

## Patientvejledning

Denne pjece handler om de spørgsmål og problemer, der ofte melder sig, når man har fået åndenød

# At leve med åndenød

Onkologisk Afdeling D

Hvis du har åndenød, kan du og dine pårørende have glæde af denne patientvejledning

## Indholdsfortegnelse

Lunger og kræftsygdom	side 4
Naturlige reaktioner på åndenød	side 5
Vejrtrækningsøvelser og afspændingsteknik	side 6
■ Den dybe vejrtrækning	
■ Pustelyd	
■ At finde den gode stilling	
■ Afspændingsteknik	
Kontrol over angst og panik	side 10
Planlægning af daglige aktiviteter	side 11
■ at gå på trapper og bakker	
■ at bøje sig	
■ at løfte tunge ting	
■ at arrangere ting rundt i huset	
■ at vaske sig og klæde sig på	
■ at tale i telefon	
■ at gå i haven	
■ at elske	
Kost	side 16
Det kan familie og venner gøre	side 16
Ting at se frem til	side 16
Hjælp at hente	side 17

## At leve med åndenød

Onkologisk Afdeling D

Formålet med denne vejledning er at fortælle dig om åndenød og at give praktiske forslag til, hvordan du bedst muligt kan klare at leve med åndenød.

Familie og venner kan også have glæde af at læse denne vejledning, så de ved, hvad de kan gøre for at støtte og hjælpe dig.

Vejledningen er baseret på erfaringer fra mennesker, der lever med åndenød.

## Lunger og kræftsygdom

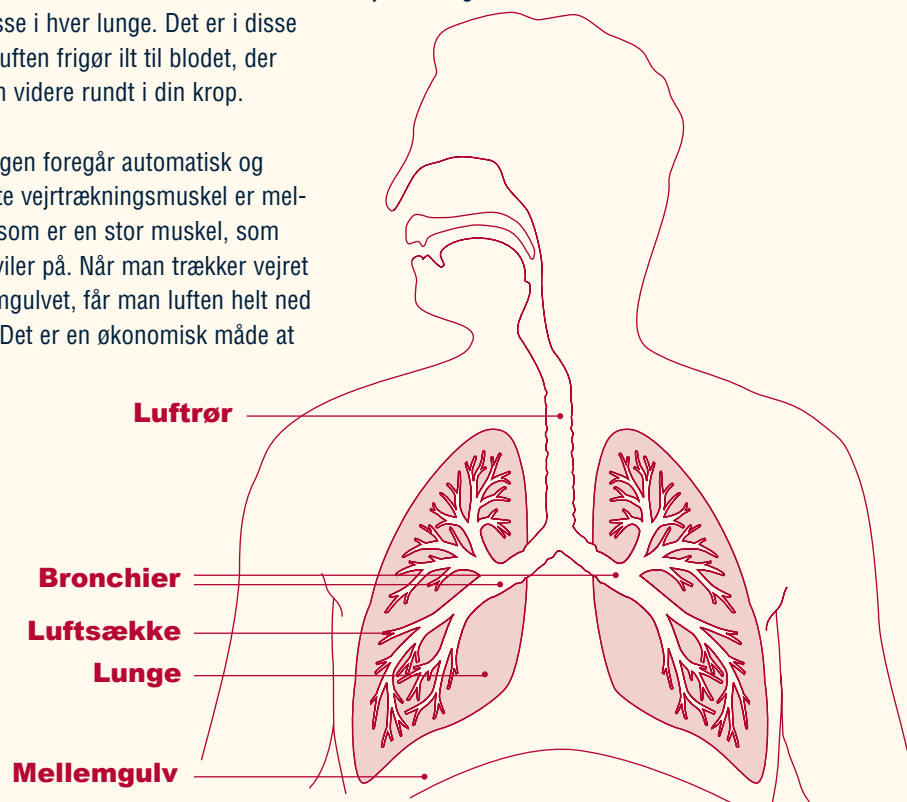
Lungerne er det organ, der bringer ilten ind i din krop. Ilten er i indåndingsluften og din krop behøver ilt for at kunne fungere. Al muskelarbejde kræver ilt. Du har to lunger, der sidder i brystet.

