



فیکٹ شیٹ

جب آپ کو سانس کی تکلیف محسوس ہو رہی ہوں تو ان پوزیشنز کو اختیار کریں

ہم نے یہ فیکٹ شیٹ آپ کی مدد کے لیے بنایا ہے جب آپ کو سانس کی تکلیف محسوس کر رہے ہوں۔ اگر سانس کا پھولنا آپ کے لیے نئی بات ہے، یا اگر آپ کی سانسیں خراب ہو رہی ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے صلاح لیں۔

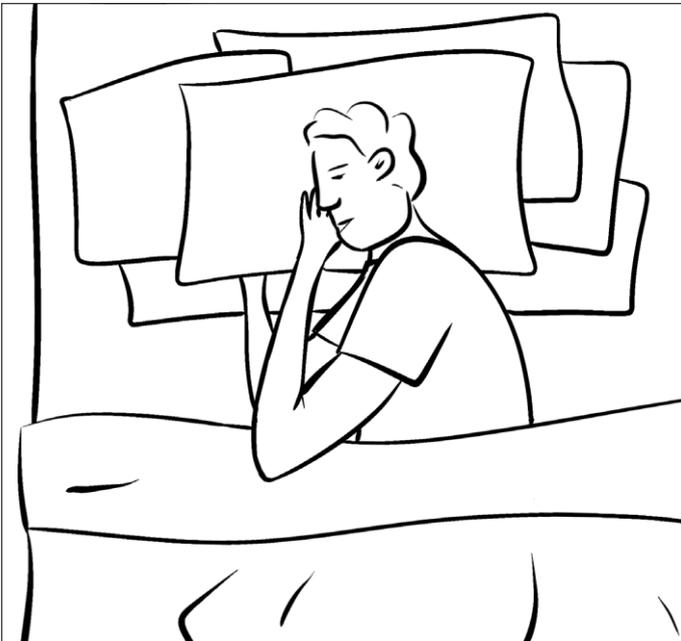
یہ پوزیشن آپ کو زیادہ آسانی سے سانس لینے میں مدد کر سکتی ہیں۔ وہ آپکو سانس پھولنے کی حالت میں بھی زیادہ آرام دہ محسوس کرنے میں بھی مدد کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کو ان پوزیشنز میں جانا مشکل لگتا ہو، تو اپنی بیلٹھ کیئر ٹیم سے بات کریں۔ وہ ایسی تبدیلیاں تجویز کریں گے جو آپ کے لیے کارآمد ہو سکتی ہیں۔

1. اپنے پہلو پر لیٹ جائیں

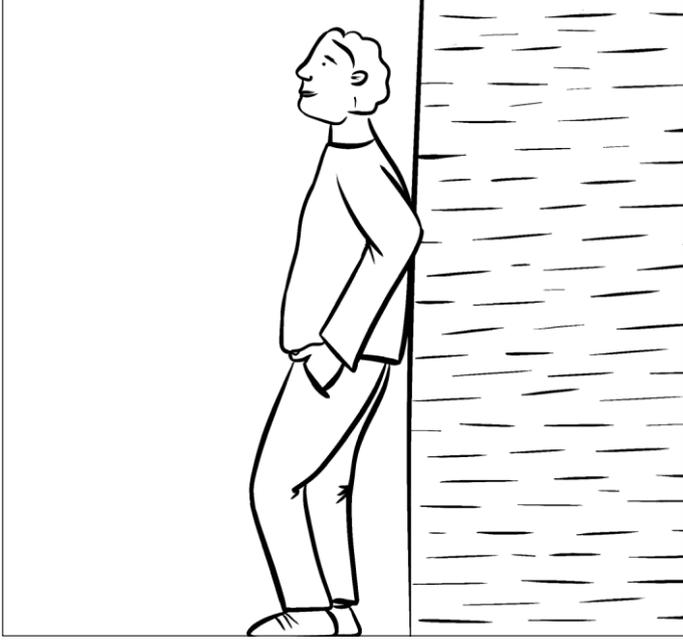
- بستر یا صوفے پر لیٹ جائیں
- اپنے سر اور سینے کو سہارا دینے کے لیے تکیے یا کشن کا استعمال کریں
- اپنے بائیں یا دائیں جانب مڑیں، اور اپنے پیٹ کے بل تھوڑا جھکیں
- اپنا نچلا بازو تکیے کے نیچے رکھیں
- اپنے سر کو سہارا دیتے ہوئے، اپنے اوپری بازو کو تکیے پر رکھیں
- اپنی اوپری ٹانگ کو اوپر کی طرف موڑیں

2. بیٹھتے وقت آگے کی طرف جھکاؤ رکھیں

- ایک میز پر بیٹھ جائیں
- اپنی ٹانگوں کو تھوڑا سا پہلالیں
- اپنے بازوؤں کو میز پر آرام سے رکھیں
- میز پر آرام کرنے کے لیے اپنے سر اور جسم کے اوپری حصے کے ساتھ ٹیک لگائیں
- اپنے آپ کو ٹھنڈا کرنے کے لیے پنکھے کا استعمال کریں یا پانی پی لیں



- 3. آرام سے کھڑے ہونے کی پوزیشن**
- دیوار کے ساتھ ٹیک لگائیں
 - سہارا دینے کے لیے انگوٹھوں کو اپنی جیب میں یا بیلت میں لگائیں
 - اپنے کندھوں، بازوؤں اور گردن کو آرام سے رکھیں



- 4. کھڑے ہونے پر آگے کی طرف جھکیں**
- کاؤنٹر ٹاپ یا دیگر ٹھوس سطح پر جھک جائیں
 - اپنے جسم کے نچلے حصے اور سطح کے درمیان آرام دہ فاصلہ رکھیں
 - اپنے ہاتھوں، کلانیوں اور گردن کو آرام سے رکھیں



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.