

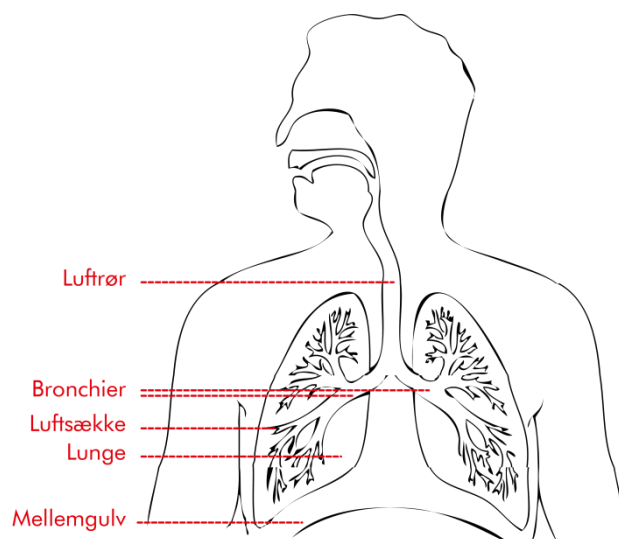
At leve med åndenød

LUNGER OG KRÆFTSYGDOM

Lungerne er det organ, der bringer ilten ind i din krop. Ilten er i indåndingsluften, og din krop behøver ilt for at kunne fungere. Al muskelarbejde kræver ilt.

Du har to lunger, der sidder i brystet. Du indånder luften gennem mund og næse. Luften fortsætter ned i luftrøret, som senere deler sig i to rør, der kaldes bronchier. Disse luftveje forgrener sig til flere små rør og ender til sidst i små luftsække, der kaldes alveoler. Der er millioner af disse i hver lunge. Det er i disse luftsække, luften frigiver ilt til blodet, der bringer ilt videre rundt i din krop.

Vejtrækningen foregår automatisk, og den vigtigste vejtrækningsmuskel er mellemgulvet, som er en stor muskel, som lungerne hviler på. Når man trækker vejret med mellemgulvet, får man luften helt ned i lungerne. Det er en økonomisk måde at trække vejret på, fordi mellemgulvet arbejder med stor udholdenhed.



Kræft i lungerne eller udløbere (metastaser) fra andre kræftsygdomme, der sætter sig i lungerne, kan formindske passagen i luftvejene. Det betyder, at du skal arbejde hårdere for at få luften ned i luftsækkene. Hvad end årsagen er, vil forslagene i denne vejledning hjælpe dig til at bruge dine lunger bedst muligt og dermed lette din vejtrækning.

NATURLIGE REAKTIONER PÅ ÅNDENØD

Vejtrækningen omstiller sig automatisk efter, hvordan man har det, og hvilke behov man har for ilt. Er man godt tilpas og tryk, er vejtrækningen dyb og rolig. Er man urolig og ængstelig, trækker man vejret hurtigere, og man begynder at bruge hjælpemusklere til at trække vejret med.

Nogle mennesker, der har åndenød, har erfaret, at de automatisk kommer til at reagere på en eller flere af følgende måder:

- De bruger skuldrene og den øverste del af brystkassens muskler som hjælp til at trække vejret.
- De trækker vejret hurtigere og mere overfladisk end normalt.
- De føler sig urolige, bange og paniske.

De to første reaktioner sker for at sikre, at der kommer nok ilt rundt i kroppen. Men reaktionerne kan forstærke din åndenød efter et stykke tid.

At bruge skuldrene og den øverste del af brystkassens muskler til at trække vejret

Mennesker med åndenød bruger deres mellemgulv, men ofte også hjælpemusklere i den øverste del af brystkassen, nakken og skuldrene, til vejtrækningen. Disse muskler er ikke skabt til at arbejde i lange perioder. De bliver trætte, overbelastede og ømme. Overbelastede muskler er mindre effektive, og derved kan din vejtrækning blive mere anstrengt.

At trække vejret hurtigere end normalt

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 luftsækkene. 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.

At føler sig bange, panisk og urolig

Disse følelser er almindelige reaktioner på åndenød. Det er kroppens forsvarsmekanismer, der sætter ind. De følelsesmæssige reaktioner kan have en direkte effekt på kroppen, så du trækker vejret hurtigere og samtidig spænder musklerne. Du bruger mere ilt ved at trække vejret hurtigt og ved at spænde musklerne. Det øger din følelse af åndenød i stedet for at afhjælpe den.

