


ਸਾਹ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਸਾਧਨ*



ਕੀ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ ਸੀਮਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ? ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜਾਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ? ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਸਮੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਸਵੇਰ  ਦੁਪਹਿਰ  ਸ਼ਾਮ  ਰਾਤ ਭਰ 

ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਾਰੇ ਸਾਹ ਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਚਿੱਤਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਾਰੇ ਸਾਹ ਹੁੰਦੇ ਹੋ

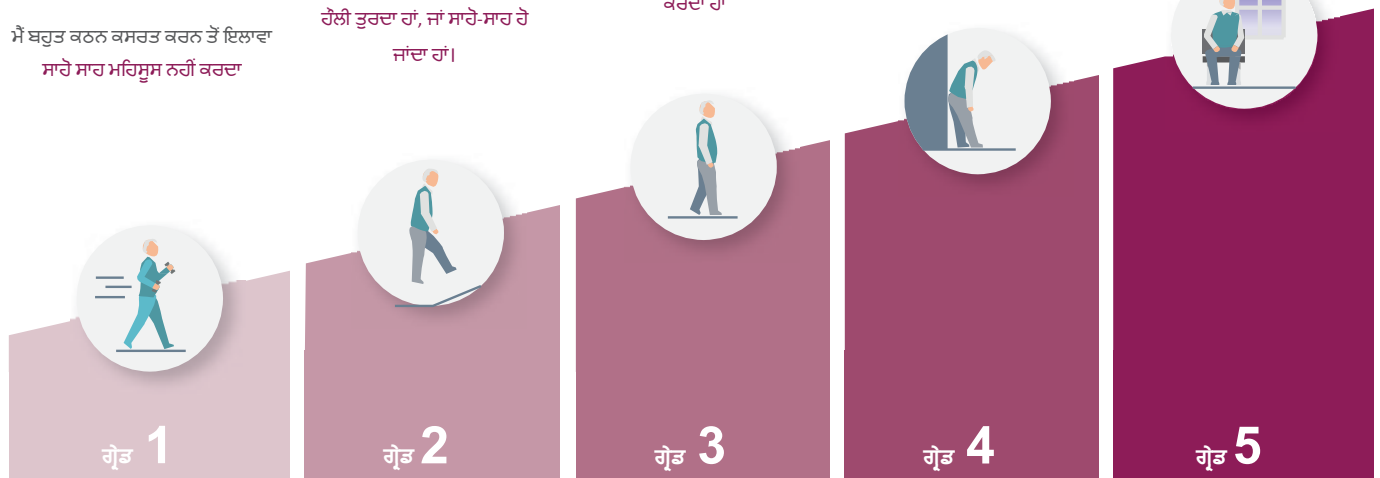
ਮੈਂ ਘਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲਨ ਸਮੇਂ ਬੇਜਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਉਤਾਰਨ ਸਮੇਂ ਸਾਰੇ ਸਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ

ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਕਠਨ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਰੇ ਸਾਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ

ਮੈਂ ਸਮਤਲ ਮੈਦਾਨ 'ਤੇ ਸਧਾਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਰਦੇ ਹੋਏ ਬੇਦਮ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੌਲੀ ਤੁਰਦਾ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਸਾਰੇ-ਸਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਸਮਤਲ ਮੈਦਾਨ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚੱਲਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਚੜ੍ਹਾਈ 'ਤੇ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਸਾਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ

ਮੈਂ ਸਮਤਲ ਮੈਦਾਨ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 100 ਗਜ਼ (90 ਮੀ) ਜਾਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਰੇ-ਸਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ



ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਰੇ ਸਾਹ ਹੋਣਾ

ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਸਰਚ ਕਾਉਂਸਿਲ (MRC), ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬੇਰੋਸਿਸ ਸੋਸਾਇਟੀ ਅਤੇ GOLD ਤੋਂ ਰੂਪਾਂਤਰਿਤ ਕੀਤਾ

*ਇਹ ਸਾਧਨ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਬ੍ਰੋਂਕਾਈਟਿਸ (ਸਾਹ ਨਲੀ ਦੀ ਸੋਜਸ਼) ਅਤੇ ਏਮਫੀਸੇਮਾ (ਵਾਤਸਫੀਤੀ) ਸਮੇਤ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਐਂਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪੱਲਮਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (COPD) ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ।

www.breathassess.ca

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਖੋਜ-ਆਧਾਰਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕੰਪਨੀ ਵਲੋਂ ਸੰਦੇਸ਼।

© 2016। ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।

ਨਵੰਬਰ 2016

