



ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

# ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਵਿਗੜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (GP) ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ।

**ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਪੱਖਾ ਵਰਤਣਾ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ?**

ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੱਖੇ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਪਿਨਿੰਗ ਬਲੇਡਾਂ ਵਾਲੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਪੱਖੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਹਵਾ ਦਾ ਵਹਾਅ ਦਰਮਿਆਨਾ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਮੈਨੂੰ ਪੱਖਾ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

- ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ।
- ਪੱਖੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਗਭਗ 6 ਇੰਚ ਜਾਂ 15 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੂਰ ਫੜੋ।
- ਪੱਖੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਲ ਸੇਧਿਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਖਰਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਚਲਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨੂੰ ਘਟਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



**ਮੈਨੂੰ ਪੱਖਾ ਕਦੋਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਚਾਹੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਚਾਹੋ ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਪੱਖਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੱਖੇ ਨੂੰ ਰੀਚਾਰਜ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਲੈਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

**ਕੀ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?**

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਜਾਣੀਆਂ-ਪਛਾਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪੱਖਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਪੱਖੇ ਜੋ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਠੰਡੇ ਫਲੈਨਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।



[www.kch.nhs.uk/breathlessness-support](http://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.