VEJRTRÆKNINGSØVELSER OG AFSPÆNDINGSTEKNIK

Du kan ikke ændre den formindskede luftpassage i lungerne, men du kan udnytte dine lunger bedre med vejtrækningsøvelser. Du kan træne vejtrækningsteknikker, som kan forebygge og afhjælpe åndenød. Desuden kan du bevidst afspænde de hjælpemusklere, som bliver ømme og gør ondt, fordi du bruger dem, når du har åndenød.

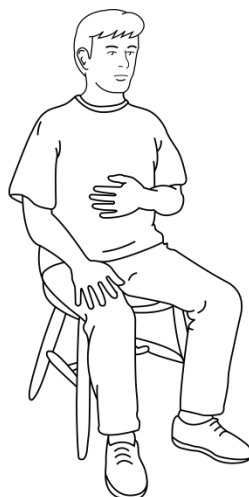
Den dybe vejtrækning

At trække vejret dybt og roligt med mellemgulvet (at trække vejret med "maven") kan hjælpe dig til at udnytte dine lunger bedst muligt. Derved får musklerne mest mulig ilt. Træn den dybe vejtrækning, så du bliver fortrolig med teknikken.

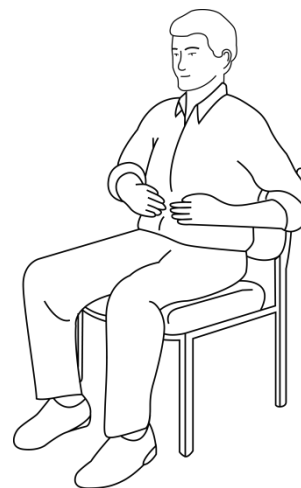
Sådan gør du:

- Sid behageligt med rank overkrop og god støtte i lænden.
- Forsøg at slappe af i skuldre, brystkasse og nakke.

- Læg din hånd på mellemgulvet, som ligger lige nedenfor ribbenene.
- Tag en dyb indånding gennem næsen, og ånd langsomt ud gennem munden.
- Gentag øvelsen 5-10 gange. Når du trækker vejret med mellemgulvet, vil du mærke, at maven hæver sig under indåndingen og sænker sig under udåndingen.
- Er det svært at trække vejret ind gennem næsen, kan du ånde ind gennem munden. Fordelen ved at trække vejret gennem næsen er, at det fugter luften og virker som et filter for støv og andet, før luften når dine lunger.



Sid med rank overkrop og støtte i lænden, når du skal træne den dybe vejtrækning.



Mærk, hvordan maven hæver og sænker sig under vejtrækningen.

Sådan laver du dyb vejtrækning med hjælper:

- Er det svært for dig at slappe af i skuldrene, kan en anden person måske hjælpe dig.
- Hjælperen står bag dig og lægger sine hænder på dine skuldre.
- Hjælperen presser sine hænder blidt ned på dine skuldre.
- Tag en dyb indånding gennem næsen, og ånd langsomt ud gennem munden.
- Giv dine muskler lov til at slappe mere og mere af ved hvert åndedrag.

- Udfør øvelsen 5-10 gange og flere gange om dagen, men vær opmærksom på, hvad du kan holde til.



Du kan træne dyb vejtrækning med en hjælper, som hjælper dig med at slappe af i skuldrene.

Pustelyd

Pustelyd er en vejtrækningsteknik, hvor du langsomt puster ud gennem let spidsede læber (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, som fx at gå på trapper eller op ad bakker.

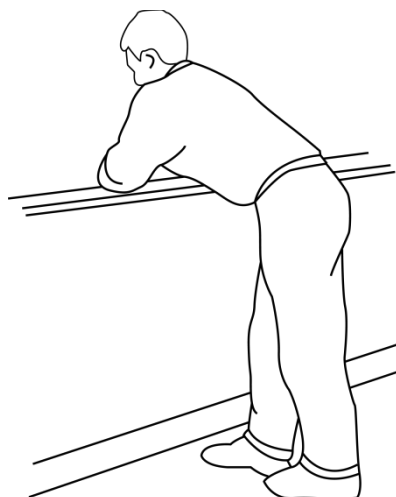
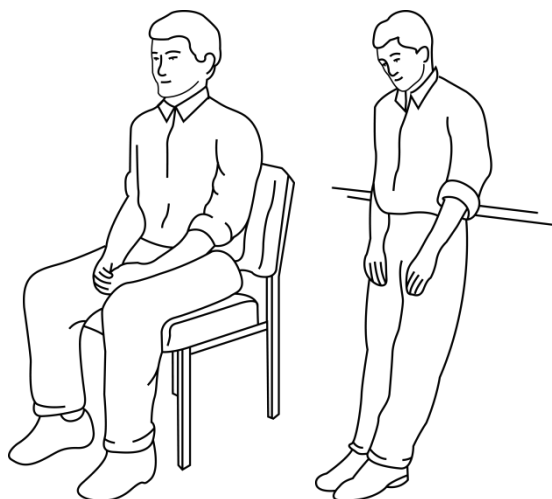
Sådan laver du pustelyd:

