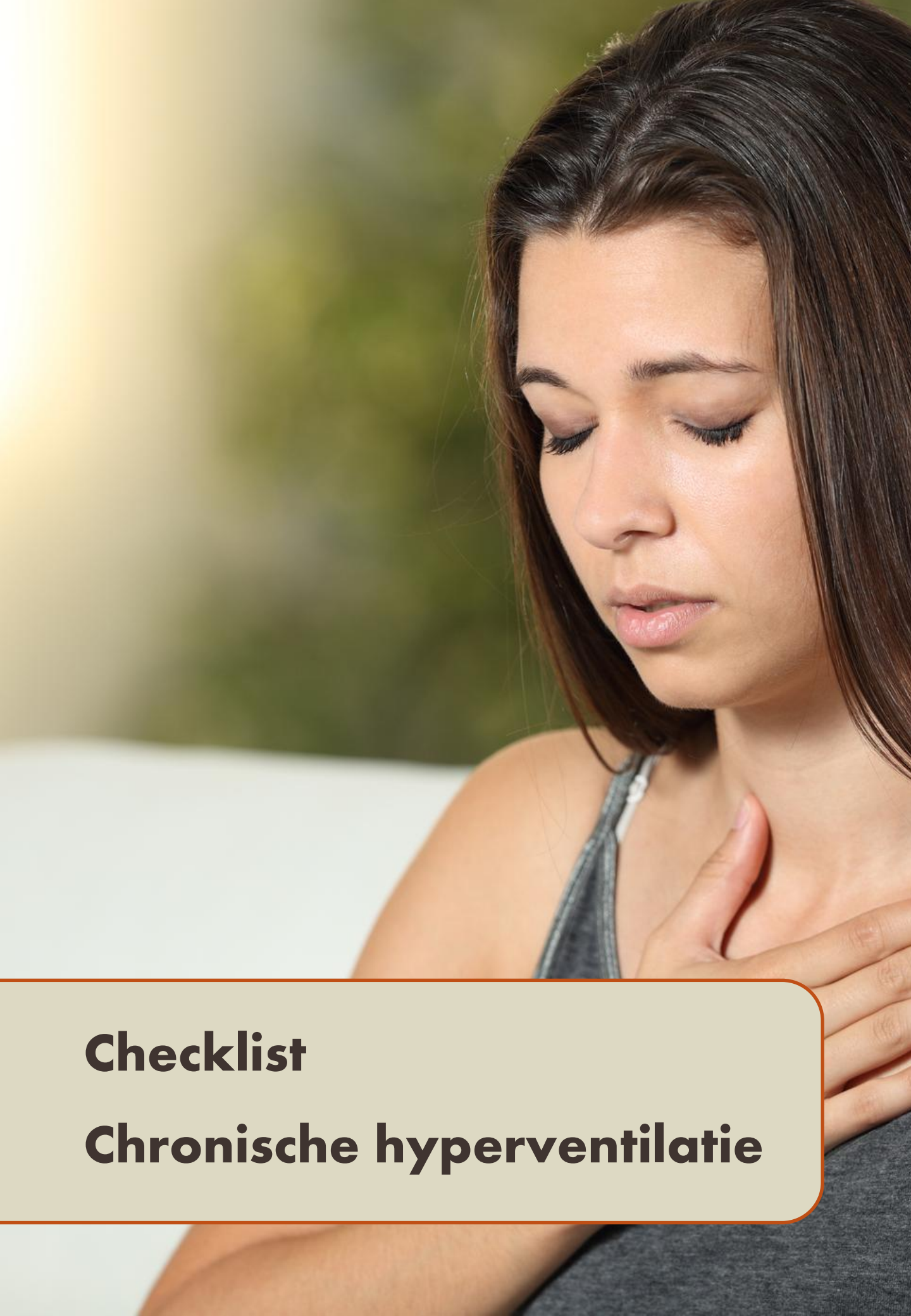




Checklist

Chronische hyperventilatie

Heb jij ook last van vage klachten?

