

*Deze folder is ter informatie, het is een aanvulling op de mondelinge uitleg. Uw arts zal met u de behandeling in uw specifieke situatie bespreken.*

## Wat is hyperventilatie?

Hyperventilatie ontstaat door **dieper en sneller te ademen** dan gewoonlijk en is een overlevingsreflex die we van onze voorouders meegekregen hebben om te kunnen vechten of vluchten. Het gevolg is dat er te veel zuurstof wordt ingeademd en dat de **hoeveelheid CO<sub>2</sub> in het lichaam daalt** waardoor een **onevenwicht van de zuurtegraad** van het lichaam ontstaat.

Meestal treedt hyperventilatie op in chronische vorm, echter bij 10% van de personen treedt dit op in acute vorm. Hyperventilatie kan **enorm beangstigend** zijn.

## Kenmerken van hyperventilatie

- Duizeligheid
- Wazig zicht
- Tintelingen in de ledematen
- Tintelingen in gezicht en lippen
- Concentratiestoornissen
- Krop in de keel
- Droge mond
- Kortademigheid
- Zweten
- Opgeblazen gevoel
- Het idee flauw te vallen
- Angstig gevoel

## Oorzaken

De meeste voorkomende oorzaken zijn **angst, stress, oververmoeidheid, bepaalde omstandigheden** (bv. kleine ruimtes, veel mensen) en **belangrijke levensgebeurtenissen** (bv. begrafenis).

## Wat kan u doen?

- Probeer nauwlettend op uw ademhaling te letten. Adem 3 seconden in en adem gedurende 6 seconden uit.
- Zing een liedje of neurie. Hierdoor ontstaat er een correctere ademhaling.
- Probeer jezelf af te leiden door bijvoorbeeld achterstevoren te tellen. Hierdoor verleg je de focus van je angst naar iets anders.
- Probeer jezelf gerust te stellen met de gedachte dat de hyperventilatie niet gevaarlijk is en altijd verdwijnt.
- Beweeg. Door bijvoorbeeld touwtje te springen versnelt de zuurstofverbranding.
- Bij frequente aanvallen: ademhalingsoefeningen of ontspanningsoefeningen die de kinesitherapeut u leert.
- Maak een afspraak bij de huisarts, pneumoloog of psycholoog.

## Wanneer contact opnemen met de pneumoloog, uw huisarts of dienst Spoedgevallen?

- Indien bovengenoemde maatregelen niet helpen.
- Als de pijn op de borst niet verdwijnt.
- Bij angst met een beklemmend gevoel waarvan u denkt dat dit een andere oorzaak heeft.



## Contactgegevens

Indien u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, aarzel dan niet om ons te contacteren.

**Dienst Spoedgevallen** tel. 09 310 17 05  
**Dienst Pneumologie** tel. 09 310 13 77

## Hyperventilatie

### Contactinfo

**vzw AZ Alma**  
(Maatschappelijke Zetel)  
Ringlaan 15  
B-9900 Eeklo  
tel. 09 310 00 00

**Polikliniek AZ Alma Sijsele**  
Gentse Steenweg 132  
B-8340 Sijsele-Damme  
tel. 09 310 00 00

[www.azalma.be](http://www.azalma.be)

