



Checklist beperkingen en mogelijkheden

(gebaseerd op de functionele mogelijkhedenlijst (FML/CBBS, zie bijlage)

De *Functionele Mogelijkhedenlijst* (FML) is een instrument van de verzekeringsarts voor het in kaart brengen van je beperkingen en mogelijkheden om te functioneren. Ook de bedrijfsarts kan hier gebruik van maken.

Jij kunt er ook eens doorheen kijken om inzicht te krijgen in hoe de verzekeringsarts kijkt naar je beperkingen en mogelijkheden. In de bijlage vind je een checklist die gebaseerd is op een FML¹. Het invulschema 'Overzicht beperkingen en mogelijkheden' kan je aan de hand van de checklist invullen.

De FML

De FML bestaat uit zes rubrieken: persoonlijk functioneren, sociaal functioneren, aanpassing aan fysieke omgevingseisen, dynamische handelingen, statische houdingen en werktijden. Iedere rubriek is weer onderverdeeld in een aantal beoordelingspunten.

Bij alle rubrieken en punten wordt uitgegaan van een achturige werkdag en veertigurige werkweek. Pas in de laatste rubriek van de FML komt een eventuele beperking van de arbeidsduur aan de orde. In geen enkele andere rubriek is energiegebrek of extra behoefte aan hersteltijd opgenomen als apart punt. Vraag je dus bij alle rubrieken van de FML af: kun je de activiteiten 8 uur lang en 40 uur per week volhouden? Is er een minimale rusttijd nodig?

Checklist en invulschema

Met de checklist uit de bijlage kun je voor jezelf inventariseren wat je beperkingen zijn. Je kunt per rubriek aan de hand van je eigen situatie nagaan op welke punten je beperkingen hebt en welke dit precies zijn. Houd er daarbij ook rekening mee dat er een verschil kan zijn tussen functioneren in het dagelijks leven en functioneren in een werksituatie. De omstandigheden op het werk zijn anders en moeilijker aan te passen, de druk is groter enzovoort.

Je kunt het duidelijker maken door bij de beschrijving van de beperking die je ervaart steeds een praktijkvoorbeeld te geven. Bij iedere beperking kun je vermelden welke speciale aanpassingen of voorwaarden het mogelijk kunnen maken om met die beperking toch te werken. Vermeld het ook als je de activiteiten beperkt kunt volhouden (uitgangspunt is vaak 8 uur lang en 40 uur per week: lukt je dat? Is er een minimale rusttijd nodig?)

¹ Gebaseerd op de FML-versie van 07-07-2009.

BIJLAGE CHECKLIST BEPERKINGEN

RUBRIEK 1: PERSOONLIJK FUNCTIONEREN

Vasthouden van de aandacht: hoe lang achter elkaar kun je je aandacht houden bij een boek, krant, documentaire of actualiteitenprogramma op tv of radio?

Verdelen van de aandacht: hoe lang achter elkaar kun je je aandacht verdelen over meerdere informatiebronnen? Bijvoorbeeld je verplaatsen met auto of fiets in druk stadsverkeer, zelfstandig een drukke straat oversteken.

Herinneren: hoe goed functioneert je geheugen? Kun jij je meestal tijdig, zonder ongebruikelijke hulpmiddelen, relevante zaken herinneren? Moet je regelmatig dingen apart opschrijven als geheugensteun? Of weet je je voortdurend belangrijke alledaagse gegevens (tijd, plaats, persoon, onderwerp) niet te herinneren?

Inzicht in eigen kunnen: schat je meestal je eigen mogelijkheden en beperkingen redelijk in of overschat of onderschat je deze meestal?

Doelmatig handelen (taakuitvoering): kunt je goed gecoördineerd handelen en je activiteiten afstemmen op het realiseren van een doel (staat op tijd op, wast je, kleedt je aan, maakt ontbijt klaar, ontbijt, sluit de huisdeur af en verschijnt op tijd op afspraken)? Of begin je niet op tijd om het gestelde doel te bereiken, voer je de benodigde activiteiten niet in een logische volgorde uit, controleer je het verloop van de activiteiten niet of beëindig je de activiteiten niet als het gestelde doel bereikt is, of niet bereikt kan worden?

