

Verduidelijking van de Objectiveringsgegevens, begrippen en afkortingen in de STEP ZelfZorg Verslagen

1. **Arbeidsverzuim.**
0% wil zeggen dat er geen arbeidsverzuim is, 100 % wil zeggen dat de werknemer in kwestie volledig in de ziektewet zit. 50% wil dan zeggen dat de werknemer voor 50% weer werkzaam is en voor 50% nog in de ziektewet zit.
2. **BBM**
BBM staat voor Benutbare Mogelijkheden
3. **BPI en BLPI.**
BPI staat voor **BackPerfect**[®] Individueel BLPI staat voor **BlessurePerfect**[®] Individueel
4. **Follow-Up Kennistoets rugklachten, maat voor kennis veilig ruggebruik.**
Een meer specifieke vragenlijst maat, vragenlijst, voor de mate van kennis over veilig ruggebruik en mogelijkheden om zelf rugklachten te beïnvloeden.
Zowel bij de intake als bij de laatste les wordt deze vragenlijst aan de werknemer voorgelegd. Gekeken wordt dan of de werknemer in kwestie meer inzicht heeft gekregen in veilig ruggebruik en mogelijkheden om de rugklachten zelf op te lossen.
0% wil zeggen dat er geen kennis over veilig ruggebruik is.
100% wil zeggen dat er de kennis over veilig ruggebruik goed is.
5. **Functioneren I, ADL I Index, maat I voor dagelijkse beperkingen voor de rug.**
Een maat voor de mate waarin de betreffende door zijn rugklachten gehinderd wordt in zijn dagelijkse leven bij een aantal basisactiviteiten zoals (opstaan, bukken, zitten, opkomen uit zit, zich aankleden)
Een korte vragenlijst (vijf vragen) waarin de beperkingen in de **Activiteiten** van het **Dagelijkse Leven** door zijn rugklacht aan de orde komen. 0% wil zeggen dat er geen beperkingen zijn, 100% wil zeggen dat de werknemer in kwestie niks meer kan.
6. **Functioneren II, ADL II Index, maat II voor dagelijkse beperkingen voor de rug.**
Een maat uit de wetenschap(Spine, Ruta) voor de mate waarin de betreffende door zijn *rugklachten* gehinderd wordt in zijn dagelijkse leven.
Een lange vragenlijst (achttien vragen) waarin de beperkingen in de **Activiteiten** van het **Dagelijkse Leven** door zijn rugklacht aan de orde komen van met name de laatste twee weken. 0% wil zeggen dat er geen beperkingen zijn, 100% wil zeggen dat de werknemer in kwestie niets meer kan.
7. **Functioneren III, ADL III Index, maat III voor dagelijkse beperkingen voor de bovenste extremiteit.**
Een maat afgeleid uit de wetenschap(Spine, Ruta) voor de mate waarin de betreffende door zijn *nek/schouder/armklachten* gehinderd wordt in zijn dagelijkse leven.
Een vragenlijst waarin de beperkingen in de **Activiteiten** van het **Dagelijkse Leven** aan de orde komen, bij klachten aan nek, schouder, elleboog, pols of hand. 0% wil zeggen dat er geen beperkingen zijn, 100% wil zeggen dat de werknemer in kwestie niets meer kan.

- 8. Functioneren IV, ADL IV Index, maat IV voor dagelijkse beperkingen voor de onderste extremiteit.**
Een maat afgeleid uit de wetenschap (Spine, Ruta) voor de mate waarin de betreffende door zijn *beenklachten* gehinderd wordt in zijn dagelijkse leven.
Een vragenlijst waarin de beperkingen in de **Activiteiten van het Dagelijkse Leven** aan de orde komen, bij klachten aan heup, knie, enkel of voet. 0% wil zeggen dat er geen beperkingen zijn, 100% wil zeggen dat de werknemer in kwestie niets meer kan.
- 9. Garantieplan**
STEP garandeert verzuimreductie met 50 % als werknemers aan voorwaarden voldoen, o.a. binnen 3 dagen verzuim bij STEP in begeleiding zijn en groepsgewijze scholing gevolgd.
- 10. Kennistoets rugklachten , maat voor kennis over de rugklachten.**
Een vragenlijst, uit de wetenschap (Spine, Schenk) die de mate van kennis over rugklachten aangeeft.
Zowel bij de intake als bij de laatste les wordt deze vragenlijst aan de werknemer voorgelegd. Gekeken wordt dan of de werknemer in kwestie meer inzicht heeft gekregen in rugklachten en mogelijkheden deze zelf op te lossen.
0% wil zeggen dat geen kennis over rugklachten is.
100% wil zeggen dat de kennis over rugklachten goed is.
- 11. Kennistoets blessures, maat voor kennis over de blessures.**
Een vragenlijst, afgeleid uit de wetenschap (Spine, Schenk) die de mate van kennis over blessures aangeeft.
Zowel bij de intake als bij de laatste les wordt deze vragenlijst aan de werknemer voorgelegd. Gekeken wordt dan of de werknemer in kwestie meer inzicht heeft gekregen in zijn blessure en mogelijkheden deze zelf op te lossen.
0% wil zeggen dat er geen kennis over veilig ruggebruik is.
100% wil zeggen dat er de kennis over veilig ruggebruik goed is.
- 12. Kracht, maat voor spierkracht.**
De spierkracht wordt elektronisch vastgesteld.
Gemeten wordt in welke mate de aangedane knie of enkel minder sterk is dan de gezonde zijde of er wordt een vergelijking met een normmaat voor kracht gemaakt.
0% wil hier zeggen dat er geen verschil is met de gezonde zijde

