



Håndtering af åndedrætsbesvær i hjemmet under COVID-19-pandemien

Mange sygdomme, blandt andet hjerte- eller lungesygdomme, forårsager åndedrætsbesvær. Åndedrætsbesvær kan være skræmmende og generende, også i mildere tilfælde. Åndedrætsbesvær kan forværres af frygten for COVID-19-pandemien (coronavirus). Under det nuværende COVID-19-udbrud har du muligvis begrænset adgang til dine sædvanlige supportnetværk. Det er vigtigt, at du fortsætter med de sædvanlige behandlinger af din underliggende sygdom (f.eks. brug af inhalator). Det er helt i orden, at du kontakter dit sædvanlige sundheds- og socialteam for at få hjælp.

Hvis du tror, at du har COVID-19, så skal du kontakte sundhedsvæsenet i dit land. De vil fortælle dig, hvad du skal gøre.

Følgende trin kan muligvis hjælpe dig med at føle mindre åndenød. Du vil måske finde nogle af disse trin mere nyttige for dig end andre. Prøv dig frem, og brug dem, som du synes hjælper dig mest.

Anbring dig i en behagelig position for at lette vejrtrækningen

Sid ret op i en komfortabel lænestol med begge arme understøttet af lænestolens armlæn eller puder. Sænk skuldrene, og slap af. Lad fodsålerne hvile på gulvet.



Sid på en stol, og lad overkroppen falde fremover. Hvil begge arme på et bord eller dine knæ for at støtte dig.



Læg dig på siden med puder som støtte under hovedet og overkroppen. Anbring den øverste pude under nakken, så den støtter hovedet. Hvil den øverste arm på en pude, der er placeret ud for brystkassen, og anbring det øverste ben på en anden pude.



Kontrollér din vejtrækning

Anbring dig i en komfortabel position, og slap af i håndled, fingre og kæbe.

Vejtrækning med mellemgulv eller mave

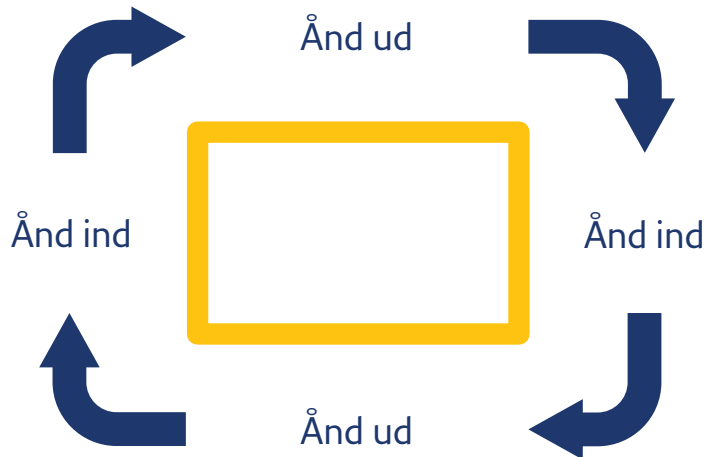
Læg hånden på maven, og træk vejret langsomt ind, så du kan mærke, at maven løfter sig. Ånd derefter langsomt ud gennem næsen eller munden. Hvil dig, og vent på den næste vejtrækning. Det kan måske hjælpe dig, hvis du laver en trutmund, mens du ånder langsomt ud. Det kan måske være en hjælp, hvis du forestiller dig, at du får en flamme til at blafre, uden at du puster den helt ud.

Træk vejret langsommere

Når du har vænnet dig til at trække vejret med maven, kan du begynde at trække vejret langsommere. Når du trækker vejret langsommere, bliver åndedrættet dybere og mere effektivt. Forestil dig, at du fylder maven med luft, som om den var en ballon. Du kan bruge denne vejtrækningsteknik regelmæssigt, så det bliver nemmere for dig, når du føler åndenød.

Træk vejret i en firkant

- Anbring dig i en komfortabel position, se dig omkring, og find en firkant. Det kan være et vindue, en dør, et billede eller endda en bog eller en tv-skærm.
- Lad nu øjnene følge siderne af firkanten, mens du trækker vejret. Ånd ind på de korte sider, og ud på de lange sider.
- Sænk langsomt hastigheden, som øjnene bevæger sig rundt i firkanten med. En pause ved hjørnerne vil hjælpe dig med at trække vejret langsommere.



