

# Vragenlijst Hyperventilatie

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Heel vaak
Pijnlijke steken in de borst					
Gespannenheid					
Een waas voor de ogen					
Duizeligheid					
In de war zijn, of het gevoel hebben het normale contact met de omgeving te verliezen					
Een snellere of diepere ademhaling					
Ademnood					
Benauwd voelen in of rond de borst					
Opgeblazen gevoel in de buik					
Tintelingen in de vingers					
Niet voldoende diep kunnen doorademen					
Stijfheid van vingers of armen					
Stijfheid rond de mond					
Koude handen of voeten					
Bonzen van het hart					
Angstig gevoel					

**Punten voor dit antwoord**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**TOTAAL**

--	--	--	--	--