

## DASH

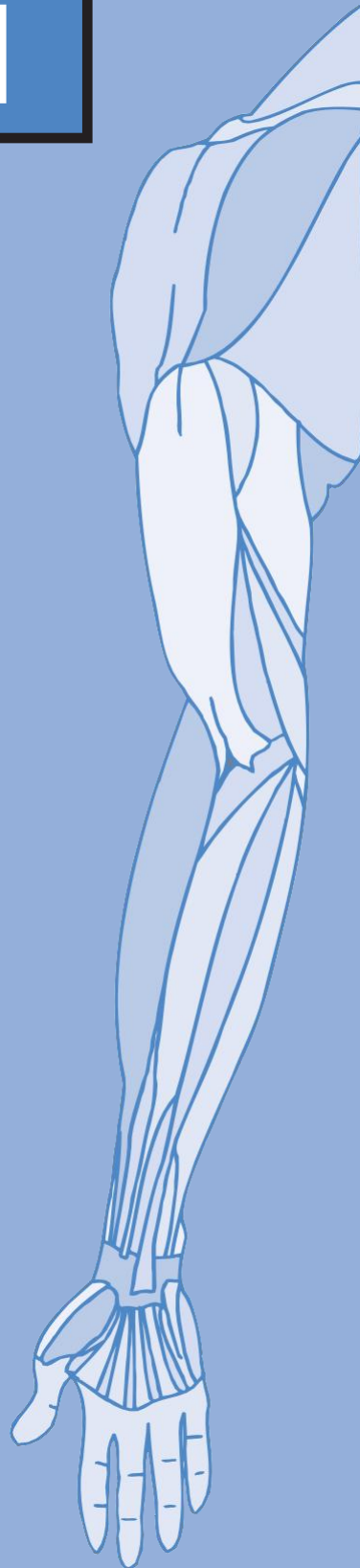
### ІНСТРУКЦІЇ

У цьому опитувальнику запитують про Ваші симптоми, а також про Вашу здатність виконувати певні види діяльності.

Будь ласка, дайте відповідь на кожне запитання, спираючись на свій стан протягом останнього тижня, обводючи відповідну цифру.

Якщо у Вас не було можливості виконати певний вид діяльності протягом останнього тижня, будь ласка, припустіть, яка відповідь була б найбільш точною.

Не має значення, якою кистю чи рукою Ви виконуєте діяльність; будь ласка, відповідайте, спираючись на свою здатність її виконати, незалежно від того, як Ви це робите.



# Обмеження функціонування руки, плеча, кисті

Оцініть, будь ласка, свою здатність виконувати перелічені види діяльності протягом останнього тижня, обводючи цифру під найбільш підходящою відповіддю.

	НЕ СКЛАДНО	ТРОХИ СКЛАДНО	СКЛАДНО	ДУЖЕ СКЛАДНО	НЕ МОЖУ
1. Відкрити щільно закриту або нову банку.	1	2	3	4	5
2. Писати.	1	2	3	4	5
3. Повернути ключ у замку.	1	2	3	4	5
4. Приготувати їжу.	1	2	3	4	5
5. Відчинити важкі двері.	1	2	3	4	5
6. Покласти предмет на полицю над головою.	1	2	3	4	5
7. Виконувати важку роботу по господарству (напр., мити стіни, мити підлогу та ін.)	1	2	3	4	5
8. Працювати у саду, на городі або на подвір'ї.	1	2	3	4	5
9. Застелити ліжко.	1	2	3	4	5
10. Нести пакет з покупками або портфель.	1	2	3	4	5
11. Нести важкий предмет (більше 5 кг).	1	2	3	4	5
12. Поміняти лампочку над головою.	1	2	3	4	5
13. Помити або висушити волосся феном.	1	2	3	4	5
14. Помити спину.	1	2	3	4	5
15. Одягнути светр.	1	2	3	4	5
16. Різати їжу ножем.	1	2	3	4	5
17. Розваги й види дозвілля, які вимагають незначних зусиль (напр., гра в карти, рукоділля, дрібна робота)	1	2	3	4	5
18. Розваги й види дозвілля, під час яких Ви докладаете певну силу рукою, плечем або кистю (напр., забивання цвяхів, гра в теніс, відбивання м'яча)	1	2	3	4	5
19. Розваги й види дозвілля, під час яких Ви вільно рухаете рукою (напр., гра у літаючу тарілку, бадмінтон)	1	2	3	4	5
20. Здатність користуватися транспортом (тобто, дістатися з одного місця до іншого).	1	2	3	4	5
21. Сексуальна активність.	1	2	3	4	5

# Обмеження функціонування руки, плеча, кисті

	ЗОВСІМ НІ	ЗЛЕГКА	ПОМІРНО	ЗНАЧНО	ДУЖЕ
22. Наскільки проблема з рукою, плечем або кистю заважала Вам протягом останнього тижня у звичний спосіб проводити час з сім'єю, друзями, сусідами, іншими людьми? <i>(обведіть цифру)</i>	1	2	3	4	5

