BODY PERCEPTIONS QUESTIONNAIRE SHORT FORM

**Stephen W. Porges © 1993, 2015**

**Translated by:**

H. Grooten-Bresser, P. Kooijman, Ph.D., I. Selten-vd Burgt, J. Uiterwijk Winkel, A. Rood.

# WAARNEMEN/BEWUSTZIJN (AWARENESS)

Probeer u bewust te sijn van processen in uw lichaam. Kies het antwoord dat het best bij u past. Scoor uw bewustzijn van onderstaande karakteristieken door gebruik te maken van de 5 puntschaal.

Geef aan in de onderstaande lijst hoe vaak u hier last van heeft. U mag slechts één hokje aankruisen.

Ik heb last van:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | nooit | bijna nooit | soms | bijna altijd | altijd |
| 1 | Veelvuldig slikken | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Hoestdrang om mijn keel vrij te maken | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Een droge mond | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Een versnelde adem | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Van waterige of tranende ogen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | **NOOIT** | **BIJNA NOOIT** | **SOMS** | **BIJNA ALTIJD** | **ALTIJD** |
| 6 | Geluiden die met mijn spijsvertering te maken hebben | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Een opgezwollen gevoel van mijn lichaam of lichaamsdelen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Het gevoel te moeten poepen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Aangespannen spieren in armen en benen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Een gevoel vocht vast te houden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | **NOOIT** | **BIJNA NOOIT** | **SOMS** | **BIJNA ALTIJD** | **ALTIJD** |
| 11 | Gespannen gezichtsspieren | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Kippenvel | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Maag- of buikpijn | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Een opgeblazen gevoel in de maag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Zweethanden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | **NOOIT** | **BIJNA NOOIT** | **SOMS** | **BIJNA ALTIJD** | **ALTIJD** |
| 16 | Zweet op mijn voorhoofd | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Trillende lippen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Zweten onder mijn oksels | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | De temperatuur van mijn gezicht (vooral mijn oren) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Tandenknarsen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | **NOOIT** | **BIJNA NOOIT** | **SOMS** | **BIJNA ALTIJD** | **ALTIJD** |
| 21 | Algemene nervositeit | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Nekharen die overeind staan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Concentratiestoornissen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | De neiging om te slikken | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Een krachtige hartslag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Een verstopt gevoel | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

# REACTIEMOGELIJKHEDEN AUTONOME ZENUWSTELSEL (ANS reactivity scales)

Het autonome zenuwstelsel maakt deel uit van uw centrale zenuwstelsel en regelt uw hart- en vaatstelsel, adem-, stofwisselings- en temperatuursystemen. Het maakt ook deel uit van ervaringen en uitdrukkingen van uw emoties. Het Autonome zenuwstelsel (AZS) functioneert heel persoonlijk. Deze lijst is ontwikkeld om te meten hoe uw AZS reageert.

Geef aan in de onderstaande lijst hoe vaak u hier last van heeft. U mag slechts één hokje aankruisen.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | NOOIT | BIJNA NOOIT | SOMS | BIJNA ALTIJD | ALTIJD |
| 27 | Ik vind het lastig om ademen en eten te combineren | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | Als ik eet heb ik moeilijkheden met praten | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | Ik heb vaak last van een onregelmatige hartslag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Als ik eet voelt het eten droog aan en plakt het aan mijn mond en keel | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | Ik voel mij kortademig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | **NOOIT** | **BIJNA NOOIT** | **SOMS** | **BIJNA ALTIJD** | **ALTIJD** |
| 32 | Ik vind het moeilijk ademen en praten te combineren | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 | Als ik eet vind ik het moeilijk slikken, kauwen en/of zuigen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | Ik moet voortdurend kuchen bij praten en eten | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35 | Ik stik bijna in mijn eigen speeksel | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36 | Ik heb pijn op de borst | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | **NOOIT** | **BIJNA NOOIT** | **SOMS** | **BIJNA ALTIJD** | **ALTIJD** |
| 37 | Ik stik bijna als ik eet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38 | Als ik praat heb ik vaak het gevoel dat ik moet kuchen en/of speeksel weg moet slikken | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39 | Wanneer ik adem heb ik het idee dat ik niet voldoende zuurstof krijg | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40 | Ik heb geen controle over mijn ogen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41 | Ik heb het gevoel te moeten overgeven | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | **NOOIT** | **BIJNA NOOIT** | **SOMS** | **BIJNA ALTIJD** | **ALTIJD** |
| 42 | Ik heb last van zuurbranden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43 | Ik kan niet goed naar de wc | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44 | Ik heb een slechte spijsvertering | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45 | Na het eten heb ik last van mijn spijsvertering | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46 | Ik heb diarree | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |