

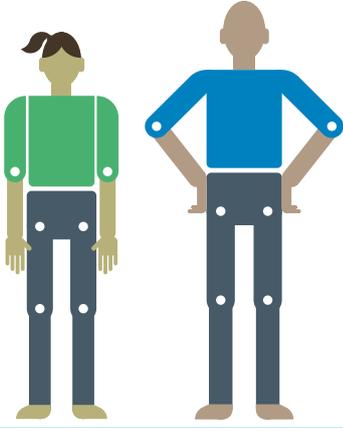


World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR
Europe

الدعم لإعادة التأهيل: التعامل ذاتياً مع الفترة اللاحقة للمرض المرتبط بكوفيد-19

الطبعة الثانية



الاسم:

ظهور أعراض كوفيد-19 - (التاريخ):

تاريخ توزيع هذه النشرة:

الاسم ومعلومات الاتصال الخاصة بأخصائي
الرعاية الصحية الذي وزع النشرة:

الاسم ومعلومات الاتصال للمركز
المحلي لخدمات الرعاية الصحية:

الاسم ومعلومات الاتصال لـ
خدمات الدعم لإعادة التأهيل:

مَن المقصود بهذه النشرة؟

تقدّم هذه النشرة الدعم والنصائح للبالغين الذين يتعافون من كوفيد-19. ويمكن استعمالها من قبل الأفراد بعد التعافي من المرض، وأولئك في المجتمع الذين لم يحتاجوا إلى تلقي العلاج في المستشفى. ومن شأن هذه النشرة أن تدعم الرعاية التي يتلقاها المرء من أخصائي الرعاية الصحية.

هذه هي الطبعة الثانية من النشرة التي نُشرت أصلاً أواسط 2020، وتحتوي تحديثات لفقرات ومواضيع جديدة، تشمل ما تعلمناه حول الحالة الصحية والتحسين في السنة الماضية. كُتبت النشرة من قبل أخصائي إعادة التأهيل بالتشاور مع أشخاص تعافوا من كوفيد-19. على الرغم من عدم عرض المصادر لتسهيل القراءة، إلا أن النصائح مبنية على أدلة. لا يزال هناك الكثير مما لا نعرفه عن التعافي بعد الإصابة بكوفيد-19، والأدلة آخذة في الظهور سريعاً. من شأن كوفيد-19 أن يسبب مشاكل صحية وأعراض طويلة الأمد تتداخل مع الأنشطة اليومية. في بعض الحالات، يمكن أن تستمر هذه الأعراض أكثر من 12 أسبوعاً، وهي يُشار إليها الآن بحالات ما بعد كوفيد-19، والمعروفة أيضاً بكوفيد الطويلة، أو بمتلازمة ما بعد كوفيد-19. وتتحسن الأعراض عموماً بمرور الوقت، وتقدم هذه النشرة بعض المقترحات العملية للتعامل ذاتياً مع هذه الأعراض الشائعة. إن تفاقمت الأعراض، أو لم تتحسن مع الوقت، فهناك حاجة لمراجعة أخصائي الرعاية الصحية.

ربما يتعين عليك قراءة هذه النشرة على مراحل صغيرة، بدءاً من الفقرات المتعلقة بالأعراض التي ترغب بالحصول على مساعدة بشأنها بقدر أكبر.

إضافة لذلك، بمقدور أخصائي الرعاية الصحية أن يقدّموا مقترحات لتكييف النصائح الواردة في هذه النشرة بما يناسبك. لا يصح أن تحل النصائح الواردة في النشرة، محل أي برنامج فردي لإعادة التأهيل أو أي نصيحة قد تكون تلقيتها من قبل أخصائي الرعاية الصحية المختصين بك. بمقدور عائلتك وأصدقائك المساعدة في دعمك أثناء تعافيك، وقد يكون من المفيد مشاركة هذه النشرة معهم.

تقدم هذه النشرة معلومات عن المجالات التالية.

- | | | |
|----|--|---|
| 4 | «العلامات الحمراء» بحاجة لاهتمام عاجل من قبل أخصائي الرعاية الصحية |  |
| 5 | التعامل مع ضيق التنفس |  |
| 8 | الأنشطة الجسدية والتمارين |  |
| 14 | الحفاظ على الطاقة والتعامل مع الإجهاد |  |
| 16 | التعامل مع المشاكل المتعلقة بصوتك |  |
| 17 | التعامل مع مشاكل البلع |  |
| 18 | التغذية، بما في ذلك مشاكل الشم والتذوق |  |
| 19 | التعامل مع مشاكل الانتباه والذاكرة والتفكير بوضوح |  |
| 20 | التعامل مع الضغط النفسي والقلق والاكتئاب ومشاكل النوم |  |
| 22 | التعامل مع الألم |  |
| 23 | العودة إلى العمل |  |
| 24 | مذكرات تتبّع الأعراض |  |

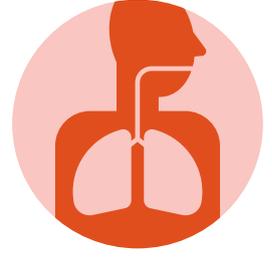
«العلامات الحمراء» بحاجة لاهتمام عاجل من قبل أخصائي الرعاية الصحية



هناك بعض المضاعفات الطبية التي يمكن أن تنشأ أثناء التعافي من كوفيد-19، والتي تحتاج إلى مراجعة طبية عاجلة. من المهم الاتصال بأخصائي الرعاية الصحية إن شعرت بأي من أعراض «العلامة الحمراء»:

- تشعر بضيق في التنفس مع الحد الأدنى من النشاط الذي لا يتحسن مع أي من أوضاع تخفيف ضيق التنفس، الموضحة في الصفحة 5؛
 - هناك تغيير بشأن مدى الالتهان عند الراحة، وهو لا يتحسن باستعمال تقنيات التحكم بالتنفس الموضحة في الصفحة 7؛
 - تشعر بألم في الصدر، أو تسارع في ضربات القلب، أو دوام في أوضاع معينة أو أثناء ممارسة الرياضة أو النشاط؛
 - يزداد ارتباكك سوءاً أو تجد صعوبة في التحدث أو فهم الكلام؛
 - لديك ضعف ظهر حديثاً في وجهك أو ذراعك أو ساقك، خاصة في جانب واحد من الجسم، و/أو
 - تفاقم وساوس القلق أو سوء المزاج، أو تساورك أفكار لإيذاء نفسك.
- إن كنت تشعر بأعراض أخرى مثيرة للقلق، يجب أن تلفت انتباه أخصائي الرعاية الصحية.

