

Andningstest, din nuvarande hälsostatus.

Maximalt antal andningsindex-poäng är **100**. En hög poängsumma indikerar en kropp i balans som har stora inre resurser och därmed klarar av svårare utmaningar. Lägsta möjliga poängsumma är **20**. En poängsumma som är **lägre än 50** indikerar att din andning har en stor förbättringspotential. En låg poängsumma visar på en kropp i obalans och lägre inre resurser.

Det är inget fel att ha en låg poängsumma, men det kan då vara en fördel att ha en lägre ambitionsnivå och försöka hålla nere svårighetsgraden i de utmaningar du ger dig i kast med. Det glädjande är att en förbättrad andning kan hjälpa dig att höja poängsumman och bidra till en bättre hälsa.

Nyser, suckar, gäspar, tar stora andetag innan du pratar				
1 Mycket ofta	2 Ofta	3 Ibland	4 Sällan	5 Aldrig
Håller andan på dagtid, glömmer att andas ut				
1 Mycket ofta	2 Ofta	3 Ibland	4 Sällan	5 Aldrig
Ljudlig andning, slem i halsen, harklar, hostar, snorar, sniffar, väsande ljud				
1 Mycket ofta	2 Ofta	3 Ibland	4 Sällan	5 Aldrig
Framåtlutad hållning och/eller ihopsjunken hållning				
1 Mycket ofta	2 Ofta	3 Ibland	4 Sällan	5 Aldrig
Svårt att somna, orolig sömn, snarkar, sömnapné, gnisslar tänder/biter ihop på natten				
1 Mycket ofta	2 Ofta	3 Ibland	4 Sällan	5 Aldrig
Låg energi, morgontrött, trött på dagen, svårt att koncentrera dig				
1 Mycket ofta	2 Ofta	3 Ibland	4 Sällan	5 Aldrig

Hjärtklappning, extraslag och/eller oregelbundna hjärtslag

1 Mycket ofta 2 Ofta 3 Ibland 4 Sällan 5 Aldrig

Inre stress, hjärna på högvarv, på språng, sockersug, tendens till beroenden

1 Mycket ofta 2 Ofta 3 Ibland 4 Sällan 5 Aldrig

Oroskänslor, deprimerad, rädd, orolig, undviker konflikter, vill vara andra till lags

1 Mycket ofta 2 Ofta 3 Ibland 4 Sällan 5 Aldrig

Irriterad, arg, otålig, hamnar i konflikter, överambitiös

1 Mycket ofta 2 Ofta 3 Ibland 4 Sällan 5 Aldrig

Generell hälsa: Min hälsostatus är dålig

1 Mycket ofta 2 Ofta 3 Ibland 4 Sällan 5 Aldrig

Öppen mun, andas genom munnen, torra läppar, torr mun

1 Mycket ofta 2 Ofta 3 Ibland 4 Sällan 5 Aldrig

Täppt/rinnande/kliande näsa, täppta bihålor, trånga näsgångar, återkommande förkylningar

1 Mycket ofta 2 Ofta 3 Ibland 4 Sällan 5 Aldrig

Klumpkänsla i hals/svalg, svårt att svälja, irriterad hals, känsliga luftvägar

1 Mycket ofta 2 Ofta 3 Ibland 4 Sällan 5 Aldrig

Överandas, tungt att andas, svårt få luft, tryck över bröstet

1 Mycket ofta 2 Ofta 3 Ibland 4 Sällan 5 Aldrig

Andas ytligt uppe i bröstet, svårt att djupandas

1 Mycket ofta 2 Ofta 3 Ibland 4 Sällan 5 Aldrig

Dålig matsmältning, förstoppning, äter för mycket					
1 Mycket ofta	2 Ofta	3 Ibland	4 Sällan	5 Aldrig	
Stela och/eller spända muskler, ont i rygg/ nacke/axlar, huvudvärk					
1 Mycket ofta	2 Ofta	3 Ibland	4 Sällan	5 Aldrig	
Andfådd vid ansträngning, låg uthållighet/ mjölksyra vid fysisk aktivitet					
1 Mycket ofta	2 Ofta	3 Ibland	4 Sällan	5 Aldrig	
Rösten bär inte, heshet, pipig/nasal/ansträngd röst					
1 Mycket ofta	2 Ofta	3 Ibland	4 Sällan	5 Aldrig	
Summa					



Kvårstens

HÄLSA & REHABILITERING

Hållbar hälsa inifrån och ut.