



તથ્ય પત્રક

જ્યારે તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે એ સમય માટેની સ્થિતિ

જ્યારે તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થઈ રહી હોય ત્યારે અમે તમને મદદ કરવા માટે આ તથ્ય પત્રક બનાવ્યું છે. જો તમારા માટે શ્વાસનો અભાવ નવો છે, અથવા જો તમારો શ્વાસ વધુ ખરાબ થઈ રહ્યો છે, તો તમારા જી.પી. પાસેથી સલાહ મેળવો.

આ સ્થિતિઓ તમને વધુ સરળતાથી શ્વાસ લેવામાં મદદ કરી શકે છે. જ્યારે તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે ત્યારે તેઓ તમને વધુ આરામદાયક અનુભવવા માટે પણ મદદ કરી શકે છે. જો તમને આ સ્થિતિ પર જવાનું મુશ્કેલ લાગે, તો તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ સાથે વાત કરો. તેઓ તમારા માટે કામ કરી શકે તેવા ફેરફારો સૂચવશે.

1. તમારા પડખે સૂઈ જાઓ

- પથારી અથવા સોફા પર સૂઈ જાઓ
- તમારા માથા અને છાતીને ટેકો આપવા માટે ગાદલા અથવા તકીયાનો ઉપયોગ કરો
- તમારી ડાબી અથવા જમણી બાજુએ વળો, અને તમારા પેટની બાજુ પર સહેજ વળો
- તમારા નીચલા હાથને તકીયાની નીચે મૂકો
- તમારા માથાને ટેકો આપતા, તમારા ટોચના હાથને ઓશીકા પર મૂકો

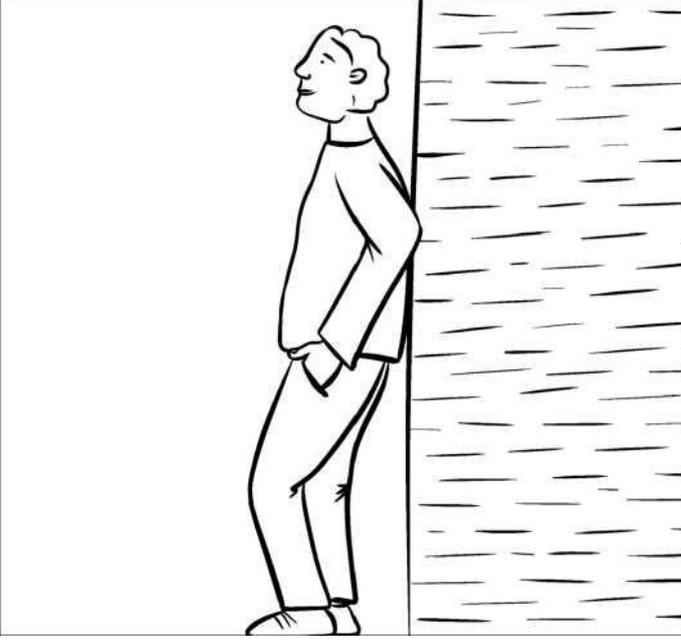
2. બેસતી વખતે આગળ વળો

- ટેબલ પર બેસો
- તમારા પગને સહેજ ફેલાવો
- ટેબલ પર તમારા હાથને આરામ આપો
- ટેબલ પર આરામ કરવા માટે તમારા માથા અને ઉપલા ભાગને નમાવો
- શરીરને ઠંડુ કરવા માટે પંખો વાપરો



3. રિલેક્સ સ્ટેન્ડિંગ પોઝિશન

- દિવાલ સામે વળો
- સપોર્ટ માટે તમારા અંગૂઠાને તમારા ખિસ્સા અથવા બેલ્ટમાં રાખો
- તમારા ખભા, હાથ અને ગરદનને આરામ



4. ઊભા થઈને આગળ વધો

- કાઉન્ટર ટોપ અથવા અન્ય નક્કર સપાટી સામે વળો
- તમારા નીચલા શરીર અને સપાટી વચ્ચે આરામદાયક અંતર રાખો
- તમારા હાથ, કાંડા અને ગરદનને આરામ



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