

BOLT-testi

BOLT tulee sanoista Body Oxygen Level Test ja testilla mitataan kehon kykyä sietää hiilidioksidia.



Nimi: _____ Pvm: _____

Tarvitset: kynän ja paperia, jonkinlaisen sekuntikellon

Tee testi:

Istu paikallaan ja hengitä rauhallisesti nenällä hetken aikaa.

Hengitä rauhallisesti nenällä sisään ja rauhallisesti ulos nenän kautta.

Ota pieni rauhallinen sisäänhengitys ja hengitä ulos rauhallinen pieni hengitys (nenä).

Uloshengityksen jälkeen pidätä hengitystä. Laske sekunteja, kuinka kauan voit olla hengittämättä suht helposti.

Kun keho haluaa hengittää sisään, hengitä sisään nenällä.

BOLT-lukusi

eli sekuntimäärä, jonka pystyt pidettelemään hengitystä uloshengityksen jälkeen.

Muista, koko testi vain nenällä hengittäen.

BOLT-asteikolla luku 40 on hyvä ja kertoo tasapainoisesta hengittämisestä.

Luku 30 tai alle: hyödyt jo hengittämisen harjoittelusta.

Luku 20 tai alle: suositellaan hengitysharjoittelu, hengitys epätasapainossa.

Jollet pysty tekemään testiä / hengittämään nenällä, kannattaa aloittaa harjoittelu.

Käymme Hengityskuurilla mm. läpi, mitä kaikkea BOLT-testi kertoo ja millaisia harjoitteita kannattaa tehdä.

Nijmegen kysely

Nijmegen kysely on hyperventilaatiosyndrooman diagnosoinnin väline, jota on käytetään osana epätasapainoisen hengityksen tutkimista



Nimi: _____ Pvm: _____

Täyttöohje: Pisteytä jokainen kohta (1-16)

0 = ei koskaan 1 = harvoin 2 = joskus 3 = usein 4 = todella usein

1. Rintakipu	<input type="text"/>
2. Jännittyneisyyden tunne	<input type="text"/>
3. Näkö hämärtyy	<input type="text"/>
4. Huimauksen tunne	<input type="text"/>
5. Hämmetyneisyyden tunne	<input type="text"/>
6. Nopea / syvempi hengittäminen	<input type="text"/>
7. Hengästymisen tunne	<input type="text"/>
8. Kireys rinnassa	<input type="text"/>
9. Ilmaa vatsassa tunne	<input type="text"/>
10. Pistelyä sormissa	<input type="text"/>
11. Kyvyttömyys hengittää syvään	<input type="text"/>
12. Sormien / käsivarsien jäykkyys	<input type="text"/>
13. Kuiva suu	<input type="text"/>
14. Kylmät jalat / kädet	<input type="text"/>
15. Sydämen tykytys	<input type="text"/>
16. Ahdistuneisuuden tunne	<input type="text"/>
Laske yhteen pisteesi	<input type="text"/>

Maksimipistemäärä 64 pistettä.

Yli 23 pistettä: kärsit mahdollisesti hyperventilaatio-oireista

Huom! Akuutti ja krooninen (pitkittänyt) hyperventilaatio-oirekuva on hieman erilainen. Saatat tarvita apua/hengitysfysioterapiaa, vaikka saisit alle 23 pistettä.