



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

ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਥਿਤੀਆਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਵਿਗੜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (GP) ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ।

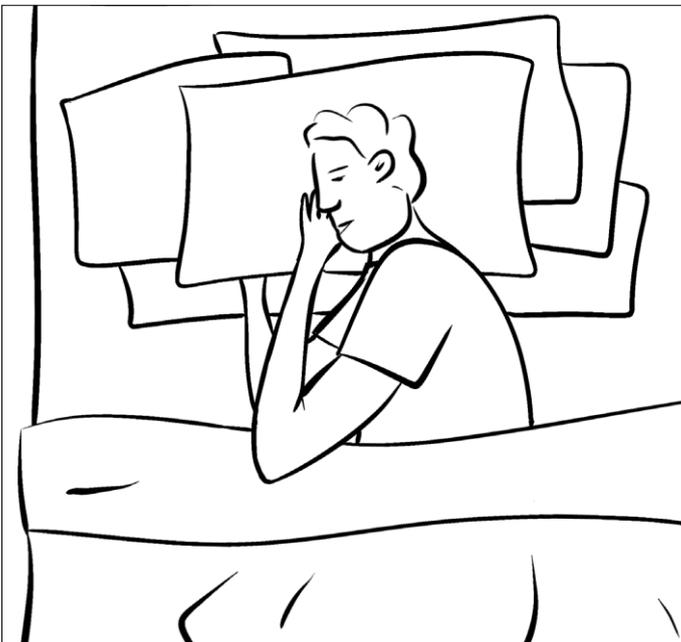
ਇਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

1. ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ

- ਬੈੱਡ ਜਾਂ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ ਜਾਂ ਕੁਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਜਾਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜੋ, ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਝੁਕੋ
- ਆਪਣੀ ਹੇਠਲੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਉਪਰਲੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸਿਰਹਾਣੇ 'ਤੇ ਟਿਕਾਓ
- ਆਪਣੀ ਉਪਰਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਮੋੜੋ

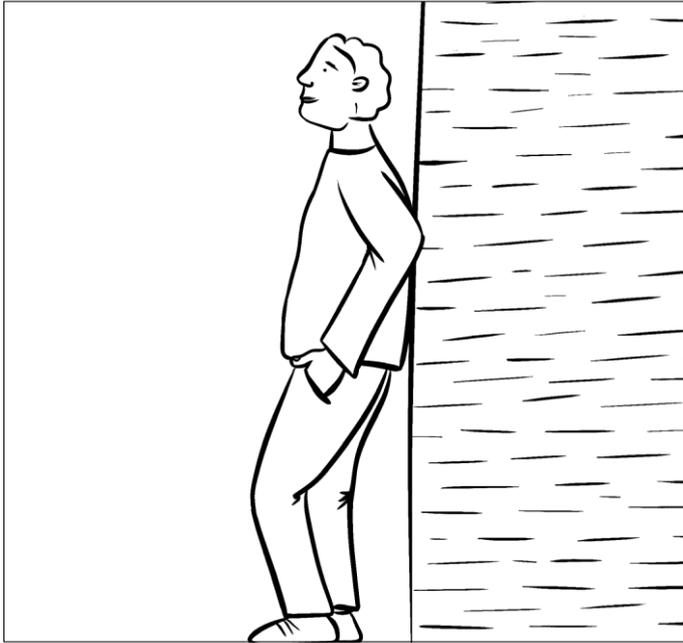
2. ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ

- ਇੱਕ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਬੈਠੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੂਰ ਫੈਲਾਓ
- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਟਿਕਾਓ
- ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਉੱਪਰਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਝੁਕਾਓ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘੁੱਟ ਭਰੋ



3. ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ

- ਇੱਕ ਕੰਧ ਦੇ ਉਲਟ ਝੁਕੇ
- ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜੇਬਾਂ ਜਾਂ ਬੈਲਟ ਵਿੱਚ ਲਗਾਓ
- ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ, ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ



4. ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਸਮੇਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕੇ

- ਕਾਊਂਟਰ ਟਾਪ ਜਾਂ ਹੋਰ ਠੋਸ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਉੱਪਰ ਝੁਕੇ
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਸਤਹ ਵਿਚਕਾਰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ, ਗੁੱਟ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦਿਓ



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.

Adaptation of the resources for the "Breathlessness Support: addressing the ethnicity and health literacy imbalance" project (2024) was funded through Q Exchange.

