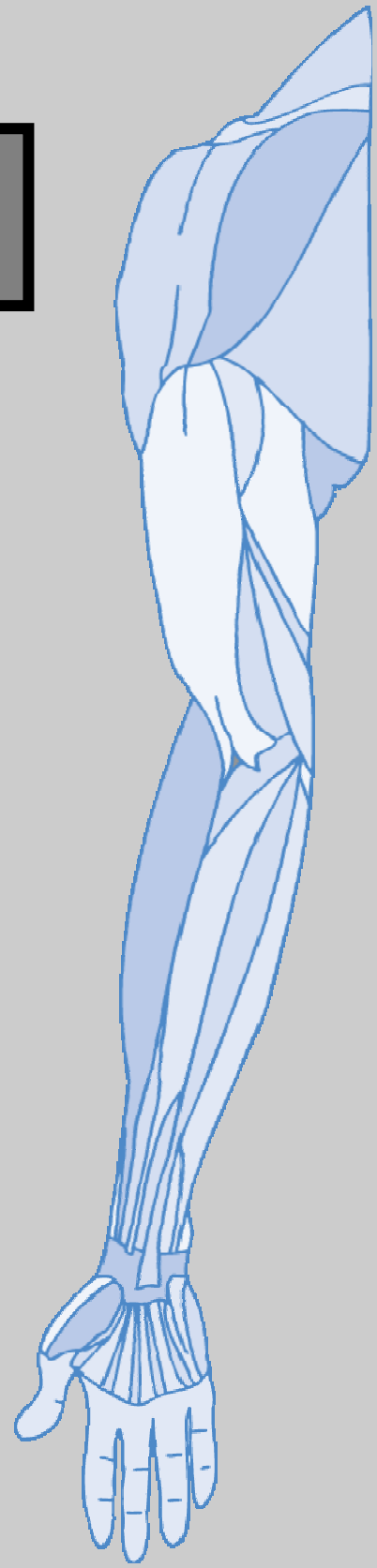
ՎԵՐԻՆ ՎԵՐՁՈՒՅԹՆԵՐԻ ԱՆԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԱՐՑԱՐԱՆ DASH

DASH



ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐ

Այս հարցարանը հարցնում է Ձեր սիմպտոմների և որոշակի գործողություններ կատարելու կարողության մասին:

Խնդրում ենք պատասխանել յուրաքանչյուր հարցին, հիմնվելով վերջին շաբաթվա Ձեր առողջական վիճակի վրա՝ **շրջանակի մեջ առնելով համապատասխան թիվը**:

Եթե հնարավորություն չեք ունեցել կատարել որևէ գործողությունը վերջին շաբաթվա ընթացքում, ապա խնդրում ենք ըստ ձեր հաշվարկների նշել, թե որը կլիներ ամենահարմար պատասխանը:

Կարևոր չէ, թե որ ձեռքը կամ թևն եք գործածում գործողությունը կատարելու համար; խնդրում ենք պատասխանել, հիմնվելով տվյալ գործողությունը կատարելու Ձեր ունակության վրա՝ անկախ այն բանից, թե ինչպես եք ինքնուրույն կատարում այդ գործողությունը:

© Institute for Work & Health 2006. All rights reserved.

Armenian translation courtesy of Davit O. Abrahamyan MD, PhD and Gevorg Yaghjyan MD, PhD, Plastic Reconstructive Surgery and Microsurgery Center, University Hospital No 1. Yerevan, Armenia.

ՎԵՐԻՆ ՎԵՐՁՈՒՅԹՆԵՐԻ ԱՆԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԱՐՑԱՐԱՆ DASH

Խնդրում ենք գնահատել հետևյալ գործողությունները կատարելու Ձեր ունակությունը վերջին շաբաթում՝ շրջագծելով համապատասխան պատասխանի տակ գտնվող թիվը:

