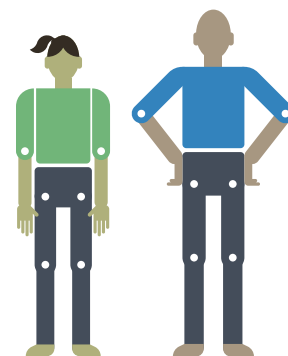




World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR Europe

Wsparcie w samodzielnej rehabilitacji po przebyciu choroby związanej z COVID-19



Imię:

Data wypisu ze szpitala:

Szpital, w którym przeprowadzono leczenie:

Pracownik ochrony zdrowia przekazujący ulotkę:

Nazwisko i dane kontaktowe miejscowego pracownika ochrony zdrowia:

Dla kogo jest ta ulotka?

W ulotce przedstawiono podstawowe ćwiczenia oraz porady dla osób dorosłych, które doświadczyły poważnego pogorszenia stanu zdrowia i zostały przyjęte do szpitala z rozpoznaniem infekcji COVID-19. Zawiera ona informacje dotyczące następujących zagadnień:



Postępowanie w przypadku duszności

2 ☐



Ćwiczenia fizyczne po opuszczeniu szpitala

4 ☐



Postępowanie w razie problemów z głosem

15 ☐



Porady dotyczące przyjmowania pokarmów, płynów oraz przełykania

16 ☐



Postępowanie w razie problemów ze skupieniem uwagi, pamięcią oraz logicznym myśleniem

17 ☐



Radzenie sobie z codziennymi aktywnościami

18 ☐



Radzenie sobie ze stresem oraz wahaniami nastroju

19 ☐



Kiedy należy skontaktować się z personelem medycznym

21 ☐

Spośród przedstawionych w ulotce ćwiczeń, udzielający porady pracownik ochrony zdrowia może wskazać te, które są odpowiednie dla Ciebie. Proponowane ćwiczenia oraz zalecenia nie powinny jednak zastępować spersonalizowanego programu ćwiczeń czy zaleceń, które zostały Ci przekazane przez personel medyczny podczas wypisu ze szpitala.

Rodzina i przyjaciele mogą zapewnić Ci cenne wsparcie podczas rekonwalescencji, dlatego pomocne może być udostępnienie im tej ulotki.



Postępowanie w przypadku duszności

Osoby, które odbyły leczenie szpitalne często doświadczają uczucia duszności. Utrata sił i spadek kondycji towarzyszące pogorszeniu stanu zdrowia, jak również sama choroba, mogą nasilić występowanie duszności. Brak tchu może wywołać uczucie niepokoju, co dodatkowo pogarsza funkcje oddechowe organizmu. Zachowanie spokoju oraz zapoznanie się z technikami postępowania w przypadku duszności pozwolą złagodzić dolegliwości.



Jeśli poczujesz poważne nasilenie duszności i dolegliwości nie zmniejszą się po zastosowaniu prezentowanych poniżej pozycji i technik, skontaktuj się z lekarzem.

Pozycje łagodzące duszność

Poniżej znajdują się propozycje pozycji, które mogą zmniejszyć uczucie duszności. Wypróbuj każdą z nich, aby ocenić, która jest dla Ciebie najbardziej skuteczna. Możesz również wypróbować opisane poniżej techniki oddechowe w poszczególnych pozycjach, aby dodatkowo złagodzić dyskomfort oddechowy.



1. Ułożenie na boku z podparciem

Leżenie na boku z lekko ugiętymi kolanami, podczas gdy głowa i szyja pozostają podparte poduszkami.



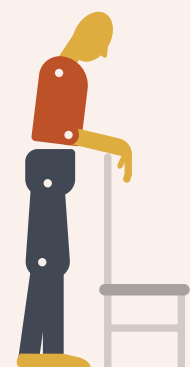
2. Pozycja siedząca z pochyleniem do przodu

Usiądź przy stole i pochyl górną część tułowia do przodu, opierając głowę i szyję na poduszce, a ramiona układając luźno na stole. Możesz również wykonać tę pozycję bez użycia poduszek.



3. Pozycja siedząca z pochyleniem do przodu (bez stołu naprzeciwko)

Siedząc na krześle, pochyl się do przodu w taki sposób, aby łokcie spoczywały na kolanach lub podłokietnikach fotela.



4. Pozycja stojąca z pochyleniem do przodu i podparciem

Stojąc, pochyl się do przodu i oprzyj rękoma o parapet lub inny stabilny przedmiot.



5. Pozycja stojąca z podparciem pleców

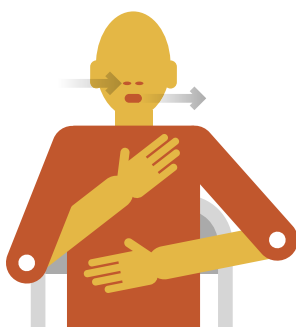
Oprzyj się plecami o ścianę, ręce układając luźno wzdłuż tułowia. Twoje stopy powinny być lekko rozstawione i znajdować się w odległości około 30 cm od ściany.

Techniki oddychania

Kontrolowane oddychanie

Ta technika pomoże Ci się zrelaksować oraz odzyskać kontrolę nad oddechem:

- Usiądź w wygodnej pozycji z podparciem.
- Połóż jedną dłoń na klatce piersiowej, drugą na brzuchu.
- Zamknij oczy, jeśli dzięki temu łatwiej się zrelaksujesz (lub pozostaw otwarte) i skoncentruj się na swoim oddechu.
- Powoli wykonuj wdech przez nos (lub usta, jeśli nie możesz oddychać przez nos) i wydychaj powietrze ustami.
- Podczas wykonywania oddechów poczujesz, że dłoń na brzuchu unosi się wyżej niż dłoń na klatce piersiowej.
- Postaraj się wkładać w oddychanie minimalną ilość wysiłku i dbaj o to, aby wykonywane przez Ciebie oddechy były powolne, spokojne i płynne.



Oddychanie w tempie

Ta technika jest przydatna podczas wykonywania czynności, które wymagają więcej wysiłku i wiążą się z większym ryzykiem wystąpienia duszności, np. wchodzenie po schodach lub spacer pod górę. Przy wykonywaniu tego ćwiczenia warto pamiętać, że nie należy się spieszyć.

