

Checklista - andnöd



Hur ska jag göra när jag får andnöd?

KOL kommer inte plötsligt som ett astmaanfall. Symtomen finns där hela tiden, men de kan bli sämre i perioder. Antingen under dagar eller veckor, till exempel vid en förkylning. Eller i samband med att du anstränger dig för mycket. Då är det bra att veta hur du ska göra.

10 steg att ta vid andnöd

1. Försök ta det så lugnt som möjligt. När pulsen går ner blir det lättare att andas.
2. Be någon hålla dig sällskap tills du känner dig bättre.
3. Sitt på en stol med armarna på ett bord. Gärna med en kudde under armarna. Det avlastar lungorna.
4. Andas med pysteknik. Andas in genom näsan. Pys ut luften långsamt med läpparna halvslutna och lätt spända, ungefär som när man visslar.
5. Ta din luftrörsvidgande inhalationsmedicin.
6. Lossa gärna åtsittande kläder runt hals, bröst och mage.
7. Be någon öppna ett fönster så det kommer in frisk luft i rummet. Se bara till att det inte är för kallt och fuktigt ute.
8. Om du har möjlighet, drick något varmt som är slemlösande. Inte mjölk.
9. Om du inte känner dig bättre, kontakta sjukvårdsupplysningen, din läkare eller sjuksköterska.
10. Om besvären är mycket värre än vanligt, ring 112.

LEVAMEDKOL

AstraZeneca 

AstraZeneca AB
AstraZeneca Sverige
151 85 Södertälje

SE-14664-10-23-R&I