

Beperkingen inschalen

Informatie

Gebruik schaal

Ik heb in dit document de ME/CFS & Fibromyalgia Rating Scale & Bell's disability scale gecombineerd.

Uitleg begrippen

Therapie = fysiotherapie/ ergotherapie/ kleine oefeningen in oefenzaal/ zwembad

ADL = wassen, aankleden, douchen, koken, eten maaltijd – reken op 4 a 5 uur per dag hiervoor

Huishouden = schoonmaken, wassen draaien, boodschappen

Werk/activiteiten = baan, werken achter computer - sociaal, bewegen, huishouden moeten ook in dezelfde uren dat je actief kunt zijn per dag!

Groen = gezond

Geel = ziek

Oranje = ernstig ziek

Rood = zeer ernstig ziek

100 – Gezond	
<i>Normaal activiteiten level – geen symptomen (16-18 uur p/d actief)</i>	
ADL	Zelfstandig
Werk/ activiteiten	Fulltime (of meer...)
Sociaal	Geen beperking
Bewegen	Geen beperking
Huishouden	Geen beperking
Cognitief	Geen beperking
Rust	0

90 - Gezond	
<i>Normaal activiteiten level – af en toe milde symptomen (16 uur p/d actief)</i>	
ADL	Zelfstandig
Werk/ activiteiten	Fulltime
Sociaal	Geen beperking
Bewegen	Geen beperking - af en toe milde symptomen, onbeperkt wandelen, 3x per week sporten
Huishouden	Geen beperking - af en toe milde symptomen
Cognitief	Geen beperking
Rust	0

80 - Gezond	
<i>Bijna normaal activiteiten level – soms enige milde symptomen (15 uur p/d actief)</i>	
ADL	Zelfstandig
Werk/ activiteiten	Fulltime (Regelmatig pauzeren) - Geen lichamelijk zware baan
Sociaal	Geen beperking
Bewegen	Minimaal beperkt – bij uitputting verergeren symptomen, onbeperkt wandelen, 2-3x per week licht sporten
Huishouden	Minimaal beperking – bij uitputting verergeren symptomen
Cognitief	Geen beperking
Rust	1 uur – verdeeld over korte pauzes gedurende de dag

70 – Gezond (overall functioneren: 90%)	
<i>Bijna normaal activiteiten level – meestal milde symptomen (14 uur p/d actief)</i>	
ADL	Zelfstandig
Werk/ activiteiten	Fulltime (regelmatig pauzeren + dutje) - lichte werkzaamheden Rust nodig overdag (dutje)
Sociaal	Lichte beperking – geen heftige overweldigende prikkelvolle activiteiten
Bewegen	Lichte beperking – milde symptomen, onbeperkt wandelen, 1-2x per week licht sporten
Huishouden	Lichte beperking – zware huishoudelijke klussen zijn moeilijk
Cognitief	Licht beperking – afwisseling nodig, prikkelverwerking trager
Rust	2 uur – bijv. 1 uur - 1,5 uur dutje + korte pauzes gedurende de dag

60 – Ziek (overall functioneren: 70% - 90%) – Lichte ME	
<i>Lager activiteiten level – meestal milde tot matige symptomen (13 uur p/d actief)</i>	
ADL	Zelfstandig
Werk/ activiteiten	Parttime (6-7 uur per dag) - Zittend/ licht werk (niet lang kunnen staan) Rust nodig overdag (dutje) Flexibele werkuren
Sociaal	Matige beperking
Bewegen	Matige beperking – milde tot matige symptomen – beter niet sporten, dagelijks max 5-10 km wandelen, 2-3x p/w therapie
Huishouden	Matige beperking – zware huishoudelijke klussen gaan niet meer
Cognitief	Matige beperking – regelmatig rust nodig, prikkelverwerking moeilijk
Rust	3 uur –bijv. 1,5 uur dutje + aantal 0,5 uur pauzes gedurende de dag

50 – Ziek (overall functioneren: 70%) – Lichte ME	
<i>Stuk lager activiteiten level – meestal matige symptomen (12 uur p/d actief)</i>	
ADL	Zelfstandig
Werk/ activiteiten	Parttime (4-5 uur per dag) - Zittend/ licht werk (niet lang kunnen staan) Rust nodig overdag (dutjes) Flexibele werkuren
Sociaal	Redelijke beperking – Rustige/ zittende activiteiten
Bewegen	Matige beperking – matige tot ernstige symptomen, dagelijks max 2-4 km wandelen, 2-3x p/w therapie – max 30 min
Huishouden	Redelijke beperking – zware en matige klussen gaan niet meer
Cognitief	Matige beperking – regelmatig rust nodig, prikkelverwerking moeilijk
Rust	4 uur – 1-2 uur liggend rust + aantal 0,5 uur pauzes gedurende de dag