التعامل مع ضيق التنفس



من الشائع أن تعاني من ضيق التنفس بعد إصابتك بمرض كوفيد-19. فقدان القوة واللياقة عندما كنت مريضاً، والمرض نفسه يمكن أن يعني أنك تصاب بضيق التنفس بسهولة. الشعور باللهثان/ ضيق التنفس قد يشعرك بالقلق مما يفاقم ضيق التنفس. سيساعدك التزام الهدوء وتعلم أفضل طريقة للتعامل مع ضيق التنفس لديك.

تذكر أنه من الطبيعي أن تشعر بضيق التنفس عند إجهاد نفسك، عند الصعود إلى الطائرة أو السلام مثلاً، ولكن ينبغي أن تتعافى إلى مستوى لا تفكر فيه بتنفسك خلال بضع دقائق من الراحة. ينبغي أن يتحسن ضيق التنفس لديك عند تعافيك أو زيادة نشاطك تدريجياً، ولكن في هذه الأثناء يمكن أن تساعد الأوضاع والتقنيات أدناه في التعامل مع اللهثان.

الأوضاع التي تخفف من ضيق التنفس

هذه بعض الأوضاع التي من شأنها تخفيف ضيق التنفس. جرب كل واحد منها لمعرفة أي منها يساعدك. يمكنك أيضاً أن تجرب تقنيات التنفس الموضحة أدناه أثناء قيامك بأي من هذه الأوضاع للمساعدة في تسهيل تنفسك



الاستلقاء منبطحاً

الاستلقاء ممدداً على بطنك، أو منبطحاً، قد يساعد في حال ضيق التنفس. الوضعية ليست مريحة للجميع، ولكنها وضعية ينبغي التفكير بالقيام بها.



الاستلقاء على الجانب الأعلى

الاستلقاء على جانبك مستنداً إلى الوسائد، ومستنداً رأسك ورقبتك، مع ثني ركبتيك قليلاً.



الجلوس منحنيّاً للأمام

اجلس إلى الطاولة منحنيّاً إلى الأمام من الخصر، مع وضع الرأس والرقبة على الوسادة، وذراعيك على منضدة. يمكنك أيضاً تجربة ذلك دون الوسائد وإراحة رأسك على يديك.



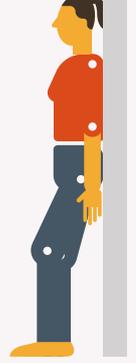
الجلوس منحنيّاً للأمام (لا طاولة في الأمام)

اجلس على كرسي، وانحن إلى الأمام لإراحة ذراعيك على حضنك، أو على مساند ذراعي الكرسي.



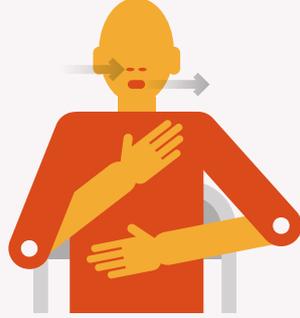
الوقوف منحنيّاً للأمام

انحن، أثناء الوقوف، إلى الأمام على حافة النافذة أو أي سطح آخر ثابت.



الوقوف مع إسناد الظهر

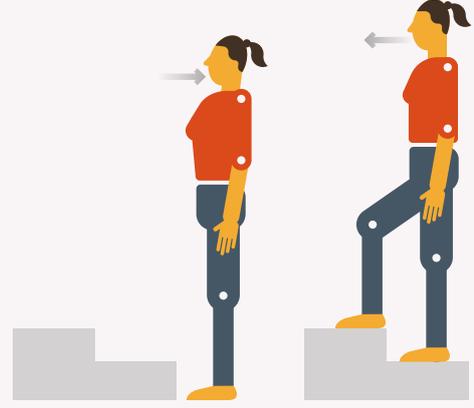
اسند ظهرك باتجاه الحائط مع وضع يديك باتجاهك. ضع قدميك بعيداً عن الحائط بقدر 30 سم تقريباً وباعد بينهما.



1. التحكم في التنفس

ستساعدك هذه التقنية على الاسترخاء والتحكم في تنفسك.

- اجلس في وضع مريح ومسد.
- ضع إحدى يديك على صدرك والأخرى على بطنك.
- فقط إن كان ذلك يساعدك على الاسترخاء، أغلق عينيك (وإلا فاتركهما مفتوحتين) وركّز على تنفسك.
- تنفس ببطء عبر أنفك (أو فمك إن كنت غير قادر على القيام بذلك) ثم أخرجه عبر فمك.
- عندما تتنفس، ستشعر بأن يدك على معدتك ترتفع أكثر من اليد التي على صدرك.
- حاول أن تبذل أقل جهد ممكن واجعل أنفساك بطيئة ومسترخية وسلسة.



2. التنفس بوتيرة متأنية

تعتبر هذه ممارسة مفيدة عند القيام بأنشطة قد تتطلب المزيد من الجهد أو تجعل نفسك ضيقاً، كصعود السلالم أو صعود هضبة مثلاً. من المهم أن تتذكر أنه لا داعي للاندفاع، ويمكنك أخذ قسط من الراحة

- فكّر في تقسيط النشاط إلى دفعات أصغر لتسهيل القيام به، دون شعور بالتعب أو ضيق التنفس في النهاية.
- استنشق الهواء قبل أن تبذل جهداً في النشاط، قبل الصعود درجة مثلاً.
- أخرج الزفير أثناء بذل الجهد، كالصعود درجة مثلاً.
- قد تجد أنه من المفيد أن تقوم بالشهيق عبر أنفك والزفير عبر فمك.

الأنشطة الجسدية والتمارين



رهبما يؤدي قضاء وقت في المستشفى، أو الإصابة بالمرض في المنزل بسبب كوفيد-19- لفترة طويلة، إلى انخفاض في قوة العضلات والقدرة على التحمل. إن ممارسة التمارين مهمة لاستعادة قوة عضلاتك وقدرتك على التحمل، لكن يجب أن يكون هذا آمناً ويُعامل معه بالتزامن مع الأعراض الأخرى لكوفيد-19-.

قد تعاني من تفاقم الإجهاد والأعراض الأخرى (المُسَمَّاة بـ «الانهيار» أو «الانتكاس») بعد بذل أقل جهد. ويُطلق على هذا في الاصطلاح العلمي «توعك ما بعد الجهد post-exertional malaise»، واختصارها بي إي إم PEM. عادة ما يحصل الشعور بالتفاقم بعد ساعات أو أيام من الجهد الجسدي أو الذهني. يستغرق التعافي عادة 24 ساعة أو أكثر، ويمكن أن يؤثر على مستويات الطاقة والتركيز والنوم والذاكرة لديك، ويسبب آلاماً في العضلات/المفاصل وأعراضاً تشبه أعراض الإنفلونزا.