- Træk vejret langsomt ind gennem næsen.
- Pust langsomt ud gennem let spidsede læber.
- Prøv at ånde ud dobbelt så længe, som du ånder ind.
- Tøm ikke lungerne helt for luft.
- Vent med at tage næste indånding, indtil du naturligt har behov for det.
- Du kan også puste luften nedad, så du kan mærke udåndingsluften på din hage.
- Du kan prøve at sætte lyd på.

At finde den gode stilling

For at kunne trække vejret med mellemgulvet skal musklen have gode arbejdsvilkår, så vejtrækningen kan foregå så let som muligt. For at opnå dette er det vigtigt, at du holder overkroppen rank. De 3 tegninger herunder viser dig nogle stillinger, som kan skabe plads til dit mellemgulv og dine mavemuskler, og som hjælper dig til at slappe af i skuldrene.

Hvis du finder, at andre stillinger hjælper på din åndenød, så brug dem. Det vigtigste er at finde stillinger, der er behagelige for dig.



Disse 3 stillinger skaber plads til dit mellemgulv og dine mavemuskler og hjælper dig til at slappe af i skuldrene.

Afspændingsteknik

Afspændingsteknik kan være en hjælp til at afspænde dine muskler og derved afhjælpe åndenøden. Der findes mange forskellige former for afspænding og afslapning. En måde at opnå afspænding i kroppen på, er systematisk spænding og afspænding i kroppens muskelgrupper. Teknikken hedder "Hold – slip", fordi man holder spændingen i muskelgruppen i 3-5 sekunder for derefter at give slip.

Sådan laver du "Hold – slip" afspændingsteknik:

- Find et roligt sted. Det kan være dit soveværelse, en lænestol eller dit favoritsted i haven.
- Find en behagelig stilling – siddende eller liggende, hvor du har god støtte i nakken og kan trække vejret frit.
- Du kan vælge at lytte til musik eller sidde i stilhed.
- Læg din hånd på mellemgulvet, som ligger lige nedenfor ribbenene.
- Tag en dyb indånding gennem næsen, og ånd langsomt ud gennem munden.
- Gentag øvelsen 5 gange.

Nu skal du arbejde systematisk med alle muskelgrupper i kroppen. Hold spændingen i hver muskelgruppe i 3-5 sekunder og giv slip. Gentag hver spænding/afspænding 2 gange:

- Bøj fødderne op – hold spændingen og giv slip.
- Stræk knæene.
- Spænd ballerne.
- Svaj i lænden.
- Træk skulderbladene sammen.
- Træk skuldrene op til ørene.
- Stræk albuerne.
- Knyt hænderne.
- Pres hovedet mod underlaget.
- Bid tænderne sammen.
- Knib øjnene sammen.

Afspændingsteknikker, der omfatter hele kroppen, varer cirka 20-30 minutter, men bare 5-10 minutter

kan give en afslappende effekt. Der er ingen rigtige eller forkerte teknikker. Du kan desuden låne bøger og bånd om afspændingsteknik på biblioteket.

AT FÅ KONTROL OVER ANGST OG PANIK

De fleste mennesker har perioder, hvor de føler sig bekymrede. At være bekymret kan forårsage fysiske symptomer såsom anspændthed og smerter i musklerne.

At være bekymret kan føre til overfladisk og hurtigt vejrtrækning, der kan medføre utilpashed og svimmelhed (at hyperventilere). Nogle mennesker beskriver dette som en følelse af panikanfald. Det kan gøre åndenøden meget svær at styre og kan give både angst og følelsen af at blive kvalt. Det er dog ekstremt usandsynligt, at dette vil forekomme.

