

THE **QuickDASH** OUTCOME MEASURE

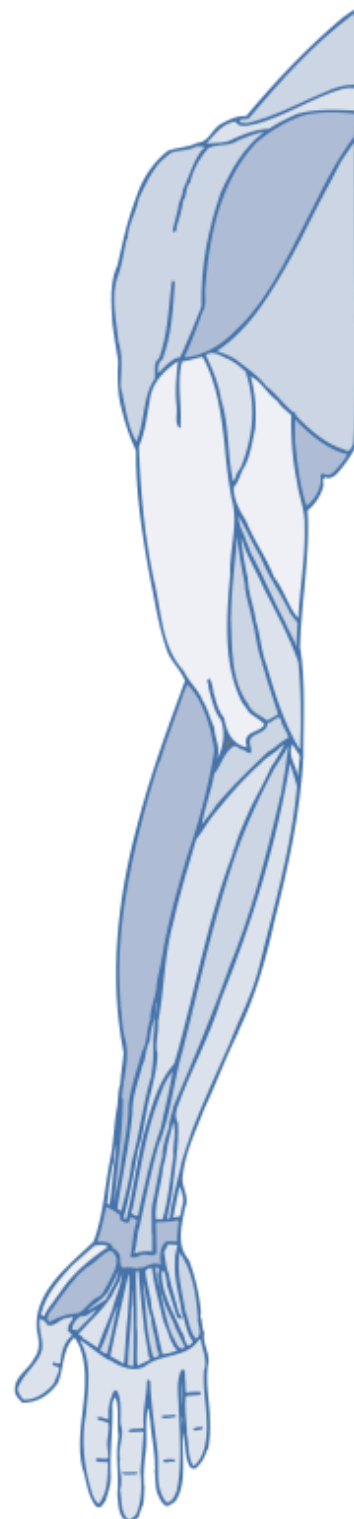
NAVODILA

Z vprašalnikom želimo raziskati vaše težave (simptome), kakor tudi vašo sposobnost za opravljanje določenih aktivnosti.

Prosimo, da odgovorite **na vsako vprašanje**, glede na vaše počutje v preteklem tednu. Odgovorite tako, da pri vsakem vprašanju obkrožite ustrezno številko.

Če v preteklem tednu niste imeli priložnosti opraviti določene aktivnosti, vas prosimo, da ocenite, kateri odgovor bi se vam zdel najbolj natančen, če bi to aktivnost opravili.

Ni pomembno, katero roko ali zgornji ud ste uporabljali pri opravljanju določene aktivnosti. Pomembna je le vaša sposobnost za določeno opravilo, ne glede na to, kako je bilo opravljeno.



Prosimo, ocenite vašo sposobnost opravljanja naslednjih aktivnosti v preteklem tednu. Obkrožite številko pod ustreznim odgovorom.

	BREZ TEŽAV	BLAGE TEŽAVE	ZMERNE TEŽAVE	HUDE TEŽAVE	NEZMOŽEN
1. Odpiranje novega ali močno zategnjene kوزarca za vlaganje.	1	2	3	4	5
2. Opravljanje težjih hišnih opravil (čiščenje tal, čiščenje sten...).	1	2	3	4	5
3. Prenašanje nakupovalne vrečke ali aktovke.	1	2	3	4	5
4. Umivanje hrbta.	1	2	3	4	5
5. Uporaba noža za rezanje hrane.	1	2	3	4	5
6. Rekreativna, pri kateri je potrebno prenesti silo ali udarec preko zgornje okončine, ramena, roke (tenis, golf, uporaba kladiva...).	1	2	3	4	5

	POPOLNOMA NIČ	BLAGO	ZMERNO	KAR PRECEJ	IZREDNO
7. V kakšni meri so vaše težave z zgornjo okončino, ramenom ali roko v preteklem tednu vplivale na druženje z vašo družino, prijatelji, sosedi ... ?	1	2	3	4	5

	NEOVIRAN	BLAGO OVIRAN	ZMERNO OVIRAN	ZELO OVIRAN	NEZMOŽEN
8. Ali so vas težave z zgornjo okončino, ramenom ali roko v preteklem tednu ovirale pri delu in drugih običajnih dnevnih aktivnostih ?	1	2	3	4	5

Prosim, ocenite stopnjo težav (simptomov) v preteklem tednu (obkrožite ustrezno številko).

