

INFORMASJON OG INSTRUKSJON TIL DEG MED TØRRHOSTE ELLER VANSKER MED SLIMFJERNING I FORBINDELSE MED KORONA/COVID – 19

Hoste

Hoste utløses når det oppstår irritasjon i luftveiene. Voldsom hoste er ofte ikke effektiv, og du kan både bli sår i halsen, få brekninger eller vondt i hodet, få pustebesvær og bli sliten av å hoste. Det er nyttig å ha god hostekontroll, enten man har slim eller plages med tørrhoste. Hostekontroll må gjerne trenes på i perioder du hoster mindre, for å kunne brukes ved akutt hosteanfall.

Hostekontroll – Kontroll over ineffektiv og slitsom hoste

Ved irritasjonshoste føles det ofte «nødvendig» å hoste kraftig – og du føler du må hoste til «du får opp noe». For å dempe irritasjonshosten kan du prøve ut tiltak som beskrevet under, og bruke det som passer for deg:

Fukte svelget: Drikke varmt/kaldt eller pastill, gjerne med mentol.

Svelge: Svelging (uten drikke) kan bryte hosterefleksen.

Puste inn gjennom nesen: Etter en hostekule har man lett for å puste dypt inn gjennom munnen, noe som igjen kan trigge ytterligere hoste. Forsøk å puste inn gjennom nesen etter hoste, for å få tilbake kontrollen.

Puste med små volum: Pust små pust inn og ut til du føler du har kontroll på hosten.

Leppepust: Lag lett motstand med leppene når du puster ut, pust deretter inn gjennom nesen. Pustehjelpemidlet Mini - Pep kan også forsøkes.



Hoste mot lukket munn: Et kraftig host kan dempes ved å hoste med lukket munn; «boffe» med mindre kraft.

Hvilestillinger: Finn en stilling hvor du opplever å ha best mulig kontroll på hosten, f.eks. sittende fremoverlent mot bord eller mot knærne evt liggende med støtte av puter.



Medikamenter: Forstøver med saltvann eller andre medikamenter kan redusere hoste. Hostesaft kan også vurderes. Disse tiltakene må diskuteres individuelt med lege.

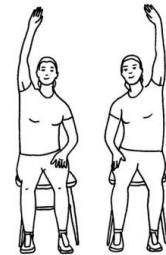
Slimfjerning

Har du slim er det viktig at dette fjernes fra luftveiene/lungene. For å **løsne, flytte og fjerne** slim kan du prøve ut tiltak som beskrevet under. Ved behov for individualisert behandling kan fysioterapeut kontaktes.

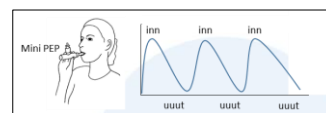
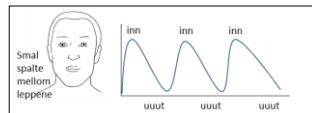
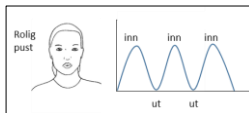


Slimet må løsne og flytte på seg for at du skal få til å fjerne det.

1) Løsne. Det er viktig å bytte stilling jevnlig og ikke minst komme opp av sengen. Du bør være i aktivitet, og vi anbefaler at du veksler mellom å sitte på sengekant, i stol eller oppreist i sengen, samt stå og gå. Kombiner gjerne med armstrekk. På den måten bruker du alle deler av lungene.



2) Flytte. For å få slimet til å flytte på seg er pustemåten din viktig. Vi anbefaler at du puster rolig med magen, og prøver å få til lange rolige utpust. Om du er tungpustet, tillatt gode pauser med hvilepust innimellom. For å få dette til finnes flere pusteteknikker/hjelpemidler.



Ofte anbefales minimum 10 pust før du sjekker om det er slim å fjerne.

3) Fjerne. For å fjerne sekret må du hoste eller støte.

Et host skal ikke være anstrengende, men fjerne slimet. Dersom du ikke får opp slim, forsøk heller med støt for å få slimet høyere opp slik at du deretter får fjernet det.



Støt er en kraftig rolig utpust med åpne luftveier - tenk at du puster dugg på brilleglass eller speil. Lyden skal høres ut som en hviskende "HÅ" eller «O».



Behandlingsrutine

Behovet for å løsne, flytte og fjerne slim er individuelt. Vi anbefaler at du bruker teknikkene når du kjenner slim eller føler deg tungpusten. Som et utgangspunkt bør du uansett komme deg ut av sengen flere ganger daglig.