



Haraldsplass
Diakonale sykehus

Informasjon og vanlig stilte spørsmål

Å leve med tungpust 1



Kompetanse med hjertevarme

Informasjon og vanlig stilte spørsmål

Denne informasjonen er laget for å hjelpe deg å håndtere stabil langvarig tungpust. Hvis pusten din er i forverring eller pustebesvær er en ny plage, er det viktig at du søker medisinsk hjelp hos din fastlege.

Er det farlig å være tung i pusten?

Pustebesvær i seg selv er ikke farlig, men det kan være ubehagelig og urovekkende. Det er viktig at du fortsetter å være så aktiv som du klarer. I denne brosjyreserien beskriver vi ulike tiltak som kan være til hjelp for å redusere følelsen av tungpust og for å gjenvinne pusten etter aktivitet. Vi håper denne informasjonen vil hjelpe deg å leve bedre med dine pustevansker.

Hva kan gjøres for å redusere angstelse?

Det er vanlig å føle seg redd og engstelig når man er tung i pusten. Dette kan forverre pustevanskene. Det finnes teknikker du kan bruke for å redusere angstelse for eksempel avspenning og å endre tankemønster.

Hva kan gjøres for å redusere følelsen av tungpust?

Kald luft - Du kan bruke en håndholdt vifte, bordvifte eller en fuktig, kald klut for å kjøle ned ansiktet. Eller ganske enkelt kald luft fra et åpent vindu.

Planlegge - Prioriter aktivitetene dine og unngå å gjøre for mye på en gang eller samme dag. Be om hjelp til gjøremål du vet forsterker eller øker pustevanskene dine, slik at du kan spare krefter til de tingene som er viktigst for deg.

Pauser - Bruk god tid og ta pauser når du trenger det. Før du begynner på aktiviteter du vet er krevende, for eksempel å gå opp trapper eller gå ut, er det viktig at du har kontroll på pusten og har tenkt igjennom hvor du kan hvile. En ekstra stol ved trappen, i gangen eller på badet, gir deg mulighet



til en hvil underveis. Bøying eller bæring er ofte tungt og krevende. Be gjerne om hjelp til dette. Det er lurt å ha ting du bruker ofte lett tilgjengelig.

Pusteteknikker og hvilestillinger - Det kan være nyttig å øve på disse. Andre brosjyrer i denne serien forklarer dette mer nøye.

Husk at det er viktig å **være så aktiv som du klarer, ut fra din sykdom og situasjon.**

Kan medisiner hjelpe mot tungpust?

Ulike typer legemidler kan være til hjelp for å behandle årsaken til tungpust og det er viktig at de tas som avtalt med legen.

Dersom en ikke klarer å lindre tungpust tilstrekkelig med disse, kan det være aktuelt for legen å foreskrive andre typer medisiner.

Vil oksygen hjelpe meg?

Når du kjenner deg tungpustet, kan du føle at du ikke får nok luft eller oksygen. Dette er ikke alltid tilfelle, og ofte kan andre tiltak som bruk av håndholdt vifte, pusteteknikker og hvilestillinger bidra til at du kommer deg av pustebesværet raskere. Oksygen kan hjelpe noen med pustebesvær, men hjelper ikke alle.

Din fastlege må henvise deg til spesialisthelsetjenesten dersom det er aktuelt å vurdere nytten av oksygen. Forskriving av oksygen og nødvendig utstyr må gjøres av en spesialist. Dersom slik behandling skulle bli aktuell for deg, vil du få opplæring og oppfølging i riktig bruk og håndtering av oksygen og utstyr.

Pasientinformasjonen er oversatt og tilpasset ved Sunniva senter etter tillatelse fra Breathlessness Intervention Services (BIS), Addenbrooke´s Hospital.

Referanse

Cambridge University Hospitals NHS Foundation Trust, Addenbrooke´s Hospital, Breathlessness Intervention Services (BIS). «Breathlessness: Information and commonly asked questions».

Takk

Takk til Sunnivastiftelsen for økonomisk støtte.

Godkjent av:
Utarbeidet av:

Seksjonsoverlege/fagsjef Jan Henrik Rosland
Kreftsykepleier Cathrine Kjeilen Nygaard
Kreftsykepleier Kjersti Solvåg
Fysioterapeut, MSc Torunn Åkra
Overlege, ph.d Katrin Sigurdardottir
Ingrid Færøyvik. Bildet er tatt i sykehushagen
07.03.17

Foto:
Versjon 2



Haraldsplass
Diakonale sykehus

Ulriksdal 8, 5009 Bergen



Vil du ha mer informasjon eller trenger du å snakke med oss?



Sunniva senter
Tlf. 55 97 94 00



www.haraldsplass.no
Epost:sunniva@haraldsplass.no