

## A kar, a váll és a kéz mozgáskárosodását felmérő kérdőív

THE

# DASH

HUNGARIAN  
MAGYAR

VERSION  
VÁLTOZAT

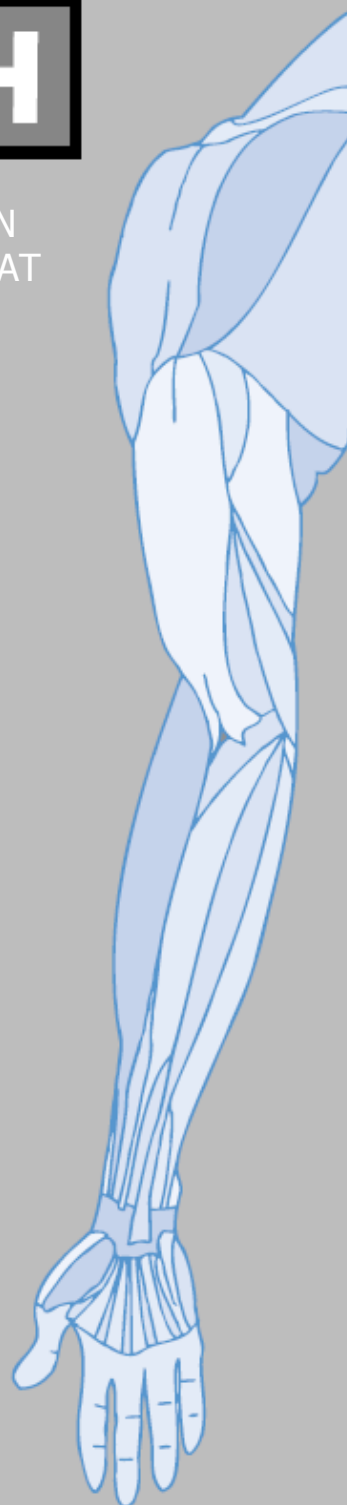
### Kitöltési útmutató

Ebben a kérdőívben a betegségének tüneteiről kérdezzük meg Önt, és arról, hogy mennyire képes bizonyos tevékenységeket elvégezni.

Kérjük, hogy *minden kérdésre* a múlt heti állapotot figyelembe véve válaszoljon a megfelelő szám bekarikázásával.

Ha az elmúlt héten nem volt alkalma egy tevékenységet elvégezni, kérjük, hogy *a legjobb megítélése szerint becsülje meg*, melyik válasz lenne a legpontosabb.

Nem fontos, hogy a tevékenységet melyik kezével vagy karjával végzi; kérjük, az alapján válaszoljon, hogy mennyire képes a feladatot elvégezni, tekintet nélkül arra, hogy azt milyen módon végzi.



## Disabilities of the Arm, Shoulder and Hand

Kérjük, a megfelelő válasz alatti szám bekarikázásával határozza meg, hogy az **elmúlt héten** hogyan volt képes az alábbi tevékenységek végrehajtására.

	Nehézség nélkül	Kis nehézséggel	Közepes nehézséggel	Nagy nehézséggel	Képtelen volt
<b>1.</b> Kinyitni egy szorosan zárt- vagy új befőttes üveget.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>2.</b> Írni.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>3.</b> Elfordítani a kulcsot a zárban.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>4.</b> Ennivalót készíteni.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>5.</b> Egy nehéz ajtót megtolva kinyitni.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>6.</b> A feje fölötti polcra felrakni valamit.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>7.</b> Nehéz házimunkát végezni (pl. falak lemosása, padló felmosása).	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>8.</b> Kertészkedni vagy ház körüli munkát végezni.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>9.</b> Megágyazni.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>10.</b> Bevásárló szatyrot vagy aktatáskát vinni.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>11.</b> Nehéz tárgyat cipelni (5 kg-nál nehezebbet).	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>12.</b> Feje fölötti villanykörtét kicserélni.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>13.</b> Hajat mosni vagy hajszárítót használni.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

## Disabilities of the Arm, Shoulder and Hand

	Nehézség nélkül	Kis nehézséggel	Közepes nehézséggel	Nagy nehézséggel	Képtelen volt
<b>14.</b> Megmosni a hátát.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>15.</b> Belebújni egy pulóverbe.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>16.</b> Késsel ennivalót felvágni.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>17.</b> Könnyű szabadidős tevékenységet végezni pl. kártyázás, kötés, stb.).	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>18.</b> Olyan szabadidős tevékenységet végezni, amely a kart, vállat vagy a kezet valamennyire igénybe veszi (pl. golfozás, teniszezés, kalapálás, szőnyegporolás, stb.)	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>19.</b> Olyan szabadidős tevékenységet végezni, melynél szabadon kell mozgatni a karját (pl. frisbee vagy strandlabda dobása, tollaslabdázás, stb.).	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>20.</b> Közlekedni, utazni (eljutni egyik helyről a másikra).	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>21.</b> Nemi életet élni.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

**22.** *Milyen mértékben akadályozta Önt kar-, váll- és kézproblémája a szokásos közös tevékenységek elvégzésében a családdal, a barátokkal, a szomszédokkal vagy egyéb közösségekkel az **elmúlt héten**? (karikázza be a megfelelő számot!)*

Egyáltalán nem	Kissé	Közepesen	Nagyon	Rendkívülien akadályozta
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

## Disabilities of the Arm, Shoulder and Hand

**23.** Korlátozta-e Önt kar-, váll- és kézproblémája a rendszeres napi tevékenységek elvégzésében az **elmúlt hét** során? *(karikázza be a megfelelő számot!)*

Egyáltalán nem	Kissé	Közepesen	Erősen korlátozta	Képtelenné tette
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

