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 häufig vernachlässigt[1], was die Chronifizierung von Beschwerden begünstigt und hohe Kosten verursacht. Eine erfolgreiche arbeitsorientierte Rehabilitation und berufliche Eingliederung erforderten die Messung der arbeitsbezogenen körperlichen Leistungsfähigkeit[2]. 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.

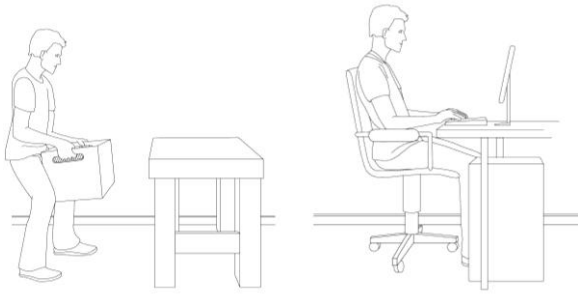
Leistungserprobung und Selbsteinschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit

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» oder «Functional Capacity Evaluation, FCE» auch die Erfassung der subjektiven Selbsteinschätzung der Leistungsfähigkeit[2]. 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 über- schätzt. 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[3]. 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[4]. Weitere Studien verglichen den SELF-Werte mit der diversen Einstufungssystemen der Arbeitsschwere (sehr leicht bis sehr schwer)[5-6].

Abbildungen aus dem SELF



Bewertungsskala

Möglich		eingeschränkt		Unmöglich
	leicht	mittel	stark	
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 bei Klienten, welche mit eingeschränkten Sprachkenntnissen.

Verwendung des SELF im Rahmen einer (EFL-) Begutachtung

Bisher konnte die Zuverlässigkeit, Validität und Kategorien der Arbeitsschwere (DOT-Kriterien) des SELF wissenschaftlich überprüft werden [3-6]. Diese zeigten sich als gegeben. Eine Studie mit Nachweis der prädiktiven Validität des SELF für die Rückkehr zur Arbeit wurde durchgeführt[7]. SELF-Werte von ≤42 Punkte, und ≤58 Punkte, scheinen prädiktiv für eine grosses, bzw. mässiges Risiko für eine Nicht-Aufnahme einer Arbeitstätigkeit innerhalb drei Monaten nach einer Rehabilitation[7]. Der SELF wird in Übersichtsarbeiten als geeignetes Instrument empfohlen[8-9].

Selbsteinschätzung der funktionellen Leistungsfähigkeit - SELF

Sprachversionen

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

Herausgeber

© Copyright: Dr. Maurizio Trippolini, Dr. 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

[1] Trachsel M, Trippolini MA, Jermini-Gianinazzi I, Tochtermann N, Rimensberger C, Hubacher VN, Blum MR, Wertli MM. Diagnostics and treatment of acute non-specific low back pain: do physicians follow the guidelines? Swiss Med Wkly. 2025 Jan 24;155:3697.

[2] Klipstein A, Trippolini M. Instrumente und Arbeitshilfen bei der Einschätzung der Arbeitsfähigkeit. Therapeutische Umschau 2023 80:02, 69-73

[3] 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

[4] 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

[5] 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.

[6] 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.

[7] 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)

[8] Blanpied PR, Gross AR, Elliott JM, Devaney LL, Clewley D, Walton DM, Sparks C, Robertson EK. Neck Pain: Revision 2017. J Orthop Sports Phys Ther. 2017 Jul;47(7):A1-A83. doi: 10.2519/jospt.2017.0302..

[9] Jagadish AJ, Hadya Ananda K. Outcome Measures in the Management of Low Back Pain-A Systematized Review. Musculoskeletal Care. 2025 Sep;23(3):e70161. doi: 10.1002/msc.70161.