

2020-04-20

Åtgärdsförslag vid lindrig/måttlig andningspåverkan

Den här informationen riktar sig till omvårdnadspersonal. För personer med feber, torrhosta, snuva, halsont, huvudvärk, illamående, muskel- och ledvärk krävs normalt inga speciella fysioterapeutiska eller arbetsterapeutiska insatser. Du är naturligtvis välkommen att höra av dig vid frågor. Kontakta alltid fysioterapeut vid svårare andningspåverkan.

Mobilisering

- Uppmuntra till sittande – stående – gående efter ork
Uppmuntra till lägesändringar flera gånger per dag.
(det ökar mängden luft i lungorna och stimulerar till djupare andetag)

Att andas mot lätt slutna läppar samt att andas genom näsan kan lindra hosta.



- Om personen inte kan mobilisera sig själv hjälp personen att sätta sig i upprätt läge. Att sitta med rak rygg och ha stöd för armarna underlättar för andningen.



Sittande vid ett bord med kudde under armarna



Sittande i sängen med höjd huvudände och kuddar under armarna