



GROEPSPRAKTIJK VOOR

## FYSIOTHERAPIE & MANUELE THERAPIE

Als u start met de fysiotraining is het van belang om onderstaande vragenlijst ingevuld te hebben.

### De PAR-Q Vragenlijst

Lees de onderstaande vragenlijst door en beantwoord de vragen met 'JA' of 'NEE'.

- |    |  |                             |                              |
|----|--|-----------------------------|------------------------------|
| 1. | Heeft een arts u ooit gezegd dat u een hartprobleem heeft <b>en</b> dat u alleen lichamelijke inspanning op advies van een arts zou mogen uitvoeren ?          | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |
| 2. | Heeft u pijn op de borst bij lichamelijke inspanning ?   | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |
| 3. | Heeft u in de afgelopen maand pijn op de borst gehad terwijl u geen lichamelijke inspanning uitvoerde ?  | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |
| 4. | Verliest u wel eens uw evenwicht als gevolg van duizeligheid of verliest u wel eens het bewustzijn ?   | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |
| 5. | Heeft u een skelet- of gewrichtsprobleem (bijvoorbeeld aan rug, knie op heup) dat kan verergeren door een verandering in uw lichamelijke activiteitenpatroon ? | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |
| 6. | Bent u op de hoogte <b>van andere redenen</b> waarom u geen lichamelijke inspanning zou mogen uitvoeren ?  | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |
| 7. | Schrijft uw arts op dit moment medicijnen voor (bijvoorbeeld plaspillen) in verband met bloeddruk of een hartprobleem ?  | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |