

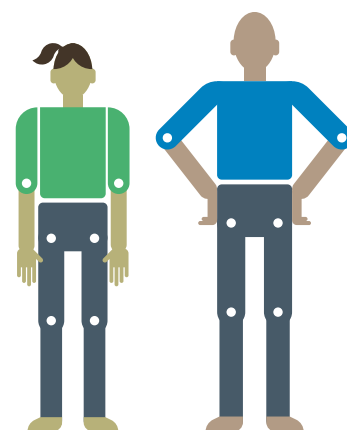


World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR Europe

Wsparcie rehabilitacji — Jak sobie radzić po przejściu choroby związanej z COVID-19

Wydanie drugie



Nazwisko:

Data wystąpienia objawów COVID-19:

Data wręczenia broszury:

**Nazwisko i dane kontaktowe pracownika
służby zdrowia wręczającego broszurę:**

**Nazwa i dane kontaktowe lokalnej
placówki służby zdrowia:**

**Nazwa i dane kontaktowe
placówki rehabilitacyjnej:**

Do kogo skierowana jest ta broszura?

Niniejsza broszura dostarcza wsparcia i porady osobom dorosłym wracającym do zdrowia po infekcji COVID-19. Mogą z niej korzystać zarówno osoby wypisane po chorobie ze szpitala, jak i ci członkowie społeczności, którzy nie wymagali hospitalizacji. Broszura może stanowić uzupełnienie opieki świadczonej przez służbę zdrowia.

Jest to wydanie drugiej broszury opublikowanej po raz pierwszy w połowie 2020 roku — uwzględniając zarówno uaktualnienia, jak i nowe zagadnienia, odzwierciedla ono wiedzę o chorobie i powrocie do zdrowia zgromadzoną na przestrzeni minionego roku.

Treść broszury przygotowali specjaliści ds. rehabilitacji, w porozumieniu z osobami wracającymi do zdrowia po COVID-19. Dla wygody czytania pominięto w niej źródła, niemniej porada opiera się na medycznych dowodach. W kwestii powrotu do zdrowia po COVID-19 wciąż istnieje wiele niewiadomych, i dowody pojawiają się w szybkim tempie.

COVID-19 może powodować długotrwałe problemy ze zdrowiem oraz objawy utrudniające codzienne czynności. W pewnych przypadkach mogą się one utrzymywać przez okres powyżej 12 tygodni; takie przypadki nazywa się „stanem poCOVID-owym”, „długim COVID-em”, lub też „syndromem post-COVID-19”. Objawy na ogół ustępują z czasem — a niniejsza broszura dostarcza praktycznych sugestii na rzecz samodzielnego radzenia sobie z owymi częstymi objawami. Gdyby objawy nasilały się bądź nie ustępowały z czasem, konieczna jest konsultacja z pracownikiem służby zdrowia.

Wskazane może być czytanie tej broszury niedługimi fragmentami, poczynawszy od części poświęconych tym objawom, wobec których najbardziej potrzebujesz pomocy.

Ponadto pracownik służby zdrowia może zasugerować w Twoim przypadku pewne korekty porad zawartych w niniejszej broszurze. Zawarta w broszurze porada nie powinna zastępować zindywidualizowanego programu rehabilitacji, ani też wszelkiej porady, jakiej udzielić Ci może właściwy pracownik służby zdrowia.

Rodzina i przyjaciele mogą pomóc Ci w powrocie do zdrowia — warto podzielić się z nimi tą broszurą.

W broszurze zamieszczono informacje na następujące tematy.

	„Czerwone lampki” — pilna potrzeba konsultacji z pracownikiem służby zdrowia	4
	Opanowanie duszności	5
	Aktywność fizyczna i ćwiczenia	8
	Oszczędzanie energii i opanowanie zmęczenia	14
	Opanowanie problemów z głosem	16
	Opanowanie problemów z przełykaniem	17
	Odżywianie, w tym problemy z węchem i smakiem	18
	Opanowanie problemów z koncentracją, pamięcią, logicznym myśleniem	19
	Opanowanie stresu, lęku, depresji, zaburzeń snu	20
	Opanowanie bólu	22
	Powrót do pracy	23
	Dziennik objawów	24



„Czerwone lampki” — pilna potrzeba konsultacji z pracownikiem służby zdrowia

W toku powrotu do zdrowia po COVID-19 mogą wystąpić pewne komplikacje medyczne wymagające pilnej konsultacji lekarskiej. To ważne, żeby skontaktować się z pracownikiem służby zdrowia w razie doświadczenia któregośkolwiek z objawów klasyfikowanych jako „czerwone lampki”:

- silne duszności przy minimalnym wysiłku, nieustępujące pod wpływem żadnej z pozycji łagodzących duszności opisanych na stronie 5;
- zmiana stopnia duszności w spoczynku, nieulegająca poprawie pod wpływem żadnej z technik oddechowych opisanych na stronie 7;
- ból w klatce piersiowej, znacznie podwyższone tętno bądź zawroty głowy w określonych pozycjach lub podczas ćwiczeń albo wysiłku;
- nasilająca się dezorientacja bądź trudności z mową lub rozumieniem mowy;
- nowe osłabienie w twarzy, ręce lub nodze, zwłaszcza tylko z jednej strony ciała;
- nasilanie lęku bądź pogorszenie nastroju, lub też myśli o samookaleczeniu.

W razie wystąpienia innych niepokojących objawów także zasięgnij porady lekarskiej.



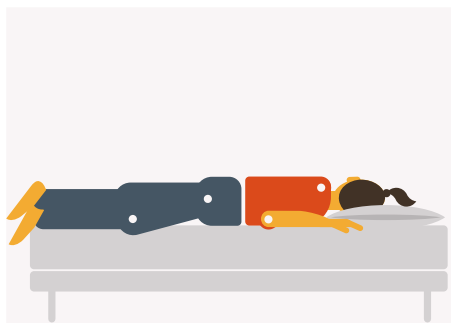
Opanowanie duszności

Po przejściu choroby z powodu COVID-19 częste jest występowanie duszności. Utrata sił i kondycji w okresie niedomagania, jak i sama choroba, mogą sprawić, że będziesz łatwo tracić oddech. Duszności mogą wywoływać lęk, co z kolei może pogorszyć same duszności. Pomoże zachowanie spokoju i wypracowanie najlepszego sposobu na opanowywanie duszności.

