



Ulotka informacyjna

Korzystanie z ręcznego wiatraka

Przygotowaliśmy tę ulotkę informacyjną, aby pomóc Ci w sytuacjach, kiedy brak Ci tchu. **Zasięgnij porady od swojego lekarza rodzinnego (GP), jeśli uczucie duszności jest dla Ciebie nowością lub jeśli masz coraz większe problemy z oddychaniem.**

Czy korzystanie z wiatraka pomoże mi w sytuacjach, kiedy zabraknie mi tchu?

Chłodne powietrze z ręcznego wiatraka może pomóc przy uczuciach duszności. Wiatraki elektryczne z co najmniej trzema wirującymi ostrzami wydają się działać najlepiej. Przepływ powietrza powinien być średni lub silny.

Jak powinienem korzystać z wiatraka?

- Usiądź w komfortowej pozycji.
- Trzymaj wiatrak w odległości 6 cali lub 15 centymetrów od twarzy.
- Ukierunkuj wiatrak na **środek** swojej twarzy.
- Poczuj poruszające się powietrze wokół **stron Twojego nosa i nad górną wargą**.
- Powinieneś poczuć się lepiej w ciągu kilku minut.



Kiedy powinienem korzystać z wiatraka?

Możesz korzystać z wiatraka, tak długo i tak często, jak sobie życzysz. Wiatrak może pomóc:

- jeśli nagle zabraknie Ci tchu
- w przerwie od aktywności.

Pamiętaj, aby naładować wcześniej wiatrak lub zabrać ze sobą dodatkowe baterie, kiedy planujesz być poza domem.

Czy korzystanie z ręcznego wiatraka jest bezpieczne?

Nie są znane żadne problemy korzystania z wiatraka, gdy brakuje Ci tchu.

Jeśli ręczny wiatrak nie jest dla Ciebie odpowiedni, spróbuj:

- korzystać z wiatraków, które stoją na ziemi lub na stole
- otwierać okna, aby wpuścić do środka chłodne powietrze
- korzystać z myjki na twarz

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