Du indånder luften gennem mund og næse. Luften fortsætter ned i luftrøret, som senere deler sig i to rør, der kaldes bronchier. Disse luftveje forgrener sig til flere små rør og ender til sidst i små luftsækker, der kaldes alveoler. Der er millioner af disse i hver lunge. Det er i disse luftsække, luften frigør ilt til blodet, der bringer ilten videre rundt i din krop.

Vejrtrækningen foregår automatisk og den vigtigste vejrtrækningsmuskel er mellemgulvet, som er en stor muskel, som lungerne hviler på. Når man trækker vejret med mellemgulvet, får man luften helt ned i lungerne. Det er en økonomisk måde at

trække vejret på, fordi mellemgulvet arbejder med stor udholdenhed.

Kræft i lunger eller udløbere (metastaser) fra andre kræftsygdomme, der sætter sig i lungerne, kan formindske passagen i luftvejene. Det betyder, at du skal arbejde hårdere for at få luften ned i luftsækkene. Hvad end årsagen er, vil forslagene i denne vejledning hjælpe dig til at bruge dine lunger bedst muligt og dermed lette din vejrtrækning.



## Naturlige reaktioner på åndenød

Vejrtrækningen omstiller sig automatisk efter, hvordan man har det og hvilke behov, man har for ilt. Er man godt tilpas og tryk, er vejrtrækningen dyb og rolig. Er man urolig og ængstelig trækkes vejret hurtigere og man begynder at bruge hjælpemuskler til at trække vejret med.

Nogle mennesker, der har åndenød, har erfaret, at man "naturligt" kommer til at reagere på en eller flere af følgende måder:

- Bruger skuldrene og den øverste del af brystkassens muskler som hjælp til at trække vejret
- Trækker vejret hurtigere og mere overfladisk end normalt
- Føler sig urolig, bange og panisk

De to første punkter sker for at sikre, at nok ilt kommer rundt i kroppen. Men reaktionerne kan forstærke din åndenød efter et stykke tid.

### Bruger skuldrene og den øverste del af brystkassens muskler til at trække vejret

Mennesker med åndenød bruger deres mellemgulv, men også ofte hjælpemuskler i den øverste del af brystkassen, nakke og skuldre til vejrtrækningen. Disse muskler er ikke skabt til at arbejde i lange perioder. De bliver udtrættede, overbelastede og ømme.

Overbelastede muskler er mindre effektive, og derved kan din vejrtrækning blive mere anstrengt.

### Trækker vejret hurtigere end normalt

Måske har du mærket, at din vejrtrækning er hurtigere og mere overfladisk end normalt, når du oplever åndenød. Når vejrtrækningen er overfladisk, kommer luften kun til de øverste luftveje og ikke helt ned i luftsækkene. Derved får kroppen ikke mulighed for at få den ilt, den har brug for. Man kan sige, at det er mindre "økonomisk" at trække vejret hurtigt og overfladisk, fordi du bruger mange muskler og mere energi. Du får ikke luften så langt ned i lungerne, at du får glæde af hvert åndedrag.

### Føler sig bange, panisk og urolig

Disse følelser er almindelige reaktioner på åndenød. Det er kroppens forsvarsmekanismer, der sætter ind. De følelsesmæssige reaktioner kan have en direkte effekt på kroppen, så du trækker vejret hurtigere og samtidig bliver musklerne spændte. Du bruger mere ilt ved at trække vejret hurtigt og ved at spænde musklerne. Det øger din følelse af åndenød i stedet for at afhjælpe den.