- Wyobraź sobie, że dzielisz wykonywaną czynność na mniejsze części - ułatwi to kontynuowanie czynności bez uczucia zmęczenia lub duszności tuż po zakończeniu.
- Wykonuj wdech przed ruchem wymagającym najwięcej wysiłku, np. przed wejściem na kolejny schodek.
- Wykonuj wydech podczas ruchu wymagającego najwięcej wysiłku, np. w trakcie pokonywania kolejnego schodka.
- Pomocne może być również wdychanie powietrza przez nos i wydychanie ustami.



Ćwiczenia po opuszczeniu szpitala

Ćwiczenia fizyczne są ważną częścią procesu rekonwalescencji po przebyciu ciężkiej choroby związanej z zakażeniem COVID-19. Wyśitek fizyczny pomoże Ci:

- Poprawić kondycję.
- Złagodzić duszności.
- Wzmocnić siłę mięśni.
- Usprawnić równowagę i koordynację ruchową.
- Poprawić sprawność umysłową.
- Zredukować stres i poprawić nastrój.
- Wzmocnić pewność siebie.
- Odzyskać energię.

Znajdź sposób, aby skutecznie motywować się do regularnego wykonywania ćwiczeń. Śledzenie postępów za pomocą dzienniczka lub aplikacji sportowej w telefonie może pomóc Ci utrzymać motywację.

Bezpieczne ćwiczenie

Bezpieczeństwo podczas ćwiczeń jest bardzo ważne, nawet jeśli przed zachorowaniem mogłeś/aś niezależnie się poruszać (chodzić) i ćwiczyć. Należy zachować szczególną ostrożność, jeśli:

- Miałeś/aś trudności ruchowe przed przyjęciem do szpitala.
- Doświadczyłeś/aś jakichkolwiek upadków przed przyjęciem do szpitala lub w trakcie hospitalizacji.
- Cierpisz z powodu innych dolegliwości lub urazów, które stwarzają ryzyko dla zdrowia podczas wykonywania ćwiczeń fizycznych.
- Zostałeś/aś wypisany/a ze szpitala z zaleceniem tlenoterapii.

W powyższych przypadkach konieczne może być wykonywanie ćwiczeń w obecności drugiej osoby, aby odpowiednio zadbać o bezpieczeństwo. Chorzy stosujący tlenoterapię przed przystąpieniem do ćwiczeń **MUSZĄ** omówić z lekarzem użycie tlenu podczas aktywności fizycznej.

Te proste zasady pomogą Ci zadbać o bezpieczeństwo podczas ćwiczeń:

- Zawsze rozgrzewaj się przed przystąpieniem do ćwiczeń, jak również poświęć czas na wyciszenie się i ochłonięcie po ich zakończeniu.
- Zakładaj luźną, wygodną odzież oraz obuwie amortyzujące.

- Odczekaj przynajmniej godzinę po posiłku przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Pij dużo wody.
- Unikaj aktywności fizycznej w upalne dni.
- Ćwicz w pomieszczeniu podczas mroźnych dni.



Jeśli zauważysz u siebie którykolwiek z poniższych objawów, nie wykonuj ćwiczeń lub natychmiast przerwij aktywność i skontaktuj się z lekarzem:

- Nudności lub złe samopoczucie.
- Zawroty głowy lub uczucie omdlenia.
- Ciężka duszność.
- Wrażenie dusznego, parnego powietrza lub pocenie się.
- Ucisk w klatce piersiowej.
- Nasilenie dolegliwości bólowych.

Pamiętaj, aby stosować się do obowiązujących w Twoim miejscu zamieszkania zaleceń zachowania fizycznego dystansu podczas ćwiczenia na zewnątrz.

Ćwiczenie na odpowiednim poziomie intensywności

Aby upewnić się, że wykonujesz ćwiczenia o odpowiednim natężeniu, spróbuj wypowiedzieć dowolne zdanie:

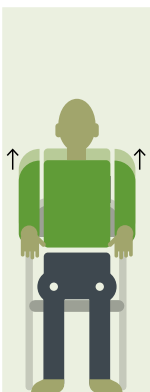
- Jeśli możesz wypowiedzieć całe zdanie bez zatrzymywania się i nie odczuwasz przy tym braku tchu, możesz spróbować ćwiczyć intensywniej.
- Jeśli w ogóle nie jesteś w stanie mówić lub potrafisz wypowiedzieć tylko pojedyncze słowa z przerwami, a do tego towarzyszy Ci nasilone uczucie braku tchu - aktywność fizyczna jest zbyt intensywna.
- Jeśli wypowiadasz zdanie z pojedynczymi pauzami na wzięcie oddechu oraz odczuwasz umiarkowaną do *niemal* ciężkiej duszności, oznacza to, że wykonujesz ćwiczenia o odpowiednim natężeniu.

Pamiętaj, że uczucie braku tchu jest czymś naturalnym w trakcie aktywności fizycznej - nie jest szkodliwe lub niebezpieczne. Stopniowe budowanie kondycji pomoże Ci ograniczyć uczucie duszności. Aby poprawić swoją kondycję, powinieneś/powinnaś odczuwać umiarkowany lub niemal ciężki brak tchu podczas wykonywania ćwiczeń.

Jeśli czujesz, że brakuje Ci tchu, aby mówić, zmniejsz intensywność ćwiczeń lub przerwij ćwiczenia i odpocznij do czasu powrotu kontrolowanego oddechu. W takiej sytuacji pomocne mogą być pozycje łagodzące duszność, zaprezentowane na stronie 3.

Ćwiczenia rozgrzewające

Rozgrzewka przygotowuje organizm do wysiłku i zapobiega kontuzjom. Rozgrzewka powinna trwać około 5 minut, a po jej zakończeniu poczujesz delikatny brak tchu. Ćwiczenia rozgrzewające mogą być wykonywane zarówno w pozycji siedzącej, jak i stojącej. Jeśli zdecydujesz się ćwiczyć w pozycji stojącej, przytrzymaj się stabilnego przedmiotu w celu asekuracji. Wykonaj od 2 do 4 powtórzeń każdego ćwiczenia.



