

Praktijk Hoog Soestdijk

Prins Hendriklaan 5

3761 DT Soest

035 6010100

info@praktijkhoogsoestdijk.nl

Vragenlijst NNGB en de PAR-Q

Naam:.....m/v

Adres:.....

Postcode:.....

Woonplaats:.....

Lengte:.....m

Gewicht:.....kg

Beroep:.....

Deel 1: Vragen over de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen.

1. Aan welke beweegactiviteiten doet u?
 - a. Hardlopen of wielrennen op wedstrijdniveau (extra zware belasting)
 - b. Balsporten op wedstrijdniveau (zware belasting)
 - c. Recreatief fietsen, recreatief sporten of sportief wandelen (matig intensieve belasting)
 - d. Rustig wandelen, rustig fietsen (lichte belasting)

2. Hoe lang doet u deze activiteit achter elkaar?
 - a. Meer dan 30 minuten
 - b. 20-30 minuten
 - c. 10-20 minuten
 - d. minder dan 10 minuten

3. Hoe vaak doet u aan deze bewegingsactiviteit?
 - a. 5-7x per week
 - b. 3-4x per week
 - c. 1-2x per week
 - d. 1x per maand of minder

4. Weet u wat de Nederlands Norm Gezond Bewegen is?
 - a. ja
 - b. nee

5. Hoeveel lichaamsbeweging is volgens u nodig om de gezondheid te bevorderen?
 - a. 1 maal per week matig intensief actief zijn, zoals flink doorwandelen of fietsen (15km/uur)
 - b. 3 maal per week matig intensief actief zijn, zoals flink doorwandelen of fietsen (15 km/uur)
 - c. Tenminste 5 maal per week, maar bij voorkeur dagelijks, 30 minuten matig intensief actief zijn, zoals flink doorwandelen of fietsen (15 km/uur)
 - d. 3 maal per week tenminste 20-30 minuten intensieve activiteiten, zoals hardlopen

Deel 2: Algemene gezondheidsvragen

1. Heeft uw arts ooit geconstateerd dat u last heeft van hart- en vaatzieken?
 - ja
 - nee

2. Heeft u regelmatig pijn op de borst?
 - ja
 - nee

3. Heeft u regelmatig last van kortademigheid of duizeligheid?
 - ja
 - nee

4. Heeft u arts geconstateerd dat u bot- of gewrichtsaandoeningen heeft, zoals artrose, artritis of reuma, die verergeren bij inspanning?
 - ja
 - nee

5. Is er ooit door een arts geconstateerd dat uw bloeddruk hoog is?
 - ja
 - nee

6. Is er een goede reden die nog niet is genoemd waardoor u niet zou kunnen mee doen aan een activiteiten programma?

- ja
- nee

7. Bent u ouder dan 65 jaar en niet gewend aan zware lichamelijke inspanningen?

- ja
- nee