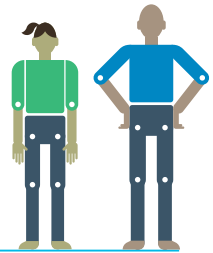




**World Health
Organization**

REGIONAL OFFICE FOR **Europe**

Recomandări pentru dezvoltarea deprinderilor de autoîngrijiri în perioada de reabilitare după COVID-19



Nume:

Data externării:









Spitalul în care s-a efectuat tratamentul:

Lucrătorul medical care a oferit broșura:

Numele și datele de contact ale lucrătorului medical la nivel local:

Cui îi este destinată această broșură?

Această broșură conține exerciții și recomandări de bază pentru adulții care au suferit de o formă gravă COVID-19 și au fost internați în spital. Prezenta publicație oferă informații legate de următoarele aspecte:

	Managementul dificultăților de respirație	2	<input type="checkbox"/>
	Exerciții fizice după externarea din spital	4	<input type="checkbox"/>
	Managementul problemelor legate de voce	17	<input type="checkbox"/>
	Managementul funcției de înghițire și a consumului de alimente și lichide	18	<input type="checkbox"/>
	Managementul problemelor legate de atenție, memorie și gândire lucidă	19	<input type="checkbox"/>
	Managementul activităților zilnice	20	<input type="checkbox"/>
	Depășirea stresului, anxietății și depresiei	21	<input type="checkbox"/>
	Când să contactați medicul?	23	<input type="checkbox"/>

Medicul dvs. poate să vă indice exercițiile care vi se potrivesc. Exercițiile și recomandările din această broșură nu trebuie să înlocuiască nici un program personalizat de exerciții sau recomandările medicilor indicate la externarea din spital.

Familia și prietenii dvs. vă pot sprijini în perioada de recuperare - de aceea ar fi util să citiți împreună această broșură.

Tipărit cu suportul financiar al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) și Agenției Elvețiene pentru Dezvoltare și Cooperare în cadrul eforturilor comune de răspuns la pandemia COVID-19.



Managementul dificultăților de respirație

Deseori, după ce au fost externați, pacienții se confruntă cu unele dificultăți respiratorii. Organismul slăbit și pierderea condiției fizice din cauza unei boli și a consecințelor acesteia pot fi deseori cauze ale dificultăților de respirație. Această stare ar putea induce anxietate, ceea ce ar îngreuna și mai mult respirația dificilă. Rămâneți calm și învățați cum să depășiți cel mai bine această dificultate, fiind ajutați de membrii familiei sau alte persoane.

Dificultatea de respirație va dispărea odată cu sporirea treptată a activităților și exercițiilor, însă și pozițiile și tehnicile descrise în continuare, de asemenea, vă pot ajuta în acest sens.



Dacă apar dificultăți de respirație de scurtă durată, care nu se ameliorează după adoptarea acestor poziții sau tehnici, contactați medicul dumneavoastră.

Poziții care ușurează dificultățile de respirație

În continuare, sunt descrise câteva poziții ale corpului care ar putea reduce dificultățile de respirație. Încercați-le pe fiecare, pentru a vedea care vă va ajuta. De asemenea, puteți încerca și tehnicile de respirație menționate în continuare, prin adoptarea oricărei poziții descrise pentru o mai bună respirație.



1. Culcat lateral ridicat

Stați culcat pe o parte, sprijinindu-vă de pernele care vă susțin capul și gâtul, în timp ce genunchii sunt ușor îndoiți.



1. Așezat aplecat în față

Așezat la masă, aplecați corpul în față, puneți capul și gâtul pe o pernă, aducând brațele pe masă. De asemenea, încercați aceeași poziție, dar, fără pernă.



2. Așezat aplecat în față (fără masă)

Așezat pe scaun, aplecați-vă în față și puneți mâinile pe genunchi sau pe mânerul scaunului.



3. Aplecat în față, în picioare

Stând în picioare, aplecați-vă în față, sprijinindu-vă de pervaz sau altă suprafață fixă.



