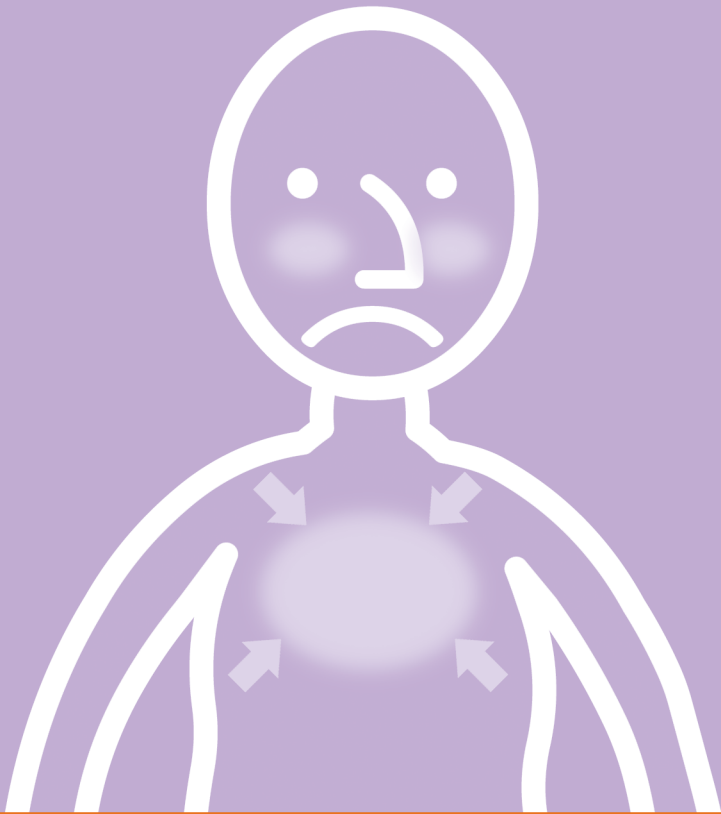


Hyperventilation



Hyperventilatie 8

What is 'hyperventilation'?

Hyperventilation means that you're breathing either too rapidly or too deeply. It can be caused by being tense or frightened.

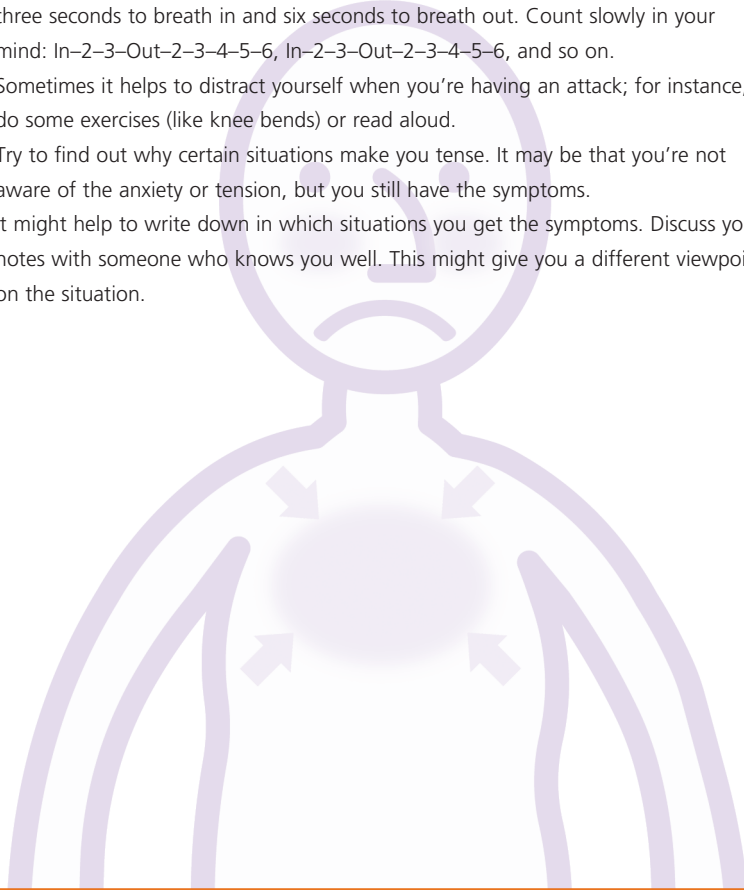
Wat is het?

Wanneer u gespannen of angstig bent, kunnen daardoor verschillende klachten ontstaan. Hyperventilatie is één van die klachten. Hyperventilatie wil zeggen dat u te snel of te diep ademt.

What to do if you start to hyperventilate?

You can take some measures to prevent or end anxiety and stress symptoms.

- If you have an attack or feel that an attack is coming on, try to breathe evenly. Take three seconds to breathe in and six seconds to breathe out. Count slowly in your mind: In-2-3-Out-2-3-4-5-6, In-2-3-Out-2-3-4-5-6, and so on.
- Sometimes it helps to distract yourself when you're having an attack; for instance, do some exercises (like knee bends) or read aloud.
- Try to find out why certain situations make you tense. It may be that you're not aware of the anxiety or tension, but you still have the symptoms.
- It might help to write down in which situations you get the symptoms. Discuss your notes with someone who knows you well. This might give you a different viewpoint on the situation.



When to contact your doctor?

Contact your doctor if:

- You feel a tightness in your chest which does not ease up;
- You're very short of breath and think that it's not caused by hyperventilation;
- The measures you've taken are not helping.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Er zijn enkele maatregelen die u kunt nemen om de genoemde angst- en spanningsklachten te voorkomen of te beëindigen.

- Als u een aanval heeft of voelt aankomen, probeer dan rustig te ademen. Neem bijvoorbeeld drie seconden om in te ademen en zes om uit te ademen. Tel in gedachten langzaam mee: in-2-3-uit-2-3-4-5-6, in-2-3-uit-2-3-4-5-6 enzovoort.
- Soms helpt het om uzelf af te leiden. Bijvoorbeeld door bij een aanval oefeningen te gaan doen zoals kniebui gingen of door hardop te gaan lezen.
- Probeer na te gaan waarom bepaalde situaties spanningen oproepen. Het kan zijn dat u zich niet van angst of spanningen bewust bent, maar dat u wel last heeft van de verschijnselen.
- Het kan helpen wanneer u opschrijft in welke situatie u de verschijnselen krijgt.
- Bespreek uw aantekeningen met iemand die u goed kent. Dat geeft misschien een andere kijk op de situatie.

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u een beklemd gevoel op de borst heeft dat niet weggaat;
- Als u erg benauwd bent en u denkt dat het niet door hyperventilatie komt;
- Als de genoemde maatregelen die u zelf neemt, niet helpen.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder hyperventilatie, januari 2001
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers