



Ulotka informacyjna

Pozycje dla uczucia duszności

Przygotowaliśmy tę ulotkę informacyjną, aby pomóc Ci w sytuacjach, kiedy brak Ci tchu.

Zasięgnij porady od swojego lekarza rodzinnego (GP), jeśli uczucie duszności jest dla Ciebie nowością lub jeśli masz coraz większe problemy z oddychaniem.

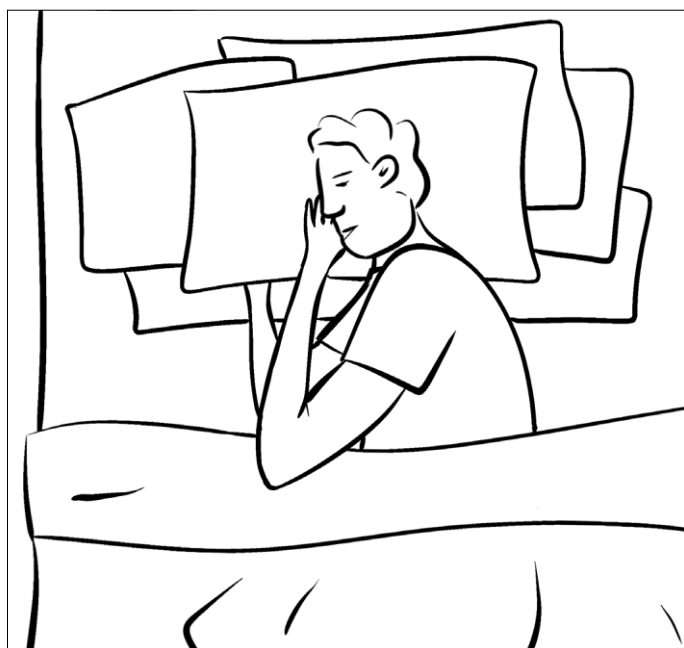
Te pozycje mają pomóc Ci swobodniej oddychać. Pomogą Ci również poczuć się bardziej komfortowo przy uczuciach duszności. Jeśli jest Ci trudno ustawić się w tych pozycjach, porozmawiaj ze swoim zespołem opieki zdrowotnej. Specjaliści zaproponują zmiany, które mogą Ci pomóc.

1. Połóż się na boku

- Połóż się na łóżku lub kanapie
- Użyj poduszek lub poduch, aby podeprzeć głowę i klatkę piersiową
- Przekręć się na swoją lewą lub prawą stronę i delikatnie pochyl się na brzuchu
- Włóż swoje przedramię pod poduszkę
- Połóż górną część ramienia na poduszce, podpierając głowę
- Zegnij górną część nogi

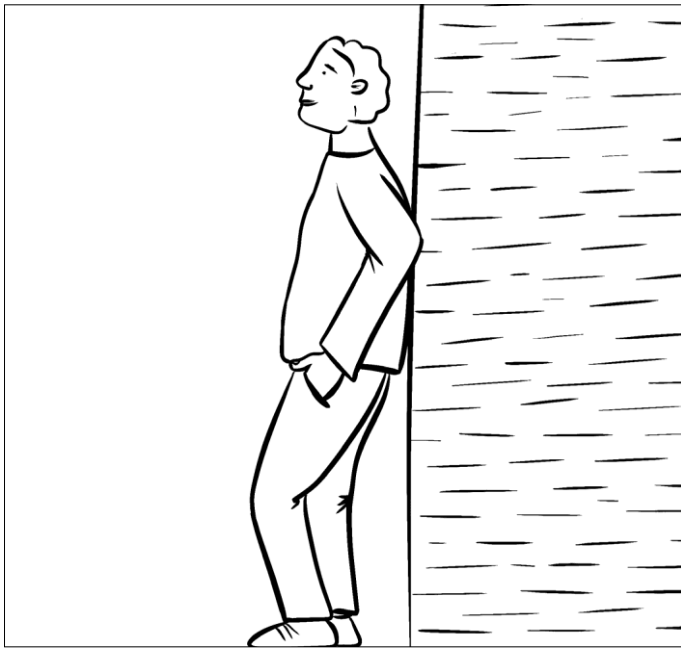
2. Pochyl się do przodu, siedząc

- Usiądź przy stole
- Lekko rozłóż nogi
- Rozluźnij ręce na stole
- Pochyl głowę i górną partię ciała, aby spoczęły na stole
- Użyj wiatraka lub popijaj wodę, aby się schłodzić



3. Odprężona pozycja stojąca

- Oprzyj się o ścianę
- Zaczep kciuki w kieszeniach lub pasku dla wsparcia
- Odpręż barki, ramiona i szyję



4. Pochyl się do przodu, stojąc

- Oprzyj się o blat lub inną stałą powierzchnię
- Zachowaj komfortową odległość pomiędzy dolną partią ciała a powierzchnią
- Odpręż dłonie, nadgarstki i szyję



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.