

## Factor Occupational Rating System Scale (FORSS)

Factor	Score	Intensiteit/frequentie/duur
Zitten	0	8-10 uur/dag
	2	6-7 uur/dag
	4	4-5 uur/dag
	6	2-3 uur/dag
	8	1 uur/dag
	10	0 uur/dag
Staan/lopen	0	0 uur/dag
	2	1 uur/dag
	4	2-3 uur/dag
	6	4-5 uur/dag
	8	6-7 uur/dag
	10	8-10 uur/dag
Lopen op ongelijk terrein, draaien/keren	0	0 uur/dag
	2	1 uur/dag
	4	2-3 uur/dag
	6	4-5 uur/dag
	8	6-7 uur/dag
	10	8-10 uur/dag
Traplopen	0	0 keer/dag
	2	1 trap, 2 keer/dag
	4	3 trappen, 2 keer/dag
	6	10 trappen
	8	traplopen met gewicht, 2-3 dagen/week
	10	traplopen met gewicht, dagelijks
Optillen/dragen	0	0 keer/dag
	2	1-5 keer/dag
	4	6-10 keer/dag
	6	11-15 keer/dag
	8	16-20 keer/dag
	10	> 20 keer/dag

Hurken	0	0 keer/dag
	2	1-5 keer/dag
	4	6-10 keer/dag
	6	11-15 keer/dag
	8	16-20 keer/dag
	10	> 20 keer/dag
Gewicht dragen	0	0-5 pond
	2	6-10 pond
	4	11-20 pond
	6	21-25 pond
	8	26-30 pond
	10	> 30 pond