



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



ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਲਈ ਕਸਰਤ

ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਵਿਗੜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (GP) ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ

- ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਲੱਭੋ, ਇੱਕ ਆਰਮਚੇਅਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਲੇਟ ਕੇ।
- ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਕਰਨ। ਆਪਣਾ ਫ਼ੋਨ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

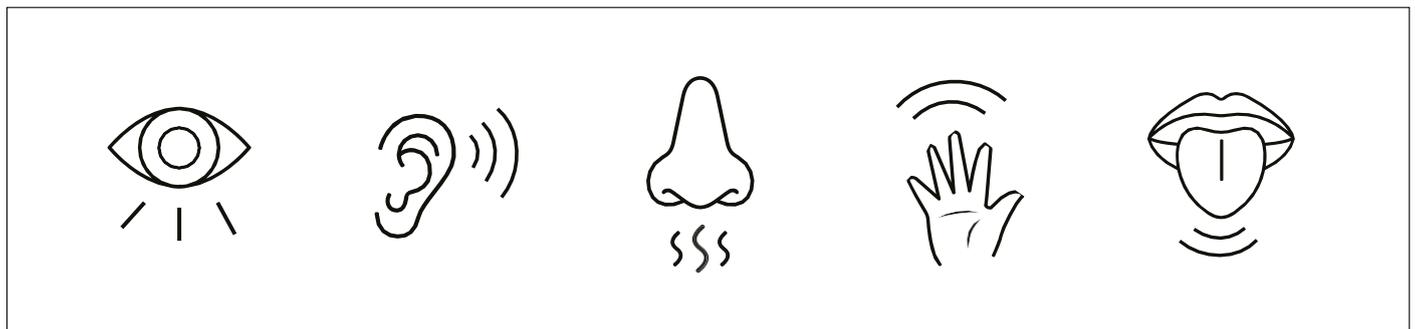
ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਓ

- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੰਧ ਜਾਂ ਫਰਸ਼ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚੁਣੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਵਿੱਚ, ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਤਿਉੜੀਆਂ, ਜਾਂ ਸਿਰ ਦੇ ਮੌਢਿਆਂ ਤੋਂ ਝੁਕੇ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ

ਇੱਕ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਗ੍ਹਾ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਰ ਵਾਸਤਵਿਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਪੰਜ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਛੋਟੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ।



- ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਆਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
- ਅੱਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੁਣ ਅਤੇ ਸੁੰਘ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਇਸਦੀ ਬਣਤਰ ਕਿਵੇਂ ਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਖੁਰਦਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮੁਲਾਇਮ ਹੈ?
- ਹੁਣ, ਸਵਾਦ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖਾਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲੈ ਸਕੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚਲੋ ਜਾਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ

- ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ, ਅਰਾਮਦੇਹ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉੱਠੋ। ਤੁਰੰਤ ਇੱਧਰ-ਓਧਰ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸੁਝਾਅ

ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੌਖੀ ਲੱਗੇਗੀ। ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਟਿਊਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਛੋਟੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ - ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਪ੍ਰੋਪਟ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰੋਪਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ 'ਭਟਕਣ' ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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.

