

Wist u dat de meeste mensen zes tot twaalf keer per minuut ademen? Dat is een normaal en gezond adempatroon. Ademt u vaker per minuut? Dan heeft u misschien een vorm van hyperventilatie. Dat is een aandoening waarbij u te snel ademt. Uw ademhaling is dan niet in verhouding met de inspanning die u levert. U kunt daardoor verschillende klachten krijgen, zoals duizeligheid, tintelingen, ademnood en hartkloppingen.

Bij Klinq behandelen we mensen met verschillende soorten ademproblemen. Logopedie kan helpen om de ademhaling te verbeteren. Heeft u last van benauwdheid? Bijvoorbeeld omdat u COPD of astma heeft? Ook dan geeft logopedie vaak goede resultaten. Onze behandeling is er op gericht om u zo optimaal mogelijk te leren ademen zodat u minder last heeft van een benauwd gevoel.

KLINQ

.....  
**Klinq Team**  
Hetty Braam  
Paula Oosterhuis-Talens  
Hinke Alie de Boer  
Sandra Sarfo  
Esmee Besteman  
Martine de Groot

.....  
**Beilen**  
Schoolstraat 6  
9411 PB Beilen  
T 06 10610371

**Beilen Mondzorg**  
Eursingerweg 12  
9411 BB Beilen  
T 06 10610371

**Westerbork**  
Groeneweg 3  
9431 BJ Westerbork  
T 06 10610371

**Smilde**  
De Sluiskampen 48  
9422 AP Smilde  
T 06 25226991

**Dwingeloo**  
Entingheweg 18b  
7991 CC Dwingeloo  
T 0521 590060

**Diever**  
Raadhuislaan 6  
7981 EM Diever  
T 0521 590060

**Hoogeveen**  
Leeuweriklaan 7b  
7908 CA Hoogeveen  
T 06 53521229

**Hoogeveen**  
Lindenlaan 33a  
7907 AT Hoogeveen  
T 06 53521229  
.....

## Klinq Praktijk

Ons team bestaat uit vijf allround logopedisten en een praktijkondersteuner. De logopedisten hebben daarnaast hun eigen specialisme. Bijvoorbeeld preverbaale logopedie, dyslexie of stottertherapie. U wordt bij ons dus altijd goed geholpen door een deskundige logopedist die goed bij u past.

Bij Klinq staat de hulpvraag van onze cliënt centraal. Waar kunnen we u of uw kind mee helpen? En wat is de beste aanpak? Wat geeft het beste resultaat? We werken daarbij graag samen met verwijzers, andere disciplines, instellingen en scholen. En mocht het nodig zijn om de behandeling volledig af te stemmen op uw omgeving, dan doen we dat vanzelfsprekend. Klinkt best goed, he?

Wilt u meer informatie over wat we allemaal doen? Wilt u weten of we u of uw kind ook kunnen helpen of begeleiden? Neem dan contact met ons op voor een afspraak. U kunt natuurlijk ook op onze website kijken: [www.klinqpraktijk.nl](http://www.klinqpraktijk.nl)

Onze logopedisten zijn allemaal lid van de Nederlandse Vereniging voor Logopedie en Foniatrie en staan ingeschreven in het Kwaliteitsregister Paramedici.

[www.klinqpraktijk.nl](http://www.klinqpraktijk.nl)  
.....  
[info@klinqpraktijk.nl](mailto:info@klinqpraktijk.nl)

KLINQ

**Ademproblemen**  
Logopedie bij hyperventilatie,  
COPD en astma en andere  
ademproblemen



KLINQ

**PRAKTIJK VOOR**  
LOGOPEDIE  
PREVERBALE LOGOPEDIE  
STOTTERTHERAPIE  
DYSLEXIE  
LEZEN EN SPELLEN  
REFLEXINTEGRATIE

## Ademproblemen door hyperventilatie

**Bij ademen haalt u zuurstof uit de lucht en ademt u kooldioxide uit. Dat gebeurt normaal gesproken zes tot twaalf keer per minuut. Bij hyperventilatie is er sprake van een te snelle ademhaling. Uw ademhaling is dan niet in verhouding met de inspanning die u levert. Sneller ademen wanneer u sport is normaal, maar bij hyperventilatie ademt u te snel of te diep zonder dat u een fysieke inspanning levert. Daardoor daalt het koolzuurgehalte in uw bloed en verandert de zuurgraad van het bloed. Dat kan zorgen voor een benauwd gevoel, duizeligheid, kortademigheid, tintelingen rond uw mond of in uw vingers, vermoeidheid, overmatig transpireren of hartkloppingen. Veel mensen ervaren deze symptomen als beangstigend.**

## Acuut of chronisch

Hyperventilatie kan optreden als een plotselinge aanval (acute vorm) en als een vrijwel constante manier van ademen (chronische vorm). Bij chronische hyperventilatie heeft u bijna altijd een licht benauwd gevoel waarbij u regelmatig naar lucht hapt. Ademt u gemiddeld vaker dan twaalf keer per minuut? Dan zou u wel eens een chronische vorm van hyperventilatie kunnen hebben.

