

Sports Activity Rating Scale (SARS Scorelijst) Noyes FR, 1989

Naam:	Geb. dat.:
Datum:	

Patiënteninstructie:

De Sports Activity Rating scale (SARS) wordt gebruikt om uw mate van activiteit te bepalen. Er wordt gecategoriseerd naar de mate waarin u per week aan sport doet en welk soort sport er uitgevoerd wordt. U kunt op vier verschillende niveaus scoren die allemaal gerelateerd zijn aan een hoeveelheid punten. Door middel van deze score wordt een specifiekere inschatting van de belasting en het activiteitsniveau gemaakt.

Geef aan op welk niveau u sport of beweegt: Niveau _____ Punten _____

Niveau	Sporten	Punten
Niveau 1, 4-7 dagen per week	Springen, pivoteren, plotseling van richting veranderen (basketbal, volleybal, voetbal, turnen)	100
	Rennen, draaien en keren (racketsporten, honkbal, hockey, skiën, worstelen)	95
	Niet rennen, draaien en springen (joggen, fietsen, zwemmen)	90
Niveau 2, 1-3 dagen per week	Springen, pivoteren, plotseling van richting veranderen (basketbal, volleybal, voetbal, turnen)	85
	Rennen, draaien en keren (racketsporten, honkbal, hockey, skien, worstelen)	80
	Niet rennen, draaien, springen (joggen)	75
Niveau 3, 1-3 dagen per maand	Springen, pivoteren, plotseling van richting veranderen (basketbal, volleybal, voetbal, turnen)	65
	Rennen, draaien en keren (racketsporten, honkbal, hockey, skien, worstelen)	60
	Niet rennen, draaien, springen (joggen, fietsen, zwemmen)	55
Niveau 4, Geen sport mogelijk	Dagelijkse activiteiten zonder problemen	40
	Dagelijkse activiteiten met geringe problemen	20
	Dagelijkse activiteiten met ernstige problemen	0