Afkøling af ansigtet

Afkøling af ansigtet, især omkring næsen, kan medvirke til at mindske din følelse af, at du har svært ved at trække vejret. Prøv at tørre næsen og kindbenene af med en kold, våd klud. Brug af ventilatorer anbefales ikke under COVID-19-udbruddet på grund af risikoen for smittespredning.

Tips til håndtering af åndedrætsbesvær i hjemmet:



Mens du går

- Bevæg dig med en komfortabel hastighed, og træk vejret roligt.
- Undgå at holde vejret, og forsøg ikke at bevæge dig for hurtigt.
- Tilpas din vejrtrækning til dine skridt; ånd ind ved et skridt, og ånd ud ved de næste to skridt.
- Brug eventuelt et ganghjælpemiddel, hvis det hjælper dig.
- Stop og hvil, hver gang du har brug for det.

Når du går op ad trapper eller trin

- Brug gelænderet, når du går op ad trapper, og gå langsomt op. Prøv at hvile mindst fem sekunder, hver gang du er gået et par trin op.



Under de daglige aktiviteter

- Sørg for at have ting, som du tit har brug for, i nærheden af dig.
- Anbring en opladet telefon i nærheden af din seng eller lænestol.
- Planlæg dine opgaver eller daglige aktiviteter på forhånd. Det kan for eksempel være bad eller husarbejde.
- Fordel dine aktiviteter over hele dagen.
- Sørg for at have alt, hvad du skal bruge, klar før du starter en aktivitet.
- Hvil dig mellem aktiviteterne, eller når din vejrtrækning begynder at føles ubehagelig.



Når du føler dig urolig

- Husk på, at dette er en bekymrende tid med stor usikkerhed. Det er naturligt at føle sig urolig.
- Du kan håndtere bekymringer på mange måder. Det kan blandt andet være med mindfulness, ved at lytte til afslappende musik eller ved at udføre ikke-krævende aktiviteter såsom havearbejde, yoga, synge eller læse en bog.



Når du spiser og drikker

- Spis mange små måltider i stedet for et stort måltid.
- Spis små mundfulde.
- Undgå mad, som er vanskelig at tygge. Spis sovs til maden, når det er muligt.
- Drik lidt og ofte, især vand. Så du undgår at blive dehydreret.



Bevar kontakten

- Hold kontakten med venner og familie ved lige ved at bruge telefonen eller en anden teknologi, og skriv breve.



Vær aktiv

- Det er vigtigt, at du er så aktiv, som du kan klare. Det forhindrer, at dine muskler bliver svagere.

Det er helt i orden at bede om hjælp.

Fortsæt med at kontakte dit sædvanlige sundheds- og socialteam, hvis du har brug for hjælp.

Flere resurser

Flere resurser til personer med åndedrætsbesvær:

- British Lung Foundation: www.blf.org.uk/support-for-you/breathlessness/how-to-manage-breathlessness
- Life of Breath-projektet: www.lifeofbreath.org/category/resources
- European Lung Foundation: www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/Mental%20wellbeing/Mental-wellbeing-Factsheet%20-%20D07.pdf
- Better B-projektresurser: www.betterbreathe.eu/index.php?page=breathlessness-management
- Organisation for patienter med aspergillose og omsorgspersoner: www.aspergillosis.org/managing-breathlessness/



Referencer: Bausewein et al. 2008. Cochrane CD005623; Brighton et al. Thorax 2019;74:270-1.

Billederne af de forskellige stillinger er gengivet med tilladelse fra Cambridge Breathlessness Intervention Service.

Denne kilde skal citeres som: Higginson IJ, Maddocks M, Bayly J, Brighton LJ, Hutchinson A, Booth S, Ogden M, Farquhar M. on behalf of the NIHR Applied Research Collaborative Palliative and End of Life Care Theme.

3. april 2020. Håndtering af åndedrætsbesvær i hjemmet under COVID-19-pandemien

European Lung Foundation (ELF) blev grundlagt af European Respiratory Society (ERS) i år 2000 og har til formål at bringe patienter, offentligheden og lungespecialister sammen for at styrke lungesundheden.

Produceret i juni 2020.