

Dagverhaal: praktische vragenlijst

Vasthouden en verdelen van aandacht

Opvallend is dat na jaren van ruimhartigheid wat betreft het aankruisen van de eerste twee vakjes van de Functionele Mogelijkheden Lijst (focus/vasthouden en verdelen van de aandacht), het aspect focus nu nog zelden wordt gebruikt door verzekeringsartsen en bedrijfsartsen. Het duiden van een gebrekkige focus aan een werknemer heeft namelijk grote gevolgen voor het functioneren in arbeid. Deze keuze van de artsen is wel begrijpelijk als een gebrekkige focus opgelost kan worden met opbouw van de belastbaarheid, dan wel als het mede een gevolg is van inactiviteit gedurende de ziekte of van het lichamelijke herstelproces.

Voor intrinsiek bepaalde problemen door psychiatrische en neurologische factoren zie ik het weglaten van dit aspect vanuit arbeidskundig oogpunt als een tekortkoming. Het negeren van een gebrekkige focus kan bij re-integratie tot mislukking en soms gevaar leiden, zoals overschatting van de werknemer, niet in het minst door hem/haarzelf.

Het gaat mijns inziens om het aanbrengen van de nuance om een realistisch beeld te krijgen van de beperkingen en belastbaarheid van een werknemer. Hiervoor heb ik een checklist ontwikkeld die gekoppeld is aan de CBBS-basisinformatie in combinatie met de definiëring van de Functionele Mogelijkheden Lijst (FML). Onderstaande betreft de eerste twee items van de FML, vasthouden en verdelen van de aandacht. De checklist voor de overige items komt binnenkort beschikbaar.

Een praktische vragenlijst:

Eén of meerdere informatiebronnen

Betrokkene heeft moeite met het vasthouden van de aandacht;

- één of meerdere informatiebronnen maakt voor de spanningsboog weinig verschil,
- bij één informatiebron kan hij de aandacht langer vasthouden dan bij twee,
- bij één informatiebron is er nauwelijks een beperking,
- bij meerder informatiebronnen is zijn spanningsboog zeer beperkt, hij kan zijn hoofd er niet bijhouden.

Soort taken algemeen

Betrokkene heeft moeite met het vasthouden van de aandacht;

- zijn spanningsboog is erg afhankelijk van het soort taak,
- zijn spanningsboog is beperkt en afhankelijk van omgevingsfactoren (supermarkt, bos,

stilteruimte thuis)

- zijn spanningsboog is afhankelijk van de structuur van de taken, hoe meer overzicht hoe groter de belastbaarheid (koken versus grasmaaien)
- bij routinematige werkzaamheden raakt betrokkene de aandacht snel kwijt (strijken, journaal kijken)
- bij gecompliceerdere taken verliest hij snel de aandacht (wassen, fiets repareren, boodschappenlijst maken)
- als hij praktisch moet handelen en contact heeft met anderen kan hij de aandacht erbij houden, moet zijn handelen uit zichzelf komen dat is zijn aandachtsprobleem beduidend groter.

Handelingen in het dagelijks leven

Betrokkene kan;

- met de auto op de snelweg rijden,
- autorijden in de stad,
- de autoRAI verdragen,
- naar een warenhuis op rustige ochtend,
- het belastingformulier invullen,
- een boek uitlezen,
- een artikel in de krant lezen,
- korte stukjes in de krant lezen,
- koppen lezen in de krant en foto's kijken,
- op kinderen passen,
- op één kind passen,
- een computerspel doen met kinderen,
- alleen een computerspel doen,
- langs een drukke straat naar de brievenbus,
- naar een verjaardagsfeestje,
- een gesprek voeren op een verjaardagsfeestje.

In tijd

Betrokkene kan;

- een film kijken,
- een boek lezen,
- de krant lezen bij het ontbijt,
- een uurtje op kinderen passen,
- een eenvoudige maaltijd koken,
- een cd afluisteren,
- kinderen een boek voorlezen,

- het journaal kijken,
- een ritje met de auto naar de supermarkt in de buurt maken,
- het huis stofzuigen,
- de woonkamer stofzuigen,
- een schilderij ophangen,
- twee nummers van een cd luisteren,
- 5 km fietsen,
- een kant en klaar maaltijd bereiden.

Betrokkene;

- kan klussen in huis, maar moet regelmatig pauzeren,
- hakt taken langer dan een half uur in kleine stukjes, zoals koken: eerst snijden, weglopen, dan bakken, etc. Geen moeilijke gerechten.

