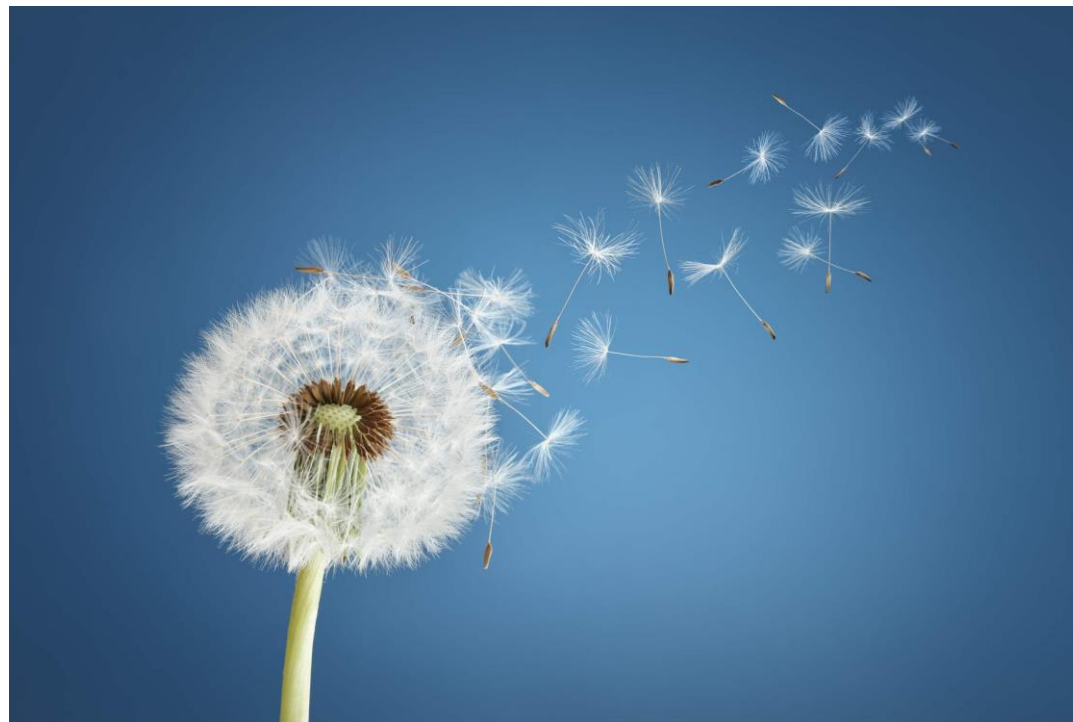

Kan vi bryta andnödens onda cirkel?

