

Nespôsobilosť pleca, ramena alebo ruky

DASH

Pokyny k vyplneniu dotazníka

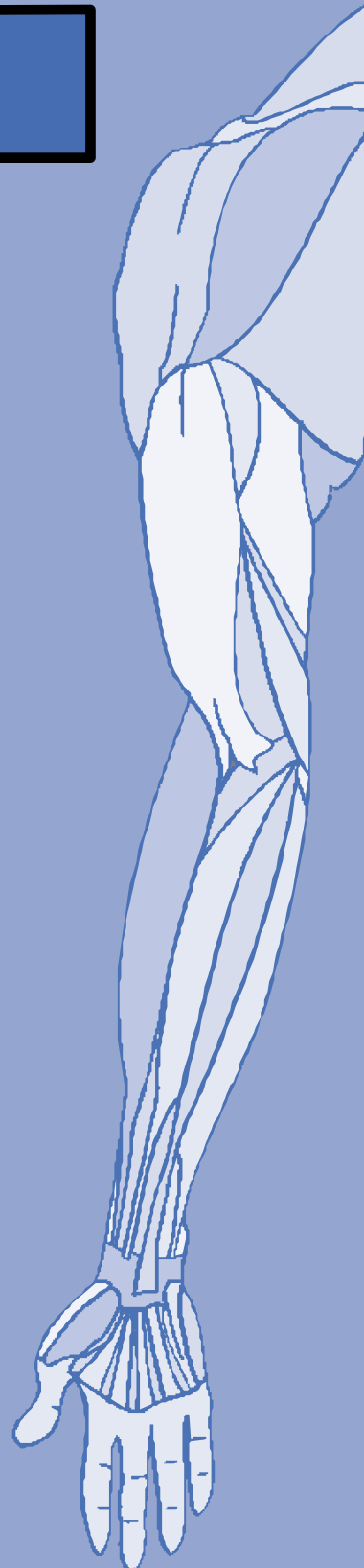
Tento dotazník zisťuje Vaše ťažkosti a schopnosti vykonávať určité činnosti.

Odpovedzte prosím na každú otázku s ohľadom na Váš zdravotný stav v priebehu posledného týždňa. Zakrúžkujte číslo vhodnej odpovede.

Ak ste v priebehu posledného týždňa niektorú činnosť nevykonávali, pokúste sa uviesť najvhodnejšiu odpoveď.

Nezáleží na tom, ktoré plece, rameno alebo ruku a aký spôsob použijete na vykonanie určitej činnosti.

Odpovedzte podľa toho, ako ste schopný/schopná činnosť vykonávať.



Nespôsobilosť pleca, ramena alebo ruky

Ohodnot'te prosím Vašu schopnosť vykonávať nasledujúce činnosti v priebehu posledného týždňa. Zakrúžkujte číslo vhodnej odpovede.

	Žiadne ťažkosti	Mierne ťažkosti	Stredné ťažkosti	Závažné ťažkosti	Nemôžem vykonávať
1. Otvoriť pevne uzavretú alebo novú fľašu.	1	2	3	4	5
2. Písať.	1	2	3	4	5
3. Otočiť kľúčom.	1	2	3	4	5
4. Pripraviť si jedlo.	1	2	3	4	5
5. Zatlačiť a otvoriť ťažké dvere.	1	2	3	4	5
6. Položiť predmet na policu nad hlavou.	1	2	3	4	5
7. Vykonávať namáhavé domáce práce (napr. umývanie okien, umývanie podlahy).	1	2	3	4	5
8. Pracovať v záhrade alebo okolo domu.	1	2	3	4	5
9. Ustlať si posteľ.	1	2	3	4	5
10. Niešť nákupnú tašku alebo aktovku.	1	2	3	4	5
11. Niešť ťažký predmet (viac ako 5kg).	1	2	3	4	5
12. Vymeniť žiarovku umiestnenú nad hlavou.	1	2	3	4	5
13. Umyť alebo vysušiť si vlasy fénom.	1	2	3	4	5
14. Umyť si chrbát.	1	2	3	4	5
15. Obliecť si sveter cez hlavu.	1	2	3	4	5
16. Krájať jedlo nožom.	1	2	3	4	5
17. Rekreačné aktivity, ktoré nie sú namáhavé, napr. hranie kariet, pletenie, a pod.	1	2	3	4	5
18. Rekreačné aktivity pri ktorých namáhate alebo zaťažujete plece, rameno alebo ruku napr. golf, tenis, používanie kladiva, a pod.	1	2	3	4	5
19. Rekreačné aktivity pri ktorých voľne pohybujete plecóm, ramenóm alebo rukou napr. hádzanie loptou, bedminton, a pod.	1	2	3	4	5
20. Presunúť sa z jedného miesta na druhé.	1	2	3	4	5
21. Sexuálne aktivity.	1	2	3	4	5

22. Ako veľmi Vám počas minulého týždňa prekážali problémy s plecom, ramenom alebo rukou pri bežných sociálnych aktivitách s rodinou, priateľmi, susedmi alebo záujmovými skupinami? (zakrúžkujte číslo)	vôbec nie	trochu	stredne	veľmi	mimoriadne
	1	2	3	4	5

