

Vragenlijst voor deelname aan fysieke activiteiten (PAR-Q)

Indien u in de leeftijd bent tussen 15 en 69 jaar, geeft de **PAR-Q** aan wanneer u uw (huis-) arts voor aanvang moet consulteren. Indien u ouder bent dan 69 jaar, en u niet lichamelijk actief bent, raadpleeg dan uw (huis-) arts voordat u actiever gaat worden.

Gebruik uw **gezond verstand** voor het beantwoorden van deze vragen. Lees de vragen eerst aandachtig door, beantwoord daarna elke vraag eerlijk met **JA** of **NEE**.

1. Heeft een (huis-) arts ooit gezegd dat u een hartprobleem heeft en dat u **alleen** fysieke inspanning op advies van een arts zou mogen uitvoeren?

JA NEE

2. Heeft u pijn op de borst bij fysieke inspanning?

JA NEE

3. Heeft u in de afgelopen maand pijn op de borst gehad terwijl u geen fysieke inspanning uitvoerde?

JA NEE

4. Verliest u wel eens uw evenwicht als gevolg van duizeligheid of verliest u wel eens het bewustzijn?

JA NEE

5. Heeft u een skelet- of gewrichtsprobleem (bijvoorbeeld aan rug, knie of heup) dat kan verergeren door een verandering in u fysieke activiteiten patroon?

JA NEE

6. Schrijft uw (huis-) arts op dit moment medicijnen voor (bijvoorbeeld plas pillen) in verband met bloeddruk en/ of hartprobleem?

JA NEE

7. Bent u op de hoogte van andere redenen waarom u **geen** fysieke inspanning zou mogen uitvoeren?

JA NEE

Indien u eerlijk en naar waarheid alle vragen met **NEE** heeft beantwoord, dan kunt u aannemen dat u veilig kunt starten.



Consulteer uw (huis-) arts **VOORDAT** u begint met uw activiteiten als u **1 of meerdere** vragen met **JA** heeft beantwoord. Vertel uw (huis-) arts over de **PAR-Q** en welke vragen u met **JA** heeft beantwoord. U mag **alle** activiteiten uitvoeren die u wilt indien u op een laag niveau begint en de activiteiten geleidelijk aan opvoert. Bespreek de activiteiten die u wilt uitvoeren met uw (huis-) arts.

Wacht liever met actiever worden indien:

1. U zich niet lekker voelt vanwege een tijdelijke ziekte zoals een verkoudheid of koorts. Wacht tot u weer beter bent.
2. U zwanger bent – consulteer dan uw (huis-) arts voordat u actiever gaat worden.

Deelname aan “Ademhaling & Koude training” van Lijf & Visie geschiedt geheel voor eigen risico. Iedere deelnemer dient zelf voorafgaand aan deelname, zich ervan te vergewissen of deelname voor desbetreffende persoon medisch verantwoord is.

Plaats en datum:

.....

Naam:

Handtekening deelnemer:

.....

.....