

RÅD TIL DEG SOM ER TUNGPUSTET ELLER HAR SLIMHOSTE

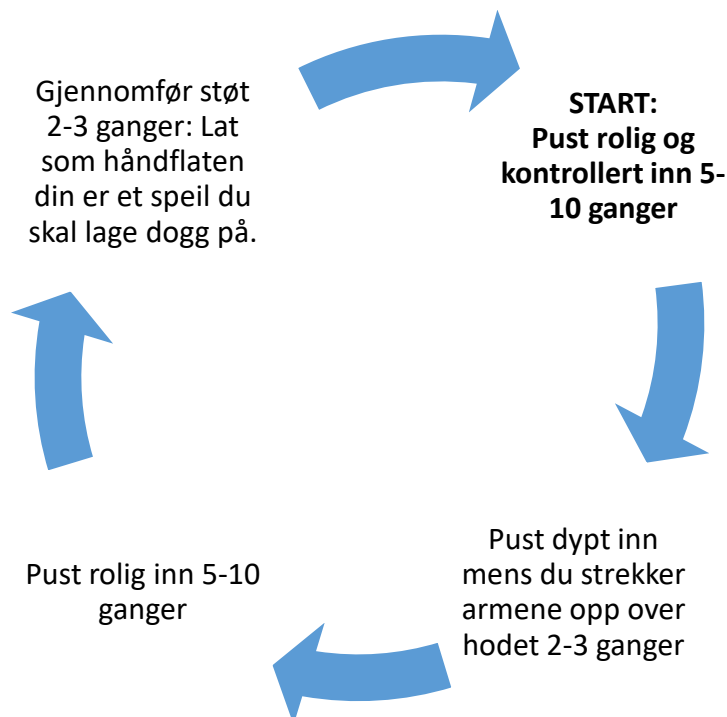
FYSISK AKTIVITET

Det beste rådet for å lette respirasjon er at du er fysisk aktiv. Fysisk aktivitet kan for noen være å gå en tur utendørs. For andre kan det være å komme opp av sengen og gå noen få skritt, eller sitte på sengekanten og strekke armene over hodet 10 ganger. Sengeleie kan gi opptil 40 % muskeltap på bare én uke og det er derfor viktig å være jevnlig i aktivitet. Kanskje du orker å reise og sette deg fra stolen 5-10 ganger før du hviler deg?



HVORDAN BLI KVITT SLIM?

I tillegg til fysisk aktivitet kan du forsøke en pusteteknikk kalt aktiv syklus. Den er ment for å løsne, flytte og få opp slim fra luftveiene.



Forsøk denne syklusen hvis du kjenner du har mye slim du ikke får hostet opp. Ta deg pause når du trenger det og ha papirtørk i nærheten hvis du kjenner du må hoste. Ikke press frem hosten, men la den komme naturlig. Du kan gjennomføre syklusen 2-3 ganger, med noe pause mellom. Drikk også mye væske, det hjelper til ved at slimet blir mindre tykt og blir lettere å løsne.

AVSPENNING

Hvis det er tungt å puste er det lurt å finne en god hvilestilling, gjerne ved å hvile armene mot noe. Dette gir lungene gode arbeidsforhold, samt gir deg støtte når du skal hoste. Forsøk også leppebrems hvis du blir kortpustet; trekk pusten rolig inn, og «brems» pusten på vei ut ved å lage en liten glippe mellom leppene.



Blir du liggende mye i seng er det viktig å endre stilling av og til. Bygg opp med puter så du klarer å slappe av, se forslag. Det er lettest for respirasjonssystemet hvis du ligger i sideleie eller høyt ryngleie, og mest strevsomt i flatt ryngleie.