Hoi, welkom!

Heb jij zoals hierboven staat ook last van 'vage' klachten zoals een onrustig gevoel, benauwdheid, diep moeten ademen om je lucht binnen te krijgen, een vermoeid gevoel in je lijf en/of raar gevoel in je hoofd?

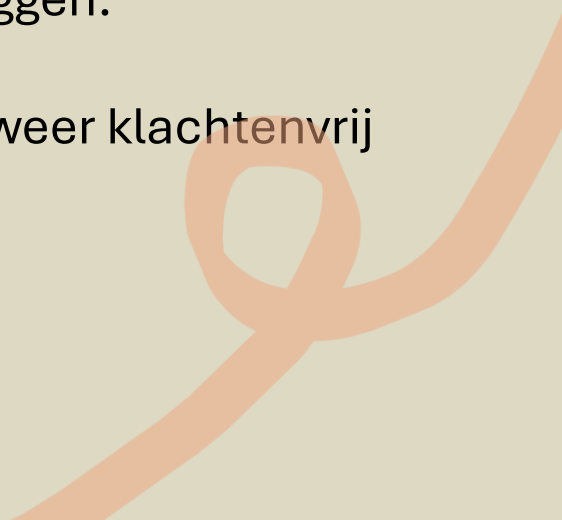
En weet je eigenlijk niet precies wat het is, hoe het komt en hoe je het weg krijgt?

Dan zit je hier goed, want die klachten voelen wel vervelend en vaag, maar zijn helemaal niet vaag.

Hoe dat zit gaan we aan je uitleggen.

Wij gaan er 100% voor dat jij je weer klachtenvrij voelt!

Team Stressles



Waarschijnlijk zal je ook wel meerdere van de deze klachten herkennen.

- ✓ Benauwdheid
- ✓ Het gevoel niet genoeg lucht te krijgen
- ✓ Duizeligheid,
- ✓ Licht in het hoofd
- ✓ Tintelingen
- ✓ Hartkloppingen
- ✓ Onrustig gespannen gevoel
- ✓ Spanning op de borstkas
- ✓ Vermoeidheid
- ✓ Spanning bij je buik
- ✓ Spierpijn vooral in nek en schouders
- ✓ Onrustig slapen

en zo kunnen we nog wel even doorgaan.

Dit zijn allemaal voorbeelden van klachten die voorkomen bij **chronische hyperventilatie**.

Dus niet de hyperventilatie als paniekaanval, maar een continue stand van overademen.

Wij zien vaak gebeuren dat deze klachten door artsen niet direct in een duidelijk hokje geplaatst kunnen worden en dat de persoon het etiket 'vage klachten', onbegrepen lichamelijke klachten (OLK), hooggevoelig (HSP), hormonale ontregeling, overgang, stress of we weten het niet krijgt.

Het advies is dan vaak: Doe maar een tijdje rustig aan.

Wij kijken er anders tegenaan.

De klachten zijn niet vaag. Ze hebben een duidelijke oorzaak en als je die snapt, dan zijn de klachten goed verklaarbaar.

Maar niet elke benauwdheid, tinteling of vermoeidheid is altijd chronisch hyperventileren. Daar kunnen natuurlijk ook andere oorzaken aan ten grondslag liggen.

Wij zoeken naar patronen in de klacht en gebruiken daarvoor de Checklist. Als je je klacht niet vertrouwd kan je dat het beste met je huisarts bespreken.



Ok, we gaan aan de slag!

Stap 1

Neem de onderstaande **Checklist Chronische hyperventilatie** door en bereken jouw puntentotaal.

Stap 2

Kijk vervolgens de **gratis MasterClass Chronische hyperventilatie** die je ontvangt in je mailbox. In deze MasterClass nemen we de vragenlijst en totaalscore met je door, wordt uitgelegd hoe deze klachten ontstaan en wat jij/wij eraan kunnen doen.