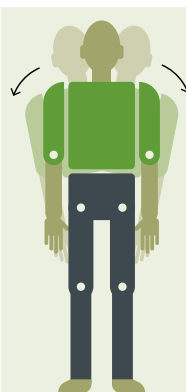
1. Unoszenie barków

Powoli unosź i opuszczaj barki, kierując je w stronę uszu.



2. Krążenia barków

Rozpocznij od pozycji z ramionami luźno opuszczonymi wzdłuż tułowia lub opartymi na kolanach. Wykonuj powolne, koliste ruchy barkami w przód, następnie w tył.



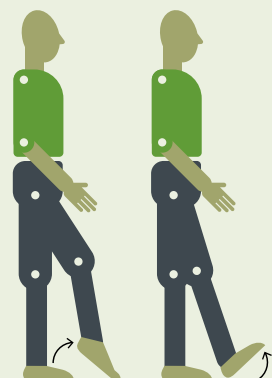
3. Skłony w bok

Stań w wyprostowanej pozycji z ramionami opuszczonymi wzdłuż tułowia. Zaczynij naprzemiennie opuszczać jedną rękę wzdłuż tułowia, w kierunku podłogi, wykonując przy tym skłon w bok.



4. Unoszenie kolan

Naprzemiennie powoli unosź i opuszczaj kolana, nie wyżej niż do poziomu bioder.



5. Zgięcie i wyprost w stawie skokowym

Unieś jedną stopę i wysuwając ją do przodu, dotknij podłogi najpierw palcami, a następnie piętą. Powtórz ćwiczenie, używając drugiej stopy.



6. Krążenie kostkami

Palcami stopy zakreślaj w powietrzu koła. Następnie powtórz ćwiczenie drugą stopą.

Ćwiczenia sprawnościowe

Należy dążyć do wykonywania ćwiczeń sprawnościowych 5 dni w tygodniu przez 20-30 minut.

Poniżej zaprezentowano przykłady różnych typów ćwiczeń aerobowych, jednak każdy rodzaj wysiłku, który sprawia, że odczuwasz brak tchu w stopniu umiarkowanym do niemal silnego, może być zaliczony do ćwiczeń sprawnościowych. Mierz czas poświęcony na ćwiczenia sprawnościowe i staraj się stopniowo go wydłużać. Początkowo możesz nieznacznie wydłużać czas ćwiczeń, np. o dodatkowe 30 sekund lub 1 minutę aktywności. Prawdopodobnie minie trochę czasu, zanim uda Ci się powrócić do natężenia wysiłku fizycznego sprzed choroby.

Przykłady ćwiczeń sprawnościowych



7. Marsz w miejscu

- W razie potrzeby przytrzymaj się stabilnego krzesła lub innego przedmiotu w celu asekuracji oraz upewnij się, że w pobliżu znajduje się krzesło, na którym możesz odpocząć.
- Naprzemiennie unosz kolana.

Rozwinięcie ćwiczenia:

- Zwiększaj wysokość, na którą podnosisz kolana. Jeśli to możliwe, staraj się unosić je do poziomu bioder.

Kiedy warto wykonywać to ćwiczenie:

- Gdy nie możesz spacerować na zewnątrz.
- Jeśli nie jesteś w stanie przejść dłuższego dystansu bez konieczności odpoczynku.

8. Wejście na stopień

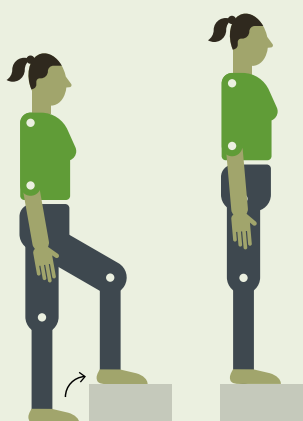
- Do wykonania ćwiczenia użyj najniższego stopnia na schodach.
- W razie potrzeby przytrzymaj się poręczy w celu asekuracji oraz upewnij się, że w pobliżu znajduje się krzesło, na którym możesz odpocząć.
- Wchodź i schodź ze stopnia, co 10 powtórzeń zmieniając nogę, którą rozpoczynasz wejście.

Rozwinięcie ćwiczenia:

- Stopniowo zwiększaj wysokość stopnia lub prędkość wykonywania powtórzeń.
- Jeśli udaje Ci się utrzymać równowagę, wykonując to ćwiczenie bez asekuracji, możesz ćwiczyć z obciążeniem, trzymając w dłoniach ciężarki podczas wchodzenia i schodzenia ze stopnia.

Kiedy warto wykonywać to ćwiczenie:

- Gdy nie możesz spacerować na zewnątrz.
- Jeśli nie jesteś w stanie przejść dłuższego dystansu bez konieczności odpoczynku.



9. Spacer

- W razie potrzeby korzystaj z chodzika, kul ortopedycznych lub kijków.
- Wybierz trasę o względnie płaskim ukształtowaniu terenu.

Rozwinięcie ćwiczenia:

- Zwiększaj prędkość spaceru oraz przemierzany dystans; jeśli to możliwe, uwzględnij w swojej trasie również wchodzenie na wzniesienia.

Kiedy warto wykonywać to ćwiczenie:

- Gdy możesz wyjść na zewnątrz, aby poćwiczyć.

10. Trucht lub jazda na rowerze

- Wykonuj te ćwiczenia tylko wtedy, gdy jest to bezpieczne przy Twoim stanie zdrowia.

Kiedy warto wykonywać te ćwiczenia:

- Jeśli spacer nie powoduje u Ciebie zbyt ciężkiej duszności.
- Jeśli przed zachorowaniem byłeś/aś w stanie biegać lub jeździć na rowerze.

Ćwiczenia wzmacniające

Ćwiczenia wzmacniające pomogą Ci rozwinąć mięśnie, których siła osłabiła się na skutek choroby. Należy starać się wykonywać ćwiczenia wzmacniające trzy razy w tygodniu. Wykonywanie ćwiczeń wzmacniających nie spowoduje tak nasilonego braku tchu jak wykonywanie ćwiczeń sprawnościowych. Zamiast tego odczujesz zmęczenie po ciężkiej pracy mięśni.

