

# Borg RPE-skalan®

## رادەى ھەستكردن بە قورسىتى

بەھىچ جۆرىك قورس نىه	6
لە رادەبەدر ئاسان	7
	8
زۆر ئاسان	9
	10
ئاسان	11
	12
تارادەپەك قورس	13
	14
قورس	15
	16
زۆر قورس	17
	18
لە رادەبەدر قورس	19
ئەوپەرى لە قورس	20

## Borg-RPE-skalan®

© G. Borg, 1970, 1998.

تۆ دەتوانیت به پئی پئوانه ی - Borg-RPE-ska-  
®lan ههستکردن به قورسیتی چالاکیه  
جهستهیه که له میانه ی نهجامدانیدا مهزهنده کهیت  
فیربوونی گوئگرتن له هیماکانی لهش هوشیاری  
لهسهر چۆنیهتی بهرئوه چوونی لهش زیادهکات.

کاتیک تۆ ناستی ههستکردن به قورسیتی  
مهزهنده کهیت، دهر وانیه پئوانه که و له سۆنگه ی  
ووشه کهوه دای دهنیت. پاشان ژماره یهکی گونجاو  
ههله بژیریت. ههولده چند بکریت له گه ل خۆتدا  
خۆرسک و راستگۆبیت. رهنگه ههستی قورسیتی به  
جهسته، ماندویتی ماسولکه و ههناسه سواری تیبینی  
بکهیت. ناستی قورسیتی ژماره 11 - 15 (ناسان، تا  
رادیهک قورس، قورس) رهنگه چندین کاریگهریی  
نهرینی لهسهر نهندروستی ههیت.

---

---

---

---