## Vejtrækningsøvelser og afspændingsteknik

Du kan ikke ændre den formindskede luftpassage i lungerne, men du kan udnytte dine lunger bedre med vejtrækningsøvelser. Du kan træne vejtrækningsteknik, som kan hjælpe med at forebygge og afhjælpe åndenød. Desuden kan du bevidst afspænde de hjælpemusklere, som bliver ømme og gør ondt, fordi du bruger dem, når du har åndenød.

### Den dybe vejtrækning

At trække vejret dybt og roligt med mellemgulvet (at trække vejret med "maven") kan hjælpe dig til at udnytte dine lunger bedst muligt. Derved får musklerne mest mulig ilt.

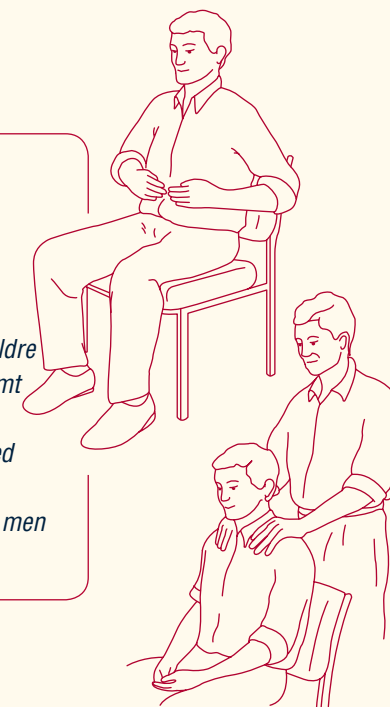
Træn den dybe vejtrækning, så du bliver fortrolig med teknikken.

#### ! Instruktion i dyb vejtrækning:

- Sid behageligt med rank overkrop og god støtte i lænden
- Forsøg at slappe af i skuldre, brystkasse og nakke
- Læg din hånd på mellemgulvet, som ligger lige nedenfor ribbenene
- Tag en dyb indånding gennem næsen og ånd langsomt ud gennem munden
- Gentag øvelsen 5-10 gange
  - Når du trækker vejret med mellemgulvet, vil du mærke, at maven hæver sig under indåndingen og sænker sig under udåndingen
  - Er det svært at trække vejret ind gennem næsen, kan du ånde ind gennem munden. Fordelen ved at trække vejret gennem næsen er, at det fugter luften og virker som et filter for støv og andet, før luften når dine lunger

#### ! Instruktion i dyb vejtrækning med hjælper:

- Er det svært for dig at slappe af i skuldrene, kan en anden person måske hjælpe dig.
- Hjælperen står bag dig og lægger hænderne på dine skuldre
- Hjælperen presser sine hænder blidt ned på dine skuldre
- Tag en dyb indånding gennem næsen og ånd langsomt ud gennem munden
- Giv dine muskler lov til at slappe mere og mere af ved hvert åndedrag
- Udfør øvelsen 5-10 gange og flere gange om dagen, men vær opmærksom på, hvad du kan holde til



### Pustelyd

Pustelyd er en vejtrækningsteknik, hvor du langsomt puster ud gennem let spidsede læber (fløjtemund). Pustelyd er effektiv til at få kontrol over åndenød, hvor vejtrækningen er hurtig og overfladisk. Pustelyd giver dig mere luft, når du laver noget, som er fysisk anstrengende som for eksempel at gå på trapper eller op ad bakker.

