

SEBQ Test

De Self Evaluation of Breathing Questionnaire (SEBQ) is een eenvoudige en praktische zelftest om ademhalingspatronen en mogelijke problemen te beoordelen.

Doel

De test helpt gebruikers inzicht te krijgen in de frequentie en aard van symptomen die kunnen wijzen op dysfunctioneel ademen, zoals oppervlakkige ademhaling, moeite met diep ademen, of symptomen die optreden in rust of tijdens stress.

Opzet

- 25 vragen die aspecten van ademhaling evalueren, zoals ademhalingsinspanning, mondademhaling en ademgerelateerde klachten.

- Elke vraag wordt gescoord op een schaal van 0 tot 3:

0: Nooit/niet waar.

1: Af en toe/een beetje waar.

2: Vaak/meestal waar.

3: Heel vaak/helemaal waar.

Interpretatie

- De totaalscore wordt berekend door alle antwoorden op te tellen.
- Score > 11: Kan wijzen op mogelijke ademhalingsproblemen die verdere aandacht vereisen.

De test is nuttig voor individuen en professionals in zorg, sport of onderwijs om bewustzijn te creëren over ademhalingsgezondheid en om gerichte interventies te ondersteunen.

Vraag		0	1	2	3
1	Ik raak gemakkelijk buiten adem, ondanks mijn conditie.				
2	Ik merk dat ik oppervlakkig ademhaal.				
3	Ik raak buiten adem tijdens het lezen of praten.				
4	Ik merk dat ik vaak zucht.				
5	Ik merk dat ik vaak geeuw.				
6	Ik voel dat ik geen diepe of bevredigende ademhaling kan krijgen.				
7	Ik merk dat mijn ademhaling onregelmatig is.				
8	Mijn ademhaling voelt vast of beperkt.				
9	Mijn ribbenkast voelt strak en kan niet uitzetten.				
10	Ik merk dat ik snel ademhaal.				
11	Ik raak buiten adem als ik angstig ben.				
12	Ik merk dat ik mijn adem inhoudt.				
13	Ik voel me buiten adem in combinatie met andere lichamelijke symptomen.				
14	Ik heb moeite mijn ademhaling te coördineren als ik spreek.				
15	Ik kan moeilijk op adem komen				
16	Het voelt alsof de lucht in de kamer dik is, alsof er niet genoeg lucht is.				
17	Ik raak snel buiten adem, zelfs als ik rust.				
18	Mijn ademhaling voelt alsof deze niet helemaal naar binnen gaat.				
19	Mijn ademhaling voelt alsof deze niet helemaal naar buiten gaat.				
20	Mijn ademhaling is zwaar.				
21	Ik heb het gevoel dat ik meer ademhaal dan normaal.				
22	Mijn ademhaling vergt inspanning.				
23	Mijn ademhaling kost moeite.				
24	Ik merk dat ik overdag door mijn mond ademhaal.				
25	Ik adem door mijn mond tijdens het slapen.				
Totale score					