**Nijmeegse hyperventilatie lijst**

**Waardering:** Nooit = 0 Zelden = 1 Soms = 2 Vaak = 3 Heel vaak = 4

In welke mate hebt u last van:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **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 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Subtotalen |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Totaal |  |  |  |  |  |