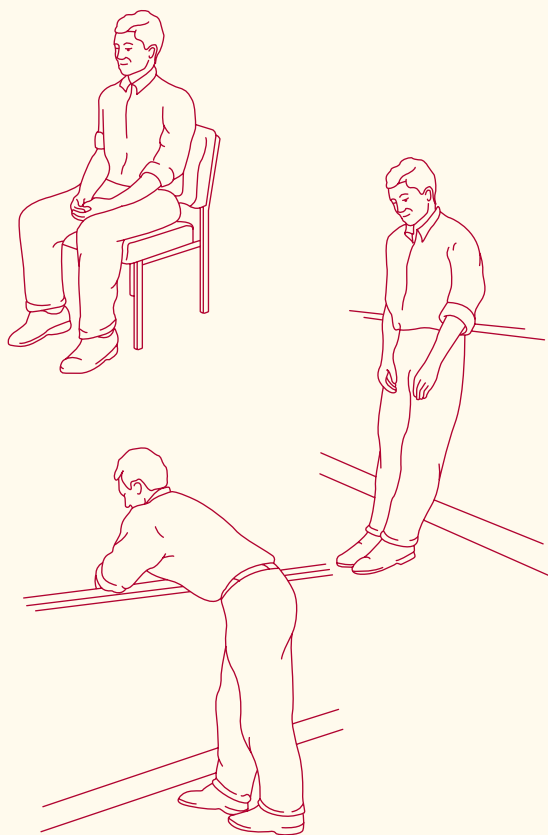
#### ! Instruktion i pustelyd:

- Træk vejret langsomt ind gennem næsen
- Pust langsomt ud gennem let spidsede læber.
- Prøv at ånde ud dobbelt så længe, som du ånder ind
- Tøm ikke lungerne helt for luft
- Vent med at tage næste indånding til du naturligt har behov for det
- Du kan også puste luften nedad, således at du kan mærke udåndingsluften på din hage
- Du kan prøve at sætte lyd på

## At finde den gode stilling

For at kunne trække vejret med mellemgulvet skal musklen have gode arbejdsvilkår, så vejrtrækningen kan foregå så let som muligt. For at opnå dette er det vigtigt, at du holder overkroppen rank. De tre tegninger viser dig nogle stillinger, der kan skabe plads til dit mellemgulv og dine mavemuskler og hjælpe dig til at slappe af i skuldrene.

Hvis du finder, at andre stillinger hjælper på din åndenød, så brug dem! Det vigtigste er at finde stillinger, der er behagelige for dig.



## Afspændingsteknik

Afspændingsteknik kan være en hjælp til at afspænde dine muskler og derved afhjælpe åndenøden.

Der findes mange forskellige former for afspænding og afslapning. En måde at opnå afspænding i kroppen på, er systematisk spænding og afspænding i kroppens muskelgrupper. Teknikken hedder "Hold – slip", fordi man holder spændingen i muskelgruppen i 3-5 sekunder for derefter at give slip.

Afspændingsteknikker, der omfatter hele kroppen, varer ca. 20-30 minutter, men bare 5-10 minutter kan give en afslappende effekt. Der er ingen rigtige eller forkerte teknikker. Du kan desuden låne bøger og bånd om afspændingsteknik på biblioteket.

## ! Instruktion i "Hold – slip" afspændings-teknik:

- Find et roligt sted. Det kan være dit soveværelse, en lænestol eller dit favoritsted i haven.
- Find en behagelig stilling – siddende eller liggende, hvor du har god støtte i nakken og kan trække vejret frit
- Du kan vælge at lytte til musik eller sidde i stilhed.
- Læg din hånd på mellemgulvet, som ligger lige nedenfor ribbenene
- Tag en dyb indånding gennem næsen og ånd langsomt ud gennem munden
- Gentag øvelsen 5 gange

Nu skal du systematisk arbejde med alle muskelgrupper i kroppen. Hold spændingen i hver muskelgruppe i 3-5 sekunder og giv slip. Gentag hver spænding/afspænding 2 gange.

- Bøj fødderne op – hold spændingen og giv slip
- Stræk knæene
- Spænd ballerne
- Svaj i lænden
- Træk skulderbladene sammen
- Træk skuldrene op til ørene
- Stræk albuerne
- Knyt hænderne
- Pres hovedet mod underlaget
- Bid tænderne sammen
- Knib øjnene samme

Afspændingsteknikker, der omfatter hele kroppen, varer ca. 20-30 minutter, men bare 5-10 minutter kan give en afslappende effekt. Der er ingen rigtige eller forkerte teknikker. Du kan desuden låne bøger og bånd om afspændingsteknik på biblioteket.

