

Gode råd ved åndenød

Mange kan opleve, at de går i panik, får angst eller indre uro, hvis de ikke kan få luft. Sker det, medfører det øget åndenød og derved yderligere panik eller angst. Det er en god idé at lære, hvordan du selv kan få brudt det, vi kalder angst- og åndenøds-cirklen, og få en bevidsthed om, hvad der sker i din krop ved tiltagende åndenød.

SÅDÅN AFHJÆLPER DU ÅNDENØD

Åbne vinduer og generel udluftning er for mange en god idé.

Hav gerne døren åben ind til badeværelset, når du er i bad, eller luft ud imens.

Vær opmærksom på, om du reagerer på mados, stearinlys, parfume og blomsterdufte. Gør gerne dine omgivelser bevidste om din udfordring – de kan ikke støtte dig, hvis ikke de ikke kender den.

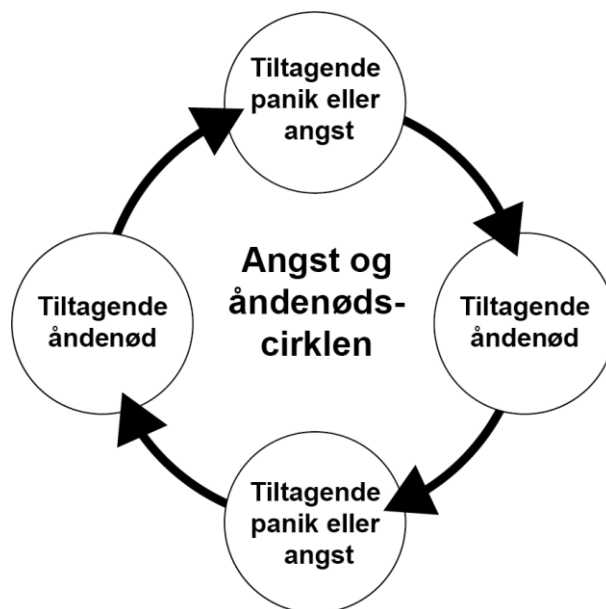
En bordventilator eller en håndholdt ventilator kan også være en god idé – særligt på varme dage, hvor det kan føles, som om luften står helt stille.

En våd, opvredet klud kan lindre din åndenød. Fold den, så den er på din hals, hage og nederste del af dine kinder. Bliver den varm, kan den luftes lidt og vendes med den anden side ind mod din hud.

Det kan være en god støtte, at du har dine arme understøttet, fx når du sidder i sofaen, men også i sengen – særligt hvis du har hævet dit hovedgærde.

Går du omkring og har behov for at få ro på din vejrtrækning, kan du lave "smalle læber" eller "fløjtemund" – tænk, at din udånding skal være dobbelt så lang som din indånding.

Stå gerne med støtte til dine arme – i vindueskarmen, bag din høje lænestol eller på køkkenbordet. Her kan du med fordel lave de "smalle læber" imens.



Har du fået ordineret Oramorph®-dråber (i daglig tale "røde dråber"), kan du med fordel bruge dem, inden du fx skal i bad, ud at handle eller bare være aktiv.

Har du fået ordineret Temesta®/Lorazepam kan du med fordel tage en tablet under din aktivitet eller inden for at mindske oplevelsen af åndenød.

Tegn på forværring

Oplever du flere af nedenstående symptomer, kan det være tegn på, at du har en begyndende forværring.

- Ændring i slimets farve til gulligt/grøntligt
- Slimet tiltager i mængde
- Feber
- Øget åndenød med pibende og hivende vejrtrækning
- Hyppigere anfald af åndenød
- Øget hoste
- Øget træthed
- Trang til at sidde op og sove på grund af åndenød
- Dårligere nattesøvn på grund af hoste og åndenød.



Kontakt hjemmesygeplejersken, hvis du ikke kan få styr på din vejrtrækning

Kan du ikke selv få styr på din åndenød, skal du kontakte din hjemmesygeplejerske. Hjemmesygeplejersken kan hjælpe dig med at vurdere, om der er behov for kontakt til din egen læge eller til Team for Lindrende Behandling. Det er vigtigt, at du tager kontakt, da der kan være mange årsager til forværring af din åndenød.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Farsø
Tlf. 97 65 31 30