4. În picioare, cu suport dorsal

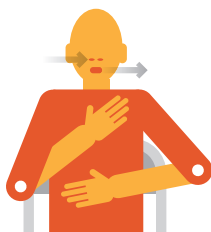
Stați sprijinit de un perete, cu brațele lângă corp, cu picioarele depărtate de perete (aprox. 30 de cm) și la lățimea șoldului.

Tehnici de respirație

Respirație controlată

Această tehnică vă va ajuta să vă relaxați și să vă controlați respirația:

- Așezați-vă într-o poziție confortabilă în care să vă puteți sprijini de ceva fix.
- Puneți o mână pe piept și cealaltă pe burtă.
- Închideți ochii, dacă acest lucru vă ajută să vă relaxați (altfel, lăsați-i deschiși) și concentrați-vă pe respirație.
- Inspirați lent, pe nas (sau pe gură, dacă nu puteți pe nas) și apoi, expirați pe gură.
- Atunci când respirați, veți simți că mâna de pe burtă se ridică mai des decât cea de pe piept.
- Reduceți efortul la minim posibil și respirați lent, relaxat și calm.



Respirație ritmică

Este util de a practica această tehnică atunci când desfășurați activități care ar putea implica un efort mai mare sau care v-ar îngreuna respirația, precum urcatul scărilor sau a unui deal. Este important să rețineți că nu trebuie să vă grăbiți.

- Această activitate ar putea fi divizată în segmente mai mici, pentru o realizare mai ușoară, fără să obosiți sau să rămâneți fără aer la final.
- Inspirați înainte de a face „efortul” din această activitate, ca de exemplu, înainte de a urca o treaptă.
- Expirați când faceți efortul și anume, în timpul urcatului pe treaptă.
- Dacă vă este comod, inspirați pe nas și expirați pe gură.



Exerciții fizice după externarea din spital

Exercițiile sunt o parte importantă a recuperării după formele grave de COVID-19. Exercițiile pot contribui la:

- îmbunătățirea condiției fizice
- reducerea dificultăților de respirație
- creșterea forței musculare
- ameliorarea echilibrului și a coordonării
- îmbunătățirea gândirii
- scăderea nivelului de stres și îmbunătățirea dispoziției
- consolidarea încrederii în sine
- îmbunătățirea nivelului de energie

Găsiți o modalitate de a păstra motivația dumneavoastră de a exersa. Puteți urmări progresul, făcând însemnări într-o agendă sau într-o aplicație pentru exerciții de pe telefonul sau ceasul dumneavoastră.

Exersarea în siguranță

Exersarea în siguranță este esențială, chiar dacă înainte de a vă îmbolnăvi, vă deplasați independent și obișnuiți să faceți exerciții. Acest lucru este cu precădere important, dacă:

- ați avut dificultăți legate de mișcare înainte de internare
- ați suferit de căzături înainte sau în timpul aflării în spital
- ați avut probleme de sănătate sau accidente/vătămări ce ar putea să vă afecteze sănătatea în timpul exercițiilor
- ați fost externat din spital și vi s-a prescris oxigen medicinal(oxigenoterapie)

În aceste cazuri, trebuie să faceți exercițiile cu cineva alături, în scopuri de siguranță. Oricine administrează oxigen, **TREBUIE** să discute cu medicul despre utilizarea oxigenului în timpul exercițiilor, înainte de a le începe.

Aceste reguli simple vă vor ajuta să exersați în siguranță:

- întotdeauna faceți exerciții de încălzire înainte și exerciții de relaxare după
- purtați haine largi și comode și încălțăminte de susținere
- începeți să exersați după cel puțin o oră de la masă
- consumați apă suficient
- evitați exercițiile pe timp de caniculă
- exersați în interior pe timp rece



Dacă aveți oricare dintre aceste simptome, nu faceți exerciții sau încetați exersarea și apelați medicul:

- greață sau senzații de vomă
- vertij sau senzație de amețeală
- insuficiență respiratorie severă
- palme umede sau transpirație
- presiune toracică
- durere crescândă

Nu uitați să respectați regulile de distanță fizică atunci când exersați în aer liber, dacă aceste spații există acolo unde locuiți.