Staraj się wykonać każde ćwiczenie w trzech seriach po 10 powtórzeń, dbając jednocześnie o krótki odpoczynek pomiędzy poszczególnymi seriami. Nie martw się, jeśli proponowane poniżej ćwiczenia okażą się dla Ciebie trudne. Jeśli tak będzie, zacznij od mniejszej liczby powtórzeń w każdej serii i stopniowo zwiększaj liczbę powtórzeń, dochodząc do 10. W miarę coraz sprawniejszego wykonywania ćwiczeń, używaj większych obciążeń, aby mięśnie intensywniej pracowały. Jako ciężarki możesz wykorzystać puszki konserw lub butelki z wodą.

Poniżej zaprezentowano kilka ćwiczeń na wzmocnienie ramion i nóg, które mogą być wykonywane zarówno w pozycji siedzącej, jak i stojącej. Ćwiczenia wykonuj w dowolnej kolejności. Wykonuj powtórzenia powoli, pamiętając o zachowaniu prawidłowej postawy ciała - z wyprostowanymi plecami i wciągniętym brzuchem.

Pamiętaj o wdechu za każdym razem, gdy przygotowujesz się do części ćwiczenia wymagającej najwięcej wysiłku i o wydechu podczas wysiłku.

Przykłady ćwiczeń wzmacniających RAMIONA

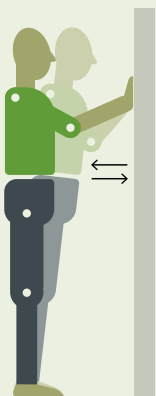


1. Unoszenie przedramion

- Ramiona opuść luźno wzdłuż tułowia, trzymając w rękach ciężarki w taki sposób, aby wnętrza dłoni skierowane były do przodu.
- Górna część ramion, od łokcia w górę, powinna pozostać nieruchoma. Spokojnie unosź przedramiona (zginając je w stawie łokciowym), podnosząc jednocześnie ciężarki.
- Ćwiczenie możesz wykonywać w pozycji siedzącej lub stojącej.

Rozwinięcie ćwiczenia:

- Stopniowo zwiększaj obciążenie, którego używasz podczas wykonywania ćwiczenia.

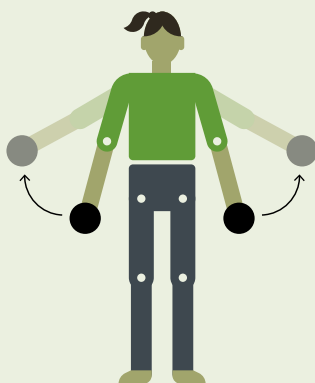


2. Pompki przy ścianie

- Stań w odległości około 30 cm od ściany i ułóż dłonie płasko na ścianie, na wysokości barków, tak aby palce skierowane były ku górze.
- Dbając o wyprostowaną pozycję ciała podczas ćwiczenia, powoli zbliżaj tułów do ściany poprzez zgięcie ramion w stawach łokciowych. Następnie powoli zacznij odpychać się od ściany do momentu, w którym ręce powrócą do pozycji wyprostowanej.

Rozwinięcie ćwiczenia:

- Stań w większej odległości od ściany.



3. Unoszenie ramion do boku

- W każdej dłoni trzymaj ciężarek, a ramiona opuść luźno wzdłuż tułowia, tak aby wnętrza dłoni skierowane były w stronę tułowia.
- Zacznij unosić oba ramiona do boku, na wysokość barków (ale nie wyżej), następnie powoli je opuszczaj, powracając do pozycji początkowej.
- Ćwiczenie możesz wykonywać zarówno w pozycji siedzącej, jak i stojącej.

Rozwinięcie ćwiczenia:

- Stopniowo zwiększaj wysokość, na którą unosisz ramiona, ale nie podnoś ramion powyżej poziomu barków.
- Stopniowo zwiększaj obciążenie, którego używasz podczas wykonywania ćwiczenia.

Przykłady ćwiczeń wzmacniających NOGI

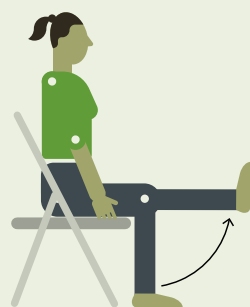


1. Siadanie - wstawanie

- Usiądź na krześle z nogami rozstawionymi na szerokość bioder. Ręce ułóż luźno wzdłuż tułowia lub skrzyżuj na klatce piersiowej. Powoli wstań i pozostań w pozycji stojącej licząc do 3, a następnie powoli powrót do pozycji siedzącej. Stopy powinny dotykać podłoża przez cały czas trwania ćwiczenia.
- Jeśli nie możesz wstać z krzesła bez podpierania się rękami, spróbuj ćwiczyć na wyższym krześle. Jeżeli ten wariant ćwiczenia również jest na początku za trudny, możesz używać rąk, aby podeprzeć się podczas wstawania.

Rozwinięcie ćwiczenia:

- Wykonuj ćwiczenie tak wolno, jak to możliwe.
- Wykorzystaj niższe krzesło.
- Weź ciężarek i trzymaj go blisko klatki piersiowej podczas wykonywania ćwiczenia.



2. Prostowanie kolan

- Usiądź na krześle ze złączonymi stopami. Wyprostuj jedną nogę w stawie kolanowym i przytrzymaj ją przez chwilę w tej pozycji. Następnie powoli opuść nogę i powtórz ćwiczenie używając drugiej nogi.

Rozwinięcie ćwiczenia:

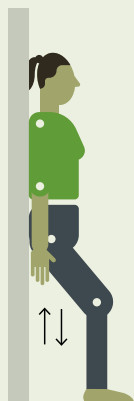
- Wydłuż czas przytrzymywania wyprostowanej nogi licząc do trzech.
- Staraj się wykonywać ćwiczenie jak najwolniej.

