

## Ademhaling vragenlijst

**Instructie:**

Kruis voor elke vraag aan of u deze klachten nooit, zelden, soms, vaak of zeer vaak hebt gehad.

	nooit	zelden	soms	vaak	heel vaak
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					

<b>Subtotalen</b>					
-------------------	--	--	--	--	--

<b>Totaal</b>	
---------------	--

**Waardering:**

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

Score;18 punten of meer: De kans dat u geen optimaal adempatroon is duidelijk aanwezig, hoe hoger de score hoe groter de kans (en des te meer u baat kunt hebben bij het u eigen maken van een rustig adempatroon)