



તથ્ય પત્રક

હાથ પંખાનો ઉપયોગ કરવો

જ્યારે તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થઈ રહી હોય ત્યારે અમે તમને મદદ કરવા માટે આ તથ્યપત્રક બનાવ્યું છે. જો તમારા માટે શ્વાસનો અભાવ નવો છે, અથવા જો તમારો શ્વાસ વધુ ખરાબ થઈ રહ્યો છે, તો તમારા જી.પી. પાસેથી સલાહ મેળવો.

જ્યારે મને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે ત્યારે શું પંખાનો ઉપયોગ મને મદદ કરશે?

હાથ પંખામાંથી ઠંડી હવા તમને શ્વાસ લેવામાં મદદ કરી શકે છે. ત્રણ અથવા વધુ સ્પિનિંગ બ્લેડવાળા ઇલેક્ટ્રિક પંખો શ્રેષ્ઠ કામ કરે છે. હવાનો પ્રવાહ મધ્યમ અથવા મજબૂત હોવો જોઈએ.

મારે પંખાનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો જોઈએ?

- આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસો.
- તમારા ચહેરાની સામે પંખાને લગભગ 6 ઇંચ અથવા 15 સેન્ટિમીટર પકડી રાખો.
- તમારા ચહેરાની વચ્ચે પંખાને પોઇન્ટ કરો.
- તમારા નાકની બાજુઓની આસપાસ અને તમારા ઉપલા હોઠની ઉપરફરતી હવાનો અનુભવ કરો.
- તમે થોડી મિનિટોમાં આરામદાયક રીતે શ્વાસ લઈ શકવા જોઈએ.



મારે પંખાનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો જોઈએ?

તમે ઇચ્છો તેટલા લાંબા અને વારંવાર પંખાનો ઉપયોગ કરી શકો છો. પંખો મદદ કરી શકે છે:

- જો તમને અચાનક શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થાય
- કોઈ પ્રવૃત્તિમાંથી આરામ લો છો.

જ્યારે તમે ઘરની બહાર હોવ ત્યારે પંખાને રિચાર્જ કરવાનું અથવા વધારાની બેટરી લેવાનું યાદ રાખો.

શું હાથ પંખાનો ઉપયોગ સુરક્ષિત છે?

જ્યારે તમને શ્વાસની અછત લાગે ત્યારે પંખાનો ઉપયોગ કરવામાં કોઈ જાણીતી સમસ્યા નથી.

જો હાથ પંખો તમારા માટે યોગ્ય હોય એવું ન લાગે તો આ અજમાવી જુઓ:

- ફ્લોર કે ટેબલ ફેન
- ઠંડી હવાને અંદર આવવા દેવા માટે બારી ખોલવી
- તમારા ચહેરા પર ઠંડી ક્લેનનો ઉપયોગ કરીને.

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.