

CHESTIONARUL

DASH*

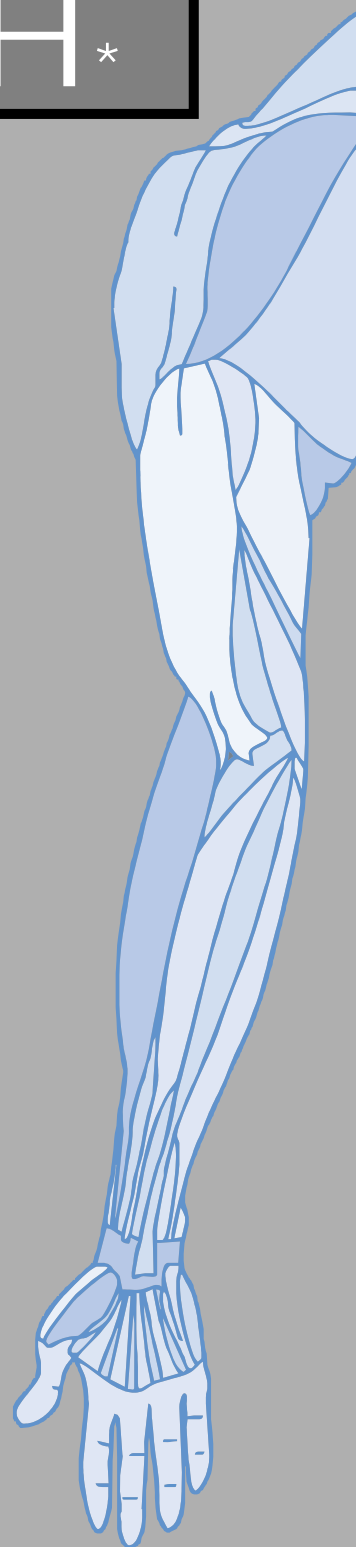
INSTRUCȚIUNI

Acest chestionar conține întrebări privind simptomele și capacitatea dvs. de a efectua anumite activități.

Ținând cont de starea dvs. din ultima săptămână, vă rugăm să răspundeți la *fiecare întrebare* încercuind numărul potrivit.

Chiar dacă nu ați avut ocazia să efectuați vreo activitate în ultima săptămână, vă rugăm să *estimați cât mai exact* care răspuns ar fi cel mai potrivit.

Nu contează ce mână sau braț folosiți pentru a efectua activitatea; vă rugăm să răspundeți ținând cont de capacitatea dvs. indiferent de felul în care efectuați sarcina.



*DASH=Disabilities of the Arm, Shoulder and Hand

© Institute for Work & Health 2006. All rights reserved.

Romanian translation developed by Oxford Outcomes Ltd, Oxford, UK under contract by GlaxoSmithKline, UK

DISFUNȚII ALE BRAȚULUI, UMĂRULUI ȘI MÂINII

Vă rugăm să evaluați capacitatea dvs. de a efectua următoarele activități în ultima săptămână, încercuind numărul de sub răspunsul potrivit.

	NICIO DIFICULTATE	DIFICULTATE UȘOARĂ	DIFICULTATE MODERATĂ	DIFICULTATE FOARTE MARE	INCAPABIL
1. Să deschideți un borcan bine închis sau neînchis.	1	2	3	4	5
2. Să scrieți.	1	2	3	4	5
3. Să răsuciți o cheie.	1	2	3	4	5
4. Să pregătiți de mâncare.	1	2	3	4	5
5. Să deschideți o ușă grea care trebuie împinsă.	1	2	3	4	5
6. Să puneți un obiect pe un raft aflat deasupra capului dvs.	1	2	3	4	5
7. Să faceți treburi grele în gospodărie (ex. spălat pereți, spălat pe jos).	1	2	3	4	5
8. Să lucrați în grădină sau în curte.	1	2	3	4	5
9. Să faceți patul.	1	2	3	4	5
10. Să cărați o plasă cu cumpărături sau o servietă.	1	2	3	4	5
11. Să cărați un obiect greu (peste 5 kg).	1	2	3	4	5
12. Să schimbați un bec aflat deasupra capului.	1	2	3	4	5
13. Să vă spălați pe cap sau să vă uscați părul cu foenul.	1	2	3	4	5
14. Să vă spălați pe spate.	1	2	3	4	5
15. Să vă îmbrăcați cu un pulovăr.	1	2	3	4	5
16. Să folosiți un cuțit ca să tăiați mâncarea.	1	2	3	4	5
17. Activități recreative care necesită un efort mic (ex. joc de cărți, tricotate etc.).	1	2	3	4	5
18. Activități recreative care vă solicită, prin intensitate sau impact, brațul, umărul sau mâna.	1	2	3	4	5
19. Activități recreative în care vă mișcați liber brațul (ex. volei, badminton etc.).	1	2	3	4	5
20. Să vă descurcați cu nevoile de deplasare (să ajungeți dintr-un loc în altul).	1	2	3	4	5
21. Activități sexuale.	1	2	3	4	5

DISFUNȚII ALE BRAȚULUI, UMĂRULUI ȘI MĂINII

	DELOC	PUȚIN	MODERAT	DESTUL DE MULT	EXTREM DE MULT
22. În ultima săptămână, în ce măsură problema dvs. cu brațul, umărul sau mâna v-a afectat activitățile sociale normale pe care le desfășurați cu familia, prietenii, vecinii sau alte grupuri? (încercuiți un număr)	1	2	3	4	5

