

Åndenød



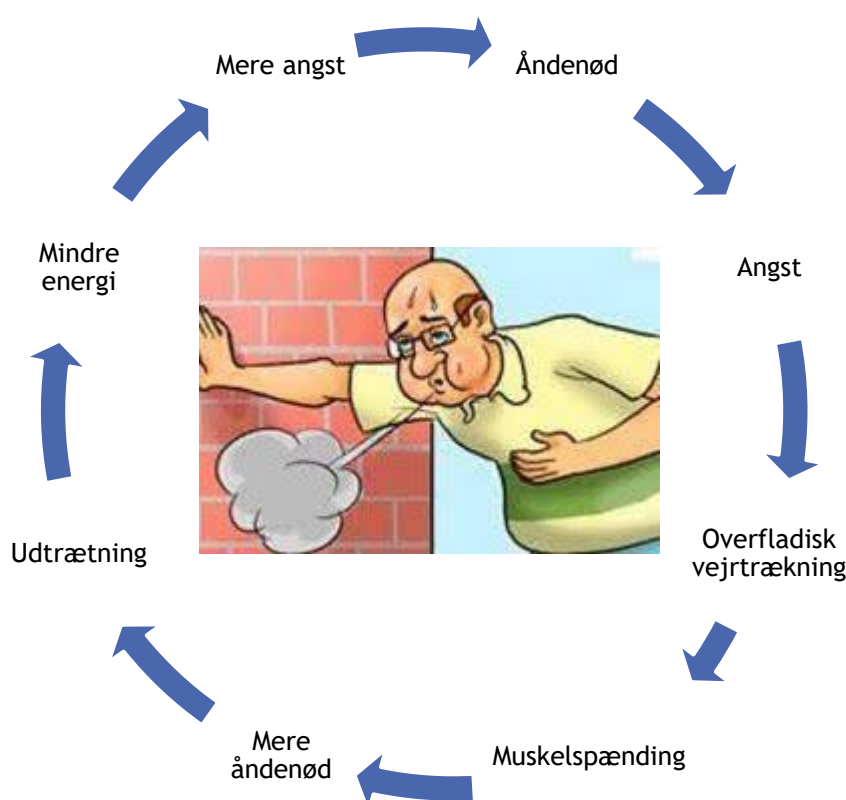
En pjece om åndenød
til patienter og pårørende

Hvad er åndenød

Åndenød er en følelse af at få for lidt luft og kan beskrives som lufthunger og kortåndethed. Følelsen af ikke at kunne få luft kan være forbundet med angst, hjælpeløshed og en frygt for at blive kvalt.

Åndenød kan forekomme i hvile, ved tale, ved anstrengelse og kan opstå i et samspil mellem fysiske, psykiske, sociale og miljømæssige faktorer.

Nogle oplever åndenød hele tiden, mens andre oplever anfald, som typisk varer 5-15 minutter.



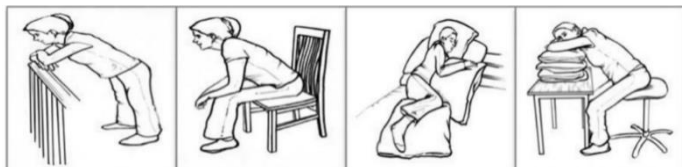
Kilde: Helle Gamborg

Når man ikke kan få vejret, kan man blive bange, og musklerne spændes i hele kroppen. Når musklerne spændes, får man brug for endnu mere luft. På den måde kommer man let ind i en ond cirkel.

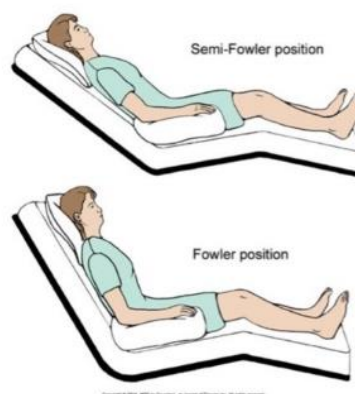
Hvad kan du selv gøre

- Træk vejret ind gennem næsen (duft til rosen) og pust ud gennem munden (pust lyset ud)
- Afkøl dit ansigt med en kold klud eller en vifte (påvirker ansigtsnerve positivt)
- Hæv hovedgærdet (hjælp til bedre hvilestilling)
- Åbn dør/vindue (frisk luft)
- Sæt tempoet ned. Del aktiviteterne op i flere dele
- Spar på energien. Brug evt. hjælpemidler. Tag i mod hjælp!
- Hellere små end store måltider. Gerne mad der er let at tygge
- Sørg for at din afføring er lind, så du ikke skal presse meget og længe ved toiletbesøg. Afføringsmiddel kan være nødvendig
- Nogle finder det hjælpsomt at aflede sig selv, eksempelvis ved at tænde tv'et
- I det omfang din sygdom tillader, er det vigtigt at blive ved med at være fysisk aktiv
- Find en god hvilestilling (se nedenstående billeder)

Tripod stilling



Fowler's Positions



Hvad kan pårørende gøre

- Åbn døren eller vinduet for at få frisk luft
- Træk vejret sammen (duft til rosen, pust lyset ud)
- Giv en kold klud eller hold evt. viften
- Hjælp til at sætte tempoet ned. Forhold dig roligt (din ro smitter)
- Hvis der skal tales, så stil korte ja/nej spørgsmål
- Berøring kan virke lindrende
- Hæv hovedgærdet (hjælp til bedre hvilestilling)

Åndenøden i sig selv er ikke skadelig, men kan opleves meget ubehagelig og angstprovokerende. Det vil være en stor hjælp for personalet, at du fortæller os, hvilke tanker og reaktioner åndenøden fremkalder i dig, så vi bedre kan hjælpe dig.

Venlig hilsen

Personalet på Hospice Søholm



Hospice Søholm

Bispevej 68, Stavtrup, 8260 Viby J

Tlf. 784 13333

www.hospice-soeholm.dk

hospice-soeholm@hospice-soeholm.dk