

PAR-Q

Is men klaar om met een bewegingsprogramma te starten?

Vertaald uit: PETERSON, J.A. (PhD, FACSM), THARETT, S.J. (MS), *ACSM's Health/Fitness Facility Standards and Guidelines (second edition)*. American College of Sports Medicine, Editors: Human Kinetics, p 152-158.



Inleiding

De eerste stap in het stappenplan van de fitnessbegeleider is het **verzamelen** van informatie en het **beoordelen** van de fysieke fitheid van de klant. Vervolgens wordt een persoonlijk programma opgesteld.

De **intake**, ook wel identificatie genoemd, vormt de eerste stap in het begeleidingsproces. De trainer gebruikt hierbij een **mondelijke of schriftelijke vragenlijst** om een goed beeld te krijgen van de fysieke basiseigenschappen, gezondheidsrisico's en de motivatie van de klant. De vragenlijst behandelt **verschillende** onderwerpen, waaronder:

- Doelstellingen en verwachtingen
- Medische achtergrond
- Drijfveren, motivatie en obstakels
- Sportieve geschiedenis en huidige bewegingsactiviteiten
- Voedingsgewoonten
- Praktische zaken zoals trainingslocatie, frequentie en tijdstippen van de trainingen

Bij gezondheidsproblemen moet de klant een arts of specialist raadplegen. Er zijn veel specifieke intakevragenlijsten per sport en doelgroep die een overzicht geven van de motivatie, trainingsmogelijkheden en het niveau van fysieke activiteit van de klant. Een veelgebruikt voorbeeld hiervan is de **Physical Activity Readiness Questionnaire (Par-Q)**.

1. Par-Q vragenlijst

Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)

(reprinted/translated from the Canadian Society for Exercise Physiology, Inc., 1994)

Regelmatige fysieke activiteit is leuk en gezond, en steeds meer mensen worden elke dag actiever. Sporten en actief zijn is voor de meeste mensen zeer veilig. Toch is het voor sommige mensen verstandig om hun arts te raadplegen voordat ze hun fysieke activiteit aanzienlijk verhogen.

Als u van plan bent om veel actiever te worden dan u nu bent, begin dan met het beantwoorden van de zeven onderstaande vragen. Bent u tussen de 15 en 69 jaar oud, dan kan de PAR-Q-test u helpen bepalen of u eerst uw arts zou moeten raadplegen. Bent u ouder dan 69 jaar en niet gewend om veel fysiek actief te zijn, raadpleeg dan zeker eerst uw arts.

Gezond verstand is uw beste gids bij het beantwoorden van deze vragen. Lees de vragen zorgvuldig door en beantwoord ze eerlijk:

Vink aan: JA of NEEN

JA	NEEN	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Heeft uw dokter ooit gezegd dat u een hartkwaal (probleem) heeft <u>en</u> dat u enkel fysieke activiteit zou mogen doen die aanbevolen wordt door een dokter?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Voelt u pijn in de borststreek wanneer u fysieke activiteit uitoefent?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. Heeft u tijdens de afgelopen maand pijn gehad in de borststreek terwijl u geen fysieke activiteit uitoefende?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Verliest u uw evenwicht door duizeligheid, of verliest u soms het bewustzijn?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Heeft u problemen met uw beendergestel of gewrichten die zouden kunnen toenemen door een verandering van uw fysieke activiteit?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Schrijft uw dokter u momenteel bloeddruk – of hartmedicatie voor?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Bent u op de hoogte van <u>gelijk welke andere reden</u> waarom u geen fysieke activiteit zou mogen uitoefenen?

ANALYSE VAN DE ANTWOORDEN

JA op één of meer vragen

Neem telefonisch of persoonlijk contact op met uw dokter VOORALEER u start met veel meer fysieke activiteit of VOOR men een schatting van uw fitheidsniveau zal doen. Vertel uw dokter over de PAR-Q en op welke vragen u JA geantwoord heeft.

- U zal in staat zijn om alle activiteiten te doen die u wil, zolang u langzaam start en gradueel opbouwt. Of, u zal uw activiteiten moeten beperken tot diegene die veilig zijn voor uzelf. Praat met uw dokter over de soorten activiteiten die u zou willen doen, en volg zijn advies
- Ondervind wat veilig en nuttig is voor uzelf.

NEEN op alle vragen

Als u eerlijk NEEN antwoordde op alle PAR-Q-vragen, kan u redelijk zeker zijn dat u:

- mag starten met veel meer fysieke activiteit, begin langzaam en bouw gradueel op. Dit is de veiligste en gemakkelijkste manier!
- Laat uw fitnessniveau testen. Dit is een perfecte manier om uw basis fitnessniveau in te schatten, zodat u de beste manier kan plannen om een actief leven te leiden.

Stel het veel actiever worden uit:

- als u zich niet goed voelt door een tijdelijke ziekte zoals koorts of een verkoudheid. Wacht tot je beter bent.
- als u zwanger bent of zou kunnen zijn. Praat hierover met je dokter!

