

	ADL	Werk/ activiteit	Bewegen	Sociaal	HH	Cognitief
GEZOND						
100	Geen beperking	Niet beperkt Fulltime werken	Niet beperkt Dagelijks matig bewegen 3x p/w intensief bewegen	Geen beperking	Geen beperking	Geen beperking Focus max 15-30 min p/k
90	Geen beperking	Niet beperkt Fulltime werken Afwisselen	Licht beperkt Dagelijks matig bewegen 2x p/w intensief bewegen	Geen beperking	Geen beperking	Geen beperking Focus max 15 min p/k
REDELIJK GEZOND						
80	Geen beperking	Licht beperkt Fulltime is mogelijk Lichte taken	Licht beperkt Dagelijks licht bewegen 2x p/w matig bewegen 1x p/w intensief bewegen	Geen beperking Voldoende rust nemen	Geen beperking	Licht beperkt Prikkelverwerking verminderd. Afwisseling nodig. Focus 10-15 min p/k
70	Geen beperking	Licht beperkt Klein dutje nodig Parttime werken Lichte taken	Licht beperkt Dagelijks licht bewegen 2x p/w matig bewegen	Licht beperkt Insp./rust afwisselen Niet te uitputtende activiteit	Licht beperkt Geen zware klussen	Licht beperkt Flexibel in uren kunnen werken. Afwisseling en rust nodig. Focus 10 min p/k.
ZIEK						
60	Licht beperkt	Matig beperkt Klein dutje nodig 5-6 uur (excl. reis) Elk ½ uur 5 min pauze Zittend – lichte taken	Matig beperkt Dagelijks korte wandeling 1x p/w matig bewegen	Matig beperkt 4 uur p/d (ipv werk) Rustige activiteit Rust in de gaten houden	Matig beperkt Dagelijkse HH taken en matig schoonmaken gaan wel	Matig beperkt 2x 2u concentratiewerk Afwisseling nodig en regelmatig rust. Focus 10 min per keer
50	Licht beperkt	Matig beperkt +/- 10u bedgebonden (= nachtrust + middagdutje) 5-6 uur (incl. reis) Elk ½ uur 5 min pauze Zittend – lichte taken	Redelijk beperkt Korte wandeling OF kort handbiken Rolstoel niet nodig 2-3x per week	Redelijk beperkt Thuis 1 uur p/keer Elders ½ uur p/keer 4 uur p/d (ipv werk) Rustige activiteit	Redelijk beperkt Dagelijkse HH taken en beetje meehelpen met schoonmaken	Matig beperkt 4x 1u concentratiewerk Lichte cognitieve taken en afwisseling – geen prikkels. Focus 5-10 min per keer
BEHOORLIJK ZIEK						
40	Licht beperkt Zittend Zelfstandig	Matig beperkt +/- 12u bedgebonden 4-5 uur (excl. reis) Elk uur 15 min pauze 5-8 klanten p/w Zittend – lichte taken	Redelijk beperkt Lopen 500m OF Handbike Tot 1km Rolstoel 10-12km (2 uur)	Redelijk beperkt Thuis Zittend 3 uur (ipv werk) Rustige activiteit	Redelijk beperkt Meehelpen en lichte, kleine taken doen.	Redelijk beperkt 3x 1u concentratiewerk Niet te zware cognitieve taken en afwisseling Veel rust nodig - stilte Focus 5 min per keer
30	Matig beperkt Zittend	Redelijk beperkt +/- 14u bedgebonden	Redelijk beperkt Lopen 300m OF handbike	Ernstig beperkt Thuis	Ernstig beperkt	Redelijk beperkt 3x 1u concentratiewerk

	Hulp nodig bij douchen	4-5 uur (incl. reis) Na elk uur 15min rust 1 klant p/d & 5 p/w Zittend – lichte taken	tot 500m Rolstoel 5-8km (1-1,5uur) 3-4x per week	Zittend 3 uur (ipv werk) Na elk uur rust Alleen 'praten'	Rommelen lukt wel	Gesproken en geschreven woord redelijk begrijpen Focus 5 min per keer Geen prikkels aankunnen
ERNSTIG ZIEK						
25 3	Matig beperkt Zittend Deels hulp nodig	Redelijk beperkt +/- 16u bedgebonden 2-3 uur (incl. reis) Na elk uur ½ uur rust 1 klant p/d & 3 p/w Zittend – lichte taken	Ernstig beperkt Lopen 100m OF Handbike 250-350m Rolstoel 4-6km Op 'niet douche' dagen	Ernstig beperkt Thuis Zittend 2 uur (ipv werk) Na elk uur rust Alleen 'praten'	Zr ernstig beperkt Af en toe een beetje mee rommelen lukt	Redelijk beperkt 2x 1u concentratiewerk Gesproken woord begrijpen Teksten met moeite opnemen – geen prikkels Focus 2-5 min per keer
15 2	Ernstig beperkt Zittend Volledig hulp nodig	Ernstig beperkt +/- 18u bedgebonden 2u (thuis) Na elk uur ½ uur rust 1 klant p/d & 3 p/w Zittend – lichte taken	Ernstig beperkt Lopen 50m OF handbike 100-250m Rolstoel 2-3km Op 'niet douche' dagen	Ernstig beperkt Thuis Half zittend 1 uur (ipv werk) Alleen 'praten'	Zeer ernstig beperkt NIET	Ernstig beperkt 2x ½ uur concentratie werk Opnemen info moeilijk Woordvindingsprobl. Moeite met nadenken/ plannen – geen prikkels Focus 1-2 min p/k
BEDLEGERIG						
10 1	Zeer ernstig beperkt Zittend Volledig hulp nodig Deels overnemen	Zeer ernstig beperkt +/- 20u bedgebonden 1-1,5 uur (thuis) Na elk ½ uur rust Geen klant Zittend/ half liggend	Zeer ernstig beperkt Rolstoel 1-2km Op 'niet douche' dagen Spier oefeningen op bed Slik problemen	Zeer ernstig beperkt Bellen 2x ½ uur (ipv werk)	Zeer ernstig beperkt NIET	Zeer ernstig beperkt 1x ½ uur concentratiewerk Info niet op kunnen nemen Woordvindingsprobl. & warrig spreken Niet kunnen nadenken Focus ½ min. p/k – stilte!!
5	Zeer ernstig beperkt Liggend Volledig overnemen	Zeer ernstig beperkt +/- 22u bedgebonden Huisgebonden 30 min p/k zitten	Zeer ernstig beperkt Spier oefeningen op bed Slikproblemen	Zeer ernstig beperkt Berichtjes plaatsen/ sturen	Zeer ernstig beperkt NIET	Zeer ernstig beperkt 2x 15min concentratiewerk Niet kunnen nadenken, opnemen, geen focus Niet tot handelen komen Nihil vermogen
0	Bedgebonden, geen prikkels, niet kunnen eten, geen geluid/geur/ etc. aankunnen					

