

Bell-Skala zur Einschätzung der funktionellen Einschränkung bei ME/CFS

Wofür dient die Bell-Skala?

Die Bell-Skala dient der Einschätzung des Schweregrads von ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom) sowie verwandten Zuständen wie Long COVID/Post-COVID. Sie ermöglicht eine strukturierte Bewertung der funktionellen Einschränkungen im Alltag über einen längeren Zeitraum. Die Selbsteinschätzung oder ärztliche Einschätzung anhand der Skala unterstützt bei:

- der klinischen Verlaufsbeobachtung
- der Antragstellung auf Reha, Pflege oder Invalidität
- der Therapieplanung und Bewertung von Behandlungsverläufen
- der Dokumentation gegenüber Versicherungen, Behörden oder Gutachter:innen.

Skala 100

Keine Symptome in Ruhe.

Keine Symptome bei körperlicher Belastung.

Normales allgemeines Aktivitätsniveau.

Ohne Schwierigkeiten in der Lage, Vollzeit zu arbeiten.

Skala 90

Keine Symptome in Ruhe.

Leichte Symptome bei Aktivität.

Normales allgemeines Aktivitätsniveau.

Ohne Schwierigkeiten in der Lage, Vollzeit zu arbeiten.

Skala 80

Leichte Symptome in Ruhe.

Symptome verstärken sich durch Belastung.

Geringfügige Leistungseinschränkung bei anstrengenden Tätigkeiten.

Mit Schwierigkeiten in der Lage, in einer anstrengenden Tätigkeit Vollzeit zu arbeiten.

Skala 70

Leichte Symptome in Ruhe.

Eine gewisse Einschränkung in den täglichen Aktivitäten ist deutlich spürbar.

Die allgemeine funktionelle Kapazität ist nahe an 90 % der Norm außer bei anstrengenden Tätigkeiten.

Mit Schwierigkeiten in der Lage, Vollzeit zu arbeiten.

Skala 60

Bell-Skala zur Einschätzung der funktionellen Einschränkung bei ME/CFS

Leichte bis mittelschwere Symptome in Ruhe.

Eine Einschränkung in den täglichen Aktivitäten ist deutlich spürbar.

Die allgemeine funktionelle Kapazität beträgt allgemein etwa 70 % - 90 % der Norm.

Unfähig, einer Vollzeitbeschäftigung nachzugehen, wenn dort körperliche Arbeit gefordert wird; aber in der Lage, bei leichten Tätigkeiten Vollzeit zu arbeiten, wenn die Arbeitszeit flexibel gehandhabt werden kann.

Skala 50

Mittelschwere Symptome in Ruhe.

Mittelschwere bis schwere Symptome bei körperlicher Belastung oder Aktivität.

Das generelle Aktivitätsniveau ist auf 70 % der Norm reduziert.

Unfähig, anstrengende Arbeiten durchzuführen; aber in der Lage, leichte Arbeiten oder Schreibtischarbeit für 4 - 5 Stunden täglich durchzuführen, wobei Ruheperioden benötigt werden.

Skala 40

Mittelschwere Symptome in Ruhe.

Mittelschwerer bis schwere Symptome bei körperlicher Belastung oder Aktivität.

Das generelle Aktivitätsniveau ist auf 50 % - 70 % der Norm reduziert.

Unfähig, anstrengende Arbeiten durchzuführen; aber in der Lage, leichte Arbeiten oder Schreibtischarbeit für 3 - 4 Stunden täglich durchzuführen, wobei Ruheperioden benötigt werden.

Skala 30

Mittelschwere bis schwere Symptome in Ruhe.

Schwere Symptome bei jeglicher körperlichen Belastung.

Das generelle Aktivitätsniveau ist auf 50 % der Norm reduziert; in der Regel hausgebunden.

Unfähig, anstrengende Arbeiten durchzuführen; aber in der Lage, leichte Arbeiten oder Schreibtischarbeit für 2 - 3 Stunden täglich durchzuführen, wobei Ruheperioden benötigt werden.

Skala 20

Mittelschwere bis schwere Symptome in Ruhe.

Schwere Symptome bei jeglicher körperlichen Belastung.

Das generelle Aktivitätsniveau ist auf 30 % - 50 % der Norm reduziert; bis auf seltene Ausnahmen hausgebunden; den grössten Teil des Tages bettlägerig.

Unfähig, sich mehr als eine Stunde am Tag zu konzentrieren.

Skala 10

Schwere Symptome in Ruhe.

Grösstenteils bettlägerig, komplett hausgebunden.

Bell-Skala zur Einschätzung der funktionellen Einschränkung bei ME/CFS

Schwere kognitive Symptome verhindern Konzentration.

Skala 0

Immer schwere Symptome.

Komplett bettlägerig.

Unfähig sich selber zu versorgen.

Hinweise:

Schwerstbetroffene ME/CFS-Patient:innen können keine sensorischen Reize (Licht, Geräusche, Berührungen) mehr tolerieren und müssen abgeschirmt in abgedunkelten, lautlosen Räumen liegen. Sie benötigen Vollzeitpflege und müssen teilweise künstlich ernährt werden. Sie gehören zu den schwerst kranken Menschen überhaupt, doch es fehlt an Pflegepersonal, das der Schwere ihrer Krankheit angemessen geschult ist.

Die Skala kann auch für Long COVID / Post COVID verwendet werden. (Zusammenhang zwischen ME/CFS und Long COVID).