



Haraldsplass
Diakonale sykehus

Håndholdt vifte

Å leve med tungpust 3



Kompetanse med hjertevarme

Håndholdt vifte

Denne informasjonen er laget for å hjelpe deg å håndtere stabil langvarig tungpust. Hvis pusten din er i forverring eller pustebesvær er en ny plage, er det viktig at du søker medisinsk hjelp hos din fastlege.

Kan bruk av vifte hjelpe ved tungpust?

Når du er tung i pusten går du gjerne til en åpen dør eller vindu for å få frisk luft. På samme måten kan et kaldt luftdrag fra en håndholdt vifte redusere følelsen av tungpust.

Studier har vist at et kaldt luftdrag fra en håndholdt vifte kan ha god effekt for å redusere følelsen av pustebesvær. En antar at det ved kjøling av områdene rundt kinn, nese og munn sendes informasjon til hjernen som reduserer følelsen av tungpust.

Følgende tiltak kan også bidra til å lette tungpust:

- en kald klut eller en kald vanndusj fra en spray i ansiktet
- et åpent vindu, for eksempel i bilen
- bordvifte eller vifte som står på gulvet





Hvordan skal den håndholdte viften brukes?

- Finn en god hvilestilling når du føler deg tungpustet. Se gjerne i brosjyren «Pusteteknikk og stillinger som letter tungpust».
- Hold viften omtrent 15 cm fra ansiktet
- Rett luftstrømmen mot ansiktet og beveg viften rolig fra side til side slik at luftstrømmen dekker nese, munn og kinn
- Bruk den til du føler deg letter i pusten



Vifter med tre eller flere roterende blad synes å være mest effektive fordi luftstrømmen blir sterkere. Noen behøver bare å bruke viften ett minutt mens andre trenger 10 minutter før de føler at pustebesværet letter. Du kan bruke viften din så lenge og så ofte du ønsker.

Ta viften med deg i «lommen» så du har den tilgjengelig når du trenger den. Det kan være nyttig å bruke viften hvis du trenger å stoppe opp for en «pust i bakken», eller for plutselig pustebesvær når du er i ro. Det kan også være lurt å ha den på nattbordet hvis du våkner og er tungpustet på natt.

Viften kan benyttes samtidig som oksygen på nesekateter. Personer som benytter oksygen med maske har kommentert at det kan lette pusten å kjøle kinn, nakke og øvre del av brystet med viften.

Pasientinformasjonen er oversatt og tilpasset ved Sunniva senter etter tillatelse fra Breathlessness Intervention Services (BIS), Addenbrooke's Hospital.

Referanse

Cambridge University Hospitals NHS Foundation Trust, Addenbrooke's Hospital, Breathlessness Intervention Services (BIS). «Handheld fan».

Takk

Takk til Sunnivastiftelsen for økonomisk støtte.

Godkjent av:
Utarbeidet av:

Seksjonsoverlege/fagsjef Jan Henrik Rosland
Kreftsykepleier Cathrine Kjeilen Nygaard
Kreftsykepleier Kjersti Solvåg
Fysioterapeut, MSc Torunn Åkra
Overlege, ph.d Katrin Sigurdardottir
Ingrid Færøyvik.
07.03.17

Foto:
Versjon 2



Haraldsplass
Diakonale sykehus

Ulriksdal 8, 5009 Bergen



Vil du ha mer informasjon eller trenger du å snakke med oss?



Sunniva senter
Tlf. 55 97 94 00



www.haraldsplass.no
Epost: sunniva@haraldsplass.no