

MEDIACIN

Nr 7/20 9 april

MEDICINSKT MAGASIN UTGIVET AV LÄKEMEDELSKOMMITTÉN I VÄSTERBOTTEN

Utkommer varannan vecka.

Sökväg: regionvasterbotten.se Hälsa och Vård/Läkemedel/Behandlingsstöd och vårdriktlinjer/Läkemedel/För vårdpersonal/ samt **linda** /Vård/Läkemedel/



REDAKTION: Läkemedelskommitténs kansli
ANSVARIG UTGIVARE: Bo Sundqvist
REDAKTÖR: Therese Ahlepil 072-740 39 09
Nästa nummer utkommer torsdag 23 april med
calendarieuppgifter för veckorna 18 och 19 2020

Bidrag ska vara redaktionen tillhanda senast måndag
13 april kl 12.00 till therese.ahlepil@regionvasterbotten.se
Postadress: Therese Ahlepil, Läkemedelscentrum, NUS,
901 85 Umeå

Omvårdnad vid luftvägsbesvär

Personer insjuknar allt eftersom i Covid-19 och många vårdar sig själva hemma med milda eller måttligt besvärliga symtom. Vi har sammanställt några omvårdnadsåtgärder som kan lindra upplevelsen av obehag. Omvårdnadsåtgärder kan förhoppningsvis underlätta för dig som är sjuk. Åtgärder kan utföras självständigt och kan minska risken för komplikationer i samband med sjukdom som drabbar luftvägarna t.ex. pneumoni. *OBS! Har du andra sjukdomar (t.ex. hjärtsvikt) kan åtgärder som t.ex. vätskeintaget behöva anpassas.*

- Vädra och låt frisk sval luft komma in i rummet och undvik starka dofter.
- Använd bekväma löst sittande kläder.
- Prioritera din munvård minst två ggr per dygn (tandborstning, munsköljning). Bakterieväxt i munhålan kan öka vid sjukdom så god munvård är viktig.
- Vid hosta med upphostningar, använd rena näsdukar. Vik ihop näsduken direkt efter användning och kassera den för att minska smittspridning. Tygnäsduk, tvättas direkt efter användning.

- Vid slem i luftvägarna som är svårt att hosta upp kan klar dryck (vatten, lättdryck, saft) göra att slem i lungor blir "lösare" och lättare att hosta upp. Isglass är ett bra alternativ till dryck men undvik välling och mjölkprodukter som kan öka slembildning.
- Vid feber, drick mycket! I friskt tillstånd behöver vi ca 30ml vätska/kg kroppsvikt och dygn. Det innebär ca 2 010ml dryck/dygn om du väger 67kg. Har du feber lägg till 250ml dryck per ökad grad feber och dygn. Alltså, är du i övrigt frisk, har en normaltemperatur på 37 grader och väger 67 kg så ska du dricka ungefär 2 250 ml vid 38 graders feber. Känn efter om du känner dig torr i t.ex. huden, munnen etc. Känner du dig torr har du troligtvis fått i dig för lite vätska.
- Vila gärna men bli inte liggande. Om det är möjligt så sitt eller stå upprätt och gärna i framåtlutande ställning förslagsvis en gång i timmen under din vakna tid (sitt på sängkant, i stol eller fåtölj). Detta underlättar andningen jämfört med om du ligger ned.
- Undvik fysisk ansträngning och vila ordentligt. Ta gärna korta promenader så snart du orkar (en promenad kan vara en extra tur till köket fram och åter).
- Är du sängliggande, höj huvudändan på det sätt du kan (använd kudde om du inte har höj och sänkbar huvudända).
- Är du sängliggande behöver du ändra ditt läge i sängen regelbundet, gärna en gång i timmen. Även en liten lägesändring främjar din andning och gör så att slem lösgörs och kan hostas upp.
- Andas med magen (känn med handen på magen att magen vidgas när du tar ett andetag). Syresättningen förbättras av detta.
- Motståndsandas, ta 3 lugna djupa andetag, andas in genom näsan och ut genom lätt slutna läppar. Inandningen rekommenderas vara ca 1 sek och utandningen 3 sek långa. Upprepa detta 10X3 tillfällen ca 6 ggr/ dygn eller det du orkar. Motståndsandningen har många positiva effekter t.ex. att slem

CALENDARIUM

MEDICORUM BOTNIAE OCCIDENTALIS

Calendarium tar upp t.ex. föreläsningar, kurser, disputationer och andra evenemang av medicinskt intresse i hela Västerbotten – bidrag mottages tacksamt!
När inte annat anges är platsen NUS

lös görs och att du får enklare att hosta upp slem vilket underlättar andningen. Lungblåsorna stärks så syresättningen i blodet också förbättras.

- Efter du motståndsandats kan du huffa vilket är en typ av snabb utandning. Föreställ dig att du skall imma dina glasögon. Detta sätt är effektivt för att lösgöra slem. Slemmet kan hostas upp och du får bättre andning och minskad risk för komplikationer.
- Flera receptfria läkemedel finns att köpa som kan underlätta andning t.ex. smärtlindrande, febernedsättande, slemlösande etc.
- Luftrörsvidgande läkemedel kan ibland behövas för att underlätta andningen och är ofta receptbelagt.
- Genom god handhygien kan du minska smittspridning, tvätta händerna länge ca 30 sek. och glöm inte tummarna. Tvål och vatten fungerar utomordentligt. Smörj in dina händer med mjukgörande.

Författare

Karin Bölenius, universitetslektor med förenad klinisk anställning, institutionen för omvårdnad Umeå universitet; professionsutvecklare i omvårdnad, Region Västerbotten; styrelseledamot svensk sjuksköterskeförening och ledamot i vårdhandboksrådet.

Annika Bay, universitetslektor med förenad klinisk anställning, institutionen för omvårdnad Umeå universitet.

Tack till *Catrine Jacobsson*, omvårdnadsstrateg, Hälso- och sjukvårdsförvaltningen stab, Region Västerbotten; *Sofie Tängman*, fysioterapeut & verksamhetsutvecklare, Hälso- och sjukvårdsförvaltningen stab, Region Västerbotten; *Marlene Eriksson*, studierektor omvårdnad, Region Västerbotten och *Linda Nyhlén*, leg. Sjuksköterska, Själevad hälsocentral, Region Västernorrland för genomläsning och bra synpunkter.

Texten i ovanstående punkter är sammanställd från nedanstående referenser

Henoch, Ingela. 2019. Andningsbesvär. I Edberg, Anna-Karin och Wijk, Helle. (red.).

Omvårdnadens grunder –Hälsa och ohälsa. Lund: Studentlitteratur AB. 421-442.

1177 Vårdguiden. 2019. *Lunginflammation*. <https://www.1177.se/sjukdomar--besvar/lungor-och-luftvagar/inflammation-och-infektion-ilungor-och-luftror/lunginflammation/> (Hämtad 20200322).

Vårdhandboken. 2019. *Andningsvård – Översikt*. <https://www.vardhandboken.se/vard-och-behandling/luftvagar/andningsvard/oversikt/> (Hämtad 20200322)