Kérjük határozza meg a következő tünetek súlyosságát az **elmúlt hétre** vonatkozóan. *(karikázza be a megfelelő számot!)*

	Nem volt	Enyhe	Közepes	Súlyos	Rendkívül súlyos volt
<b>24.</b> Fájdalomérzés a karokban, a vállakban vagy a kezekben.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>25.</b> Fájdalomérzés valamely tevékenység során a karokban, a vállakban vagy a kezekben.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>26.</b> Zsibbadásérzés (bizsergés, szurkáló érzés) a karokban, a vállakban vagy a kezekben.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>27.</b> Gyengeség a karokban, a vállakban vagy a kezekben.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>28.</b> Merevségérzés a karokban, a vállakban vagy a kezekben.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

**29.** Az alvását mennyiben zavarta a kar-, a váll- vagy a kézfájdalma az **elmúlt héten**? *(karikázza be a megfelelő számot!)*

Nem	Kicsit	Közepesen	Nagyon zavarta	Egyáltalán nem tudott emiatt aludni
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

**30.** Kevésbé képesnek, kevésbé magabiztosnak és kevésbé hasznosnak érzem magam a kar-, a váll- és a kézproblémáim miatt. *(karikázza be a megfelelő számot!)*

Egyáltalán nem érzi így	Nem érzi így	Így is érzi, meg nem is	Így érzi	Teljesen így érzi
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

DASH károsodási index/tüneti score =  $\left( \left( \frac{n \text{ válasz számértékének összege}}{n} \right) - 1 \right) * 25$ , ahol  $n$  a megadott válaszok száma. A DASH score nem értékelhető ki, ha több mint 3 választadat hiányzik.

## Disabilities of the Arm, Shoulder and Hand

### MUNKÁVAL KAPCSOLATOS RÉSZ (VÁLASZTHATÓ RÉSZ)

A következő kérdések az Ön kar-, váll- és kézproblémáinak az Ön munkavégző képességére gyakorolt hatására kérdeznak rá. (Ideszámítva a házimunkát is, ha Önnek az a fő munkája.)

Kérjük, írja ide, hogy mi a foglalkozása, mi a munkája: \_\_\_\_\_

Nem dolgozom. (Átugorhatja a következő részt.)

Kérjük, karikázza be azt a számot, amelyik legjobban mutatja az Ön fizikális képességét az **elmúlt héten**.

---

Volt-e nehézsége abban, hogy...

...munkáját a szokott módon végezze?

Nem volt nehézsége	Kis nehézsége volt	Közepes nehézsége volt	Komoly nehézsége volt	Nem volt képes rá
1	2	3	4	5

...szokásos munkáját elvégezze, a kar-, váll- vagy kézfájdalma miatt?

Nem volt nehézsége	Kis nehézsége volt	Közepes nehézsége volt	Komoly nehézsége volt	Nem volt képes rá
1	2	3	4	5

...munkáját olyan jól végezze, ahogy szeretné?

Nem volt nehézsége	Kis nehézsége volt	Közepes nehézsége volt	Komoly nehézsége volt	Nem volt képes rá
1	2	3	4	5

...a szokásos időt töltse a munkájával?

Nem volt nehézsége	Kis nehézsége volt	Közepes nehézsége volt	Komoly nehézsége volt	Nem volt képes rá
1	2	3	4	5

---

## Disabilities of the Arm, Shoulder and Hand

### SPORT / ELŐADÓ MŰVÉSZETI RÉSZ (VÁLASZTHATÓ)

A következő kérdések az Ön kar-, váll- és kézproblémáinak a hangszeres játékára, a sporttevékenységére vagy mindkettőre gyakorolt hatására vonatkoznak.

Ha Ön több mint egyféle sportot űz, vagy több hangszeren játszik (vagy mindkettőt teszi), kérjük, hogy annak a tevékenységnek a figyelembe vételével válaszoljon, amelyik a legfontosabb az Ön számára.

Kérjük, írja le ide azt a sportágat vagy hangszert, amelyik az Ön számára a legfontosabb:

---

Nem sportolok, nem játszom hangszeren. (Átugorhatja ezt a részt.)

Kérjük, karikázza be azt a számot, amelyik legjobban mutatja az Ön fizikai teljesítőképességét az **elmúlt héten**.

---

Volt-e nehézsége abban, hogy...

...a szokott módon játsszon a hangszerén vagy sportoljon?

Nem volt nehézsége	Kis nehézsége volt	Közepes nehézsége volt	Komoly nehézsége volt	Nem volt képes rá
1	2	3	4	5

...a kar-, váll- vagy kézfájdalma miatt játsszon a hangszerén vagy sportoljon?

Nem volt nehézsége	Kis nehézsége volt	Közepes nehézsége volt	Komoly nehézsége volt	Nem volt képes rá
1	2	3	4	5

...olyan jól játsszon a hangszerén vagy sportoljon, ahogy szeretné?

Nem volt nehézsége	Kis nehézsége volt	Közepes nehézsége volt	Komoly nehézsége volt	Nem volt képes rá
1	2	3	4	5

...a szokásos időt töltse hangszeres gyakorlással, játékkal vagy sportolással?

Nem volt nehézsége	Kis nehézsége volt	Közepes nehézsége volt	Komoly nehézsége volt	Nem volt képes rá
1	2	3	4	5

---

A választható részek pontozása: adja össze az egyes válaszokhoz tartozó megjelölt értékeket; ossza el 4-gyel (az adatok száma); vonjon ki 1-et; szorozza meg 25-tel. Választható részre vonatkozó pontérték nem számítható, ha hiányzó adat van.