إذا كنت تعاني من توعك ما بعد الجهد «بي إي إم PEM»، فأنت بحاجة لأن تتجنب التمارين والأنشطة التي تسبب «توعك ما بعد الجهد» بهدف الحفاظ على طاقتك. إن لم تكن تعاني من توعك ما بعد الجهد «بي إي إم PEM»، فيمكنك زيادة مستوى نشاطك أو تمارينك تدريجياً لتحسين مستويات لياقتك. يمكنك استخدام مقياس بورغ لتقييم الجهد المحسوس (آر بي إي) **Rating of Perceived Exertion (RPE)** والتصنيف النسبي سي آر 10- **Category Ratio -10** **CR-10 Scale** (انظر الصفحة التالية) كدليل تقريبي لزيادة مستوى نشاطك تدريجياً. هذا المقياس هو تقييم شخصي لمدى شعورك بأنك تعمل بمشقة وفقاً لسلم الدرجات من 0 (بدون جهد على الإطلاق) إلى 10 (الجهد الأقصى).

النشاط ذاته ستُسجّل له نقاط تقييم الجهد المحسوس (آر بي إي RPE) بدرجات مختلفة لدى مختلف الناس، أو في أوقات مختلفة. فمثلاً، ربما تُسجّل أنت بالمشي البطيء نقطة واحدة 1 وفق تقييم الجهد المحسوس (آر بي إي RPE)، لكن هذا قد يسجله شخص آخر بدرجة 4 (شاق نوعاً ما)، أو من جانبك في يوم آخر. يمكنك أن تدوّن أنشطتك اليومية ونقاط تقييم الجهد المحسوس (آر بي إي RPE) المتعلقة بها، لمراقبة لياقتك والاسترشاد بها لمعرفة كيف تزيد من مستوى نشاطك.

المراحل					بورغ سي آر 10- (التصنيف النسبي (CR)
5	4	3	2	1	تسجيل النقاط
					مستوى الجهد
					احة/بدون جهد على الإطلاق
					سهل حقاً/خفيف للغاية
					سهل/خفيف جداً
					معتدل/خفيف
					شاق نوعاً ما
					شاق (ثقيل)
					شاق جداً
					شاق للغاية
					أقصى جهد

مراحل التمارين

يجب أن تفكر في عودتك إلى التمارين في خمس مراحل؛ تبين الأقسام التالية هذه المراحل وتقدم لك اقتراحات للأنشطة. ابقَ في كل مرحلة لمدة سبعة أيام على الأقل قبل الانتقال إلى المرحلة التالية. تراجع عن أي مرحلة وجدت فيها صعوبة أو واجهت فيها انتكاسات في الأعراض. إذا واجهت أي أعراض من «العلامة الحمراء»، كأم الصدر أو الدوار، يجب عليك التوقف فوراً وعدم استئناف برنامج التمارين لحين قيام أحد أخصائي الرعاية الصحية بمعاينتك.

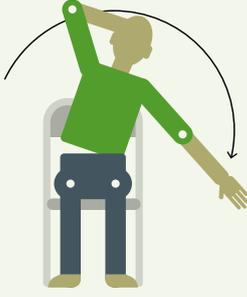
المرحلة 1.

التحضير للعودة إلى التمارين (نقاطك المسجلة من 0-1 وفق تقييم الجهد المحسوس (آر بي إي RPE))

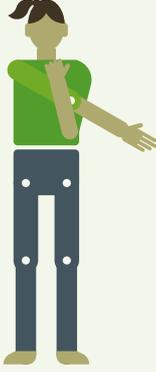
بعض الأمثلة: تمارين التنفس المتحكم بها (انظر الصفحة 3)، المشي اللطيف، وتمرين التمدد والتوازن. إن كانت نقاطك وفق تقييم الجهد المحسوس (آر بي إي RPE)، لأي من هذه أكثر من 1، فلا تقم بها في هذه المرحلة.

يمكن القيام بتمارين تمدد العضلات جالساً أو واقفاً. يجب أداء كل تمرين برفق، وينبغي أن تثبت على كل حركة لمدة 15-20 ثانية.

مدّ ذراعك الأيمن إلى السقف ثم انحن إلى اليسار قليلاً؛ ينبغي أن تشعر بالتمدد على طول الجانب الأيمن من جسمك. كرّر ذلك في الجانب الآخر.



مدّ ذراعك إلى الأمام. حافظ على استقامة ذراعك، واجلبه إلى جسمك عند مرتفع الكتف، واستعمل يدك الأخرى للضغط على ذراعك باتجاه صدرك بحيث تشعر بالتمدد حول كتفك. كرّر ذات التمرين في الجانب المقابل.



اجلس على حافة كرسي ومدّ ساقك مدّاً مستقيماً، واجعل كعبك يستريح على الأرض. ضع يديك على فخذك الآخر للإسناد. اجلس بأطول ارتفاع ممكن، وانحن قليلاً للأمام عند وركيك حتى تشعر بتمدد طفيف أسفل الجزء الخلفي من الساق الممدودة. كرّر على الجانب المقابل.



قف متباعد القدمين، وانحن للأمام على الحائط واخطُ بإحدى رجلك إلى الخلف. اثن ركبتك الأمامية، وحافظ على رجلك الخلفية مستقيمة وكعبك على الأرض. ينبغي أن تشعر بتمدد في الجزء الخلفي من أسفل ساقك. كرّر ذلك في الجانب المقابل.



قف وامسك بشيء صلب لتستند إليه. اثن إحدى رجلك إلى الخلف، مستخدماً اليد في ذات الجانب لتثبيت الكاحل أو مؤخرة رجلك. ارفع قدميك نحو مؤخرتك حتى تشعر بالتمدد على طول مقدمة فخذك. كرّر ذلك في الجانب المقابل.



المرحلة 2.

نشاط منخفض الشدة (نقاطك من 2-3 وفق تقييم الجهد المحسوس (آر بي إي RPE))

أمثلة: المشي، الواجبات المنزلية/الحدائقية الخفيفة. إن كانت نقاطك وفق تقييم الجهد المحسوس (آر بي إي RPE)، لأي من هذه أكثر من 3، فلا تقم بها في هذه المرحلة.

