

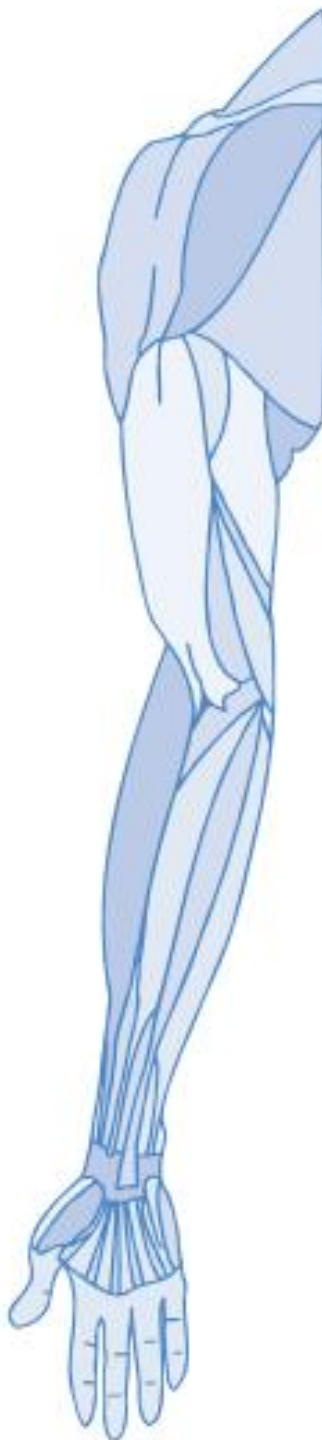
INSTRUKCIJA

Šajā aptaujā tiek uzdoti jautājumi par Jūsu simptomiem, kā arī par Jūsu spējām veikt konkrētas ikdienas darbības.

Lūdzu, atbildiet uz visiem jautājumiem, apvelkot atbilstošo ciparu, pamatojoties uz savu stāvokli iepriekšējās nedēļas laikā.

Ja iepriekšējās nedēļas laikā kādu no darbībām neesat varējis/-usi paveikt, lūdzu, atzīmējiet to atbildi, kura varētu būt visatbilstošākā.

Nav būtiski, kuru roku izmantojat darbības veikšanai. Izraugieties atbildi atbilstoši savām spējām, nevis tam, kā Jūs veicat savu uzdevumu.



QuickDASH

Lūdzu, novērtējiet savas spējas veikt konkrētas aktivitātes iepriekšējās nedēļas laikā, apvelkot atbilstošo ciparu.

	NEBIJA GRŪTĪBU	NELIELAS GRŪTĪBAS	VIDĒJAS GRŪTĪBAS	IZTEIKTAS GRŪTĪBAS	NESPĒJU PAVEIKT
1. Atvērt jaunu vai stingri aizvērtu burciņu.	1	2	3	4	5
2. Veikt grūtus mājsaimniecības darbus (piemēram, mazgāt logus, grīdas).	1	2	3	4	5
3. Nest iepirkumu maisiņu vai somu.	1	2	3	4	5
4. Mazgāt muguru.	1	2	3	4	5
5. Ar nazi sagriezt ēdienu.	1	2	3	4	5
6. Brīvā laika aktivitātes, kurās nepieciešams roku, plecu vai plaukstu spēks (malkas skaldīšana, naglošana, teniss, bouldings u.c.).	1	2	3	4	5

	NEMAZ	NEDAUDZ	VIDĒJI	DAUDZ	ĻOTI DAUDZ
7. Kādā mērā aizvadītās nedēļas laikā rokas, pleca vai plauksta problēmas traucējušas ierastās sabiedriskās aktivitātes ar ģimeni, draugiem, kaimiņiem vai citām personu grupām?	1	2	3	4	5

	NEBIJU IERO-BEŽOTS/-A	NEDAUDZ IEROBEŽOTS/-A	VIDĒJI IERO-BEŽOTS/-A	ĻOTI IERO-BEŽOTS/-A	NESPĒJU PAVEIKT
8. Vai rokas, pleca vai plauksta problēmu dēļ iepriekšējās nedēļas laikā jutāties ierobežots/-a darbā vai citās ikdienas aktivitātēs? (apvelciet ciparu)	1	2	3	4	5

Lūdzu, novērtējiet turpmāk aprakstīto simptomu izpausmi iepriekšējās nedēļas laikā. (apvelciet ciparu).