Pamiętaj: to normalne, że do pewnego stopnia traci się dech przy wysiłku, na przykład wchodząc po schodach — oddech powinien wracać do poziomu, na którym się o nim nie myśli, w ciągu kilku minut odpoczynku. Duszności powinny ustępować w miarę powrotu do zdrowia i wzmagania aktywności — a w międzyczasie pomagać w ich opanowywaniu mogą opisane niżej pozycje i techniki.

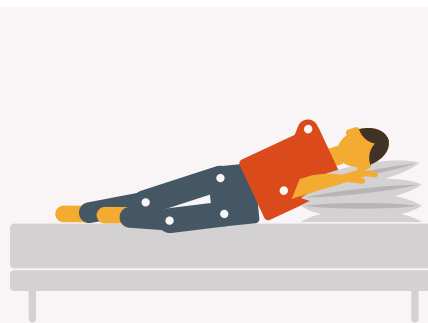
Pozycje łagodzące duszności

Poniżej jest mowa o kilku pozycjach zdolnych łagodzić duszności. Wypróbuj wszystkie, aby się przekonać, która sprawdza się w Twoim przypadku. W celu uspokajania oddechu możesz też, przyjmując poszczególne pozycje, wypróbować opisane w dalszej części techniki oddechowe.



Pozycja leżąca twarzą w dół

Leżenie płasko na brzuchu pomaga w łagodzeniu duszności. Nie każdemu jest w tej pozycji wygodnie, niemniej warto mieć ją na uwadze.



Pozycja leżąca boczna z podparciem

Leżenie na boku, z podparciem na poduszkach — głowa i szyja podtrzymywane, kolana lekko zgięte.



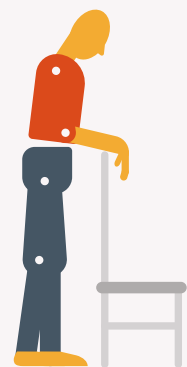
Pozycja siedząca ze skłonem w przód

Siedzenie przy stole z pochyleniem naprzód od talii w górę — głowa i szyja złożone na poduszce, ramiona spoczywają na stole. Możesz też wypróbować to bez poduszek, składając głowę na rękach.



Pozycja siedząca ze skłonem w przód (bez blatu przed sobą)

Siedzenie na krześle z pochyleniem naprzód — ręce na kolanach albo podłokietnikach siedziska.



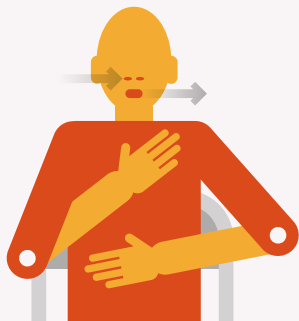
Pozycja stojąca ze skłonem w przód

Stanie z pochyleniem naprzód na parapet albo inną stabilną powierzchnię.



Pozycja stojąca z oparciem pleców

Stanie z opieraniem pleców o ścianę — ręce wzdłuż tułowia, stopy rozstawione i oddalone od ściany na około 30 cm.



1. Oddychanie kontrolowane

Ta technika pomaga się zrelaksować i zapanować nad oddechem.

- Usiądź w wygodnej, podpartej pozycji.
- Jedną dłoń połóż na klatce piersiowej, drugą na brzuchu.
- O ile pomoże Ci się to zrelaksować, zamknij oczy (w przeciwnym razie niech pozostaną otwarte) — i skoncentruj się na swoim oddechu.
- Powoli wdychaj powietrze przez nos (a gdyby to nie było możliwe, przez usta) — i wydychaj przez usta.
- W miarę oddychania będziesz czuć, że dłoń spoczywająca na brzuchu unosi się bardziej od tej złożonej na klatce piersiowej.
- Staraj się włożyć w oddech jak najmniej wysiłku — oddychaj powoli, spokojnie i płynnie.



2. Oddychanie w tempie

To warto ćwiczyć przy wykonywaniu czynności mogących wymagać większego wysiłku bądź takich, które powodują u Ciebie duszności — na przykład przy wchodzeniu po schodach albo marszu pod górę. Pamiętaj, że nie musisz się spieszyć — możesz robić sobie przerwy.

- Pomyśl o rozbiściu czynności na mniejsze części, łatwiejsze do wykonywania bez nadmiernego zmęczenia bądź duszności na koniec.
- Rób wdech przed wysiłkowym elementem czynności, takim jak wejście na kolejny stopień.
- Rób wydech w trakcie wysiłkowego elementu czynności — przykładowo, wspinając się na stopień.
- Pomóc może robienie wdechów przez nos i wydechów przez usta.



Aktywność fizyczna i ćwiczenia

Długi czas spędzony w szpitalu albo przechorowany w domu z powodu COVID-19 może pociągnąć za sobą znaczny spadek siły mięśni i kondycji. Ćwiczenia są ważne dla odzyskania siły mięśni i kondycji — ALE muszą być bezpieczne i dostosowane do utrzymujących się objawów COVID-19.

Możesz doświadczać nasilenia zmęczenia bądź innych objawów (opisywanych jako „kryzys” lub „nawrót”) po minimalnym wysiłku. Naukowo mówi się w takich przypadkach o „zespole PEM” (post-exertional malaise, rozbitcie powysiłkowe). Pogorszenie odczuwa się na ogół przez kilka godzin bądź dni od fizycznego lub umysłowego wysiłku. Odzyskanie kondycji zajmuje 24 godzin albo dłużej, i może wpływać na poziom energii, koncentrację, sen oraz pamięć, a także wiązać się z bólami mięśni / stawów oraz objawami grypopodobnymi.

Jeśli doświadczasz PEM, unikaj wysiłków i aktywności powodujących PEM i staraj się oszczędzać energię. Jeśli nie doświadczasz PEM, możesz stopniowo wzmacniać podejmowaną aktywność i ćwiczenia w celu poprawy kondycji. Możesz kierować się **skalą wysiłku postrzeganego (RPE, rating of perceived exertion) Borga CR-10 (zob. na następnej stronie)** jako zbiorem instrukcji na rzecz stopniowego wzmacniania podejmowanej aktywności. Skala ta służy subiektywnej ocenie zmęczenia, od zera (żadnego zmęczenia) do dziesięciu (maksimum zmęczenia).

