

5. PAPWORTH METHOD

DESCRIPTION: Combines diaphragmatic breathing with relaxation techniques to improve asthma control.

INSTRUCTIONS TO FOLLOW	
INDICATIONS Asthma with stress components, improving quality of life.	علامات: ہنسی و جسمانی تناؤ کے ساتھ ہونے والے دمہ اور معیار زندگی میں بہتری کیلئے یہ مشق مفید ہے۔
DURATION & FREQUENCY 10–15 minutes, 1–2 times daily.	تعداد اور دورانیہ: دس سے 15 منٹ کیلئے یہ عمل دو سے تین مرتبہ روزانہ کریں۔
INSTRUCTIONS ● Sit or lie down comfortably. ● Breathe in slowly through the nose, allowing the abdomen to rise. ● Exhale slowly through pursed lips. ● Incorporate relaxation techniques such as progressive muscle relaxation.	ہدایات: 1۔ آرام دہ حالت میں بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں۔ 2۔ ناک سے آہستہ سے سانس لیں تاکہ پیٹ اوپر اٹھے۔ 3۔ موم بتی بجھانے کی طرح ہونٹوں کی شکل بنا کر سانس باہر نکالیں۔ 4۔ جسمانی سکون دینے والی مشقیں بھی مفید ہیں دمہ میں مبتلا لوگوں کی معیار زندگی بہتر کرنے کیلئے۔
PRECAUTIONS/CONTRAINDICATIONS Not suitable for individuals with untreated anxiety or panic disorders	احتیاط: اگر بے چینی اور گھبراہٹ ہو تو پھر 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
--------------------------------	--------