



“Kleurenprofiel” om belastbaarheid van de persoon met aanhoudende lichamelijke klachten en/of chronische pijn in kaart te brengen

Doel

Bij bepaling van een passend jobdoelwit is het van groot belang informatie te hebben m.b.t. de belastbaarheid van de persoon. Hierbij is de inschatting van de behandelend arts en/of een onderzoeksdienst van GTB uiteraard van groot belang, maar is het essentieel dat ook de zelfinschatting door de klant onderdeel is van het begeleidingstraject. Deze opdracht kan worden ingezet om de zelfbeoordeling van de belastbaarheid te verkrijgen.

Niettegenstaande het om een persoon met aanhoudende lichamelijke klachten en/of chronische pijn gaat, is ervoor geopteerd om belastbaarheid (draagkracht) breed uit te werken, met aandacht voor fysieke, maar ook cognitieve en emotionele draagkracht of mogelijkheden. Dit sluit aan bij het bio-psycho-sociaal model dat we hanteren om werken met chronische pijn en/of aanhoudende lichamelijke klachten te begrijpen en te ondersteunen. De verschillende categorieën¹ worden door de persoon zelf beoordeeld (klant als meest deskundige in zijn/haar re-integratietraject) gebruik makend van drie kleuren:

- groen (“comfortzone”): alle handelingen die deze kleur toegekend worden, zijn uit te voeren zonder beperking in tijd (mogelijk gedurende een 8-uur durende werkdag) en geven geen verandering van hinder.
- oranje (“overgangszone”): deze handelingen zijn uitvoerbaar mits beperkt in duur, verspreid doorheen een werkdag of mits een andere voorwaarde vervuld is.
- rood (“te vermijden”): deze handelingen zijn niet veilig uitvoerbaar ook niet voor korte duur. Deze dienen te worden vermeden op de werkvloer.

¹ Voor de oplijsting van de categorieën werd gesteund op de Functionele Mogelijkheden Lijst.



Materiaal

invulformulier voorzien van drie kleurblokken (groen – oranje – rood)

Lijst met handelingen – activiteiten: lichamenlijk – cognitief – emotioneel

variant op materiaal: whiteboard – kaartjes met handelingen (voorzien van magnetische laag)

Instructies

Deze opdracht wil je de mogelijkheid bieden om je belastbaarheid (d.i. je draagkracht) in kaart te brengen. Draagkracht is breed uitgewerkt, waarbij we zowel aandacht hebben voor lichamenlijke, emotionele als cognitieve belastbaarheid.

Om dit concreter te maken, is er een lijst van activiteiten/handelingen uitgewerkt, die moeten beoordeeld worden. We maken bij deze inschatting gebruik van drie kleuren. Bedoeling is dat je elke activiteit/handeling een kleur toekent en dat we nadien het bekomen overzicht samen bespreken.

Je kan een kleur toekennen door deze activiteiten in één van de drie kleurenblokken te plaatsen. Indien je gebruik maakt van bepaalde hulpmiddelen (zoals bijv. ergonomische stoel of ergonomisch toetsenbord, mag je dit eveneens noteren).

Dit formulier bevat drie kleurblokken met volgende betekenis:



- Comfortabel uit te voeren
- Geeft geen verandering in hinder
- Kan voor langere tijd worden uitgevoerd: vaak tot altijd
- Veilig uitvoerbaar

- Kan worden uitgevoerd voor kortere tijd
- Te lange uitvoering geeft toename van hinder
- Ok indien niet te vaak in job of niet te lang qua duur
- Geen probleem om deze activiteit af en toe te moeten uitvoeren

- Kan niet veilig worden uitgevoerd
- Geeft te sterke toename van hinder
- Dient te worden vermeden in job
- ook niet ok indien slechts kortdurend of uitzonderlijk uit te voeren

Nabespreking

Wanneer de persoon het kleurenschema/kleurenprofiel heeft ingevuld voor zijn/haar persoonlijke belastbaarheid of draagkracht, is het belangrijk dit samen te overlopen en na te gaan of alle taken/handelingen zijn beoordeeld en waarom deze een bepaald kleur krijgen toegekend.