Różne osoby w różnych okresach wystawiają tym samym aktywnościom różne oceny RPE. Przykładowo, możesz ocenić powolny chód na RPE 1 (minimalne zmęczenie), a inna osoba (albo Ty innego dnia) oceni to na 4 (dość znaczący wysiłek). Rozważ dokumentowanie codziennych aktywności i przyznawanych im ocen RPE w celu monitorowania swojej kondycji — to pomoże Ci zapanować nad wzmacnianiem podejmowanych aktywności.

Borg CR-10		Etap				
Wynik	Poziom wysiłek	1	2	3	4	5
0	Odpoczynek / Żadnego zmęczenia					
1	Bardzo mały wysiłek / Minimalne zmęczenie					
2	Mały wysiłek / Bardzo lekkie zmęczenie					
3	Umiarkowany wysiłek / Lekkie zmęczenie					
4	Dość znaczący wysiłek					
5	Ciężki wysiłek / Duże zmęczenie					
6						
7	Bardzo ciężki wysiłek					
8						
9	Skrajnie ciężki wysiłek					
10	Maksymalne zmęczenie					

Etap 1. Przygotowanie do powrotu do ćwiczeń (RPE 0–1)

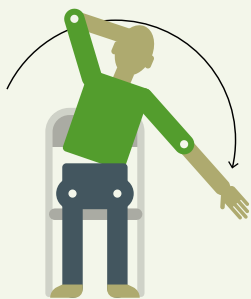
Weź pod uwagę rozłożenie powrotu do ćwiczeń na pięć etapów; w kolejnych częściach jest mowa o owych etapach, z uwzględnieniem sugerowanych aktywności. Na każdym etapie, zanim przejdziesz do kolejnego, pozostawaj przez co najmniej siedem dni. W razie trudności bądź nawrotu objawów cofaj się do poprzedniego etapu. W razie wystąpienia któregośkolwiek z objawów klasyfikowanych jako „czerwona lampka”, takich jak ból w klatce piersiowej albo zawroty głowy, natychmiast przerwij ćwiczenie — i nie wznowiaj programu ćwiczeń, dopóki nie zasięgniesz porady lekarskiej.

Etap 1.

Przygotowanie do powrotu do ćwiczeń (RPE 0–1)

Przykłady: ćwiczenia oddechowe kontrolowane (zob. na stronie 3), spokojny chód, rozciąganie, równowaga. Gdyby którakolwiek z wymienionych czynności została przez Ciebie oceniona na RPE 2 lub więcej, nie wykonuj jej na tym etapie.

Mięśnie można rozciągać w pozycji siedzącej lub stojącej. Każde rozciągnięcie powinno postępować łagodnie — i za każdym razem utrzymuj je przez 15–20 sekund.



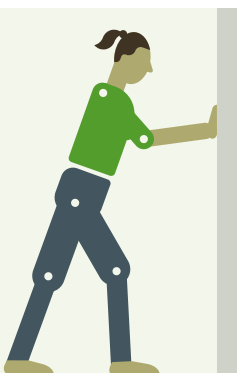
Sięgnij prawym ramieniem w kierunku sufitu, po czym nieznacznie przechyl ciało w lewą stronę; napięcie powinno być odczuwalne wzdłuż prawej strony ciała. Powtórz po przeciwległej stronie.



Wyciągnij wyprostowane ramię przed siebie. Następnie drugą ręką przyciągaj je, zginając w stawie barkowym, do klatki piersiowej; napięcie powinno być odczuwalne w okolicy barku. Powtórz po przeciwległej stronie.



Usiądź na brzegu krzesła z jedną nogą wyprostowaną przed siebie, opartą na pięcie. Dla podparcia połóż dłoń na drugim udzie. Siedząc możliwie prosto, pochylaj się nieznacznie naprzód w biodrach, tak by odczuwać nieznaczne napięcie w tylnej części rozciąganej nogi. Powtórz po przeciwległej stronie.



Stojąc w niewielkim rozkroku, pochyl się do ściany i odstaw jedną nogę w tył. Nogę stojącą z przodu zginaj w kolanie, jednocześnie nie zginając drugiej, odstawionej nogi, i nie unosząc pięty z podłogi; napięcie powinno być odczuwalne w tylnej części odstawionej nogi. Powtórz po przeciwległej stronie.



Stojąc, dla asekuracji trzymaj się czegoś stabilnego. Zginaj jedną nogę za sobą, pomagając sobie ręką po tej samej stronie ciała — przyciągaj kostkę do tylnej części nogi. Stopę przyciągaj do pośladków; napięcie powinno być odczuwalne wzdłuż przodu uda. Powtórz po przeciwległej stronie.

Etap 2.

Aktywność nieintensywna (RPE 2–3)

Przykłady: chód, lekkie prace domowe / ogrodowe. Gdyby którakolwiek z wymienionych czynności została przez Ciebie oceniona na RPE 4 lub więcej, nie wykonuj jej na tym etapie.

Jeżeli tolerujesz oceny RPE 2–3, to możesz stopniowo wydłużać czas poświęcany na ćwiczenia — o 10–15 minut dziennie. Zanim przejdziesz do kolejnego etapu, musisz wytrzymać na tym etapie co najmniej siedem dni bez kryzysu (PEM).

Etap 3.

Aktywność umiarkowanie intensywna (RPE 4–5)

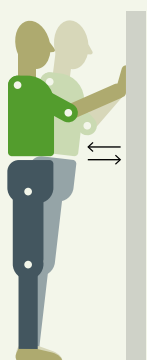
Przykłady: marsz, wchodzenie i schodzenie po schodach, jogging, wprowadzenie skłonów, ćwiczenia siłowe. Gdyby którakolwiek z wymienionych czynności została przez Ciebie oceniona na RPE 6 lub więcej, nie wykonuj jej na tym etapie.