3. Przysiady

- Stań plecami do ściany lub innej stabilnej powierzchni, ustaw stopy w niewielkiej odległości od siebie. Następnie przesunij stopy tak, aby znalazły się w odległości około 30 cm od ściany. Alternatywnie możesz również wykonać to ćwiczenie opierając się dłońmi o oparcie stabilnego krzesła.
- Dotykając ściany plecami lub wspierając się na oparciu krzesła, wykonaj powoli niewielkie zgięcie kolan, zsuwając plecy w dół ściany. Pamiętaj, aby biodra zawsze znajdowały się wyżej niż kolana.
- Zatrzymaj się w tej pozycji przez chwilę zanim powoli zaczniesz prostować kolana.

Rozwinięcie ćwiczenia:

- Stopniowo zwiększaj zgięcie kolan (pamiętaj jednak, aby biodra zawsze znajdowały się wyżej niż kolana).
- Licząc do 3, wydłuż czas pozostawania w pozycji ze zgiętymi kolanami, zanim powrócisz do pozycji początkowej, prostując kolana.

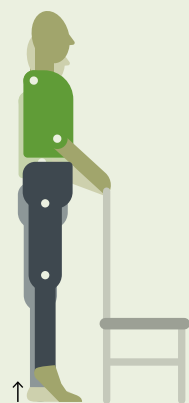


4. Wspięcie na palcach

- Ułóż dłonie na stabilnej powierzchni, aby móc asekurować się podczas wykonywania ćwiczenia, ale nie opieraj na nich ciężaru ciała.
- Powoli unosić pięty, wspinając się na palce stóp. Następnie powoli opuszczaj pięty, powracając do pozycji początkowej.

Rozwinięcie ćwiczenia:

- Zatrzymaj się w pozycji na palcach, licząc do trzech.
- Wspinaj się na palce naprzemiennie - raz na jednej nodze, raz na drugiej.



Ćwiczenia wyciszające

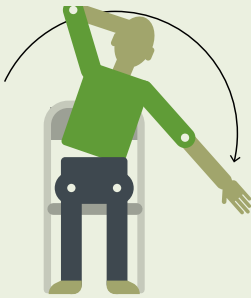
Ćwiczenia wyciszające pozwalają, aby organizm ochłonął przed zakończeniem aktywności fizycznej. Wyciszenie powinno trwać około 5 minut, a po upływie tego czasu oddech powinien się ustabilizować. Postaraj się zrobić wszystkie proponowane ćwiczenia, jeśli jednak nie jesteś w stanie wykonać niektórych ruchów, skoncentruj się na tych ćwiczeniach, które nie sprawiają Ci trudności.

1. Spacerowanie w wolnym tempie lub spokojny marsz w miejscu przez około 2 minuty.

2. Powtórz ćwiczenia rozgrzewające, aby rozruszać stawy; możesz wykonać je w pozycji siedzącej lub stojącej.

3. Rozciąganie mięśni

Rozciąganie mięśni pozwala zmniejszyć ból, który możesz odczuwać przez następne 1-2 dni. Poniższe ćwiczenia można wykonać w pozycji siedzącej lub stojącej. Każde rozciągnięcie powinno być wykonywane powoli, a pozycję należy utrzymać przez 15-20 sekund.



Bok:

Wyciągnij prawą rękę w kierunku sufitu, następnie wykonaj delikatny skłon w lewą stronę; powinieneś/powinnaś poczuć rozciąganie wzdłuż prawej strony tułowia. Powrót do pozycji początkowej i wykonaj ćwiczenie w ten sam sposób, rozciągając tym razem lewą stronę tułowia.



Ramię:

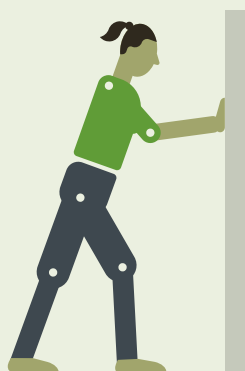
Wyciągnij wyprostowane ramię przed siebie. Następnie, zginając je w stawie barkowym, przybliż wyprostowane ramię do klatki piersiowej na wysokości barków. Użyj drugiej ręki, aby docisnąć ramię do klatki piersiowej i zwiększyć tym samym rozciągnięcie w okolicy ramiennej. Powrót do pozycji początkowej i wykonaj ćwiczenie w ten sam sposób po przeciwnej stronie.

Tylna część uda (mięsień dwugłowy):



Usiądź na krawędzi krzesła z wyprostowanymi plecami i stopami opartymi płasko na podłodze. Wyprostuj nogę w stawie kolanowym, opierając piętę na podłodze. Oprzyj dłonie na udzie drugiej, zgiętej nogi. Siedząc z maksymalnie wyprostowanymi plecami, pochyl się delikatnie do przodu, wykonując zgięcie w stawach biodrowych do momentu, w którym poczujesz rozciąganie w tylnej części wyprostowanej nogi. Powrót do pozycji początkowej i wykonaj ćwiczenie po przeciwnej stronie.

Podudzie (łydka):



Stań w niewielkim rozkroku i pochyl się do przodu, opierając się rękoma o ścianę lub inną stabilną powierzchnię. Zachowując wyprostowaną pozycję ciała, odstaw jedną nogę za siebie. Palce obu stóp powinny być skierowane naprzód. Nogę znajdującą się z przodu zegnij lekko w stawie kolanowym, uważając jednocześnie na to, aby noga z tyłu pozostała wyprostowana, a pięta dotykała podłogi. Poczujesz rozciąganie w tylnej części podudzia. Powrót do pozycji początkowej i wykonaj ćwiczenie po przeciwnej stronie.

Przednia część uda (mięsień czworogłowy):

W pozycji stojącej przytrzymaj się stabilnego przedmiotu w celu asekuracji. Zegnij jedną nogę w kolanie, unosząc ją za siebie i - jeśli możesz to wykonać - używając ręki po tej samej stronie ciała do przytrzymania stawu skokowego lub grzbietu stopy w tej pozycji. Przyciągnij stopę w kierunku pośladków, aż poczujesz rozciąganie wzdłuż przedniej części uda. Podczas wykonywania ćwiczenia staraj się utrzymać kolana blisko siebie oraz zachować wyprostowaną pozycję ciała. Powróć do pozycji początkowej i wykonaj ćwiczenie po przeciwnej stronie.

