



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

તથ્ય પત્રક

# આરામ માટેનો વ્યાયામ

આ તથ્ય પત્રક માર્ગદર્શિત છબીનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે વર્ણવે છે. જ્યારે તમને શ્વાસની અછત લાગે ત્યારે આ કરવાનું શીખવાથી મદદ મળી શકે છે. જો તમારા માટે શ્વાસનો અભાવ નવો છે, અથવા જો તમારો શ્વાસ વધુ ખરાબ થઈ રહ્યો છે, તો તમારા જી.પી. પાસેથી સલાહ મેળવો.

## તૈયાર કરો

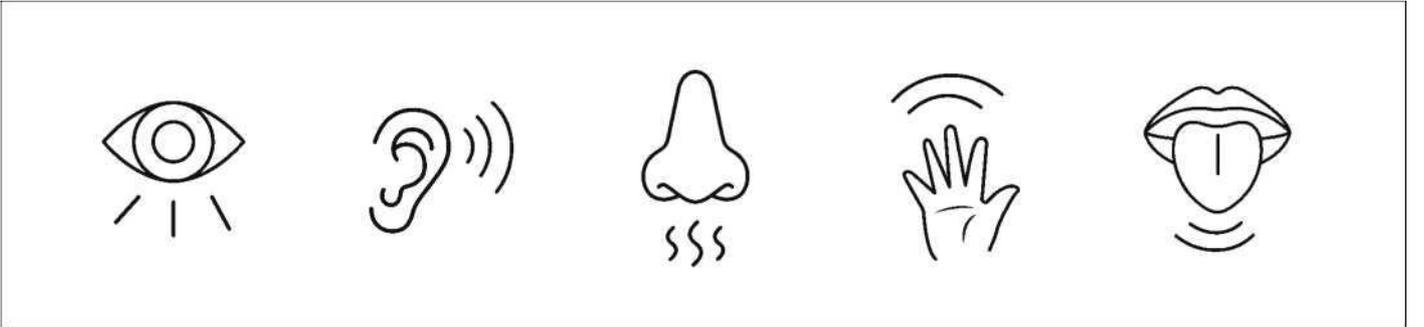
- આર્મચેરમાં અથવા પલંગ પર પડેલી આરામદાયક સ્થિતિ શોધો.
- અન્ય લોકોને કહો કે તમને ખલેલ પહોંચાડે નહીં. તમારો ફોન દૂર રાખો.

## આરામ કરો

- તમારી આંખો બંધ કરો.
- જો તમને તમારી આંખો બંધ રાખવી મુશ્કેલ લાગે, તો તમારી સામે દિવાલ અથવા ફ્લોર પર કોઈ જગ્યા પસંદ કરો. તે બિંદુ પર તમારી આંખો સ્થિર રાખો.
- તમારા મગજમાં, તમારા શરીરના દરેક ભાગને તંગ ભાગો શોધવા માટે તપાસો. ત્રાંસી, અથવા શંકુવાળા ખભા માટે તપાસો. આ સ્નાયુઓને નરમાશથી હળવા કરવાનો પ્રયાસ કરો.

## એક દ્રશ્ય વિશે વિચારો

એક ખાસ સ્થાન પસંદ કરો જે તમને ખુશ અને સુરક્ષિત અનુભવ આપે. તે અંદર અથવા બહાર હોઈ શકે છે. જ્યારે તમારા મનમાં કોઈ દ્રશ્ય હોય, ત્યારે તેને તમારા માટે વધુ વાસ્તવિક લાગે તે માટે તમારી પાંચ ઇન્દ્રિયોનો ઉપયોગ કરો. નાની વિગતોની કલ્પના કરો.



- પ્રથમ, તમે શું જોઈશકો છો? આકારો અને રંગો વિશે વિચારો.
- આગળ, તમે શું સાંભળી અને વાસ પારખી શકો છો?
- એક નાનકડી વસ્તુ ઉપાડવાની કલ્પના કરો. તે કેવું લાગે છે? તેનો આકાર કયો છે? તે ખરબચડી અથવા સરળ છે?
- હવે, સ્વાદ વિશે વિચારો. કદાચ તમારી પાસે ખાવા માટે કંઈક છે. કદાચ તમે તાજી હવાનો સ્વાદ લઈ શકો છો.

યાદ રાખો કે તમે આ ખાસ જગ્યાએ કેટલા આરામદાયક અને ખુશ છો. જ્યારે તમે પોતાને હળવા અનુભવો છો અને તે સમાપ્ત થવાનો સમય છે, ત્યારે તમારા મગજમાં તમારા દ્રશ્યથી દૂર ચાલો.

## જ્યારે તમે પૂર્ણ કરી લો

- ઊંડી, હળવી સ્થિતિમાં આવ્યા પછી, તમારા શરીરને ફાવે તે માટે સમયની જરૂર છે. આ લાગણીનો આનંદ માણો.
- ધીરે ધીરે ઊઠો. તરત જ આસપાસ દોડશો નહિ.

## ટિપ્સ

તમે આ કસરતનો અભ્યાસ જેટલી વાર કરશો, તેટલી વાર તમને સહેલું લાગશે. પ્રેક્ટિસ સાથે, જ્યારે તમને જરૂર હોય ત્યારે તમે તેમાં ટ્યુન કરી શકશો.

- નાનેથી શરૂઆત કરો – દિવસમાં બે વાર 10 મિનિટ માટે પ્રયાસ કરો.
- ફોન પર તમારા પોતાના પ્રોમ્પ્ટ્સ રેકોર્ડ કરો, અથવા કોઈને તમારી મદદ કરવા માટે કહો. રેકોર્ડ કરેલા પ્રોમ્પ્ટ્સનો ઉપયોગ તમારા મનને '**ભટકતા બંધ થવા**' થી અટકાવી શકે છે અને તમને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મદદ કરી શકે

[www.kch.nhs.uk/breathlessness-support](http://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