

Læringspakke om lunget sygdomme og åndenød

Målgruppen for denne læringspakke: Sundhedsprofessionelle



Formål med denne læringspakke

- Opnå viden om lungesygdomme og åndenød
- Opnå viden om redskaber til at håndtere situationer, hvis borger oplever besværet vejtrækning
- Igangsætte tidlige indsatser og forebygge indlæggelser

Indhold

- Kronisk Obstruktiv Lungesygdom (KOL)
- Astma
- Hjælp borger til en bedre hverdag
- Forebyg åndenød
- Behandling med inhalationsmedicin
- ISBAR - kommunikation

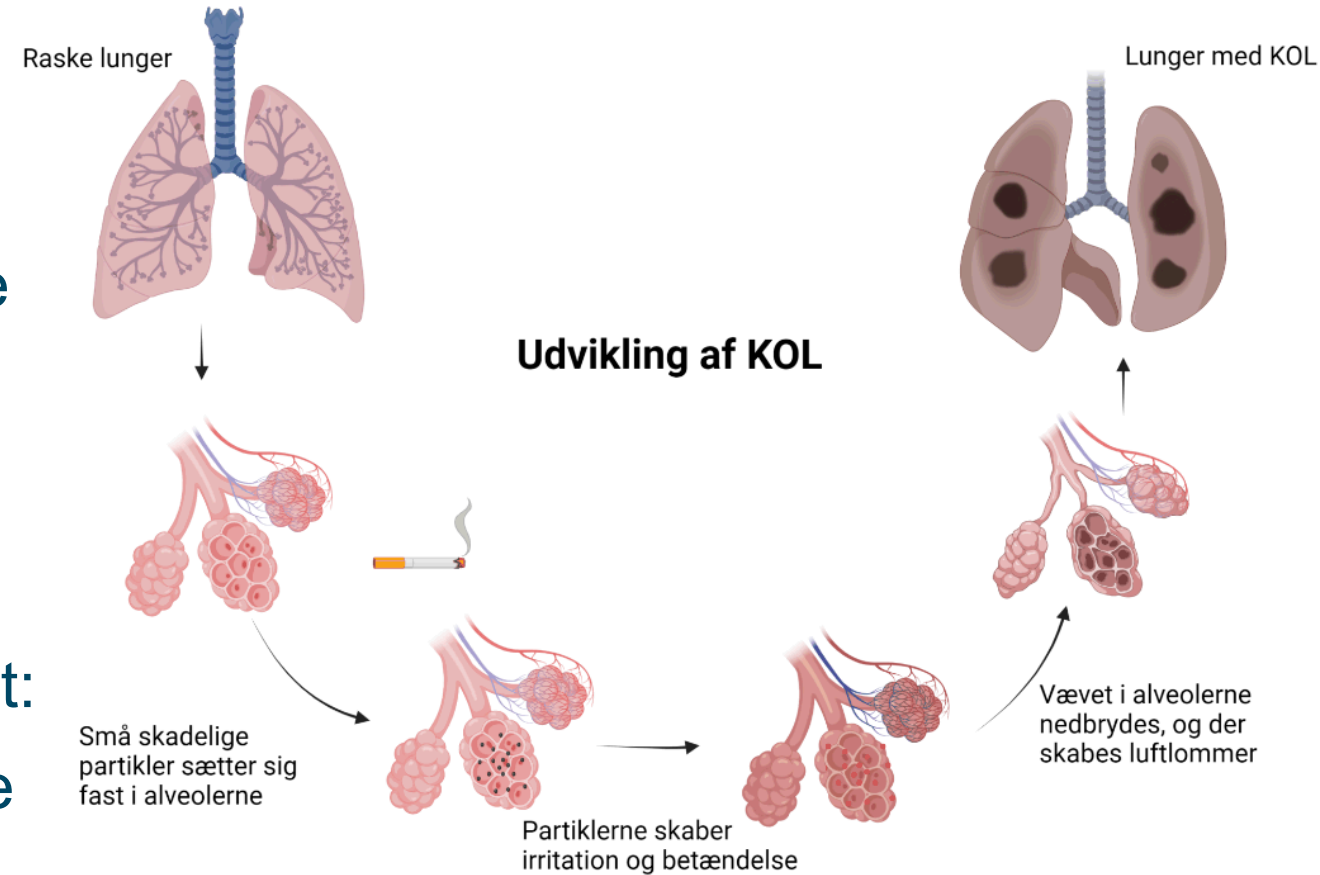
Kronisk Obstruktiv Lungesygdom (KOL)

- KOL er en samlet betegnelse for kroniske sygdomme i lungerne.
- KOL findes i flere sværhedsgrader fra lette tilfælde uden symptomer til svære tilfælde, hvor vejrtrækningen er meget besværet, og borger må have ilt for at overleve.
- I Danmark opstår svær KOL næsten altid fordi, personen har røget.
- Sygdommen udvikler sig over mange år.

