

QuickDASH

Pokyny k vyplneniu dotazníka

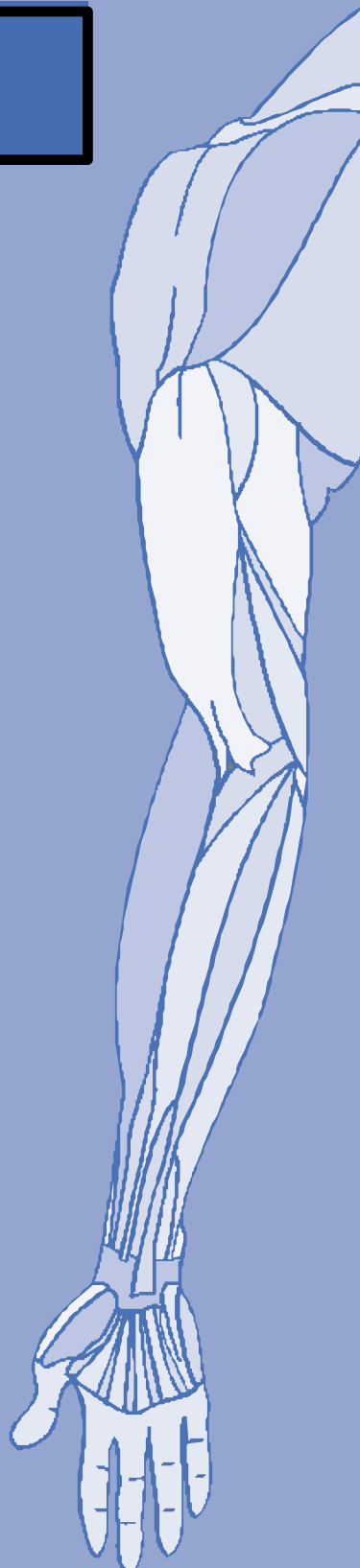
Tento dotazník zisťuje Vaše ťažkosti a schopnosti vykonávať určité činnosti.

Odpovedzte prosím na každú otázku s ohľadom na Váš zdravotný stav v priebehu posledného týždňa. Zakrúžkujte číslo vhodnej odpovede.

Ak ste v priebehu posledného týždňa niektorú činnosť nevykonávali, pokúste sa odhadnúť najvhodnejšiu odpoveď.

Nezáleží na tom, ktoré plece, rameno alebo ruku a aký spôsob použijete na vykonanie určitej činnosti.

Odpovedzte bez ohľadu na to, ako činnosť vykonáte.



Nespôsobilosť pleca, ramena alebo ruky

Ohodnoťte prosím, Vašu schopnosť vykonávať nasledujúce činnosti v priebehu posledného týždňa. **Zakrúžkujte číslo vhodnej odpovede.**

	Žiadne ťažkosti	Mierne ťažkosti	Stredné ťažkosti	Závažné ťažkosti	Nemôžem vykonávať
1. Otvoriť pevne uzavretú alebo novú fľašu.	1	2	3	4	5
2. Položiť predmet na policu nad hlavou.	1	2	3	4	5
3. Niešť nákupnú tašku alebo aktovku.	1	2	3	4	5
4. Umyť si chrbát.	1	2	3	4	5
5. Krájať jedlo nožom.	1	2	3	4	5
6. Rekreačné aktivity, pri ktorých namáhate alebo zaťažujete plece, rameno alebo ruku napr. golf, tenis používanie kladiva, a pod .	1	2	3	4	5

7. Ako veľmi Vám počas minulého týždňa prekážali problémy s plecom, ramenom alebo rukou pri bežných sociálnych aktivitách s rodinou, priateľmi, susedmi alebo záujmovými skupinami? (zakrúžkujte číslo)

vôbec nie	trochu	stredne	veľmi	mimoriadne
1	2	3	4	5

8. Prekážali Vám počas minulého týždňa problémy s plecom, ramenom alebo rukou pri práci alebo iných pravidelných každodenných činnostiach? (zakrúžkujte číslo)

vôbec neprekážali	trochu prekážali	stredne prekážali	veľmi prekážali	vôbec to nemôžem robiť
1	2	3	4	5