Przykładowe ćwiczenia wzmacniające RAMIONA



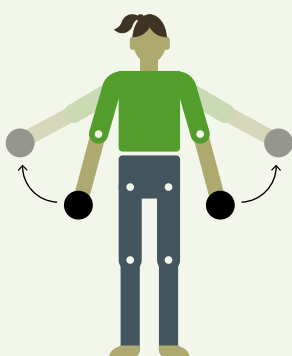
Unoszenie przedramion

Opuść ramiona wzdłuż tułowia, trzymając w rękach ciężarki — choćby puszki z żywnością — z wnętrzem dłoni skierowanym ku górze. Spokojnie unosz obydwa przedramiona (zginając ręce w łokciach) — podnoś ciężarki do barków — i z powrotem powoli opuszczaj. To ćwiczenie możesz wykonywać w pozycji siedzącej lub stojącej.



Pompki przy ścianie

Oprzyj dłonie płasko na ścianie, na wysokości barków, z palcami skierowanymi ku górze, a stopy postaw w odległości około 30 cm od ściany. Powoli opuszczaj się na rękach w kierunku ściany, zginając ramiona w łokciach, i spokojnie odpychaj się z powrotem od ściany aż do wyprostowania ramion.



Unoszenie ramion do boku

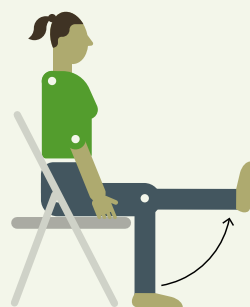
Opuść ramiona wzdłuż tułowia, trzymając w rękach ciężarki — z wnętrzem dłoni skierowanym do ciała. Unos obydwa ramiona do boku, do poziomu barków (nie wyżej), po czym powoli z powrotem opuszczaj.

Przykładowe ćwiczenia wzmacniające NOGI



Wstawanie

Usiądź na krześle ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Trzymając ręce wzdłuż tułowia bądź skrzyżowane na piersi, powoli wstawaj, doliczaj do trzech w pozycji stojącej, po czym powoli siadaj z powrotem na krześle.



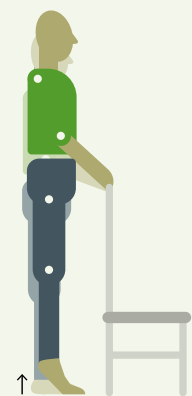
Prostowanie kolan

Usiądź na krześle ze złączonymi stopami. Wyprostuj jedną nogę w kolanie i przytrzymaj ją tak przez chwilę, po czym powoli opuść. Powtórz z drugą nogą. Wydłużaj czas trzymania nogi wyprostowanej przed sobą — doliczaj do trzech.



Przysiady

Stań z plecami opartymi o ścianę lub inną stabilną powierzchnię i stopami nieznacznie rozstawionymi. Stopy postaw w odległości około 30 cm od ściany. Nie odrywając pleców od ściany — albo wspierając się na oparciu krzesła — powoli zginaj nogi w kolanach, tak by nieznacznie zsuwać się po ścianie. Pilnuj, żeby biodra znajdowały się cały czas powyżej kolan. Zatrzymuj się na chwilę, zanim się z powrotem wyprostujesz.



Wspięcia na palcach

Oprzyj dłonie na czymś stabilnym (na przykład oparciu krzesła) dla utrzymania równowagi — ale nie opieraj się o powierzchnię podparcia. Powoli wspinaj się na palcach u stóp i z powrotem się opuszczaj.

Etap 4.

Ćwiczenia umiarkowanie intensywne z elementami koordynacji i czynności (RPE 5–7)

Przykłady: bieg, rower, basen, lekcje tańca. Gdyby którakolwiek z wymienionych czynności została przez Ciebie oceniona na RPE 8 lub więcej, nie wykonuj jej na tym etapie.

Etap 5.

Powrót do wyjściowych ćwiczeń (RPE 8–10)

Teraz możesz wrócić do ćwiczeń / sportu / aktywności sprzed zachorowania na COVID-19.

Żadne ćwiczenie nie powinno sprawiać Ci bólu. Gdybyś w trakcie ćwiczeń doświadczał(a) bólu, np. w klatce piersiowej, albo doznawał(a) mdłości lub zawrotów głowy, natychmiast przerwij ćwiczenie — i nie wznowiaj programu ćwiczeń, dopóki nie zasięgniesz porady lekarskiej.



Oszczędzanie energii i opanowanie zmęczenia

Zmęczenie jest najczęściej zgłaszanym objawem osłabienia u osób wracających do zdrowia po COVID-19. Często mówi się o obezwładniającym fizycznym i umysłowym przemęczeniu.

Zmęczenie fizyczne — Ciało sprawia wrażenie obezwładniająco ciężkiego, tak że nawet najmniejsze ruchy pochłaniają ogromne ilości energii.

Zmęczenie umysłowe i poznawcze — Trudności z myśleniem, skupieniem i przyjmowaniem nowych informacji oraz niedomaganie pamięci i kłopoty z uczeniem się. Trudności sprawiać może nawet znajdowanie podstawowych słów i rozwiązywanie elementarnych problemów.

Z powodu zmęczenia możesz odczuwać wyczerpanie zwyczajnymi czynnościami, i możesz budzić się nie bardziej wypoczęty/-ta niż w momencie pójścia spać. Poziom zmęczenia może się zmieniać z tygodnia na tydzień, z dnia na dzień, z godziny na godzinę. Może Ci brakować motywacji do czegokolwiek — dlatego, że jesteś przemęczony/-na i wiesz, że nawet najbłahsze zadanie Cię wyczerpie. Wyczerpanie może być trudno wytłumaczyć rodzinie, przyjaciołom i współpracownikom.

Pomoc innym w zrozumieniu Twojego zmęczenia oraz tego, jak ono na Ciebie wpływa, może zrobić dużą różnicę, jeśli chodzi o samodzielne radzenie sobie ze zmęczeniem i opanowanie go.

Dostosowanie tempa

Dostosowanie tempa to strategia zorientowana na zapobieżenie wystąpieniu kryzysu i pokierowanie aktywnością bez pogorszenia objawów. Wskazane jest wypracowanie elastycznego planu aktywności, pozwalającego funkcjonować odpowiednio do bieżących zdolności i uniknąć niepotrzebnej przesady. Tym samym intensywność aktywności można z czasem zwiększać w kontrolowany sposób, w miarę wzrostu energii i ustępowania objawów.