إن كنت تستطيع تحمّل تسجيل النقاط من 2-3 وفق تقييم الجهد المحسوس (آر بي إي RPE)، فيمكنك تدريجياً زيادة الوقت الذي تقضيه في التمارين بمقدار 10-15 دقيقة يومياً. ستحتاج لقضاء سبعة أيام على الأقل في هذه المرحلة دون انهيار (توعك ما بعد الجهد post-exertional malaise) (بي إي إم PEM)) قبل المضي قدماً إلى المستوى الثاني.

المرحلة 3.

النشاط المعتدل الشدة (نقاطك من 4-5 وفق تقييم الجهد المحسوس (آر بي إي RPE))

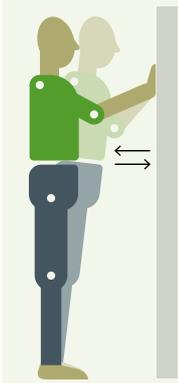
أمثلة: المشي السريع، وصعود السلالم ونزولها، والركض، والجنوح في المنحدرات وتمارين المقاومة. إن كانت نقاطك وفق تقييم الجهد المحسوس (آر بي إي RPE)، لأي منها أكثر من 5، فلا تقم بها في هذه المرحلة.

مثال على تمارين تقوية عضلات ذراعيك



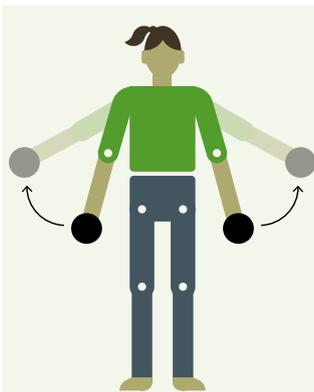
تمارين عضلات الذراع الأمامية

ضع ذراعيك بجانبك، وامسك ثقلاً في كل يد، كأنك تمسك علبة طعام، مع توجيه راحتي يديك للأعلى. ارفع برفق الجزء السفلي لكلتا الذراعين (الانحناء عند المرفقين) بحيث ترفع الأثقال باتجاه كتفيك، ثم اخفضهما ببطء. يمكنك القيام بهذا التمرين جالساً أو قائماً.



الضغط على الحائط

ضع يديك مسطحتين على الحائط بمستوى ارتفاع الكتفين، مع توجيه الأصابع للأعلى، وأبعد قدميك عن الحائط حوالي 30 سم. انزل جسمك ببطء نحو الحائط عن طريق ثني مرفقيك، ثم ادفع برفق بعيداً عن الحائط حتى تستقيم ذراعاك.



رفع الذراعين جانبياً

امسك مثقالاً في كلتا يديك بحيث تضع ذراعيك إلى جنبك وراحتيك داخلياً تجاه جسمك. ارفع كلتا الذراعين جانبياً إلى مستوى كتفك (لكن ليس لأعلى)، ثم أنزلهما ببطء.

مثال على تمارين تقوية رجليك

الجلوس والوقوف



اجلس على كرسي وباعد بين قدميك بمقدار عرض الورك. انهض ببطء، واضعاً ذراعيك على جنبك أو متقاطعتين على صدرك، واثبت على هذا الوضع حتى تعد لثلاثة، ثم اجلس على الكرسي ببطء.

تقويم الركبة



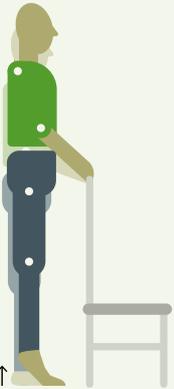
اجلس على الكرسي واضعاً قدميك مع بعضهما. قوم إحدى ركبتيك ومدّ ساقك مستقيمة للحظة، ثم أنزلها ببطء. كرّر ذلك مع ساقك الأخرى. زد الوقت الذي تمدّ فيه ساقك مستقيمة بحيث تعد حتى ثلاثة.

القرفصاء



قف واضعاً ظهرك نحو الحائط أو سطح آخر مستقر، وباعد قليلاً بين قدميك. أبعد قدميك عن الحائط حوالي 30 سنتيم. أبقِ ظهرك باتجاه الحائط، أو أمسك بكرسي، اثنِ ركبتيك ببطء مسافة قصيرة؛ سينزلق ظهرك على الحائط. أبقِ وركيك بمستوى أعلى من ركبتيك. خذ استراحة للحظة قبل أن تمد ركبتيك باستقامة ثانية.

رفع الكعبين



ضع يديك على سطح ثابت (كالكرسي مثلاً) لدعم توازنك، لكن لا تتكئ عليها. ارفع ببطء مستنداً إلى أصابع قدميك، ثم انزل ببطء ثانية.

المرحلة 4.

التمارين المعتدلة الشدة مع مهارات التنسيق والأداء (نقاطك من 5-7 وفق تقييم الجهد المحسوس (آر بي إي RPE))

بعض الأمثلة: الركض، ركوب الدراجة الهوائية، السباحة و صفوف الرقص. إن كانت نقاطك وفق تقييم الجهد المحسوس (آر بي إي RPE)، لأي من هذه التمارين أكثر من 7، فلا تقم بها في هذه المرحلة.

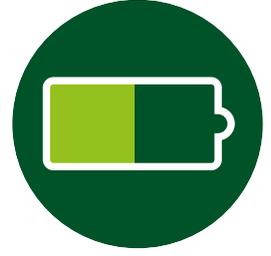
المرحلة 5.

عُد إلى تمارينك الأساسية ((نقاطك من 8-10 وفق تقييم الجهد المحسوس (آر بي إي RPE))

بمقدورك الآن أن تكمل نظام التمارين/الرياضة/النشاط المعتاد قبل كوفيد-19.

لا ينبغي لأي تمارين أن يكون مؤلماً. إن شعرت بوجع، أو ألم في الصدر، أو شعرت بالإغماء أو الدوار أثناء التمرين، فيجب عليك التوقف فوراً وعدم استئناف برنامج التمارين حتى يعاينك أخصائي الرعاية الصحية.

الحفاظ على الطاقة والتعامل مع الإجهاد



الإجهاد هو أكثر الأعراض المبهكة المبلّغ عنها، والتي يعاني منها أولئك الذين يتعافون من كوفيد-19. غالباً ما يُوصَف بأنه شعور جارف بالتعب الجسدي والذهني.

الإجهاد الجسدي: قد تجد أنك حين تكون مجهداً، يشعر جسمك بثقل شديد وأن الحركات الصغيرة تستهلك قدراً هائلاً من الطاقة.