Exersarea la nivelul potrivit

Pentru a înțelege dacă exersați la nivelul potrivit, gândiți-vă la felul în care spuneți o propoziție:

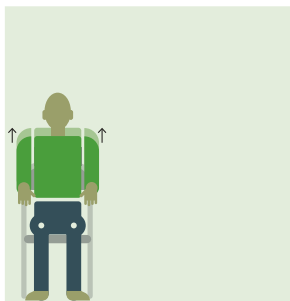
- Dacă puteți pronunța întreaga propoziție și nu simțiți că ați rămas fără aer, puteți să exersați și mai intens.
- Dacă nu puteți vorbi deloc sau puteți spune câte un cuvânt și vă sufocați, atunci exercițiile sunt prea intense.
- Dacă puteți pronunța o propoziție, făcând pauze o dată sau de două ori pentru a lua aer și vă este dificil să respirați (de la moderat la aproape sever), atunci, nivelul de dificultate al exercițiului este potrivit.

Țineți minte: este normal să aveți dificultăți de respirație atunci când faceți exerciții și acest lucru nu e nici periculos, nici dăunător. Treptat, consolidarea condiției fizice vă va ajuta să aveți mai puține episoade legate de respirația dificilă. Pentru a vă îmbunătăți fizicul, atunci când veți face exerciții, trebuie să simțiți o dificultate respiratorie care se încadrează între moderată și aproape severă.

Dacă respirați atât de greu încât nu puteți vorbi, reduceți din intensitate sau faceți o pauză până când respirația devine mai controlată. La pagina 3 veți găsi acele poziții care vă vor ajuta să ameliorați dificultatea în respirație.

Exerciții de încălzire

Încălzirea corpului se face cu scopul de a-l pregăti pentru exerciții și de a evita orice traumă. Încălzirea va dura aproximativ 5 minute și la sfârșit, trebuie să simțiți o ușoară dificultate în respirație. Exercițiile de încălzire pot fi efectuate așezat sau în picioare. Dacă faceți încălzirea în picioare, sprijiniți-vă de o suprafață fixă, în caz de necesitate. Repetați fiecare mișcare de 2-4 ori.



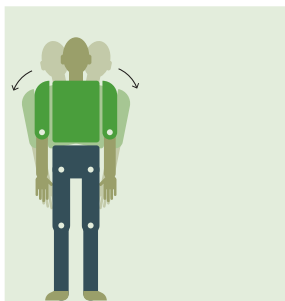
1. Ridicarea umerilor

Ridicați lent umerii la nivelul urechilor și apoi coborâți-i.



2. Rotirea umerilor

Lăsați brațele relaxate în poziția lor sau puneți-le pe genunchi și rotiți încet umerii înainte și înapoi.



3. Îclinarea laterală

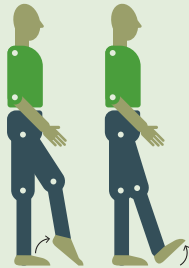
Stați în poziție dreaptă și cu brațele de-a lungul corpului.

Alunecați un braț, apoi altul înspre podea, aplecându-vă lateral.



4. Ridicarea genunchilor

Ridicați pe rând genunchii și coborâți-i lent, fără a depăși nivelul șoldului.



5. Mișcarea gleznelor

Începeți cu orice picior, atingeți podeaua cu vârful tălpii, apoi, faceți același lucru cu călcâiul și schimbați piciorul.



6. Rotirea gleznelor

Desenați imaginar cercuri cu degetele de la un picior, apoi repetați cu celălalt.

Exerciții de fitness

Trebuie să efectuați exerciții de fitness timp de 20-30 de minute, 5 zile pe săptămână.

