



Iwe otito

IDARAYA ISINMI

Iwe otito yii se apejuwe bi o se le lo aworan itosona. Kiko lati se eyi le se iranlowo nigbati o ni eemi kukuru. **Gba imoran lati odo dokita re ti eemi kukuru ba je tuntun fun o, tabi ti mimi re ba burusi.**

MURASILE

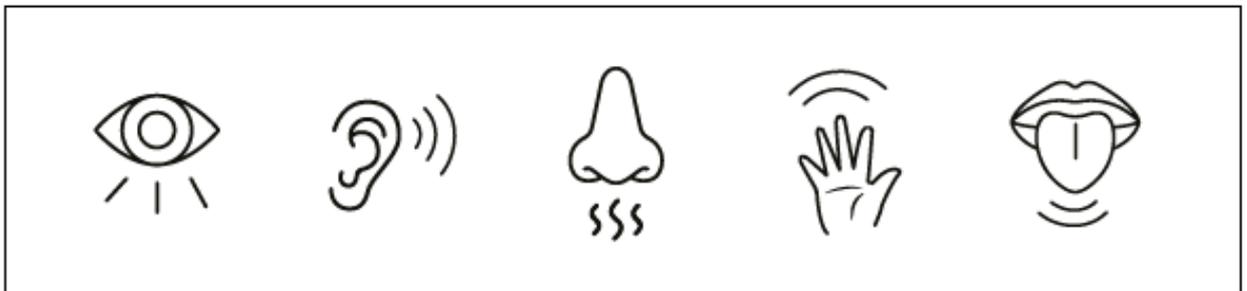
- Wa ipo itura, ninu ijoko ti o ni igbowole tabi ki o dubule lori ibusun.
- So fun awon eniyan miiran lati ma se yo e lenu, fi ero alagbeka re si ibikan.

SINMI

- Di oju re.
- Ti o ba ni isoro lati pa oju re de, yan aayekan lara ogiri tabi ile nii waju re. Jeki oju re watiti lori aaye yen.
- Ninu okan re, se ayewo apa kankan ni eya re lati waa ewo ninu eya ti o nira. Se ayewo fun didiju, tabi ejika ti o wu. Gbiyanju lati sinmi awon isan wonyi jeje.

Ronu si Isele Kan.

Yan aaye pataki kan ti oje ki oni idunnu ati aabo. Ole je ninu ile tabi ita. Nigbati o bani aayekan ninu okan re, lo awon oye-ara re marun lati je ki oni imolara si o. Fi oju inu wo awon alaye kekere.



- Ni akoko kini o le ri? Ronu nipa awon apere ati awon awo.
- Nigba miran, Kini o le gbo ati gboorun?
- Fi oju inu wo pe o mu ohun kekere kan. Bawoni o se ri lara? Iru irisi wo ni? Se o ni nira abi o dan?
- Bayi, ronu nipa itowo. Bo ya o ni nkankan lati je. Boya o le se itowo afefe tuntun.

Ranti bawo ni itura ati idunnu ti o wa ni aaye pataki yii. Nigbati o ba ni ifokan bale atipe o to akoko lati pari, rin kuro ni aaye re ninu okan re.

Nigbati o ba ti pari

- Lehin ti o wani ijinle ipo isinmi, ara re nilo akoko lati se atunse.
- Gbadun imolara yi. Dide jeje. Ma se yara ni ayika lojiji.

Italolobo

Bi o se n se adaseyii die sii, yio rorun si. Pelu adase, o ye ki o ni anfani la ti tun n se si nigbati onilo re.

- Bere ni kekere – gbiyanju iseju mewa, ni emeji ni ojumo.
- Se igbasile awon itoka re sori ero alagbeka, tabi jeki enikan ki o ran e lowo. Li lo awon itoka ti o ti gba sile le yi le ran okan re lowo **lati ma rin kiri** ati lati je ki o ni ipa okan po si oju kan.



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.