

BREATHING EXERCISES FOR ASTHMA

1. DIAPHRAGMATIC BREATHING

Description Focuses on breathing from the diaphragm to improve lung efficiency and reduce asthma symptoms

INSTRUCTIONS TO FOLLOW	
INDICATIONS Mild to moderate asthma, mental & physical stress reduction.	علامات: کم یا درمیانی درجے کا دمہ یا ذہنی و جسمانی تناؤ میں کمی۔
DURATION & FREQUENCY 5–10 minutes, 2–3 times daily.	تعداد اور دورانیہ: پانچ سے دس منٹ میں دو یا تین مرتبہ روزانہ یہ عمل کریں۔
INSTRUCTIONS ● Sit or lie down comfortably. ● Place one hand on your chest and the other on your abdomen. ● Inhale deeply through your nose, ensuring your abdomen rises more than your chest. ● Exhale slowly through pursed lips.	ہدایات: 1۔ آرام دہ حالت میں بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں۔ 2۔ ایک ہاتھ سینے پر اور دوسرا پیٹ پر رکھیں۔ 3۔ ناک سے گہرا سانس لیں، خیال رہے پیٹ سینے سے زیادہ اٹھنا چاہیے۔ 4۔ ہونٹوں کو جوڑ کر گولائی کی شکل بنالینا اور آہستہ آہستہ سانس کو منہ سے باہر نکالنا۔
PRECAUTIONS/CONTRAINDICATIONS Avoid if experiencing severe shortness of breath or chest pain during exercise.	احتیاط: اگر اس مشق کے دوران سینے میں درد ہو اور سانس لینے میں تکلیف ہو تو یہ مشق نہ کریں۔

CONTENT VALIDATION

Relevance 1=not relevant 2=item need some revision 3=relevant but need minor revision 4=very relevant	Clarity 1=not clear 2=item need some revision 3=clear but need minor revision 4=very clear
Simplicity 1=not simple 2=item need some revision 3=simple but need minor revision 4=very simple	Ambiguity 1=doubtful 2=item need some revision 3=no doubt but need minor revision 4=meaning is clear

FACE VALIDATION

Are the phrases clear or not ?	Yes/NO
--------------------------------	--------