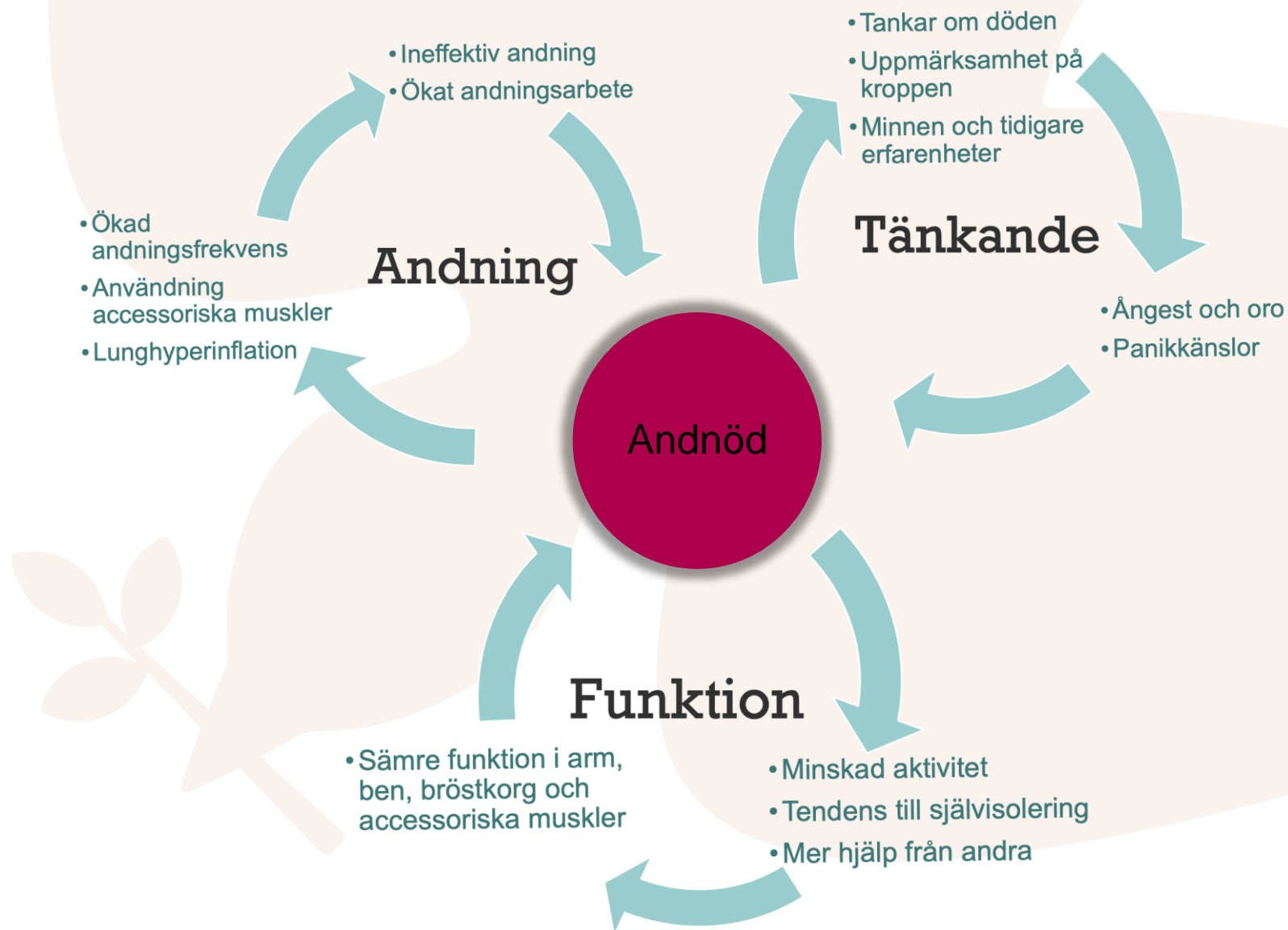


Definition

- Andnöd är en stark upplevelse av både fysisk och psykisk karaktär som uppstår i en interaktion mellan multipla fysiologiska, psykologiska, sociala och miljöfaktorer.
- En subjektiv upplevelse av andningsobehag med flera olika förnimmelser som varierar i intensitet såsom andningsarbete, trångt i bröstet, lufthunger eller otillräckligt inandning.