40 – Ziek (overall functioneren: 50%- 70%) – Matige ME	
<i>Laag activiteiten level – matige symptomen (11 uur p/d actief, waarvan max 3-4 uur fysiek actief, 2-4 uur passief actief)</i>	
ADL	Licht beperkt – zittend/ met hulpmiddelen
Werk/ activiteiten	Parttime, thuis (3-4 uur) - Zittend/ licht werk (niet lang kunnen staan) Rust nodig overdag (dutjes) Flexibele werkuren Activiteiten buitenshuis: Bell - 1-2x per week/ cfselfhelp - max 5x per week
Sociaal	Redelijke beperking – Rustige/ zittende activiteiten, prikkelarm
Bewegen	Redelijke beperking – ernstige symptomen, dagelijks max 1-2 km wandelen, 2x p/w therapie – max 30 min
Huishouden	Ernstige beperking – lichte klusjes
Cognitief	Redelijke beperking – lichte taken, veel afwisselen met rust
Rust	5 uur – 1-2 uur liggend rust + aantal 0,25 en 0,5 uur pauzes gedurende de dag

30 – Ernstig ziek (overall functioneren: 50%) – Matige ME

Zeer laag activiteiten level – matige tot ernstige symptomen (10 uur p/d actief, waarvan max 2-3 uur fysiek actief, 2-4 uur passief actief)

ADL	Matig beperkt – zittend/ met hulpmiddelen, hulp bij zware taken bijv. douchen/ koken
Werk/ activiteiten	Parttime, thuis (2-3 uur) - Zittend/ licht bureau werk (niet lang kunnen zitten) Rust nodig overdag (dutjes) Activiteiten buitenshuis: cfselfhelp – paar keer per week
Sociaal	Redelijke beperking – Rustige/ zittende activiteiten, prikkelarm
Bewegen	Redelijke beperking – ernstige symptomen, dagelijks max 1 km wandelen, zittend (bijv. rolstoel) max 2 uur vol te houden), 1-2x p/w therapie – max 20 min
Huishouden	Ernstige beperking – beetje rommelen
Cognitief	Redelijke beperking – focus/ concentratie verminderd (max 15-30 min per keer – 2 uur per dag), snel overprikkeld/ afgeleid
Rust	6 uur – aantal keer 1-2 uur liggend rust + aantal 0,5 uur pauzes gedurende de dag

20 – Ernstig ziek (overall functioneren: 30% - 50%) – Ernstige ME

Zeer laag activiteiten level – matige tot ernstige symptomen (8-9 uur p/d actief, waarvan max 1 uur fysiek actief, 3-4 uur passief actief)

ADL	Redelijk beperkt – deels liggend/ deels zittend, deels hulp nodig en deels overnemen taken nodig
Werk/ activiteiten	Parttime, thuis (1 uur fysieke activiteit per dag) - Zittend/ licht bureau werk (niet lang kunnen zitten) Grootste deel van de dag bedgebonden Activiteiten buitenshuis: Bell – af en toe, cfselfhelp – 1-2x keer per week
Sociaal	Redelijke beperking – thuis!, bezoek ontvangen, berichten, bellen
Bewegen	Ernstige beperking – ernstige symptomen, geen activiteiten die uithoudingsvermogen vragen mogelijk, zittend (bijv. in rolstoel) max 1 uur vol te houden, 1x p/w therapie – max 20 minuten, dagelijks oefeningen op bed
Huishouden	Matige beperking – zware huishoudelijke klussen gaan niet meer
Cognitief	Redelijke beperking – focus/ concentratie verminderd (max 15 min per keer – 1 uur per dag), snel overprikkeld/ afgeleid, moeite met opnemen, tot handelen komen.
Rust	7-8 uur – aantal keer 2 uur liggend rust

10 – Zeer ernstig ziek (overall functioneren: 30%) - Ernstige ME*Zeer laag activiteiten level –ernstige symptomen (5 uur p/d actief)*

ADL	Ernstig beperkt – volledig hulp nodig, veelal liggend, veel overnemen
Werk/ activiteiten	Nauwelijks (geen fysieke activiteit per dag) - Zittend/ licht bureau werk (niet lang kunnen zitten) Grootste deel van de dag bedgebonden Activiteiten buitenshuis: Geen – geen, cfselfhelp – af en toe
Sociaal	Ernstige beperking – Bellen (kort), berichten sturen
Bewegen	Ernstige beperking – ernstige symptomen, geen activiteiten die uithoudingsvermogen vragen mogelijk, paar kleine oefeningen op bed nog mogelijk.
Huishouden	Ernstige beperking – beetje opruimen/ planten water geven soms
Cognitief	Redelijke beperking – focus/ concentratie sterk verminderd, warrig spreken (woordvindingsproblemen), moeite met nadenken, opnemen, niet tot handelen komen
Rust	11 uur – voornamelijk bedgebonden

0 – Zeer ernstig ziek (overall functioneren: 30%) – Zeer ernstige ME*Bedlegerig –ernstige symptomen (1 uur p/d actief)*

ADL	Ernstig beperkt – volledig hulp nodig, veelal liggend, volledig overnemen
Werk/ activiteiten	Geen (geen fysieke activiteit per dag) Activiteiten buitenshuis: Geen
Sociaal	Ernstige beperking – Berichten sturen
Bewegen	Ernstige beperking – ernstige symptomen, geen beweging mogelijk
Huishouden	Ernstige beperking – niet mogelijk
Cognitief	Redelijke beperking – geen mogelijkheid tot nadenken, spreken, niet tot handelen komen, niets opnemen.
Rust	8 uur – voornamelijk bedgebonden