

# Швидкий DASH

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

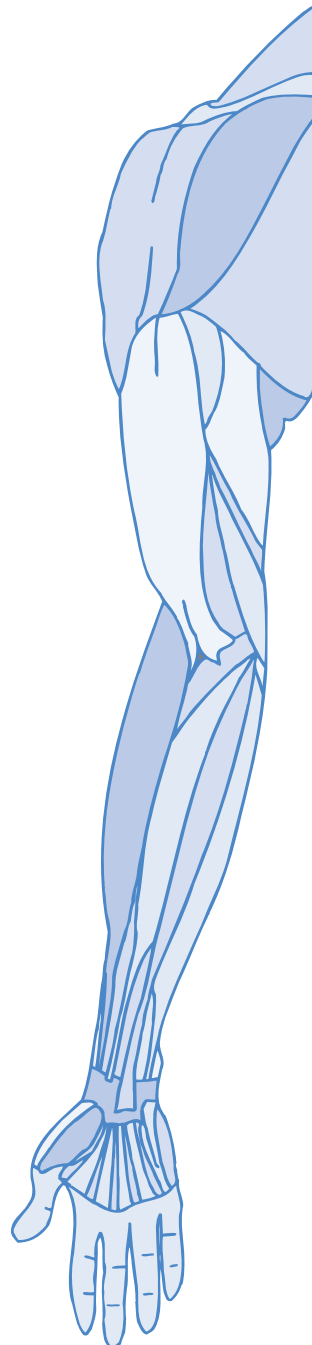
### ІНСТРУКЦІЇ

У цьому Опитувальнику запитують про Ваші симптоми, а також про Вашу здатність виконувати певні дії.

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

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

Не має значення, якою кистю чи рукою Ви виконуєте дію; будь ласка, відповідайте, спираючись на свої можливості, незалежно від того, як Ви її виконуєте.



# Швидкий DASH

Оцініть, будь ласка, свою здатність виконувати перелічені дії протягом останнього тижня, обводячи 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. Виконувати важку роботу по господарству (напр., мити стіни, мити підлогу та ін.)	1	2	3	4	5
3. Нести пакет з покупками або портфель.	1	2	3	4	5
4. Помити спину.	1	2	3	4	5
5. Різати їжу ножем.	1	2	3	4	5
6. Розваги й види дозвілля, під час яких Ви докладаєте певну силу рукою, плечем або кистю (напр., забивання цвяхів, гра в теніс, відбивання м'яча)	1	2	3	4	5

	ЗОВСІМ НІ	ЗЛЕГКА	ПОМІРНО	ЗНАЧНО	ДУЖЕ
7. Наскільки проблема з рукою, плечем або кистю заважала Вам протягом останнього тижня нормально взаємодіяти з сім'єю, друзями, сусідами, іншими людьми? (обведіть цифру)	1	2	3	4	5

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

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

	НІ	СЛАБКО	ПОМІРНО	ЗНАЧНО	ДУЖЕ
9. Біль у руці, плечі або кисті.	1	2	3	4	5
10. Поколювання в плечі, руці або кисті.	1	2	3	4	5

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

Оцінка неспроможності/симптомів за Швидким DASH =  $\left[ \frac{[(\text{сума } n \text{ відповідей})/n] - 1}{5} \right] \times 25$ , де n дорівнює кількості готових відповідей

Оцінка за Швидким DASH не може бути підрахована, якщо не вистачає більше ніж 1 пункту.

## 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 Ваші фізичні здібності протягом останнього тижня**

Чи виникали у Вас труднощі з таким:	НЕВАЖКО	ТРОХИ ВАЖКО	ПОМІРНО ВАЖКО	ДУЖЕ ВАЖКО	НЕ МОЖУ
1. виконання роботи у звичний для Вас 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 Ваші фізичні здібності протягом останнього тижня.**

Чи виникали у Вас труднощі з такими видами діяльності:	НЕВАЖКО	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; помножьте на 25.

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

