

Min tjekliste ved åndenød

Husk på, at åndenød i sig selv ikke er farligt!

.....



Find en stilling, der kan aflaste dig

.....



Træk vejret stille og roligt gennem næsen
og pust ud med fløjtemund

.....



Få dine tanker væk fra åndenøden
– fx med musik, tv, radio eller spil.

www.lunge.dk/hjaelp

Lungeforeningen 
Sundere lunger livet igennem

2

Min tjekliste ved åndenød

Husk på, at åndenød i sig selv ikke er farligt!

1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

.....

www.lunge.dk/hjaelp

Lungeforeningen



Sundere lunger livet igennem

2