

Borg RPE schaal

De Borgschaal is een subjectieve maat voor de belasting van de patiënt of diens reactie op activiteiten. Met de Borgschaal kunnen de patiënten leren hun belasting bij hun dagelijkse activiteiten af te stemmen op hun (verminderde) belastbaarheid. Ze leren zich tot een bepaalde belastingsgraad in te spannen tijdens hun dagelijkse activiteiten, bijvoorbeeld tijdens sport- en spelactiviteiten. Op een schaal van 6 tot 20 geven patiënten aan welke mate van vermoeidheid en eventueel dyspnoe en/of pijn op de borst zij ervaren tijdens een bepaalde belasting. De pols- / hartfrequentiemeting (in rust, maximaal en bij herstel) in combinatie met de Borgschaal is bruikbaar om de patiënt feedback te geven over de normale c.q. abnormale inspanningsverschijnselen. Verder kan de Borgschaal gebruikt worden bij het leren luisteren naar het eigen lichaam, het monitoren/doseren van de belastingsintensiteit, het evalueren van trainingseffecten, het overwinnen van angst voor inspanning, het leren kennen van fysieke grenzen, het vergroten van zelfredzaamheid en tot slot als feedback naar de fysiotherapeut.

Inspanningsschaal op basis van subjectieve waarneming

Schaal	15 punten schaal A	15 punten schaal B
6		geen gevoel van inspanning
7	heel, heel licht	heel erg licht
8		
9	heel licht	heel licht
10		
11	tamelijk licht	licht
12		
13	iets zwaar	iets zwaar
14		
15	zwaar	zwaar
16		
17	erg zwaar	erg zwaar
18		
19	heel, heel zwaar	extreem zwaar
20		maximale inspanning

Bron: Deze tabel is overgenomen met toestemming van de oorspronkelijke auteur/uitgever.

Referentie:

- Achttien RJ et al. KNGF-richtlijn Hartrevalidatie. Amersfoort: Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie; 2011