



Velkommen til Granheim
– et pusterom i hverdagen

Dere må gjerne ta kontakt med oss

Bor dere i nærheten og har mulighet til å delta på for eksempel noen av våre pasientundervisninger, er dere velkomne til det. Vi har også ulike brosjyrer som dere kan få etter behov.

Dere må gjerne ta kontakt med oss. Vi er lettest å treffe onsdag og torsdag kl. 14–15.

Dere treffer oss på telefon 61 22 43 60

Vi må ha pasientens tillatelse for å kunne svare på spesifikke spørsmål angående hver enkelt pasient.

Til pårørende

til den som skal til rehabilitering
på Granheim lungesykehus



Den pårørendes rolle ved lungesykdom

Er du pårørende til en som skal til rehabilitering på Granheim lungesykehus, er det viktig at du vet hvordan du bør forholde deg til en lungepasients hverdag, og hva du selv kan bidra med for å gjøre den enklere. Her på Granheim får pasienten utredning med forskjellige undersøkelser, de deltar i trening og undervisning, får medisingjennomgang og eventuelt hjelp til røykeavvenning eller vektendring.

Hvordan en lungepasient kan oppleve sin hverdag

- ▶ Dagene kan være veldig variable. En dag kan noen nesten fungere som normalt, mens andre dager kan være veldig tunge.
- ▶ Været kan gi stor variasjon i dagsformen hos mange.
- ▶ Det er tungt å erkjenne at man ikke lenger klarer det samme som før. Mange føler at de ikke strekker til verken ovenfor seg selv eller sine nærmeste. Dette kan gi en følelse av nedstemthet og at man trekker seg ut av sosiale sammenhenger.
- ▶ Alt tar lengre tid, men man kan klare mye hvis man jobber langsomt i eget tempo. Det er viktig med mange pauser.
- ▶ Opplevelse av tungpust og forverring kan gi angst som forverrer pusten ytterligere.

Hva du som pårørende kan bidra med

- ▶ Ha forståelse for at dagene kan være veldig variable.
- ▶ Snakk sammen. Kommunikasjon er viktig, slik at man har en felles forståelse for situasjonen. Snakk sammen om hva den du skal hjelpe vil ha hjelp til når han/hun

er dårlig. Har dere snakket sammen i gode perioder, blir man ikke så hjelpesløs når forverringer skjer.

- ▶ Tungpust er ikke alltid «farlig». Noen ganger må man bare få litt ro og fred, så vil det bedre seg av seg selv. Noen synes det er godt å bli strøket på ryggen. Ikke still masse spørsmål når tungpusten står på, da har man ofte nok med å roe det hele ned. Vær heller behjelpelig med å finne for eksempel inhalasjonsmedisiner eller gjøre i stand forstøver.
- ▶ Fortsett i så stor grad som mulig å ha den rollen du tidligere hadde, da din ektefelle, samboer eller annen var frisk. Som lungesyk er det godt å ikke bare bli sett på som «syk» eller være «pasient».
- ▶ Som pårørende må du også ta vare på deg selv. Du må ha lov til å leve et «friskt» liv. Ingen er tjent med at du sliter deg ut.

Ved mistanke om infeksjon

Det er riktig å ta kontakt med lege tidlig hvis man får mistanke om infeksjon. Jo tidligere behandling, jo raskere bedring. Tegn på infeksjon kan være økende tungpust, grønlig slim som hostes opp, feber. Snakk gjerne med egen lege om en plan for hvordan dere skal forholde dere ved forverringer, f.eks. oppstart av egenbehandling med prednisolon og/eller antibiotika.

Hjelp fra det offentlige

Tenk over om dere trenger hjelp fra det offentlige, f.eks. hjemmesykepleie eller hjemmehjelp. Vi er gjerne behjelpelige med å ta kontakt, men det er den enkelte kommune som vurderer behovet etter hjemkomst.

Hvis det under oppholdet blir søkt om hjelpemidler, vil disse enten bli sendt direkte hit mens pasienten er her, eller komme rett hjem til dere fra den aktuelle hjelpemiddelsentralen der dere bor.