

**Deel 1. Klachtenscore:**

1. Hoe ernstig is de pijn in de hand of pols die u 's nachts hebt?

Ik heb geen pijn in mijn hand of pols 's nachts	1
De pijn is mild	2
De pijn is behoorlijk	3
De pijn is ernstig	4
De pijn is nauwelijks te verdragen	5
  
2. Hoe vaak wordt u wakker van de pijn gedurende de nacht?

Nooit	1
Eenmaal	2
Twee- of driemaal	3
Vier- of vijfmaal	4
Vaker dan vijfmaal	5
  
3. Hebt u overdag ook pijn in uw hand of pols?

Ik heb nooit pijn overdag	1
Ik heb milde pijn overdag	2
Ik heb behoorlijk veel pijn overdag	3
Ik heb ernstige pijn overdag	4
Ik heb nauwelijks te verdragen pijn overdag	5
  
4. Hoe vaak hebt u pijn overdag?

Nooit	1
Eenmaal per dag	2
Twee- of driemaal	3
Vier- of vijfmaal	4
Vaker dan vijfmaal	5
  
5. Hoe lang duurt zo'n periode met pijn gemiddeld overdag?

Ik heb geen pijn overdag	1
Minder dan 10 minuten	2
10 minuten tot een uur	3
Meer dan een uur	4
De pijn is constant aanwezig overdag	5
  
6. Hebt u een doof gevoel of gevoelloosheid in uw hand?

Nee	1
Ik heb een beetje een doof gevoel in mijn hand	2
Ik heb een behoorlijk doof gevoel in mijn hand	3
Ik heb een ernstig doof gevoel in mijn hand	4
Ik heb een zeer ernstig doof gevoel in mijn hand	5
  
7. Hebt u krachtsverlies (zwakte) van de hand?

Nee	1
Ja, iets zwakte	2
Ja, behoorlijke zwakte	3
Ja, ernstige zwakte	4
Ik kan bijna niets meer met de hand	5

8. Hebt u tintelingen of een slapend gevoel in uw hand?

Nee	1
Ja, milde tintelingen	2
Ja, behoorlijke tintelingen	3
Ja, ernstig veel tintelingen	4
Ja, zeer ernstige tintelingen	5

9. Hoe ernstig zijn het dove gevoel of de tintelingen 's nachts?

Ik heb 's nachts geen doof gevoel of tintelingen	1
De klacht is mild	2
De klacht is behoorlijk	3
De klacht is ernstig	4
De klacht is zeer ernstig	5

10. Hoe vaak wordt u wakker van een doof gevoel of tintelingen?

Nooit	1
Eenmaal per nacht	2
Twee- of driemaal	3
Vier- of vijfmaal	4
Vaker dan vijfmaal	5

11. Hebt u problemen met het vastpakken van kleine voorwerpen (bijvoorbeeld sleutel of balpen?)

Geen	1
Een beetje problemen	2
Behoorlijk wat problemen	3
Ernstige problemen	4
Ik kan zulke voorwerpen helemaal niet vastpakken	5

**Deel 2 functionele handicap score.**

Geef aan hoeveel moeite u heeft ervaren, vanwege hand of polsklachten, bij het uitvoeren van onderstaande activiteiten op een voor u normale dag gedurende de afgelopen twee weken. Omcirkel het antwoord dat het beste weergeeft hoe u de activiteit kon uitvoeren.

	<b>Geen probleem</b>	<b>een beetje problemen</b>	<b>behoorlijk wat problemen</b>	<b>ernstige problemen</b>	<b>ik kan het helemaal niet meer!</b>
Schrijven	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Knoopjes vastmaken	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Een boek vasthouden bij het lezen	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Een telefoon vasthouden	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Een potje openmaken	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Huishoudelijk werk verrichten	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Tassen dragen	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Baden/aankleden	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>