# Hyperventilatie

## Spoedeisende Hulp

Locatie Hoorn/Enkhuizen

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

# Hyperventilatie

## Inleiding

De arts van de Spoedeisende hulp heeft bij u, uw partner of familielid geconstateerd dat er sprake is van van hyperventilatie. Dit wil zeggen dat u te snel en/of te diep ademt.
Deze folder geeft u een globaal overzicht van de klachten en de behandeling van hyperventilatie.

## Wat is hyperventilatie?

Hyperventilatie betekent meer ademhalen dan noodzakelijk is. Dit kan gebeuren doordat u sneller en/of dieper ademhaalt dan nodig is.
Doordat u hyperventileert ademt u te veel koolzuurgas uit, wat resulteert in een te laag koolzuurgehalte in het bloed. Dit kan geen kwaad maar brengt wel een aantal verschijnselen met zich mee.

Wat voelt u / wat merkt u er van?

**Ademhaling**

Benauwd gevoel
Kortademigheid
Prop in de keel

**Bloedsomloop**

Hartkloppingen
Pijn op de borst
Klam gevoel

**Bewustzijn**

Verminderd bewustzijn
Duizeligheid
Hoofdpijn, wazig zien
Licht gevoel in het hoofd
Prikkelingen in handen en voeten

**Overige**

Angst en onrust
Droge mond
Strak gevoel rond de mond
Kramp in handen
Prikkelbaarheid

Angst om dood te gaan

Het is goed u te realiseren dat hyperventilatie voor iedereen weer anders kan

aanvoelen.

## De behandeling op de spoedeisende hulp.

Een manier om hyperventilatie tegen te gaan is langzaam en oppervlakkig ademen. Veel mensen raken echter in paniek doordat ze het erg benauwd krijgen. U hoeft niet bang te zijn, u zult niet stikken en de benauwdheid is meestal snel te verhelpen.

Als noodmaatregel kunt u tijdelijk in een plasticzakje in en uitademen. Zo herstelt u het teveel uitgeademde koolzuurgas, door dit weer in te ademen via het zakje. Op deze manier wordt het zuurstof- en koolzuurgehalte weer snel op peil gebracht. Dit zal ongeveer 1 ½ minuut duren. Voor extra hulp rondom ademhalingsoefeningen kunt u terecht bij uw huisarts of de fysiotherapeut.

De arts van de Spoedeisende hulp zal in sommige gevallen u een rustgevend medicijn geven en/of voorschrijven. Dit medicijn zorgt er voor dat u rustig ademhaalt en weer snel klachtenvrij zult zijn.

## De volgende punten zijn voor thuis belangrijk;

- Bij een aanval van hyperventilatie ademt u minstens 1 ½ minuut in een plastic zakje.
- Ademhalingsgymnastiek; gaat u zitten op een stoel, adem alleen met de buik.
  Dit is te voelen door de hand op de buik te leggen.
  Adem drie tellen in en zes tellen uit.
  U kunt langzaam uitademen door bij elke tel een beetje lucht te laten ontsnappen.
- In het begin is het belangrijk dat u deze vorm van ademhaling twee keer per dag 15 minuten oefent.
- Indien u ondanks dit advies toch klachten ondervindt is het raadzaam om contact op te nemen met de huisarts.

Voor verder informatie: www.hyperventilatie.org

**Notities:**

**Locatie Enkhuizen**
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

**Locatie Hoorn**
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

**Locatie Purmerend**
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

**Locatie Volendam**
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

**Postbus 600, 1620 AR Hoorn**

**www.dijklander.nl**
**info@dijklander.nl**

FLD-00872-NL 10-12-2020

DIJKLANDER ZIEKENHUIS