FYSIOTHERAPIE EN STRESSREGULATIE Karin van Balkum
Zijlweg 142 M , 2015 BH Haarlem 06-29594573

**Hyperventilatieklachtenlijst**
NAAM: Datum: Datum:
GEBOORTEDATUM: Score: Score:
BEROEP:

Wilt u onderstaande vragenlijst zorgvuldig en met BLOKLETTERS invullen a.u.b.?
Zet U één kruisje in slechts één hokje waarmee het gevraagde naar uw gevoel het beste overeenkomt. Beantwoord a.u.b. alle vragen. Alvast dank.

Op het MOMENT(=laatste 8 weken) heb ik last van de volgende klachten:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Sterk | Matig | Nauwelijks | Nooit |
| 1 | Ademnood |  |  |  |  |
| 2 | Tintelingen of een doof gevoel in de vingers |  |  |  |  |
| 3 | Stijfheid van de vingers of armen |  |  |  |  |
| 4 | Duizeligheid |  |  |  |  |
| 5 | Gevoel flauw te gaan vallen |  |  |  |  |
| 6 | Angstig gevoel |  |  |  |  |
| 7 | Gevoel contact te verliezen met de omgeving |  |  |  |  |
| 8 | Gevoel van beklemming op de borst |  |  |  |  |
| 9 | Gevoel te snel en/of te diep te ademen |  |  |  |  |
| 10 | Hartkloppingen |  |  |  |  |
| 11 | Korte pijnlijke steken in de hartstreek |  |  |  |  |
| 12 | Koude handen en/of voeten |  |  |  |  |
| 13 | Koude en bleke handen |  |  |  |  |
| 14 | Gevoel onvoldoende diep te kunnen doorademen |  |  |  |  |
| 15 | Nachtelijke ademnood |  |  |  |  |
| 16 | Stijfheid rond de mond |  |  |  |  |
| 17 | Bevende handen |  |  |  |  |
| 18 | Wazig zien en/of een waas voor de ogen |  |  |  |  |
| 19 | Gespannenheid |  |  |  |  |
| 20 | Licht gevoel in het hoofd |  |  |  |  |
| 21 | Wankel gevoel, valneiging |  |  |  |  |
| 22 | Moeite om helder te denken |  |  |  |  |
| 23 | Afwezig gevoel |  |  |  |  |
| 24 | Onrustig gejaagd gevoel zonder reden |  |  |  |  |
| 25 | Opgeblazen gevoel in de buik |  |  |  |  |
| 26 | Gevoel alsof er iets in de keel zit |  |  |  |  |
| 27 | Veel zuchten |  |  |  |  |
| 28 | Geeuwhonger (veel geeuwen/gapen) |  |  |  |  |
| 29 | Steken in de borstkas |  |  |  |  |
|  |  | Sterk | Matig | Nauwelijks | Nooit |
| 30 | Tintelingen of een doof gevoel in de armen |  |  |  |  |
| 31 | Tintelingen of een doof gevoel rond de mond |  |  |  |  |
| 32 | Tintelingen of een doof gevoel in de tong |  |  |  |  |
| 33 | Tintelingen of een doof gevoel in de benen |  |  |  |  |
| 34 | Tintelingen of een doof gevoel in de voeten |  |  |  |  |
| 35 | Drukkend gevoel in de hartstreek zonder pijn |  |  |  |  |
| 36 | Kramp in de hartstreek |  |  |  |  |
| 37 | Kramp in armen en/of benen |  |  |  |  |
| 38 | Onregelmatige hartslag, overslaan hartslagen |  |  |  |  |
| 39 | Een algemeen gevoel van koude, rillerigheid |  |  |  |  |
| 40 | Moeite met praten, stijve mond, stotteren |  |  |  |  |
| 41 | Stijfheid in de benen |  |  |  |  |
| 42 | Dubbel zien |  |  |  |  |
| 43 | Daadwerkelijk flauwvallen |  |  |  |  |
| 44 | Zwart worden voor de ogen |  |  |  |  |
| 45 | Hoofdpijn |  |  |  |  |
| 46 | Oorsuizen |  |  |  |  |
| 47 | Misselijkheid |  |  |  |  |
| 48 | Overgeven/braken |  |  |  |  |
| 49 | Boeren |  |  |  |  |
| 50 | Droge mond |  |  |  |  |
| 51 | Gebrek aan weerstand |  |  |  |  |
| 52 | Snel optredende vermoeidheid |  |  |  |  |
| 53 | Onwerkelijk gevoel |  |  |  |  |
| 54 | Huilen en/of lachen zonder reden |  |  |  |  |
| 55 | Een algemeen gevoel van warmte |  |  |  |  |
| 56 | Hevig transpireren |  |  |  |  |
| 57 | Concentratieverlies |  |  |  |  |
| 58 | Geheugenverlies |  |  |  |  |
| 59 | Bepaalde situaties of plaatsen vermijden |  |  |  |  |
| 60 | Verstoorde slaap |  |  |  |  |
| 61 | Angstdromen |  |  |  |  |
| 62 | Hoeveel sigaretten gebruikt U per dag? | Aantal: |  |  |  |
| 63 | Hoeveel koppen koffie per dag? | Aantal: |  |  |  |
| 64 | Hoeveel alcohol? | Aantal: |  | Drugs: |  |
| 65 | Medicijnnaam: | Aantal mg |  | Aantal per dag: |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Welk cijfer geeft U nu aan uw klachten? 0= geen last naar 10 = ondraaglijke last. | 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10Omcirkel het cijfer |