## At få kontrol over angst og panik

De fleste mennesker har perioder, hvor de føler sig bekymrede. At være bekymret kan forårsage fysiske symptomer så som anspændthed og smerter i musklerne.

At være bekymret kan føre til overfladisk og hurtig vejrtrækning, der kan medføre utilpashed og svimmelhed (at hyperventilere). Nogle mennesker beskriver dette som en følelse af panikanfald. Det kan gøre åndenøden meget svær at styre og kan både give angst og følelsen af at blive kvalt. Det er dog ekstremt usandsynligt, at dette vil forekomme.

Hvis du trækker vejret overfladisk og hurtigt, så du føler dig svimmel og utilpas, så prøv at trække vejret med mellemgulvet og brug pustelyd. Brug de teknikker, der tidligere er beskrevet. Dette vil hjælpe dig med at trække vejret roligere, og få det mest mulige ud af din vejrtrækning.

Nogle mennesker føler, at et åbent vindue eller det at være ude i den friske luft, hjælper dem til at få en roligere vejrtrækning i et anfald af åndenød. Andre synes, at det at lytte til musik eller at fokusere på et favoritbillede, kan aflede dem fra følelsen af åndenød.

## Planlægning af daglige aktiviteter

Ved at planlægge dine daglige aktiviteter kan du få hjælp til at finde og udvælge de ting, du ønsker at gøre.

Det kan måske hjælpe dig at tænke på din vejrtrækning som en bankkonto, hvor hver aktivitet har sin egen vejrtrækningsudgift. Målet er, at udgifterne ikke overstiger det, der står på kontoen. At finde en balance mellem aktiviteter og åndenød. Hvis du overanstrenger dig, kommer du i under-skud – enten ved at du får åndenød eller ved at du bliver meget træt. Du må lære, hvad hver aktivitet "koster", og du må lære at økonomisere undervejs, så du holder balancen og derved undgår åndenød.

Planlæg dagens aktiviteter, så du gør de ting først, som du prioriterer højest og prøv så vidt muligt at skabe en balance mellem, hvad du er nødt til at gøre og hvad du har lyst til.

Tal med familie og venner om din åndenød og fortæl dem, hvad de kan gøre for at hjælpe dig.

At indrette sig efter en sådan balance kan være svært. Du kan føle dig vred og frustreret, fordi du skal tilpasse dit liv efter åndenøden på mange måder. Disse følelser kan gøre åndenøden værre og det kan hjælpe at tale om dem, hvis du er i stand til det.

Følgende råd og vejledninger kan være med til at få din vejrtrækning til at fungere optimalt i forhold til de ting, du gør i hverdagen:

### At gå på trapper og bakker

At gå op ad trapper og bakker kræver godt med luft. Måske er du nervøs for at gå på trapper eller gå op ad bakker, specielt hvis dette har givet dig åndenød på et tidligere tidspunkt. Du kan øve dig i at gå på trapper, op ad bakker og anden fysisk udfoldelse uden åndenød, hvis du bruger pustelyd og bevæger dig med en hastighed, du kan klare.

Giv dig tiden til at få din vejrtrækning til at passe ind på det antal af trappetrin, du skal op ad, så det føles så behageligt som muligt for dig.

Det kan hjælpe dig til at gå ture og gå på trapper på en rolig måde, uden at du bliver nødt til at stoppe op og "få pusten" igen. Det kan også mindske den tid, det ellers tager for dig at få en rolig vejrtrækning igen. Hold en pause undervejs, hvis pustelyd ikke er nok til at forebygge åndenød.

Hvis det er koldt, kan det være en fordel at tage et tørklæde op foran munden, så indåndingsluften opvarmes.

