

ANDNINGSFÖRFRÅGAN

Lär dig mer om dina nuvarande andningsvanor genom att svara på frågorna nedan. Frågorna hjälper dig att gradera och bli medveten om hur väl dina luftvägar fungerar. Blockerade luftvägar, överandning (hyperventilering), oregelbunden andning är alla faktorer som kan ge upphov till många till synes helt orelaterade hälsoproblem, därav frågor om exempelvis magbesvär.

Ringa in det val från 1-5 som bäst stämmer överens med din nuvarande hälsostatus. Alla frågor gäller den senaste månaden. Fråga 1-10 handlar om din hälsa – fysiskt, mentalt och känslomässigt. Fråga 11-18 är relaterat till dina andningsvanor.

		Väldigt ofta	Ofta	Ibland	Sällan	Väldigt sällan
1	Generell hälsa: Min hälsostatus är dålig	1	2	3	4	5
2	Svårt att somna, orolig sömn, snarkar, sömnapné, gnisslar tänder/biter ihop på natten	1	2	3	4	5
3	Låg energi, morgontrött, trött på dagen, svårt att koncentrera dig	1	2	3	4	5
4	Inre stress, hjärna på högvarv, sockersug, tendens till beroenden	1	2	3	4	5
5	Hjärtklappning, hög puls (över 75), extraslag och/eller oregelbundna hjärtslag	1	2	3	4	5
6	Oroskänslor, deprimerad, rädd, orolig	1	2	3	4	5
7	Irriterad, arg, otålig, hamnar i konflikter	1	2	3	4	5
8	Dålig matsmältning, förstoppning, äter för mycket	1	2	3	4	5
9	Stela och/eller spända muskler, ont i rygg/nacke/axlar, huvudvärk	1	2	3	4	5
10	Andfådd vid ansträngning, låg uthållighet vid fysisk aktivitet	1	2	3	4	5
11	Öppen mun, andas genom munnen, torra läppar, torr mun	1	2	3	4	5
12	Täppt/rinnande/kliande näsa, täppta bihålor, trånga näsgångar, återkommande förkylningar	1	2	3	4	5
13	Klumpkänsla i hals/svalg, svårt att svälja, irriterad hals, känsliga luftvägar	1	2	3	4	5
14	Andas ytligt uppe i bröstet, svårt att andas djupt	1	2	3	4	5
15	Överandas (hyperventilering/snabb andning), tungt att andas - andnöd, svårt få luft, tryck över bröstet	1	2	3	4	5
16	Nyser, suckar, gäspar, tar stora andetag innan du pratar	1	2	3	4	5
17	Håller andan på dagtid, glömmer att andas ut	1	2	3	4	5
18	Ljudlig andning, slem i halsen, harklar, hostar, sniffar, väsande ljud	1	2	3	4	5
19	Framåtlutad hållning och/eller ihopsjunken hållning	1	2	3	4	5
20	Rösten bär inte, heshet, pipig/nasal/ansträngd röst	1	2	3	4	5
	Totalsumma					

Maximalt antal andnings- och hälsoindex-poäng är 100. En hög poängsumma indikerar en bra andning och en kropp i balans som har stora inre resurser och därmed klarar av svårare utmaningar. Lägsta möjliga poängsumma är 20.

En låg poängsumma visar på en kropp i obalans och lägre inre resurser. En poängsumma som är lägre än 50 indikerar att din andning har en stor förbättringspotential.

Det är inget fel att ha en låg poängsumma, men det kan då vara en fördel att försöka hålla nere svårighetsgraden i de utmaningar du ger dig i kast med. Det glädjande är att en förbättrad andning kan hjälpa dig att höja poängsumman och bidra till en bättre hälsa.