Zelfstandig handelen (taakuitvoering): kun je in het dagelijks leven normaal zelfstandig handelen? Of neem je meestal niet uit jezelf het initiatief tot handelen, stel je jezelf meestal geen doelen, bedenk je meestal zelf geen handelingsvarianten, besluit je meestal zelf niet welke aanpak de meest geëigende is? Onderken je meestal zelf niet wanneer de gevolgde aanpak tekort schiet, kies je in dat geval meestal niet zelf voor een alternatieve aanpak of een ander doel? Ga je uit jezelf meestal niet door totdat het doel bereikt is, doe je niet zelf tijdig een beroep op hulp van anderen, wanneer de situatie dat gebiedt?

Handelingstempo: is je handelingstempo in het dagelijks leven normaal of aanmerkelijk vertraagd?

Overige beperkingen in het persoonlijk functioneren: ervaar je in het dagelijks leven nog andere beperkingen bij het persoonlijk functioneren?

Specifieke voorwaarden voor het persoonlijk functioneren in arbeid: heb je in verband met je persoonlijk functioneren specifieke voorwaarden nodig om te kunnen werken? Zoals volledig voorgestructureerd werk, vaste, bekende werkwijzen, rechtstreeks toezicht (veelvuldig feedback) en/of intensieve begeleiding, geen mogelijkheid om door activiteiten van anderen afgeleid te worden, een voorspelbare werksituatie, een werksituatie zonder veel storingen en

onderbrekingen, werk zonder veelvuldige deadlines of productiepieken, werk waarin geen hoog handelingstempo vereist is en/of werk zonder verhoogd persoonlijk risico?

RUBRIEK 2: SOCIAAL FUNCTIONEREN

Zien, horen, spreken, schrijven, lezen: heb je beperkingen op deze gebieden? Zo ja, welke?

Emotionele problemen van anderen hanteren: kun je je meestal wel inleven in problemen van anderen, maar daarvan ook afstand nemen in gedrag en beleving? Of trek je je meestal problemen van anderen erg aan of identificeer je je zelfs meestal met problemen van anderen?

Eigen gevoelens uiten: kun je meestal persoonlijke gevoelens op een voor anderen duidelijke en acceptabele manier in woord en gedrag tot uiting brengen? Of breng je anderen in verwarring door onduidelijke, onvoorspelbare of onconventionele wijze van gevoelsuitingen of ben je doorgaans niet in staat gevoelens te uiten of uit je deze ongecontroleerd (ongeremd), ongeacht de reacties van anderen?

Omgaan met conflicten: kun je een conflict met agressieve of onredelijke mensen in rechtstreeks contact hanteren? Of kun je zo'n conflict uitsluitend in telefonisch of schriftelijk contact hanteren of kun je meestal helemaal geen conflicten hanteren?

Samenwerken: kun je in onderlinge afstemming met anderen een taak gezamenlijk uitvoeren (werken in teamverband)? Of kun je alleen met anderen werken, met een eigen, van tevoren afgebakende deeltaak of kun je in de regel niet met anderen werken?

Vervoer: kun je normaal autorijden of fietsen, of zelfstandig gebruikmaken van het openbaar vervoer? Of ben je voor vervoer aangewezen op hulp van anderen?

Overige beperkingen in het sociaal functioneren: ervaar je in het dagelijks leven nog andere beperkingen bij het sociaal functioneren?

Specifieke voorwaarden voor het sociaal functioneren in arbeid: heb je in verband met je sociaal functioneren specifieke voorwaarden nodig om te kunnen werken? Zoals werk waarin meestal weinig of geen rechtstreeks contact met klanten vereist is, werk waarin meestal weinig of geen direct contact met patiënten of hulpbehoevenden vereist is, werk waarin zo nodig kan worden teruggevallen op directe collega's of leidinggevenden, werk waarin doorgaans geen direct contact met collega's vereist is, werk dat geen leidinggevende aspecten bevat?

RUBRIEK 3: AANPASSING AAN FYSIEKE OMGEVINGSEISEN

Hitte, Koude, Tocht: kun je tegen temperaturen boven de 35 of beneden de -15 graden, kun je tegen harde tocht? Of heeft het negatieve gevolgen als je hier (te lang of te vaak) aan bloot staat?

Huidcontact: kan je huid tegen nat of vuil worden of contact met bepaalde stoffen of leidt dat soms tot een negatieve reactie, bijvoorbeeld als gevolg van een allergie?

Beschermende middelen: kun je beschermende middelen dragen zoals een helm, veiligheidsbril, mondkapje, oordoppen, handschoenen of heb je op dit gebied beperkingen?

Stof, rook, gassen en dampen: kun je tegen het werken in een omgeving met stof, rook, gassen of dampen?

