

Nijmegen Questionnaire

www.chronische-hyperventilatie.nl

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

	Nooit (0 punten)	Zelden (1 punt)	Soms (2 punten)	Vaak (3 punten)	Zeerv vaak (4 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 gevoel in of rond de borst					
9) Opgeblazen gevoel in de buik					
10) Tintelingen in de vingers					
11) Niet voldoende diep kunnen doorademen					
12) Stijfheid in vingers of armen					
13) Stijfheid rond de mond					
14) Koude handen of voeten					
15) Bonzen van het hart					
16) Angstig gevoel					
Subtotaal					

Totaal Score	
---------------------	--

Score:

18 punten of meer: Hyperventilatie is mogelijk. Hoe hoger de score, des te waarschijnlijker is de diagnose.

Vanaf 23 punten: Positieve diagnose voor hyperventilatie.