Hyperventilatie kan ook het gevolg zijn van een verkeerde ademgewoonte, die vaak voorkomt in combinatie met voortdurend door de mond ademen. Ook kunnen hyperventilatieklachten optreden als u te snel en vrijwel zonder pauzes spreekt.

## Hyperventilatie door stress

Hyperventilatie kan ook veroorzaakt worden door spanningen of (chronische) stress. Stress beïnvloedt het ademhalingscentrum. Uw ademhaling versnelt bij stress, maar vertraagt ook weer als de stressfactoren zijn verdwenen. Bij chronische stress is dat niet het geval. U kunt dan voortdurend een versnelde ademhaling hebben. Andere klachten waarbij hyperventilatie kan voorkomen zijn bijvoorbeeld angstklachten, burn-out of depressie.

Behandeling van hyperventilatie  
Hyperventilatie is een lichamelijke klacht die vaak een psychische achtergrond heeft. Een behandeling kan gericht zijn op de psychische kant, bijvoorbeeld door aan de slag te gaan met eventuele angsten of spanningen. Een psycholoog kan u daarbij helpen. Daarnaast kunt u er ook voor kiezen om met de ademhaling aan de slag te gaan. De lichamelijke kant dus. Bij KlinQ kunnen we u daarbij helpen. Als uw lichaam een rustige en goede ademhaling ervaart, is de kans groot dat u zich rustiger voelt en dat u zich beter kunt ontspannen.

Samen met u kijken we naar uw ademhaling in rust en tijdens het spreken. We brengen eventuele afwijkingen in kaart en zo krijgt u een beeld van wat er precies aan de hand is. U leert hoe u functioneel en evenwichtig kunt ademen in rust, tijdens het spreken en tijdens lichamelijke inspanning. Ook leert u hoe u een aanval van hyperventilatie kunt afbreken. Algemene ontspanningsoefeningen maken deel uit van onze behandeling en zijn soms al direct effectief.

## Ademproblemen bij COPD en astma

Naast hyperventilatie houden we ons ook bezig met andere ademproblemen. Zo behandelen wij ook mensen met COPD of astma

die benauwdheid ervaren. In rust of tijdens het spreken. Soms gaat die benauwdheid gepaard met een hese of zwakke stem.

## Wat is COPD?

De afkorting COPD staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease (Chronische Obstructieve Long Ziekte). Het is een ziekte waarbij uw longen zijn beschadigd. Ademen is daardoor moeilijker. U krijgt minder zuurstof en heeft minder energie. Daardoor kunnen normale dingen lastig zijn. Zoals traplopen, boodschappen doen of aankleden. COPD is een verzamelnaam voor Chronische bronchitis en Longemfyseem.

## Chronische bronchitis

Als u chronische bronchitis heeft, kunnen uw longen niet voldoende zorgen voor een goede ademhaling. Vergelijk het met een tankwagen waar zo'n tienduizend liter zuurstof in kan. Een gezonde volwassene heeft ongeveer die hoeveelheid zuurstof per dag nodig. Bij COPD lukt het soms maar om een halve tankwagen per dag in- en uit te ademen.

## Longemfyseem

Bij longemfyseem gaan er langzaam longblaasjes verloren. Die longblaasjes zorgen ervoor dat zuurstof na het inademen in uw bloed komt. En dat u afvalstoffen weer kunt uitademen. Hoe minder longblaasjes er zijn, hoe moeilijker dit wordt. Daardoor kunt u het benauwd krijgen.

## Astma

Astma is een overgevoeligheid van de longen die wordt veroorzaakt door een ontsteking. Die ontsteking zorgt ervoor dat uw longen gevoelig zijn voor prikkels. Die prikkels kunnen bestaan uit allergenen, zoals kattenhaar of pollen, maar het is ook mogelijk dat koude lucht al een prikkel voor u is. Daardoor gaat u hoesten, heeft u moeite met ademen en voelt u benauwdheid.

## Astma en hooikoorts

Astma en hooikoorts hebben veel met elkaar te maken. Dat komt omdat de huid die in de longen zit helemaal doorloopt naar uw neus. Het hoort allemaal bij elkaar en is eigenlijk één grote luchtweg. Dat betekent dat ongeveer 80% van de mensen met astma ook last heeft van hooikoorts of een ontsteking aan het neusslijmvlies. Dat is belangrijk om te weten want een goede behandeling van uw neus zal dus ook lucht geven in uw longen.

## Vergoeding

Logopedie wordt vergoed vanuit de basisverzekering. In de polisvoorwaarden van uw ziektekostenverzekering kunt u hier meer over lezen.

