



Håndholdt vifte

Informasjonen nedenfor er laget for å hjelpe deg med å håndtere din stabile, langvarige (kroniske) tungpust. Dersom pusten din blir verre, eller pustebesvær er en ny plage, er det viktig å oppsøke lege.

Kan bruk av vifte hjelpe ved tung pust?

Når du er tungpustet, har du kanskje erfart at du instinktivt går mot en åpen dør eller et vindu for å «få frisk luft». På samme måte kan en kjølig luftstrøm fra en håndholdt vifte bidra til å redusere følelsen av tungpust. Viften kan derfor sees på som en «bærbar pust med frisk luft».

Andre ting som også kan bidra til å lindre tungpust:

- en kjølig klut eller «dusjtåke» med kaldt vann i ansiktet
- åpne vinduer, for eksempel i bilen
- bord- eller gulvvifter

👉 Forskning har vist at det å kjøle ansiktet med en vifte kan være effektivt for å redusere tungpust. Det antas at kjøling av kinn, nese og munn sender signaler til hjernen som demper følelsen av tungpust.



Hvordan skal den håndholdte viften brukes?

Finn en behagelig sitte- eller hvilestilling

1. Hold viften omtrent 15 cm fra ansiktet
2. Rett luftstrømmen mot ansiktet og beveg viften sakte fra side til side slik at luftstrømmen treffer nese, munn og sidene av kinnene
3. Bruk viften til du kjenner at pusten blir lettere



Noen merker bedring etter bare ett minutt, mens andre trenger å bruke viften i opptil 10 minutter før pusten føles lettere.

Viften kan brukes samtidig med oksygen på nesekateter. Personer som bruker oksygenmaske, har også rapportert at det å kjøle kinn, nakke og øvre del av brystkassen med viften kan lette pusten.

Når bør jeg bruke viften?

Du kan bruke viften når du føler deg tungpustet. Ha viften lett tilgjengelig for eksempel i lommen når du er ute. Det kan også være nyttig å ha en håndholdt vifte ved sengekanten, slik at du enkelt kan nå den.

Viften kan være nyttig i kombinasjon med andre teknikker som hvilestillinger, pusteteknikker eller avspenning. Andre brosjyrer i denne serien gir mer informasjon om dette.

Referanser

Qian Y et al. Fan therapy for the treatment of dyspnea in adults: a systematic review. *Journal of Pain and Symptom Management*. 2019;58(3):481-486

Galbraith S, Fagan P, Perkins P, Lynch A & Booth S. Does the use of a hand-held fan improve chronic dyspnea? A randomized, controlled, crossover trial. *Journal of Pain and Symptom Management*. 2010;39(5):831-838

Pasientinformasjonen er en oversatt og tilpasset versjon av Cambridge University Hospitals, NHS Foundation Trust, Breathlessness Intervention Services (BIS), «Hand-held fan», version number 11, approved 05 Sep 2024. [Leaflet 2: Hand-held fan | CUH](#)

Oversatt og tilpasset av:

Fysioterapeut MSc Torunn Åkra, Kreftsykepleier MSc Kjersti Solvåg, Seksjonsleder, overlege ph.d Katrin Sigurdardottir