Ćwiczenie możesz również wykonywać, siedząc na stabilnym krześle: siedząc, przesun się na boczną krawędź krzesła (tak, aby siedzieć tylko na jego połowie). Zsuń z krzesła nogę znajdującą się bliżej jego krawędzi i ułóż ją w taki sposób, aby kolano skierowane było w dół i pozostawało w linii biodra, a ciężar ciała nie spoczywał wyłącznie na kolanie, ale rozkładał się wzdłuż całej nogi, aż po palce stóp. W tym momencie powinno pojawić się uczucie rozciągania wzdłuż przedniej części uda. Następnie powróć do pozycji początkowej i wykonaj ćwiczenie po przeciwnej stronie.

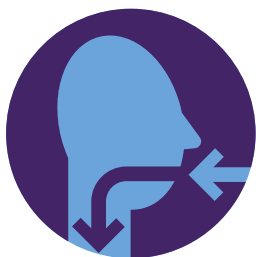




Postępowanie w przypadku problemów z głosem

Czasami na skutek wspomaganej wentylacji (za pomocą rurki intubacyjnej) u pacjentów występują problemy z prawidłową emisją głosu. Jeżeli głos jest chrapliwy lub słaby, należy przede wszystkim:

- **Używać głosu zawsze wtedy, gdy jest to dla Ciebie komfortowe.** Aby poczynić postępy w przywracaniu sprawności głosowej, będziesz musiał/a używać głosu. Rób przerwy zawsze wtedy, gdy zmęczysz się podczas mówienia. Upewnij się również, że przyjaciele i członkowie rodziny są świadomi, że musisz robić pauzy w trakcie konwersacji, aby w pełni zregenerować swój głos.
- **Nie nadwyreżaj swojego głosu.** Unikaj szeptania, które może nadmiernie obciążać struny głosowe. Postaraj się też nie podnosić głosu i nie krzyczeć. Jeśli zależy Ci na zwróceniu uwagi, zamiast podnosić głos, spróbuj wywołać hałas, używając przedmiotów.
- **Rób przerwy.** Jeśli brakuje Ci tchu podczas rozmowy, uważaj, aby nie nadwyreżować głosu. Zrób przerwę, usiądź spokojnie i skoncentruj się na oddechu. Wypróbuj zaprezentowane wcześniej techniki oddychania. Wykonuj je do momentu, w którym poczujesz, że możesz ponownie mówić.
- **Spróbuj nucić sobie pod nosem,** aby trenować głos. Dbaj jednak o to, aby go nie nadwyreżać.
- **Używaj innych sposobów komunikacji,** takich jak pisanie, wysyłanie wiadomości tekstowych lub gestykulacja, jeśli rozmowa głosowa jest dla Ciebie w danym momencie niekomfortowa.
- **Pamiętaj, aby w ciągu dnia małymi łykami pić wodę** w celu efektywnej regeneracji głosu.



Porady dotyczące przyjmowania pokarmów, płynów oraz przełykania

Jeśli podczas pobytu w szpitalu byłeś/aś sztucznie wentylowany/a za pomocą rurki intubacyjnej, możesz zauważyć, że masz pewne trudności w przełykaniu pokarmów stałych i płynów. Jest to efekt osłabienia mięśni odpowiedzialnych za przełykanie na skutek przewlekłej intubacji. W procesie rekonwalescencji istotne znaczenie ma prawidłowa dieta oraz regularne picie wody/soków.

Ostrożne przełykanie odgrywa ważną rolę w zapobieganiu zadławieniom i infekcjom płuc. Zadławienie oznacza przedostanie się jedzenia lub płynu do dróg oddechowych podczas przełykania.

Poniższe techniki mogą okazać się pomocne w przypadku trudności z przełykaniem:

- **Siedź prosto za każdym razem, kiedy coś jesz lub pijesz.** Nigdy nie spożywaj pokarmów lub płynów w pozycji leżącej.
- **Pozostań w pozycji wyprostowanej** (siedząc, stojąc lub spacerując) przez przynajmniej 30 minut po posiłku.
- **Staraj się spożywać pokarmy o różnej konsystencji** (gęste, rzadkie) aby sprawdzić, które pokarmy są dla Ciebie najłatwiejsze do przełknięcia. Pomocne może być również wybieranie na początku miękkich, delikatnych i płynnych pokarmów lub krojenie stałych pokarmów na drobne kawałki.
- **Pozostań skoncentrowany/a gdy jesz lub pijesz.** Postaraj się spożywać posiłki w cichym i spokojnym miejscu.
- **Nie spiesz się podczas jedzenia.** Spożywaj pokarm w niewielkich kęsach, przyjmuj pojedyncze, małe łyki płynów pomiędzy porcjami jedzenia. Pamiętaj też, aby dokładnie rozgryźć pokarm przed przełknięciem.
- **Przed wzięciem kolejnego kęsa lub łyka napoju upewnij się, że już nic nie masz w ustach.** W razie potrzeby, przełknij ponownie.
- **Spożywaj mniejsze ilości pokarmu w ciągu dnia,** jeśli męczy Cię spożywanie pełnych posiłków.
- **Jeśli zaczynasz kaślać, dławić się** lub jest Ci coraz trudniej wziąć oddech podczas jedzenia lub picia, zrób przerwę, aby się zregenerować.

Zdrowa dieta jest niezwykle ważnym czynnikiem w procesie rekonwalescencji, szczególnie jeśli jesteś osłabiony/a lub zostałeś poddany/a sztucznej wentylacji. Dokładne mycie zębów i regularne nawadnianie pomagają w utrzymaniu prawidłowej higieny jamy ustnej.



Jeśli jedzenie lub picie nadal sprawia Ci trudności, skontaktuj się z lekarzem.



Postępowanie w razie problemów ze skupieniem uwagi, pamięcią oraz logicznym myśleniem

Trudności z koncentracją, pamięcią czy logicznym myśleniem to problemy, z którymi często borykają się pacjenci po przebyciu ciężkich chorób – szczególnie, gdy byli hospitalizowani i poddani sztucznej wentylacji.

Bardzo ważne, abyś wraz z członkami rodziny określił/a, czy cierpisz na ww. dolegliwości, ponieważ mogą one wpływać na relacje z innymi osobami, codzienne aktywności, powrót do pracy zawodowej czy naukę.