Opgelet! Als uw gezondheid in die mate verandert dat u JA moet antwoorden op één van bovenstaande vragen, zeg dit dan aan uw fitness – of gezondheidsprofessionaal. Vraag óf en hoe je zou moeten afwijken van je fysieke gewoontes.

Geïnfomeerd gebruik van de PAR-Q:(naam zaak) en hun vertegenwoordigers dragen geen verantwoordelijkheid voor personen die fysieke activiteit ondernemen, en als er twijfels zijn na het invullen van deze vragenlijst, consulteer dan uw dokter, voorafgaand aan de fysieke activiteit.

Vragenlijst met betrekking tot de gezondheidstoestand

Ik heb deze vragenlijst gelezen, begrepen en ingevuld. Alle vragen die ik had zijn naar mijn voldoening beantwoord.

Naam: _____

Handtekening (of handtekening ouders/voogd voor minderjarige beoefenaars): _____

Datum: _____ Getuige: _____

Naam _____ Datum _____

Geboortedatum _____

Werknemer _____

Titel _____

Thuisadres _____ Gemeente _____

Postcode _____

Telefoonnr.(GSM) _____

Geslacht (omcirkel): m / v

Fitnesscentrum/sportclub _____

Bij noodgeval, contacteer: _____ op

tel.nr.: _____

Regelmatige fysieke activiteit is veilig voor de meeste mensen. Toch zouden sommige mensen eerst hun dokter moeten raadplegen, alvorens zij beginnen met een trainingsprogramma. Leest u a.u.b. zorgvuldig de volgende vragen en vul deze eerlijk in. Zo kan u ons helpen om te bepalen of u uw dokter zou moeten consulteren vooraleer te beginnen met trainen in.....(uw zaak). Al deze informatie wordt vertrouwelijk behandeld!

Vink JA of NEEN aan, a.u.b.:

JA NEEN

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. Heeft u hartproblemen? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. Heeft u ooit een beroerte/infarct ondergaan? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. Heeft u epilepsie? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. Mevrouw, bent u zwanger? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. Heeft u diabetes/suikerziekte? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. Heeft u emfyseem (benauwdheid/ademhalingsproblemen)? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. Voelt u soms pijn in de borststreek wanneer u fysieke inspanningen levert? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 8. Heeft u chronische bronchitis? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 9. Heeft u tijdens de afgelopen maand pijn gehad in de borststreek terwijl u geen fysieke activiteit uitoefende? |

10. Verliest u soms het bewustzijn of verliest u soms de controle over uw evenwicht door chronische/langdurige duizeligheid?
11. Wordt u momenteel behandeld voor een beender – of gewrichtsprobleem dat u weerhoudt van fysieke activiteiten?
12. Heeft een dokter u ooit gezegd of bent u ervan op de hoogte dat u een hoge bloeddruk heeft?
13. Heeft iemand uit uw directe familie (ouders, broers, zussen) ooit een hartaanval, een beroerte of een cardiovasculaire ziekte gehad voor de leeftijd van 55 jaar?
14. Heeft een dokter u ooit verteld of bent u ervan op de hoogte dat u een hoog cholesterolgehalte heeft?
15. Rookt u momenteel?
16. Bent u een man van ouder dan 44 jaar?
17. Bent u een vrouw van ouder dan 54 jaar?
18. Sport u op dit moment MINDER dan 1 uur per week? Als u “neen” antwoordde, wat doet u
zoal: _____
19. Neemt u momenteel enige medicatie? Zoja, dewelke en met welk
doel: _____

Op welke manier heeft u(naam zaak) ontdekt?

- | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Werknemer | <input type="checkbox"/> Gouden Gids | <input type="checkbox"/> Vriend(in) |
| <input type="checkbox"/> Televisie | <input type="checkbox"/> Krant/tijdschrift | <input type="checkbox"/> Radio |
| <input type="checkbox"/> Collega | <input type="checkbox"/> Mutualiteit/ziekteverzekering | <input type="checkbox"/> Evenement |

Bent u geïnteresseerd om lid te worden van(naam zaak) ? JA of NEEN

Bent u geïnteresseerd om te weten te komen hoe (naam zaak) een corporate fitness – en wellnessconcept kan uitwerken voor uw bedrijf? JA of NEEN

Ik begrijp dat elk trainingsprogramma dat ik volg fysieke stress en daaropvolgende schadelijke effecten kan veroorzaken. Ik ga ermee akkoord dat het enkel mijn verantwoordelijkheid en niet de verantwoordelijkheid van..... (naam zaak) is om ervoor te zorgen/te vereisen dat ik een dokter consulter alvorens te starten met een oefenprogramma, om onder medisch toezicht te blijven sporten, en om medische hulp te vragen bij een blessure. Ik erken dat het gebruik van het materiaal een

risico op een toevallige blessure bij mezelf en bij anderen inhoudt, en ik ga ermee akkoord dat ik dat materiaal en de faciliteiten met grote voorzichtigheid gebruik.

