

# Toelichting beperkingen-formulier:

Bij de medische expertise zal de expert u ook vragen stellen over uw activiteiten en de door u ervaren beperkingen. Beperkingen zijn dingen die u nu niet meer goed kunt doen. Het is belangrijk om deze vragen voorafgaand aan de expertise in te vullen, zodat uw medische situatie zo goed mogelijk in de rapportage kan worden weergegeven. Onderstaand vindt u een toelichting op de vragen.

## LEES EERST DE TOELICHTING VOOR U DE VRAGEN BEANTWOORDT !!

De activiteiten en beperkingen zijn ingedeeld in 5 hoofdstukken:

- ADL (algemene dagelijkse levensverrichtingen)
- Huis en tuin
- Sport, hobby, vakantie en recreatie
- Specifieke activiteiten
- (loonvormende) arbeid

### Hoofdstuk beperkingen in algemene dagelijkse levensverrichtingen

U ziet hier een opsomming van een aantal activiteiten die mensen in het dagelijkse leven uitvoeren. Van u wordt gevraagd om voor elk van deze activiteiten aan te geven of u zich daarin beperkt voelt. Indien u zich niet beperkt voelt kruist u het onderwerp niet aan. Indien u zich wel beperkt voelt kunt u een toelichting geven (bijvoorbeeld in welke mate, waarom, hoe vaak, ....).

### Hoofdstuk beperkingen Huis en tuin

U ziet hier een opsomming van een aantal activiteiten in en om het huis. Van u wordt gevraagd om voor elk van deze activiteiten aan te geven of u zich in bepaalde activiteiten beperkt voelt.

- Als u zich nu niet beperkt voelt kruist u die activiteit niet aan.

- Als u zich nu wel beperkt voelt kruist u die activiteit wel aan bij **< nu >**. Indien u vroeger óók al een beperking bij deze activiteit had kruist u **< vroeger >** óók aan. U kunt ook een toelichting geven (bijvoorbeeld in welke mate, waarom, hoe vaak, etc..., en eventueel wat er anders is geworden).

*Voorbeeld:*

Ontbijt/Lunch maken			
Diner koken	X	X	<i>Vroeger in 20 minuten, kost nu 45 minuten</i>
Potten en pannen hanteren	X		
Borden en bekertjes hanteren			
...			

### Hoofdstuk beperkingen in sport, hobby, recreatie en vakantie.

Van u wordt gevraagd om aan te geven welke sportieve, hobbymatige en recreatieve activiteiten u nu doet, waarbij u beperkingen ondervindt. Ook kunt u aangeven welke van de genoemde activiteiten u heeft verminderd, of heeft (moeten) stoppen. U kunt dat in geschreven tekst weergeven.

### Hoofdstuk beperkingen specifieke activiteiten

U ziet hier een opsomming van specifieke activiteiten die mensen in het dagelijkse leven uitvoeren. Van u wordt gevraagd om voor elk van deze activiteiten aan te geven of u zich daarin beperkt voelt. Zo ja, in welke mate. Indien u zich niet beperkt voelt omcirkelt u NIET BEPERKT. Indien u zich wel beperkt voelt kunt u aangeven of dat in uw beleving LICHT, MATIG of STERK is. Indien u de activiteit helemaal niet uit kunt voeren omcirkelt u VOLLEDIG BEPERKT.

U wordt verzocht om **aanvullend** op het omcirkelen van de mate van beperking per activiteit ook een korte toelichting geven waaruit de beperkingen dan precies bestaan. De toelichting hoeft u niet in te vullen als u zich niet beperkt voelt.

*Voorbeeld:*

• Lopen	niet beperkt <b>licht beperkt</b> / matig beperkt / sterk beperkt / volledig beperkt
	Toelichting: <i>lopen is maximaal 45 minuten mogelijk omdat ik dan door mijn rechter enkel zak. Na 5 min stilstaan kan ik opnieuw 45 minuten lopen. Op ongelijk terrein kan ik maar 10 minuten lopen.</i>

Ook worden enkele omgevingsfactoren genoemd die invloed kunnen hebben op het uitvoeren van activiteiten. Ook hier kunt u aangeven of, en in welke mate, de omstandigheden voor u van invloed zijn.

Ten derde wordt gevraagd naar persoonlijk risico. Daarmee wordt bedoeld of u door de door u of anderen door de door u ervaren beperkingen een hoog risico loopt op (nieuw) lichamelijk letsel. *Bijvoorbeeld: U moet voor uw werk op smalle trapladders klimmen terwijl u één of beide handen niet kunt gebruiken. U heeft dan een persoonlijk risico dat u van hoogte valt en daardoor iets breekt.*

Vaak is het antwoord op deze vraag: NEE

Indien u denkt wel een persoonlijk risico te lopen kruist u JA aan en geeft u een toelichting waarom u dat denkt.