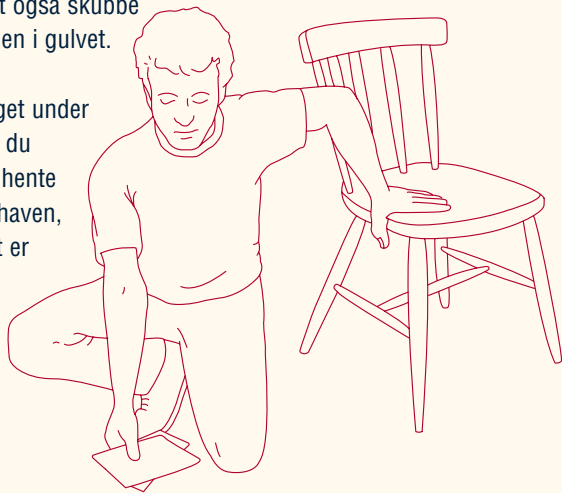
### At bøje sig

At bøje overkroppen fremover kan føles som at tabe pusten, fordi luften presses ud af lungerne. Det kan forværre åndenøden. Prøv at undgå at bøje dig forover, hvis du for eksempel skal samle ting op fra gulvet.

En måde at klare problemet på, er at komme ned og hvile på et knæ. Vælg knæet på det svageste ben og hold ryggen ret. Dette gør, at du holder din brystkasse rettet op og dine skuldre tilbage – en stilling hvorfra du fortsat kan trække vejret så ubesværet som muligt.

Når du placerer dig således, så prøv at sikre dig, at du har noget at holde fast i, for eksempel en stol eller en sofa. Dette vil give dig en ekstra støtte, samt mulighed for at kunne skubbe fra, når du skal rejse dig op igen. Du kan eventuelt også skubbe fra på benet, hvor du har foden i gulvet.

Hvis du skal foretage dig noget under taljehøjde for eksempel, hvis du skal tømme vaskemaskinen, hente ting i et skab, eller arbejde i haven, så sæt dig på en lav stol. Det er bedre end at bukke sig.



### At løfte tunge ting

Nogle mennesker føler, at det at løfte tunge ting, så som vådt vasketøj eller indkøbsposer, kan få dem til at føle sig trætte eller give åndenød. Når man løfter, har man en tendens til at holde vejret. Prøv at placere vasketøjet på en stol ved siden af tørresnorene.

Lad være med at bære en taske eller en indkøbspose med armene ned langs siden, da en tung taske trækker armene ned. Dette kan få dig til at trække vejret overfladisk og derved forværre din åndenød. Brug en lille indkøbstaske gerne på hjul, eller prøv kun at fylde tasken halvt op, så vil det ikke blive så tungt og besværligt.

Undgå i det hele taget at bære tunge ting, da dette kan være årsag til åndenød, fordi mange muskler skal på arbejde.

### At arrangere ting rundt i huset

Læg de ting du oftest skal bruge et nemt tilgængeligt sted. Det kan tage tid at planlægge dette, men det vil hjælpe dig til at gøre livet lettere i dagligdagen. Læg de ting du har mest brug for i reolen over taljehøjde, det er bedre end nederst i et skab eller i en kommodeskuffe. Dette vil hjælpe dig til ikke at skulle bøje dig, når du har brug for tingene.

### At vaske sig og klæde sig på

Mange mennesker synes, at det at gå i brusebad og klæde sig på er specielt anstrengende. Her er nogle ideer, som kan hjælpe med at gøre det lettere.

Organiser brusebadet før du går i gang, så alt, hvad du skal bruge, er inden for rækkevidde.

Sørg for god ventilation i badeværelset, så du undgår følelsen af klaustrofobi, når der kommer damp i rummet. Lad et vindue eller døren stå på klem eller tænd for ventilationen i badeværelset, mens du

bader. Det kan hjælpe dig med at mindske følelsen af åndenød.

