

Zwaarte belasting	Borgscore
	6
zeer zeer licht	7
	8
zeer licht	9
	10
tamelijk licht	11
	12
redelijk zwaar	13
	14
zwaar	15
	16
zeer zwaar	17
	18
zeer zeer zwaar	19
maximaal	20

## Werken met de Borgschaal

Tijdens het trainen gebruikt u de Borgschaal. Met de Borgschaal kunt u aangeven hoe zwaar u een beweging, oefening of activiteit vindt. Dit hangt vooral af van de inspanning en vermoeidheid in de spieren en het gevoel van buiten adem zijn.

De schaal loopt van 6 tot en met 20. Het cijfer 6 betekent dat de activiteit/inspanning zeer licht was en dus geen moeite heeft gekost. Het cijfer 20 betekent dat je een maximale inspanning hebt geleverd en dat de activiteit zeer zwaar was.

Probeer bij inspanning op een Borgscore rond de 12/13 te zitten.

## Algemene adviezen

Hier vindt u algemene beweegadviezen waarmee u thuis aan de slag kunt om uw activiteiten weer op te pakken na een hartoperatie of plaatsing van een stent. Door de operatie is uw belastbaarheid/conditie tijdelijk verminderd. Een rustige opbouw van uw activiteiten is daarom belangrijk om overbelasting te voorkomen.

- Luister naar uw lichaam en pas uw activiteiten hier op aan (gebruik hiervoor de Borgschaal)
- Verdeel uw activiteiten over de dag en plan genoeg rustmomenten in
- Bouw uw activiteiten stap voor stap op: eerst in frequentie en daarna in tijdsduur
- Verminder uw activiteiten op eventuele "dip-dagen"
- Tijdens of na inspanning kunt u signalen van vermoeidheid opmerken door:
  - 1 Warmte (bijvoorbeeld een rode kleur in het gezicht).
  - 2 Sneller en/of diepere ademhaling.
  - 3 Sneller kloppen van het hart.
- Zorg ervoor dat u tijdens alle activiteiten kunt blijven praten
- Houd bij alle activiteiten die u kunt doen rekening met bovenstaande adviezen



Meer informatie over hartrevalidatie kunt u vinden op:  
[www.cwz.nl/hartrevalidatie](http://www.cwz.nl/hartrevalidatie) of scan de QR-code