



Dyspnoe

Modig nærvær

Hanne Bertnes Råheim

Hva betyr pusten for oss?

- Symbol, hardt endepunkt
- Prognostisk tegn
- Det ligger et stort potensiale i vår pust
- Livskvalitet
- Pusten definerer oss?





«Vis meg hvordan du puster og jeg skal fortelle deg
hvordan du lever ditt liv»

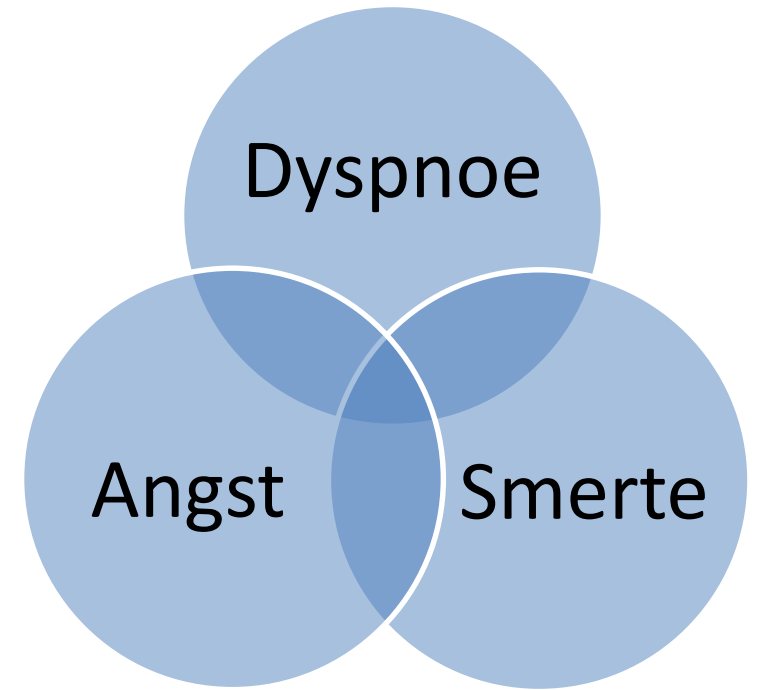
Når pusten blir en lidelse

- Påminnelse om hvor tøft livet er og hvor pinefull døden kan bli?
- Dyspnoe er vanskeligere å behandle enn smerter (Nasjonalt handlingsprogram med retningslinjer for palliasjon i kreftomsorgen)...
- Påkjenning for pårørende og hjelpere



Hvorfor dyspnoe?

- Stress, angst
- Uforløste eksistensielle spørsmål
- Ytre faktorer, luft, trange klær
- Stilling
- Sykdom
 - Sykdom i lungene, LE, hjertesvikt, infeksjoner, anemi, nevromuskulære sykdommer, pleuravæske, anemi, ascites, obstipasjon, slimstagnasjon
- Sammensatt
- Ikke samsvar med objektive funn og pasientens opplevelse



Kartlegging

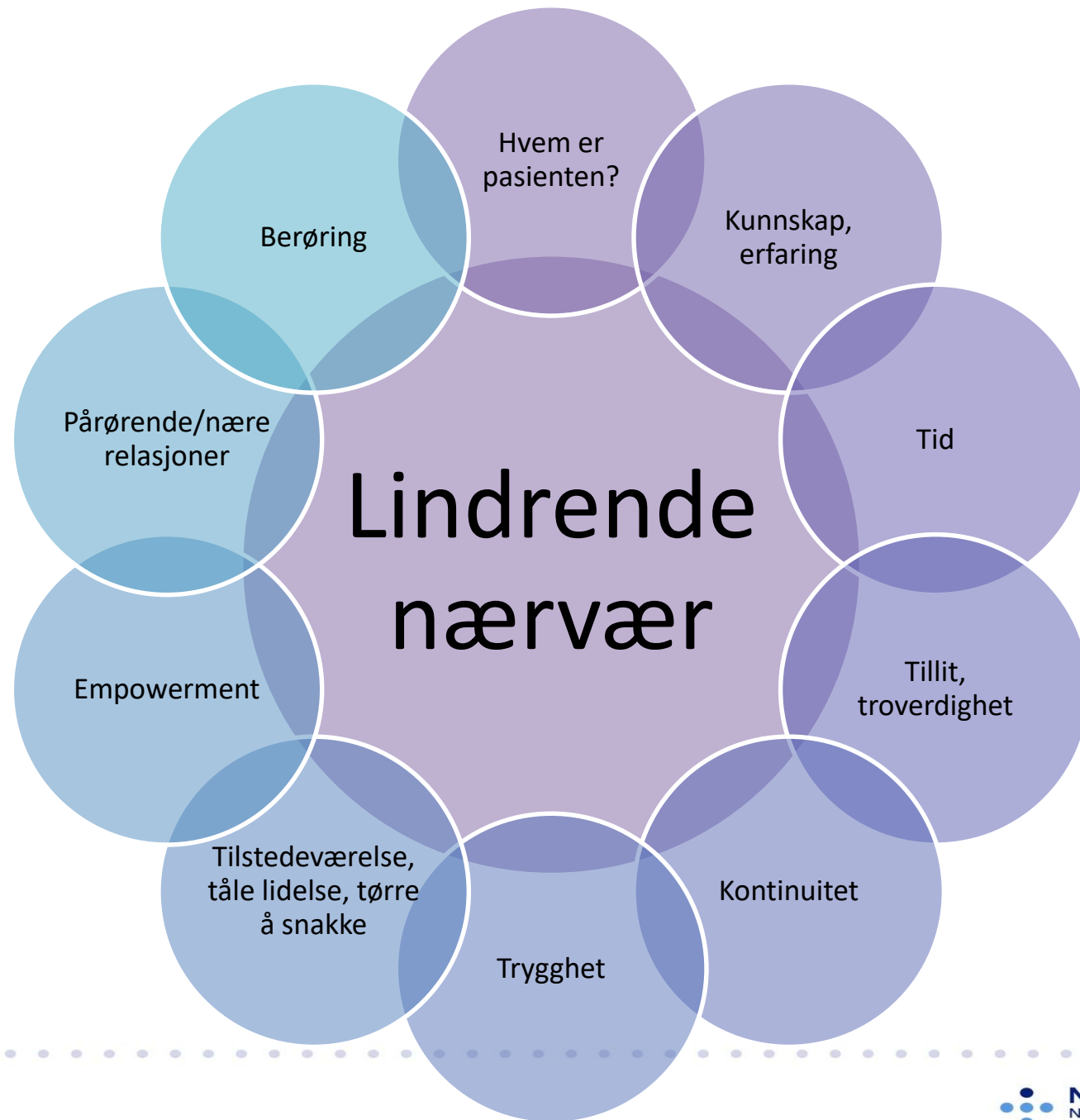
- Anamnese
- Puls, farge, angst, uro, forvirring, muskelbruk, pustemønster, pustefrekvens, hoste, ekspektorat
- Gradering
- Helhetlig
- Legger grunnlaget for hvorvidt en ønsker å utrede ytterligere, sette i gang tiltak



Ikke medikamentelle tiltak

- Tradisjonell lungefysioterapi
- Pusteøvelser, avspenning, slimmobilisering, mestringsstrategier, miniPEP, leppepust osv
- Lufting, vifte, håndholdt vifte
- Tilpasset trening og mobilisering
- Leie / stillinger
- NB obstipasjon, munnstell
- **Lindrende nærvær**





Takk !