Vragen?

Bij vragen mag je ons altijd een berichtje sturen. Dan doen we ons best dat zo snel mogelijk te beantwoorden.

Mail: info@stressles.nl

WhatsApp: 06



Checklist Chronische hyperventilatie

Welke klachten herken jij?

De vragenlijst bevat 35 vragen. Noteer bij elke vraag 0, 1 of 2 punten en tel daarna het totaal op. Ga uit van een periode van afgelopen 4-6 weken.

	Klachten	Niet tot nauwelijks	Soms	Regelmatig	Zeer vaak
1	Aanhoudende vermoeidheid	0	1	2	3
2	Algemeen zwak (niet fit) gevoel	0	1	2	3
3	Snel prikkelbaar	0	1	2	3
4	Onrustig slaappatroon	0	1	2	3
5	Gespannenheid / onrust	0	1	2	3
6	Angstig gevoel / gedachten	0	1	2	3
7	Bezorgdheid	0	1	2	3
8	Mistig hoofd	0	1	2	3
9	Concentratiestoornissen	0	1	2	3
10	Onwerkelijk gevoel	0	1	2	3
11	Verlammend gevoel in de spieren	0	1	2	3
12	Trillingen in je lichaam / spieren	0	1	2	3
13	Stijfheid in handen, vingers of mond	0	1	2	3
14	Tintelingen op de huid	0	1	2	3
15	Tintelingen of doof gevoel in de handen, vingers, voeten en/of mond	0	1	2	3
16	Stijve spieren	0	1	2	3
17	Bonzend hart / hartoverslagen	0	1	2	3
18	Pijnlijk gevoel/steken op de borstkas	0	1	2	3
19	Koude klamme handen	0	1	2	3
20	Hoofdpijn	0	1	2	3
21	Vermoeide ogen, wazig zien	0	1	2	3
22	Duizeligheid, licht gevoel in het hoofd	0	1	2	3
23	Gevoel flauw te vallen	0	1	2	3
24	Benauwd gevoel, gevoel niet genoeg lucht te krijgen	0	1	2	3
25	Beklemmend gevoel	0	1	2	3

Checklist Chronische hyperventilatie

	Klachten	Niet tot nauwelijks	Soms	Regelmatig	Zeer vaak
26	Spanning tussen de schouderbladen	0	1	2	3
27	Kortademigheid	0	1	2	3
28	Spanning in de keel	0	1	2	3
29	Hijgende, snellere ademhaling	0	1	2	3
30	Zere spieren in de nek	0	1	2	3
31	Opgeblazen gevoel in de buik / maag	0	1	2	3
32	Band gevoel om de buikregio	0	1	2	3
33	Misselijk gevoel	0	1	2	3
34	Onrustige ontlasting	0	1	2	3
35	Gevoel snel in de war te zijn	0	1	2	3
36	Situaties gaan vermijden	0	1	2	3

Totaal aantal punten:

Is het allemaal gelukt?

Kijk dan nu de **Gratis MasterClass Chronische hyperventilatie** die je van ons hebt ontvangen in de mailbox. Daarin gaan we je score analyseren, verder uitleggen wat Chronische hyperventilatie is en wat we eraan kunnen gaan doen.

Onze missie

Wij geloven in de kracht van praktische, effectieve en ook persoonlijke hulp en gaan er 100% voor om jouw te helpen weer klachtenvrij te worden.

Daarom mag je altijd vragen mailen en proberen wij binnen een dag te reageren. Ook mag je een WhatsApp-berichtje sturen naar 06.. En waarschijnlijk kunnen we dan zelfs nog wat eerder antwoord geven op je vraag.

Dit mag 24/7, dus ook 's avonds of in het weekend.

Tot snel en gezonde groet,

Team Stressles



www.stressles.nl

info@stressles.nl

06 34 85 62 21