În continuare, sunt descrise unele exemple ale diferitor tipuri de exerciții de fitness, însă, orice activitate care vă face dificilă respirația (de la moderată la aproape severă) poate fi inclusă în exercițiile de fitness. Cronometrați exercițiul de fitness și treptat, fixați acel timp care vi se potrivește. S-ar putea să creșteți gradual acest timp, cu încă 30 de secunde sau 1 minut de activitate. Va fi nevoie de ceva timp până veți reveni la nivelul de activitate cu care erați obișnuit înainte de a vă îmbolnăvi.

Exemple de exerciții de fitness

7. Mersul pe loc

- Dacă e necesar, sprijiniți-vă de un scaun sau o suprafață stabilă și luați un alt scaun pe care să vă odihniți.

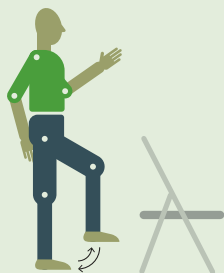
- Ridicați pe rând câte un genunchi.

În continuare la acest exercițiu:

- Ridicați cât mai sus genunchii, dacă este posibil, până la nivelul șoldului.

Când se face acest exercițiu:

- Dacă nu puteți ieși la plimbări în aer liber.
- Dacă nu puteți să parcurgeți distanțe mai mari fără a vă așeza pe scaun.



8. Step-ul

- Utilizați treapta de jos a scării dumneavoastră drept platformă pentru step.

- Dacă e necesar, sprijiniți-vă de balustradă. Asigurați-vă că aveți un scaun în apropiere, pe care să vă odihniți.

- Urcați și coborâți de pe scară, alternând picioarele la fiecare 10 pași.

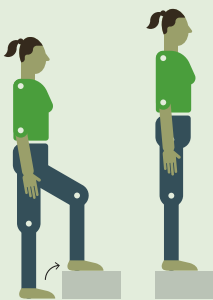
În continuare la acest exercițiu:

- Optați pentru o înălțime mai mare sau creșteți viteza pașilor la urcare/coborâre.

- Dacă aveți un echilibru suficient de bun, pentru a face acest exercițiu fără a vă sprijini, atunci puteți să țineți greutăți cât urcați/coborâți.

Când se face acest exercițiu:

- Dacă nu puteți ieși afară.
- Dacă nu puteți să parcurgeți distanțe mai mari fără a vă așeza pe scaun.



9. Plimbatul/ mersul pe jos

- Utilizați, la necesitate, un cadru de mers, cârje sau un baston.
- Alegeți un drum care este relativ neted.

În continuare la acest exercițiu:

- Măriți viteza sau distanța parcursă sau, dacă este posibil, includeți în itinerar ridicatul unui deal.

Când se face acest exercițiu:

- Dacă puteți ieși afară să exersați.

10. Jogging (alergare ușoară) sau ciclism

- Faceți jogging sau mergeți cu bicicleta doar dacă e sigur pentru dumneavoastră din punct de vedere medical.

Când se face acest exercițiu:

- Dacă în timpul plimbării nu aveți dificultăți de respirație.
- Dacă obișnuiți să faceți jogging sau să mergeți cu bicicleta înainte de boală.

Exerciții de consolidare

Aceste exerciții vă vor ajuta să vă fortificați mușchii care au slăbit ca urmare a bolii pe care ați avut-o. Scopul dumneavoastră e de a face săptămânal trei sesiuni de exerciții de consolidare. Exercițiile respective nu vă vor epuiza la fel ca și exercițiile de fitness. Dimpotrivă, veți avea o senzație de lucru intens la nivelul mușchilor.

Scopul dumneavoastră e de a completa până la 3 seturi a câte 10 repetări din fiecare exercițiu, făcând o pauză scurtă între seturi. Nu vă faceți griji dacă exercițiile vă par prea dificile. Dacă totuși, aveți această senzație, începeți cu un număr mic de repetări în fiecare set și lucrați până ajungeți la 10. Odată ce reușiți să realizați exercițiile, utilizați greutatea pentru a lucra și mai intens mușchii. Puteți folosi cutii de conserve sau sticle cu apă pe post de greutate.