Jeśli doświadczasz podobnych problemów, pomocne mogą okazać się poniższe strategie:

- **Aktywność fizyczna** może przyspieszyć regenerację mózgu. Choć może być to trudne, gdy czujesz się słaby/a, zmęczony/a lub cierpisz z powodu duszności - postaraj się stopniowo wprowadzać do codziennych zwyczajów spokojne formy wysiłku fizycznego. Można zacząć od opisanych wcześniej ćwiczeń sprawnościowych i wzmacniających.
- **Trening mózgu**, na przykład rozpoczęcie nowego hobby czy aktywności, układanie puzzli, łamigłówki słowne i numeryczne, ćwiczenia pamięciowe i czytanie - wszystkie te czynności mogą pomóc w regeneracji mózgu. Zaczynaj od prostszych ćwiczeń, które stanowią dla Ciebie wyzwanie, ale jednocześnie są wykonalne. W miarę możliwości, stopniowo zwiększaj trudność wykonywanych zadań, ponieważ wzrost zaawansowania ćwiczeń pomaga w utrzymaniu motywacji.
- **Przygotowywanie odpowiedzi** za pomocą list, notatek i przypomnień (np. alarmy w telefonie), które ułatwią Ci zapamiętanie rzeczy do zrobienia.
- **Dzielenie zadań** na pojedyncze kroki, aby zapobiegać narastaniu uczucia przytłoczenia.

Niektóre z przedstawionych poniżej strategii radzenia sobie z codziennymi obowiązkami, tj. zmiana własnych oczekiwań czy pozwolenie innym, aby Ci pomogli, mogą również okazać się przydatne w niwelowaniu problemów z koncentracją, pamięcią i logicznym myśleniem.



Radzenie sobie z codziennymi aktywnościami

Podczas rekonwalescencji bardzo ważny jest powrót do normalnej aktywności, jednak może go utrudniać uczucie wyczerpania, duszności czy osłabienie, czyli częste dolegliwości występujące na skutek poważnej choroby. Wszystko co robimy w ciągu dnia, czyli mycie się, ubieranie, przygotowywanie posiłków, czynności związane z pracą czy rozrywką - pochłania energię.

Po przebyciu ciężkiej choroby możesz odczuwać spadek energii, a niektóre czynności wymagają od Ciebie więcej wysiłku niż wcześniej.

Jeśli czujesz się podobnie, wypróbuj poniższe rozwiązania:

- **Dostosuj swoje oczekiwania** względem codziennych obowiązków do sytuacji, w jakiej się znajdujesz. Ustanawiaj sobie realne cele z uwzględnieniem tego, jak się czujesz. Kiedy jesteś bardzo zmęczony/a, odczuwasz duszność czy osłabienie, już samo wstanie z łóżka, umycie się i ubranie może być osiągnięciem.
- **Oszczędzaj siły**, wykonując niektóre codzienne czynności w pozycji siedzącej, np. branie prysznica, ubieranie się czy przygotowywanie jedzenia. Unikaj natomiast tych czynności, przy których musisz przez długi czas pozostawać w pozycji stojącej, schylać się, sięgać wysoko lub kucać.
- **Nie przemęczaj się**, staraj się wykonywać łatwiejsze zadania naprzemiennie z tymi, które wymagają więcej wysiłku. Warto rozważyć zaplanowanie sobie w ciągu dnia czasu na odpoczynek.
- **Pozwól sobie pomóc** z czynnościami, które sprawiają Ci trudności. Opieka nad dziećmi, zakupy, przygotowywanie posiłków czy prowadzenie pojazdów mogą okazać się na początku zbyt wymagające. Przyjmuj propozycje pomocy i podpowiadaj osobom ze swojego otoczenia, w jaki sposób mogą Cię wesprzeć. W okresie rekonwalescencji przydatne może być również korzystanie z usług ułatwiających codzienne czynności, np. zakupy czy gotowanie.
- **Zadbaj o spokojny powrót do codziennych czynności.** Nie podejmuj się codziennych obowiązków, zanim nie poczujesz się na to gotowy/a. Może to również oznaczać rozmowę z przełożonym na temat stopniowego powrotu do pracy, podejmowanie się na początku zadań, które sprawiają Ci mniej trudności, szukanie wsparcia w opiece nad dziećmi czy powolny powrót do hobby.



Radzenie sobie ze stresem, niepokojem lub depresją

Hospitalizacja w ciężkim przebiegu choroby może okazać się niezwykle stresującym doświadczeniem, które w oczywisty sposób wpływa również na pogorszenie nastroju. Nierzadko pojawia się stres, niepokój (zmartwienie, strach) lub depresja (zły nastrój, smutek). Mogą nawiedzać Cię wspomnienia i sny o pobycie w szpitalu, nawet jeśli tego wcale nie chcesz. Możesz zauważyć u siebie niepokojące myśli i uczucia związane ze zdrowiem czy przeżyciem. Na pogorszenie nastroju może również wpłynąć frustracja związana z niemożnością pełnego powrotu do codziennej aktywności, zwłaszcza jeśli doświadczasz spadku motywacji w związku ze zbyt wysokimi wymaganiami, jakie sobie stawiasz.

Dlatego radzenie sobie ze stresem, uczuciem niepokoju i depresją jest bardzo istotnym elementem procesu rekonwalescencji.

Poniżej znajdziesz kilka prostych porad.

Zadbaj o swoje podstawowe potrzeby

- **Wysypiaj się. Podczas pobytu w szpitalu** Twój sen był prawdopodobnie zaburzony, a obecny stres może dodatkowo pogarszać jego jakość. Staraj się powrócić do normalnego cyklu snu i aktywności, używając alarmów dla przypomnienia. Wraz z rodziną/opiekunami możesz zadbać o to, aby w Twoim otoczeniu nie było czynników mogących potencjalnie zaburzać sen, np. nadmiar światła czy hałas. W zaśnięciu i utrzymaniu prawidłowego snu pomaga również ograniczenie przyjmowania nikotyny (palenia papierosów), kofeiny i alkoholu oraz wprowadzanie do codziennej praktyki ćwiczeń relaksacyjnych.
- **Zdrowa i zrównoważona dieta** jest kluczowym elementem dobrego samopoczucia. Jeśli doświadczasz trudności w spożywaniu pokarmów czy przełykaniu, zastosuj się do zaleceń opisanych w niniejszej ulotce lub przekazanych przez personel medyczny. Rodzina/opiekunowie powinni upewnić się, że masz dostęp do wystarczającej ilości jedzenia, aby odzyskać siły.
- **Podejmuj aktywność fizyczną**, która przyczynia się do zmniejszenia stresu i prawdopodobieństwa zachorowania na depresję. Małymi krokami, stopniowo zwiększaj zakres codziennie podejmowanej aktywności fizycznej.

