

## Uitgebreide toelichting van het meetinstrument

### Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)

Februari 2017

Review: Eveline van Engelen

Invoer: Marsha Bokhorst

#### 1 Algemene gegevens

	Het meetinstrument heeft betrekking op de volgende categorieën
<b>Lichaamsregio</b>	Bovenste extremiteit, Onderste extremiteit
<b>Aandoening (ICD)</b>	Bewegingsapparaat Zenuwstelsel en zintuigen Circulatie en ademhalingsstelsel, Hart- en vaataandoeningen Overige
<b>Domein 'Menselijk functioneren' (ICF)</b>	Mobiliteit / bewegen

- *Korte beschrijving* → De Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q) is een korte vragenlijst waarmee een professional kan inventariseren of een patiënt verantwoord kan deelnemen aan een oefenprogramma. Voor de meeste mensen zal lichamelijke inspanning geen problemen of gevaren opleveren. Echter is het belangrijk middels deze vragenlijst die personen op te sporen voor wie lichamelijke activiteit minder geschikt is of voor wie het verstandig is een medisch advies te krijgen over het soort activiteiten dat het meest geschikt is.<sup>1,2,3</sup>
- *Doelgroep* → Generieke populatie met mogelijke contra-indicaties voor fysieke activiteit
- *Auteur*:
  - ✓ *Oorspronkelijke versie* → American College of Sports Medicine (1991)<sup>1</sup>
  - ✓ *Gereviseerde versie* → Canadian Society for Exercise Physiology (2002)<sup>4</sup>
  - ✓ *Nederlandse versie* → veelvuldig toegepast echter auteur onbekend

#### 2 Doel van het meetinstrument

- Evaluatief / effectiviteit

### 3 *Soort / vorm van het meetinstrument*

- Vragenlijst
- *Opbouw* → 7 items
- *Invulinstructie* → gesloten vragen, in te vullen door patiënt
- *Meetniveau* → per item: wijze score (ja/nee) meetniveau dichotoom

### 4 *Verkrijgbaarheid*

- *Opvraagbaar bij* → [www.meetinstrumentenzorg.nl](http://www.meetinstrumentenzorg.nl)
- *Geschatte kosten* → gratis te downloaden
- *Copyright* → ja, via [info@csep.ca](mailto:info@csep.ca)

### 5 *Methodologische kwaliteit*

Gegevens over de methodologische kwaliteit zijn terug te vinden in de volgende reviews:

- Halfmann PL, Keller C, Allison M. Pragmatic assessment of physical activity. 1997<sup>5</sup>
- Goodman JM, Thomas SG, Burr J. Evidence-based risk assessment and recommendations for exercise testing and physical activity clearance in apparently healthy individuals. 2011<sup>6</sup>

Tevens is er een consensusdocument geschreven met daarin evidence based informatie over verschillende aandoeningen:

- Warburton DE, Gledhill N, Jamnik VK, Bredin SS, McKenzie DC, Stone J, et al. Evidence-based risk assessment and recommendations for physical activity clearance: Consensus Document 2011. 2011<sup>7</sup>

### 6 *Hanteerbaarheid / feasibility*

- *Taal* → origineel Engels, vertaling naar het Nederlands
- *Benodigdheden* → invulformulier en pen
- *Randvoorwaarden* → persoon moet alleen, zonder hulp van anderen, de vragen invullen
- *Benodigde tijd* → ongeveer 5 minuten
- *Gebruikershandleiding* → nee

### 7 *Normgegevens*

- *Interpretatie* → Indien een persoon een of meerdere vragen met ja beantwoord heeft, dient hij/zij voordat begonnen wordt met de fysieke activiteit zijn/haar arts te raadplegen.<sup>8</sup>

## 8 *Overige gegevens*

- Personen die positieve antwoorden geven op de PAR-Q kunnen verder gescreend worden door de professional aan de hand van de Physical Activity Readiness Medical Evaluation (PARmed-X).<sup>9</sup>
- Er is tevens een onlineversie beschikbaar van de PAR-Q genaamd de PAR-Q+ en van de ePARmed-X genaamd ePARmed-X+.<sup>6</sup>

## 9 *Literatuurlijst*

1. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription. 9<sup>th</sup> rev. ed. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins; 2013.
2. Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie. KNGF-richtlijn Osteoporose: verantwoording en toelichting: inclusie- en exclusiecriteria voor een oefenprogramma. Amersfoort: KNGF; 2011. Beschikbaar via: <http://www.kngfrichtlijnen.nl/index.php/component/kngf/richtlijnen/osteoporose/verantwoording-en-toelichting/oefenen-en-traineren/d1-inclusie-en-exclusiecriteria-voor-ee-oefenprogramma>
3. Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie. KNGF-richtlijn Osteoporose: verantwoording en toelichting: de intake voor een oefenprogramma. Amersfoort: KNGF; 2011. Beschikbaar via: <http://www.kngfrichtlijnen.nl/index.php/component/kngf/richtlijnen/osteoporose/verantwoording-en-toelichting/oefenen-en-traineren/d2-de-intake-voor-ee-oefenprogramma>
4. Canadian Society for Exercise Physiology. PAR-Q & You. Available from: <http://www.csep.ca/view.asp?ccid=517>
5. Halfmann PL, Keller C, Allison M. Pragmatic assessment of physical activity. Nurse practitioner forum. 1997 Dec;8(4):160-165.
6. Goodman JM, Thomas SG, Burr J. Evidence-based risk assessment and recommendations for exercise testing and physical activity clearance in apparently healthy individuals. Applied physiology, nutrition, and metabolism. 2011 Jul;36 Suppl 1: S14-32.
7. Warburton DE, Gledhill N, Jamnik VK, Bredin SS, McKenzie DC, Stone J, et al. Evidence-based risk assessment and recommendations for physical activity clearance: Consensus Document 2011. Applied physiology, nutrition, and metabolism. 2011 Jul;36 Suppl 1: S266-298.
8. Vragenlijst PAR-Q. Beschikbaar via: [www.meetinstrumentenzorg.nl](http://www.meetinstrumentenzorg.nl)
9. Thomas SG, Goodman JM, Burr JF. Evidence-based risk assessment and recommendations for physical activity clearance: established cardiovascular disease. Applied physiology, nutrition, and metabolism. 2011 Jul;36 Suppl 1: S190-213.