	Դժվարություն չկա	Թեթև դժվարություն	Չափավոր դժվարություն	Մեծ դժվարություն	Անկարող
1. Բացել պտուտակավոր կափարիչով ամուր փակված կամ նոր բանկա:	1	2	3	4	5
2. Գրել:	1	2	3	4	5
3. Շրջել կողպեքի մեջ գտնվող բանալին:	1	2	3	4	5
4. Կերակուր պատրաստել:	1	2	3	4	5
5. Հրել-բացել ծանր դուռ:	1	2	3	4	5
6. Որևէ իր տեղադրել Ձեր գլխից վեր գտնվող դարակի վրա:	1	2	3	4	5
7. Կատարել ծանր կենցաղային աշխատանք (օրինակ, լվանալ պատերը, հատակը):	1	2	3	4	5
8. Աշխատանք այգում կամ բակում:	1	2	3	4	5
9. Անկողին բացել կամ հավաքել:	1	2	3	4	5
10. Կրել խանութային պայուսակ կամ ճամպրուկ:	1	2	3	4	5
11. Տանել ծանր առարկա (ավելի քան 4.5կգ):	1	2	3	4	5
12. Փոխել գլխավերևի էլեկտրական լամպը:	1	2	3	4	5
13. Լվանալ կամ մազահարդարիչով չորացնել Ձեր մազերը:	1	2	3	4	5
14. Լվանալ Ձեր մեջքը:	1	2	3	4	5
15. Հագնել սվիտեր:	1	2	3	4	5
16. Դանակով ուտելիք կտրել:	1	2	3	4	5
17. Զբաղմունքներ, որոնք փոքր լարում են պահանջում (օր., թղթախաղ, շյուղերով գործել):	1	2	3	4	5
18. Զբաղմունքներ, որոնք պահանջում են որոշակի ուժ կամ հրում ձեր թևի, ուսի կամ ձեռքի կողմից (օր., ավլել, մրճահարել, թենիս):	1	2	3	4	5
19. Զբաղմունքներ, որոնց ժամանակ դուք ազատորեն շարժում եք ձեր թևը (օր., նետել թռչող ափսե, բադմինթոն և այլն):	1	2	3	4	5
20. Կազմակերպել տրանսպորտային կարիքները (տեղաշարժվել մի վայրից մյուսը):	1	2	3	4	5
21. Սեռական գործողություններ:	1	2	3	4	5

© Institute for Work & Health 2006. All rights reserved.

Armenian translation courtesy of Davit O. Abrahamyan MD, PhD and Gevorg Yaghjyan MD, PhD,
Plastic Reconstructive Surgery and Microsurgery Center, University Hospital No 1. Yerevan, Armenia.

ՎԵՐԻՆ ՎԵՐՁՈՒՅԹՆԵՐԻ ԱՆԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԱՐՑԱՐԱՆ DASH

	Բոլորովին	Թեթևակի	Չափավոր	Բավականին	Ծայրահեղ
22. Անցյալ շաբաթ որչա՞փ է թևի, ուսի կամ ձեռքի պրոբլեմը խանգարել Ձեր բնականոն սոցիալական կյանքին՝ ընտանիքի, ընկերների, հարևանների, այլ խմբերի հետ շփվելիս:	1	2	3	4	5

	Բոլորովին սահմանա-փակված չէ	Թեթևակի սահմանա-փակված	Չափավոր սահմանա-փակված	Շատ սահմանա-փակված	Անկարող
23. Անցյալ շաբաթ սահմանափակ եղե՞լ եք Ձեր աշխատանքի կամ այլ ամենօրյա գործողությունների մեջ՝ որպես թևի, ուսի կամ ձեռքի պրոբլեմի արդյունք:	1	2	3	4	5

	Ամենևին	Թեթև	Չափավոր	Շատ	Ծայրահեղ
24. Թևի, ուսի կամ ձեռքի ցավ:	1	2	3	4	5
25. Թևի, ուսի կամ ձեռքի ցավ որոշակի գործողություն կատարելիս:	1	2	3	4	5
26. Ծակծկոցներ (ասեղանման) թևում, ուսում կամ ձեռքում:	1	2	3	4	5
27. Թուլություն թևում, ուսում կամ ձեռքում:	1	2	3	4	5
28. Շարժումների դժվարություն և ցավոտություն թևում, ուսում կամ ձեռքում:	1	2	3	4	5

	Դժվարու-թյուն չկա	Թեթև դժվարու-թյուն	Չափավոր դժվարու-թյուն	Մեծ դժվարու-թյուն	Այնքան դժվար, որ չեմ կարո-ղանում քնել
29. Անցյալ շաբաթ որքա՞ն դժվարություն եք ունեցել քնելիս՝ թևի, ուսի կամ ձեռքի ցավի պատճառով:	1	2	3	4	5

	Լիովին առարկում եմ	Առարկում եմ	Ոչ համա-ձայն եմ, ոչ էլ առարկում եմ	Համաձայն եմ	Լիովին համաձայն եմ
30. Ես ինձ պակաս ունակ, նվազ վստահ կամ ավելի քիչ օգտակար եմ զգում իմ թևի, ուսի կամ ձեռքի պրոբլեմի պատճառով:	1	2	3	4	5

DASH անկարողություն / սիմպտոմ գնահատական = $\left(\frac{[\text{n պատասխանների գումար}]}{\text{n}} - 1\right) \times 25$, որտեղ n-ը հավասար է լրացված պատասխանների քանակին:

DASH գնահատականը <u>չի կարող հաշվվել</u>, եթե կան ավելի քան 3 բաց թողնված կետեր:

© Institute for Work & Health 2006. All rights reserved.