Dostosowując tempo podejmowanych aktywności, dbasz o następujące kwestie:

- kontrolujesz stawiane sobie zadania;
- pilnujesz, żeby te zadania odpowiadały bieżącym zdolnościom;
- poddajesz ciało i umysł zadaniom w sposób uporządkowany i kontrolowany, wspierający stopniowy powrót do zdrowia.

Pierwszym krokiem jest przemyślenie tego, na ile aktywności możesz sobie pozwolić w tej chwili bez ryzyka kryzysu bądź nawrotu. To ważne, żeby nie porównywać się z innymi — ani ze swoją dawniejszą sprawnością. Na tej podstawie możesz wyznaczyć sobie pewien punkt wyjścia. Jest nim ilość aktywności, jaką możesz bezpiecznie podejmować każdego dnia.

Priorytety

Dopóki Twój poziom energii jest niski, konieczne może być pilnowanie, żeby poświęcać energię na te aktywności, które są dla Ciebie najważniejsze. Warto ustalić, które aktywności na przestrzeni Twojego dnia są nieodzowne — tzn. które zadania „musisz” wykonać, a które „chcesz” zrealizować; które aktywności mogą poczekać na inną porę lub dzień oraz w których aktywnościach ktoś mógłby Ci pomóc.

Plan

Planując swój dzień albo tydzień, w miarę możliwości rozkładaj działania — zamiast usiłować je zmieścić w jednym dniu. Miej na uwadze to, kiedy Twój poziom energii może być najwyższy, i na ten czas planuj zadania bardziej energochłonne. Czy daną aktywność można realizować stopniowo — nie trzeba jej wykonywać całej za jednym razem? Czy możesz, na przykład, posprzątać najpierw jeden pokój, a nie brać się za sprząatanie całego mieszkania?

Podobnie jak z planowaniem aktywności, równie ważne jest planowanie odpoczynku i relaksacji, umożliwiających Ci „ładowanie baterii”. Planuj na każdy dzień tyle okresów odpoczynku, ile Ci naprawdę potrzeba.

Prowadzenie dziennika aktywności lub dziennego planu pomoże Ci zapanować nad tempem i traktować priorytetowo sprawy, którymi musisz bądź chcesz się zająć. Wypracowanie właściwego trybu może wymagać kilku podejść — a kiedy już odnajdziesz swój poziom, koniecznie pozostań na nim przez pewien czas, zanim zaczniesz wzmacniać aktywność.



Opanowanie problemów z głosem

Problemy z głosem

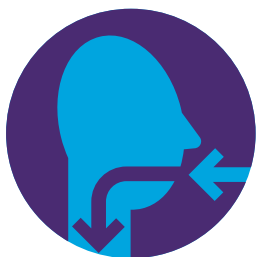
COVID-19 może powodować ból gardła, drażniący kaszel oraz wrażenie zbierania się śluzu w gardle, wymuszające częste odchrząkiwanie. Możesz mieć słaby, świszczący albo ochrypły głos, zwłaszcza jeśli w szpitalu poddawano Cię terapii respiratorem (z przyrządowym udrożnieniem dróg oddechowych). Możesz mieć wrażenie, że Twoje gardło lub górne drogi oddechowe są teraz bardziej wrażliwe na warunki otoczenia, niż były przed zachorowaniem. Przykładowo, kontakt z silnym zapachem może wywoływać kaszel, poczucie ucisku w gardle albo kłopoty z oddychaniem. Gdyby objawy z czasem nie ustępowały, zasięgnij porady lekarskiej.

Porada przy problemach z głosem

- Dbaj o dobre nawodnienie. W ciągu dnia popijaj wodę, aby nie tracić głosu.
- Nie nadwyrężaj głosu. Nie szepcz — to nadwyręża struny głosowe. Staraj się nie podnosić głosu i nie krzyczeć.
- Prowadzona przez 10 do 15 minut inhalacja parowa (nakrycie głowy ręcznikiem i wdychanie pary nad miską z gorącą wodą) może wyeliminować uczucie suchości w gardle i nawilżyć aparat mowy.
- Refluks (tzw. zgaga) jest w takich przypadkach bardzo częsty, dlatego unikaj późnych posiłków oraz pokarmów powodujących niestrawność.
- Nie pal.
- Ilekroć mówienie przychodzi Ci z trudem albo jest źródłem dyskomfortu, komunikuj się innymi sposobami — np. karteczkami, SMS-ami albo gestami.

Porada przy uporczywym kaszlu

- Staraj się oddychać przez nos zamiast przez usta.
- Wypróbuj niskocukrowe landrynki.
- Wypróbuj „powstrzymywanie kaszlu”. Czuąc potrzebę odkaszlnięcia, od razu zamknij usta i zastoń je dłońią (STŁUMIENIE kaszlu). Jednocześnie wymuś PRZEŁKNIĘCIE. WSTRZYMAJ oddech — na moment. Zaczynając z powrotem oddychać, rób wdechy i wydechy przez nos — SPOKOJNIE.
- Jeśli kaszlesz nocą z powodu zgagi, próbuj spać na boku albo na podparciu poduszkami.



owanie problemów z przełykaniem

Możesz mieć wrażenie trudności z przełykaniem płynów i pokarmów stałych. To wynika z możliwego osłabienia mięśni wspomagających przełykanie. U osób, które w ramach hospitalizacji były poddawane terapii respiratorem, przyrządowe udrożnienie dróg oddechowych może odpowiadać za poranienie i opuchnięcie gardła i krtani. Uważne przełykanie jest ważne dla uniknięcia zadławienia oraz infekcji płuc. Do tego mogłoby dojść w razie przedostania się pokarmu bądź płynu do „nie tej dziurki”, i dalej do płuc.

W razie problemów z przełykaniem pomagać mogą opisane niżej techniki.

