

Jak dbać o siebie po przebyciu Covid-19



Jak radzić sobie po przejściu Covid-19? Co robić, gdy powrócą duszności i jak postępować, gdy pojawią się problemy z głosem czy przełykaniem? Jak powinna wyglądać samodzielna rehabilitacja po zakażeniu koronawirusem? Specjaliści ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) przygotowali poradnik, który odpowiada na te pytania.

Broszura „Wsparcie w samodzielnej rehabilitacji po przebyciu choroby związanej z COVID-19” przedstawia podstawowe ćwiczenia oraz porady dla dorosłych, którzy doświadczyli poważnego pogorszenia stanu zdrowia w związku z zakażeniem koronawirusem. Zebrane w niej informacje mają pomagać w powrocie do pełnej sprawności, a także zwrócić uwagę ozdrowieńców na niepokojące, nawracające objawy. Opracowała ją i opublikowała Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), a eksperci Krajowej Izby Fizjoterapeutów przetłumaczyli dokument i dostosowali go do potrzeb polskich pacjentów.

Materiały są opracowane w ten sposób, by pacjenci mogli samodzielnie prowadzić własną rehabilitację. Stanowią zbiór wskazówek ważnych dla wszystkich chorych na COVID-19 oraz ich opiekunów. Broszura mówi o tym, jak postępować w przypadku duszności i jakie ćwiczenia fizyczne warto wykonywać po opuszczeniu szpitala. Podpowiada, jak postępować w razie problemów z głosem czy ze skupieniem uwagi, pamięcią oraz logicznym myśleniem. Można w niej znaleźć również porady dotyczące przyjmowania pokarmów, płynów oraz przełykania oraz radzenia sobie z codziennymi aktywnościami, stresem czy wahaniami nastroju.

Proponowane zalecenia nie zastępują spersonalizowanego programu ćwiczeń, ale są wartościowym zbiorem wskazówek, z którymi powinni zapoznać się wszyscy pacjenci dotknięci COVID-19, a także ich bliscy. Specjaliści podkreślają, że bardzo ważne jest, aby we właściwym momencie skontaktować się z personelem medycznym

Broszura: [Wsparcie w samodzielnej rehabilitacji po przebyciu choroby związanej z Covid-19 \(PDF, 2841 KB\)](#)

Źródło: [Poznan.pl](#)