	DELOC LIMITAT	PUȚIN LIMITAT	MODERAT DE LIMITAT	FOARTE LIMITAT	INCAPABIL
23. În ultima săptămână, ați fost limitat în munca dvs. sau în alte activități zilnice obișnuite din cauza problemei cu brațul, umărul sau mâna? (încercuiți un număr)	1	2	3	4	5

Vă rugăm să evaluați gravitatea următoarelor simptome din ultima săptămână. (încercuiți un număr)

	INEXISTENTĂ	UȘOARĂ	MODERATĂ	MARE	EXTREM DE MARE
24. Durere în braț, umăr sau mână.	1	2	3	4	5
25. Durere în braț, umăr sau mână când ați efectuat o anumită activitate.	1	2	3	4	5
26. Furnicături (înțepături și amorțeală) în braț, umăr sau mână.	1	2	3	4	5
27. Slăbiciune în braț, umăr sau mână.	1	2	3	4	5
28. Senzație de înțepenire în braț, umăr sau mână.	1	2	3	4	5

	NICIO DIFICULTATE	DIFICULTATE UȘOARĂ	DIFICULTATE MODERATĂ	DIFICULTATE FOARTE MARE	DIFICULTATE ATĂT DE MARE ÎNCÂT N-AM PUTUT DORMI
29. În ultima săptămână, câtă dificultate ați întâmpinat ca să dormiți, din cauza durerii din braț, umăr sau mână? (încercuiți un număr)	1	2	3	4	5

	DEZAPROB CU TĂRIE	DEZAPROB	NICI NU DEZAPROB, NICI NU APROB	APROB	APROB CU TĂRIE
30. Mă simt mai puțin capabil, mai puțin sigur pe mine sau mai puțin util, din cauza problemei cu brațul, umărul sau mâna. (încercuiți un număr)	1	2	3	4	5

DISFUNȚII DASH/SCORUL SIMPTOMELOR = $\left[\frac{\text{suma a n răspunsuri}}{n} - 1 \right] \times 25$, unde n este egal cu numărul de răspunsuri completate.

Scorul DASH nu poate fi calculat dacă lipsesc mai mult de 3 itemi.

DISFUNȚII ALE BRAȚULUI, UMĂRULUI ȘI MĂINII

MODUL DE LUCRU (OPȚIONAL)

Următoarele întrebări se referă la impactul pe care problema dvs. cu brațul, umărul sau mâna o are asupra capacității dvs. de a lucra (inclusiv în gospodărie, dacă aceasta este principala dvs. ocupație).

Vă rugăm să indicați care este serviciul/munca dvs.: _____

Nu lucrez. (Puteți trece peste această secțiune.)

Vă rugăm să încercați numărul care descrie cel mai bine capacitatea dvs. fizică din ultima săptămână. Ați întâmpinat vreo dificultate:

	NICIO DIFICULTATE	DIFICULTATE UȘOARĂ	DIFICULTATE MODERATĂ	DIFICULTATE FOARTE MARE	INCAPABIL
1. În a aplica tehnica obișnuită la serviciu?	1	2	3	4	5
2. În a vă efectua munca obișnuită din cauza durerii în braț, umăr sau mână?	1	2	3	4	5
3. În a vă efectua munca așa de bine cum ați dori?	1	2	3	4	5
4. În a acorda muncii dvs. tot atâta timp ca de obicei?	1	2	3	4	5

MODULUL SPORTURI/ARTELE SPECTACOLULUI (OPȚIONAL)

Următoarele întrebări se referă la impactul problemei cu brațul, umărul sau mâna asupra *cântatului la instrumentul dvs. preferat sau a practicării sportului sau ambele*.

Dacă practicați mai mult decât un sport sau cântați la mai mult decât un instrument (sau ambele), vă rugăm să răspundeți gândindu-vă la activitatea care este cea mai importantă pentru dvs.

Vă rugăm să indicați sportul sau instrumentul care este cel mai important pentru dvs. _____

Nu cânt la niciun instrument sau nu fac niciun sport. (Puteți sări peste această secțiune).

Vă rugăm să încercați numărul care descrie cel mai bine capacitatea dvs. fizică din ultima săptămână. Ați întâmpinat vreo dificultate:

	NICIO DIFICULTATE	DIFICULTATE UȘOARĂ	DIFICULTATE MODERATĂ	DIFICULTATE FOARTE MARE	INCAPABIL
1. În a aplica tehnica obișnuită pentru a cânta la instrumentul dvs. sau a practica sport?	1	2	3	4	5
2. În a cânta la instrumentul dvs. sau a practica sport, din cauza durerii în braț, umăr sau mână?	1	2	3	4	5
3. În a cânta la instrumentul dvs. sau a practica sport așa de bine cum ați dori?	1	2	3	4	5
4. În a acorda practicării sportului dvs. sau cântatului la instrument tot atâta timp ca de obicei?	1	2	3	4	5

NOTAREA MODULELOR OPȚIONALE: Adunați valorile atribuite fiecărui răspuns; împărțiți la 4 (numărul itemilor); scădeți 1; înmulțiți cu 25.

Scorul unui modul opțional nu poate fi calculat dacă lipsește vreun item.