

'B-FIT'

TRAININGSWIJZER

Appendix 1



APPENDIX 1. ACTIVITEITENLIJST.

Om het activiteitsniveau in kaart te brengen kan gebruik gemaakt worden van onderstaande activiteitenlijst (tabel 2). Let op, wanneer u besluit om gebruik te maken van de activiteitenlijst, dan wordt aanbevolen om deze na afloop van het eerste bezoek mee te geven (paragraaf 2.12, overzicht bezoeken).

Belangrijk is dat de patiënt niet alleen de absolute tijdsduur per activiteit aangeeft, maar ook de ervaren mate van fysieke inspanning. De Borgschaal kan hierbij als hulpmiddel worden gebruikt. De Borgschaal is een subjectieve belasting schaal, bedoeld om de mate van inspanning, de belasting graad en vermoeidheid in te schatten op een schaal van 6 tot 20. Voor een betrouwbaar gebruik is oefening van de gebruiker noodzakelijk om duidelijk te maken welke score overeenkomt met welke subjectieve ervaring. De instructies is tevens van invloed op de betrouwbaarheid. Daarom wordt aanbevolen ten minste eenmaal (voor aanvang van de meting) de volgende standaardinstructie mee te geven:

“Geef tijdens de lichaamsbeweging aan hoe zwaar je de belasting vindt. De ervaren zwaarte hangt voornamelijk af van de mate van inspanning, vermoeidheid in de spieren en het gevoel van ‘buiten adem zijn’. Bekijk de scores op de schaal. Geef een score tussen de 6 en 20. Hierbij betekent 6 geen enkele belasting en 20 een maximale inspanning. Probeer jouw gevoelens zo eerlijk mogelijk te beschrijven zonder te overwegen hoe zwaar de belasting werkelijk is. Geef noch een overschatting, noch een onderschatting. Alleen jouw eigen gevoel is hierbij belangrijk, niet wat andere mensen aangeven. Kijk naar de schaal en beschrijvingen, kies een getal van 6 tot 20.”

De patiënt dient de activiteitenlijst gedurende 3 ‘doorsnee’ dagen bij te houden. Dit houdt in dat de meetperiode bv. geen vakantie of weekendje weg omvat. Kort na afloop van een activiteit (< 5 min.) registreert de patiënt de duur van de activiteit en de ervaren belasting aan de hand van de Borgschaal. Activiteiten die 11 of lager worden gescoord zijn laag intensief, activiteiten van 12 en 13 zijn matig intensief en activiteiten die 14 of hoger worden gescoord zijn hoog intensief.

Aan het eind van de 3-daagse periode bepaalt de behandelaar de totale tijd per zone en gaat na hoe het activiteitsniveau van de patiënt zich verhoudt tot de fitnorm. Hieronder (tabel 1) is een voorbeeld gegeven. In combinatie met informatie over de fysieke capaciteit van de patiënt (‘wat kan iemand?’), welke doorgaans op basis van klinische expertise wordt verkregen, stelt de behandelaar vast in hoeverre er sprake is van deconditionering als gevolg van inactiviteit (paragraaf 2.4).

Tijd	Activiteit	Tijdsduur	Ervaren mate van inspanning		
			Laag intensief	Matig intensief	Hoog intensief
8:00	Opstaan, aankleden, wassen	30 min.	X		
8:30	Ontbijten, opruimen	30 min.	X		
9:00	Hond uitlaten	15 min.		X	
9:15	Naar het werk	60 min.	X		
	Totaal		120 min.	15 min.	0 min.

Tabel 1. Het gebruik van de activiteitenlijst ter bepaling van de relatieve belasting.

BORGSCHAAL.

BORGSCHAAL

6

6

7

zeer, zéér licht

7

8

8

9

zeer licht

9

10

10

11

tamelijk licht

11

12

12

13

redelijk zwaar

13

14

14

15

zwaar

15

16

16

17

zeer zwaar

17

18

18

19

zeer, zéér zwaar

19

20

20