- **Przyjmując pokarmy bądź płyny, siedź prosto.** Pod żadnym pozorem nie jedz ani nie pij na leżąco.
- **Pozostawaj w pozycji pionowej** (siedząc, stojąc, chodząc) przez co najmniej 30 minut po posiłku.
- **Wypróbuj pokarmy o różnej konsystencji** (gęstsze i rzadsze), aby się przekonać, czy któreś nie jest Ci przełykać łatwiej od innych. Pomóc może przyjmowanie z początku pokarmów gładkich, miękkich i/lub wilgotnych, albo też krojenie pokarmów stałych na bardzo małe części. Przy jedzeniu nie spiesz się.
- **Podczas posiłku skupiaj się na jedzeniu i picciu.** Staraj się przyjmować posiłki w zacisznym miejscu. Unikaj mówienia w trakcie jedzenia i picia — to otwiera drogi oddechowe i grozi przedostawaniem się pokarmu bądź płynu nie tam, gdzie trzeba.
- **Upewnij się, że nie masz nic w ustach,** zanim weźmiesz kolejny kęs lub łyk. W razie potrzeby przełykaj ponownie.
- **Spożywaj na przestrzeni dnia mniejsze posiłki,** jeżeli przyjmowanie pełnych posiłków Cię męczy.
- **W razie kaszlu bądź zadławienia** podczas jedzenia i picia — zasięgnij porady lekarskiej, ponieważ pokarm bądź płyny mogą się w takich sytuacjach przedostawać do płuc.
- **Dbaj o higienę jamy ustnej,** szczotkując zęby i pilnując nawodnienia.



Odżywianie, w tym problemy z węchem i smakiem

COVID-19 może wpływać na apetyt i masę ciała w różny sposób. Jeżeli masz za sobą hospitalizację, to możliwe, że straciłeś/-łaś na wadze. Z drugiej strony, mogłeś/-łaś niepożądanie przybrać na wadze, jeżeli zmagasz się ze stanem poCOVID-owym i Twoja aktywność jest mniejsza niż kiedyś. Dobre odżywianie i nawodnienie są ważne dla wsparcia organizmu w powrocie do zdrowia.

Zdrowa i zrównoważona dieta

Zalecenia żywieniowe WHO pod pewnymi względami odbiegają od powiązanych norweskich zaleceń żywieniowych.

Informację o aktualnych zaleceniach norweskich znajdziesz na stronie internetowej:

<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad/>

Porada przy stępionym węchu bądź smaku

- E—Dbaj o higienę jamy ustnej — szczotkuj zęby dwa razy dziennie.
- Trenuj węch: dwa razy dziennie wachaj cytrynę, różę, goździki i eukaliptus, każde po 20 sekund.
- Eksperymentuj z ziołami i przyprawami, takimi jak chili, sok cytrynowy i świeże zioła, aby dodawać swoim posiłkom smaku — ale uważaj, ponieważ takie dodatki mogą wzmacniać refluks.



Opanowanie problemów z koncentracją, pamięcią, logicznym myśleniem

W okresie powrotu do zdrowia po COVID-19 możesz doświadczać rozmaitych trudności z rozumowaniem (nazywanym „procesami poznawczymi”). Trudności mogą dotyczyć pamięci, uwagi, przetwarzania informacji, planowania i organizacji. Takie stany nazywa się też „mgłą mózgową”. Mgła mózgową często pogarsza się pod wpływem zmęczenia: im większe zmęczenie, tym większe dostrzegasz trudności w rozumowaniu.

To ważne — dla Ciebie i Twojej rodziny — by rozpoznać takie trudności, jako że mogą one szkodliwie wpływać na Twoje relacje, codzienne czynności oraz powrót do pracy bądź nauki. W razie jakichkolwiek trudności tego rodzaju pomocne mogą być niżej opisane strategie.

- **Minimum rozproszenia** — Staraj się pracować w zacisznym miejscu, gdzie nie będą Cię rozpraszać odgłosy tła. W razie potrzeby możesz nosić zatyczki do uszu. Jeżeli rozpraszasz się przy czytaniu, wydzielaj fragmenty tekstu kartką papieru albo pomagaj sobie palcem w roli znacznika.
- **Dokańczanie czynności po wypoczęciu** — Kończąc zadanie umyślowo wymagające, planuj to na porę, w której czujesz się mniej zmęczony/-na. Przykładowo, jeżeli męczysz się na przestrzeni dnia, wykonaj takie zadanie rano.
- **Częste przerwy** — Jeżeli zmęczenie wzmacnia trudności, pracuj przez krótsze odcinki czasu, robiąc sobie przerwy.
- **Wyważone cele** — Praca z jasno określonym celem pomaga zachować motywację. Dbaj o to, by wyznaczać sobie cele realistyczne, możliwe do osiągnięcia, takie jak np. czytanie pięciu stron książki dziennie.
- **Harmonogram** — Spróbuj ustanowić sobie dzienny / tygodniowy harmonogram zadań. To może pomóc w planowaniu aktywności z wyprzedzeniem. Pomocne może być także dokumentowanie aktywności, albo dzielenie ich na mniejsze fragmenty, z którymi łatwiej jest sobie poradzić.
- **Motywacja** — Po osiągnięciu wyznaczonego celu nagradzaj się, na przykład czymś prostym, jak filiżanka herbaty lub kawy, odrobina telewizji albo spacer.
- **Jedna rzecz naraz** — Nie spiesz się ani nie próbuj za wszelką cenę przyjąć zbyt wielu informacji naraz, ponieważ to może prowadzić do błędów.
- **Pomoce** — Listy, notatki, dzienniki i kalendarze wspierają pamięć i sprzyjają nawykom.
- **Ćwiczenia umysłowe** — Próbuj nowych hobby, łamigłówek, gier słownych i liczbowych, ćwiczeń pamięciowych oraz czytania, by wspomagać rozumowanie. Zaczynaj od takich ćwiczeń umysłowych, które stanowią pewne wyzwanie, lecz znajdują się w Twoim zasięgu, a następnie podnoś poziom trudności w miarę możliwości. To ważne dla podtrzymania motywacji.



Opanowanie stresu, lęku, depresji, zaburzeń snu

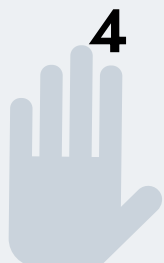
Zły stan zdrowia w związku z COVID-19 i przewlekłe objawy mogą być stresującym przeżyciem. Co zrozumiałe, to może wpływać na samopoczucie. W takich przypadkach nie jest rzadkie odczuwanie stresu, lęków (obawy, strachu) bądź depresji (przygnębienia, smutku). Możesz borykać się z trudnymi przemyśleniami bądź odczuciami związanymi z przetrwaniem, zwłaszcza jeśli stan Twojego zdrowia był bardzo zły. Na nastrój może dodatkowo wpływać frustracja wynikająca z niezdolności do powrotu, zgodnego z życzeniem, do codziennych aktywności albo do pracy.

