

Palliativ indsats - Åndenød

Til patienter og pårørende

Åndenød kan håndteres på flere måder, dette kan du læse mere om nedenfor.

At få kontrol over angst og panikfølelse

Åndenød medfører meget ofte angst og panikfølelse, og disse følelser kan forværre åndenøden. Det er vigtigt, at minde dig selv om, at åndenød ikke i sig selv er farligt! Det kan virke beroligende at have en anden person hos sig, så du ikke føler dig alene. Du kan lære nogle teknikker, der kan hjælpe dig med at mindske angsten og håndtere åndenøden. Det kan f.eks. være

- afslapning
- åndedrætsøvelser
- gode hvilestillinger

Hensigtsmæssige hvilestillinger kan opnås ved brug af plejeseng med indstillingsmuligheder, hvilestol med god støtte og korrekt brug af puder.

Planlæg dine aktiviteter

Prioriter din hverdag og lad være med at lave for meget på én gang. Nogle aktiviteter er for vanskelige og vil trætte dig for meget - bed om hjælp, selv om det kan være svært.

Samtidig er det vigtigt at blive ved med at være så fysisk aktiv, som din sygdom tillader. Hvis der er aktiviteter, som du er utryk eller besværet ved f.eks. at gå på trapper, gå op ad bakke, at bade eller lignende - er det en god idé at øve dig, evt. sammen med en anden person.

Derved kan du gradvist øge dine aktiviteter. Omvendt er det også vigtigt, at du giver dig selv lov til faste hvilepauser i løbet af dagen. Indret dig så de ting, du skal bruge, er i nærheden af dig.

Hvad kan ellers lindre på åndenøden?

Kold luft at afkøle dit ansigt med kold luft eller vand mindsker din fornemmelse af åndenød. En kold brise fra et åbentstående vindue eller en ventilator kan hjælpe.

Sørg for at din mavefunktion er i orden, så du ikke skal have unødigt arbejde ved toiletbesøg. Du kan evt. have brug for afføringsmiddel. Løsthængende tøj er ofte en fordel.

Medicin til lindring af åndenød

- Morfin, evt. som røde dråber (Morfin i spritopløsning)
- Binyrebarkhormon
- Angstdæmpende medicin

I tilfælde af tiltagende hoste, åndenød, temperaturforhøjelse eller slim, kan årsagen være lungebetændelse og du kan have brug for antibiotika.