Unele exerciții de consolidare pentru brațe și picioare sunt descrise în continuare și pot fi realizate așezat sau în picioare. Acestea pot fi făcute în orice ordine doriți. Mențineți o ținută corectă, cu spatele drept și abdomenul tras și realizați exercițiile lent.

Nu uitați să inspirați atunci când vă pregătiți de partea cea mai grea a exercițiului și să expirați când faceți efortul.

Exemple de exerciții de consolidare pentru BRAȚE

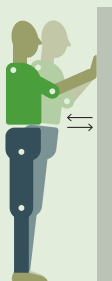


1. Flexiuni pentru bicepsii

- Cu brațele de-a lungul corpului, țineți greutatea în fiecare mână, palmele sunt orientate în sus.
- Nu mișcați partea superioară a brațului. Ușurel, ridicați partea inferioară a ambelor brațe (măinile îndoite în coate), aducând greutatea spre umeri și, apoi, reveniți lent la poziția inițială.
- Acest exercițiu poate fi făcut așezat sau în picioare.

În continuare la acest exercițiu:

- Măriți greutatea pe care le utilizați pentru a face acest exercițiu.

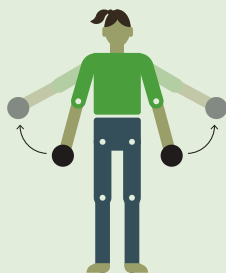


2. Flotări la perete

- Sprijiniți palmele de perete, în dreptul umerilor, cu degetele orientate în sus și picioarele amplasate la aproximativ 30 de cm de perete.
- Încordați-vă și lăsați corpul să se aplece lent spre perete, îndoind coatele și apoi, ușurel, vă împingeți de la perete, până îndreptați brațele.

În continuare la acest exercițiu:

- Măriți distanța dintre picioare și perete.



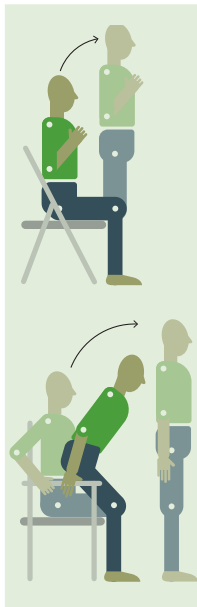
3. Ridicarea laterală a brațelor

- Luați greutatea în fiecare mână, țineți brațele aproape de corp, cu palmele orientate înspre interior.
- Ridicați brațele lateral, până la nivelul umerilor, dar nu mai sus și apoi, lent coborâți-le în jos.
- Acest exercițiu poate fi făcut așezat sau în picioare.

În continuare la acest exercițiu:

- Ridicați brațele mai sus, însă, fără a depăși nivelul umerilor.
- Folosiți greutatea mai mari pentru acest exercițiu.

Exemple de exerciții de consolidare pentru PICIOARE

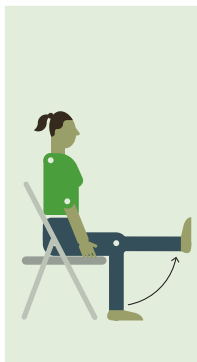


1. Ridicat din așezat

- Stați așezat, îndepărtați picioarele la lățimea șoldurilor. Țineți brațele de-a lungul corpului sau pe piept, ridicați-vă lent, rămâneți în acea poziție numărând până la 3 și apoi reveniți lent în poziția așezat pe scaun. Pe durata exercițiului, mențineți tălpile pe podea.
- Dacă nu puteți să vă ridicați de pe scaun fără a vă sprijini cu mâinile, folosiți un scaun mai înalt. Dacă la început vă este dificil, împingeți-vă cu mâinile.

În continuare la acest exercițiu:

- Mișcați-vă cât de lent posibil.
- Faceți exercițiul cu un scaun mai jos.
- Luați în mâini greutate și ridicați-le la nivelul pieptului pe durata exercițiului.



