Dato ……...

Navn ……

PRWHE

Egen vurdering av hånd-/håndleddsfunksjon

*Spørsmålene nedenfor vil hjelpe oss med å forstå hvor mye problemer du har hatt med hånden/håndleddet. Beskriv dine **gjennomsnittlige** plager **den siste uken**, på en skala fra 0 til10. **Vær snill å svare på alle spørsmål.** Dersom det er en aktivitet du ikke har utført den siste uken**,** angi den graden av smerter eller problemer som **du ville ha forventet** om du hadde utført aktiviteten. Dersom du **aldri** har utført aktiviteten, kan du la spørsmålet stå åpent.*

1. Smerter

*Angi **gjennomsnittlig** hånd/håndleddssmerter **den siste uken**, ved å sette en ring rundt tallet som best beskriver dine smerter på en skala fra 0 til 10. **0** betyr at du ikke hadde noen smerter. **10** betyr at du hadde de verst tenkelige smerter, eller at du ikke greide å utføre en aktivitet pga. smerter.*

Beskriv din hånd/ håndleddssmerte

	ingen smerter										verst tenkelige smerter
I hvile	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Når du utfører en aktivitet med gjentatte bevegelser i håndleddet	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Når du løfter en tung gjenstand	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Når smertene er på det mest intense	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	aldri										alltid
Hvor ofte har du smerter?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SNU ARKET

Patient Rated Wrist and Hand Evaluation (PRWHE), approved Norwegian version 08.2013
Berg J, Lütken T, Reigstad O, Vaksvik T.
OUS-Rikshospitalet

2. Funksjon

a) spesifikke aktiviteter
*Angi **hvor vanskelig det har vært** å utføre aktivitetene som er beskrevet under **den siste uken**.*
*Sett en ring rundt tallet som best beskriver vanskelighetsgraden på en skala fra 0 til 10. **0** betyr at du ikke har hatt noen problemer og **10** betyr så store problemer at det har vært umulig å utføre aktiviteten.*

Hvor vanskelig har det vært å bruke hånden du har/har hatt problemer med til å

	ingen vansker										greier ikke å utføre
Vri om en nøkkel	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Holde i kniven når du skjærer kjøtt	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kneppe skjorteknapper	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Skyve fra når du reiser deg fra en stol	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bære en gjenstand på 5 kg	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bruke toalettpapir	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

b) generelle aktiviteter
*Angi **hvor vanskelig det har vært for deg** å utføre dine vanlige aktiviteter innenfor hvert av områdene beskrevet nedenfor i løpet av **den siste uken**. Med "vanlige aktiviteter" mener vi aktiviteter du vanligvis utførte **før** du fikk problemer med hånden. Sett en ring rundt tallet som best beskriver dine problemer på en skala fra 0-10. **0** betyr at du ikke hadde noen problemer, **10** betyr at du ikke greide å utføre dine vanlige aktiviteter.*

	ingen vansker										greier ikke å utføre
Personlig pleie (påkledning, vask/stell)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Husarbeid (renhold/vedlikehold)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeid (ditt yrke eller annet daglig arbeid)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fritidsaktiviteter	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. Utseende (valgfritt)

Hvor viktig er håndens utseende for deg? ☐ svært viktig ☐ nokså viktig ☐ ikke viktig

	svært tilfreds										svært utilfreds
Hvor tilfreds har du vært med håndens utseende den siste uken?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Kommentarer: ……