الإجهاد الذهني والإدراكي: قد تجد حين تشعر بالإجهاد، أنه بات من الصعب التفكير أو التركيز أو استيعاب معلومات جديدة، وأن ذاكرتك وقدرتك على التعلم قد تأثرتا. حتى البحث عن الكلمات الأساسية وحل المشاكل قد يكون صعباً بالنسبة إليك.

قد يجعلك الإجهاد تشعر بالإرهاق بعد الانتهاء من مهامك المعتادة، وقد تستيقظ وأنت تشعر بالتعب كما لو أنك تود الخلود للنوم. وربما تتغير مستويات الإجهاد لديك من أسبوع لآخر، أو من ساعة لأخرى. وقد يكون لديك دافع ضئيل لفعل شيء ما، لأنك متعب جداً و/أو تدرك أن القيام بأصغر المهمات سيؤدي إلى إصابتك بالإرهاق. وقد يكون صعباً بالنسبة إليك أن تشرح الإرهاق للعائلة والأصدقاء والزملاء.

مساعدة الآخرين لتفهم الإجهاد لديك وكيف يؤثر عليك، من شأنه أن يحدث فرقاً كبيراً في كيفية التغلب على الإجهاد لديك، والتعامل معه.

سرعة الوتيرة Pacing

سرعة الوتيرة Pacing هي استراتيجية من شأنها أن تساعدك لتتجنب الانهيار والتعامل مع نشاطاتك دون تفاقم الأعراض لديك. ينبغي أن تطور خطة نشاط مرنة تسمح لك بالبقاء ضمن قدراتك الحالية وتجنب «المبالغة في الأمور». ويمكن بعد ذلك زيادة مستويات نشاطك بطريقة مضبوطة بمرور الوقت، مع تحسن مستويات الطاقة والأعراض لديك.

من خلال تنظيم سرعة الوتيرة لنشاطاتك، فأنت تضمن:

- أن تتحكم بالمتطلبات التي تحددها لنفسك؛
- أن تتماشى هذه المتطلبات مع قدراتك الحالية؛ و
- أن تعرّض جسمك وعقلك لهذه المطالب بطريقة منتظمة ومنضبطة لدعم تعافيك التدريجي.

الخطوة الأولى هي التفكير في مقدار النشاط الذي يمكنك التعامل معه حالياً دون المخاطرة بالانهيار أو الانتكاس. من المهم ألا تقارن نفسك بالآخرين أو بمقدار ما كنت قادراً على فعله سابقاً. بناء على هذا، ستتمكن من تحديد الأساس للنشاط. هذا هو مقدار النشاط الذي يمكنك القيام به بأمان كل يوم.

تحديد الأولويات

حين تكون مستويات طاقتك متدنية، فقد تحتاج للتأكد من أن الطاقة التي تستعملها تنفق على الأنشطة الأكثر أهمية بالنسبة إليك. قد يكون مفيداً أيضاً تحديد الأنشطة الضرورية في يومك - أي المهام «التي يجب» القيام بها وتلك التي «تريد» القيام بها، والأنشطة التي يمكن تنفيذها في وقت أو يوم مختلف، وتلك التي يمكن لشخص آخر المساعدة فيها.

التخطيط

حين تخطط ليومك أو لأسبوعك، فوزع أنشطتك بدلاً من محاولة حصرها في يوم واحد، إن أمكن. فكر في الوقت الذي تكون فيه طاقتك بأفضل مستوياتها، وأكمل المهام التي تحتاج لمستوى عالٍ من الطاقة في هذا الوقت. هل يمكن اعتبار أحد الأنشطة بأنه لا يلزم استكمالها دفعة واحدة؟ هل يمكنك، على سبيل المثال، تنظيف غرفة واحدة بدلاً من تنظيف المنزل بأكمله دفعة واحدة؟

بالإضافة إلى التخطيط لأنشطتك، من المهم بالقدر ذاته التخطيط لأوقات الراحة والاسترخاء لكي تسمح لنفسك بـ «إعادة الشحن». خطط لفترات الراحة عدة مرات على مدار اليوم.

من شأن وضع مفكرة يومية للأنشطة، أو خطة يومية لتنظيم وتيرة أعمالك وتحديد أولويات ما تريد وما تحتاج القيام به. قد يستغرق الأمر بضع محاولات للوصول إلى المستوى الصحيح، ولكن بمجرد شعورك بأنك وصلت إلى المستوى الصحيح، فمن المهم ضمان فترة من التناسق قبل زيادة نشاطك.

التعامل مع المشاكل المتعلقة بصوتك



المشاكل المتعلقة بصوتك

قد يُسبب كوفيد-19 التهاب الحلق والسعال المتهيج والإحساس بتجمع المخاط في الحلق، مع الحاجة لتنظيف الحلق بانتظام. قد يكون لديك صوت ضعيف أو لاهث أو أجش، خاصة إذا حصلت على تهوية (كان لديك أنبوباً للتنفس) في المستشفى. وقد تشعر بأن حلقك/مجري الهواء العلوي بالغ الحساسية للبيئة المحيطة أكثر من قبل إصابتك بالمرض. فمثلاً، إن كنت تعرضت لرائحة قوية، فقد تحفز السعال أو الإحساس بضيق الحلق أو ضيق التنفس. إن لم تتحسن أعراضك بمرور الوقت، يُرجى طلب رأي أخصائي الرعاية الصحية.

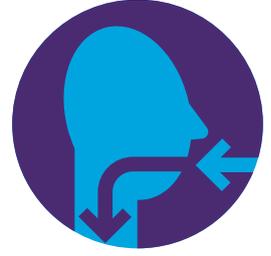
نصائح بخصوص المشاكل المتعلقة بصوتك

- احرص لأن تحصل على ترطيب جيد. اشرب الماء طوال اليوم للحفاظ على عمل صوتك كما ينبغي.
- لا تجهد صوتك. لا تهمس لأن ذلك قد يجهد أحوالك الصوتية. حاول ألا ترفع صوتك أو تصرخ.
- من شأن استنشاق البخار (تغطية رأسك بمنشفة واستنشاق البخار من وعاء ماء تغلي) لمدة 10-15 دقيقة، أن يساعد على معالجة الجفاف ويرطب القناة الصوتية.
- الارتجاع المعدي (يُسمى أحياناً بارتجاع المريء أو الحموضة المعوية) هو أمر شائع جداً، ولذلك تجنب الأكل متأخراً أو تناول الأطعمة التي تسبب عسر الهضم.
- توقف عن التدخين.
- استعمل طرقاً أخرى للتواصل، كالكتابة أو الرسائل النصية أو استعمال الإيماءات، إن كان التكلم صعباً أو غير مريح.

