

**Instructies:** Deze vragenlijst gaat over uw klachten en uw mogelijkheden om bepaalde taken uit te voeren. De vragen gaan over uw situatie van de *afgelopen week*.

Zou u zo vriendelijk willen zijn om iedere vraag te beantwoorden door het juiste nummer te omcirkelen of rondje aan te kruisen?

Als u een bepaalde activiteit de afgelopen week niet heeft uitgevoerd, maak dan een zo goed mogelijke schatting hoe goed u dat gekund zou hebben.

*Het maakt niet uit met welke hand of arm u deze activiteit heeft uitgevoerd.*

Beantwoord dus de vragen gebaseerd op de mogelijkheid van het uitvoeren van de taak, ongeacht hoe u het heeft uitgevoerd.

	Geen Problemen	Weinig problemen	Matige problemen	Ernstige problemen	Niet Mogelijk
1. Openen van een nieuwe (jam)pot	1	2	3	4	5
2. Schrijven	1	2	3	4	5
3. Sleutel omdraaien	1	2	3	4	5
4. Maaltijd bereiden	1	2	3	4	5
5. Zware deur open duwen	1	2	3	4	5
6. Een voorwerp boven uw hoofd op een plank plaatsen	1	2	3	4	5
7. Zwaar huishoudelijk werk bijv. de vloer boenen	1	2	3	4	5
8. In de tuin werken	1	2	3	4	5
9. Bed opmaken	1	2	3	4	5
10. Boodschappentas dragen	1	2	3	4	5
11. Een zwaar voorwerp dragen	1	2	3	4	5

	Geen Problemen	Weinig problemen	Matige problemen	Ernstige problemen	Niet mogelijk
12. Een lampje boven uw hoofd verwisselen	1	2	3	4	5
13. Uw haar wassen of föhnen	1	2	3	4	5
14. Uw rug wassen	1	2	3	4	5
15. Een trui aantrekken	1	2	3	4	5
16. Met een mes snijden	1	2	3	4	5
17. Vrijtijdsbesteding met weinig inspanning (bijv. kaarten)	1	2	3	4	5
18. Vrijtijdsbesteding met matige inspanning (golf, tennis, timmeren)	1	2	3	4	5
19. Vrijtijdsbesteding waarbij u uw arm vrij beweegt (bijv. badminton)	1	2	3	4	5
20. Uw eigen vervoer regelen (bijv. auto rijden)	1	2	3	4	5
21. Seksuele activiteiten	1	2	3	4	5

22. In hoeverre heeft uw arm, schouder of hand de *afgelopen week* invloed gehad op uw normale sociale activiteiten met familie, vrienden, burens of anderen?

- helemaal niet
- weinig
- matig
- behoorlijk
- erg veel

23. Bent u de *afgelopen week* beperkt geweest in uw werk of andere dagelijkse bezigheden als gevolg van uw arm-, schouder- of handprobleem?

- helemaal niet
- licht beperkt
- matig beperkt
- erg beperkt
- niet mogelijk

Hoe ernstig waren de volgende klachten de *afgelopen week*?

	Geen	Mild	Matig	Ernstig	Extreem
24. Pijn in arm, schouder of hand	1	2	3	4	5
25. Pijn in arm, schouder of hand bij bepaalde activiteiten	1	2	3	4	5
26. Tintelingen (steken, prikken) in uw arm, schouder of hand.	1	2	3	4	5
27. Zwakte in uw arm, schouder of hand	1	2	3	4	5
28. Stijfheid in uw arm, schouder of hand	1	2	3	4	5

29. Hoeveel moeite met slapen had u de *afgelopen week* vanwege de pijn in uw arm, schouder of hand?

- helemaal geen
- weinig
- matig
- veel
- ik kon niet slapen

30. Ik voel me minder bekwaam, minder zeker of minder nuttig vanwege mijn arm-, schouder- of handprobleem.

- helemaal niet waar
- niet waar
- neutraal
- waar
- helemaal waar

## WORK MODULE (OPTIONAL)

De volgende vragen gaan over de invloed van uw arm-, schouder- of handproblemen op uw mogelijkheden om te werken (inclusief het huishouden als dat uw belangrijkste werk is).

Mijn beroep/werk is: \_\_\_\_\_

Omcirkel het antwoord dat het beste uw lichamelijke mogelijkheden, wat betreft de *afgelopen week*, beschrijft.

Heeft u de *afgelopen week* problemen gehad met:

	Helemaal geen	Weinig	Matig	Veel	Onmogelijk
31. het gebruik van uw normale techniek bij uw werk?	1	2	3	4	5
32. het doen van uw gewone werk vanwege pijn in uw arm, schouder of hand?	1	2	3	4	5
33. het doen van uw werk zo goed als u wilde?	1	2	3	4	5
34. het volbrengen van de normale werktijd?	1	2	3	4	5

## SPORTS/PERFORMING ARTS MODULE (OPTIONAL)

**Instructies:** De volgende vragen gaan over de invloed die uw arm-, schouder- of handprobleem heeft op *het spelen van uw muziekinstrument, het uitoefenen van een sport of beide*. Als u meer dan één sport uitoefent of meer dan één muziekinstrument bespeelt, beantwoord dan de vraag wat betreft die activiteit die het belangrijkste voor u is.

Welke sport of welk instrument is het belangrijkste voor u? \_\_\_\_\_

Omcirkel het antwoord dat het best bij u past.

Heeft u de *afgelopen week* problemen gehad met:

	Helemaal geen	Weinig	Matig	Veel	Onmogelijk
35. uw gebruikelijke techniek bij het spelen van uw instrument of het sporten?	1	2	3	4	5
36. het spelen van uw instrument of het sporten vanwege pijn in uw arm, schouder of hand?	1	2	3	4	5
37. het net zo goed spelen van uw instrument of sporten als u zelf zou willen?	1	2	3	4	5
38. de hoeveelheid tijd die u normaal aan het spelen van uw instrument of het uitoefenen van uw sport besteed?	1	2	3	4	5