	NEMAZ	VIEGLI	VIDĒJI	IZTEIKTI	ĻOTI IZTEIKTI
9. Rokas, pleca vai plauksta sāpes.	1	2	3	4	5
10. Rokas, pleca vai plauksta tirpšana (kņudēšana un durstīšana).	1	2	3	4	5

	NEBIJA GRŪTĪBU	NELIELAS GRŪTĪBAS	VIDĒJAS GRŪTĪBAS	IZTEIKTAS GRŪTĪBAS	NESPĒJU PAVEIKT
11. Atvērt jaunu vai stingri aizvērtu burciņu.	1	2	3	4	5

DASH NESPĒJAS SIMPTOMU REZULTĀTS = $\left(\frac{(n \text{ atbilžu summa})-1}{n}\right) \times 25$, kur n ir vienāds ar sniegto atbilžu skaitu.

Qiuck DASH rezultātu nevar aprēķināt, ja trūkst vairāk nekā trīs atbildes.

DARBA MODULIS (AIZPILDA, JA NEPIECIEŠAMS)

Sekojošie jautājumi saistīti ar rokas, plecu vai plaukstu problēmu ietekmi uz Jūsu spējām veikt savu darbu (tostarp mājas darbus, ja tā ir jūsu galvenā nodarbošanās).

Lūdzu, norādiet, kāds/-a ir jūsu darbs/nodarbošanās: _____

Es nestrādāju. (Varat izlaist šo sadaļu.)

Lūdzu, apvelciet ciparu, kurš vislabāk raksturo Jūsu fiziskās spējas pēdējās nedēļas laikā.

Vai Jums bija kādas grūtības:		NEBIJA GRŪTĪBU	NELIELAS GRŪTĪBAS	VIDĒJAS GRŪTĪBAS	IZTEIKTAS GRŪTĪBAS	NESPĒJU PAVEIKT
1	ierastā veidā veikt darba pienākumus?	1	2	3	4	5
2	veikt darba pienākumus rokas, pleca vai plaukstu sāpju dēļ?	1	2	3	4	5
3	veikt darba pienākumus ierastajā kvalitātē?	1	2	3	4	5
4	paveikt darbu ierastajā laikā?	1	2	3	4	5

SPORTA/IZPILDĪTĀJMĀKSLAS MODULIS (AIZPILDA, JA NEPIECIEŠAMS)

Sekojošie jautājumi saistīti ar rokas, plecu vai plaukstu problēmu ietekmi uz Jūsu spēju spēlēt savu mūzikas instrumentu vai sportot, vai veikt abas darbības. Ja nodarbojaties ar vairāk nekā vienu sporta veidu vai spēlējat vairāk nekā vienu mūzikas instrumentu, lūdzu, sniedziet atbildes par to darbību, kas Jums ir vissvarīgākā.

Lūdzu, norādiet sporta veidu vai mūzikas instrumentu, kurš Jums ir vissvarīgākais: _____

Es nenodarbojos ar sportu/ nespēlēju mūzikas instrumentu. (Varat izlaist šo sadaļu.)

Lūdzu, apvelciet ciparu, kurš vislabāk raksturo Jūsu fiziskās spējas pēdējās nedēļas laikā.

Vai Jums bija kādas grūtības:		NEBIJA GRŪTĪBU	NELIELAS GRŪTĪBAS	VIDĒJAS GRŪTĪBAS	IZTEIKTAS GRŪTĪBAS	NESPĒJU PAVEIKT
1	Spēlēt mūzikas instrumentu vai sportot ierastā veidā?	1	2	3	4	5
2	spēlēt mūzikas instrumentu vai sportot rokas, pleca vai plaukstu sāpju dēļ?	1	2	3	4	5
3	spēlēt mūzikas instrumentu vai sportot vēlamajā kvalitātē?	1	2	3	4	5
4	pavadīt ierasto laiku, lai trenētos, spēlētu mūzikas instrumentu vai nodarbotos ar sportu?	1	2	3	4	5

REZULTĀTU APRĒĶINĀŠANA IZVĒLES MODUĻOS: saskaitīt katras atbildes atbilstošās vērtības; izdalīt ar 4 (jautājumu skaits); atņemt 1; reizināt ar 25.

Izvēles moduļu rezultātu nevar aprēķināt, ja trūkst kaut viena atbilde.