Hvis du trækker vejret overfladisk og hurtigt, så du føler dig svimmel og utilpas, så prøv at trække vejret med mellemgulvet og brug pustelyd. Brug de teknikker, der tidligere er beskrevet. Dette vil hjælpe dig med at trække vejret roligere og med at få mest muligt ud af din vejrtrækning.

Nogle mennesker føler, at et åbent vindue eller dét at være ude i den friske luft hjælper dem til at få en roligere vejrtrækning i et anfald af åndenød. Andre afleder følelsen af åndenød ved at lytte til musik eller ved at fokusere på et favoritbillede.

PLANLÆGNING AF DAGLIGE AKTIVITETER

Ved at planlægge dine daglige aktiviteter kan du finde og udvælge dét, du ønsker at gøre.

Det kan måske hjælpe dig at tænke på din vejrtrækning som en bankkonto, hvor hver aktivitet har sin egen vejrtrækningsudgift. Målet er, at udgifterne ikke overstiger det, der står på kontoen - at finde en balance mellem aktiviteter og åndenød. Hvis du overanstrenger dig, kommer du i underskud – enten ved at du får åndenød, eller ved at du bliver meget træt. Du må lære, hvad hver aktivitet "koster",

og du må lære at økonomisere undervejs, så du holder balancen og derved undgår åndenød.

Planlæg dagens aktiviteter, så du først laver de aktiviteter, som du prioriterer højest, og prøv så vidt muligt at skabe en balance mellem, hvad du er nødt til at gøre, og hvad du har lyst til. Tal med familie og venner om din åndenød og fortæl dem, hvad de kan gøre for at hjælpe dig.

Det kan være svært at indrette sig efter balancen mellem, hvad man gerne vil, og hvad man kan holde til. Du kan føle dig vred og frustreret, fordi du skal tilpasse dit liv efter åndenøden på mange måder. Disse følelser kan gøre åndenøden værre, og det kan hjælpe at tale om dem, hvis du er i stand til det.

Følgende råd og vejledninger kan være med til at få din vejtrækning til at fungere optimalt i forhold til de ting, du gør i hverdagen:

At gå på trapper og bakker

At gå op ad trapper og bakker kræver godt med luft. Måske er du nervøs for at gå på trapper eller op ad bakker, specielt hvis det tidligere har givet dig åndenød. Du kan øve dig i at gå på trapper, op ad bakker og anden fysisk udfoldelse uden åndenød, hvis du bruger pustelyd og bevæger dig med en hastighed, du kan klare.

Tag dig tid til at få din vejtrækning til at passe ind på det antal af trappetrin, du skal op ad, så det føles så behageligt som muligt for dig. Det kan hjælpe dig til at gå ture og gå på trapper på en rolig måde, uden at du bliver nødt til at stoppe op og "få pusten" igen. Det kan også mindske den tid, det ellers tager for dig at få en rolig vejtrækning igen. Hold en pause undervejs, hvis pustelyd ikke er nok til at forebygge åndenød.

Hvis det er koldt, kan det være en fordel at tage et tørklæde op foran munden, så indåndingsluften opvarmes.

At bøje sig

At bøje overkroppen fremover kan føles som at tabe pusten, fordi luften presses ud af lungerne. Det kan forværre åndenøden. Prøv at undgå at bøje dig

forover, hvis du for eksempel skal samle ting op fra gulvet.

En måde at klare problemet på er, at komme ned og hvile på et knæ. Vælg knæet på det svageste ben, og hold ryggen ret. Det gør, at du holder din brystkasse rettet op og dine skuldre tilbage – en stilling hvorfra du fortsat kan trække vejret så ubesværet som muligt. Når du placerer dig således, så sørg for, at du har noget at holde fast i, fx en stol eller en sofa. Det vil give dig en ekstra støtte og mulighed for at kunne skubbe fra, når du skal rejse dig op igen. Du kan eventuelt også skubbe fra på benet, hvor du har foden i gulvet.



Brug eventuelt denne teknik, når du skal samle noget op fra gulvet.

Hvis du skal foretage dig noget under taljehøjde, fx tømme vaskemaskine, hente ting i et skab eller arbejde i haven, så sæt dig på en lav stol. Det er bedre end at bukke dig ned.

At løfte tunge ting

Nogle mennesker føler, at de bliver trætte og får åndenød, når de løfter tunge ting, såsom vådt vasketøj og indkøbsposer. Det gør de blandt andet, fordi man har en tendens til at holde vejret, når man løfter. Prøv at placere vasketøjet på en stol ved siden af tørresnorene, så du ikke skal bære på det eller bøje dig ned efter det.