Geluidsbelasting: kun je tegen het werken in een omgeving met hard geluid, bijvoorbeeld van machines? Heb je andere beperkingen wat betreft geluid in uw omgeving?

Trillingsbelasting: Kun je tegen grove trillingen of stoten zoals door het werken met een drillboor of tractor?

Overige beperkingen van de fysieke aanpassingsmogelijkheden: heb je last van allergie, verhoogde vatbaarheid voor infecties, een verzwakte huidbarrière (bijvoorbeeld bij eczeem of lymfoedeem) of andere beperkingen op het gebied van de fysieke omgeving die hierboven niet genoemd zijn, zoals bijvoorbeeld overgevoeligheid voor licht, geluid, geuren?

Specifieke voorwaarden voor de aanpassing aan de fysieke arbeidsomgeving: welke aanpassingen heb je nodig om met bovenstaande beperkingen te kunnen werken?

RUBRIEK 4: DYNAMISCHE HANDELINGEN

Dominantie: bent je links- of rechtshandig of -voetig?

Lokalisatie beperkingen: bij verminderd functioneren van een of meer ledematen: zitten de beperkingen rechts, links, tweezijdig of noch rechts, noch links?

Hand- en vingergebruik: kun je je polsen, handen en vingers goed gebruiken?

Heb je voldoende knijp- en grijpkracht, bijvoorbeeld om straatstenen te hanteren, een schroevendraaier te gebruiken of een vaatdoek uit te wringen? Kun je nauwkeurige of herhaalde hand- en vingerbewegingen maken bijvoorbeeld om te graveren of om koekjes in te pakken? Kun je diverse grepen goed uitvoeren, zoals bij appels plukken, een moer op een bout plaatsen en aandraaien, naaiwerk, een schakelpaneel bedienen, een stuurwiel hanteren?

Tastzin: functioneert je tastzin voldoende, bijvoorbeeld voor het omslaan van pagina's of het vinden en bedienen van een lichtsakelaar in het donker?

Toetsenbord bedienen en muis hanteren: kun je de hiervoor nodige bewegingen uitvoeren?

Werken met toetsenbord en muis: hoe lang en hoe vaak per werkdag kun je een toetsenbord en muis bedienen?

Schroefbewegingen met hand en arm: heb je beperkingen bij het uitvoeren van schroefbewegingen met een of beide handen en/of armen?

Reiken: kun je met een gestrekte arm reiken met iets in uw hand, bijvoorbeeld om een kopje koffie te serveren, of kun je alleen met een licht gebogen arm reiken of alleen met een sterk gebogen arm?

Frequent reiken tijdens het werk (ongeveer 20 keer per minuut): kun je zo nodig tijdens elk uur van de werkdag frequent reiken (kassawerk in grootwinkelbedrijf, inpakwerk) of kun je dat minder vaak?

Buigen: kun je ongeveer 90 graden buigen (bijvoorbeeld om een papiertje van de grond oprapen of kun je alleen minder diep buigen?

Frequent buigen tijdens het werk (ongeveer 10 keer per minuut): kun je zo nodig tijdens elk uur van de werkdag frequent buigen of kun je dat minder vaak?

Torderen: kun je je romp tenminste 45 graden draaien (achterom kijken op de fiets; vóórin zittend een tas van de achterbank van de auto pakken) of ben je beperkt bij het draaien van je bovenlichaam?

Duwen of trekken: kun je ongeveer 15 kg duwen of trekken (weerbarstige kurk uit fles)? Of niet meer dan ongeveer 10 kg (volle vuilniscontainer) of niet meer dan ongeveer 5 kg (deur met dranger openen)?

Tillen of dragen: kun je ongeveer 15 kg tillen of dragen (kleuter) of niet meer dan ongeveer 10 kg tillen of dragen (peuter) of niet meer dan ongeveer 5 kg (zak aardappelen) of niet meer dan ongeveer 1 kg (literpak melk)?

Frequent lichte voorwerpen hanteren tijdens het werk (ongeveer 10 keer per minuut): hoe vaak kun je tijdens de werkdag zo nodig voorwerpen van ruim 1 kg hanteren: elk uur van de werkdag of niet meer dan ongeveer 4 uren per werkdag of niet meer dan ongeveer een uur per werkdag? Of kun je dit helemaal niet?

Frequent zware lasten hanteren tijdens het werk (ongeveer 10 keer per uur): kun je zo nodig tijdens ongeveer een uur per werkdag frequent lasten van ongeveer 15 kg hanteren of niet?