	ЗОВСІМ НІ	ДЕЩО	ПОМІРНО	ДУЖЕ	ПОВНІСТЮ
23. Чи обмежувала Вас проблема з рукою, плечем або кистю в роботі або інших повсякденних справах протягом останнього тижня? <i>(обведіть цифру)</i>	1	2	3	4	5

Будь ласка, оцініть вираженість симптомів протягом останнього тижня *(обведіть цифру)*

	НІ	СЛАБКО	ПОМІРНО	ЗНАЧНО	ДУЖЕ
24. Біль у руці, плечі або кисті.	1	2	3	4	5
25. Біль у руці, плечі або кисті під час виконання певної діяльності.	1	2	3	4	5
26. Поколювання в плечі, руці або кисті.	1	2	3	4	5
27. Слабкість у плечі, руці або кисті.	1	2	3	4	5
28. Скутість у плечі, руці або кисті.	1	2	3	4	5

	НЕ-ВАЖКО	ТРОХИ ВАЖКО	ПОМІРНО ВАЖКО	ДУЖЕ ВАЖКО	НАСТІЛЬКИ ВАЖКО, ЩО НЕ МОЖНА СПАТИ
29. Протягом останнього тижня, наскільки важко Вам було спати через біль в руці, плечі або кисті? <i>(обведіть цифру)</i>	1	2	3	4	5

	ЗОВСІМ НЕЗГОДЕН	НЕЗГОДЕН	ВАЖКО ВДПОВІСТИ	ЗГОДЕН	ЦІЛКОМ ЗГОДЕН
30. Я почуваюся менш вправним/ою, впевненим/ою у собі або менш корисним/ою через проблеми з рукою, плечем чи кистю. <i>(обведіть цифру)</i>	1	2	3	4	5

**БАЛ ОБМЕЖЕНЬ/СИМПТОМІВ ОПРК** =  $\left[ \frac{\text{сума } n \text{ відповідей}}{n} - 1 \right] \times 25$ , де n дорівнює кількості наданих відповідей.

**Бал ОПРК не можна підрахувати, якщо відсутні відповіді більше ніж на 3 пункти.**

# Обмеження функціонування руки, плеча, кисті

## МОДУЛЬ "РОБОТА" (НЕОБОВ'ЯЗКОВО)

Запитання цього модуля стосуються впливу Вашої проблеми з рукою, плечем або кистю на Вашу здатність працювати (в тому числі, виконувати роботу по господарству, якщо це Ваше основне заняття).

Вкажіть, будь ласка, ким Ви працюєте: \_\_\_\_\_

Я не працюю. (Ви можете пропустити цей розділ.)

Будь ласка, обведіть цифру, яка найкраще описує Вашу фізичну здатність протягом останнього тижня.

Чи виникали у Вас труднощі з таким:

	НЕ- ВАЖКО	ТРОХИ ВАЖКО	ПОМІРНО ВАЖКО	ДУЖЕ ВАЖКО	НЕ МОЖУ
1. виконання роботи у звичний для себе спосіб?	1	2	3	4	5
2. виконання своєї звичної роботи через біль у плечі, руці чи кисті?	1	2	3	4	5
3. виконання своєї роботи так добре, як Вам би хотілося?	1	2	3	4	5
4. витрачання на виконання роботи стільки часу, як зазвичай?	1	2	3	4	5

## МОДУЛЬ "СПОРТ/СЦЕНІЧНІ МИСТЕЦТВА" (НЕОБОВ'ЯЗКОВО)

Питання цього модуля стосуються впливу проблеми з Вашими рукою, плечем чи кистю на *гру на музичному інструменті, заняття спортом або обидва ці заняття*. Якщо Ви займаєтеся кількома видами спорту або граєте на кількох музичних інструментах (або й те, й інше), будь ласка, дайте відповідь стосовно того виду діяльності, який є для Вас найважливішим.

Будь ласка, вкажіть найважливіший для Вас вид спорту або музичний інструмент: \_\_\_\_\_

Я не займаюся спортом / не граю на музичному інструменті. (Ви можете пропустити цей розділ.)

Будь ласка, обведіть цифру, яка найкраще описує Вашу фізичну здатність протягом останнього тижня.

Чи виникали у Вас труднощі з такими видами діяльності:

	НЕ- ВАЖКО	ТРОХИ ВАЖКО	ПОМІРНО ВАЖКО	ДУЖЕ ВАЖКО	НЕ МОЖУ
1. гра на музичному інструменті або заняття спортом у звичний для Вас спосіб?	1	2	3	4	5
2. гра на музичному інструменті або заняття спортом через біль у плечі, руці або кисті?	1	2	3	4	5
3. гра на музичному інструменті або заняття спортом так добре, як Вам би цього хотілося?	1	2	3	4	5
4. витрачання на гру на музичному інструменті або заняття спорту стільки часу, як зазвичай?	1	2	3	4	5

**ПІДРАХУНОК БАЛІВ ЗА НЕОБОВ'ЯЗКОВІ МОДУЛІ:** Додайте обрані значення кожної відповіді; поділіть на 4 (кількість пунктів); відніміть 1; помножте на 25.

**Бал за додатковий модуль може не розраховуватися, якщо відсутні якісь з пунктів.**