



[Andningssvårigheter och andningsuppehåll](#)

Det finns olika övningar du kan göra om du har svårt att andas eller har besvär med hosta eller slem. Det finns även andra saker du kan göra för att underlätta andningen.

Om du tar [läkemedel för att andas lättare](#) är det viktigt att du tar dem på rätt sätt. Prata med din läkare om du är osäker.

Det finns saker du kan göra själv för att andas lättare och bli mindre andfådd:

- Stanna och vila om du blir andfådd.
- Böj dig framåt och ta stöd mot dina ben eller till exempel mot ett bord.
- Pressa ut luften mellan läpparna. Det kallas ibland för pysandning.
- Prova att regelbundet ta lagom djupa och lugna andetag även när du går, står eller ligger.
- Badda runt näsan och i resten av ansiktet med en sval, fuktad trasa.
- Fläkta dig i ansiktet med till exempel en solfjäder eller fläkt.

Att hosta en längre tid kan göra att du hostar mer. Det beror på att slemhinnorna i halsen irriteras av mycket hosta. Slemhinnorna irriteras också av kall och torr luft om du andas genom munnen.

Pröva något av följande om du hostar mycket:

- Andas så att du känner att magen höjs och sänks.
- Stäng munnen och svälj i stället för att hosta.
- Drink ofta.
- Undvik att ligga ner långa stunder.

Du kan även höja huvudändan på din säng med till exempel en extra kudde under madrassen. Då kan det bli lättare att andas när du ligger ner.

Det finns olika saker du kan göra om du har svårt att hosta upp slem.

Du kan prova att ta några djupa andetag innan du hostar fler gånger.

Om det inte hjälper kan du prova att stöta ut luften med öppen mun ungefär som när man immar på en spegel eller fönster. Det kallas att huffa. Gör så här:

1. Sitt ner och ta tre till fem djupa andetag.

2. Håll andan i någon sekund innan du andas ut varje andetag. Stäck på ryggen och dra bak axlarna när du andas in. Slappna av i kroppen när du andas ut
3. Ta ett djupt andetag och andas ut genom att stöta ut luften med öppen munnen.
4. Stöt först ut luften långsamt, som en lång suck.
5. Andas ut hårdare i slutet av utandningen.

Andas in och huffa flera gånger. Du kan även prova att stöta ut luften snabbare och tidigare när du andas ut. När du känner att slemmet lossnar kan prova att hosta upp det.

Att ligga ner kan göra att lungorna trycks ihop. Då blir det svårare att andas. Därför är det bra om du kan komma upp och röra på dig så mycket som möjligt. Det kan hjälpa dig att må bättre om du gör någon fysisk aktivitet som känns bra.

Fortsätt göra sådant som du brukar göra men anpassa aktiviteterna efter vad du orkar med just nu.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du behöver mer hjälp. Det kan till exempel vara något av det här:

- olika sätt att andas lättare och motverka besvär.
- träningsprogram med övningar för att må bättre.
- råd och tips för att få orken att räckta till sådant du vill och behöver göra.
- utprovning av hjälpmedel som gör det lättare att andas eller att ta dina läkemedel.

Du får träffa en fysioterapeut, en arbetsterapeut eller en läkare. Det beror på vad du behöver hjälp med.

Du kan få ett andningshjälpmedel som ger motstånd när du andas ut. Det hjälper till att lossa på slemmet och kan göra att du andas lättare. Detta kallas även PEP-andning, Positive Expiratory Pressure eller positivt expiratoriskt tryck.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Även [barn ska få vara delaktiga i sin vård](#)

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Senast uppdaterad:

2024-05-31

Redaktör:

Erika Svensson, 1177.se, Region Skåne

Granskare:

Expertgruppen för lung- och allergisjukdomar, Region Skåne

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).