23. Prekážali Vám počas minulého týždňa problémy s plecom, ramenom alebo rukou pri práci alebo iných pravidelných každodenných činnostiach? (zakrúžkujte číslo)	vôbec neprekážali	trochu prekážali	stredne prekážali	veľmi prekážali	vôbec to nemôžem robiť
	1	2	3	4	5

Ohodnoťte prosím, aké silné boli v minulom týždni nižšie uvedené príznaky (zakrúžkujte číslo):

24. bolesť pleca, ramena alebo ruky	žiadne	mierne	stredné	závažné	mimoriadne silné
	1	2	3	4	5

25. bolesť pleca, ramena alebo ruky pri vykonávaní nejakej konkrétnej činnosti	žiadne	mierne	stredné	závažné	mimoriadne silné
	1	2	3	4	5

26. típnutie, mravenčenie v pleci, ramene alebo ruke	žiadne	mierne	stredné	závažné	mimoriadne silné
	1	2	3	4	5

27. slabosť pleca, ramena alebo ruky	žiadne	mierne	stredné	závažné	mimoriadne silné
	1	2	3	4	5

28. pocit stuhnutia v pleci, ramene alebo ruke	žiadne	mierne	stredné	závažné	mimoriadne silné
	1	2	3	4	5

29. Aké veľké problémy ste mali počas minulého týždňa so spánkom pre bolesti pleca, ramena alebo ruky?	žiadne ťažkosti	mierne ťažkosti	stredné ťažkosti	závažné ťažkosti	tak veľké ťažkosti že nemôžem spať
	1	2	3	4	5

30. Kvôli problémom s plecom, ramenom alebo rukou sa cítim menej zdatným, menej užitočným/nou alebo mám menšiu sebadôveru. (zakrúžkujte číslo)	silne nesúhlasím	nesúhlasím	ani súhlas ani nesúhlas	súhlasím	silne súhlasím
	1	2	3	4	5

DASH SKÓRE POSTIHNUTIA/PRÍZNAKOV = $\frac{[(\text{súčet } n \text{ odpovedí}) - 1] \times 25}{n}$,

pričom n sa rovná počtu zodpovedaných otázok.

DASH skóre sa nedá vypočítat' v prípade viac ako 3 chýbajúcich odpovedí.

Pracovný modul

Nasledujúce otázky zisťujú dopad Vašich ťažkostí a problémov s plecom, ramenom alebo rukou na Vašu schopnosť pracovať (vrátane vedenia domácnosti, ak je to Vaša hlavná pracovná náplň). **Ak nepracujete, môžete túto časť vynechať.**

Uveďte, prosím aké je Vaše zamestnanie _____

Zakrúžkujte prosím číslo, ktoré najlepšie vystihuje Vašu fyzickú schopnosť v priebehu posledného týždňa.

Mali ste nejaké ťažkosti pri :

	Žiadne ťažkosti	Mierne ťažkosti	Stredné ťažkosti	Závažné ťažkosti	Nemôžem vykonávať
1. používaní bežných pracovných postupov pri práci?	1	2	3	4	5
2. vykonávaní bežných pracovných postupov kvôli bolestiam pleca, ramena, ruky?	1	2	3	4	5
3. vykonávaní práce spôsobom, akým ste chceli?	1	2	3	4	5
4. využívaní obvyklého množstva času venovaného práci?	1	2	3	4	5

Modul o športe

Nasledujúce otázky zisťujú dopad Vašich ťažkostí s plecom, ramenom, rukou pri hre na hudobnom nástroji, na športové aktivity, alebo v oboch prípadoch.

Ak vykonávate viac športov ako jeden, alebo ak hráte na viacerých hudobných nástrojoch (alebo vykonávate obidve činnosti – šport aj hru na hudobný nástroj) odpovedzte prosím s ohľadom na tú činnosť, ktorá je pre Vás najdôležitejšia.

Ak nehráte na žiadny hudobný nástroj a nevykonávate žiaden šport, môžete túto časť vynechať.

Uveďte šport alebo hudobný nástroj, ktorý je pre Vás najdôležitejší _____

Zakrúžkujte prosím číslo, ktoré najlepšie vystihuje Vašu fyzickú schopnosť v priebehu posledného týždňa.

Mali ste nejaké ťažkosti pri :

	Žiadne ťažkosti	Mierne ťažkosti	Stredné ťažkosti	Závažné ťažkosti	Nemôžem vykonávať
1. používaní zvyčajnej techniky pri hre na hudobný nástroj alebo pri športe?	1	2	3	4	5
2. hre na hudobný nástroj alebo športe kvôli bolestiam v pleci, ramene alebo ruky ?	1	2	3	4	5
3. hre na hudobný nástroj alebo športe takým spôsobom, akým ste chceli?	1	2	3	4	5
4. využívaní obvyklého množstva času cvičením na hudobný nástroj alebo športovaním?	1	2	3	4	5

Skórovanie voliteľných modulov: Spočítajte príslušné hodnoty všetkých odpovedí, vydeľte ich štyrmi (počet položiek), odpočítajte 1 a vynásobte dvadsiatimi piatimi.

Skóre voliteľného modulu sa nedá vypočítať v prípade akejkolvek chýbajúcej odpovede.