Lad være med at bære en taske eller en indkøbspose med armene ned langs siden, da en tung taske

trækker armene ned. Det kan få dig til at trække vejret overfladisk og kan derved forværre din åndenød. Brug en lille indkøbstaske, gerne på hjul, eller prøv kun at fylde tasken halvt op, så den ikke bliver så tung og besværlig.

Undgå i det hele taget at bære tunge ting, da det kan give til åndenød, fordi mange muskler skal på arbejde.

At arrangere dine ting rundt om i huset

Læg de ting, du oftest skal bruge, et nemt tilgængeligt sted. Det kan tage tid at planlægge dette, men det vil hjælpe dig til at gøre livet lettere i dagligdagen. Læg de ting, du har mest brug for, i en reol over taljehøjde - det er bedre end nederst i et skab eller i en kommodeskuffe. Så skal du ikke bøje dig, når du har brug for tingene.

At vaske sig og klæde sig på

Mange mennesker synes, at det er specielt anstrengende at gå i brusebad og klæde sig. Her er nogle ideer, som kan hjælpe med at gøre det lettere:

Organisér brusebadet, før du går i gang, så alt, hvad du skal bruge, er inden for rækkevidde.

Sørg for god ventilation i badeværelset, så du undgår følelsen af klaustrofobi, når der kommer damp i rummet. Lad et vindue eller døren stå på klem, eller tænd for ventilationen i badeværelset, mens du bader. Det kan hjælpe dig med at mindske følelsen af åndenød.

Når du klæder dig af, så prøv at undgå fristelsen til at holde vejret, når du trækker tøjet over hovedet. Tag armene ud af blusen eller skjorten først, og træk den så hurtigt over hovedet. Det betyder, at dit ansigt kun er dækket i kort tid, og at du ikke behøver at løfte dine arme i ret lang tid.

Nogle mennesker synes, at det er mindre trættende at sidde på en brusebænk end at stå op i brusebadet. Hvis du har behov for det, så brug dine vejtrækningsøvelser, før du sætter dig på brusebænken. Undgå at tage bad i for varmt vand.

Hvis du indstiller bruseren, så vandet ikke sprøjter direkte i dit ansigt, kan du bedre trække vejret gennem din næse og mund.

Læg et stort badehåndklæde omkring dig, mens du stadig sidder på brusebænken, så du kan begynde at tørre. Du vil opdage, at det mindsker arbejdet med at tørre dig efter badet. En frottébadekåbe kan også hjælpe dig med at blive tørret.

Når du tørrer dig, så prøv at sidde ned. Løft dine fødder op i stedet for at bøje dig ned, når du tørrer fødder og ben.

Forlad badeværelset hurtigst muligt og luft ud. Tør dig eventuelt færdig i soveværelset.

Sid ned, når du klæder dig på, hvis det kan lade sig gøre. Prøv så ofte som muligt at klæde dig i løst tøj, specielt omkring taljen. Undgå at bøje dig ned for at tage strømper og bukser på.



Sid ned, når du klæder dig på – så slipper du for at bøje dig ned for at tage strømper og bukser på.

At tale i telefon

Hvis du skynder dig for at tage telefonen, før den bliver lagt på, og hvis du står op og taler, fordi det skal gå hurtigt, kan din åndenød blive værre. Fortæl din familie, dine venner og kolleger, at det kan tage dig nogen tid at tage telefonen. Bed dem om at lade telefonen ringe i længere tid, så du ikke skal skynde dig. En trådløs telefon til at have i lommen kan også

være en idé. Prøv at sikre dig, at du sidder behageligt, før du tager røret og brug bare et øjeblik til at få vejret, før du starter samtalen.

At gå i haven

At have åndenød kan gøre det svært at gå i haven af flere årsager. Problemerne kan være lige fra, at man ofte bøjer sig ned og dermed bliver mere forpustet, til at det kan være svært at komme op efter at have siddet ned og plantet eller fjernet ukrudt.

Sid eventuelt på en lav havestol eller skammel, når du vil fjerne ukrudt, så du undgår at bøje dig helt ned. Det er også mere behageligt, og du kan hvile, når du har brug for det.

Du kan også organisere blomster i potter og krukker på et bord eller bænk i en god arbejds højde.