نصائح للسعال المستمر.

- حاول أن تتنفس عبر أنفك بدلاً من فمك.
- حاول أن تمص الحلوى الصلبة خفيفة السكر.
- حاول القيام بـ «تمارين التوقف عن السعال». بمجرد أن تشعر بالحاجة للسعال، يجب أن تغلق فمك وتغطي بيدك (إخماد السعال). في الوقت نفسه، احمل نفسك على البلع. توقف عن التنفس - خذ استراحة. حين تبدأ في التنفس ثانية، قم بالشهيق والزفير عبر أنفك برفق.
- إن كنت تسعل ليلاً بسبب ارتجاع المريء، فحاول الاستلقاء على جانبك أو الاستناد إلى الوسائد.

التعامل مع مشاكل البلع



قد تشعر بصعوبات في ابتلاع الطعام والشراب. وذلك لأن العضلات التي تساعد على البلع ربما ضعفت. بالنسبة لأولئك الذين خضعوا للتهوية في المستشفى، يمكن أن يسبب الأنبوب بعض الكدمات والتورم في الحلق وصندوق الصوت. التنبه للبلع أمر مهم لتجنب الاختناق والتهاب الرئة. قد يحدث ذلك إن كان الطعام/الشراب «ينزل بالطريقة الخطأ» ويدخل إلى رئتيك.

إن كنت تواجه صعوبة في الابتلاع، فقد تساعدك هذه التقنيات.

– اجلس مستقيماً كلما أردت تناول الطعام أو الشارب. لا تأكل أو تشرب أبداً أثناء الاستلقاء.

– ابق مستقيماً (جالساً، واقفاً، ماشياً) لما لا يقل عن 30 دقيقة بعد وجبة الطعام.

– جرب تناول أطعمة مختلفة الاتساق (سميكة ورقيقة) لمعرفة إن كان بعض الأطعمة يسهل ابتلاعها أكثر من غيرها. قد يكون مفيداً اختيار الأطعمة الناعمة و/أو الرطبة في البداية، أو تقطيع الأطعمة الصلبة إلى قطع صغيرة جداً. خذ الوقت الكافي أثناء تناول الطعام ولا تتسرع.

– حافظ على تركيزك حين تأكل أو تشرب وحاول أن تتناول وجبات طعامك في مكان هادئ. تجنب الحديث أثناء الأكل أو الشرب، لأن ذلك ربما يفتح مجرى الهواء ويسبب نزول الطعام أو الشراب في الطريق خطأً.

– تأكد بأن فمك نظيف قبل تناول قزصة أو رشفة أخرى. ابلع ثانية إن احتجت لذلك.

– كُل وجبات صغيرة خلال النهار إن تعبت أثناء تناول وجبة كاملة.

– إن كنت تسعل أو تصاب بالاختناق أثناء الأكل أو الشرب، فاطلب نصائح من قبل أخصائي الرعاية الصحية، فقد يكون الطعام أو الشراب قد نزل بطريق الخطأ إلى رئتيك.

– حافظ على نظافة فمك من خلال تنظيف أسنانك بالفرشاة وإبقائه رطباً.

التغذية، بما في ذلك مشاكل الشم والتذوق



قد يؤثر كوفيد-19 على شهيتك ووزنك بطرق مختلفة. إن أمضيت وقتاً في المستشفى، فربما تكون قد فقدت وزنك. من جانب آخر، ربما تكون قد اكتسبت وزناً زائداً غير مرغوب فيه إذا كنت تعاني من ظروف ما بعد كوفيد، وكنت أقل نشاطاً من ذي قبل. من المهم الحصول على تغذية ورطوبة بقدر جيد لمساعدة جسدك على التعافي.

تناول نظاماً غذائياً صحياً ومتوازناً

تختلف الإرشادات الغذائية لمنظمة الصحة العالمية، إلى حد ما، عن الإرشادات الغذائية النرويجية. يمكنك الاطلاع على المعلومات حول التوصيات النرويجية السارية، هنا

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

نصائح إن كان لديك تدني في حاستي الشم أو الذوق

- تأكد من نظافة الفم جيداً باستخدام فرشاة الأسنان مرتين يومياً.
- مارس تمارين الشم، والتي تشمل شم الليمون والورد والقرنفل والأوكالبتوس (الكينا) لمدة 20 ثانية لكل منها، مرتين في اليوم.
- جرب الأعشاب والتوابل كالفلفل الحار وعصير الليمون، والأعشاب الطازجة لإضافة نكهة إلى طعامك، لكن كن حذراً لأنها قد تفاقم الارتجاع المعوي.

التعامل مع مشاكل الانتباه والذاكرة والتفكير بوضوح



قد تتعرض لمجموعة من الصعوبات المتعلقة بمهارات التفكير لديك (يُشار إليها باسم «الإدراك») أثناء التعافي من كوفيد-19. هذه الصعوبات قد تتضمن مشاكل متعلقة بالذاكرة والانتباه ومعالجة المعلومات والتخطيط والتنظيم. يُشار إلى هذا أيضاً باسم «ضباب الدماغ». ضباب الدماغ غالباً ما يتفاقم بالإجهاد، والمعنى أنه كلما تعبت أكثر، ستلاحظ صعوبة متزايدة في مهارات التفكير لديك. من المهم لك ولعائلتك معرفة ما إذا كنت تواجه هذه الصعوبات، حيث يمكن أن يكون لها تأثير على علاقاتكم وأنشطتكم اليومية وعودتك إلى العمل أو الدراسة. إن شعرت بأي من هذه الصعوبات، فقد تساعدك الاستراتيجيات الواردة أدناه

