

## Checklist

Overloop in alle rust deze lijst en zet voor de start van de online training alvast een kruisje bij alle zaken die je bij jezelf herkent.

### A. Herken je dit bij jezelf?

- Voel je soms hoe je sneller ademt? Hijg je soms, zonder fysieke inspanning?
- Voel je soms hoe je hart sneller begint te slaan? Racet je hart soms?
- Voel je soms hoe al je zintuigen op scherp staan?
- Merk je soms hyperfocus bij jezelf op? Kan je dan je aandacht moeilijk afleiden?
- Sla je wel eens een maaltijd over? Of drink je te weinig? Vergeten je wel eens naar het toilet te gaan?
- Begin je soms te zweten zonder fysieke inspanning? (bv voor een vergadering) Of denk je misschien aan pre-menopauze?
- Voel jij je wel eens opgeblazen? Brandend maagzuur? Darmkrampen?

### B. Ken je dit?

- Heb je horizontale rimpels in je voorhoofd? (ipv verticale denkrimpels)
- Lijkt het soms of je adem tekort komt? Ben je wel eens kortademig zonder opmerkelijke inspanning?
- Last van een verhoogde bloeddruk? Neem je medicatie voor een hoge bloeddruk?
- Heb je wat last met je darmtransit? (verstopping, diarree, wind, wisselend)
- Voel jij je wel eens misselijk? Of had je de afgelopen maanden een maagontsteking?
- Merk je dat je niet zo goed meer ziet bij valavond (schermer)? Of heb je een leesbril hoewel je nog geen 50 jaar bent? Of gingen je ogen de laatste tijd achteruit?
- Heb je soms last van een fluittoon in je oren, die ook weer wegtrekt? (Tinnitus)
- Heb je last met je huid? Bv droog, pukkels, eczeem, ...
- Duurt het langer voor wondjes om te genezen? Ontsteken ze makkelijk?
- Vaak last van verkoudheden, sinusitis of andere infecties?
- Verlies je tegenwoordig wat teveel haar naar je zin?
- Zie je er tegenop om nieuwe dingen te leren? bv. Nieuwe gsm, computerprogramma's, huishoudapparaten, e-bike, ...
- Heb je weinig inspiratie voor uitjes ... als je er al de tijd voor zou vinden.

- Lukt het je vaak niet om oplossingen te bedenken voor kleine probleempjes?
- Heb je last van je nek of je schouders? Ben je hiervoor al eens naar de kinesist/osteopaat/fysiotherapeut geweest?
- Heb je weinig zin in sex?
- Voel jij je wel eens rusteloos?
- Kan je nog moeilijk ontspannen, zeker zonder een glaasje wijn of bier?
- Heb je geregeld last van spierkrampen, restless legs of blessures (ontstekingen, spierscheuren, ...)
- Kan je minder genieten van de dingen?
- Word je soms overvallen door een vage onbenoembare angst?

### C. Herken je dit in je dagelijks leven?

- Vermoeidheid
- Slechter slapen (inslapen of doorslapen of te vroeg wakker)
- Prikkelbaar zijn
- Moeite hebben met drukte en lawaai
- Moodswings
- Doemdenken of piekeren (wat/als-denken)
- Opgejaagd gevoel
- Moeite met lange/moeilijke teksten te lezen (of andere concentratieproblemen)
- Niet op een bepaald woord kunnen komen, boodschappen, afspraken of betalingen vergeten

### D. Heb je daarnaast last van

- Heb je geregeld hyperventilatie aanvallen?
- Hartkloppingen
- Veelvuldig last van maagontstekingen of een maagzweer?
- Heb je last van aambeien, kloven, ontstekingen, onregelmatige ontlasting of andere darmproblemen?
- Ontwikkelde je de laatste maanden of jaren voedsel intoleranties of allergieën?
- Kan je van niets meer genieten?
- Lukt het je niet meer om echt te ontspannen?
- Ervaar je sociale interacties vaak als belastend of vervelend?

- Stoor jij je vaak aan dingen die niet in orde zijn? Of zit je anderen constant achter de veren?

### E. Loop jij hier ook tegenaan?

- Lijkt het soms of je niet helder meer kan denken? Lijkt het wel of er dan mist in je hoofd zit?
- Is je vriendenkring de laatste tijd kleiner geworden?
- Zeg je afspraken vaak af?
- Sleep jij jezelf voort? Voel jij je uitgeput?
- Heb je last van chronische hyperventilatie?
- Word je 's nachts wel eens wakker van nachtelijke hoofdpijn?
- Voel je wel eens tintelingen in lichaamsuiteinden zoals bv. oren, lippen, vingers, armen of benen?
- Ontwikkelde je onlangs hartproblemen (ontsteking of aritmie of ...)?
- Voel je voortdurend innerlijke onrust?
- Merk je bij jezelf dat je vaak de moeite niet kan opbrengen om te luisteren naar anderen of dwalen je gedachten vaak af terwijl iemand iets vertelt?
- Ben je het afgelopen jaar meer dan 9 dagen arbeidsonbekwaam geweest wegens ziekte/ blessure?
- Willen je benen soms niet meer mee?
- Ga je wel eens door je rug? Of heb je permanent last van je rug?
- Heb je soms last van gevoelloze plekken in je huid, die dan ook weer verdwijnen?
- Heb je het gevoel dat je minder kracht hebt in je spieren? (bv. opendraaien bokalen, dragen van zware dingen, zware armen of benen, ..)
- Werd je de laatste tijd overvallen door een (of meer) paniekaanval?

### F. Herken jij de volgende gedachten bij jezelf?

- Willen is kunnen.
- Als ik het niet doe, wie gaat het dan doen?
- Als je wil dat iets goed gedaan wordt, doe je het best zelf.
- Op de tijd dat ik iets uitgelegd heb aan een ander, heb ik het zelf al 2 keer gedaan.
- Ga toch uit de weg! Loop me niet zo voor de voeten.
- Waarom doet niemand wat ik vraag/wil?
- Eerst de moetjes, dan de magjes. (Ik moet eerst klaar zijn met al mijn werk, voordat ik me kan/mag installeren met een kopje thee en een boek/tijdschrift.

- Ik moet ook alles alleen doen.