

## DYSPNOE

Svolvær, 27.mars 2012

Elizabeth Sande  
Spesialfysioterapeut  
Bergen Røde Kors Sykehjem

## Dyspnoe

- "Ubehagelig bevissthet om egen pust"
  - Subjektiv opplevelse
  - Vanlig symptom ved langtkommet kreft.
  - Stort ubehag og tap av livskvalitet.
  - Angst for ikke å få puste og bli kvalt.

(Fys. Torunn Åkra, 2011)

## Dyspnoe

- Smerte, angst og uro kan gi/øke opplevelse av dyspnoe.
- Kan oppleves som livstruende for pasienten, og skaper ofte angst hos både pasient og pårørende.

(Retningslinjer for fysioterapi til pas.i pall.fase)

## Dyspnoe

- Påvirker alle sider ved livet
  - Fysisk
  - Funksjonelt
  - Psykologisk
  - Emosjonelt

## Behandlingsformer

- Medisinsk behandling
- Fysioterapi
- Psykologisk hjelp
- Undervisning og informasjon

## Mål - Fysioterapi

- Mestring og trygghet
- Basal og avspent respirasjon
- Dyspnoe er mer forbundet med mestringsevne enn alvorlighetsgrad av sykdom.
  - Hjelp til selvhjelp.

## Visdomsord

- "At man, når der i sannhed skal lykkes en at føre et menneske et bestemt sted hen, først og fremst må passe på at finde ham der, hvor han er, og begynde der"

Søren Kierkegaard

## Viktig

- Lytt – forklar - den beste hjelp
- Normaliser - panikk/angst

## Aktuelle fysioterapitiltak ved dyspnoe

- Sekretmobilisering
- Hvilestillinger som fremmer basal pust
- Direkte og indirekte respirasjonsøvelser
- Innlæring av leppepust
- Thoraxmobiliserende øvelser
- Ulike avspenningsteknikker
- Lett massasje/strykninger
- Veiledning i energioptimerende tiltak
- Tilrettelegging og bestilling av hjelpemidler
- Råd og tiltak som frisk luft, håndvifte, mye drikke, varm drikke m.m.
- Veiledning av pasient og pårørende for å bedre mestring og trygghet.

(Retningslinjer for fysioterapi til pas.i pall.fase)

## The breathlessness poem

Be still. Be calm  
Drop the shoulders

Slowly sigh Out.... and...Out  
Hear the sigh – Haaah....Soft and quiet

Feel control returning  
Peaceful and safe

(Jenny Taylor)