



Vul de klachtenlijst hieronder in
en bepaal of ademhalingstherapie zinvol kan zijn.

	ja	nee
Druk op de borst		
Pijn op de borst		
Hartkloppingen		
Pijn in de schouders of de nek		
Hoofdpijn		
Gevoel dat er een band om het hoofd zit		
Licht gevoel in het hoofd		
Gevoel dat je flauw gaat vallen		
Daadwerkelijk flauwvallen		
Duizeligheid		
Duizeligheid terwijl je zit of ligt		

Opgeblazen gevoel of drukkend gevoel op de maag		
Vaak boeren		
Misselijkheid		
Braken		
Vaak plassen		
Diarree / obstipatie		

Bevende handen		
Dood of tintelend gevoel in de handen		
Dood of tintelend gevoel in de voeten		
Dood of tintelend gevoel in het gezicht		
Stijf of verkrampd gevoel in de handen		
Koude of bleke handen		
Zwabber benen		

Gejaagdheid		
Nervositeit		
Onzeker gevoel		
Angst (in het algemeen)		
Trillingen (over het hele lichaam van angst)		
Prikkelbaar		
Onwerkelijk gevoel (alsof alles onecht is)		
Afwezig gevoel		
Ongelukkig gevoel		
Huilen met of zonder reden		
Prop in de keel		
Tintelende tong		
Droge mond		
Moeite met praten (niet goed uit uw woorden komen)		
Moeite met helder denken		

Wazig zien		
Dubbel zien		
Oorsuizingen		
Vaak zuchten of gapen		
Ademnood		
Ademnood maar dan vooral 's nachts		
Kortademigheid		
Gevoel teveel te ademen		
Slaapproblemen		
Snel vermoeid		
Overmatig transpireren		

Bron: Reventacare

Hebt u vijf of meer van zulke klachten met enige regelmaat?

Dan kan de oorzaak al snel in een verkeerde ademhaling worden gevonden.

Hoe eerder de klachten worden herkend en erkend, des te sneller kan er een verantwoorde diagnose worden gesteld. Het kan bovendien leiden tot versneld herstel.

Neem contact op met Freddy Haantjes tel. (06) 349 07 966

Of laat een reactie achter via mail: info@haantjesmotus.nl