Dbanie o siebie

- **Relacje społeczne** są bardzo ważnym czynnikiem w kontekście zdrowia psychicznego. Rozmowa z innymi ludźmi pomaga zniwelować stres, ale może również pomóc w rozwiązywaniu problemów, z którymi borykasz się w czasie rekonwalescencji. Jeśli mieszkasz sam/a, utrzymywanie kontaktu z przyjaciółmi i rodziną telefonicznie lub online może skutecznie zapobiec uczuciu samotności. Jeżeli odczuwasz pogorszenie nastroju i samotność, poproś rodzinę i przyjaciół, aby utrzymywali z Tobą kontakt w okresie powrotu do zdrowia.
- **Wykonuj ćwiczenia relaksacyjne**, które nie wymagają zbyt dużego wysiłku, np. słuchanie muzyki, czytanie czy praktyki duchowe. Powolne, kontrolowane oddychanie jest kolejnym przykładem techniki relaksacyjnej i może skutecznie zmniejszać stres. Ćwiczenia relaksacyjne powinny być wprowadzane stopniowo, jeśli na początku wydają się zbyt wymagające. Wypróbuj strategie opisane w rozdziale „Kontrolowane oddychanie”, aby nauczyć się prawidłowego spowalniania oddechu.
- **Stopniowo, w miarę możliwości, zwiększaj zakres codziennych czynności i angażuj się w to, co sprawia Ci przyjemność.** Przyczyni się to do poprawy Twojego nastroju.

Jeśli przed chorobą zdarzyło Ci się korzystać z pomocy psychologicznej, porozmawiaj ze swoim psychologiem i postaraj się o kontynuację terapii. Dla osób przechodzących proces fizycznej rekonwalescencji i doświadczających jednocześnie problemów ze zdrowiem psychicznym ważnym wsparciem może być również rodzina/opiekunowie, którzy w razie potrzeby mogą pomóc w dostępie do profesjonalnej pomocy.



Kiedy należy skontaktować się z personelem medycznym

Każda osoba doświadcza skutków hospitalizacji i ciężkiej choroby w inny sposób. Bardzo ważne jest, aby skontaktować się z personelem medycznym (np. lekarzem rodzinnym, fizjoterapeutą, lekarzem specjalistą) jeśli:

- Duszność w spoczynku nasila się i nie ustępuje po zastosowaniu technik oddychania opisanych na stronie 4.
- Podczas wykonywania minimalnego wysiłku doświadczasz ciężkiej duszności, która nie ustępuje po zastosowaniu pozycji łagodzących uczucie duszności opisanych na stronie 3.
- Doświadczasz któregośkolwiek z objawów opisanych na stronie 6 przed lub w trakcie wykonywania ćwiczeń.
- Nie nastąpiła poprawa w zakresie koncentracji, pamięci i logicznego myślenia, co utrudnia Ci wykonywanie codziennych czynności lub uniemożliwia powrót do pracy i wykonywania innych obowiązków.
- Odczuwasz znaczne pogorszenie nastroju, zwłaszcza utrzymujące się przez kilka tygodni.

Lokalne ośrodki oferujące wsparcie w rehabilitacji i rekonwalescencji:

Nazwy i dane kontaktowe ośrodków:

Dodatkowe materiały

“Doing What Matters in Times of Stress”

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>.

“A guide to preventing and addressing social stigma associated with COVID-19”

<https://www.who.int/publications/m/item/a-guide-to-preventing-and-addressing-social-stigma-associated-with-covid-19>

Regionalne Biuro WHO w Europie

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) jest specjalistycznym oddziałem Organizacji Narodów Zjednoczonych (ONZ) powołanym do życia w 1948 roku, który zajmuje się przede wszystkim zagadnieniami zdrowia w wymiarze międzynarodowym oraz zdrowiem publicznym. Biuro Regionalne WHO dla Europy jest jednym z sześciu regionalnych oddziałów na świecie, z których każdy posiada odrębny program działalności, spójny z warunkami zdrowotnymi panującymi w krajach należących do danego regionu.

Państwa członkowskie

Albania	Litwa
Andora	Łotwa
Armenia	Luksemburg
Austria	Macedonia
Azerbejdżan	Malta
Belgia	Mołdawia
Białoruś	Monako
Bośnia i Hercegowina	Niemcy
Bułgaria	Norwegia
Chorwacja	Polska
Cypr	Portugalia
Czarnogóra	Rumunia
Czechy	San Marino
Dania	Serbia
Estonia	Słowacja
Federacja Rosyjska	Słowenia
Finlandia	Szwajcaria
Francja	Szwecja
Grecja	Tadżykistan
Gruzja	Turcja
Hiszpania	Turkmenistan
Holandia	Ukraina
Irlandia	Uzbekistan
Islandia	Węgry
Izrael	Wielka Brytania
Kazachstan	Włochy
Kirgistan	

World Health Organization Regional Office for Europe

WHO Country Office, Poland
Al. Jerozolimskie 155 02-326
Warsaw, Poland
Tel.: +48 (22) 635 94 96
Faks: +48 (22) 83108 92
email: eurowhopol@who.int
Website: www.euro.who.int

© World Health Organization 2020.
Pewne prawa zastrzeżone. Niniejszy dokument dostępny jest w ramach licencji Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

Pierwotnie wydany w języku angielskim przez Biuro Regionalne WHO na Europę pod tytułem Support for Rehabilitation: Self-Management after COVID-19 Related Illness w 2020 roku.

Polska wersja tego dokumentu powstała przy wsparciu i pomocy finansowej [Krajowej Izby Fizjoterapeutów](#)

WHO/EURO:2020-855-40590-54773