

Respirazione controllata

1. Rimani immobile. Rilassa le spalle.
2. Metti la tua mano sulla pancia.
3. Inspira lentamente. Nota che la pancia si alza.
4. Espira lentamente. Rilassa la pancia.
5. Aspetta il respiro successivo e ripeti.



Q is hosted by the NHS Confederation
and supported by the Health
Foundation and partners across the
UK and Ireland

Cicely Saunders
International
Better care at the end of life



King's College Hospital
NHS Foundation Trust