

THE

QuickDASH

OUTCOME MEASURE

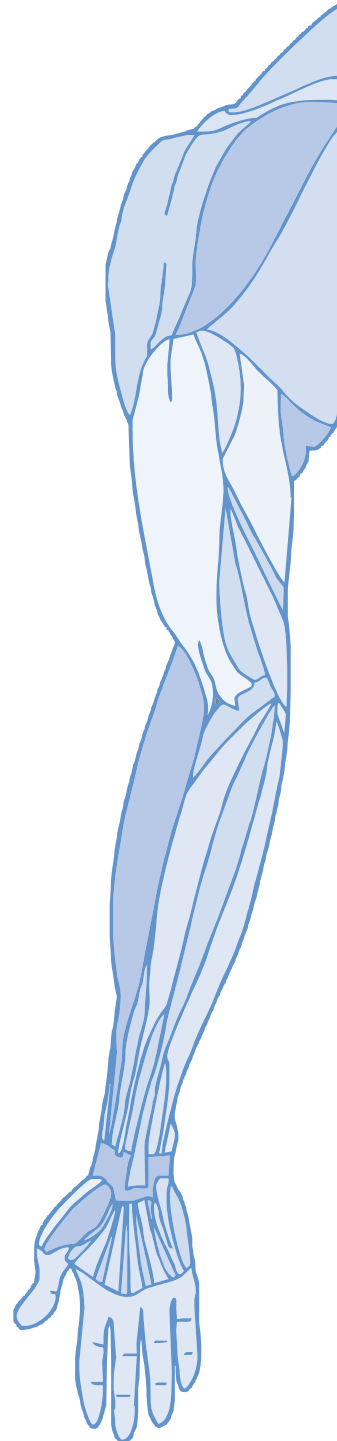
INSTRUCȚIUNI

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.



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

	NICIO DIFICULTĂȚI	DIFICULTĂȚI UȘOARE	DIFICULTĂȚI MODERATE	DIFICULTĂȚI FOARTE MARE	INCAPABIL
1. Să deschideți un borcan bine închis sau neînchis.	1	2	3	4	5
2. Să faceți treburi grele în gospodărie (ex. spălat pereți, spălat pe jos).	1	2	3	4	5
3. Să cărați o plasă cu cumpărături sau o servietă.	1	2	3	4	5
4. Să vă spălați pe spate.	1	2	3	4	5
5. Să folosiți un cuțit ca să tăiați mâncarea.	1	2	3	4	5
6. Activități recreative care vă solicită, prin intensitate sau impact, brațul, umărul sau mâna.	1	2	3	4	5

	DELOC	PUȚIN	MODERAT	DESTUL DE MULT	EXTREM DE MULT
7. 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?	1	2	3	4	5

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

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

	INEXISTENTĂ	UȘOARĂ	MODERATĂ	MARE	EXTREM DE MARE
9. Durere în braț, umăr sau mână.	1	2	3	4	5
10. Furnicături (înțepături și amorțeală) în braț, umăr sau mână.	1	2	3	4	5

	NICIO DIFICULTATE	DIFICULTĂȚI UȘOARE	DIFICULTĂȚI MODERATE	DIFICULTĂȚI FOARTE MARE	DIFICULTĂȚI ATÂT DE MARE ÎNCÂT N-AM PUTUT DORMI
11. În ultima săptămână, câtă dificultate ați întâmpinat ca să dormiți, din cauza durerii din braț, umăr sau mână? (<i>încercuțiți un număr</i>)	1	2	3	4	5

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

Scorul DASH nu poate fi calculat dacă lipsesc mai mult de 1 itemi.

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 încercuiți 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 ambelor*.

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 încercuiți 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.