- **قلل من تشتت الانتباه:** حاول أن تعمل في بيئة هادئة دون وجود أشياء في الخلفية تشتت الانتباه. يمكنك استخدام سدادات الأذن عند الحاجة. إن كان انتباهك مشتتاً أثناء قراءة نص، فقم بحجب أجزاء من النص باستخدام الورق، أو استعمل إصبعك كعلامة.
- **أكمل الأنشطة عندما تكون أقل إجهاداً:** عند إكمال مهمة تتطلب مهارات ذهنية، حدد لها وقتاً تكون فيه أقل تعباً. مثلاً، إن كنت تتعب خلال اليوم، فقم بالمهمة في الصباح.
- **خذ استراحات متكررة:** إذا تفاقت المشكلة بسبب التعب، اعمل لفترات زمنية أقصر وخذ استراحات متعددة.
- **حدد لنفسك أهدافاً أو غايات معقولة:** وجود شيء محدد للعمل من أجله سيساعدك على البقاء متحمساً. تأكد من وضع أهداف واقعية قابلة للتحقيق - مثلاً، قراءة خمس صفحات فقط من الكتاب كل يوم.
- **ضع جدولاً زمنياً:** حاول إعداد جدول يومي/أسبوعي لمهامك. فقد يساعدك في التخطيط لنشاطاتك في وقت مبكر. الاحتفاظ بسجل أو تقسيم الأشياء إلى أجزاء يمكن التحكم بها، قد يساعد أيضاً.
- **استخدم الحوافز:** عندما تحقق هدفاً أو غاية، كافئ نفسك - جرب شيئاً بسيطاً للغاية، مثل تناول فنجان من الشاي أو القهوة، أو مشاهدة التلفاز أو الذهاب للمشي.
- **شيء واحد في الدفعة الواحدة:** لا تتعجل أو تحاول استيعاب الكثير من المعلومات في وقت واحد، فقد يؤدي ذلك إلى وقوع أخطاء.
- **الأدوات المساعدة:** من شأن استعمال القوائم والملاحظات والمذكرات والتقويمات أن تساعد في تحسين ذاكرتك وأعمالك الروتينية.
- **تمارين الدماغ:** يمكنك أن تجرب هوايات جديدة، كألعاب الأحجية وألعاب الكلمات والأرقام، وتمارين الذاكرة أو القراءة لتحسين قدراتك الفكرية. ابدأ بتمارين الدماغ التي تشكل تحدياً لك، لكنها قابلة للتحقق، وزد صعوبتها بقدر ما تستطيع. هذا مهم لإبقائك متحمساً.

التعامل مع الضغط النفسي والقلق والاكتئاب ومشاكل النوم



قد تشكل الإصابة بكوفيد-19 وظهور أعراض طويلة الأمد، تجربة مرهقة نفسياً. من المفهوم أن هذا قد يكون له تأثير على مزاجك. ليس غريباً الشعور بالضغط النفسي والجزع (القلق، الخوف) أو الاكتئاب (الإحباط، الحزن). قد تلاحظ أفكاراً أو مشاعر صعبة تتعلق ببقائك على قيد الحياة، لا سيما إذا كنت شديد التوعك. قد يتأثر مزاجك بقدر أكبر بسبب الإحباط من عدم قدرتك على العودة إلى أنشطتك اليومية أو العمل بالطريقة التي تريدها.

الاسترخاء

من شأن الاسترخاء أن يساعد على توفير الطاقة المحدودة التي لديك أثناء التعافي من المرض. وسيساعد ذلك في التحكم بجزعك وتحسين مزاجك. ستجد أدناه أمثلة على تقنيات الاسترخاء.

التقنية الأساسية

خذ أنفاساً خفيفة وبطيئة واسأل نفسك:



ما هي الأشياء
الخمسة التي
أستطيع رؤيتها؟



ما هي الأشياء
الأربعة التي
أستطيع
الإحساس بها؟



ما هي الأشياء
الثلاثة التي
أستطيع
سماعها؟



ما هما الشئين
الذين أستطيع
شمّهما؟



ما هو الشيء
الذي أستطيع
تذوقه؟

فكر في إجابة نفسك ببطء، بجواب واحد في المرة الواحدة، واستعمل على الأقل 10 ثوانٍ في التركيز على كل إجابة.

من المهم أن تتذكر أن أعراضك هي أشياء طبيعية بعد التعافي من كوفيد-19. القلق والتفكير بالأعراض غالباً ما يجعلها تتفاقم. فمثلاً، إن ركزت على صداع الرأس، فستشعر على الأرجح بمزيد من صداع الرأس.

وكذلك، من المهم أن تعرف أن هذه الأعراض غالباً ما تكون مرتبطة ببعضها البعض: تزايد أحد الأعراض يؤدي إلى تزايد أعراض أخرى. الإجهاد إن كنت مجهداً، سيؤثر في تركيزك، وهو بدوره سيؤثر على ذاكرتك، وسيزيد ذلك من جزعك، وبالتالي إجهادك. وكما ترى، فسيتحول ذلك إلى حلقة مفرغة. ولذلك، فإن التحسن في مجال ما ينبغي أن يؤدي إلى تحسن في مجال آخر.

هذه بعض الأشياء البسيطة التي يمكنك فعلها لتساعدك.

– **احصل على قسط كاف من النوم:**

– احرص على رتبة منتظمة لأوقات النوم والمشي، واستخدم ساعة المنبه عند الحاجة لتذكيرك.

– يمكنك أنت وعائلتك/القائمون على رعايتك أن تحاولوا التأكد من أن محيطك خالٍ من هذه الأشياء التي قد تزعجك، كوجود إنارة شديدة أو ضجيج؛

– حاول التوقف عن استخدام الأجهزة الإلكترونية كالهواتف الذكية والألواح (tablets) ساعة قبل وقت النوم؛

– وذلك سيساعد أيضاً على تقليل تناول النيكوتين (كالتدخين) والكافيين والكحول؛ و

– حاول استعمال تقنيات الاسترخاء للخلود إلى النوم.

– **تقنيات الاسترخاء البديلة:** أمثلة على تقنيات الاسترخاء تشمل التأمل (meditation) واليقظة الكاملة (mindfulness)، والتخيّل أو التخيّل الموجه، والاستحمام، والعلاج العطري، والتاي تشي (Tai Chi) واليوغا والموسيقى.

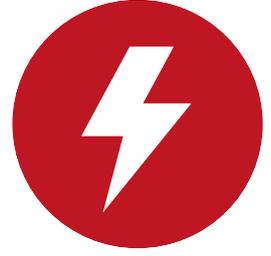
– **البقاء على التواصل الاجتماعي مهم لصحتك العقلية.** التحدث مع الآخرين سيساعدك لتخفيف الضغط النفسي ويوفر لك الدعم.

– **الأكل الصحي والاستئناف التدريجي لنشاطك اليومي أو هواياتك بأفضل قدر ممكن،** سيحسن مزاجك.