#### **Onderstaand een toelichting wat met de specifieke activiteit precies wordt bedoeld:**

- *Zitten*: de lichaamshouding aan nemen waarbij het lichaam rust op het zitvlak en deze houding gedurende een bepaalde tijd handhaven.
- *Staan*: een lichaamshouding aannemen waarbij het lichaam rust op de benen waarvan er tenminste een vrijwel gestrekt is en die houding gedurende een bepaalde tijd handhaven.
- *Lopen*: zich te voet verplaatsen gedurende een bepaalde tijd achtereen.
- *Traplopen*: oplopen en aflopen van trappen met horizontale vlakke treden, waarbij normaliter de hulp van handen niet noodzakelijk is.
- *Klimmen en klauteren*: het zich verticaal verplaatsen via ladders, constructies, klimijzers, dijken, daken, in en uit vrachtauto's et cetera de hulp van handen wel noodzakelijk is.
- *Knielen kruipen of hurken*:  
knielen en hurken: het buigen van de knieën en heupen om het lichaam op (één van beide) knieën of beide voeten te laten rusten, deze houding gedurende enige tijd achter een te handhaven en daarna weer terugkeren in de uitgangshouding.  
Kruipen: het zich op handen en knieën voortbewegen en deze houding kunnen innemen.
- *Gebogen werken*: de lichaamshouding aannemen waarbij het bovenlichaam voorovergebogen is en/of zijwaarts naar achteren gedraaid, en deze houding gedurende enige tijd achtereen handhaven.
- *Kort cyclisch buigen en torderen*: het vooroverbuigen van het lichaam of het zijwaarts naar achteren draaien van het bovenlichaam en kort daarna weer in de uitgangshouding terugkeren.
- *Gebruik van de nek*: het hoofd in alle richtingen bewegen en in een gedraaide stand gedurende enige tijd achtereen handhaven.
- *Reiken*: het actief verplaatsen van de handen door strekken en buigen van de armen inclusief het hanteren van voorwerpen tot 500 g
- *Bovenhands werken / werken boven schouderhoogte*: het verrichten van werkzaamheden boven schouderhoogte, ongeacht vanuit welke werkhouding, waarbij de aaneengesloten

duur pas wordt onderbroken als er substantieel andere activiteiten worden ondernomen waardoor herstel kan plaatsvinden.

- **Hand- en vinger gebruik:** het gebruik van polsen, handen en vingers onder andere voor het uitvoeren van:
  - Pincetgreep: het tussen duimtop en wijsvingertop inklemmen van een voorwerp
  - Driepuntgreep: het tussen duimtop, wijsvingertop en middelvingertop inklemmen van een voorwerp
  - Sleutel greep: het tussen buigzijde van de duim en zijkant van de wijsvinger inklemmen van een (plat) voorwerp
  - Cilinder greep: het met de wijsvinger, middelvinger, ringvinger en pink omvatten van een cilindervormig voorwerp
  - Bol greep: het in de handpalm vasthouden van een bolvormig voorwerp dat wordt omsloten door alle vingers (inclusief duim).
- **Tillen:** het met de hand(en) oppakken, gedurende korte tijd vasthouden en weer neerzetten van voorwerpen met een gewicht van 1 kg of meer
- **Duwen en trekken:** met inzet van het eigen lichaamsgewicht op voorwerpen duw- of trekkracht uitoefenen, ongeacht of men zich daarbij zelf voortbeweegt.
- **Dragen:** het verplaatsen van voorwerpen met een gewicht van 1 kg of meer met gebruik van de hand(en) en arm(en).

**Onderstaand een toelichting wat met de omgevingsfactoren precies wordt bedoeld:**

- *hitte:* langer dan 5 minuten aaneengesloten actief zijn bij temperaturen hoger dan 35°.
- *koude:* het langer dan 5 minuten aaneengesloten actief zijn bij temperaturen lager - 15°.
- *temperatuurwisseling:* het ondergaan van twee of meer temperatuurwisselingen binnen 5 minuten.
- *beschermende middelen:* het dragen van persoons- of product beschermende middelen.
- *vibratiebelasting:* het blootgesteld zijn aan grove trillingen of stoten, waardoor het lichaam of lichaamsdelen in een trillende of schokkende beweging raakt of raken.

## **Hoofdstuk beperkingen in (loonvormende) arbeid.**

### Vraag 1

U geeft hier aan werk u doet of deed (wat uw beroep is) en voor hoeveel uur per week/maand u dat doet. Bij meer dan één baan kunt u dat per baan aangeven.

### Vraag 2

Als u uw werk volledig hetzelfde als voorheen uitvoert, beantwoord u deze vraag met een kruisje bij JA en gaat u door met vraag 4.

Als u uw werk niet meer volledig hetzelfde als voorheen doet (bijvoorbeeld een ander tempo, meer/minder uren per dag of per week, of minder aangenomen werk dan voorheen) beantwoord u deze vraag met een kruisje bij NEE. Bij het antwoord nee kunt u vervolgens aangeven wat er is dan veranderd, waarom en hoeveel er is veranderd. U gaat dan verder met vraag 3.

### Vraag 3

Als u uw werk niet meer volledig doet - alleen in een aangepast tempo of bijvoorbeeld minder uren - wordt van u gevraagd voor welk deel (hoeveel procent) van de tijd u nog wél werkt. Bij meer dan één baan kunt u dat per baan aangeven. U kunt het juiste antwoord als een getal invullen.

### Vraag 4 \*

Als u nog (gedeeltelijk) uw werk doet wordt gevraagd welke beperkingen u ondervindt in het werk dat u doet.

Vraag 5:\*

Als u nog (gedeeltelijk) uw werk doet wordt gevraagd wat u juist nog wél goed kunt doen.

\* Bij meer dan één baan hoeft u dat niet per baan apart aan te geven.

Als u door uw aandoening/klachten nu (tijdelijk) geen werk meer verricht kunt u hier aangeven welke beperkingen u in uw oorspronkelijke werk naar uw idee zou ervaren en welke onderdelen u daarvan nog juist wel goed zou kunnen doen. U kunt dan ook aangeven waarom dat zo is.

Als u geen betaalde baan heeft of gepensioneerd bent hoeft u vraag 4 en 5 niet in te vullen.