



Kortademigheid en een benauwd gevoel

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 daardoor kan je kind gaan hyperventileren. Dit maakt dat het zich nog benauwder voelt.

Wat kun je zelf doen?

- Door er te zijn stel je je kind gerust.
- Ruimte en rust rond je kind geven 'ademruimte'.
- Zorg voor frisse lucht. Gebruik eventueel een ventilator.
- Trek je kind luchtige, loszittende kleren aan.
- Misschien vindt je kind een andere houding fijn, bijvoorbeeld halfzittend met kussens in de rug en onder de armen.

- Vermijd als het even kan inspanning, zoals wassen en aankleden of neem telkens even een pauze.
- Wanneer je kind wat ouder is, kunnen zelfhypnose of mindfulness helpen.
- Overleg met je (huis)arts of er iets te doen is aan de oorzaak van de benauwdheid.
- Je kunt ook met je (huis)arts overleggen of je kind zich met medicijnen, en eventueel zuurstof, een beetje beter kan voelen.

Let op

- Je (huis)arts bekijkt altijd of het effect van de behandeling opweegt tegen de belasting.
 - Benauwdheid gaat meestal niet over van zuurstof. Daarbij kan je kind last hebben van het slangetje in zijn neus, het blazen van de zuurstof en droge slijmvliezen. Daarom geven we zuurstof alleen bij hoge uitzondering.
-