



ہاتھ سے پکڑ کر پنکھے کا استعمال کرنا

ہم نے یہ فیکٹ شیٹ آپ کی مدد کے لیے بنایا ہے جب آپ کو سانس کی تکلیف محسوس کر رہے ہوں۔ اگر سانس پھولنا آپ کے لیے نئی بات ہے، یا اگر آپ کی سانسیں خراب ہو رہی ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے صلاح لیں۔

جب مجھے سانس لینے میں تکلیف محسوس ہو تو کیا پنکھے کا استعمال کرنے سے مجھے مدد ملے گی؟
ہاتھ سے پکڑے پنکھے کی ٹھنڈی ہوا سے آپ کو سانس لینے میں ہورہی تکلیف سے راحت مل سکتی ہے۔ تین یا اس سے زیادہ گھومتے بلیڈ والے الیکٹرک پنکھے بہترین کام کرتے دکھائی دیتے ہیں۔ ہوا کا بہاؤ درمیانہ یا تیز ہونا چاہئے۔

مجھے پنکھے کا استعمال کس طرح کرنا چاہیے؟

- آرام دہ پوزیشن میں بیٹھیں۔
- پنکھے کو اپنے چہرے کے سامنے تقریباً 6 انچ یا 15 سینٹی میٹر کی دوری پر رکھیں۔
- پنکھے کو اپنے چہرے کے درمیانی حصے کی طرف رکھیں۔
- اپنے اوپری ہونٹ کے اوپر اور اپنی ناک کے چاروں اطراف میں چلتی ہوا کو محسوس کریں۔
- چند ہی منٹوں میں آپ کو سانس لینے کی تکلیف میں راحت محسوس ہوگی۔



مجھے پنکھے کا استعمال کب کرنا چاہیے؟

- آپ پنکھے کو جتنی دیر اور جتنی بار چاہیں استعمال کر سکتے ہیں۔ پنکھے سے فائدہ ہو سکتا ہے:
- اگر آپ کو اچانک سانس لینے میں تکلیف ہورہی ہے
- کسی سرگرمی سے آرام لینے کے وقت۔
- جب آپ گھر سے باہر جائیں تو پنکھے کو ری چارج کرنا یا فالتو بیٹریاں لینا نہ بھولیں۔

کیا ہاتھ سے پکڑے پنکھے کا استعمال کرنا محفوظ ہے؟

جب آپ کو سانس لینے میں تکلیف ہو رہی ہو تو پنکھے کا استعمال کرنے میں کوئی معلوم مسائل نہیں ہیں۔

اگر ہاتھ سے پکڑے ہوئے پنکھے کو آپ کے لیے صحیح نہیں لگتا ہے، تو یہ چیزیں آزمائیں:

- فرش یا میز پر رکھے جانے والے پنکھے
- ٹھنڈی ہوا اندر آنے کے لیے کھڑکیاں کھلی رکھنا
- اپنے چہرے پر ٹھنڈا فالین استعمال کرنا۔

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.

