

DASH

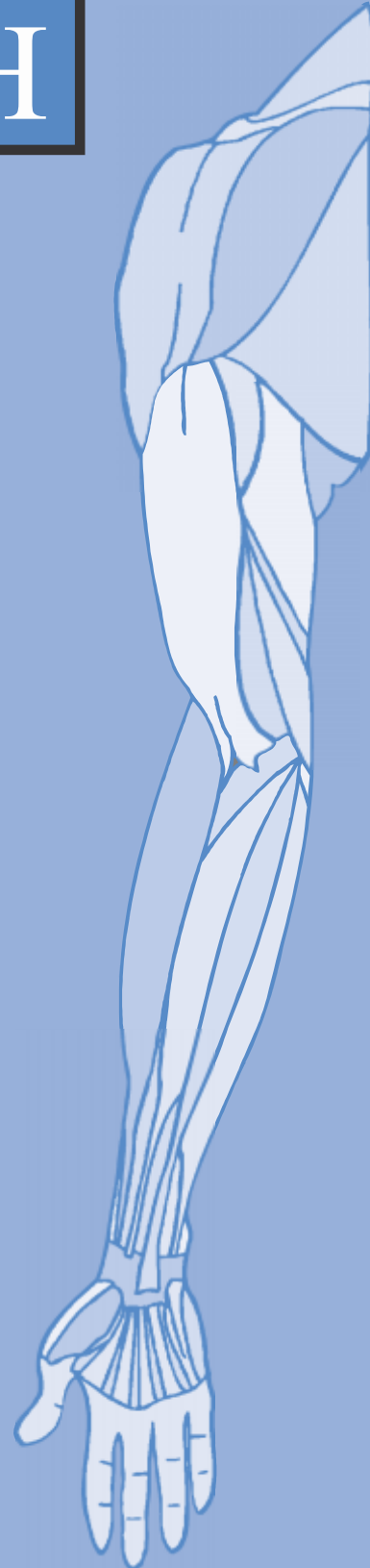
UPUTSTVO

Ovaj upitnik se odnosi na vaše tegobe, kao i na vašu sposobnost da obavljate određene aktivnosti.

Molimo vas da odgovorite na svako pitanje, zasnovano na vašem stanju u poslednjih nedelju dana, zaokruživanjem odgovarajućeg broja.

Ako u poslednjih nedelju dana niste obavljali određenu radnju, procenite koji bi odgovor bio najpribližniji da ste imali prilike da tu aktivnost obavite.

Nije bitno kojom rukom obavljate aktivnost; molimo vas da odgovorite na osnovu vaše mogućnosti da posao obavite.



NESPOBNOST RUKE, RAMENA I ŠAKE

Molimo vas da ocenite vašu sposobnost odgovarajućih aktivnosti obavljenih u poslednjih nedelju dana zaokruživanjem broja ispod odgovarajućeg odgovora.

	BEZ TEŠKOĆA	UZ MALO TRUDA	SREDNJE TEŠKO	UZ MNOGO TRUDA	NE MOGU DA OBAVLJAM
1. Otvaranje poklopca na tegli.	1	2	3	4	5
2. Pisanje.	1	2	3	4	5
3. Otključavanje vrata.	1	2	3	4	5
4. Spremanje obroka.	1	2	3	4	5
5. Otvaranje teških vrata.	1	2	3	4	5
6. Stavljanje predmeta na policu iznad vaše glave.	1	2	3	4	5
7. Obavljanje težih kućnih poslova (pranje podova, usisavanje, pranje prozora...).	1	2	3	4	5
8. Obavljanje radova u bašti ili na njivi.	1	2	3	4	5
9. Nameštanje kreveta.	1	2	3	4	5
10. Nošenje kese ili ručne torbe.	1	2	3	4	5
11. Nošenje težeg predmeta (preko 5 kg).	1	2	3	4	5
12. Menjanje sijalice.	1	2	3	4	5
13. Pranje i sušenje kose.	1	2	3	4	5
14. Pranje leđa.	1	2	3	4	5
15. Oblačenje džempera.	1	2	3	4	5
16. Korišćenje noža u kuhinji.	1	2	3	4	5
17. Hobi koji iziskuje malo napora (kartanje, štrikanje...).	1	2	3	4	5
18. Bavljenje sportom koji zahteva korišćenje povredene ruke (tenis, košarka, golf, rukomet...).	1	2	3	4	5
19. Druge aktivnosti u kojima se koristi ruka (frizbi, badminton, pikado...).	1	2	3	4	5
20. Odlaženje sa jednog mesta na drugo (kretanje).	1	2	3	4	5
21. Seksualne aktivnosti.	1	2	3	4	5

