

Activiteitendagboek

Basis categorieën

Code	Activiteit	Voorbeelden
A	Slapen of liggen	
B	Zittend zonder druk of beweging	Lezen, tv kijken
C	Zittend met arm-, lichaams- of beenbeweging	Computeren, studeren
D	Staand zonder druk, of beweging	Koken, afwassen
E	Staand met arm-, lichaams- of beenbeweging	Schoonmaken en ander licht huishoudelijk werk
F	'Lopend' zonder druk of op laag tempo	Wandelen, winkelen, laag tempo fietsen, licht tot gemiddeld huishoudelijk werk, volleyballen
G	'Lopend' met druk of op hoog tempo	Gemiddeld fietsen, snel wandelen, gemiddeld tot zwaar huishoudelijk werk, badmintonnen
H	Intensieve (sport) training, niet vallend onder code G	Mountainbiken, rennen, zwaar werk, voetballen

Ochtend en middag

Kwartier van het uur:	1 ^e	2 ^e	3 ^e	4 ^e
7.00-8.00				
8.00-9.00				
9.00-10.00				
10.00-11.00				
11.00-12.00				
12.00-13.00				
13.00-14.00				
14.00-15.00				
15.00-16.00				
16.00-17.00				
17.00-18.00				
18.00-19.00				

Avond en nacht

Kwartier van het uur:	1 ^e	2 ^e	3 ^e	4 ^e
19.00-20.00				
20.00-21.00				
21.00-22.00				
22.00-23.00				
23.00-00.00				
00.00-01.00				
01.00-02.00				
02.00-03.00				
03.00-04.00				
04.00-05.00				
05.00-06.00				
06.00-07.00				

Berekening

Code	Aantal kwartieren	PAR-waarde	Aantal kwartieren * PAR-waarde
A			
B			
C			
D			
E			
F			
G			
H			
Totaal:	96		...

$$\text{PAL-waarde} = \text{Totaal (Aantal kwartieren * PAR-waarde)} / 96 = \dots$$