Kronisk Obstruktiv Lungesygdom (KOL)

KOL rammer lungerne på flere måder:

- Luftvejene forsnævres sig:
 - Det kræver mange kræfter at trække vejret
 - De snævre luftveje giver åndenød - især ved fysisk aktiv
- KOL rammer de små lungeblærer (alveoler), hvor ilten kommer ind i blodet:
 - Blærerne bliver ødelagt, og lungerne bliver dårligere til at forsyne blodet med ilt
 - Manglende ilt giver træthed og nedsat energi



Figuren er taget med tilladelse fra Biotech Academy.
Den viste figur er Figur 10 fra afsnittet Lunger fra forløbet Hvordan virker lungerne?

Kronisk Obstruktiv Lungesygdom (KOL)

Symptomer:

- Åndenød
- Hoste
- Opspyt
- Hyppige infektioner i lungerne
 - OBS! mundhygiejne og fejlsynkning (dysfagi)



Astma

- Astma er en kronisk sygdom i lungerne, hvor der er en vedvarende tilstand af irritation (betændelse) i luftvejene.
- Lungerne bliver ved astma følsomme over for f.eks. kold luft, stærke lugte, allergi og dyrehår.
- Astma kan have flere grader af sværhed – fra lettere tilfælde med få symptomer til svær sygdom, som giver daglige symptomer.

Astma

Symptomer:

- Hoste – både tør og med slim
- Åndenød ved fysisk anstrengelse
- Pibende og hvæsende vejrtrækning
- Hyppige infektioner i lungerne
- Borger med astma, kan få anfald, hvor vejrtrækningen på få minutter bliver meget besværet, fordi luftvejene forsnævres sig hurtigt
- Astmaanfald kan forebygges med forebyggende medicin.

Hjælp borger til en bedre hverdag

Pas på lungerne

- Undgå forhold der udløser anfald f.eks. cigaretrøg, stege-os, parfume, stearinlys, blomsterduft
- Anvend PEP-fløjte et par gange dagligt
 - Løsner slim i lungerne
 - Udvider luftveje
 - Hjælper til at takle åndenød
 - Giver en dybere og mere rolig vejrtrækning
 - NB skal rengøres mindst 1 gange ugentlig i håndlunken opvaskevand. PEP-fløjten kan anskaffes på apoteket.
- Det er vigtigt at forebygge og undgå forværringen af lungesygdomme, da det nedsætter borgers livskvalitet, medfører indlæggelse, skade på lungerne og i værste tilfælde død.



Hjælp borger til en bedre hverdag

Kost – kroppen hos en lungesyg skal arbejde ekstra hårdt.

- Det er vigtigt, at borger får nok energi til at klare dagligdagen
 - Har borger brug for hyppigere ernærings- og væskebesøg?
- Det er vigtigt, at borger besvarer sin muskelstyrke, da vejrtrækningen sker ved hjælp af bl.a. musklerne:
 - Sikre et godt proteinindtag fx mælk, mælkeprodukter, ost, æg og kød, fisk og fjerkræ.
 - Det anbefales at spise mindst 4 måltider om dagen med protein i
 - Der må maksimalt gå 11 timer uden ernæring, ellers begynder kroppen at ernære sig ved musklerne
- BMI indenfor normal området. Overvægt forværre symptomerne

Hjælp borger til en bedre hverdag

Brug borgers energi med omtanke

- Anvend borgers kræfter til det, som han holder af
- Planlæg og fordel gøremål over forskellige dage i ugen
- Anbefal arbejdsstillinger til at spare kræfter. F.eks. sid på en stol ved opvasken. Undgå at bukke sig dybt, da det presser på lungerne
- Tilpasning af fysiske omgivelser. Indret hjemmet, så borger let kan komme til de ting, han bruger mest
- Hjælpemidler spare på kroppens energi. F.eks. en strømpepåtager, en stol i brusenichen eller ved vasken i køkkenet
- Tager borger selv sin morgenmedicin kan inhalator med fordel stilles ved sengen
- Motion er stadig sundt og godt for borger