	BREZ	BLAGO	ZMERNO	HUDO	IZREDNO
9. Bolečine v zgornji okončini, rami ali roki.	1	2	3	4	5
10. Mravljinčenje (zbadanje) v zgornji okončini, rami ali roki.	1	2	3	4	5

	BREZ TEŽAV	BLAGE TEŽAVE	ZMERNE TEŽAVE	HUDE TEŽAVE	TAKO HUDE, DA NISEM SPAL
29. Koliko težav ste imeli pri spanju v preteklem tednu, zaradi bolečin v vaši zgornji okončini, ramenu ali roki?	1	2	3	4	5

QuickDASH REZULTAT FUNKCIONALNOSTI/SIMPTOMOV: $\left(\frac{\text{seštevek točk n odgovorov}}{n} - 1 \right) \times 25$
(n je skupno število odgovorov)

QuickDASH REZULTATA ni možno izračunati, če manjka več kot en odgovor.

VPRAŠALNIK O DELU (IZBIRNI SKLOP)

Naslednja vprašanja so namenjena oceni, kako vaše težave z zgornjo okončino, ramo ali roko vplivajo na vaše delo (vključno z gospodinjstvom, če je le-to vaše glavno delo).

Prosimo, označite, kakšna je vaša služba/delo:

Ne delam. (Ta del vprašalnika lahko preskočite.)

Prosimo, obkrožite številko, ki najbolje opisuje vašo fizično sposobnost v preteklem tednu. Ali ste imeli kakršnekoli težave:

	BREZ TEŽAV	BLAGE TEŽAVE	ZMERNE TEŽAVE	HUDE TEŽAVE	NEZMOŽEN
1. pri uporabi običajne tehnike pri vašem delu?	1	2	3	4	5
2. pri opravljanju vašega dela zaradi bolečin v zgornji okončini, rami ali roki?	1	2	3	4	5
3. pri opravljanju dela tako dobro, kot bi si želeli?	1	2	3	4	5
4. pri porabi toliko časa za vaše delo kot običajno?	1	2	3	4	5

ŠPORT / IGRANJE INŠTRUMENTOV (IZBIRNI SKLOP)

Naslednja vprašanja so namenjena oceni, kako vaše težave z zgornjo okončino, ramo ali roko vplivajo na igranje vašega glasbenega instrumenta ali izvajanje športa ali na oboje. Če se ukvarjate z več kot enim športom ali igrate več kot en instrument (ali se ukvarjate z obojim), prosimo, da odgovorite glede na dejavnost, ki vam je najpomembnejša.

Prosimo, napišite kateri šport ali instrument vam je najpomembnejši: _____

Ne ukvarjam se s športom in ne igram instrumenta. (Ta del vprašalnika lahko preskočite.)

Prosimo, obkrožite številko, ki najbolje opisuje vašo fizično sposobnost v preteklem tednu. Ali ste imeli kakršnekoli težave:

	BREZ TEŽAV	BLAGE TEŽAVE	ZMERNE TEŽAVE	HUDE TEŽAVE	NEZMOŽEN
1. pri uporabi običajne tehnike igranja vašega instrumenta ali športa?	1	2	3	4	5
2. pri igranju glasbenega instrumenta ali pri športu zaradi bolečin v zgornji okončini, rami ali roki?	1	2	3	4	5
3. pri igranju glasbenega instrumenta ali športa tako dobro, kot bi si to želeli?	1	2	3	4	5
4. pri porabi toliko časa pri vadbi ali igranju vašega instrumenta ali športa kot običajno?	1	2	3	4	5

QuickDASH REZULTAT FUNKCIONALNOSTI/SIMPTOMOV: $\left(\frac{\text{seštevek točk odgovorov}}{4} - 1 \right) \times 25$

QuickDASH REZULTATA izbirnega sklopa ni možno izračunati, če niso odgovorjena vsa vprašanja.