Armenian translation courtesy of Davit O. Abrahamyan MD, PhD and Gevorg Yaghjyan MD, PhD,
Plastic Reconstructive Surgery and Microsurgery Center, University Hospital No 1. Yerevan, Armenia.

ՎԵՐԻՆ ՎԵՐՋՈՒՅԹՆԵՐԻ ԱՆԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԱՐՑԱՐԱՆ DASH

ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԲԱԺԻՆ (ԸՆՏՐՈՂԱԿԱՆ)

Հետևյալ հարցերը հարցնում են Ձեր աշխատունակության (ներառյալ տնային գործերը, եթե դա հանդիսանում է ձեր հիմնական աշխատանքը) վրա թևի, ուսի կամ ձեռքի պրոբլեմի ազդեցության մասին:
Խնդրում ենք նշել Ձեր գործը / աշխատանքը. _____

❑ Ես չեմ աշխատում. (Կարող եք բաց թողնել այս բաժինը):

Խնդրում ենք շրջանակի մեջ առնել այն թիվը, որը լավագույնս նկարագրում է ձեր ֆիզիկական կարողությունները անցած շաբաթ: Արդյոք դժվարություն ունեցե՞լ եք.

	Դժվարություն չկա	Թեթև դժվարություն	Չափավոր դժվարություն	Մեծ դժվարություն	Անկարող
1. Աշխատել Ձեր սովորական եղանակով:	1	2	3	4	5
2. Կատարել Ձեր սովորական աշխատանքը՝ թևի, ուսի կամ ձեռքի ցավի պատճառով:	1	2	3	4	5
3. Կատարել Ձեր աշխատանքն այնպես, ինչպես կցանկանայիք:	1	2	3	4	5
4. Ծախսելու Ձեր աշխատանքի կատարման սովորական ժամանակը:	1	2	3	4	5

ԱԿՏԻՎ ՍՊՈՐՏԱՁԵՎԵՐ / ԵՐԱԺԻՇՏՆԵՐ (ԸՆՏՐՈՂԱԿԱՆ)

Հետևյալ հարցերը վերաբերվում են երաժշտական գործիք նվագելու և/կամ սպորտով զբաղվելու վրա ձեր թևի, ուսի կամ ձեռքի պրոբլեմի ազդեցությանը: Եթե մեկից ավելի երաժշտական գործիք եք նվագում կամ սպորտով զբաղվում (կամ երկուսով էլ զբաղվում եք), ապա պատասխանեք համապատասխան այն գործունեությանը, որը Ձեզ համար առավել կարևոր է:
Խնդրում ենք նշել այն սպորտաձևը կամ երաժշտական գործիքը, որը ձեզ համար առավել կարևորն է. _____

❑ Ես սպորտով չեմ զբաղվում կամ երաժշտական գործիք չեմ նվագում (կարող եք բաց թողնել այս բաժինը):

Խնդրում ենք շրջանակի մեջ առնել այն թիվը, որը լավագույնս նկարագրում է Ձեր ֆիզիկական կարողությունները անցած շաբաթ: Արդյոք դժվարություն ունեցե՞լ եք.

	Դժվարություն չկա	Թեթև դժվարություն	Չափավոր դժվարություն	Մեծ դժվարություն	Անկարող
1. Երաժշտական գործիք նվագելու կամ սպորտով զբաղվելու սովորական տեխնիկան կիրառելիս:	1	2	3	4	5
2. Երաժշտական գործիք նվագելիս կամ սպորտով զբաղվելիս[a] բազկի, ուսի կամ ձեռքի ցավի պատճառով:	1	2	3	4	5
3. Երաժշտական գործիք նվագելիս կամ սպորտով զբաղվելիս այնպես, ինչպես կցանկանայիք:	1	2	3	4	5
4. Ծախսելու Ձեր մարզվելու, երաժշտական գործիք նվագելու կամ սպորտով զբաղվելու սովորական ժամանակը:	1	2	3	4	5

ԸՆՏՐՈՂԱԿԱՆ ԲԱԺԻՆՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆՆԵՐԻ ՀԱՇՎՈՒՄԸ. գումարեք յուրաքանչյուր պատասխանի համար նշված արժեքները, բաժանեք 4-ի (հարցերի քանակը), հանեք 1 ու բազմապատկեք 25-ով:

Ընտրողական բաժնի գնահատականը չի կարող հաշվվել, եթե կա թեկուզ 1 բաց թողնված կետ:

© Institute for Work & Health 2006. All rights reserved.

Armenian translation courtesy of Davit O. Abrahamyan MD, PhD and Gevorg Yaghjyan MD, PhD,
Plastic Reconstructive Surgery and Microsurgery Center, University Hospital No 1. Yerevan, Armenia.