Handtekening

Datum

ENKEL IN TE VULLEN DOOR HET MANAGEMENT

Geschikt om te sporten

Niet geschikt om te sporten

Klantnummer:

Reden: _____

Handtekening manager (uitbater/zaakvoerder) _____ Datum

Datum/tijd bezoek _____

Datum/tijd bezoek _____

Datum/tijd bezoek _____

Datum/tijd bezoek _____

Datum/tijd bezoek _____

Datum/tijd bezoek _____

Doktersattest & 'Release'-formulier

(reprinted/translated from Fitcorp 1990)

Bij..... (naam zaak) is uw veiligheid onze hoogste prioriteit. Daarom sluiten wij ons aan bij de gezondheids – en fitnessbepalingen van het American College of Sports Medicine (ACSM) en de International Health, Raquet and Sportsclub Association (IHRSA).

Op de "Vragenlijst m.b.t. de gezondheidstoestand" die u zojuist hebt ingevuld, heeft u aangegeven dat u met één of meer slagaderlijke of andere medische risicofactoren te maken heeft die een invloed kunnen hebben op uw vermogen om veilig te sporten. Om deze reden vragen wij u om een dokter te raadplegen, die dit formulier volledig invult, en ons dit formulier terug te bezorgen, alvorens u kan beginnen met trainen in..... (naam zaak).

We begrijpen dat u wellicht gretig bent om met uw fitnessprogramma te starten, en het spijt ons mocht dit enige ongemakken voor u met zich meebrengen. Toch hopen wij dat u snapt dat wij uw trainingservaringen zo veilig mogelijk willen laten verlopen!

Om dit proces te versnellen, willen wij eventueel dit formulier onmiddellijk naar een dokter van uw keuze faxen. Als deze dokter op de hoogte is van uw medische geschiedenis, zal hij of zij misschien al in staat zijn om dit formulier in te vullen en terug te faxen. In veel gevallen is de vertraging maar één dag.

**Ik geef mijn dokter hierbij toestemming om gelijk welke toepasselijke medische informatie van gelijk welk medisch dossier vrij te geven aan het management van..... (naam zaak).
Alle informatie wordt strikt vertrouwelijk behandeld.**

Handtekening klant _____

Datum _____

Informatie aangevraagd voor _____

Reden van medische opheldering _____

Naam dokter _____ Telefoon _____

Adres _____

ALLEEN DOOR DOKTER IN TE VULLEN

Vinkt u één van de onderstaande standpunten aan, aub:

- Ik stem ermee in dat mijn patiënt een fitness-trainingsprogramma volgt zonder beperkingen.
- Ik stem ermee in dat mijn patiënt een fitness-trainingsprogramma volgt, als hij/zij zijn/haar activiteiten beperkt tot:

- Ik stem er niet mee in dat mijn patiënt een fitness-trainingsprogramma volgt (*als u dit aanvinkt, zal uw patiënt niet toegelaten worden om te trainen in* (uw zaak))
Reden: _____

Naam dokter (getypt of drukletters, aub) _____

Handtekening dokter _____

Graag terug bezorgen aan:

.....(naam uitbater),

General Manager (uw zaak)

Email: _____

Goedkeuring van de dokter

(reprinted/translated from Koeberle 1990)

_____ heeft de medische goedkeuring gekregen om deel te nemen aan fitness programma's en bij het gebruik van het materiaal op verschillende locaties (thuis en kantoor inbegrepen) die ter beschikking gesteld en/of aangeraden worden door _____.

De volgende beperkingen zijn van toepassing (graag vermelden, indien van toepassing):

Handtekening Dokter

Naam Dokter

Straat + nr.

Postcode Gemeente

Telefoon

Datum

*** Graag een kopie van het laatste medisch onderzoek toevoegen

2) Fysieke tests of assessment

Het assessment, of evaluatie, wordt uitgevoerd met behulp van een **reeks tests**. Een grondige intake stelt de trainer in staat om te bepalen welke tests essentieel en nuttig zijn, afgestemd op de doelstellingen en de medische en sportieve achtergrond van de persoon.

Een goede testbatterij voldoet aan de volgende **criteria**:

- Wetenschappelijk onderbouwd
- Uitgevoerd volgens een gestandaardiseerd protocol
- Objectief meetbaar
- Doelgericht, meet specifiek wat je wilt weten
- Bij voorkeur eenvoudig van opzet om mogelijke beïnvloedende factoren te minimaliseren

De **resultaten** van een assessment bieden objectieve cijfers over de sterke en zwakke fysieke eigenschappen van de kandidaat fitnessbeoefenaar. Deze tests moeten regelmatig worden herhaald tijdens het trainingsprogramma om de voortgang grafisch weer te geven. Voor elke basiseigenschap kunnen **specifieke assessments** worden uitgevoerd en de scores kunnen grafisch worden gepresenteerd.

De resultaten van het assessment worden geïnterpreteerd in het kader van de **trainingsdoelstellingen**. Als een fitnessbeoefenaar bijvoorbeeld zwak scoort op lichaamshouding, stabiliteit en coördinatie, is het risico op blessures hoog. Deze persoon moet eerst zijn zwakke punten verbeteren voordat hij zwaardere trainingen aankan.