

Nijmeegse vragenlijst

Datum:

Hieronder vindt u een aantal klachten, die mogelijk op u van toepassing zijn geweest in de afgelopen weken. Wilt u telkens 1 van de opstaande streepjes achter de klacht omcirkelen?

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Zeer Vaak
1. Pijnlijke steken in de borst	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
2. Gespannenheid	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
3. Een waas voor de ogen	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
4. Duizeligheid	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
5. In de war zijn, of het gevoel hebben het normale contact met de omgeving te verliezen	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
6. Een snellere of diepere ademhaling	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
7. Ademnood	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
8. Benauwd gevoel in of rond de borst	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
9. Opgeblazen gevoel in de buik	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
10. Tintelingen in vingers	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
11. Niet voldoende diep kunnen doorademen	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
12. Stijfheid van vingers of armen	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
13. Stijfheid rond de mond	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
14. Koude handen of voeten	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
15. Bonzen van het hart	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
16. Angstig gevoel	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____

Naam:

man / vrouw

Leeftijd:

Hoofdklacht:

Medicijnen:



Nijmeegse vragenlijst

Korte toelichting

Deze vragenlijst is oorspronkelijk ontwikkeld om patiënten op te sporen met hyperventilatieklachten, die baat zouden kunnen hebben van ademregulatie.

Deze lijst blijkt heel bruikbaar om spanningsklachten te inventariseren en is gevoelig voor het effect van adem- en ontspanningstherapie, met name bij patiënten met angst en hyperventilatieklachten, oftewel functionele ademklachten.

De score is te berekenen door de antwoordmogelijkheden waardes toe te kennen:

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

Maximaal mogelijke score: 64

Een normale score: 9 – 12

Normaal tot hoog: 13 – 19

Licht verhoogd: 20 - 29

Sterk verhoogd: 30 - 35

Na een aantal behandelingen zou de score af moeten nemen.

De structuur van de lijst is kenmerkend waarin een aantal factoren zijn te onderscheiden:

1. 'Dyspneu' of subjectieve adembelemmering: 6, 7, 8, 11.
2. Perifere klachten: 10, 12, 13, 14.
3. Centrale klachten: 3, 4, 5.
4. Er blijft een restgroep over van items die naar angst en spanning vragen: 1, 2, 15 en 16. Als een client alleen of bijna alleen scoort op een van deze vier kenmerken, kan het advies van de huisarts of psycholoog mogelijk gewenst zijn.

