

# Selbsteinschätzung der funktionellen Leistungsfähigkeit

## SELF (vormals PACT-Test)

### **Messung der arbeitsbezogenen körperlichen Leistungsfähigkeit**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und Internationale Organisation für Arbeit (ILO) betrachten die Rückkehr zur Arbeit nach Erkrankung und Unfall als prioritäres Ziel. Allerdings wird das Ziel der raschen Rückkehr zur Arbeit in der Medizin immer noch oft vernachlässigt, was die Chronifizierung von Beschwerden begünstigt und hohe Kosten verursacht. Eine erfolgreiche arbeitsorientierte Rehabilitation und berufliche Eingliederung erforderten die Messung der arbeitsbezogenen körperlichen Leistungsfähigkeit. Dies gilt sowohl für eine Standortbestimmung hinsichtlich beruflichen Perspektiven (Rückkehr zur bisherigen Arbeit, Umschulungsmöglichkeiten) wie auch zur Verlaufbeurteilung in einem rehabilitativen Trainingsprogramm.

### **Unterscheidung von Funktion und Schmerz**

Dabei müssen Funktion und Schmerz auseinander gehalten werden. Schmerz ist lästig, aber nicht notwendigerweise hinderlich für eine Arbeitstätigkeit: Viele Menschen arbeiten trotz mehr oder weniger vorhandenen Beschwerden und haben gelernt, dabei mit dem Schmerz umzugehen. Wenn wir die Befindlichkeit oder Lebensqualität erfassen wollen, dann gehört die Beeinträchtigung durch Schmerz natürlich dazu. Wenn es aber um Berufsperspektiven und ein allfällig vorgeschaltetes rehabilitatives Belastbarkeitstraining geht, ist das Funktionsniveau entscheidend.

### **Leistungserprobung und Selbsteinschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit**

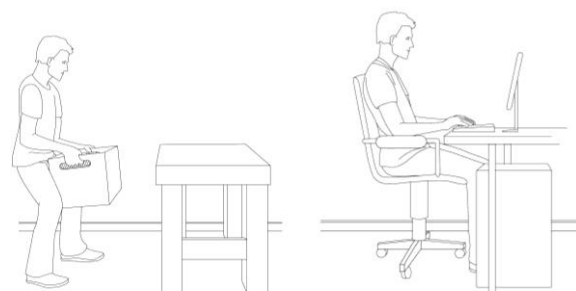
Wenn es darum geht die Rückkehr zur Arbeit zu planen, so eignen sich neben der Arbeitsplatzabklärung vor Ort, der Leistungserprobung mit Hilfe «Evaluation der funktionellen Leistungsfähigkeit, EFL» auch die Erfassung der subjektiven Selbsteinschätzung der Leistungsfähigkeit<sup>1</sup>. Letztere ist die letztlich relevante Grösse für die Bereitschaft eines Klienten, bei der Arbeit oder im Alltag diese oder jene Belastungen zu tolerieren. In vielen Fällen stimmt die Selbsteinschätzung mit der Realität überein. Es kommt jedoch nicht selten vor, dass jemand sich unter- oder auch überschätzt. Ersteres ist oft mit Schonverhalten und längerer körperlicher Inaktivität verbunden, letzteres geht oft mit häufiger Überforderung und Überbelastung

einher, was bezüglich Gesundheit natürlich ebenso problematisch ist.

### **Entwicklung des SELF**

Der SELF (engl. Modified Spinal Function Sort, M-SFS) wurde mit Einbezug von Patienten und Experten aus der Rehabilitation und beruflichen Eingliederung, sowie statistischen Kriterien und Berücksichtigung der Evidenz aus Forschungsergebnissen entwickelt<sup>2</sup>. Das Bildmaterial wurde neu erstellt und entsprechend den 20 Fragen angepasst. Die Zuverlässigkeit und Validität des SELF wurde überprüft und in einem peer-reviewed Fachjournal publiziert<sup>3</sup>. Weitere Studien verglichen den SELF-Werte mit der diversen Einstufungssystemen der Arbeitsschwere (sehr leicht bis sehr schwer)<sup>4-5</sup>.

### **Abbildungen aus dem SELF**



### **Bewertungsskala**

Möglich	Eingeschränkt			Unmöglich
1	2	3	4	5

### **Vorteile des SELF-Fragebogens auf einen Blick:**

- Arbeits- und alltagsbezogenen Aktivitäten
- Fragen mit Bildern und wenig Text
- Kompakter Umfang
- Zahlreiche Sprachversionen
- Wissenschaftliche Validierung

### **Durchführung des SELF**

Vorgelegt werden das Testheft, welches eine verständliche Anleitung und die 20 Abbildungen mit sehr kurzen Kommentaren enthält, sowie ein Antwortbogen. Nach einer kurzen Besprechung kreuzt der Klient auf dem Bogen an, ob er die dargestellte Aufgabe problemlos, mit wenig Mühe, mit erheblicher Mühe, nur mit grosser Mühe oder gar nicht ausführen kann.

