

BODY PERCEPTION QUESTIONNAIRE

Stephen W. Porges, Ph.D.

Copyright © 1993, 2015

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

I: WAARNEMEN/BEWUSTZIJN (AWARENESS)

Probeer u bewust te zijn 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. Zweeten onder mijn oksels	1	2	3	4	5
19. De temperatuur van mijn gezicht (vooral mijn oren)	1	2	3	4	5
20. Tandknarsen	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

II: 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