

### Borg Scale 6-20

Datum: \_\_\_\_\_ Naam persoon met Ziekte van Parkinson (ZvP): \_\_\_\_\_

#### Testomstandigheden:

Tijdstip: \_\_\_\_\_

Tijd sinds laatste medicatietoediening: \_\_\_\_\_

Gebruikte medicatiedosis: \_\_\_\_\_

On- of off-fase, indien van toepassing: \_\_\_\_\_

Testlocatie: \_\_\_\_\_

Bewegingsvorm: \_\_\_\_\_

#### Instructies voor de persoon met de ZvP:

Het is de bedoeling dat u terwijl u beweegt, goed nadenkt over hoeveel u zich voor uw gevoel moet inspannen. Hierbij gaat het om uw totale inspannings- en vermoeidheidsgevoel, dus het totaal van de lichamelijke belasting, moeite en moeheid die u ervaart. Beschrijf niet wat u in een bepaald deel van uw lichaam voelt, zoals zere benen, kortademigheid of inspanningsintensiteit, maar beschrijf het overkoepelende inspanningsgevoel dat u ervaart. Probeer de mate van inspanning die u voelt zo precies mogelijk te omschrijven en dit gevoel dus niet te onder- of overschatten

6	Geen gevoel van inspanning
7	Heel erg licht
8	
9	Heel licht licht
10	
11	Licht
12	
13	Iets zwaar
14	
15	Zwaar
16	
17	Erg zwaar
18	
19	Extreem zwaar
20	Maximale inspanning