



St. Anna Zorggroep

Patiënteninformatie

Hyperventilatie

Wat is hyperventilatie?

Hyperventilatie betekent 'overmatige ademhaling'. Iemand die hyperventileert haalt te snel en te diep adem. Het lichaam reageert hierop. Dit geeft verschillende klachten. Het hart gaat sneller slaan, soms gaat u transpireren en wordt u bleek. Door hyperventilatie kunt u duizelig worden en wazig gaan zien. Hyperventilatie geeft vaak onduidelijke klachten. Tijdens een aanval kunt u zich angstig voelen en lijkt het of u te weinig adem krijgt. Na verloop van tijd houdt het hyperventileren echter vanzelf op.

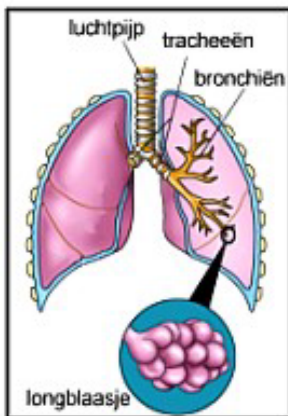
Wat is de oorzaak van hyperventilatie?

Belangrijke oorzaken van hyperventilatie zijn spanningen en emoties. Door spanning, boosheid, angst of verdriet gaat u onbewust sneller ademen. Spanningen en angsten kunnen natuurlijk vele oorzaken hebben. U raakt bijvoorbeeld gespannen in situaties die u emotioneel niet (meer) aankunt, zoals bij problemen in uw huwelijk of op uw werk. U kunt angsten ontwikkelen door situaties waarin u zich niet op uw gemak voelt. Hyperventilatie kan ook ontstaan als u niet goed voor uzelf kunt opkomen.

Wat gebeurt er bij hyperventilatie?

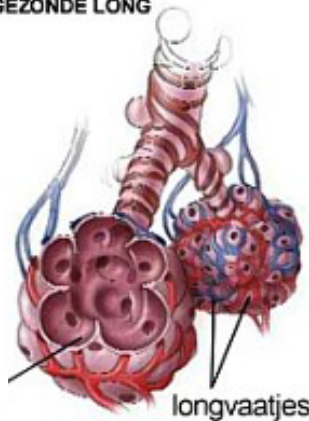
Tijdens een aanval van hyperventilatie gaat u te snel en te diep ademen. Als u inademt komt er zuurstof in uw longen. De longen geven de zuurstof af aan het bloed en nemen tegelijk afvalstoffen op uit het bloed. Deze afvalstoffen – onder meer koolzuur – ademt u weer uit.

Door hyperventilatie ademt u teveel koolzuur uit, waardoor de chemische samenstelling van het bloed verandert. De bloedvaten vernauwen daardoor, waardoor u allerlei klachten krijgt.



gezond,
longblaasje

GEZONDE LONG



Klachten bij hyperventilatie.

Hyperventilatie kan tot allerlei klachten leiden, zoals benauwdheid en kortademigheid, duizeligheid, misselijkheid, hoofdpijn, zweten en een klam gevoel, versnelde hartslag en paniekgevoelens. Al deze klachten roepen vervolgens weer angst op waardoor de hyperventilatie verergert.

Wat te doen bij een aanval van hyperventilatie.

Het eerste wat u zich moet realiseren wanneer hyperventilatieklachten optreden is dat er niets ernstigs gebeurt. Een aanval van hyperventilatie kan worden tegengegaan door langzaam en minder diep te ademen. Neem bijvoorbeeld drie seconden om in te ademen en zes om uit te ademen. Hierbij kan het behulpzaam zijn om in gedachten te tellen: in-2-3, uit-2-3-4-5-6. Een andere manier is uzelf af te leiden, bijvoorbeeld door oefeningen, zoals kniebuigingen te doen of hardop te lezen. Ga na welke situaties spanningen oproepen en houd eventueel in een schriftje bij wanneer de aanvallen zich voordoen.

Deskundige begeleiding.

Speciale medicijnen ter voorkoming van hyperventilatie bestaan niet. U kunt zelf veel doen om hyperventilatie te voorkomen. Ga voor uzelf na in welke situatie u zich gespannen voelt; gebruik daarbij eventueel een dagboek. Anderen kunnen u ook helpen. Als eerste komt daarvoor de huisarts in aanmerking. Het is verstandig hem/haar te raadplegen voordat elders hulp wordt gezocht. De huisarts zal als eerste kunnen zeggen of er echt sprake is van hyperventilatie. Pas als dat bekend is kan een andere instantie u van dienst zijn. Zo kunt u zich wenden tot instanties voor maatschappelijk werk, psychologen, logopedisten, oefentherapeuten Mensendieck of Cesar, hypnotherapeuten of fysiotherapeuten. Een psychotherapeutische behandeling kan in sommige gevallen een positieve uitwerking hebben.

Een ademhalingstherapie levert een nuttige bijdrage omdat men leert, ook onder moeilijke omstandigheden, de ademhaling onder controle te houden en te ontspannen.

Tips

Zorg voor een gezond leefpatroon door goed en regelmatig te eten, veel te bewegen, stress te vermijden en goed te ontspannen.

Leer goed voor uzelf op te komen.

Ga eens na of er misschien problemen zijn die spanning bij u veroorzaken.

Praat met anderen over de dingen die u bezighouden en ook over uw hyperventilatie. Als u uw emoties onderkent en uit, krijgt u er minder last van.

Let op uw ademhaling. Als u ademt moet uw buik bewegen en niet uw borst. Praat rustig en in korte zinnen, zodat u niet in ademnood komt.

Diagnose

Om vast te stellen of uw klachten worden veroorzaakt door hyperventilatie is een hyperventilatieonderzoek mogelijk. Het onderzoek duurt ongeveer een half uur en is niet pijnlijk of vervelend.

Heeft U nog vragen ?

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling hierop. Hierdoor kunt u alles nog eens rustig nalezen. Heeft u nog vragen over deze adviezen, neem dan contact op met de **longverpleegkundige**

Op werkdagen van 8.30 - 17.00 uur, telefoon: 040-2864871.

September 2006