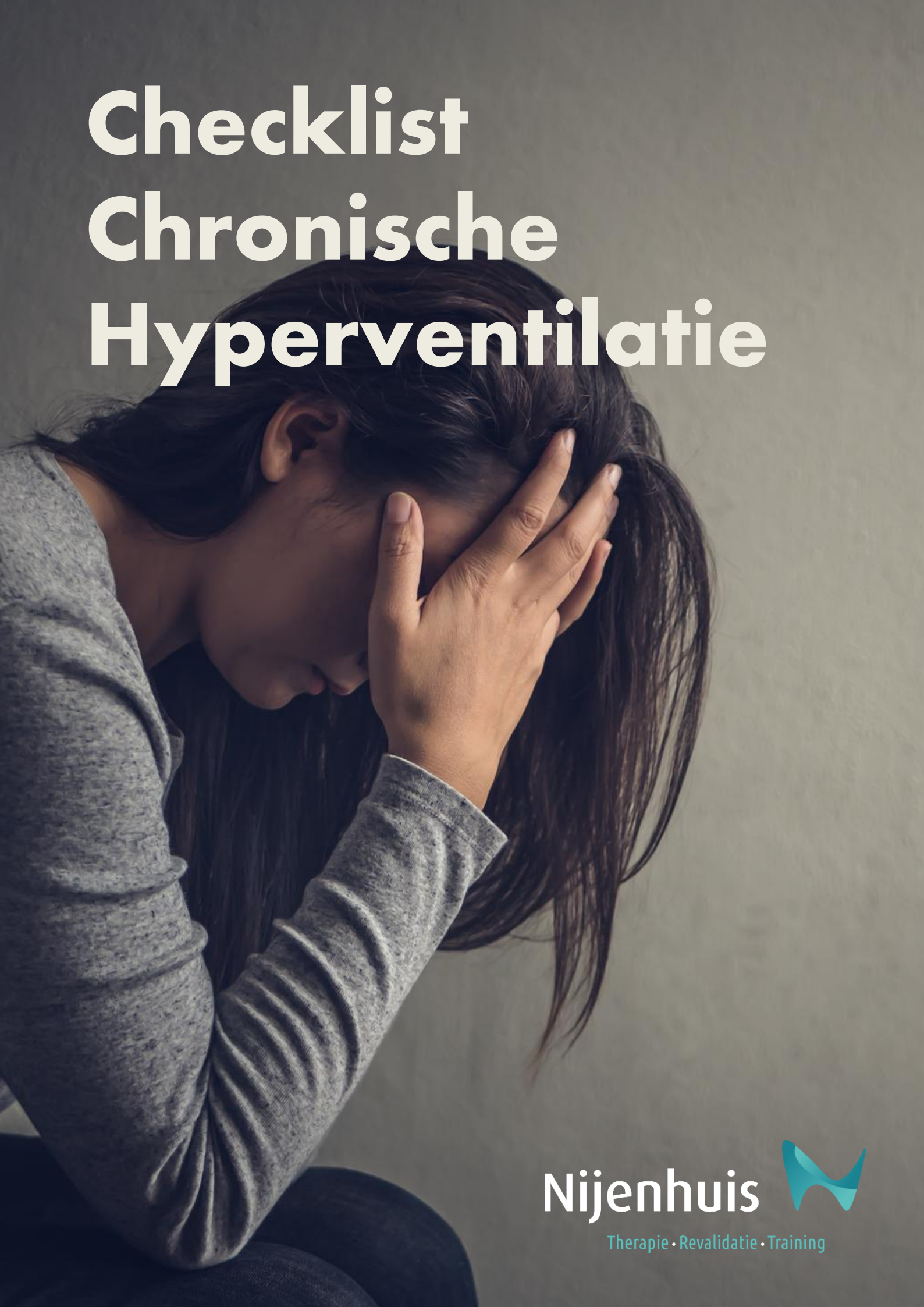
Checklist Chronische Hyperventilatie



Nijenhuis

Therapie · Revalidatie · Training

Je kan ook hyperventileren zonder paniek, dat heet: Chronische Hyperventileren.

Bij chronisch hyperventileren is er continue een te snelle ademhaling die niet past bij de lichamelijke inspanning op dat moment. Daardoor ontstaat er een andere verhouding tussen zuurstof (O2) en koolstofdioxide (CO2) en ontstaan er langzaam klachten.

Bij acute hyperventilatieklachten is er vaak intense stress en angst die snel ontstaat maar vaak ook weer binnen 30-60 minuten afneemt. Bij chronische hyperventilatie is er vaak een aanloop van maanden tot jaren aan overademen. De klachten die dan ontstaan zijn een gevolg van het continue aanjagen van het systeem. Er is dan vaak geen directe oorzaak of verandering waardoor de klachten verklaard kunnen worden.

Zie het maar als een emmer die onder een druppelende kraan. Na dagen, weken of maanden zal ook die emmer gaan overlopen.

Vul de onderstaande vragenlijst in en geef je score door via WhatsApp.

Vriendelijke groet, Arend Nijenhuis

www.arendnijenhuis.nl
06 34 85 62 21

	Klacht	Niet - Nauwelijks	Weleens	Ja regelmatig
1	Snelle vermoeidheid	0	1	2
2	Aanhoudende vermoeidheid	0	1	2
3	Algemeen zwak (niet fit)gevoel	0	1	2
4	Snel prikkelbaar	0	1	2
5	Onrustig slaappatroon	0	1	2
6	Gespannenheid	0	1	2
7	Angstig gevoel / gedachten	0	1	2
8	Bezorgdheid	0	1	2
9	Mistig hoofd	0	1	2
10	Concentratiestoornissen	0	1	2
11	Onwerkelijk gevoel	0	1	2
12	Onrust	0	1	2
13	Verlammend gevoel in de spieren	0	1	2
14	Trillingen in het lijf / de spieren	0	1	2
15	Stijfheid in handen, vingers, mond	0	1	2
16	Tintelingen op de huid	0	1	2
17	Tintelingen handen, vingers	0	1	2
18	Tintelingen voeten, benen	0	1	2
19	Tintelingen gezicht, mond	0	1	2
20	Stijve spieren	0	1	2
21	Bonzend hart	0	1	2
22	Hartoverslagen	0	1	2
23	Pijnlijk gevoel/steken op de borstkas	0	1	2
24	Koude klamme handen	0	1	2
25	Hoofdpijn	0	1	2
26	Vermoeide ogen, wazig zien	0	1	2
27	Duizeligheid	0	1	2
28	Gevoel flauw te vallen	0	1	2
29	Benauwd gevoel	0	1	2
30	Beklemmend gevoel in de romp	0	1	2
31	Spanning tussen de schouderbladen	0	1	2
32	Kortademigheid	0	1	2
33	Brok/spanning in de keel(regio)	0	1	2
34	Hijgende, snellere ademhaling	0	1	2
35	Zere spieren in de nek/schouderregio	0	1	2
36	Opgeblazen gevoel in de buik	0	1	2
37	Band in de buik / maagstreek	0	1	2
38	Misselijk gevoel	0	1	2
39	Onrustige ontlasting	0	1	2
40	Gevoel in de war te zijn	0	1	2