

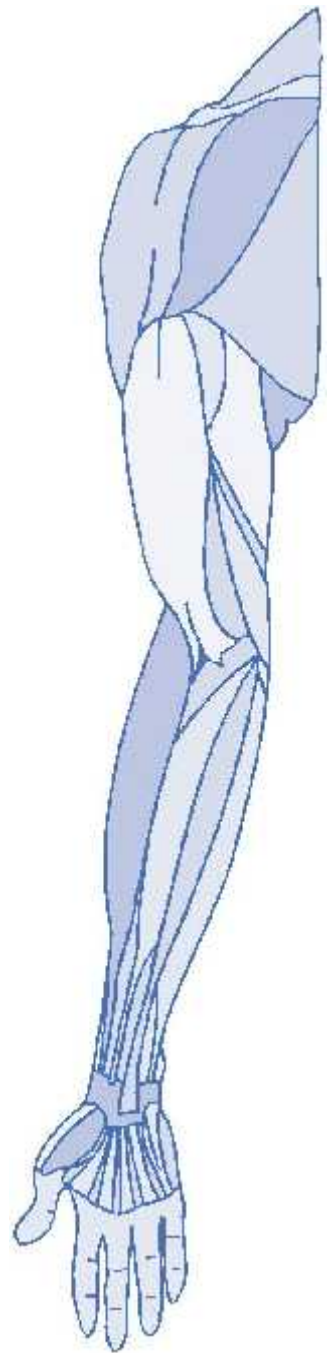
THE *Quick***DASH**  
OUTCOME MEASURE

---

---

---

---



Оградете подходящия отговор, спрямо способността Ви да извършите изброените по-долу дейности **през изминалата седмица**.

	БЕЗ ЗАТРУДНЕНИЕ	ЛЕКО ЗАТРУДНЕНИЕ	УМЕРЕНО ЗАТРУДНЕНИЕ	СЕРИОЗНО ЗАТРУДНЕНИЕ	НЕСПОСОБНОСТ
1. Отваряне на нова или затегната капачка на буркан.	1	2	3	4	5
2. Извършване на по-тежка домакинска работа (миене на стени, подове и др....).	1	2	3	4	5
3. Носене на пазарска торба или куфарче.	1	2	3	4	5
4. Миене на гърба.	1	2	3	4	5
5. Използване на нож за рязане на храна.	1	2	3	4	5
6. Дейности, извършвани в свободното време, изискващи усилие на горния крайник (гольф, тенис, ползване на чук...).	1	2	3	4	5

	НИКАК	ЛЕКО	УМЕРЕНО	ЗНАЧИТЕЛНО	ИЗКЛЮЧИТЕЛНО ГОЛЯМО
7. В каква степен <b>през изминалата седмица</b> , проблемът с пръстите, китката, лакътя, или рамото е повлиял на нормалния Ви живот със семейство, приятели и съсед?	1	2	3	4	5

	НЕ СЪМ ОГРАНИЧЕН	ЛЕКО ОГРАНИЧЕН	УМЕРЕНО ОГРАНИЧЕН	Сериозно ограничен	НЕСПОСОБЕН СЪМ
8. Имали ли сте затруднения в работата или друга ежедневна дейност <b>през изминалата седмица</b> в резултат на проблема Ви с пръстите, китката, лакътя или рамото?	1	2	3	4	5

Моля, оградете съответната цифра , отговаряща на степента на изявеност на симптомите <b>през изминалата седмица</b> .	НИКАК	ЛЕКО	УМЕРЕНО	ЗНАЧИТЕЛНО	ИЗКЛЮЧИТЕЛНО ГОЛЯМО
9. Болка в пръстите, китката, лакътя, или рамото.	1	2	3	4	5
10. Усещания, като изтръпване, бодежи или гъделичкане в пръстите, китката, лакътя, или рамото.	1	2	3	4	5

	БЕЗ ЗАТРУДНЕНИЕ	ЛЕКО ЗАТРУДНЕНИЕ	УМЕРЕНО ЗАТРУДНЕНИЕ	СЕРИОЗНО ЗАТРУДНЕНИЕ	Сериозни проблеми, разстройство на съня
11. До каква степен болката в пръстите, китката, лакътя или рамото е повлияла на съня Ви <b>през последната седмица</b> ?	1	2	3	4	5

$QuickDASH = \left[ \frac{\text{сума на } n \text{ отговора}}{n} - 1 \right] \times 25$ , където „n“ е равно на броя на попълнените отговори

QuickDASH не се изчислява при повече от един липсващ отговор.

## МОДУЛ РАБОТА (по желание)

Следващите въпроси се отнасят до влиянието на нарушените способности на горния крайник върху работата Ви (включително и домашни задължения, ако това е основното, с което се занимавате)

**Аз не работя (можете да пропуснете целия модул)**

Моля, запишете какво работите \_\_\_\_\_

Оградете отговора, който най-точно описва вашите физически способности през последната седмица.

Имали ли сте някакви затруднения при:	БЕЗ	ЛЕКО	УМЕРЕНО	СЕРИОЗНО	НЕСПОСОБНОСТ
	ЗАТРУДНЕНИЕ	ЗАТРУДНЕНИЕ	ЗАТРУДНЕНИЕ	ЗАТРУДНЕНИЕ	
1. използване на обичайни техники от вашата работа?	1	2	3	4	5
2. извършване на обичайната работа заради болка в някоя зона на горния крайник?	1	2	3	4	5
3. справяне с обичайната си работа по желания от Вас начин?	1	2	3	4	5
4. изразходване на обичайното време за извършването на работата Ви?	1	2	3	4	5

## МОДУЛ СПОРТ/ МУЗИКА (по желание)

Следващите въпроси засягат влиянието на нарушените способности на горния крайник върху възможностите Ви да свирите на инструмент или да упражнявате определен спорт (или и двете дейности). Ако практикувате повече от един вид спорт или инструмент (или и двете), моля отговорете с преимущество на тази активност, която е по-важна за Вас.

**Аз не свиря на музикален инструмент или не упражнявам спорт (можете да пропуснете целия модул).**

Моля, посочете музикален инструмент или спорт, съществено важен за Вас : \_\_\_\_\_

Оградете отговора, който най-точно описва вашите физически способности през последната седмица.

Имали ли сте някакви затруднения при:	БЕЗ	ЛЕКО	УМЕРЕНО	СЕРИОЗНО	НЕСПОСОБНОСТ
	ЗАТРУДНЕНИЕ	ЗАТРУДНЕНИЕ	ЗАТРУДНЕНИЕ	ЗАТРУДНЕНИЕ	
1. използване на обичайната си техника при практикуване на дадения спорт или музикален инструмент?	1	2	3	4	5
2. упражняване на дадения спорт или музикален инструмент, поради болки в някоя зона на горния крайник?	1	2	3	4	5
3. упражняване на дадения спорт или музикален инструмент на желаното от Вас ниво?	1	2	3	4	5
4. отделяне на обичайното време за упражняване на дадения спорт или музикален инструмент?	1	2	3	4	5

**Изчисляване на резултатите от „По Желание“ модули:** Сумират се точките на всеки отговор от даден „По Желание“ модул; разделят се на 4 („4“ е броят на въпросите); изважда се 1; умножава се по 25.

„По Желание“ модули = [(сума на отговори) – 1] x 25

4

Резултатите от „По Желание“ модули не се изчисляват, ако има липсващи отговори.