Hjælp borger til en bedre hverdag

Hvad kan du som medarbejder hjælpe med

- Udvis rolighed og tal langsomt. Stress og travlhed påvirker borgers åndedrættet negativt
- Hjælp borger med at lytte til sin krop – energi og overskud kan svinge fra dag til dag
- Hjælp borger med at skabe nye gode rutiner
- God mundhygiejne kan forebygge lungebetændelse
- Tilbyde væske ved besøg. Mundtørhed kan være en bivirkning til borgers inhalationsmedicin
- Borger skal skylle munden og spytte væsken ud efter indtag af inhalationsmedicin med glukokortikoider for at forebygge svamp

Hjælp borger til en bedre hverdag

Lejring

- Ved påvirket respiration kan borger med fordel lejres i Fowlers leje.
 - Se lejring video er: [Fowlers leje - Region Sjællands video portal \(23video.com\)](https://23video.com) (2:38 min)
- Elevér hovedgærdet til ca. 30° grader. Dette medføre mindre hoste og en generelt mere fri vejrtrækning.
 - Vær opmærksom på, at sekret samles i bunden af lungevævet. Benyt derfor gerne PEP-fløjten i denne sideposition.
 - Sikre at borger ligger højt i sengen, så borgers overkrop er eleveret og knækket først opstår ved bækkenet.

Samarbejdspartner

Hjælpemidler

- Har borger brug for hjælpemidler for at klare hverdagen bedre?

Kontakt Hjælpemiddelenheden.

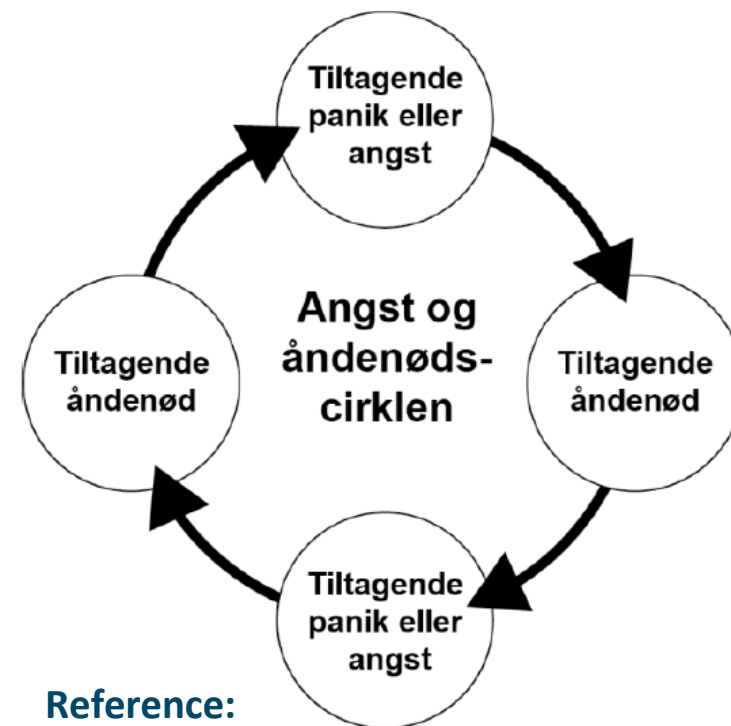
- Det er muligt at spørge Hjælpemiddelenheden i forhold til gode råd omkring lejrning.

Forebyg åndenød

Borger kan gå i panik, få angst eller indre uro, hvis de ikke kan få luft. Dette kan give øget åndenød, som forstærker panik eller angst.

Sikre bl.a. følgende:

- Frisk luft og hyppig udluftning
- Lad døren til badeværelset stå åben, når borger er i bad, eller luft ud imens. Varm fugtig luft besværliggør vejrtrækningen
- En kold våd opvredet klud kan lindre åndenød.
Fold den, så den er på borgers hals, hage og nederste del af kinder.
NB kluden bliver hurtig varm og skal fugtes på ny eller luftes/vendes

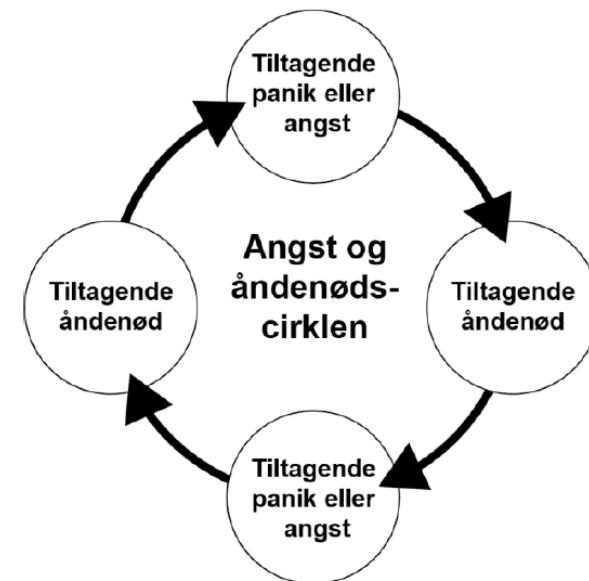


Reference:

