

Voor meer info raadpleeg:

Spoedopname

☎ 055 33 63 55

✉ spoed@azoudenaarde.be

Heb je nog vragen
of opmerkingen
over deze brochure?
We houden graag
rekening met
jouw suggesties!

AZ Oudenaarde vzw

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde
T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95
info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be

AZ OUDENAARDE
VZW



AZO/SPO/422
25/05/2020
V.U. AZ Oudenaarde

Spoed



RAADGEVINGEN BIJ HYPERVENTILATIE

Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE
VZW



www.azoudenaarde.be
Volg ons op



WAT IS HYPERVENTILATIE ?

Hyperventilatie wil zeggen dat je te snel of te diep ademt. Hierdoor adem je teveel zuurstof in en daalt de hoeveelheid koolzuurgas in het lichaam.

Dit kan vervelende verschijnselen veroorzaken zoals: een benauwd gevoel, kortademigheid, tintelingen in handen, voeten en rond de mond, slappe, onzekere benen, duizeligheid, misselijkheid, hoofdpijn, het gevoel flauw te vallen, versnelde hartslag en stekende pijn op de borst.

WAT KAN JE DOEN ?

Het kan zijn dat je maar éénmalig zulke klachten krijgt. De aanvallen kunnen ook regelmatig terugkeren.

- Als je een aanval hebt of voelt aankomen, probeer dan rustig te ademen. Neem bijvoorbeeld drie seconden om in te ademen en zes om uit te ademen.
- Soms helpt het om jezelf af te leiden. Je kan bij een aanval oefeningen doen zoals kniebuigingen of hardop lezen.
- Probeer na te gaan waarom bepaalde situaties spanningen oproepen. Het kan zijn dat je je niet bewust bent van mogelijke onderliggende stress.

Volgende middeltjes kunnen helpen:

- Adem in en uit in een papieren of plastic zak, die je voor de neus en mond houdt. Speciale 'hyperventilatiemaskers' zijn beschikbaar.
- Adem in en uit terwijl je voor de mond en neus met beide handen een gesloten schelp vormt.

Door deze twee methodes één à twee minuten toe te passen, wordt een deel van het koolzuurgas terug ingeademd, waardoor de klachten verdwijnen.

HOE KAN IK HYPERVENTILATIE VOORKOMEN ?

1. Om nieuwe aanvallen te vermijden, moeten de eigenlijke oorzaken worden weggewerkt. Als een foute ademhaling de boosdoener is, dan moet het ademhalingspatroon aangepakt worden. Hiervoor kan je terecht bij een kinesitherapeut. Tijdens de behandeling leert men jou om langzamer en gelijkmatiger te ademen.
2. Als de hyperventilatie in de hand wordt gewerkt door angst, stress of bedreigende situaties, moeten deze worden aangepakt. Dit kan onder meer met ontspanningsoefeningen, door individuele begeleiding of begeleiding in groep.
3. Ook gezonde leefgewoonten helpen om hyperventilatie te voorkomen. Het gaat dan niet alleen om goede eetgewoonten en regelmatige lichaamsbeweging, maar zeker ook om voldoende ontspanning.