20% minder sterk wil zeggen dat de spieren van de geblesseerde schouder, knie etc. 20% minder sterk zijn dan die van de gezonde zijde.
- 13. Mobiliteit, maat voor bewegingsmogelijkheid van een gewricht.**
De bewegingsmogelijkheid van een gewricht wordt met een goniometer gemeten.
Gemeten wordt in welke mate de aangedane knie of enkel minder beweeglijk is dan de gezonde zijde of er wordt een vergelijking met een normmaat voor mobiliteit gemaakt.
0% wil hier zeggen dat er geen verschil is met de gezonde zijde
20% minder beweeglijk wil zeggen dat de geblesseerde schouder, knie etc. 20% minder beweeglijk is dan de gezonde zijde.

14. Preventie In Huis (PIH)

Preventie in Huis betekent dat de STEP Instructeur op het bedrijf zijn werklocatie heeft gedetacheerd.

15. Stabiliteit een maat voor de beheersing van veilig ruggebruik met GHT III

Een mate voor de beheersing van veilig ruggebruik met GewichtHeffersTechniek III (stand op een been, ander been naar achteren). GHT III is een techniek die bij veilig ruggebruik in het dagelijkse leven van de mens veel moet worden gebruikt. Het op een been staan maakt stabiliteit van het been noodzakelijk, hiervoor is training en gebruik van de GewichtHeffersTechniek III in het dagelijks leven nodig.

0% wil zeggen dat de stabiliteit van het been sterk onvoldoende is en dat met deze slechte stabiliteit de GewichtHeffersTechnieken III niet gebruikt kan worden, hetgeen het herstel van de werknemer negatief zal beïnvloeden en de herhalingskans groter maakt. 100% wil zeggen dat de stabiliteit van het been goed is en dat de GewichtHeffersTechniek III goed gebruikt kan worden, en dat men de techniek meer zal toepassen in zijn dagelijkse leven, hetgeen het herstel positief zal beïnvloeden en de herhalingskans kleiner maakt.

16. Stabiliteit bij blessures, een maat voor stabiliteit van enkel en knie

Een door STEP ontwikkelde wetenschappelijke objectieve maat bij enkel of knieklachten. Bij enkel of knieklachten treedt er nogal eens instabiliteit, die dan weer reden is voor recidiefgevaar. De stabiliteit wordt gemeten met een computer waarop een stabiliteitsplatform is aangesloten. Gemeten wordt in welke mate de aangedane enkel of knie afwijkt van een normmaat voor stabiliteit. 100% wil zeggen dat er een goede gewrichtsstabiliteit is. Richting 0% wil zeggen dat er een slechte gewrichtsstabiliteit is. Ook kan er gemeten worden in welke mate de aangedane knie of enkel minder stabiel is dan de gezonde zijde.

17. STEP PETS

PETS is het omgekeerde van STEP en staat voor Preventieve Educatieve, Trainings- cq, therapie Scholingshulpmiddelen voor de werk- en thuissituatie

18. Telefonisch consult

STEP instructeurs kunnen telefonisch overleg met de werknemer hebben in bijzondere gevallen, bijvoorbeeld als werknemer niet kan komen omdat de klachten te erg zijn. De datum van dit TC moet altijd in het ZZV staan en ook over de inhoud moet in het ZZV worden aangegeven.

19. VAS, maat voor de pijn.

Een maat uit de wetenschap (Spine, Cherkin) voor de mate van pijn.

0% wil zeggen dat de werknemer geen pijn heeft, 100% wil zeggen dat de werknemer de pijn niet meer kan verdragen.

