

Baseline van jouw adempatroon

Datum: _____

Aantal ademhalingen per minuut: _____

Control pauze: _____

Nijmegen vragenlijst voor functionele ademklachten (NVL)

De Nijmegen vragenlijst is ontwikkeld om een beeld te krijgen in hoeverre er sprake is van een dysfunctioneel adempatroon. De vragenlijst bestaat uit de 16 meest voorkomende klachten bij dysfunctioneel ademen. Elke klacht wordt beoordeeld op een 5-puntsschaal. Deze vragenlijst wordt bij verschillende methodes gebruikt, zoals de Methode van Dixhoorn en de Buteyko methode.

		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					
	Subscores (obv waardering zoals hieronder vermeld)					

Waardering:

Nooit = 0 punten

Zelden = 1 punt

Soms = 2 punten

Vaak = 3 punten

Heel vaak = 4 punten

Bij een score ≥ 18 punten: dysfunctioneel ademen is mogelijk. De te hoger de score des te waarschijnlijker de diagnose.

Vanaf 23 punten: dysfunctioneel ademen is voor 80% zeker

Ondanks dat de totaalscore binnen de acceptabele range kan zijn, kunnen scores in 4 subcategorieën wel verhoging laten zien.

Waardering door de coach

Dyspnoe/benauwdheid (6, 7, 8, 11)

Perifeer (10, 12, 13, 14)

Centraal (3, 4, 5)

Spanning (1, 2, 15, 16)

Overig (9)

Algemene Toestand Lijst (ATL)

In de Algemene Toestand Lijst (ATL) zijn een aantal problemen en toestanden opgenomen die mogelijk op jou van toepassing zijn geweest de afgelopen weken. Geef aan hoe vaak dit is voorgekomen op basis van de 5-puntsschaal.

		Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Heel vaak
1	Vermoeid gevoel					
2	Moe wakker worden					
3	Onrustig slapen					
4	Geen zin om iets te ondernemen					
5	Veel tijd nodig om bij te komen van lichaamsbeweging					
6	Een inspanning te kort kunnen volhouden					
7	De aandacht slecht bij één ding kunnen houden					
8	Gauw afgeleid zijn					
9	Drukke in het hoofd					
10	Onnodige fouten maken					
11	Tekort aan rust					
12	Moeite met ontspannen					
13	Geen energie om iets te ondernemen					
14	Prikkelbaar					
15	Moeite met lopen en bewegen					
16	Stijfheid van het lichaam					
	Subscores (obv waardering zoals hieronder vermeld)					

Waardering:

Nooit = 0 punten

Zelden = 1 punt

Soms = 2 punten

Vaak = 3 punten

Heel vaak = 4 punten

De maximaal mogelijke score op deze vragenlijst is 64. Een normale score is <27 en een verhoogde score >27.

Ook hier zijn drie subcategorieën te onderscheiden:

Waardering door de coach

Moeilijk bewegen (5, 6, 15, 16)

Vermoeid (1, 2, 3, 11, 12)

Mentale onrust (7, 8, 10, 14)

Overig (4, 9, 13)