Relaksacja

Relaksacja pomaga oszczędzać ograniczone zasoby energii w okresie powrotu do zdrowia. Może przyczynić się do opanowania lęku i polepszenia nastroju. Poniżej zamieszczamy przykład techniki relaksacyjnej.

Technika uziemienia

Oddychając miarowo, odpowiadaj sobie na następujące pytania:

				
Jakich pięć rzeczy widzę?	Jakie cztery rzeczy czuję?	Jakie trzy rzeczy słyszę?	Jakie dwa zapachy czuję?	Jaki jeden smak czuję?

Powoli udzielaj odpowiedzi sam(a) sobie, jeden zmysł po drugim, koncentrując się na każdym z nich przez co najmniej 10 sekund.

Trzeba pamiętać, że objawy są nieodłączną częścią powrotu do zdrowia po COVID-19. Zamartwianie się objawami i rozmyślanie o nich może je tylko pogorszyć. Na przykład skupiając się na bólach głowy, przysporzysz sobie tylko więcej bólu głowy.

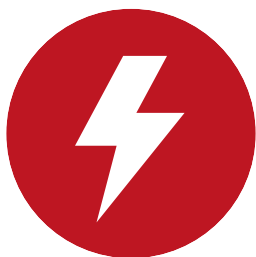
Ponadto ważna jest świadomość wzajemnych powiązań między objawami: nasilenie jednego może skutkować nasileniem innego. Zmęczenie wpływa na koncentrację, co z kolei nadwyręża pamięć, a to się może przełożyć na lęk, z którego bierze się jeszcze więcej zmęczenia. Jak widzisz, reakcje mogą się zapętląć. Oznacza to też jednak, że poprawa w jednym obszarze powinna ciągnąć za sobą poprawę w innym.

Poniżej zamieszczamy kilka prostych a pomocnych rad.

– Odpowiednio się wysypiaj:

- ureguluj godziny snu, w razie czego pomagając sobie przypomnieniami;
- ktoś w Twoim otoczeniu — członek rodziny, opiekun, albo Ty sam(a) — może postarać się zadbać o to, by Twojego snu nie zakłócało nic takiego, jak nadmiar światła lub hałas;
- staraj się odkładać urządzenia elektroniczne, takie jak smartfon czy tablet, na co najmniej godzinę przed pójściem spać;
- pomoc też może zminimalizowanie przyjmowanych ilości nikotyny (np. papierosy), kofeiny i alkoholu;
- wypróbuj zasypianie z zastosowaniem technik relaksacyjnych.
- Alternatywne techniki relaksacyjne: np. medytacja, mindfulness, sterowanie wyobraźnią lub wizualizacja, kąpiele, aromaterapia, tai chi, joga, muzyka.
- Utrzymanie relacji społecznych jest ważne dla dobrego samopoczucia. Rozmowy z innymi mogą przyczyniać się do łagodzenia stresu i być dla Ciebie źródłem wsparcia.
- Zdrowe odżywianie oraz szybkie wznowienie codziennych czynności bądź hobby — na miarę bieżących możliwości — poprawi Ci nastrój.

Z broszury *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide* [To, co ważne w czasach niepokoju. Ilustrowany poradnik] dowiesz się o praktycznych umiejętnościach radzenia sobie ze stresem. Poradnik znajdziesz na stronie internetowej: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>.

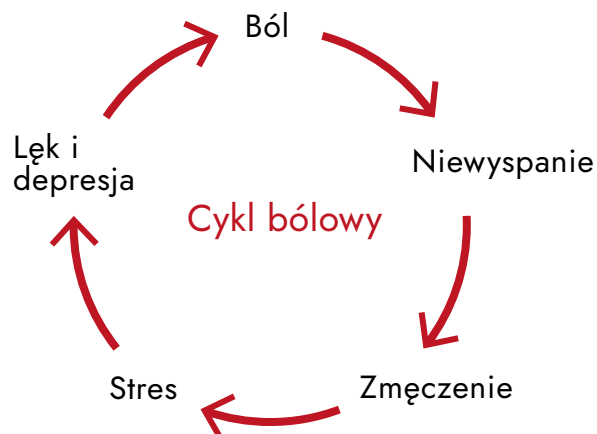


Opanowanie bólu

PBól jest często zgłaszanym objawem u osób wracających do zdrowia po COVID-19. Może występować w określonych partiach ciała (ból stawów / mięśni / głowy / w klatce piersiowej / brzucha) bądź mieć charakter ogólny, rozległy. Uporczywy ból (utrzymujący się powyżej trzech miesięcy) może utrudniać funkcjonowanie, zakłócając sen, powodując przemęczenie, pogarszając nastrój oraz uniemożliwiając skupienie lub pracę. W razie szczególnych objawów bólowych, takich jak ból w klatce piersiowej, które dodatkowo nasilałyby się pod wpływem aktywności, koniecznie zasięgnij porady lekarskiej.

Porada wobec bólu

- Na ból stawów, mięśni bądź ogólny możesz zażywać z pokarmami dostępne bez recepty analgetyki, takie jak paracetamol czy ibuprofen.
- Pracownik służby zdrowia poradzi Ci w sprawie leków zdolnych pokonać ból odporny na tego rodzaju zwykłe środki przeciwbólowe.
- Całkowite wyeliminowanie uporczywego bólu może być trudne. Postaraj się zbić ból do poziomu, z jakim jesteś w stanie sobie radzić, należycie się przy tym wysypiając i podejmując niezbędne codzienne aktywności.
- Dobry sen jest zdolny łagodzić objawy bólowe. Gdyby ból zakłócał sen, warto synchronizować zażywanie leków przeciwbólowych z porami snu.
- W łagodzeniu bólu pomagać też mogą relaksująca muzyka oraz medytacja.
- Jednym z kluczowych narzędzi zapanowania nad bólem jest dostosowanie tempa codziennych aktywności. Ponadto nieintensywne ćwiczenia pomagają organizmowi uwalniać naturalne substancje, zwane endorfinami, które łagodzą ból.
- Pamiętaj, że ból jest powszechnym objawem, i przepracowanie pewnego bólu powinno skutecznie przerwać błędne koło dolegliwości. Możesz pracować pomimo niedużego bólu — ale nie nadwyrężaj się nadmiernie, w sposób pogarszający ból i pogłębiający zmęczenie (PEM).





