



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

NHS

King's College Hospital
NHS Foundation Trust

ফ্যাক্ট শীট

শ্বাসকষ্ট অনুভব করার সময়ে আপনার অবস্থান

আপনি যখন শ্বাসকষ্ট অনুভব করেন তখন আপনাকে সহায়তা করতে আমরা এই ফ্যাক্ট শীটটি তৈরি করেছি।
যদি আপনার প্রথম শ্বাসকষ্ট দেখা দেয় বা আপনার শ্বাস প্রশ্বাস আরও খারাপ হয়ে যাচ্ছে, তবে
আপনার GP থেকে পরামর্শ নিন।

এই অবস্থানগুলো আপনাকে আরও সহজে শ্বাস নিতে সহায়তা করতে পারে। আপনার শ্বাসকষ্ট হলে এগুলো
আপনাকে আরও স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে সহায়তা করতে পারে। যদি আপনি এই অবস্থাগুলোতে যেতে
অসুবিধা মনে করেন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের সাথে কথা বলুন। তারা এমন পরিবর্তনের পরামর্শ
দেবেন যা আপনার জন্য উপকারি হতে পারে।

1. কাত হয়ে শুয়ে থাকুন

- একটি বিছানা বা সোফায় শুয়ে পড়ুন
- আপনার মাথা ও বুকে সাপোর্ট দিতে
বালিশ বা কুশন ব্যবহার করুন
- আপনার বাম বা ডান দিকে ঘুরুন,
এবং আপনার পেটের দিকে সামান্য ঝুঁকে
পড়ুন
- আপনার হাতের নিচের অংশ বালিশের নিচে
রাখুন
- আপনার মাথাকে সাপোর্ট দিতে,
হাতের উপরের অংশ বালিশে রাখুন
- আপনার পা উপরের দিকে বাঁকান

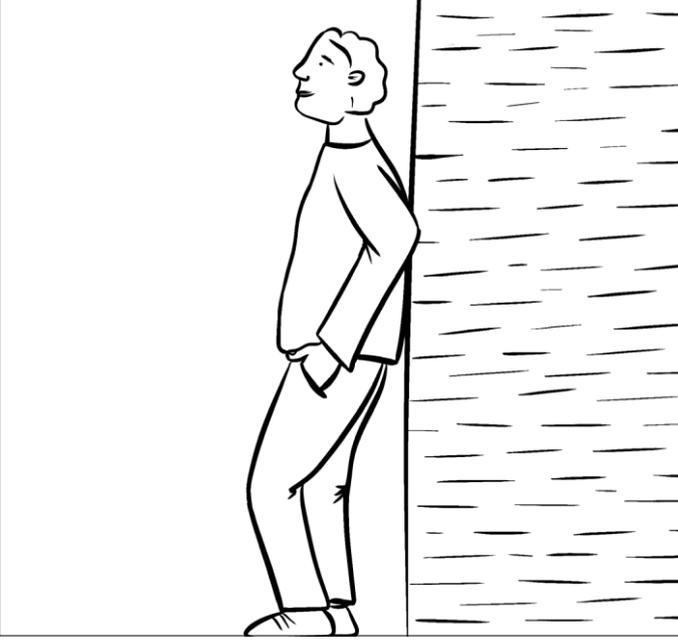
2. বসার সময় সামনের দিকে ঝুঁকুন

- একটা টেবিলে বসুন
- আপনার পা সামান্য ছড়িয়ে দিন
- আপনার হাত টেবিলের ওপর রাখুন আর শিথিল করুন
- বিশ্রাম নিতে আপনার মাথা এবং
শরীরের উপরের অংশ টেবিলে ঝুঁকুন
- নিজেকে ঠাণ্ডা করতে ফ্যান
ব্যবহার করুন বা পানি খান



3. আরামদায়ক দাঁড়ানোর অবস্থান

- দেয়ালে হেলান দিন
- সাপোর্টের জন্য আপনার বুড়ো আঙুলগুলো পকেটে বা বেলেট রাখুন
- আপনার কাঁধ, হাত এবং ঘাড় শিথিল করুন



4. দাঁড়ানোর সময় সামনের দিকে ঝুঁকুন

- একটি কাউন্টারটপ বা অন্য কোনো শক্ত পৃষ্ঠে হেলান দিন
- আপনার শরীরের নিম্ন অংশ এবং পৃষ্ঠের মধ্যে একটি আরামদায়ক দূরত্ব রাখুন
- আপনার হাত, কঙ্গি এবং ঘাড় রিল্যাক্সে রাখুন



www.kch.nhs.uk/breathlessness-support



Acknowledgement

Original resources were provided by the Breathlessness Intervention Service at Addenbrooke's Hospital. Adapted and trialled in the NIHR and Cicely Saunders International funded Breathlessness Support Service trial (2010) at King's College Hospital. Adaption of the resources for the "Breathlessness Support: addressing the ethnicity and health literacy imbalance" project (2024) was funded through Q Exchange.

February 2026

Review date February 2029

Comms: 4735