BTF (Breathing-Thinking-Functioning) klinisk modell



- Ineffektiv andning
- Ökat andningsarbete

- Ökad andningsfrekvens
- Användning accessoriska muskler
- Lunghyperinflation

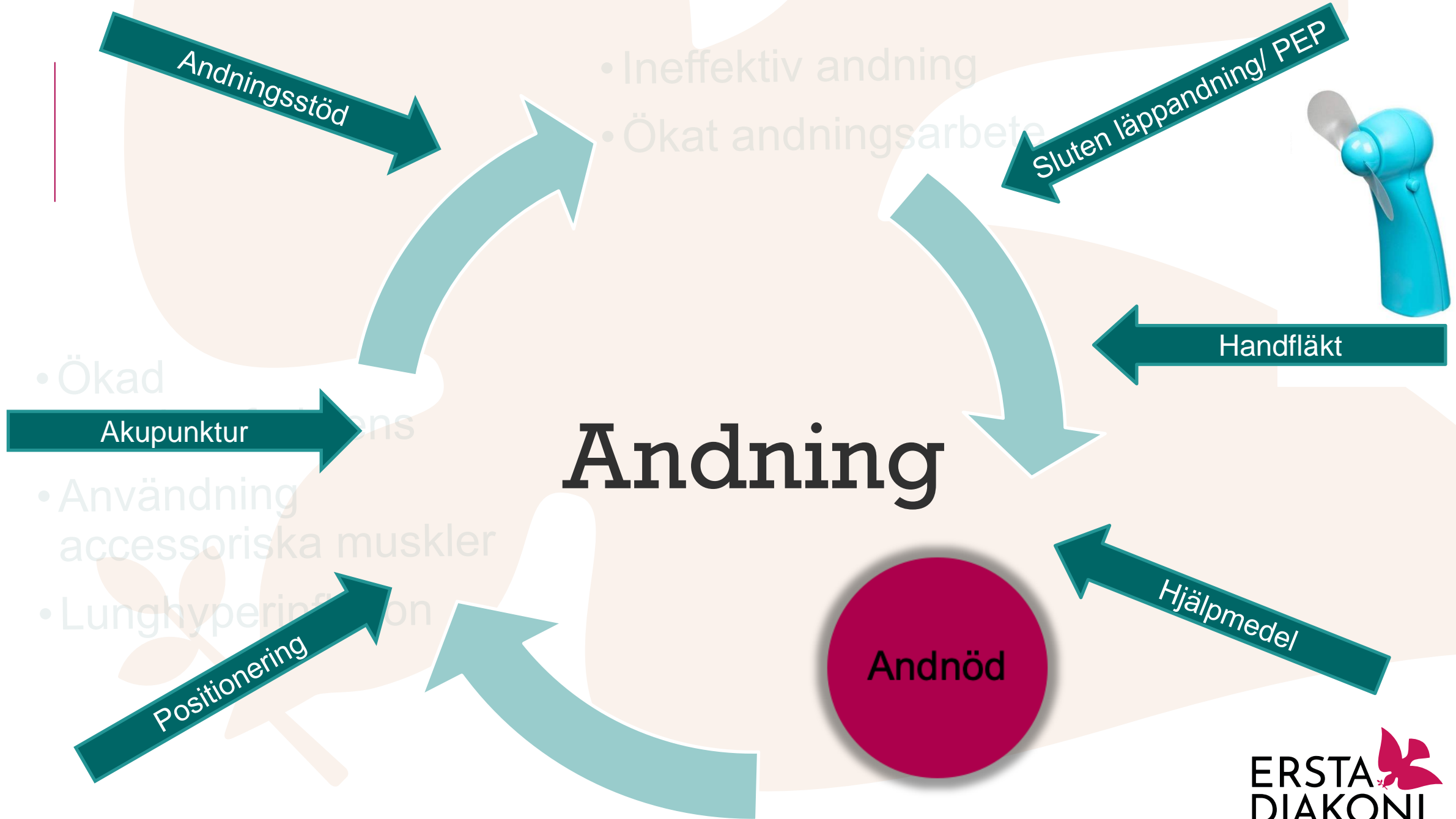
Andning

Andnöd



Positionering för effektiv andning

- Ineffektiv andning
- Ökat andningsarbete



Andningsstöd

Sluten läppandning/ PEP

Handfläkt

Akupunktur

Andning

Andnöd

Positionering

Hjälpmedel

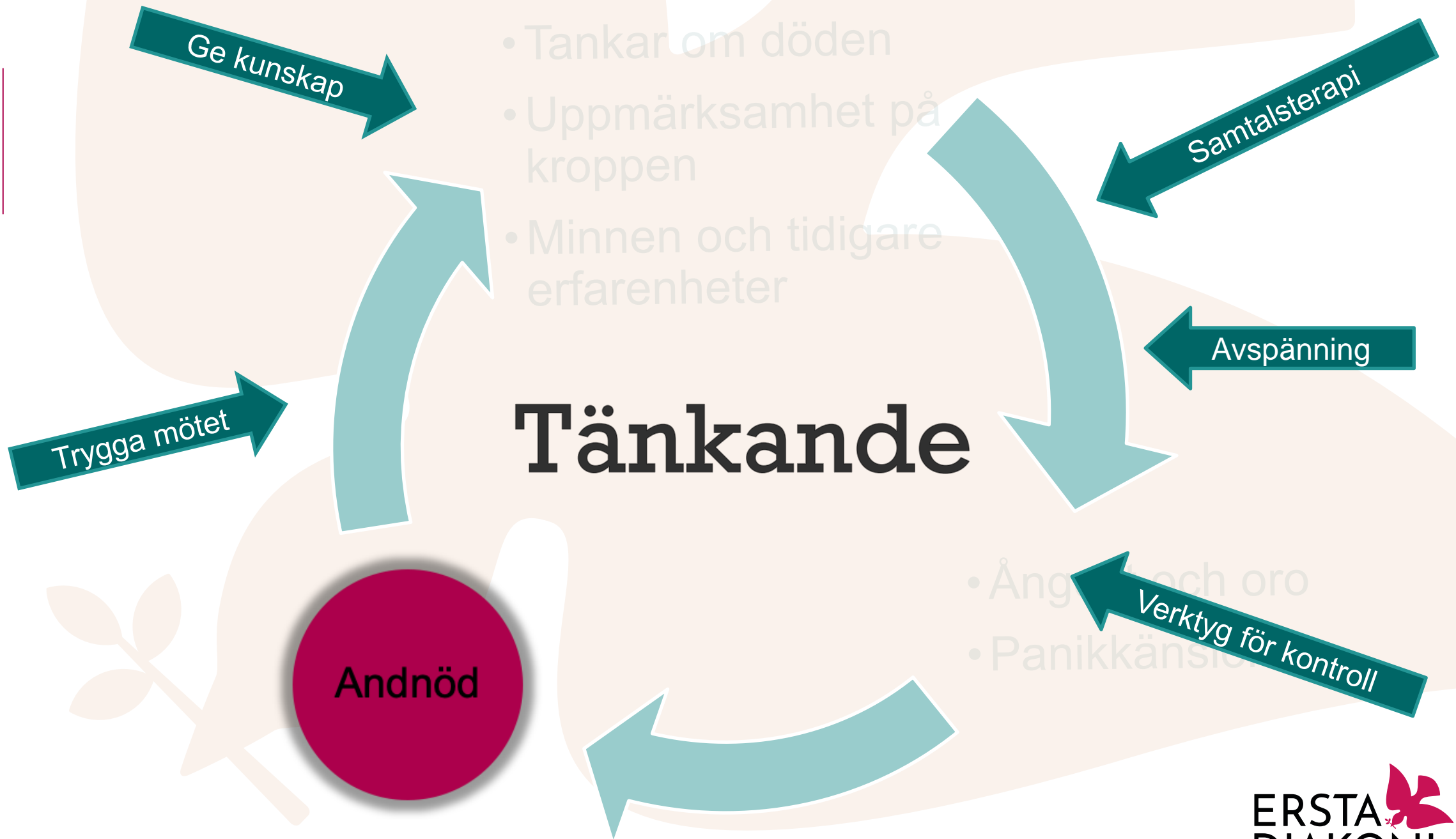
- Ökad
- Användning
- Lunghyperinflation