2. Îndreptarea genunchilor

- Stați așezat pe scaun, cu tălpile lipite. Îndreptați un genunchi și întindeți un picior, mențineți pentru o clipă această poziție și apoi, coborâți lent piciorul. Repetați la piciorul opus.

În continuare la acest exercițiu:

- Numărați până la 3 în timp ce mențineți piciorul drept.
- Faceți exercițiul mai lent.

3. Genuflexiuni

- Sprijiniți-vă spatele de perete sau orice altă suprafață stabilă și depărtați un pic tălpile. Depărtați picioarele de perete (aproximativ 30 de cm). Alternativ, țineți-vă de speteaza unui scaun stabil.
- Fără a dezlipi spatele de perete, alunecați pe perete în jos sau, ținându-vă de scaun, îndoiți lent și puțin genunchii (fără ca șoldurile să depășească nivelul genunchilor).
- Mențineți poziția timp de câteva clipe înainte de a îndrepta genunchii.

În continuare la acest exercițiu:

- Măriți distanța la care îndoiți genunchii (dar nu uitați: șoldurile trebuie să fie mai sus de nivelul genunchilor).
- Măriți timpul pauzei numărând până la 3 înainte de a îndrepta genunchii.



4. În vârful degetelor

- Sprijiniți-vă cu mâinile de o suprafață tare pentru a ține echilibrul, dar nu vă lăsați cu toată greutatea corpului pe ea.
- Lent, ridicați-vă pe vârfuri și coborâți înapoi.

În continuare la acest exercițiu:

- Stați pe vârful degetelor și numărați până la 3.
- Stați pe rând într-un singur picior.



Exerciții de relaxare

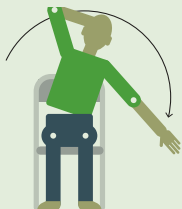
Aceste exerciții permit corpului dumneavoastră să revină la starea normală înainte de a finaliza exersarea. Relaxarea trebuie să dureze aproximativ 5 minute, iar respirația trebuie să revină la normal spre finele exercițiului. Încercați să puneți în practică toate sugestiile, însă, dacă nu reușiți toate exercițiile sau întinderile, faceți ceea ce puteți.

1. Mers încet obișnuit sau mers ușor pe loc timp de aproximativ 2 minute.

2. Repetați exercițiile de încălzire pentru articulații. Acestea pot fi făcute așezat sau în picioare.

3. Exerciții de întindere pentru mușchi

Întinderea mușchilor contribuie la reducerea durerii musculare care apare la o zi sau două de la exersare. Puteți face aceste întinderi așezat sau în picioare. Fiecare exercițiu de acest fel trebuie realizat lent și cu menținerea poziției timp de 15-20 de secunde.



Lateral:

Așezat, ridicați mâna dreapta în sus, încercând să atingeți tavanul și apoi, aplecați-vă lent spre stânga; trebuie să simțiți cum partea dreaptă a corpului se întinde. Reveniți la poziția inițială și repetați în partea opusă.



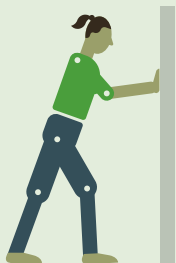
Umăr:

Întindeți o mână în față. Cu cealaltă mână, trageți mâna întinsă spre umărul opus, apăsând-o spre piept, astfel încât să simțiți tensiune în jurul umărului. Reveniți la poziția inițială și repetați în partea opusă.



Mușchii din spate a coapsei (mușchii hamstring):

Stați pe marginea unui scaun cu spatele drept și tălpile lipite de podea. Întindeți un picior în față, sprijinindu-vă cu călcâiul de sol. Puneți mâinile pe cealaltă coapsă pentru a vă sprijini. Din poziția dată, aplecați-vă spre coapse până simțiți o întindere în spatele piciorului întins. Reveniți la poziția inițială și repetați cu partea opusă.

