

## Andningsfrämjande åtgärder inom hemvård och vård- och omsorgsboenden i samband med Covid-19

Du som arbetar inom hemvården eller på ett vård- och omsorgsboende har en viktig uppgift när det gäller att hjälpa personer med misstänkt eller bekräftad Covid-19 med åtgärder som underlättar andningen och förebygger besvär. Här följer råd och instruktioner. Vid frågor och hjälp med bedömning – kontakta fysioterapeut.

### Kroppsställning

Ju mer upprätt ställning man har desto bättre plats för lungorna vilket underlättar andningen. Även en passiv lägesändring aktiverar andningen. Därför är det viktigt med **mobilisering** och **lägesändringar**.

- Personer med lindriga symtom ska uppmuntras att sitta uppe, om möjligt även stå och gå, regelbundet.
- Det är en fördel att ligga med upphöjd huvudända om det är möjligt. Sätt gärna en kudde under skulderbladen så att ryggen hålls rak. Kuddar som stöd under armarna kan också underlätta andningen.
- Om personen är sängliggande mesta delen av dygnet är lägesändringar mycket viktiga. Följ ordinarie omvårdnadsrutiner gällande lägesändringar.

### Andning

**Djupandning - långa djupa andetag:** förbättrar syresättningen av lungorna.

**Sluten läppandning - andas in genom näsan och pys ut genom munnen med halvslutna läppar:** förbättrar djupandningen, förhindrar att lungblåsor sammanfaller, förbättrar syrgasmättnad och utvädring av koldioxid.



- Personen bör uppmannas att ta djupa andetag alternativt göra sluten läppandning en gång i timmen. Om en gång i timmen inte är möjligt bör personen uppmannas vid varje omvårdnadstillfälle.
- Antal andetag måste avgöras från fall till fall då personer med Covid-19 kan vara mycket trötta. Några andetag är bättre än inga alls.

## Andningsfrämjande åtgärder inom hemvård och vård- och omsorgsboenden i samband med Covid-19

### Slembildning

Slemhosta är inget typiskt symptom vid Covid-19 men kan uppstå i samband med annan sjukdom, t ex KOL, eller vid långvarigt sängläge. Vid slemhosta kan det vara aktuellt med **motståndsandning** med mini-PEP eller PEP-mask. Vissa kriterier ska vara uppfyllda för att utprovning av ett sådant hjälpmedel ska vara aktuellt, fysioterapeut gör den bedömningen. Flaskblåsning ska INTE användas pga den ökade smittriskan via vattnet som bubblar i flaskan.

- Vid slemhosta gäller råden ovan om mobilisering, lägesändringar och andning.
- Uppmuntra personen att dricka, slemmet blir då lättare att hosta upp
- Kontakta fysioterapeut som gör bedömning och eventuellt provar ut PEP-mask eller mini-PEP. Fysioterapeuten ger instruktioner om hur hjälpmedlet ska användas.

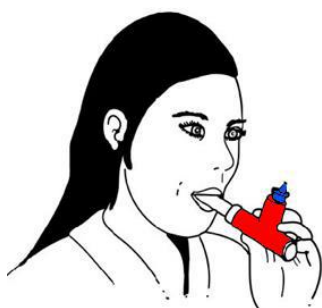


Bild från Mobilus