[Gode-raad-ved-aandenød-\(Farsoe\).pdf](#)

Forebyg åndenød

- Få ro på vejtrækningen ved at lave "smalle læber" eller "fløjtemund" – udåndingen skal være dobbelt så lang som indåndingen
- Stå gerne med støtte i armene fx i en vindueskarm, bag en høj lænestol eller på køkkenbordet. Lav gerne "smalle læber" imens
- Undersøg om borger har P.N. medicin til rådighed i samråd med SSA eller sygeplejerske:
 - Fx i forbindelse med bad eller ved fysisk aktivitet.Andre præparater kan mindske oplevelsen af åndenød



Forebyg åndenød

Dokumentér borgers åndenød:

- Hvornår har borger åndenød?
- Hvordan opleves det?
- Hvilke begrænsninger medfører det?
- Hvordan kan vi bedst hjælpe borger i situationer med åndenød?

Observer for faldende funktionsniveau eller adfærdsændringer. Det kan være tegn på forværring af tilstand fx lungebetændelse.

Åndenød – tegn på forværring

Nedenstående symptomer kan være tegn på, at borger har en forværring af sin tilstand:

- Ændring i slimets farve til gulligt/grønligt
- Slimet tiltager i mængde
- Feber
- Øget åndenød med pibende og hivende vejrtrækning
- Hyppigere anfald af åndenød
- Øget hoste
- Øget træthed
- Trang til at sidde op og sove på grund af åndenød
- Dårligere nattesøvn på grund af hoste og åndenød
- Er mere inaktiv og sidder fx meget i sofaen

Vær opmærksom på:

- At hjertesygdom og blodmangel kan give symptomer, som kan forveksles med lungeudløst åndenød



Inhalationsbehandling

Inhalationsmedicin er den foretrukne behandling ved KOL og astma, men der kan suppleres med andre behandlinger i kortere eller længere perioder.

Hensigten med behandlingen er at:

- Mindske symptomer
- Forebygge anfald
- Behandle forværring
- Opnå og bevare en så normal lungefunktion som mulig



Inhalationsteknik



- For at opnå den fulde effekt af inhalationsmedicin, er det **vigtigt**, at der anvendes korrekt inhalationsteknik.
- Det skønnes at ca. 50 % ikke bruger inhalationsmedicinen korrekt. Det betyder, at borger ikke får fuld effekt af medicinen, fordi den ikke når ned i lungerne, hvor den skal virke.
- Konsekvensen for borgeren er øget risiko for, at sygdommen ikke kommer under kontrol, og at sygdommen forværrer med eksempelvis hoste og åndenød, så det kan være svært at fungere optimalt i hverdagen.
- Observer gerne hvordan borger indtager sin medicin. Ser det rigtigt ud? Der er videoer på ProMedicin og beskrivelser i VAR, som viser korrekt inhalationsteknik for de pågældende devices.

ISBAR – kommunikation

Anvend ISBAR til sikker mundtlig eller skriftlig kommunikation:

- **I – Identifikation:** oplys dit navn og funktion, samt borgers navn
- **S – Situation:** beskriv situationen herunder symptomer og observationer.
Hvilken ændring er der tale om og gennem hvor lang tid.
Se relevant helbredstilstand og observationer.
- **B – Baggrund:** beskriv borgers situation og tiltag indtil nu.
Fx: Er borger kendt med lungesygdomme? Andre relevante forhold?
Se relevant helbredstilstand, herunder faglig vurdering/plan, og observationer.
- **A – Analyse:** beskriv hvad du ønske hjælp til eller afklaring på
- **R – Råd:** afklare hvilke råd og faglig plan, der skal forsøges

Husk tydelig journalføring efter endt kommunikation!

Forberedelse til ISBAR - BAGGRUND

- Se evt. andre relevante helbredstilstande

- Varighed og karakter af ændring?
- Er borger ryger og antal cigaretter pr. dag i antal år?
- Beskrivelse af åndenød og hvornår den opstår?
- Kan borger have dysfagi?
- Mundstatus og hygiejniske forhold?
- Vanlige mobilitetsniveau og ADL
- Er der komplicerende dementielle forhold
- Hvad er aftalen vedr. sundhedsfaglige beslutninger, habilitet, pårørende tlf. nr.?

Supplerende materiale ved interesse

– gennemgås ikke på triage

- Se animationsfilm om KOL [her](#) (tid 1:18)
- Se animationsfilm om astma [her](#) (tid: 1:11)