



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

Fișă informată

Poziții pentru momentele în care aveți dificultăți respiratorii

Am realizat această fișă informativă pentru a vă ajuta atunci când simțiți că aveți dificultăți respiratorii. **Obțineți sfaturi de la medicul de familie dacă dificultățile respiratorii sunt o noutate pentru dumneavoastră sau dacă respirația dumneavoastră se înrăutățește.**

Aceste poziții vă pot ajuta să respirați mai ușor. Ele vă pot ajuta, de asemenea, să vă simțiți mai confortabil(ă) atunci când aveți dificultăți respiratorii. Dacă vă este dificil să vă așezați în aceste poziții, discutați cu echipa care vă furnizează asistența medicală. Aceștia vă vor sugera modificări care ar putea funcționa pentru dumneavoastră.

1. Întindeți-vă pe o parte

- Întindeți-vă pe un pat sau pe o canapea
- Utilizați perne pentru a vă susține capul și pieptul
- Întoarceți-vă pe partea stângă sau dreaptă, și aplecați-vă ușor către abdomen
- Puneți brațul inferior sub perne
- Așezați-vă brațul superior pe pernă, sprijinindu-vă capul
- Îndoțiți-vă piciorul superior

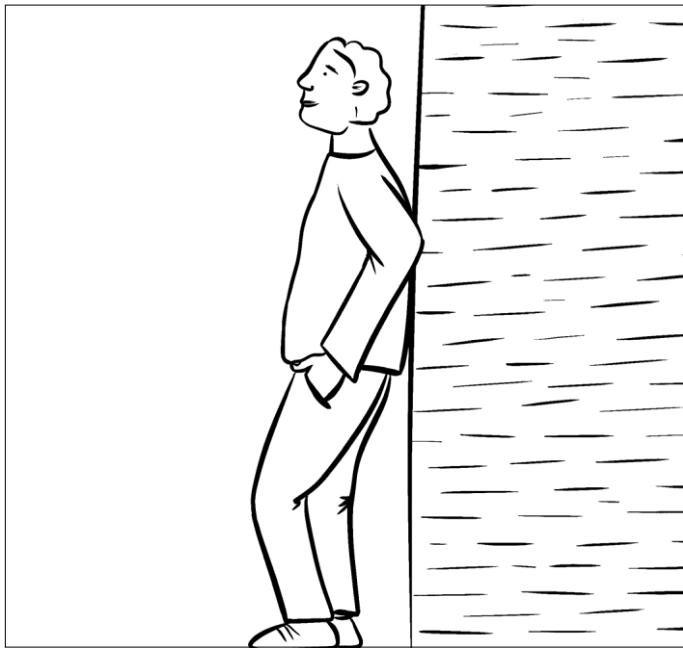
2. Aplecați-vă spre înainte când stați jos

- Așezați-vă la o masă
- Depărtați ușor picioarele
- Relaxați-vă brațele pe masă
- Aplecați-vă capul și partea superioară a corpului astfel încât să se odihnească pe masă
- Folosiți un ventilator sau consumați apă pentru a vă răcori



3. Poziție relaxantă în picioare

- Sprijiniți-vă de un perete
- Puneți degetele mari de la mâini în buzunare sau agățați-le de curea pentru sprijin
- Relaxați-vă umerii, brațele și gâtul



4. Aplecați-vă spre înainte când vă ridicați

- Sprijiniți-vă de un blat sau de o altă suprafață solidă
- Păstrați o distanță confortabilă între partea inferioară a corpului și suprafață
- Relaxați-vă mâinile, încheieturile și gâtul



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.