Hav god arbejds højde, fx når du arbejder i haven.

At elske

Åndenød berører mange sider af livet, og også lysten til seksuelt samvær kan blive påvirket. Det kan være en hjælp for dig og din partner, hvis I kan fortsætte med at vise hinanden ømhed – både psykisk og fysisk – også selvom det seksuelle samliv måske ikke kan være, som I er vant til.

Åndenøden kan gøre det fysisk svært for dig at elske og du kan være nervøs for, at det vil gøre åndenøden værre.

Efterhånden som du bliver klar over, hvilke ting der forværrer åndenøden, kan du prøve at undgå dem

ved at bruge stillinger, der gør åndenøden mindre. For eksempel kan det være lettere i siddende stilling. Undgå at bøje dig meget fremover. Det kan også være svært at ligge under din partner. Derimod kan det være lettere at stå op og elske.

Prøv at sikre, at du er i en behagelig, understøttet stilling, så du bedre kan slappe af. At tage det stille og roligt kan være med til at forebygge åndenød. Hvis du bruger inhalator, kan du prøve at bruge den før og efter, at I har elsket.

KOST

Du kan spise den mad, du plejer, men det kan være en fordel at spise flere små måltider i stedet for 3 store hovedmåltider. Store måltider kan øge iltbehovet til fødeomsætningen i kroppen så meget, at det kan give åndenød.

Hvis du har meget åndenød, kan det forværre åndenøden blot at tygge maden. Hvis det er tilfældet, kan det være en god idé at spise noget mad, der ikke kræver, at man tygger så meget. For eksempel kartoffelmos, hvidt brød uden skorper, supper, is, frugtgrød med fløde og eventuelt energidrikke.

Du kan også pure eller blende maden. Anret maden med for eksempel kød og grøntsager adskilte, så måltidet stadig ser indbydende ud.

TING AT SE FREM TIL

Du ønsker måske at planlægge en ferie, starte eller genoptage en hobby eller interesse. Det er vigtigt, at du planlægger fremadrettet og finder ud af, hvad du præcis ønsker.

Forbered aktiviteten ved at tænke på, hvad den vil involvere, og hvilke metoder du har lært, som kan hjælpe dig i de situationer. Tal med familie, venner, læger eller sygeplejersker om eventuelle problemer. De kan måske hjælpe med at finde en løsning.



DET KAN FAMILIE OG VENNER GØRE

Familie og venner spiller en vigtig rolle i at gøre din hverdag så god som muligt. Der er en lang række steder, hvor de kan træde til:

- Tilbyde praktisk hjælp, rengøring, indkøb, og havehjælp
- Tilbyde at sørge for mad og drikke, servere maden og spise sammen med dig
- Tilbyde selskab på en spadseretur
- Respekttere, at du har brug for mere hvile end sædvanligt
- Hjælpe med at øve vejtræknings- og afslapningsøvelser.

HJÆLP AT HENTE

Behovet for information, støtte og vejledning kan være stort. Der er ofte hjælp at hente hos familie, venner, naboer og kolleger. Men du kan også få brug for professionel støtte, og følgende er nogle af de muligheder, du har:

Læger og sygeplejersker

Afdelingens personale giver dig råd, vejledning og støtte i forbindelse med din åndenød. Du kan altid spørge, hvis du er i tvivl om noget, eller hvis du gerne vil have informationer gentaget.

Fysioterapeut

Fysioterapeuterne kan hjælpe dig med vejtrækningsøvelser, hvor de lærer dig teknikker og øver med dig. De kan også vejlede dig om afspændingsteknikker og hjælpe dig med at finde nye måder at udføre daglige aktiviteter på.

Ergoterapeut

Ergoterapeuterne kan skaffe hjælpemidler og sørge for indretning af dit hjem, så det passer til dine behov.

Hjemmesygepleje og hjemmehjælp

I visse tilfælde kan man få hjemmehjælp til rengøring, indkøb og madlavning. Hjemmesygeplejen kan tilbyde pleje, støtte og vejledning. Du kan selv kontakte hjemmesygeplejen, men både

sygeplejerskerne i afdelingen og din egen læge kan også hjælpe dig med det.

Egen læge

Din egen læge vil løbende blive orienteret om din sygdom og behandling, og lægen kan være en god støtte i hele forløbet.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Afsnit og Team for Lindrende Behandling, Farsø

Tlf. 97 65 30 80

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.30