



# Hyperventilatie

Spoedeisende Hulp

Locatie Hoorn/Enkhuizen

# 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](http://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](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



FLD-00872-NL 10-12-2020