



Fișă informativă

Folosirea unui ventilator portabil

Am realizat această fișă informativă pentru a vă ajuta atunci când simțiți că aveți dificultăți respiratorii. **Obțineți sfaturi de la medicul de familie dacă dificultățile respiratorii sunt o noutate pentru dumneavoastră sau dacă respirația dumneavoastră se înrăutățește.**

Mă va ajuta folosirea unui ventilator atunci când am dificultăți respiratorii?

Aerul rece de la un ventilator portabil vă poate ajuta să reduceți intensitatea dificultăților respiratorii. Ventilatoarele electrice cu trei sau mai multe palete rotative par să funcționeze cel mai bine. Fluxul de aer trebuie să fie mediu sau puternic.

Cum ar trebui să folosesc ventilatorul?

- Așezați-vă într-o poziție confortabilă.
- Țineți ventilatorul la aproximativ 6 inci sau 15 centimetri în fața dumneavoastră.
- Îndreptați ventilatorul spre **mijlocul feței**.
- Simțiți aerul în mișcare **în jurul nasului și deasupra buzei superioare**.
- Ar trebui ca intensitatea dificultăților respiratorii să se reducă în câteva minute.



Când ar trebui să folosesc ventilatorul?

Puteți folosi ventilatorul cât de mult și cât de des doriți. Un ventilator poate ajuta:

- Dacă aveți dificultăți respiratorii spontane
- când luați pauză de la o activitate.

Nu uitați să reîncărcați ventilatorul sau să luați baterii de rezervă atunci când nu sunteți acasă.

Este sigură utilizarea unui ventilator portabil?

Nu există probleme cunoscute asociate cu utilizarea unui ventilator atunci când aveți dificultăți de respirație.

Dacă un ventilator portabil nu vi se pare potrivit pentru dumneavoastră, încercați:

- ventilatoare care stau pe podea sau pe o masă
- deschiderea ferestrelor pentru a permite aerului rece să intre
- punerea unui material răcoros pe față.



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