



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Andnöd i samband med cancersjukdom och behandling

Verksamhetsområde onkologi



Inledning

Andnöd i samband med cancersjukdom är ett vanligt förekommande symptom. Det kan upplevas som mycket frustrerande och påverka dig i din vardag. Upplevelsen av andnöd omfattar fysiska, såväl som psykologiska, andliga/existentiella och sociala dimensioner. Andnöd är en subjektiv upplevelse och den psykosociala supporten är en betydelsefull del för att bli hjälpt med sin andnöd. Den fysiska upplevelsen beskrivs oftast som trötthet, orkeslöshet, matthet, svaghet, behov av att vila eller behov av att sänka takten. Den psykologiska påverkan beskrivs ofta med oro, social isolering, stress, panik, ilska, ledsamhet, initiativlöshet, att bli påmind om sin sjukdom och rädslan för att kvävas. Oron beror delvis på det nära sambandet med att kunna andas och överleva, därför är tankar om döden inte ovanligt. Ett viktigt mål är att öka kontrollen över sina symptom, för att öka livskvalitén.

Andnöd kan också orsakas av andra sjukdomstillstånd såsom kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL), astma, propp i lungan (emboli) eller lunginflammation. Även symptom som depression, ångest och fatigue (trötthet) kan bidra till en ökad upplevelse av andnöd.

Medicinska åtgärder

Vid lunginflammation kan andnöd lindras genom att exempelvis ge antibiotika. Beror andnöd på lågt blodvärde kan blodtransfusion ges. Är orsaken vätska i lungsäcken kan detta åtgärdas genom att tappa ut vätskan.

Snabbverkande morfin i tablett eller injektionsform har visat sig vara bästa läkemedlet för att häva andnöd. För dig som redan har ett sådant läkemedel, kan dosen ökas för att ge lindrande effekt.

Ångstdämpande medicin kan också lindra upplevelsen av andnöd.

Vad kan du göra för att lindra andnöd?

Det finns mycket som du själv kan göra för att lindra din andnöd.

- ✓ God ventilation, sval temperatur och öppna fönstret underlättar din andning.
- ✓ Rikta en fläkt mot ansiktet ger en lugnande känsla av att man får luft.
- ✓ Det kan vara av stor vikt att ligga eller sitta skönt för att få bättre förutsättningar för gasutbyte i lungorna. Detta genom höjd huvudända, stötta upp med kuddar under armarna och lägesändringar som känns bäst.
- ✓ Försök att hushålla med din energi. Det kan vara bra att hitta en bra balans mellan aktivitet och vila.
- ✓ Lugn musik, en form av distraktion, har även visat sig hjälpa vissa.
- ✓ Att använda sig av andningsteknik som inte kräver mer energi än nödvändigt är något som kan lindra din andnöd. I en sådan andningsteknik ingår avslappning, koncentration samt försöka tänka positiva tankar. Med hjälp av sjukgymnasten kan du lära dig andningsteknik som du sedan kan använda själv.
- ✓ Sjukgymnasten kan också bistå med annan hjälp så som motståndsandning, gånghjälpmedel i form av rollator eller gåbord för en framåtlutad gång som har visat sig ha stor betydelse, särskilt för patienter med kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL).

För att vårdpersonal lättare skall kunna hjälpa dig kan dessa frågor vara viktiga att tänka på.

- ✓ Vad utlöser andnöden, exempelvis promenad, trappor, samtal, bära tungt, rädsla, oro, ångest?
- ✓ Vad hindrar andnöden dig att göra i vardagen?
- ✓ Hur ofta har du besvär, hela tiden eller bara ibland?
- ✓ Har du besvär även i vila?
- ✓ Finns det något du själv kan göra för att förbättra din andnöd, exempelvis vila, öppna fönstret, positiva tankar?
- ✓ Vilka känslor väcker andnöden hos dig, oro, rädsla, panik?

Berätta för din vårdpersonal hur du mår och reagerar. Du kan då få hjälp att lindra upplevelsen av andnöd.

Utarbetat av Evidensgruppen
Verksamhetsområde onkologi, Sahlgrenska Universitets-
sjukhuset reviderad 2019-06-19