Bij nabespreking is het mogelijk dat een activiteit een andere kleur krijgt toegekend; hierbij wordt genoteerd waarom de verandering van kleur wenselijk is. Volgende vragen kunnen richtinggevend zijn:

- indien geen activiteiten/handelingen met groene kleur, ga samen met de klant na wat hiervan de oorzaak is.
- vraag hulpmiddelen na die de klant wenst in te zetten op de werkvloer en welke hulpmiddelen hij/zij nu reeds aanwendt
- peil bij de klant of handelingen/activiteiten die in de "oranje" zone zitten mogelijks voor langere tijd of frequenter kunnen worden uitgevoerd onder bepaalde omstandigheden



- benadruk naar de klant dat we in het traject voornamelijk willen uitgaan van zijn/haar sterktes met uiteraard ook aandacht voor zaken die vermeden dienen te worden
- peil bij de klant of er toestemming is om het "kleurenprofiel" met de behandelend arts/team te bespreken
- noteer aanvullende informatie die de klant geeft bij het formulier.

Kleurenprofiel ingevuld door begeleider of GTB-onderzoeksdienst

Het is een waardevolle oefening om de belastbaarheid van de persoon in te schatten gebruik makend van dezelfde methode en hierbij steunend op de beschikbare informatie (gespreksgegevens, dossiergegevens).

De activiteiten/handelingen vermeld in het groene, maar ook oranje blok zijn de handelingen die een weergave vormen van de resterende of huidige mogelijkheden. Deze sterktes moeten dan ook het vertrekpunt zijn bij de gemeenschappelijke bepaling van de jobdoelwitten.

Achterliggende redenering is dat hoe meer het jobdoelwit beroep doet of aansluit bij de mogelijkheden vermeld in het groene en in mindere mate oranje blok, hoe hoger de kans op een geslaagd traject.

Bespreek nadien met de klant of er overeenstemming bestaat tussen de verschillende inschattingen en in geval van verschillende beoordelingen de achterliggende redenering/argumentatie. Deze bespreking is zeer belangrijk in geval van andere inschatting door de begeleider vs klant of behandelend arts vs klant.



OVERZICHT CATEGORIEËN

Lichamelijk

- Zitten (type stoel, zitten in wagen, ...)
- Staan
- Stappen (effen, oneffen, type schoenen, afstand, snelheid,...)
- Reiken hoog (aannemen houding, aanhouden houding, beide zijden of 1 zijde)
- Reiken laag
- Bukken
- Knielen
- Hurken
- Kruipen
- Op- en afgaan ladder
- Op- en afgaan trap (bijv. Met leuning, bijzetpas,...)
- Hand & vingervaardigheid (gebruik van polsen, handen en vingers)
 - Schrijven
 - Werken met toetsenbord en muis
 - Handkracht
 - Grepen uitvoeren (tweepuntsgreep, driepuntsgreep, volle handgreep, bolgreep,...)
- Schroefbewegingen met hand en arm
- Tillen



- laag
- Tillen midden
- Tillen hoog
- Dragen (gewicht verplaatsen over afstand > 5m)
 - lichte gewichten (minder dan 5kg)
 - middelzwaar (5-10 kg)
 - zwaardere gewichten (meer dan 10kg)
- Hoofdbewegingen maken
- Andere?

COGNITIEF²

- Concentreren van aandacht (1 informatiebron)
- Verdelen van aandacht (meer dan 1 informatiebron)
- Relevante informatie herinneren
- Inzicht in eigen kunnen (o.a. redelijke inschatting eigen mogelijkheden, onder- of overschatting)
- Werktempo
- Andere?

EMOTIONEEL³

- Omgaan met conflicten

² Categorieën gebaseerd op Functionele Mogelijkheden lijst, rubriek persoonlijk functioneren

³ Categorieën gebaseerd op Functionele Mogelijkheden Lijst, rubriek sociaal functioneren



- Samenwerken
- Emotionele problemen van anderen hanteren
- Eigen gevoelens uiten
- Andere?

OVERIG

- Temperatuur: hitte of koude?
- Tocht
- Trillingen, schokken
- Huidcontact
- Uithoudingsvermogen
- Vermoeidheid
- Vervoer van en naar werkplek
- Andere?