

Hyperventilatievragenlijst

Geef elke vraag een aantal punten voor hoe vaak u deze klacht afgelopen maand heeft gehad.

Nooit = 0 punten
Zelden = 1 punt
Soms = 2 punten
Vaak = 3 punten
Zeer vaak = 4 punten

Punten

1. Pijnlijke steken in de borst.....
2. Gespannenheid.....
3. Een waas voor de ogen.....
4. Duizeligheid.....
5. In de war zijn, of het gevoel hebben het normale contact met de omgeving te verliezen.....
6. Een snellere of diepere ademhaling.....
7. Ademnood.....
8. Benauwd voelen in of rond de borst.....
9. Opgeblazen gevoel in de buik.....
10. Tintelingen in de vingers.....
11. Niet voldoende diep kunnen doorademen.....
12. Stijfheid van vingers of armen.....
13. Stijfheid rond de mond.....
14. Koude handen of voeten.....
15. Bonzen van het hart.....
16. Angstig gevoel.....

Totaal aantal punten:

En.. Ga zitten en leg je hand op je buik. Tel 60 seconden het aantal ademhalingen wat je hebt. Geef het totaal aantal punten en het aantal ademhalingen door via een mail naar info@arendnijenhuis.nl . Ik dan zal persoonlijk contact met je opnemen over jouw uitslag.