

Kortademig en benauwd

Oorzaken

- Kortademigheid en een benauwd gevoel kunnen komen door bloedarmoede, de tumor, verhoogde hersendruk, hart-, lever- of nierproblemen, vocht in de longen, infecties en algemene zwakte.

Gevolgen

- Een benauwd gevoel is beangstigend en je kind kan gaan hyperventileren. Dat maakt dat het zich nog benauwder voelt.

Wat kun je zelf doen?

- Door er te zijn stel je je kind gerust.
- Ruimte rond je kind en rust geven 'ademruimte'.
- Zorg voor frisse lucht; gebruik eventueel een ventilator.
- Trek je kind luchtige, loszittende kleding aan.
- Misschien vindt je kind een andere houding fijn, bijvoorbeeld halfzittend met kussens achter de rug en onder de armen.
- Vermijd als het kan inspanning zoals wassen en aankleden of las voldoende rustpauzes in.
- Oudere kinderen kunnen baat hebben bij zelfhypnose of mindfulness.
- Je kunt met je (huis)arts overleggen of de oorzaak van de benauwdheid te behandelen is.
- Ook kun je met je (huis)arts overleggen of de kortademigheid zelf met medicijnen of eventueel zuurstof te behandelen is.

Let op

- Je (huis)arts bekijkt of het effect van de behandeling opweegt tegen de belasting.
- Alleen bij hoge uitzondering zal je kind zuurstof krijgen. Zuurstof heft namelijk de benauwdheid meestal niet op. Maar je kind ondervindt wel hinder van het slangetje in zijn neus, het blazen van de zuurstof en uitdroging van de slijmvliezen.