az alma
zorg met een hart

Hyperventilatie

Informatiebrochure

Inhoudstafel

INHOUDSTAFEL 3

1 INLEIDING 4

2 WAT IS HYPERVENTILATIE 4

3 DE OORZAAK VAN HYPERVENTILATIE 5

4 WAT GEBEURT ER IN JE LICHAAM 6

5 WELKE KLACHTEN KAN JE HEBBEN 6

6 HOE KAN JE ER MEE OMGAAN 7

6.1 Een aanval voorkomen 7

6.2 Een aanval onder controle krijgen 8

6.3 Nieuwe aanvallen vermijden 8

7 WAAR KAN IK TERECHT VOOR HULP 9

8 VAAK GESTELDE VRAGEN 10

8.1 Ga ik flauwvallen? 10

8.2 Ga ik stikken? 10

8.3 Hoe kan ik iemand helpen die hyperventileert? 10

9 CONTACTGEGEVENS 10

1 Inleiding

In deze brochure kom je te weten wat hyperventilatie precies is, welke klachten typisch zijn voor hyperventilatie en hoe we deze kunnen verklaren. We proberen je ook enkele tips mee te geven in het omgaan met hyperventilatieklachten. Daarnaast geven we een overzicht van hulpverlening binnen de regio waar je terecht kunt voor bijkomende ondersteuning.

2 Wat is hyperventilatie

Hyperventilatie betekent "teveel" ("hyper") "ademhalen" ("ventilatie"). Wanneer je hyperventileert, haal je te snel en te diep adem, wat een effect heeft op je lichaam en klachten kan geven: je hart gaat sneller slaan, soms ga je ook zweten en wordt je bleek. Je kan je ook duizelig gaan voelen en wat wazig zien. Tijdens een hyperventilatie-aanval kan je je angstig voelen en lijkt het alsof je te weinig adem krijgt.

Hyperventilatie komt voor in 2 vormen. Beiden zijn ongevaarlijk.

2.1 Acute hyperventilatie (10%)

"Acuut" betekent "plots". Bij acute hyperventilatie treedt de versnelde, opgejaagde ademhaling plotseling op: je krijgt een aanval. Deze vorm is het meest beangstigend en kan leiden tot paniek.

2.2 Chronische hyperventilatie (90%)

Chronisch betekent "voortdurend". Bij chronische hyperventilatie ga je voortdurend te snel ademen. Vaak ben je je hier niet van bewust en gebeurt het zonder dat je het merkt. De klachten zijn vager en minder hevig dan bij een acute aanval, maar wel bijna voortdurend aanwezig. Het betekent niet dat je klachten niet zullen overgaan. Chronische hyperventilatie is even gemakkelijk te verhelpen als acute hyperventilatie.

3 de oorzaak van hyperventilatie

Aan de basis van acute en chronische hyperventilatie liggen vaak **gevoelens van spanning en stress**. Bij het ervaren van spanning, angst, boosheid of verdriet ga je onbewust sneller ademhalen. Dit is een reactie van ons lichaam die heel natuurlijk verloopt om ons lichaam klaar te maken om te reageren op mogelijk gevaar.

We noemen dit de "vecht-vlucht-bevries" reactie (Fight-Flight-Freeze), wat iemand extra de kracht geeft om een gevaarlijke situatie te overwinnen of eruit weg te komen. Evolutionair gezien is dit een belangrijke reactie, echter in onze dagelijkse manier van leven worden we met andere problemen ("gevaren") geconfronteerd dan, laat ons zeggen, een tijger die ons als prooi beschouwd. Ons lichaam blijft echter wel eenzelfde reactie geven.

Ook **bepaalde omstandigheden** kunnen een aanval in de hand werken. Zo hebben sommige mensen het moeilijk met grote drukte, mensenmassa's, gesloten ruimtes… Deze situaties kunnen een stressreactie bij het lichaam oproepen, waardoor stresshormonen worden geproduceerd, die het lichaam voorbereiden op inspanning (snellere ademhaling en hartslag).

Meer zeldzame oorzaken zijn:

Pijn, koorts, zware fysieke inspanningen, oververmoeidheid, zuurstoftekort (grote hoogtes in de bergen) (in deze situatie mag je niet in een zakje blazen!) of andere medische oorzaken.

