

## HENGITYSKARTOITUS

Opi enemmän nykyisestä hengitystavoistasi vastaamalla alla oleviin kysymyksiin. Vastaukset auttavat sinua arvioimaan ja tiedostamaan kuinka hyvin hengitystiesi toimivat. Tukkeutuneet hengitystiet, ylihengittäminen ja epäsäännöllinen hengittäminen ovat kaikki tekijöitä, jotka voivat saada aikaan monta toisistaan riippumatonta terveysongelmaa.

Valitse asteikolla 1-5 se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa nykyistä terveydentilaasi. Kaikki kysymykset koskevat edellisen kuukauden terveydentilaasi.

		Hyvin usein	Usein	Joskus	Harvoin	Hyvin harvoin
1	Yleinen terveys: Terveydentilani on huono	1	2	3	4	5
2	Suu auki, hengitän suun kautta, kuivat huulet, kuiva suu	1	2	3	4	5
3	Tukkoinen -/valuva -/kutiava nenä, tukkoiset poskiontelot, ahtaat nenäontelot, toistuvat vilustumiset	1	2	3	4	5
4	Palan tunne kurkussa/nielussa, vaikea niellä, ärtynyt kurkku, herkäät hengitystiet	1	2	3	4	5
5	Hengitän pinnallisesti keuhkojen yläosassa, vaikea hengittää syvään	1	2	3	4	5
6	Ylihengitän, raskasta hengittää, vaikea saada ilmaa, rinnassa painetta	1	2	3	4	5
7	Aivastelen, huokailen, haukottelen, hengitän syvään ennen kuin puhun	1	2	3	4	5
8	Pidätän hengitystä päiväsaikaan, unohdan hengittää ulos	1	2	3	4	5
9	Hengitän äänekkäästi, limaa kurkussa, selvitän kurkkua, yskin, niiskutan, nenäni vuotaa, sihisen	1	2	3	4	5
10	Eteenpäin kallistuva ryhti ja/tai lysähtänyt ryhti	1	2	3	4	5
11	Vaikeuksia nukahtamisessa, nukun levottomasti, kuorsaan, uniapnea, narskutan/puren hampaita yhteen öisin	1	2	3	4	5
12	Alhainen energia, väsynyt aamuisin, väsynyt päivällä, keskittymisvaikeuksia	1	2	3	4	5
13	Sydämentykytystä, ylimääräisiä ja/tai epäsäännöllisiä sydämenlyönnejä	1	2	3	4	5
14	Sisäinen stressi, aivot ylikierroksilla, aina menossa, makeanhimo, taipumus riippuvuuksiin	1	2	3	4	5
15	Huolestunut, masentunut, pelokas, levoton	1	2	3	4	5
16	Ärtynyt, vihainen, kärsimätön, joudun ristiriitatilanteisiin	1	2	3	4	5
17	Huono ruoansulatus, ummetus, syön liikaa	1	2	3	4	5
18	Jäykät ja/tai kireät lihakset, selkä-/ niska-/hartiakipu, päänsärkyä	1	2	3	4	5
19	Hengästyn ponnistellessa, matala kestävyys fyysisen aktiviteetin yhteydessä	1	2	3	4	5
20	Ääni ei kannaa, käheä /nasaalinen /rasittunut ääni	1	2	3	4	5
	<b>Yhteissumma</b>					

Maksimaalinen pistemäärä on 100. Korkea pistemäärä osoittaa hyvää hengitystä ja tasapainosta kehoa. Sinulla on suuret sisäiset voimavarat ja pystyt tämän takia kohtamaan vaikeampiakin haasteita. Alin mahdollinen pistemäärä on 20.

Mikäli pistesummasi on alle 50, sinulla on suuret mahdollisuudet parantaa hengitystäsi. Alhainen pistemäärä osoittaa, että kehosi on epätasapainossa ja sillä on alhaisemmat voimavarat. Älä huolestu, jos pistemääräsi on alhainen, vaan pidä myös tavoitteesi ja haasteiden vaikeustaso matalampana. Ilahduttavaa on, että parantamalla hengitystäsi voit nostaa pistemääräsi ja sitä kautta saavuttaa paremman terveyden.