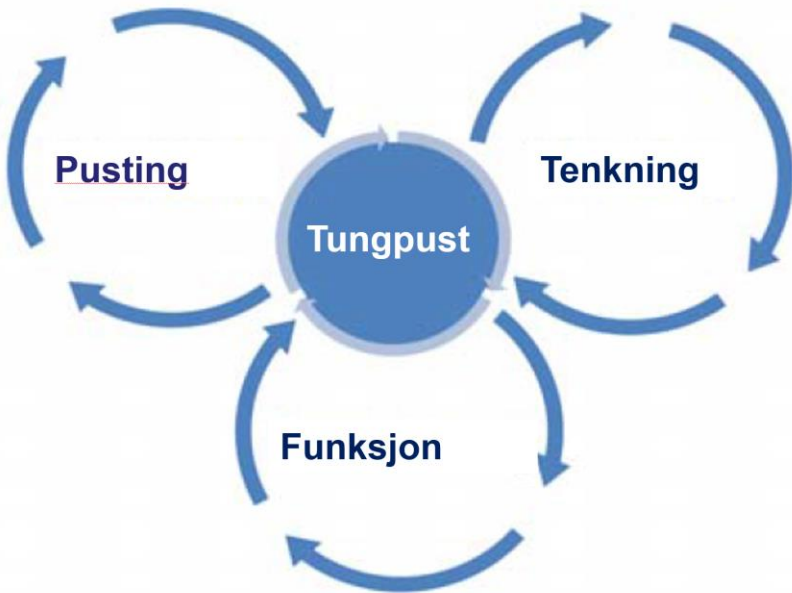




Haraldsplass
Diakonale sykehus

Modellen: PUSTING-TENKNING - FUNSKJON

Å leve med tungpust



Kompetanse med hjertevarme

Modellen: PUSTING – TENKNING - FUNKSJON

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

Innledning

Det kan være vanskelig å leve med tungpust. Noen ganger kan det vi gjør for å håndtere tungpust forverre opplevelsen. Å forstå hvordan tungpust kan påvirkes kan gjøre det lettere å mestre hverdagen.

Modellen: PUSTING – TENKNING - FUNKSJON

Den plutselige og plagsomme følelsen av pustebeviser er nyttig i situasjoner som kan oppleves som en trussel mot livet. Resultatet er at man puster raskere og dypere, og flykter fra trusselen.

For personer med kroniske tilstander som påvirker hjerte og lunger, er denne reaksjonsmåten mindre nyttig, og kan føre til følelser og handlinger som gjør pustebeviseret verre.

Mekanismene som regulerer pusten er komplisert. Det er også mekanismene som gjør at vi føler oss tungpustet. Man har ennå ikke helt forstått hvordan opplevelsen av tungpust oppstår. Vi vet imidlertid at tungpust påvirker tankene våre, måten vi puster på, og hvordan vi gjennomfører våre daglige aktiviteter.

Vi har delt disse tre områdene i «Pusting», «Tenkning» og «Funksjon». I hvert av disse områdene kan u hensiktsmessige følelser og handlemønstre utvikles. Dette fører til «vonde sirkler» som påvirker hverandre og som forverrer opplevelsen av tungpust.

I denne brosjyren vil hver av disse sirklene bli gjennomgått, med forslag til tiltak som kan hjelpe.

1.Pusting

Når man er tungpustet, kan man utvikle et lite effektivt pustemønster. Man kan oppleve behov for å få mer luft. Vi har en tendens til å hive etter pusten, med små, raske pust i den øverste delen av brystkassen, ofte med hevede skuldre. Hjelpemusklene som bidrar i pustearbeidet (se brosjyre 2), særlig rundt nakke og skuldre, kan bli overanstrengt når man puster på denne måten. Dette gjør pusting mer anstrengende og mindre effektiv.

Ved tilstander som KOLS (kronisk obstruktiv lungesykdom) kan rask og overfladisk pust føre til at lungene ikke tømmes tilstrekkelig for luft når man puster ut. Neste innpust begynner før lungene er helt tømt. Dette kan føre til at luften i lungene hoper seg opp slik at brystkassen utvider seg mer enn den skal. Dette gjør det mer anstrengende å puste og det tar lenger tid å gjenvinne pusten.

Pusteteknikker, avkjøling av ansiktet med en vifte eller en kald klut og gode hvilestillinger, er eksempler på tiltak som kan hjelpe deg å puste bedre.

2.Tenkning

Områdene i hjernen som er involvert når man føler seg tungpustet, styrer også følelsene våre. Pustebesvær fører ofte til en følelse av angst eller panikk. Å være engstelig eller redd vil øke pustebesværet. Denne onde sirkelen kan føre til panikk og raskere pust. Når vi er engstelige, øker muskelspenninger, som igjen øker anstrengelsen ved å puste. Det kan være til hjelp å lære seg å slappe av og gradvis puste roligere. Du kan forsøke avspenningsmetodene i brosjyre 5.

3.Funksjon

Det er ubehagelig å føle seg tungpustet. Det er naturlig å prøve og unngå dette ved å være mindre aktiv. De som er rundt oss vil gjerne hjelpe ved å gjøre aktiviteter vi ellers ville utført selv. Redusert aktivitet gjør musklene svakere. Muskulaturen vil bruke oksygen mindre effektivt, som igjen forverrer pustebesværet.

Det er viktig å forstå at det ikke er farlig å bli moderat tungpustet gjennom aktivitet. Dette kan tvert imot bidra til å redusere tungpust på lengre sikt. Regelmessig mosjon vil også kunne hjelpe.

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). «The breathing thinking functioning (BTF) approach».

Godkjent av:
Utarbeidet av:

Seksjonsoverlege Sebastian von Hofacker
Kreftsykepleier Kjersti Solvåg
Fysioterapeut, MSc Torunn Åkra
Overlege, ph.d Katrin Sigurdardottir

Versjon 1

Godkjent 12.04.19



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