

## Sådan håndterer du åndenød

I denne pjeces får du gode råd til, hvordan du håndterer åndenød.

Måske har du mærket, at din vejtrækning er hurtigere og mere overfladisk end normalt, når du oplever åndenød. Når vejtrækningen er overfladisk, kommer luften kun til de øverste luftveje og ikke helt ned i lungerne. Derved får kroppen ikke mulighed for at få den ilt, den har brug for. Man kan sige, at det er mindre

”økonomisk” at trække vejret hurtigt og overfladisk, fordi du bruger mange muskler og mere energi. Du får ikke luften så langt ned i lungerne, at du får glæde af hvert åndedrag.

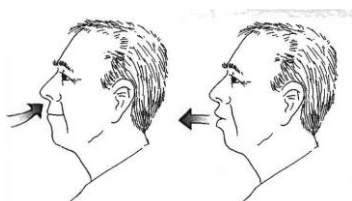
Man kan godt føle uro, når man har åndenød. Det er en almindelig reaktion på åndenød. Det er kroppens forsvarsmekanismer, der sætter ind. Uroen gør, at du trækker vejret hurtigere og samtidig spænder musklerne. Uro øger din følelse af åndenød i stedet for at afhjælpe den.

I det følgende får du vejledning til, hvordan du kan få kontrol over din åndenød, og hvordan du finder gode hvilestillinger, hvor dine lunger får de bedste arbejdsbetingelser.

### SÅDAN GØR DU

#### Lav pustelyd

Pustelyd er en vejtrækningsteknik, hvor du langsomt puster ud gennem let spidsede læber – såkaldt fløjtemund. Pustelyd er effektiv til at få kontrol over åndenød, hvor vejtrækningen er hurtig og overfladisk. Pustelyd giver dig mere luft, når du laver noget fysisk anstrengende, fx tager tøj på, tager bad eller går ture.



Når du laver pustelyd, skal du trække vejret ind gennem næsten og puste ud gennem let spidsede læber.

#### Sådan laver du pustelyd

- Træk vejret langsomt ind gennem næsen.
- Pust langsomt ud gennem let spidsede læber.
- Tøm ikke lungerne helt for luft.
- Vent med at tage næste indånding, indtil du naturligt har behov for det.

#### Find gode hvilestillinger

Hvis du har åndenød, er det vigtigt, at du finder en stilling, hvor vejtrækningen kan foregå så let som muligt. Du skal finde en stilling, hvor kroppen og skuldrene kan finde hvile, så lungerne får de bedste arbejdsbetingelser.

På næste side kan du se en række illustrationer af gode hvilestillinger, du kan bruge.

### KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



#### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,  
Aalborg**  
Tlf. 97 66 42 10

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,  
Hobro**  
Tlf. 97 65 23 18

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,  
Farsø**  
Tlf. 97 65 23 26

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,  
Thisted**  
Tlf. 97 65 00 60

