



Scheda informativa

Utilizzo di un ventilatore portatile

Abbiamo realizzato questa scheda informativa per aiutarti quando senti il fiato corto. **Chiedi consiglio al tuo medico di famiglia se la mancanza di fiato è una novità per te o se la tua respirazione sta peggiorando.**

L'uso di un ventilatore mi aiuterà quando ho il fiato corto?

L'aria fresca di un ventilatore portatile può aiutarti a sentire meno la mancanza di fiato. I ventilatori elettrici con tre o più pale rotanti sembrano funzionare meglio. Il flusso d'aria deve essere medio o forte.

Come devo usare il ventilatore?

- Siediti in una posizione comoda.
- Tieni il ventilatore a circa 15 centimetri dal viso.
- Punta il ventilatore al **centro** del viso.
- Devi sentire l'aria che si muove ai **lati del naso e sopra il labbro superiore**.
- Dovresti sentire meno affanno nel giro di pochi minuti.



Quando devo usare il ventilatore?

Puoi utilizzare il ventilatore per tutto il tempo e la frequenza che desideri. Un ventilatore può essere d'aiuto:

- se improvvisamente ti senti il fiato corto
- quando ti riposi dopo un'attività fisica.

Ricordati di ricaricare il ventilatore o di portare con te delle batterie di ricambio quando sei fuori casa.

L'uso di un ventilatore portatile è sicuro?

Non sono noti problemi legati all'utilizzo di un ventilatore quando si ha il fiato corto.

Se un ventilatore portatile non fa al caso tuo, prova:

- ventilatori a piantana o da tavolo
- apri le finestre per far entrare l'aria fresca
- utilizza una flanella fresca sul viso.



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