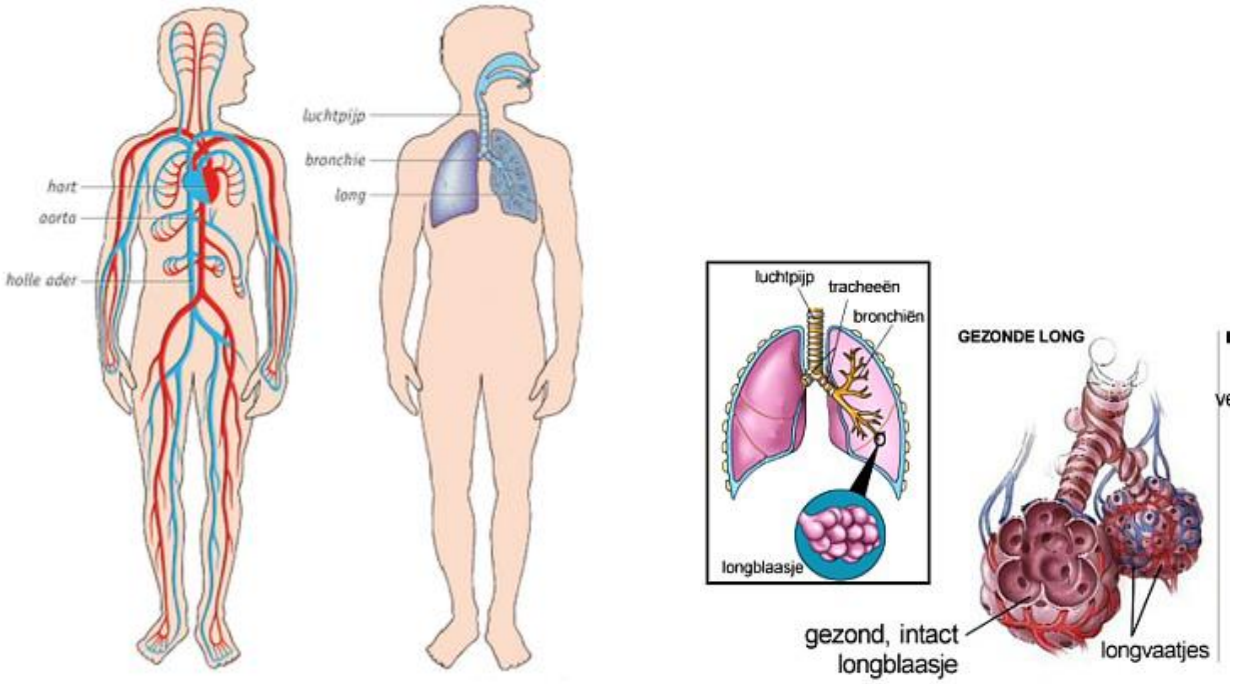
Wanneer je je meer bewust wordt van je hyperventilatie en de bijbehorende symptomen, kan dit de kans op een hyperventilatie-aanval vergroten. Dit wordt vooral gestuurd vanuit een angstgevoel. Hoe meer je op de symptomen let, hoe angstiger je wordt en hoe sneller je gaat ademhalen, waardoor je opnieuw meer symptomen krijgt. De kans is dan groot dat je in een vicieuze cirkel terecht komt.

Kenmerkende lichamelijke symptomen bij een angstreactie zijn:

- versnelde hartslag,
- sliksensaties,
- pijn in de borst,
- misselijkheid,
- zweverigheid,
- derealisatie (gevoel van onwerkelijkheid),
- depersonalisatie,
- angst om controle te verliezen of gek te worden,
- rillingen of opvliegers.

4 Wat gebeurt er in je lichaam

Wanneer je inademt komt er zuurstof in je longen. De longen geven de zuurstof af aan je bloed en nemen tegelijk afvalstoffen op uit het bloed. De afvalstoffen, waaronder CO2 (koolstofdioxide), adem je weer uit.



Bij hyperventilatie ga je sneller of dieper ademhalen dan normaal. Hierdoor adem je in korte tijd meer zuurstof in, en adem je teveel koolstofdioxide (CO2) weer uit. De chemische samenstelling van je bloed verandert hierdoor. De daling van CO2 in je bloed maakt het bloed minder zuur, waardoor je bloedvaten vernauwen. Daardoor krijg je lichamelijk klachten.

5 Welke klachten kan je hebben

De klachten die je ervaart kunnen lastig en vervelend zijn, maar zijn zeker niet schadelijk voor je lichaam. Een hyperventilatieaanval is altijd van voorbijgaande aard en duurt zelden langer dan 10 minuten.

Klachten die je kan ervaren:

- benauwdheid, kortademigheid;
- verstijfde spieren;
- duizeligheid, licht of warm gevoel in je hoofd;
- hartkloppingen, beklemming/pijn op de borst;
- tintelingen (handen/gelaat/benen), slap gevoel in je knieën;
- transpiratie;
- droge mond.

Na een hyperventilatie aanval of bij chronische hyperventilatie is het normaal dat je last kan hebben van:

- spierpijn (ademspieren),
- hoofdpijn,
- rugpijn en buikpijn,
- diarree,
- vermoeidheid,
- slapeloosheid,
- concentratiestoornissen,
- angstig gevoel.

6 Hoe kan je er mee omgaan

6.1 Een aanval voorkomen

Wanneer je de symptomen van een opkomende aanval herkent en voelt opkomen, dan helpt het bij sommige mensen om hevige inspanningen te doen om een aanval te voorkomen.

Enkele mogelijks helpende oefeningen zijn:

- Hardlopen,
- touwtje springen,
- een aantal keer snel diep door de knieën gaan en terug rechtkomen.

Door intensieve inspanningen versnel je de zuurstofverbranding in je lichaam, wat mogelijks een aanval kan voorkomen.

