

Bell-schaal voor mate van ernst klachten

100	Geen klachten in rust; geen klachten bij actief zijn; kan over het algemeen normaal activiteiten doen; kan zonder problemen 40 uur in de week werken.
90	Geen klachten in rust; een beetje klachten bij activiteiten; kan over het algemeen normaal activiteiten doen; kan zonder problemen 40 uur in de week werken.
80	Lichte klachten bij rust; klachten worden erger bij activiteit; kan minder goed activiteiten doen waarbij inspanning nodig is; kan met moeite 40 uur in de week werken als hierbij inspanning nodig is.
70	Lichte klachten in rust; sommige gewone activiteiten zijn duidelijk moeilijker. Algemeen functioneren is bijna 90% van normaal, behalve bij activiteiten die inspanning vragen; kan met moeite 40 uur in de week werken.
60	Lichte tot gemiddelde klachten in rust; gewone activiteiten gaan duidelijk minder goed. Algemeen functioneren is 70%-90%. Kan niet 40 uur per week zwaar lichamelijk werk doen, maar kan wel 40 uur per week licht werk doen als de werktijden aanpasbaar zijn.
50	Gemiddelde klachten in rust. Klachten worden erger bij inspanning of activiteiten; kan maar 70% van de normale activiteiten doen. Kan geen zwaar werk doen, maar wel licht werk of bureauwerk voor 4-5 uur per dag, moet tussendoor rusten.
40	Gemiddelde klachten in rust. Klachten worden erger bij inspanning of activiteiten; kan 50%-70% van de normale activiteiten doen. Niet aan huis gebonden. Kan geen zwaar werk doen, maar wel licht werk of bureauwerk voor 3-4 uur per dag, moet tussendoor rusten.
30	Gemiddelde tot ernstige klachten in rust. Ernstige klachten bij elke vorm van beweging; kan nog maar 50% van de normale activiteiten doen. Meestal aan huis gebonden. Kan geen zwaar werk doen, maar kan bureauwerk doen voor 2-3 uur per dag, moet tussendoor rusten.
20	Gemiddelde tot ernstige klachten in rust. Kan geen zware taken doen; kan nog maar 30%-50% van de activiteiten doen. Kan bijna nooit het huis uit gaan; het grootste deel van de dag aan bed gebonden; kan maar 1 uur per dag de aandacht erbij houden.
10	Ernstige klachten in rust; kan het grootste deel van de tijd niet uit bed. Kan het huis niet uit. Duidelijk moeite met nadenken en de aandacht erbij houden.
0	De hele tijd ernstige klachten; kan helemaal niet uit bed; kan niet voor zichzelf zorgen.

Bron: Bell, D. S. (n.d.). CFIDS Disability Scale. In *OI Resource*.

<https://www.oiresource.com/cfsscale.htm>. Geraadpleegd op 20-12-2025.

Nederlandse vertaling door Post-COVID Netwerk Nederland, platform Methodologie, v. April 2025

Dit bestand staat op de [website](#) van de PAIS alliantie.