NESPOSOBNOST RUKE, RAMENA I ŠAKE

	NI MALO	MALO	SREDNJE	PRILIČNO	MNOGO
22. Koliko su vam u poslednjih nedelju dana tegobe vezane za vašu povredu ometale normalne društvene aktivnosti sa porodicom, prijateljima, komšijama i drugim grupama?	1	2	3	4	5

	NI MALO	MALO	SREDNJE	PRILIČNO	MNOGO
23. Da li ste u poslednjih nedelju dana bili ograničeni u obavljanju vašeg posla ili svakodnevnih aktivnosti, a vezano za vašu povredu.	1	2	3	4	5

Molimo vas da ocenite intenzitet navedenih tegoba u poslednjih nedelju dana (zaokruži broj)

	NI MALO	MALO	SREDNJE	PRILIČNO	MNOGO
24. Da li imate bol u ruci?	1	2	3	4	5
25. Da li imate bol u ruci pri obavljanju određenih aktivnosti?	1	2	3	4	5
26. Da li osećate trnjenje, golicanje ili peckanje u ruci?	1	2	3	4	5
27. Da li osećate slabost u ruci, ramenu ili šaci?	1	2	3	4	5
28. Da li osećate ukočenost u ruci, ramenu ili šaci?	1	2	3	4	5

	NI MALO	MALO	SREDNJE	MNOGO	IMAM TOLIKO TEGOBE DA NE MOGU DA SPAVAM
29. Da li ste imali problema sa spavanjem u poslednjih nedelju dana zbog tegoba vezanih za vašu povredu?	1	2	3	4	5

	NE SLAŽEM SE UOPŠTE	NE SLAŽEM SE NITI SE NE SLAŽEM	SLAŽEM SE U POTPUNOSTI		
30. Da li se osećate manje sposobnim, manje samouverenim ili korisnim zbog tegoba vezanih za vašu povredu?	1	2	3	4	5

DASH nesposobnost/simptom skor = $\left[\frac{\text{zbir dodeljenih vrednosti od n odgovora}}{n} - 1 \right] \times 25$, gde je n jednak broju odgovorenih pitanja.

DASH skor ne može da se izračuna ako nije odgovoreno na više od tri pitanja.

NESPOSOBNOST RUKE, RAMENA I ŠAKE

OPCIONALNI UPITNIK (POSAO)

Sledeća pitanja se odnose na uticaj tegoba vezanih za vašu ruku, a koje se odnose na radnu sposobnost (uključujući i kućne poslove ako se samo time bavite).

Molimo vas da naglasite koji je vaš posao: _____

- Ako ne radite preskočite ovaj deo.

Molimo vas da zaokružite broj koji najbolje opisuje vaše fizičke sposobnosti u poslednjih nedelju dana. Da li ste imali određenih poteškoća:

	BEZ TEŠKOĆA	UZ MALO TRUDA	SREDNJE TEŠKO	UZ MNOGO TRUDA	NE MOGU DA OBAVLJAM POSAO
1. Pri obavljanju vašeg uobičajenog posla?	1	2	3	4	5
2. Pri obavljanju vašeg uobičajenog posla zbog bola u ruci, ramenu ili šaci?	1	2	3	4	5
3. Da obavljate vaš posao kao što biste želeli?	1	2	3	4	5
4. Da obavite posao u istom vremenskom roku kao i pre povrede?	1	2	3	4	5

OPCIONALNI UPITNIK (SPORT/MUZIKA)

Sledeća pitanja se odnose na uticaj vaših tegoba sa rukom na bavljenje sportom i muzikom.

Ako trenirate više sportova ili svirate više instrumenata (ili oboje), neka se odgovor odnosi na onu aktivnost koju najviše upražnjavate..

Naglasite koji sport ili instrument vam je najbitniji : _____

- Ako se ne bavite sportom ili ne svirate instrument preskočite ovaj deo.

Molimo vas da zaokružite broj koji najbolje opisuje vaše fizičke sposobnosti u poslednjih nedelju dana. Da li ste imali određenih poteškoća:

	BEZ TEŠKOĆA	UZ MALO TRUDA	SREDNJE TEŠKO	UZ MNOGO TRUDA	NE MOGU DA OBAVLJAM POSAO
1. prilikom uobičajenog načina sviranja instrumenta ili bavljenja sportom?	1	2	3	4	5
2. da svirate instrument ili da se bavite sportom zbog bola u ruci, ramenu ili šaci?	1	2	3	4	5
3. da svirate instrument ili se bavite sportom kao što biste želeli?	1	2	3	4	5
4. da provodite uobičajeno vreme za vežbanje na instrumentu ili pri treniranju?	1	2	3	4	5

BODOVANJE OPCIONALNIH UPITNIKA: Saberite dodeljene vrednosti za svaki odgovor; podelite dobijeni broj sa 4; oduzmite 1; pomnožite sa 25.

Opcionalni upitnici ne mogu se izračunati ako na neko pitanje nije odgovoreno.