

Lietuviškas

DASH

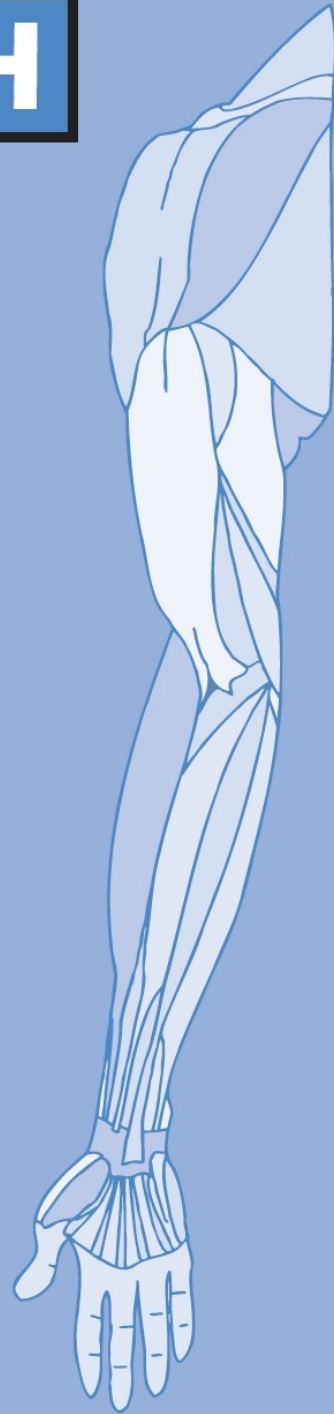
Nurodymai

Šiame klausimyne pateikiami klausimai apie jūsų simptomus, taip pat apie jūsų sugebėjimą užsiimti tam tikra veikla.

Prašom atsakyti į visus klausimus, remdamiesi savo būkle per pastarąją savaitę; apibraukite reikiamą skaitmenį.

Jeigu jums pastarąją savaitę neteko užsiimti tam tikra veikla, prašome pasirinkti tinkamiausią įvertinimą, pagal kurį atsakymas būtų tiksliausias.

Nesvarbu, kuria ranka jūs atliekate veiksmus; prašom atsakyti remdamiesi savo gebėjimu, o ne tuo, koku būdu atliekate užduotį.



**Institute
for Work &
Health**

Research Excellence
Advancing Employee
Health

DISABILITIES OF THE ARM, SHOULDER AND HAND

Prašom įvertinti savo sugebėjimą atlikti šiuos veiksmus per pastarąją savaitę; apibraukite skaitmenį ties tinkamu atsakymu.

	Jokių sunkumų	Nežymūs sunkumai	Vidutiniški sunkumai	Dideli sunkumai	Neįmanoma
1. Atidaryti stipriai užsuktą ar naują stiklainį.	1	2	3	4	5
2. Rašyti.	1	2	3	4	5
3. Pasukti raktą.	1	2	3	4	5
4. Ruošti maistą.	1	2	3	4	5
5. Atidaryti sunkias duris.	1	2	3	4	5
6. Padėti daiktą ant lentynos, esančios virš galvos.	1	2	3	4	5
7. Atlikti sunkius namų ruošos darbus (pvz., plauti sienas, grindis)	1	2	3	4	5
8. Dirbti sode arba kieme.	1	2	3	4	5
9. Pakloti lovą.	1	2	3	4	5
10. Nešti pirkinių krepšelį ar portfeli.	1	2	3	4	5
11. Nešti sunkų daiktą (virš 5 kg).	1	2	3	4	5
12. Pakeisti virš galvos kabančią elektros lemputę.	1	2	3	4	5
13. Plauti ar džiovinti džiovintuvu plaukus.	1	2	3	4	5
14. Plautis nugarą.	1	2	3	4	5
15. Apsivilkti per galvą megztinį.	1	2	3	4	5
16. Peiliu pjaustyti maistą.	1	2	3	4	5
17. Mažai pastangų reikalaujanti poilsio veikla (pvz., žaidimas kortomis, mezgimas ir t.t.).	1	2	3	4	5
18. Poilsio užsiėmimai, kurių metu naudojate šiek tiek rankų, pečių, plaštakų jėgos ar smūgio (pvz., golfas, kalimas, tenisas ir t.t.).	1	2	3	4	5
19. Poilsio užsiėmimai, kurių metu laisvai judinate ranką (pvz., žaisdami su skraidomuoju disku, žaisdami badmintoną ir t.t.).	1	2	3	4	5
20. Pajėgti keliauti (nuvykti iš vienos vietos į kitą).	1	2	3	4	5
21. Lytinė veikla.	1	2	3	4	5

DISABILITIES OF THE ARM, SHOULDER AND HAND

	Visai netrukdė	Truputį	Vidutiniškai	Gan daug	Labai
22. Kiek daug per pastarąją savaitę jums trukdė rankos, peties ar plaštakos problemos įprastiems užsiėmimams su šeima, draugais, kaimynais, pažįstamais?	1	2	3	4	5

	Visiškai neapribotas (a)	Truputį apribotas (a)	Vidutiniškai apribotas (a)	Labai apribotas (a)	Neįmanoma
23. Ar per pastarąją savaitę buvote apribotas (a) darbe ar kitoje kasdienėje veikloje dėl jūsų rankos, pečių ar plaštakos problemos?	1	2	3	4	5

	Jokio	Nedidelis	Vidutiniškas	Sunkus	Ypatingai sunkus
24. Rankų, pečių ir plaštakų skausmas.	1	2	3	4	5
25. Rankų, pečių ir plaštakų skausmas, kai užsiimate kokia nors specifine veikia.	1	2	3	4	5
26. Dilgčiojimas (tirpimas) rankoje, petyje ar plaštakoje.	1	2	3	4	5
27. Silpnumas rankoje, petyje ar plaštakoje.	1	2	3	4	5
28. Rankos, peties ar plaštakos sustingimas.	1	2	3	4	5