Hoofdbewegingen maken: kun je je hoofd ongehinderd op en neer en naar opzij bewegen of heb je daarbij beperkingen?

Lopen: kun je ongeveer een uur achtereen lopen (wandeling) of kun je dit alleen korter (hoe lang)?

Lopen tijdens het werk: kun je zo nodig gedurende het merendeel van de werkdag lopen (postbode) of kun je dat alleen minder lang (hoe lang)?

Trappenlopen: kun je tenminste in één keer twee trappen op **en** af (2 verdiepingen woonhuis) zonder uw handen te moeten gebruiken of ben je op dit gebied beperkt? Wat kun je op dit gebied wel?

Klimmen: kun je tenminste een ladder op en af (1 verdieping) of ben je op dit gebied beperkt? Wat kun je op dit gebied wel?

Knielen of hurken: kun je knielend of hurkend met de handen de grond bereiken (een muntstuk oprapen) of niet?

Overige beperkingen van dynamisch handelen: ervaar je in het dagelijks leven nog andere beperkingen van het dynamisch handelen?

Specifieke voorwaarden voor het dynamisch handelen in arbeid: welke aanpassingen heb je nodig om met bovenstaande beperkingen te kunnen werken?

RUBRIEK 5: STATISCHE HOUDINGEN

Zitten: kun je minstens 2 uur achtereen zitten (autorit)? Zo niet, hoe lang wel?

Zitten tijdens het werk: kun je zo nodig gedurende vrijwel de gehele werkdag zitten (assemblagewerk, kassawerk, uitvoerend administratief werk) of minder? Hoe lang wel?

Staan: kun je ongeveer 1 uur achtereen staan (toeschouwer bij sportwedstrijd) of minder? Hoe lang wel?

Staan tijdens het werk: kun je zo nodig gedurende het merendeel van de werkdag staan (verkoopfuncties, productiefuncties) of minder? Hoe lang wel?

Geknield of gehurkt actief zijn: kun je tenminste 5 minuten achtereen geknield of gehurkt actief zijn (tuinieren) of minder? Hoe lang wel?

Gebogen en/of getordeerd actief zijn: kun je tenminste 5 minuten achtereen gebogen en/of getordeerd actief zijn (stoep vegen) of minder? Hoe lang wel?

Boven schouderhoogte actief zijn: kun je ten minste 5 minuten achtereen boven schouderhoogte actief zijn (gordijnen ophangen) of minder? Hoe lang wel?

Het hoofd in een bepaalde stand houden tijdens het werk: kun je zo nodig gedurende het merendeel van de werkdag het hoofd in een bepaalde stand houden (beeldschermwerk, kwaliteitscontrole) of minder? Hoe lang wel?

Afwisseling van houding: kun je werken zonder dat je een afwisseling van houdingen nodig hebt? Zo nee, wat voor afwisseling hebt je nodig?

Overige beperkingen van statische houdingen: ervaar je in het dagelijks leven nog andere beperkingen van het statische houdingen?

Specifieke voorwaarden voor statische houdingen in arbeid: welke aanpassingen hebt je nodig om met bovenstaande beperkingen te kunnen werken?

RUBRIEK 6: WERKTIJDEN

Perioden van het etmaal: kun je zo nodig op elk uur van het etmaal werken, ook 's avonds en nachts? Of kun je 's nachts (00.00 -06.00 uur) niet werken? Of, kun je 's avonds (18.00 -24.00 uur) niet werken? Zijn er andere tijden waarop je niet kunt werken?

Uren per dag: kun je het volhouden om gemiddeld tenminste 8 uur per dag te werken? Zo niet: hoeveel uur gemiddeld per dag wel?

Uren per week: kun je het volhouden om gemiddeld ten minste 40 uur per week te werken? Zo niet: hoeveel uur gemiddeld per week wel?

Overige beperkingen ten aanzien van werktijden: heb je andere beperkingen op het gebied van werktijden? Bijvoorbeeld: na hoeveel werktijd heb je een rustpauze nodig? Hoe lang moeten die pauzes zijn? Hoeveel rusttijd per dag en per week hebt je steeds minimaal nodig? Ben je in staat om in wisselende diensten te werken?

BEPERKINGEN DIE JE NIET KON PLAATSEN IN RUBRIEK 1 T/M 6

Hebt je nog andere beperkingen die je niet kon plaatsen in de voorgaande rubrieken?