

**Faktablad: När det blir svårt att andas**

Ibland blir andningen svårare än vanligt. Då kan det hända att oro och rädsla förvärrar situationen ytterligare. Därför är det bra att veta vad man ska göra när andningen blir extra besvärlig.

Gör så här när andningen blir svår:

1. **Försök att ta det lugnt.** När pulsen går ner blir det lättare att andas.
2. **Pysandas.** Andas in genom näsan under tiden du räknar till två. Släpp ut luften långsamt genom munnen medan du räknar till fyra och forma läpparna ungefär som när du visslar.
3. **Ta luftrörsvidgande läkemedel** om du har det utskrivet för tillfälliga andningsbesvär.
4. **Lossa på kläder** som sitter åt runt halsen, bröstet och magen.
5. **Hitta en ställning** som underlättar för andningen t ex:
 - Sitt på en stol med armarna på ett bord.
Lägg gärna en kudde under armarna.
Vila huvudet mot armarna.
6. **Be någon att stanna hos dig** tills du känner dig bättre eller kontakta någon om du vill ha sällskap.

**Om det inte blir bättre:**

Ring till Sjukvårdsupplysningen: **1177**

Ring 112, om du mår mycket sämre än vanligt.

**Tips!**

Sätt upp den här instruktionen på kylskåpet eller anslagstavlan så du har den tillhands när det behövs.

Du kan också ge den till dina närstående, grannar och/eller kollegor så att de kan hjälpa dig om du får svårt med andningen.