- Tankar om döden
- Uppmärksamhet på kroppen
- Minnen och tidigare erfarenheter

Tänkande

- Ångest och oro
- Panikkänslor

Andnöd



Andnöd

Funktion

- Sämre funktion i arm, ben, bröstorg och accessoriska muskler

- Minskad aktivitet
- Tendens till självisolering
- Mer hjälp från andra

Andnöd

Nutrition

Fysisk träning

Funktion

- Sämre funktion i arm, ben, bröstorg och accessoria muskler

Energibesparande åtgärder

- Minskad aktivitet
- Tendens till jälvisolering
- Mer hjälp från andra

Gånghjälpmedel

Smörgåsbord av åtgärder

Andning

Positionering
Sluten läppandning/PEP
Handfläkt
Andningsstöd
Akupunktur/Akupressur

Tänkande

Ge kunskap
Trygga mötet
Samtalsterapi
Verktyg för kontroll
Avspänning

Funktion

Fysisk träning
Gånghjälpmedel
Nutrition
Energibesparande åtgärder

Referenser

- Booth, S., Chin, C., Spathis, A., Maddocks, M., Yorke, J., Burkin, J., Moffat, C., Farquhar, M. & Bausewein, C. (2018) Non-pharmacological interventions for breathlessness in people with cancer. *Expert Review of Quality of Life in Cancer Care* 1-15
doi.org/10.1080/23809000.2018.1524708
- Chin, C., & Booth, S. (2016). Managing breathlessness: a palliative care approach. *Postgraduate medical journal*, 92(1089), 393-400.
- Hui, D., Maddocks, M., Johnson, M. J., Ekström, M., Simon, S. T., Ogliari, A. C., ... & Ripamonti, C. I. (2020). Management of breathlessness in patients with cancer: ESMO Clinical Practice Guidelines. *ESMO open*, 5(6).
- Pyszora, A., & Lewko, A. (2022). Non-Pharmacological management in palliative care for patients with advanced COPD. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 2022;9:907664
- Spathis, A., Booth, S., Moffat, C., Hurst, R., Ryan, R., Chin, C., & Burkin, J. (2017). The Breathing, Thinking, Functioning clinical model: a proposal to facilitate evidence-based breathlessness management in chronic respiratory disease. *NPJ primary care respiratory medicine*, 27(1), 27.

Tack för er uppmärksamhet!

Kontaktuppgifter;

Ingrid Gulde Ingrid.gulde@erstadiakoni.se

Fiona Cameron Fiona.cameron@erstadiakoni.se