	Visai netrukdė	Beveik netrukdė	Vidutiniškai trukdė	Labai trukdė	Tiek trukdė, kad negalėjau miegoti
29. Kiek per pastarąją savaitę rankos, peties ar plaštakos skausmas jums trukdė miegoti?	1	2	3	4	5

	Visiškai nesutinku	Nesutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Sutinku	Visiškai sutinku
30. Jaučiuosi mažiau pajėgus (i), mažiau pasitikintis (i) arba mažiau naudingas (a) dėl savo rankos, peties ar plaštakos problemos.	1	2	3	4	5

DISABILITIES OF THE ARM, SHOULDER AND HAND

Darbo modulis: tolesni klausimai yra apie jūsų rankos, peties ar plaštakos problemos poveikį gebėjimui dirbti (įskaitant namų ruošą, jeigu tai yra pagrindinis jūsų darbas). Prašom nurodyti, ką jūs dirbate:

Aš nedirbu. (Šią skiltį galite praleisti)

Apibraukite skaitmenį, kuris geriausiai nusako jūsų fizinį pajėgumą, per pastarąją savaitę. Ar turėjote sunkumų:

	Jokių sunkumų	Nežymūs sunkumai	Vidutiniški sunkumai	Dideli sunkumai	Neįmanoma
1. Dirbdami įprastu būdu?	1	2	3	4	5
2. Atlikdami įprastą darbą, dėl rankos, peties ar plaštakos skausmo?	1	2	3	4	5
3. Atlikdami darbą taip gerai, kaip norėtumėte?	1	2	3	4	5
4. Dirbdami savo darbą tiek laiko, kiek dirbate įprastai?	1	2	3	4	5

Aktyvus sportas/muzikantai. Tolesni klausimai susiję su jūsų rankos, peties ar plaštakos problemos poveikiu grojimui muzikos instrumentu arba sportavimui, arba abiem. Jeigu užsiimate daugiau nei viena sporto šaka ar grojate daugiau nei vienu instrumentu (arba ir tuo, ir tuo), prašom atsakyti remdamiesi tuo užsiėmimu, kuris jums svarbiausias.

Prašom nurodyti sporto šaką, arba instrumentą, kuris jums svarbiausias.

Aš nesportuoju arba negroju jokių instrumentų (Šią skiltį galite praleisti).

Ar patiriate sunkumų?

	Jokių sunkumų	Nežymūs sunkumai	Vidutiniški sunkumai	Dideli sunkumai	Neįmanoma
1. Naudodami jūsų įprastą būdą grojant instrumentu ar sportuojant ?	1	2	3	4	5
2. Grodami įprastu muzikos instrumentu arba sportuodami dėl rankos, peties ar plaštakos skausmo?	1	2	3	4	5
3. Grodami įprastu muzikos instrumentu ar sportuodami taip, kaip norėtumėte?	1	2	3	4	5
4. Praleisdami įprastą laiko kiekį, praktikuodamiesi ar grodami instrumentu, arba sportuodami?	1	2	3	4	5

DISABILITIES OF THE ARM, SHOULDER AND HAND

Skaičiavimo instrukcijos.

DASH yra skaičiuojamas iš dviejų komponentų: negalios/simptomų klausimų (30 punktų, įvertintų 1-5) ir pasirenkamo aktyvaus sportavimo ar muzikavimo, arba darbo skilties (4 punktai, įvertinti 1-5)

Negalios /simptomų balas

Turi būti atsakyta bent į 27 iš 30 klausimų. Pasirinktos reikšmės visiems užbaigtiems atsakymams yra tiesiog sudedamos ir apskaičiuojamas vidurkis, duodantis balą iki 5. Ši reikšmė transformuojama į 100 balų skalę, atimant 1 ir padauginant iš 25. Didesnis balas rodo didesnę negalią.

DASH negalios/simptomų balas =

$$\left[\frac{(n \text{ atsakymų suma})}{n} - 1 \right] \times 25$$

kur n yra lygus atsakytų punktų skaičiui

Pasirenkami moduliai (sportas/muzika arba darbas)

Kiekvienas pasirenkamas modulis susideda iš keturių punktų, kurie žmogaus gali būti arba nebūti naudojami dėl šių klausimų pobūdžio. Pasirenkamų modulių tikslas yra identifikuoti specifinius negalavimus, kuriuos gali patirti profesionalūs atletai/atlikėjai ar kitos darbuotojų grupės, tačiau kurie gali ir nepaveikti jų kasdienio gyvenimo veiksmų ir todėl gali būti "neaptikti" 30 punktų DASH skiltyje.

Ta pati procedūra, apibūdinta aukščiau, yra skirta apskaičiuoti pasirenkamųjų keturių punktų modulio balą. Kad būtų galima apskaičiuoti balą, turi būti atsakyti visi keturi klausimai. Tiesiog sudėkite priskirtas vertes kiekvienam klausimui ir padalykite iš keturių (punktų skaičiaus); atimkite vieną ir padauginkite iš 25, kad gautumėte balą pagal 100 balų sistemą.

Neatsakyti punktai

Jeigu daugiau nei 10 procentų punktų (t.y. daugiau nei 3 punktai) palikti neatsakyti, jūs negalėsite apskaičiuoti DASH negalios/ simptomų balo. Remiantis ta pačia taisykle (t.y. ne daugiau nei 10 procentų punktų gali būti palikti neatsakyti), jokios neatsakytos vertės negali būti užskaitomos aktyvaus sporto/meno arba darbo modulyje, nes šis modulis susideda tik iš keturių punktų.