

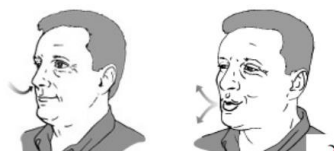
Opplæring "Dyspné og mestring av tung pust"

(Petra – Lovisenberg, Anita – LHL-klinikkene Glittre, Elisabet-HiOA, Jenny-Nittedal kommune)

Dyspné er en subjektiv, ofte ubehagelig, opplevelse av tung pust (Rocker 2009).

Dyspne er det uttalte symptomet ved kols, og er ofte det første pasienten merker ved daglige aktiviteter.

Tema	Innhold	Linker/henviser til nett
Pusten	<p>Å puste er både en automatisk og en viljestyrt handling.</p> <p>Mengden luft vi har behov for er avhengig av aktivitet, utholdenhet, og lungefunksjon.</p> <p>Pusten påvirkes av andre faktorer som følelser, stress og lignende.</p>	
Pustemuskulatur Hjelpemuskulatur	<p>Diafragma</p> <p>Intercostaler</p> <p>Hals/nakke</p> <p>Mage/rygg (muskler som er festet til brystkassen)</p>	
Dyspné	<p>Ond sirkel med dyspné og inaktivitet som leder til gradvis dårligere funksjon.</p>	
Andpusten eller tungpusten?	<p>Andpusten: Normal respons ved fysisk anstrengelse.</p> <p>Tungpusten: tett, ubehag pga. lungesykdommen, og øker ytterligere ved forverrelse.</p>	
Mestring av tung pust		
Ved anfall	<ul style="list-style-type: none"> • Medisiner • Beveg deg langsomt/hvilestillinger 	Bilder av hvilestilling, leppepust

	<ul style="list-style-type: none"> • Leppepust • Vifte/Frisk luft • Løsne på klær som strammer • Få ro • Ikke snakk for mye, still ja og nei spørsmål til pasienten. • Kognitive mestringsteknikker, tenke "dette går bra, pust rolig..." • Slimmobilisering 	
Ved fysisk aktivitet	<ul style="list-style-type: none"> • Premedisinering, ved behov • Bevisstgjøring av tempo • Leppepust <ul style="list-style-type: none"> • Pust rolig inn via nesen, hvis det kjennes greit ut • Lag en smalere spalte med munnen og pust rolig ut. Det skal oppleves som en liten brems, men ikke en tung motstand. Ikke press. • Hvilestillinger • Kognitive mestringsteknikker • Slimmobilisering 	<p>Leppepust:</p> 
Gruppediskusjon	<ol style="list-style-type: none"> 1. Når har du opplevd tung pust? 2. Er det forskjell på tung pust ved ulike situasjoner? 3. Blir du redd når du blir tung pustet? 4. Hva tenker du når du opplever dyspné? 	

Referanser: Div. referanser som kan brukes på det meste gruppen har levert.

American Thoracic Society Documents. An official ATS/ERS: Key Concepts and Advances in Pulmonary Rehabilitation. Spruit M, Singh Set al. Am J Respir Crit Care Med Vol 188, Iss 8, pp e13- e64, okt 15, 2013.

ATS/ERS Statement: An Official American Thoracic Society/European Respiratory Society Policy Statement: Enhancing Implementation, Use, and Delivery of Pulmonary Rehabilitation Am J Respir Crit Care Med., December 1, 2015, Vol. 192, No. 11 : pp. 1373-1386 First published online December 01, 2015 as doi:10.1164/rccm.201510-1966ST

Singh SJ et al (2014) American Thoracic Society (ATS) Statement: Guidelines for the six-minute Walk Test (2002). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25359356>

Spruit, M. A., Troosters, T., Trappenburg, J. C. A., Decramer, M., & Gosselink, R. Exercise training during rehabilitation of patients with COPD: a current perspective. Patient Education And Counseling, (2004),52(3), 243-248.

Pulmonary Rehabilitation for COPD (Review), McCarthy B., Casey D. et al. (2015). The Cochrane Collaboration

KOLS – egenbehandlingsplan <https://www.helsebiblioteket.no/fagprosedyrer/ferdige/kols-egenbehandlingsplan>