



Hjelpe kone med astma

Spørsmål: Min kone har nylig fått akutt astma. Det er veldig skremmende for oss når hun ikke får puste. Hva kan jeg som partner gjøre for å hjelpe henne?

Spørsmål: Astma er en kronisk lungesykdom kjennetegnet av hoste, tung pust og piping i brystet. Plagene varierer over tid fra ingen eller lite symptomer til alvorlige pusteproblemer. Et anfall kan utvikle seg i løpet av minutter, men er som regel forutgått av en gradvis forverring gjennom flere døgn. Den blir oftest utløst av en forkjølelse, kontakt med røyk eller med stoffer som den enkelte reagerer på. Hos noen, særlig barn, kan allergi overfor mugg, pollen, dyr eller annet spille en viktig rolle. En godt ventilert og røykfri bolig er gunstig for alle og spesielt for de som er rammet av en lungesykdom.

Symptomene ved astma skyldes en kronisk betennelse i luftveiene. Den gjør at slimhinnene hovner opp, at det blir produsert økt mengde seigt slim og at musklene som omgir luftveiene trekker seg sammen. Samlet hindrer dette transporten av luft inn og ut av lungene.

Astmaanfall kan være skremmende både for den som selv er rammet og for andre til stede, men man kan som regel unngå slike hendelser ved god behandling. Jeg foreslår derfor at din kone forteller legen sin om anfallene. Han kan justere den forebyggende behandlingen og forklare dine kone hvordan hun selv kan endre dosene ved behov. Det innebærer ofte å bruke ekstra medisin ved tegn til forkjølelse og forut for de situasjonene som erfaringsmessig utløser anfall – med mindre det er mulig å unngå disse. Det er fint om du blir med til legen slik at du også blir fortrolig med behandlingen.

Det er viktig at dere begge får god informasjon om hvordan medisinene virker og hvordan de skal brukes korrekt i det daglige og ved anfall. Minn henne på å følge den avtalte planen, og lær deg å kjenne igjen symptomene ved en alvorlig forverrelse. Avtal med legen hva dere skal gjøre når dette skjer. Skriv ned og lær utenatt telefonnummeret til fastlegen, den kommunale legevakten (for hjelp når fastlegekontoret er stengt) og nødnummeret 113 (når liv og helse er i fare).

Under et anfall vil det være godt for henne at du opptrer vennlig og støttende og oppfordrer henne til å puste dypt og rolig. Hjelp henne med å sitte behagelig og luft ut værelset ved behov. Sørg for at hun har anfallsmedisinen tilgjengelig og løsne om nødvendig tettsittende klær. Ring 113 hvis dere ikke får anfallet under god kontroll i løpet av noen minutter, symptomene tiltar eller åndenød gjør det vanskelig for henne å snakke. Personalet ved nødsentralen vil gi dere råd om hvordan dere skal forholde dere inntil helsepersonell kommer fram. Det kan innebære å ta en ny dose med anfallsmedisin hvert 5 minutt.