6.2 Een aanval onder controle krijgen

Wanneer je een acute hyperventilatie-aanval hebt, dan volstaat het om rustiger te gaan ademhalen.

Onderstaande **ademhalingsoefening** kan daarbij helpend zijn:

Blijf rustig neerliggen of zitten
Begin met goed diep uit te ademen
Vervolgens adem je 3 tellen langzaam in
En daarna 6 tellen uit

Blijf deze oefening herhalen tot de klachten verdwenen zijn.

Vaak is het helaas zo dat een hyperventilatie aanval gepaard gaat met een gevoel van paniek, waardoor het in de praktijk niet zo eenvoudig is om spontaan rustiger te ademen. Bedenk vooral dat er niets ernstigs gebeurt wanneer je klachten ervaart.

Enkele eenvoudige technieken en hulpmiddelen om in en uit te ademen, kunnen dan ondersteunend zijn bij het bestrijden van de aanval:

- door een rubberen slang met een smalle opening;
- in een papieren/plastiek zak, die je voor je neus en je mond houdt;
- door met je beide handen een gesloten schelp te vormen die je voor je neus en je mond houdt.

Gebruik deze technieken 1 à 2 minuten. Ze helpen je doordat je een deel van de uitgeademde koolstofdioxide terug inademt, waardoor de klachten verdwijnen.

Een andere manier is jezelf gaan **afleiden**, door bijvoorbeeld door je knieën te gaan buigen of luidop te lezen.

Indien je de klachten niet onder controle krijgt of je hebt een blijvende bezorgdheid, raadpleeg dan een arts.

6.3 Nieuwe aanvallen vermijden

Zoals eerder vermeld, liggen diverse factoren aan de basis van de hyperventilatie. Door de oorzaken te gaan aanpakken, kan hyperventilatie worden voorkomen.

Door een schriftje bij te houden wanneer de aanvallen optreden kan je nagaan welke situaties spanning bij jou oproepen en zoeken naar gepaste manieren om met die situaties om te gaan. Soms kan het zinvol zijn om een hulpverlener hierbij in te schakelen.

» **Foute ademhaling**: ademhalingspatroon "buikademhaling" aanleren bij een kinesist.

» **Angst/stress/bedreigende situaties**: ontspanningsoefeningen (zie brochure relaxatie).

» **Gezonde levensstijl**: gezonde eetgewoontes en regelmatige lichaamsbeweging en voldoende ontspanning.
Op https://www.fitinjehoofd.be/ kan je terecht voor concrete tips.

7 Waar kan ik terecht voor hulp

Het kan belangrijk zijn de onderliggende oorzaken van de hyperventilatie aan te pakken. Je kan dan samen met een hulpverlener op zoek gaan hoe je kan omgaan met stressoren in je leven. Een eerste aanspreekpunt is steeds je huisarts. Die kan nagaan of het wel degelijk om hyperventilatie gaat. Daarnaast kan de huisarts je ondersteunen bij een verdere doorverwijzing.

Binnen regio Meetjesland bestaan er verschillende hulpverlenende instanties waar je terecht kan voor ondersteuning bij hyperventilatieklachten. Onderstaand een overzicht van onze regionale partners:

Awel
awel.be – tel. 102
Voor kinderen en jongeren die nood hebben aan een gesprek.

VCLB Meetjesland
Visstraat 14 – 9900 Eeklo – tel. 09/376 70 50
http://www.vclbmeetjesland.be/

Centrum voor leerlingenbegeleiding (CLB) Deinze-Eeklo
Eikelstraat 42 – 9900 Eeklo – tel. 09/377 36 93
clbgoeeklo.be

Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) ADRENTO
Tieltsesteenweg 10 – 9900 Eeklo – tel. 09/377 18 61.
cggadentro.be

Zelfstandig psychologen
vind-een-psycholoog.be

8 Vaak gestelde vragen

8.1 Ga ik flauwvallen?

In de praktijk gebeurt het bijna nooit dat je flauw valt. Hyperventilatie is vooral een angstreactie. Hierdoor produceert je lichaam meer adrenaline. Adrenaline activeert juist je lichaam en houd je dus wakker en alert.

8.2 Ga ik stikken?

Een hyperventilatie-aanval is erg beangstigend. Je hebt het gevoel dat je niet genoeg zuurstof krijgt of dat je misschien zelfs stikt. Het tegendeel is echter het geval! Wanneer je hyperventileert adem je juist méér zuurstof in dan normaal. Het is dan ook uit te sluiten dat je tijdens een aanval te weinig zuurstof krijgt en stikt.

8.3 Hoe kan ik iemand helpen die hyperventileert?

Je kan het best helpen door zelf zo rustig mogelijk te blijven. Spreek de persoon op een ontspannen en zachte manier aan. Probeer geruststellende boodschappen te geven. Vervolgens kan je de persoon helpen om de ademhaling terug onder controle te krijgen door rustig samen te ademen, zoals beschreven staat bij de hulpmiddelen.

9 Contactgegevens

Zorgeenheid Pediatrie tel. 09 310 18 13.