Powrót do pracy

Powrót do pracy po COVID-19 może być trudny — dopilnowanie, że jesteś na to gotowy/-wa, wymaga starannego planowania i zapanowania nad sytuacją. Poniżej jest mowa o kwestiach związanych z powrotem do pracy.

- Nie wracaj do pracy, dopóki nie poczujesz się wystarczająco dobrze.
- Zawiadamiaj pracodawcę o swoim stanie zdrowia.
- Gdy poczujesz się gotowy/-wa wrócić do pracy, skonsultuj się ze służbą zdrowia oraz z właściwą pracodawcy medycyną pracy, aby uzyskać zezwolenie na powrót do pełnienia obowiązków zawodowych.
- Zrewiduj swoje obowiązki i oceń, czy będziesz w stanie pracować w pełnym wymiarze, czy z początku jednak tylko częściowo.
- Omów z pracodawcą plan powrotu do pracy uwzględniający stopniowe zwiększanie obciążenia zadaniami na przestrzeni pewnego okresu („stopniowy powrót do pracy”) oraz okresową weryfikację. To pomoże uniknąć nawrotu i dalszej absencji. Z chwilą powrotu korekty mogą wymagać Twoje zawodowe przyzwyczajenia w zakresie godzin rozpoczęcia i zakończenia pracy bądź udziału pracy zdalnej; z początku możesz też ewentualnie przyjmować jedynie lżejsze zadania.
- Pracodawca powinien wspierać Cię w stopniowym powrocie do pracy — ten proces może potrwać kilka tygodni albo nawet miesięcy, zależnie od natury Twoich objawów oraz charakteru wykonywanej przez Ciebie pracy.
- Gdyby sprostanie wymogom dotychczasowego zatrudnienia okazało się niemożliwe, rozważ zmianę obowiązków bądź przesunięcie.
- Jeżeli podejrzewasz, że stan Twojego zdrowia może wpłynąć na Twoje życie zawodowe długotrwale, skonsultuj się z pracownikiem służby zdrowia i ze swoim pracodawcą w celu podjęcia stosownych kroków zgodnie z krajowymi regulaminami i przepisami prawa.

Dziennik objawów

W pierwszej kolumnie wskaż, czy dany objaw jest nowy na przestrzeni okresu od zachorowania, czy też jest to coś, czego zdarzało Ci się doświadczać jeszcze przed zachorowaniem na COVID-19.

W kolejnych kolumnach oceniasz poszczególne objawy w skali **od 0 do 3, gdzie „0” oznacza niewystępowanie objawu, „1” – nieznaczny bądź tagodny problem, „2” – umiarkowany problem, a „3” – problem poważny bądź zakłócający funkcjonowanie.** Dokonuj oceny co tydzień, aby dokumentować poprawę bądź nawroty.

Objawy	Nowy objaw Tak/Nie	Data	Data	Data	Data	Data	Data
		Wynik 0–3	Wynik 0–3	Wynik 0–3	Wynik 0–3	Wynik 0–3	Wynik 0–3
Czy doświadczasz duszności , wchodząc po schodach bądź ubierając się?							
Czy dolega Ci kaszel / podrażnienie gardła / zmiana barwy głosu ?							
Czy doświadczasz jakichkolwiek zmian w zmysłach węchu bądź smaku ?							
Czy miewasz jakiegolwiek trudności z przełykaniem płynów bądź pokarmów stałych?							
Czy w ciągu dnia odczuwasz zmęczenie (wyczerpanie) ?							
Czy obserwujesz nasilenie objawów na przestrzeni 6 do 24 godzin od występu fizycznego bądź umysłowego?							
Czy dolega Ci jakiegolwiek ból (stawów / mięśni / głowy / brzucha)?							
Czy podczas ruchu bądź aktywności miewasz palpitacje (znacznie podwyższone tętno)?							
Czy podczas ruchu bądź aktywności miewasz zawroty głowy ?							
Czy masz trudności ze snem ?							
Czy doświadczasz trudności poznawczych (z pamięcią / koncentracją / planowaniem)?							
Czy odczuwasz lęki ?							
Czy odczuwasz przygnębienie bądź depresję ?							
Czy miewasz jakiegolwiek problemy z komunikacją (znajdowaniem właściwych słów)?							
Czy miewasz problemy z mobilitàą (przemieszczaniem się) ?							
Czy miewasz trudności w zakresie opieki osobistej , np. z kąpaniem się bądź ubieraniem?							
Czy doświadczasz trudności podczas innych codziennych czynności , takich jak prace domowe bądź zakupy?							
Czy miewasz jakiegolwiek trudności z opieką nad członkami rodziny bądź w zakresie interakcji z przyjaciółmi ?							
Inne objawy — Opisz:							
Inne objawy — Opisz:							
Inne objawy — Opisz:							

**World Health Organization
Regional Office for Europe**

UN City, Marmorvej 51,
DK-2100 Copenhagen Ø,
Denmark

Tel.: +45 45 33 70 00

Fax: +45 45 33 70 01

Email: eurocontact@who.int

Website: www.euro.who.int

© Światowa Organizacja Zdrowia,
2021. Część praw zastrzeżona.
Materiał udostępniany na licencji
CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Wydanie drugie

WHO/EURO:2020-855-40590-59892

Niniejsze tłumaczenie dokumentu
nie zostało przygotowane przez
europejskie Biuro Regionalne WHO.
Europejskie Biuro Regionalne WHO nie
odpowiada za treść ani za wierność
tłumaczenia. Wydaniem wiążącym i
autentycznym jest oryginalne wydanie
angielskie: Support for rehabilitation:
self-management after COVID-19-
related illness, second edition.
Copenhagen: WHO Regional Office
for Europe; 2021.

Niniejsza broszura jest tłumaczeniem
broszury wydanej przez WHO, która
oryginalnie napisana była w języku
angielskim. Norweski Dyrektoriat
ds. Zdrowia jest odpowiedzialny za
przetłumaczenie broszury na język
norweski pod własnym patronatem,
na podstawie zezwolenia WHO na
jej wykorzystanie.