كتيب القيام بالأمور المهمة في أوقات الاكتئاب: دليل مصور يساعد في تزويدك بمهارات عملية تحتاجها للتعاطي مع اكتئابك. يمكنك الاطلاع على الدليل في الموقع التالي:

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

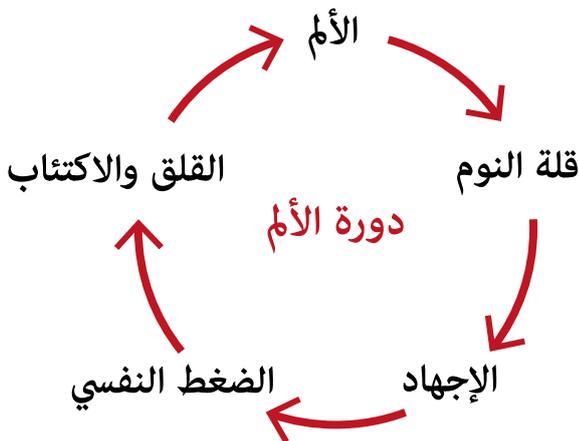
التعامل مع الألم



الألم هو أحد الأعراض الشائعة المبلّغ عنها من قبل المتعافين من كوفيد-19. قد يتعلق الأمر بمواضع محددة في الجسد (ألم مشترك، ألم العضلات، صداع الرأس، ألم الصدر وألم البطن) أو ألم عمومي ومنتشر. قد يحول الألم المستمر (المستمر لما يزيد عن ثلاثة أشهر) من القدرة على النوم، أو يؤثر في النوم ومستويات الإجهاد والمزاج والقدرة على التركيز أو العمل. إن شعرت بأعراض آلام محددة، كآلم الصدر، بحيث يتفاقم عند القيام بنشاط ما، فيجب أن تستشير أخصائي الرعاية الصحية.

نصائح متعلقة بالتعامل مع الألم

- بالنسبة للألم المشترك في المفاصل أو العضلات، يمكنك تناول المسكنات التي لا تحتاج لوصفة طبية مثل الباراسيتامول أو الأيبوبروفين مع الطعام.
- بمقدور أخصائي الرعاية الصحية تقديم إرشادات بشأن الأدوية التي يمكن أن تساعد على تخفيف الألم الذي لا يستجيب للمسكنات المتاحة دون وصفة طبية.
- وربما يكون من الصعب القضاء تماماً على الألم المستمر. تقصّد أن تجعل الألم قابلاً للتعامل معه لكي تتمكن من تحسين القيام بمهامك والخلود للنوم، ولكي تنخرط في الأنشطة اليومية الأساسية.
- النوم الجيد قد يساعد على تقليل أعراض الألم. من شأن توقيت استخدام مسكنات الألم، بحيث يتزامن مع النوم، أن يكون مفيداً إذا كان الألم يتعارض مع نومك.
- والاستماع إلى موسيقى الاسترخاء أو التأمل قد يساعد أيضاً على تقليل مستويات الألم.
- سرعة الوتيرة للأنشطة اليومية هي إحدى الأدوات المفتاحية للتعامل مع آلامك. تساعد التمارين الخفيفة أيضاً على إطلاق المواد الكيميائية الداخلية للجسم، المُسمّاة بـ الإندورفين، والتي تساعد في تقليل مستويات الألم.
- كن مطمئناً إلى أن الألم من الأعراض الشائعة، ومن المرجح أن يساعد العمل أثناء قليل من الألم، في كسر دورة الألم. يمكنك العمل أثناء الألم الخفيف، لكن لا تجهد نفسك كثيراً لدرجة تفاقم من مستويات الألم والإجهاد (توَعك ما بعد الجهد post-exertional malaise (بي إي إم PEM)).



العودة إلى العمل



العودة إلى العمل قد تشكل تحدياً بعد الإصابة بكوفيد-19- وتحتاج إلى التخطيط والتعامل معها بعناية لضمان جاهزيتك. ستجد أدناه بعض الاعتبارات المتعلقة بعودتك إلى العمل.

- توقف عن العمل لحين شعورك بالراحة الكافية.
- تواصل مع رب عملك حول وضعك الصحي.
- إن كنت تشعر بأنك جاهز للعودة إلى العمل، فاستشر أخصائي الرعاية الصحية وقسم الخدمات الصحية المهنية في مكان العمل، للحصول على تصريح باستئناف واجباتك.
- راجع مسؤوليات عملك وقدر إن كنت قادراً على القيام بدورك كاملاً أو بجزء من دورك فقط.
- تباحث مع رب العمل بشأن خطة العودة للعمل التي تتضمن زيادة تدريجية في واجباتك على مدى فترة معينة (قد يُطلق عليها «العودة المرحلة للعمل»)، على أن تُراجع بانتظام. ربما يساعد ذلك على منع الانتكاس والمزيد من الغياب. يمكن، عند عودتك، إجراء تعديلات على طبيعة عملك، مثل أوقات بدء الدوام وانتهائه، أو العمل من المنزل أو القيام بمهام أخف للبدء بها.
- ينبغي لرب عملك أن يدعم عملية العودة المرحلية للعمل هذه، والتي قد تستغرق أسابيع أو أشهر حسب طبيعة الأعراض وطبيعة عملك.
- إن كنت غير قادر على الوفاء بهذه المتطلبات في عملية العودة المرحلية للعمل هذه، فرمما عليك النظر في تغيير واجباتك أو إعادة توزيعها.
- إن كنت ترى أن حالتك الطبية من المحتمل أن تؤثر على عملك على المدى الطويل، فاستشر أخصائي الرعاية الصحية ورب العمل، حتى يتسنى إجراء التعديلات اللازمة بناء على السياسات الوطنية والمتطلبات القانونية.

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

منظمة الصحة العالمية
© World Health Organization 2021
. بعض الحقوق محفوظة.
هذا الإصدار متاح بموجب
ترخيص CC BY-NC-SA 3.0 IGO

الطبعة الثانية
WHO/EURO:2020-855-40590-59892

هذه الترجمة لم يجر إعدادها من قبل
المكتب الإقليمي الأوروبي لمنظمة الصحة
العالمية. وعليه فالمكتب الإقليمي الأوروبي
لمنظمة الصحة العالمية ليس مسؤولاً عن
محتوى هذه الترجمة أو دقتها. النسخة
الإنجليزية الأصلية هي النسخة الملزمة
والموثوقة:

Support for rehabilitation:
Self-management after
COVID-19-related illness, second edition.
Copenhagen:
WHO Regional Office for Europe; 2021

هذا الكتيب مترجم من كتيب صادر عن
منظمة الصحة العالمية WHO بلغته الأصلية
الإنجليزية. أخذت دائرة الصحة النرويجية
على عاتقها ترجمته إلى اللغة النرويجية، بعد
أخذ التصريح بإعادة النشر من قبل منظمة
الصحة العالمية WHO.