

THE

# QuickDASH

EESTI

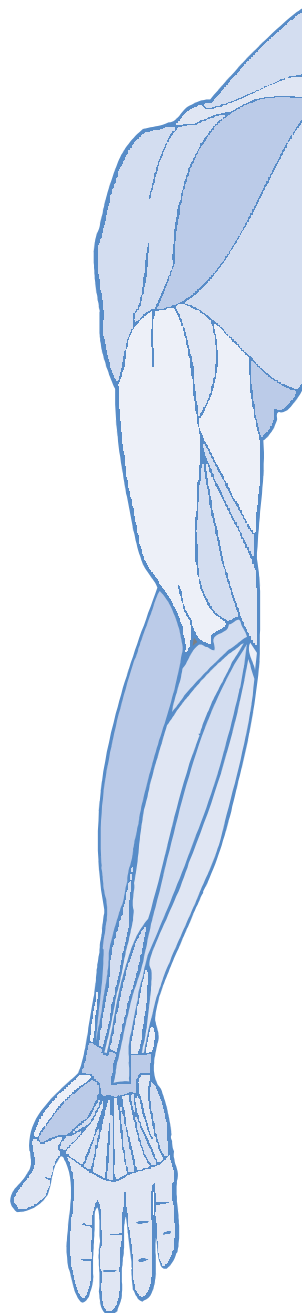
## JUHISED

Käesoleva küsimustiku eesmärk on uurida, millised on Teie kaebused, ning välja selgitada, kui edukalt Teil õnnestub teatud tegevusi sooritada.

Palun vastake *igale küsimusele*, tõmmates ringi ümber vastusevariantidele, mis kõige paremini iseloomustab Teie seisundit.

Kui Teil ei olnud võimalust eelmise nädala jooksul küsimustikus nimetatud tegevusi sooritada, siis *palun hinnake*, milline vastusevariant oleks olnud kõige sobivam.

Ei ole oluline, kumba kätt Te kasutasite. Palun hinnake oma edukust tegevuse sooritamisel, hoolimata sellest, kuidas Te ülesande täitsite.



# KÜSITLUSLEHT KÄSIVARRE, ÕLA JA KÄELABA PROBLEEMIDEGA INIMESTELE

Palun hinnake oma võimet sooritada järgmisi tegevusi eelmise nädala jooksul, tõmmates ringi ümber sobivale numbrile tabelis.

	RASKUSTETA	VÄIKESTE RASKUSTEGA	MÕÕDUKATE RASKUSTEGA	SUURTE RASKUSTEGA	EI SUUTNUD
1. Avada kõvasti suletud või uut purki.	1	2	3	4	5
2. Teha raskeid majapidamistöid (näiteks seinte ja põrandate pesemine).	1	2	3	4	5
3. Kanda poekotti või kohvrit.	1	2	3	4	5
4. Pesta endal selga.	1	2	3	4	5
5. Lõigata noaga toitu.	1	2	3	4	5
6. Tegeleda vaba aja tegevustega, mille puhul tuleb rakendada jõudu või pingutada õlga, käsivart või käelaba (näiteks golf, vasardamine, tennis jne).	1	2	3	4	5

	ÜLDSE MITTE	VÄHESEL MÄÄRAL	MÕÕDUKALT	OLULISEL MÄÄRAL	VÄGA PALJU
7. Mil määral häiris õla, käsivarre või käelaba probleem Teie tavapäraseid ettevõtmisi koos perekonna, sõprade, naabrite või tuttavatega möödunud nädalal? (tõmmake sobivale numbrile ringi ümber)	1	2	3	4	5

	ÜLDSE EI PIIRANUD	PIIRAS VÄHESEL MÄÄRAL	PIIRAS MÕÕDUKALT	PIIRAS OLULISEL MÄÄRAL	EI SUUTNUD MIDAGI TEHA
8. Kas õla, käsivarre või käelaba probleem piiras Teie toimetulekut tööülesannete või teiste igapäevategevustega möödunud nädalal? (tõmmake sobivale numbrile ringi ümber)	1	2	3	4	5

Palun hinnake järgmiste haigusnähtude tõsidust eelmisel nädalal. (tõmmake sobivale numbrile ringi ümber)