Focussen

Betrokkene kan;

- eerdergenoemde handelingen slechts middels focussen volhouden. Hij is daarna erg vermoeid,
- middels focussen een aantal korte handelingen per dag uitvoeren die concentratie vereisen,
- dagelijks een aantal handelingen kiezen die hij middels focussen kan uitvoeren,
- mits hij zijn aandacht regelmatig op iets anders kan richten zich steeds opnieuw focussen op een taak,
- Eén keer per dag een grote inspanning leveren, hij kiest voor een autorit, boodschappen doen of een brief schrijven, niet meerdere grotere inspanningen per dag.

De tijd dat betrokkene kan focussen is ongeveer

- een kwartier per dag
- een half uur per dag
- een uur per dag
- een aantal uren per dag

Een dergelijke inspanning kan hij maal per dag herhalen.

Hersteltijd tussendoor:

- een kwartier
- een half uur
- een uur
- een aantal uren

Omgevingsfactoren

Betrokkene;

- heeft volledige afzondering nodig indien aandacht vereist is, hij zondert zich thuis af als hij achter de computer gaat zitten,
- kan niet in een kantoortuin werken,

Betrokkene kan zich alleen voldoende concentreren op een taak;

- in een prikkelarme omgeving,
- in een geluidsarme omgeving,
- in een overzichtelijke omgeving,
- als er weinig visuele prikkels zijn,
- als hij alleen is,
- bij routinematig werk.

Betrokkene kan alleen de aandacht verdelen;

- in een prikkelarme omgeving,
- in een geluidsarme omgeving,
- in een overzichtelijke omgeving,
- als er weinig visuele prikkels zijn,
- als hij alleen is,
- bij routinematig werk.

Praktische belemmeringen in het dagelijks leven

Door onoplettendheid;

- vergeet betrokkene bij het eten koken regelmatig het zout of laat het aanbranden,
- slaat betrokkene bij het schilderen van het kozijn de randjes soms over,
- komt betrokkene vaak niet met de juiste boodschappen uit de supermarkt terug,
- mist betrokkene soms mededelingen van huisgenoten hetgeen hem in verlegenheid kan brengen,
- is betrokkene vaak onhandig, laat regelmatig iets vallen of botst tegen een deur,
- vergeet betrokkene regelmatig afspraken,
- heeft betrokkene moeite met sporten, hij mist de scherpste, zoekt het liever in duursport,

- raakt betrokkene bij een detective op TV de draad vaak kwijt, hij haalt het einde niet omdat hij de clou mist,
- heeft betrokkene moeite zich te oriënteren, hij raakt vaak de weg kwijt,
- staat betrokkene regelmatig in de keuken zonder te weten wat hij daar wilde doen,
- kan betrokkene geen bordspel spelen als Triviant, hij mist teveel van wat er gebeurt om mee te kunnen doen.

Betrokkene heeft moeite met een veelheid aan prikkels;

- kan niet autorijden met de radio aan of met een pratende bijrijder,
- is bij teveel prikkels snel moe,
- kan aan het einde van de dag niet meer op de kinderen passen,
- kan buitenshuis weinig uitjes aan,
- heeft moeite in het weekeinde de dagen door te komen vanwege de aanwezigheid van huisgenoten gedurende de gehele dag.

Oplossingen

Betrokkene heeft de volgende oplossingen gevonden;

- knipt de dag op in blokken: activiteit en pauze,
- door een vaste volgorde van bezigheden in het huishouden beperkt hij de concentratie- en aandachtsproblemen,
- door een strikte vastgelegde planning waarop kan worden teruggevallen vermindert hij de consequenties van de verminderde aandacht,
- hij kiest voor routine als het kan,
- Bij routine in bepaalde taken kan hij makkelijker de aandacht vasthouden, autorijden is moeilijk maar gaat makkelijker dan winkelen,
- hoe meer aandacht hij nodig heeft, hoe langer hij pauzeert.
- Betrokkene stelt zich reëel op;
- in overleg met de behoeftes van betrokkene dient het werk te worden aangepast.

Betrokkene zou zich nog kunnen trainen;

- in het nemen van korte pauzes of zelfs micropauzes om de consequenties van wegzakken te beperken,
- om de problemen van vermoeidheid versus focus te verminderen, dit moet met betrokkene besproken worden,
- indien betrokkene de tijd krijgt routine te ontwikkelen in taken zal zijn belastbaarheid groter zijn.

Lees [hier](#) een eerder gepubliceerd artikel over het dagverhaal.

Datum

28 februari 2022

Auteur

Flora van den Berg