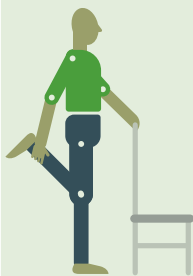


Membrul inferior (gamba):

Stați în picioare, cu tălpile depărtate și aplecat spre un perete sau orice suprafață fixă de care să vă sprijiniți. Mențineți spatele drept și puneți un picior înaintea celui alt. Cu vârfurile degetelor orientate spre perete, îndoiiți genunchii, menținând piciorul din urmă drept și cu călcâiul la sol. Trebuie să simțiți o tensiune în spatele membrului inferior. Reveniți la poziția inițială și repetați cu partea opusă.

Mușchii din față a coapsei (cvadricepsii):

Stați în picioare și sprijiniți-vă de ceva stabil. Îndoiiți un picior în spate și dacă reușiți, luați glezna cu mâna de aceeași parte cu piciorul îndoit. Trageți talpa spre fese până când veți simți o întindere de-a lungul mușchilor din fața coapsei. Nu îndepărtați genunchii unul de altul și mențineți spatele drept. Reveniți la poziția inițială și repetați cu partea opusă.



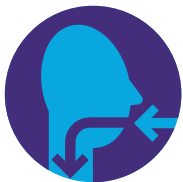
De asemenea, puteți face acest exercițiu șezând pe un scaun: stați așezat pe marginea scaunului, pe o parte (astfel încât să ocupați jumătate din scaun). Alunecați piciorul care e mai aproape de marginea scaunului și poziționați-l așa încât genunchiul să fie orientat în jos în linie cu coapsa, iar greutatea dumneavoastră să fie preluată de degetele de la picioare. Trebuie să simțiți tensiune de-a lungul mușchilor din fața coapsei. Reveniți la poziția inițială și repetați cu partea opusă.



Managementul problemelor legate de voce

Uneori, oamenii se pot confrunta cu dificultăți legate de vocea lor după ce au fost conectați la aparatul de respirație artificială. Dacă vocea dumneavoastră este răgușită sau slabă, este important:

- **De a continua să vorbiți când vă este comod.** Trebuie să utilizați coardele vocale pentru a progresa. Dacă obosiți atunci când vorbiți, faceți pauză și spuneți familiei și prietenilor că trebuie să ia și ei o pauză și să își odihnească vocea în timpul conversațiilor.
- **De a nu forța vocea.** Nu șoptiți, deoarece aceasta vă poate afecta coardele vocale. Dar, în același timp, nu ridicați vocea, nu strigați. Dacă vreți să atrageți atenția cuiva, faceți zgomot cu un obiect.
- **De a face pauze.** Dacă vă este greu să respirați atunci când vorbiți, nu vă forțați. Opriți-vă și stați calm, concentrându-vă la respirație. Încercați strategiile de respirație descrise anterior în această broșură. Exersați până simțiți că sunteți gata să vorbiți din nou.
- **De a fredona sub nas** pentru a vă antrena cum să utilizați vocea, în același timp, fiind atent să nu o forțați.
- **De a utiliza alte mijloace de comunicare,** precum scrisul, mesajele, gesturile, dacă vă este dificil sau incomod să vorbiți.
- **De a sorbi apă pe parcursul zilei** pentru o bună funcționalitate a vocii.



Managementul funcției de înghițire și a consumului de alimente și lichide

Dacă ați fost intubat sau conectat la aparatul de ventilare cât ați fost internat, ați putea avea unele dificultăți legate de înghițirea alimentelor și a lichidelor. Această stare apare din cauza faptului că mușchii care participă la deglutiție (înghițire) sunt slăbiți. Prin urmare, pentru recuperarea dumneavoastră, este esențial să mâncați bine și să consumați apă/suc.

Este important să atrageți atenție procesului de înghițire, ca să evitați asfixierea (sufocarea) cu mâncare sau infecțiile pulmonare. Aceasta s-ar putea întâmpla dacă mâncarea sau lichidele pătrund în plămâni prin trahee, atunci când le-ați înghițit.