Når du klæder dig af, så prøv at undgå fristelsen til at holde vejret, når du trækker tøjet over hovedet. Tag armene ud af blusen eller skjorten først, træk den så hurtigt over hovedet. Dette betyder, at dit ansigt kun er dækket i kort tid, og at du ikke behøver at løfte dine arme i ret lang tid

Nogle mennesker synes, at det at sidde på en brusebænk er mindre trættende end et stående brusebad. Hvis du har behov for det, så brug dine vejtrækningsøvelser før du sætter dig på bruseskamlen.

Bad ikke i for varmt vand.

Hvis du indstiller bruseren, så vandet ikke sprøjter dig direkte i ansigtet, kan du bedre trække vejret gennem næse og mund.

Mens du sidder på brusebænken, så læg et stort badehåndklæde omkring dig, så du kan begynde at tørre. Du vil opdage, at dette mindsker arbejdet med at tørre dig efter badet. En frottébadekåbe kan også hjælpe dig med at blive tørret.

Når du tørrer dig, så prøv at sidde ned. Løft dine fødder op i stedet for at bøje dig ned, når du tørrer fødder og ben.

Forlad badeværelset hurtigst muligt og luft ud. Tør dig eventuelt færdig i soveværelset.

Når du klæder dig på, så sid ned, hvis det kan lade sig gøre. Prøv så ofte som muligt at klæde dig i løst tøj, specielt omkring taljen. Undgå at bøje dig ned for at tage sokker og bukser på.

### At tale i telefon

Hvis du skynder dig for at tage telefonen, før den bliver lagt på, og hvis du står op og taler, fordi det skal gå hurtigt, kan din åndenød blive mere udtalt. Prøv at sikre dig, at familie, venner og kolleger ved, at det kan tage dig nogen tid at svare telefonen. Bed dem om at lade telefonen ringe i længere tid, så du ikke skal skynde dig. En trådløs telefon til at have i lommen kan også være en idé.

Prøv at sikre dig, at du sidder behageligt, før du tager røret og brug bare et øjeblik til at få vejret, før du starter samtalen.

### At gå i haven

At have åndenød kan gøre det svært at gå i haven af flere årsager. Problemerne kan være lige fra, at man ofte bøjer sig ned og dermed bliver mere forpustet, til at det kan være svært at komme op efter at have siddet ned og plantet eller fjernet ukrudt.

Sid eventuelt på en lav havestol eller skammel, når du vil fjerne ukrudt, da du undgår at bukke dig helt ned. Det er også mere behageligt og du kan hvile, når du har brug for det.

Du kan også organisere blomster i pletter og krukke på et bord eller bænk i en god arbejds højde.



### At elske

Åndenød berører mange sider af livet, og også lysten til seksuelt samvær kan blive påvirket. Det kan være en hjælp for dig og din partner, hvis I kan fortsætte med at vise hinanden ømhed – både psykisk og fysisk – også selvom det seksuelle samliv måske ikke kan være, som I er vant til.

Åndenøden kan gøre det fysisk svært for dig at elske og du kan være nervøs for, at det vil gøre åndenøden værre. Efterhånden som du bliver klar over, hvilke ting der forværrer åndenøden, kan du prøve at undgå dem ved at bruge stillinger, der gør åndenøden mindre. For eksempel kan det være lettere i siddende stilling. Undgå at bøje dig meget fremover. Det kan også være svært at ligge under din partner. Derimod kan det være lettere at stå op og elske.

Prøv at sikre, at du er i en behagelig, understøttet stilling, så du bedre kan slappe af. At tage det stille og roligt kan være med til at forebygge åndenød. Hvis du bruger inhalator, kan du prøve at bruge den før og efter, at I har elsket.



## Kost

Du kan spise den mad, du plejer, men det kan være en fordel at spise flere små måltider i stedet for 3 store hovedmåltider. Store måltider kan øge iltbehovet til fødeomsætningen i kroppen så meget, at det kan give åndenød.

