Deze versie van het meetinstrument is afkomstig uit de KNGF-richtlijn Ziekte van Parkinson (2016)

Logboek bewegen

Datum: _____

Uw naam: _____ Eventuele opmerkingen: _____

Vul hieronder voor alle dagen van de week in hoeveel minuten u besteed hebt aan de vermelde oefeningen. Vul ook met behulp van de Borg Scale 6-20 in hoe zwaar u deze oefeningen vond.

Beschrijving van de oefening, de oefenduur en de oefenfrequentie (het aantal keren oefenen per week)	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
1.	minuten:	minuten:	minuten:	minuten:	minuten:	minuten:	minuten:
	Borg-score:	Borg-score:	Borg-score:	Borg-score:	Borg-score:	Borg-score:	Borg-score:
2.	minuten:	minuten:	minuten:	minuten:	minuten:	minuten:	minuten:
	Borg-score:	Borg-score:	Borg-score:	Borg-score:	Borg-score:	Borg-score:	Borg-score:
3.	minuten:	minuten:	minuten:	minuten:	minuten:	minuten:	minuten:
	Borg-score:	Borg-score:	Borg-score:	Borg-score:	Borg-score:	Borg-score:	Borg-score:
4.	minuten:	minuten:	minuten:	minuten:	minuten:	minuten:	minuten:
	Borg-score:	Borg-score:	Borg-score:	Borg-score:	Borg-score:	Borg-score:	Borg-score: