



Scheda informativa

Posizioni da assumere quando hai il fiato corto

Abbiamo realizzato questa scheda informativa per aiutarti quando senti il fiato corto. **Chiedi consiglio al tuo medico di famiglia se la mancanza di fiato è una novità per te o se la tua respirazione sta peggiorando.**

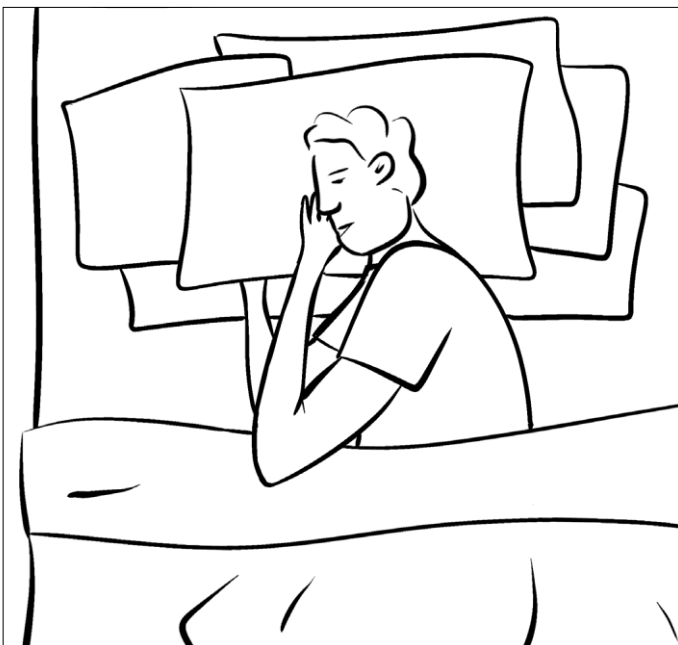
Queste posizioni possono aiutarti a respirare più facilmente. Possono anche aiutarti a darti maggiore tranquillità quando hai il fiato corto. Se hai difficoltà a passare a queste posizioni, parlane con il personale sanitario che ti segue. Ti suggeriranno le modifiche che potrebbero fare al caso tuo.

1. Sdraiati su un fianco

- Sdraiati su un letto o un divano
- Usa cuscini o imbottiture per sostenere la testa e il petto
- Girati sul lato destro o sinistro, e appoggiali leggermente sul lato della pancia
- Metti l'avambraccio sotto i cuscini
- Appoggia la parte superiore del braccio sul cuscino, sostenendo la testa
- Piega la gamba superiore verso l'alto

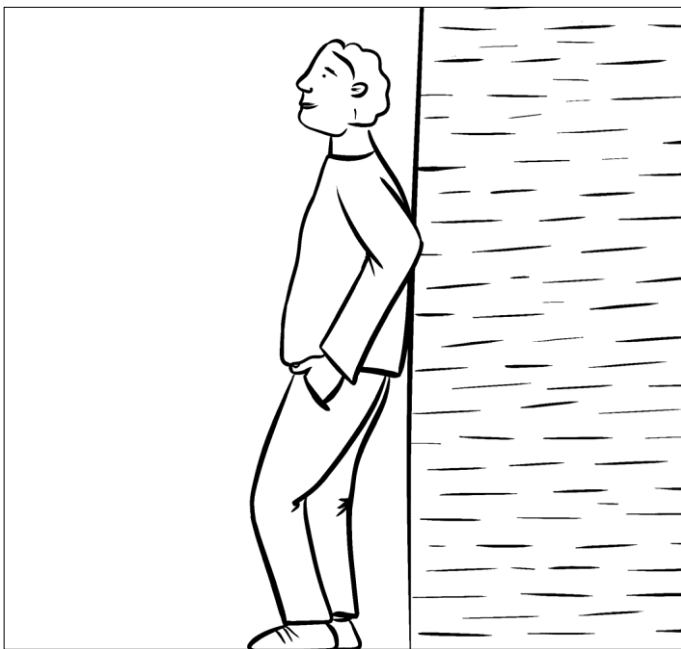
2. Piegati in avanti quando sei seduto

- Siediti a un tavolo
- Allarga leggermente le gambe
- Rilassa le braccia sul tavolo
- Appoggia la testa e la parte superiore del corpo sul tavolo
- Usa un ventilatore o sorseggia dell'acqua per rinfrescarti



3. Posizione eretta rilassata

- Appoggiati a un muro
- Aggancia i pollici alle tasche o alla cintura per avere un sostegno
- Rilassa le spalle, le braccia e il collo



4. Piegati in avanti quando sei in piedi

- Appoggiati ad un piano di lavoro o ad un'altra superficie solida
- Mantieni una distanza tra la parte inferiore del corpo e la superficie che ti sia comoda
- Rilassa le mani, i polsi e il collo



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