

Appendix

The PRTEE-G

1. ΠΟΝΟΣ ΣΤΟ ΠΡΟΣΒΕΒΛΗΜΕΝΟ ΣΟΥ ΧΕΡΙ

Βαθμολόγησε το μέσο όρο του πόνου στο χέρι σου την **τελευταία εβδομάδα** κυκλώνοντας τον αριθμό ο οποίος περιγράφει καλύτερα τον πόνο σου σε μια κλίμακα από το 0 έως το 10. **Μηδέν (0)** σημαίνει ότι δεν είχες καθόλου πόνο και **δέκα (10)** σημαίνει ότι είχες **το χειρότερο πόνο που είχες φανταστεί**

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΕ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΣΟΥ**ΚΑΘΟΛΟΥ ΠΟΝΟΣ**

όταν ξεκουράζεσαι

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟΣ ΔΥΝΑΤΟΣ

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

όταν εκτελείς μια δραστηριότητα με επαναλαμβανόμενη κίνηση του χεριού σου

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

όταν κρατάς μια πλαστική σακούλα με ψώνια

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

όταν ο πόνος σου ήταν στα ελάχιστα του

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

όταν ο πόνος σου ήταν στα χειρότερα του

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A. ΕΙΔΙΚΕΣ/ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Βαθμολόγησε το **ποσό της δυσκολίας** που βίωσες εκτελώντας κάθε μία από τις δραστηριότητες που αναφέρονται παρακάτω, τη τελευταία εβδομάδα, κυκλώνοντας τον αριθμό ο οποίος περιγράφει καλύτερα τη δυσκολία σου σε μια κλίμακα 0-10. **Μηδέν (0)** σημαίνει ότι δεν βίωσες καμία δυσκολία και **δέκα (10)** σημαίνει ότι ήταν τόσο δύσκολο που δεν ήσουν ικανός να το εκτελέσεις καθόλου.

Καμία Δυσκολία**Αδύνατον να εκτελεστεί**

Να στρίψεις το πόμολο της πόρτας ή ένα κλειδί

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Να κουβαλήσεις μια σακούλα με ψώνια ή έναν χαρτοφύλακα από το χερούλι

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Να σηκώσεις ένα γεμάτο φλιτζάνι καφέ ή ένα ποτήρι γάλα προς το στόμα σου

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Να ανοίξεις ένα γυάλινο δοχείο

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Να σηκώσεις το παντελόνι σου

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Να στύψεις ένα σφουγγάρι ή μια βρεγμένη πετσέτα

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A. ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Βαθμολόγησε το **ποσό της δυσκολίας** που βίωσες εκτελώντας τις **συνηθισμένες** σου δραστηριότητες σε κάθε έναν από τους τομείς που αναφέρονται παρακάτω, την προηγούμενη εβδομάδα, κυκλώνοντας τον αριθμό ο οποίος περιγράφει καλύτερα τη δυσκολία σου σε μια κλίμακα 0-10.

Ως **συνηθισμένες** δραστηριότητες εννοούμε τις δραστηριότητες που εκτελούσες **πριν** αρχίσεις να έχεις πρόβλημα με το χέρι σου. **Μηδέν (0)**

σημαίνει ότι δεν βίωσες καμία δυσκολία και **δέκα (10)** σημαίνει ότι ήταν τόσο δύσκολο και δεν ήσουν ικανός να εκτελέσεις οποιαδήποτε από

τις **συνηθισμένες** σου δραστηριότητες.

1. Προσωπικές δραστηριότητες (ντύσιμο, πλύσιμο)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Οικιακές εργασίες (καθάρισμα, συντήρηση)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Εργασία (τη δουλειά σου ή τη καθημερινή σου εργασία)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Ψυχαγωγικές ή αθλητικές δραστηριότητες

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10