



## “Kleurenprofiel” om mijn belastbaarheid richting werk in kaart te brengen

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 lichamelijke, 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



## 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?

#### COGNITIEF<sup>1</sup>

- 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?

#### EMOTIONEEL<sup>2</sup>

- Omgaan met conflicten

---

<sup>1</sup> Categorieën gebaseerd op Functionele Mogelijkheden lijst, rubriek persoonlijk functioneren

<sup>2</sup> 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?