20. Veilig ruggebruik I, STEP Intaketest, maat I voor veilig ruggebruik.

Een mate voor de beheersing van veilig ruggebruik met de GewichtHeffersTechnieken. In hoeverre kan de werknemer in kwestie zijn nek of rug al veilig gebruiken met de GewichtHeffersTechnieken en verstoort hij zijn genezing niet met onveilig ruggebruik. 0% wil zeggen dat de werknemer de GewichtHeffersTechnieken bij deze test niet beheerst en een gevaar voor zichzelf is en dat herhaling van rugklachten meer waarschijnlijk is.

100% wil zeggen dat de GewichtHeffersTechnieken bij deze test uitstekend beheerst worden en dat hij zijn genezing niet tegenwerkt en dat de herhaling van rugklachten minder waarschijnlijk is.

- 21. Veilig ruggebruik II, STEP test met kratje, maat II voor veilig ruggebruik.**
Een mate voor de beheersing van veilig ruggebruik met de GewichtHeffersTechnieken. In hoeverre kan de werknemer in kwestie zijn nek of rug al veilig gebruiken met de GewichtHeffersTechnieken en verstoort hij zijn genezing niet met onveilig ruggebruik. 0% wil zeggen dat de werknemer de GewichtHeffersTechnieken bij deze test niet beheerst en een gevaar voor zichzelf is en dat herhaling van rugklachten meer waarschijnlijk is. 100% wil zeggen dat de GewichtHeffersTechnieken bij deze test uitstekend beheerst worden en dat hij zijn genezing niet tegenwerkt en dat de herhaling van rugklachten minder waarschijnlijk is.
- 22. Veilig ruggebruik III, STEP test Op Slot zetten rug, maat III voor veilig rugsgebruik bij.**
Een mate voor de beheersing van veilig ruggebruik met de GewichtHeffersTechnieken. In hoeverre kan de werknemer in kwestie zijn nek of rug al veilig gebruiken met de GewichtHeffersTechnieken en verstoort hij zijn genezing niet met onveilig ruggebruik. 0% wil zeggen dat de werknemer de GewichtHeffersTechnieken bij deze test niet beheerst en een gevaar voor zichzelf is en dat herhaling van rugklachten meer waarschijnlijk is. 100% wil zeggen dat de GewichtHeffersTechnieken bij deze test uitstekend beheerst worden en dat hij zijn genezing niet tegenwerkt en dat de herhaling van rugklachten minder waarschijnlijk is.
- 23. Veilig lichaamsgebruik, maat voor veilig lichaamsgebruik bij blessures**
Een mate voor de beheersing van veilig lichaamsgebruik bij de betreffende blessure. In hoeverre kan de werknemer in kwestie zijn schouder, elleboog, knie etc. veilig gebruiken en verstoort hij de genezing niet. 0% wil zeggen dat de werknemer geen beheersing heeft en zijn genezing tegenwerkt. 100% wil zeggen dat de werknemer veilig lichaamsgebruik goed beheerst en dat hij zijn genezing niet tegenwerkt en dat herhaling van de blessure minder waarschijnlijk is.
- 24. ZAS I , ZelfZorg I Index, een maat voor de ZelfZorg geschiktheid volgens de werknemer.**
Een maat die aangeeft in hoeverre de werknemer in kwestie denkt dat hij zelf zijn probleem kan oplossen of dat hij anderen nodig heeft die zijn probleem oplossen (bijv. arts, fysiotherapeut). 0% wil zeggen dat de werknemer er geen enkel vertrouwen in heeft dat hij zelf iets aan zijn probleem kan doen, 100% wil zeggen dat hij er alle vertrouwen in heeft zijn klachten zelf te kunnen oplossen en daarvoor niet afhankelijk is van (para)medici.
- 25. ZAS II, ZelfZorg II Index, Een maat ZelfZorg geschiktheid volgens de ZelfZorg instructeur.**
Een maat die aangeeft in hoeverre de ZelfZorg Instructeur in kwestie denkt dat de werknemer zelf zijn probleem kan oplossen of dat er (para)medici nodig zijn die zijn probleem moeten oplossen (bijv. arts, fysiotherapeut). 0% wil zeggen dat de ZelfZorg Instructeur na het Intakegesprek er geen enkel vertrouwen in heeft dat de werknemer zelf zijn probleem kan oplossen. 100% wil zeggen dat de ZelfZorg Instructeur er alle vertrouwen in heeft dat de werknemer zelf zijn probleem kan oplossen en daarvoor geen (para)medici nodig heeft.