	PUUDUS	KERGE	MÕÕDUKAS	TÕSINE	VÄGA TÕSINE
9. Valu õlas, käsivarres või käelabas.	1	2	3	4	5
10. Surin ("sipelgate jooksmine" või "suremise tunne") õlas, käsivarres või käelabas.	1	2	3	4	5

	EI SEGANUD	VÄHESEL MÄÄRAL	MÕÕDUKALT	OLULISEL MÄÄRAL	EI SAANUD MAGADA
11. Mil määral segas möödunud nädalal magamist valu õlas, käsivarres või käelabas? (tõmmake sobivale numbrile ringi ümber)	1	2	3	4	5

**QuickDASHi VÕIMETUSE/SÜMPTOMITE HINDAMISE TULEMUS** =  $[(n \text{ vastuse punktide summa})/n - 1] \times 25$ , kus n võrdub märgitud vastuste arvuga.

**QuickDASHi tulemust ei arvutata, kui on hindamata rohkem kui 1 punkti.**

# KÜSITLUSLEHT KÄSIVARRE, ÕLA JA KÄELABA PROBLEEMIDEGA INIMESTELE

## TÖÖMOODUL (MITTEKOHUSTUSLIK)

Järgnevate küsimuste eesmärk on välja selgitada, kuid võrd mõjutab Teie õla, käsivarre või käelaba probleem Teie töövõimet. Siia alla kuulub ka kodu korras hoidmine, kui see on Teie peamine tegevus.

Palun kirjutage siia, millist tööd te teete: \_\_\_\_\_

Ma ei tööta. (Võite järgmise alajaotuse vahele jätta.)

Palun tõmmake ring ümber numbrile, mis kõige paremini kirjeldab Teie kehalisi võimeid eelmisel nädalal. Kas olite võimeline...:

	ILMA MINGI RASKUSETA	VÄHESE RASKUSEGA	MÕÕDUKA RASKUSEGA	SUURE RASKUSEGA	EI SUUTNUD TÖÖTADA
1. ... kasutamata oma tavalisi töövõtteid?	1	2	3	4	5
2. ... tegema harjumuspäraselt tööd?	1	2	3	4	5
3. ... täitma tööülesandeid nii hästi, kui Te oleksite tahtnud?	1	2	3	4	5
4. ... täitma tööülesandeid tavalise ajakuluga?	1	2	3	4	5

## SPORDIMOODUL/ MUUSIKARIISTA MÄNGIMINE (MITTEKOHUSTUSLIK)

Järgnevate küsimuste eesmärk on välja selgitada, kuid võrd mõjutab Teie õla, käsivarre või käelaba probleem Teie võimet mängida *muusikariista* või *sportida* või *sooritada mõlemat tegevust*. Kui Te harrastate rohkem kui ühte spordiala või mängite rohkem kui ühte muusikariista (või tegelete mõlema alaga), valige tegevus, mis on Teile kõige tähtsam.

Palun kirjutage siia spordiala või muusikariist, mis on Teile kõige tähtsam: \_\_\_\_\_

Ma ei tee sporti ega mängi ühtegi muusikariista. (Võite järgmise alajaotuse vahele jätta.)

Palun tõmmake ring ümber numbrile, mis kõige paremini kirjeldab Teie kehalist võimekust eelmisel nädalal. Kas olite võimeline...:

	ILMA MINGI RASKUSETA	VÄHESE RASKUSEGA	MÕÕDUKA RASKUSEGA	SUURE RASKUSEGA	EI SUUTNUD TÖÖTADA
1. ... kasutama harjumuspäraselt tehnikat sporti tehes või muusikariista mängides?	1	2	3	4	5
2. ... sportima või muusikariista mängima?	1	2	3	4	5
3. ... sportima või muusikariista mängima nii hästi, kui Te tahtsite?	1	2	3	4	5
4. ... kulutama spordile või muusikariistal mängimisele nii palju aega kui tavaliselt?	1	2	3	4	5

**VALIKMOODULITE TULEMUSTE ARVUTAMINE:** liida kokku kõikide hinnatud vastuste väärtused; jaga see arv 4-ga (käsitletud valikute alapunktide hulk); lahuta 1; korruta 25-ga.

Valikmooduli tulemust ei arvutata, kui kõik punktid ei ole hinnatud.



**Institute  
for Work &  
Health**

Research Excellence  
Advancing Employee  
Health