Das Ausfüllen des Bogens dauert in der Regel 5 Minuten. Anhang der Resultate kann die selbsteingeschätzte Belastbarkeit von vorwiegend sitzend bis mittel schwer (25 kg) eingeschätzt werden. Der SELF zeigt auf wo der Patient sich eingeschränkt sieht, beim Hantieren von Lasten, bei statischen Haltungen, beim Stehen und/oder Gehen eingeschränkt ist. Da das Testheft vor allem auf Bildern beruht, eignet sich der SELF auch gut bei Klienten, welche mit Sprache oder Schrift Mühe haben.

### **Verwendung des SELF im Rahmen einer (EFL-) Begutachtung**

Bisher konnte die Zuverlässigkeit, Validität und Kategorien der Arbeitsschwere (DOT-Kriterien) des SELF wissenschaftlich überprüft werden<sup>2-5</sup>. Diese zeigten sich als gegeben. Die Studie mit Nachweis der prädiktiven Validität des SELF für die Rückkehr zur Arbeit ist abgeschlossen<sup>6</sup>. Werte von  $\leq 42$  Punkte, und  $\leq 58$  Punkte, scheinen prädiktiv für ein grosses, bzw. mässiges Risiko für eine Nicht-Aufnahme einer Arbeitstätigkeit innerhalb drei Monaten<sup>6</sup>. Es wird empfohlen künftig den SELF (anstatt PACT) im Rahmen eines Gutachtens mit EFL zu verwenden.

### **Selbsteinschätzung der funktionellen Leistungsfähigkeit - SELF**

#### **Sprachenversionen**

De: Selbsteinschätzung der körperlichen Leistungsfähigkeit  
Fr: Auto-évaluation des capacités physiques  
It: Autovalutazione delle capacità fisiche  
En: Self-evaluation of functional capacity  
Sp: Autoevaluación de las capacidades físicas  
Por: Auto-avaliação das capacidades físicas  
Sk: Samoprocjena vasih tjelesnih sposobnosti  
Tü: Vücudün iş yapabilme kapasitesi  
Alb: Vetëvlerësimi i aftësive trupore  
Nl: Zelfinschatting van fysieke vermogens

#### **Herausgeber**

© Copyright: Maurizio Trippolini, Peter Oesch  
Verein Interessensgemeinschaft Ergonomie

#### **Preise (Stand 2023)**

CHF 330.- für 8 Sprachversionen / 1 Standort  
CHF 49.-/einzelne Sprachversion/ 1 Standort  
Preisänderungen vorbehalten.

#### **Im Preis inbegriffen**

- Broschüre mit Bildern in der jeweiligen Sprache
- Antwortbogen in der jeweiligen Sprache
- Untersucheranleitung

#### **Versand & Bestellung**

Aktuelle Informationen sind [hier](#) zu finden.  
Bestellung & Versand per Email.

#### **Literatur**

<sup>1</sup> Klipstein A, Trippolini M. Instrumente und Arbeitshilfen bei der Einschätzung der Arbeitsfähigkeit. Therapeutische Umschau 2023 80:02, 69-73

<sup>2</sup> Janssen S, Trippolini MA, Hilfiker R, Oesch P. Development of a Modified Version of the Spinal Function Sort (M-SFS): A Mixed Method Approach. J Occup Rehabil. 2016 Sep;26(3):253-63

<sup>3</sup> Trippolini MA, Janssen S, Hilfiker R, Oesch P. Measurement Properties of the Modified Spinal Function Sort (M-SFS): Is It Reliable and Valid in Workers with Chronic Musculoskeletal Pain? J Occup Rehabil. 2018 Jun;28(2):322-331

<sup>4</sup> Burrus C, Vuistiner P, Léger B, Luthi F. Determination of Perceived Levels of Physical Work Demand Thresholds, and Reliability and Responsiveness of the Modified-Spinal Function Sort Questionnaire in a Multidisciplinary Occupational Rehabilitation Setting. J Occup Rehabil. 2021 Mar 24. doi: 10.1007/s10926-021-09968-5.

<sup>5</sup> Bühne D, Alles T, Hetzel C, Streibelt M, Trippolini MA. Matching Perceived Physical Capacity and Work Demands: A New Classification of the Modified Spinal Function Sort (M-SFS). J Occup Rehabil. 2021 May 23. doi: 10.1007/s10926-021-09986-3.

<sup>6</sup> Riese D, Kool J, Jansen B, Schindl M, Oesch P, Trippolini MA, Sieben J, de Bie RA. The predictive validity of the Self Evaluation of Functional Capacity (SELF) instrument for the outcome of non-return to work in patients with musculoskeletal disorders. EUMASS congress 2021 (abstract book)