

# Vragenlijst chronische hyperventilatie.

*De eerste stap naar rust en herstel!*



**STRESSLES**

# Vragenlijst Chronische hyperventilatie

## Welke klachten herken jij?

De vragenlijst bevat 36 vragen. Noteer bij elke vraag 0, 1, 2 of 3 punten en tel daarna het totaal op. Ga uit van een periode van afgelopen 4 weken.

|    | Klachten                                                            | Niet tot<br>nauwelijks | Soms | Regel-<br>matig | Zeerv 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          |

# Vragenlijst Chronische hyperventilatie

|    | Klachten                                               | Niet tot<br>nauwelijks | Soms | Regel-<br>matig | Zeerv vaak |
|----|--------------------------------------------------------|------------------------|------|-----------------|------------|
| 21 | Vermoeide ogen, wazig zien                             | 0                      | 1    | 2               | 3          |
| 22 | Duizeligheid, licht gevoel in het<br>hoofd             | 0                      | 1    | 2               | 3          |
| 23 | Gevoel flauw te vallen                                 | 0                      | 1    | 2               | 3          |
| 24 | Benauwd gevoel, gevoel niet<br>genoeg lucht te krijgen | 0                      | 1    | 2               | 3          |
| 25 | Beklemmend gevoel                                      | 0                      | 1    | 2               | 3          |
| 26 | Spanning tussen de<br>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 /<br>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:

**Hoeveel  
punten  
heb jij?**

**Stuur gerust je score naar ons op in een WhatsApp-berichtje of mail. Dan laten wij je weten of je kenmerken van chronische hyperventilatie hebt.**

**Op de website kan je alvast allerlei helpende blog's video's, masterclasses en cursussen vinden!**

**Gezonde groet,**

**Arend Nijenhuis**

Eigenaar Stressles

Fysiotherapeut MSc. spec. Stress & Ademhaling

Orthomoleculair therapeut spec. Stress & Voeding

[www.stressles.nl](http://www.stressles.nl)

[info@stressles.nl](mailto:info@stressles.nl)

06 51 48 00 97



**Volg Stressles ook op social media**

Volg ons ook op de socials voor leuke en interessante nieuwtjes!



**STRESSLES**



**STRESSLES**