



Jan Palfijn
ALGEMEEN ZIEKENHUIS
GENT

Wat u had willen weten over

Hyperventilatie

Wat is hyperventilatie?

Hyperventilatie is geen naam van een ziekte, maar een naam voor wat u doet: te snel en te diep ademen.

Wat gebeurt er als u hyperventileert?

Bij hyperventilatie is uw ademhaling van slag zonder dat u het zelf beseft. Dat kan gebeuren wanneer u gespannen of angstig bent.

In de eerste plaats komt er dan iets meer zuurstof in het lichaam.

In de tweede plaats raakt u teveel koolzuurgas kwijt; dit geeft wel een probleem.

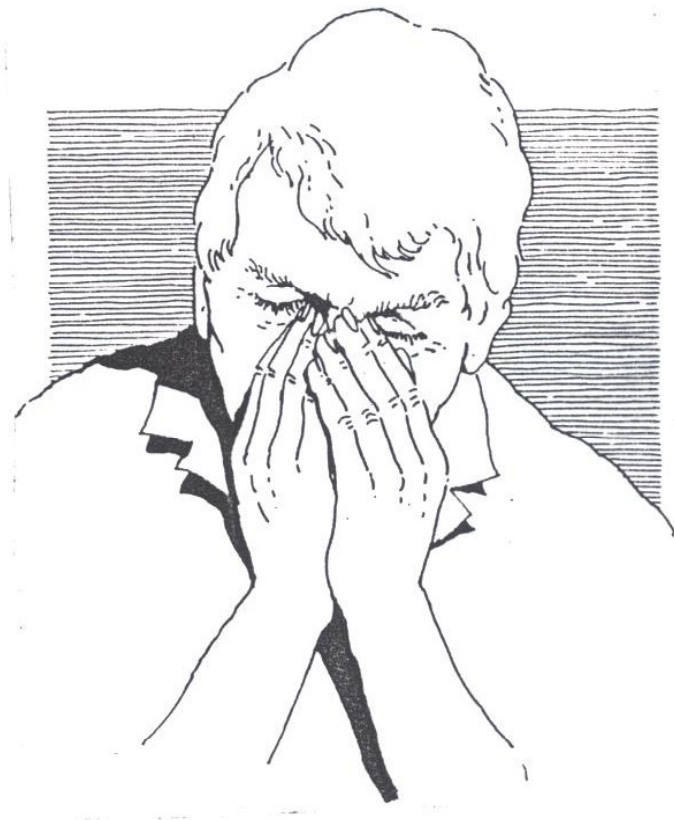
Als u teveel koolzuurgas kwijt raakt, krijgt het lichaam een abnormale zuurtegraad en deze veroorzaakt een reeks verschijnselen.

Wat zijn de klachten bij hyperventilatie?

Angst en spanning kunnen behalve hyperventilatie nog andere klachten veroorzaken: benauwdheid, duizeligheid, flauwvallen, pijn op de borst, hartkloppingen, tintelingen, droge mond, hoofdpijn, misselijkheid

Wat kunt u doen als u hyperventileert?

- Als u een aanval voelt aankomen, probeer dan rustig te ademen. Dit doet u door rustig gedurende 3 seconden **in** te ademen en 6 seconden **uit** te ademen. Tel in gedachten langzaam mee.
- Om een aanval te doen stoppen kunt u gebruik maken van uw handen. Maak met uw handen een kommetje om de neus en mond, adem nu rustig in en uit.



- Bij het gebruik van de plastic zak, plaatst u de duim en wijsvinger in de zak die u vervolgens niet afgesloten rond de neus en mond plaatst. Adem nu rustig in en uit in de zak.



Wanneer moet u naar de huisarts of spoedopname?

- Als het pijngevoel op de borst niet weggaat.
- Als u het erg benauwd hebt en u denkt dat het niet door de hyperventilatie komt.
- Als de genoemde maatregelen die uzelf neemt niet helpen.

En verder....

Het probleem kan zich in de toekomst herhalen.

Het is dan aangeraden contact op te nemen met uw huisarts. Hij/zij kan u doorverwijzen voor kinesithérapie om met ademhalings- en ontspanningsoefeningen de verschijnselen onder controle te leren houden.

Tot slot

VENTILEER HET PROBLEEM ALVORENS U HYPERVENTILEERT !!

Spoedopname AZ Jan Palfijn Gent AV
H. Dunantlaan 5 – 9000 Gent
09 224 89 67

*Versie 02-2005 V.U.
dhr. Bart Impens*

zorg op mensenmaat



Jan Palfijn
ALGEMEEN ZIEKENHUIS
GENT