Hvis man har meget åndenød, kan blot det at tygge maden forværre åndenøden. Hvis det er tilfældet, kan det være en god idé at spise noget mad, der ikke kræver, at man tygger så meget. For eksempel kartoffelmos, hvidt brød uden skorper, supper, is, frugtgrød med fløde og eventuelt energidrikke.

Man kan også purere maden. Anret maden med for eksempel kød og grøntsager adskilte, så måltidet stadig ser indbydende ud.

## Ting at se frem til

Du ønsker måske at planlægge en ferie, starte eller genopstarte en hobby eller interesse. Det vigtige er her at planlægge frem.

Du skal finde ud af, hvad du præcis ønsker.

## Det kan familie og venner gøre

Familie og venner spiller en vigtig rolle i at gøre din hverdag så god som mulig. Der er en lang række steder, hvor de kan træde til:

- Tilbyde praktisk hjælp. For eksempel rengøring, indkøb, og havehjælp.
- Tilbyde at sørge for mad og drikke, servere maden og spise sammen.
- Tilbyde selskab på en spadseretur.
- Respekttere, at der er brug for mere hvile end vanligt.
- Hjælpe med at øve vejrtræknings- og afslapningsøvelser.

Forbered ved at tænke på, hvad det vil involvere og hvilke metoder, du har lært, som kan hjælpe dig i de situationer.

Tal med familie, venner, læger eller sygeplejersker om eventuelle problemer. De kan måske hjælpe med at finde en løsning.

## Hjælp at hente

Behovet for information, støtte og vejledning kan være stort. Der er ofte hjælp at hente hos familie, venner, naboer og kolleger. Men du kan også få brug for professionel støtte og følgende er nogle af de muligheder, du har.

### Læger og sygeplejersker

Afdelingens personale giver dig råd, vejledning og støtte i forbindelse med din åndenød. Du kan altid spørge, hvis du er i tvivl om noget eller hvis du gerne vil have informationer gentaget.

### Fysioterapeut

Fysioterapeuterne kan hjælpe dig med vejrtrækningsøvelser, hvor de lærer dig teknikker og øver med dig. De kan også vejlede dig om afspændingsteknikker og hjælpe dig med at finde nye måder at udføre daglige aktiviteter på.

### Ergoterapeut

Ergoterapeuterne kan skaffe hjælpemidler og sørge for indretning af dit hjem, så det passer til de behov, du har.

### Hjemmesygepleje og hjemmehjælp

I visse tilfælde kan man få hjemmehjælp til rengøring, indkøb og madlavning. Hjemmesygeplejen kan tilbyde pleje, støtte og vejledning. Du kan selv kontakte hjemmesygeplejen, men både sygeplejerskerne i afdelingen og egen læge kan også hjælpe dig med det.

### Egen læge

Din egen læge vil løbende blive orienteret om din sygdom og behandling og kan være en god støtte i hele forløbet.



**At leve med åndenød**  
Onkologisk Afdeling D

## **PJECEN ER UDARBEJDET AF**

Klinisk sygeplejespecialist

**BIRGITTE T. ESPERSEN**

Afdelingssygeplejerske

**ANNE-LISE ROAGER**

Fysioterapeut

**ANNE METTE J. BRODERSEN**

## **INSPIRERET AF**

- Managing the experience of breathlessness
- Living with breathlessness
- Coping with shortness of breath

The Institute of Cancer Research

The Royal Marsden NHS Trust

Macmillan Cancer Relief

## **DESIGN**

Kommunikationsafdelingen, LKC

Århus Universitetshospital,

Århus Sygehus 01/2002 (rev. 2010)

Godkendt af Pjecedvalget

Onkologisk Afdeling, Århus Sygehus

Onkologisk Afdeling

Århus Universitetshospital,

Århus Sygehus

Nørrebrogade 44

8000 Århus C

[www.onko.dk](http://www.onko.dk)

Nørrebrogade 44

8000 Århus C

[www.aarhussygehus.dk](http://www.aarhussygehus.dk)