Ohodnoťte prosím, aké silné boli v minulom týždni nižšie uvedené príznaky (zakrúžkujte číslo):

9. bolesť pleca, ramena alebo ruky	žiadne	mierne	stredné	závažné	mimoriadne silné
	1	2	3	4	5
10. tŕpnutie, mravenčenie v pleci, ramene alebo ruky	žiadne	mierne	stredné	závažné	mimoriadne silné
	1	2	3	4	5
11. Ako veľké problémy ste mali počas minulého týždňa so spánkom pre bolesti pleca, ramena alebo ruky	žiadne ťažkosti	mierne ťažkosti	stredné ťažkosti	závažné ťažkosti	tak veľké ťažkosti že nemôžem spať
	1	2	3	4	5

QuickDASH SKÓRE POSTIHNUTIA/PRÍZNAKOV = $\frac{[(\text{súčet n odpovedí}) - 1] \times 25}{n}$

pričom n sa rovná počtu zodpovedaných otázok.

QuickDASH skóre sa **nedá** vypočítať v prípade viac ako 1 chýbajúcej odpovede.

Pracovný modul

Nasledujúce otázky zisťujú dopad Vašich ťažkostí a problémov s plecom, ramenom alebo rukou na Vašu schopnosť pracovať (vrátane vedenia domácnosti, ak je to Vaša hlavná pracovná náplň). **Ak nepracujete, môžete túto časť vynechať.**

Uveďte, prosím aké je Vaše zamestnanie _____

Zakrúžkujte prosím číslo, ktoré najlepšie vystihuje Vašu fyzickú schopnosť v priebehu posledného týždňa.

Mali ste nejaké ťažkosti pri :

	Žiadne ťažkosti	Mierne ťažkosti	Stredné ťažkosti	Závažné ťažkosti	Nemôžem vykonávať
1. používaní bežných pracovných postupov?	1	2	3	4	5
2. vykonávaní bežných pracovných postupov kvôli bolestiam pleca, ramena alebo ruky?	1	2	3	4	5
3. vykonávaním práce spôsobom, ako ste chceli?	1	2	3	4	5
4. využívaní obvyklého množstva času pri práci?	1	2	3	4	5

Modul o športe

Nasledujúce otázky zisťujú dopad Vašich ťažkostí s plecom, ramenom, rukou na hru na hudobnom nástroji, na športové aktivity, alebo v oboch prípadoch.

Ak vykonávate viac športov ako jeden, alebo ak hráte na viacerých hudobných nástrojoch (alebo vykonávate obidve činnosti – šport aj hru na hudobný nástroj), odpovedzte prosím, s ohľadom na túto činnosť, ktorá je pre Vás najdôležitejšia. **Ak nehráte na žiadny hudobný nástroj a nevykonávate žiaden šport, môžete túto časť vynechať.**

Označte šport alebo hudobný nástroj, ktorý je pre Vás najdôležitejší _____

Zakrúžkujte prosím číslo, ktoré najlepšie vystihuje Vašu fyzickú schopnosť v priebehu posledného týždňa.

Mali ste nejaké ťažkosti pri :

	Žiadne ťažkosti	Mierne ťažkosti	Stredné ťažkosti	Závažné ťažkosti	Nemôžem vykonávať
1. používaní zvyčajnej techniky pri hre na hudobný nástroj alebo pri športe?	1	2	3	4	5
2. hre na hudobný nástroj alebo športe kvôli bolestiam v pleci, ramena, ruky ?	1	2	3	4	5
3. hre na hudobný nástroj alebo športe takým spôsobom, ako ste chceli?	1	2	3	4	5
4. využívaní obvyklého množstva času cvičením na hudobný nástroj alebo športovaním?	1	2	3	4	5

Skórovanie voliteľných modulov: Spočítajte príslušné hodnoty všetkých odpovedí, vydeľte ich štyrmi (počet položiek), odpočítajte 1 a vynásobte dvadsiatimi piatimi.

Skóre voliteľného modulu sa nedá vypočítať v prípade akejkolvek chýbajúcej odpovede.