Dacă vă este greu să înghițiți, următoarele tehnici ar putea fi utile:

- **Când mâncați sau beți, stați drept.** Nu mâncați și nu beți niciodată în poziție culcată.
- **Rămâneți drept** (așezat, în picioare, plimbați-vă) cel puțin 30 de minute după masă.
- **Încercați alimente cu consistență diferită** (solide, lichide) pentru a vedea dacă unele sunt mai ușor de înghițit comparativ cu altele. Ar fi bine să optați în primul rând pentru alimente moi, netede și/sau lichide sau să tăiați alimentele solide în bucățele mici.
- **Concentrați-vă când mâncați sau beți.** Încercați să mâncați într-un loc liniștit.
- **Nu vă grăbiți când mâncați.** Mâncați cu înghițituri mici, sorbiți câte puțin între înghițiturile de mâncare și mestecați totul foarte bine înainte de a înghiți.
- **Să vă asigurați că ați terminat de înghițit** înainte de a lua o altă înghițitură.
- **Pe parcursul zilei, mâncați porții mici**, dacă vă este dificil să mâncați porții obișnuite.
- **Dacă tușiți sau vă înecați** sau vă este greu să respirați când mâncați sau beți, faceți o pauză pentru a vă reveni.

Mâncarea sănătoasă este foarte importantă pentru recuperare, mai ales când sunteți slăbit și ați fost conectat la aparatul de ventilație asistată. Periatul pe dinți după fiecare masă și hidratarea vor menține cavitatea bucală sănătoasă.



Dacă consumul de alimente și lichide continuă să fie dificil, contactați medicul dumneavoastră.



Managementul problemelor legate de atenție, memorie și gândirea lucidă

Este firesc ca oamenii care au avut stări grave, în special acei care au fost conectați la ventilatoare pulmonare în spital, să se confrunte cu dificultăți legate de focusarea atenției, memorare și gândirea lucidă. Aceste dificultăți ar putea să dispară în decursul câtorva săptămâni sau luni, deși la unele persoane ar putea persista pe termen mai lung.

Este important ca dumneavoastră și familia dumneavoastră să poată recunoaște aceste probleme, deoarece ele pot avea impact asupra relațiilor, activităților și revenirii la serviciu sau la studii.

Dacă aveți astfel de dificultăți, ar putea fi utile următoarele strategii:

- **Exercițiul fizic** poate ajuta creierul să se recupereze. Dacă va fi greu pentru dumneavoastră, în cazul în care vă simțiți slăbit, obosit sau aveți dificultăți de respirație, încercați să introduceți treptat în rutina zilnică exerciții ușoare. Exercițiile de fitness și de consolidare descrise anterior în această broșură sunt un bun punct de pornire.
- **Gimnastica pentru creier:** hobby-uri sau activități noi, jocuri de puzzle, jocuri de cuvinte și cifre, exerciții pentru dezvoltarea memoriei, sau lectura – toate sunt utile. Începeți cu exercițiile care vă provoacă, dar care pot fi realizate sporind treptat dificultatea acestora. Acest lucru e important pentru a vă menține motivat.
- **Împrosățați-vă memoria** cu ajutorul listelor, notițelor, alertelor, de exemplu, utilizați alarmele de la telefon, ca să vă amintească de lucrurile ce trebuie făcute.
- **Divizați activitățile** pe grupuri separate, ca să evitați suprasolicitarea.

Unele dintre strategiile enumerate în continuare pentru gestionarea activităților zilnice ar putea fi utile și la depășirea problemelor legate de atenție, memorie și gândirea lucidă, așa precum ajustarea așteptărilor dumneavoastră și acceptarea ajutorului din partea celorlalți.



Managementul activităților zilnice

Este important să deveniți din nou activ în procesul de recuperare, dar, acest lucru ar putea fi dificil, dacă vă simțiți obosit, sufocat și slăbit – ceea ce este firesc după o boală gravă. Orice nu am face, inclusiv spălat, îmbrăcat, gătit, muncă sau joacă – toate necesită energie.

După o formă gravă a bolii, ați putea să nu aveți aceeași energie pe care ați avut-o anterior și unele sarcini vor solicita un efort mai mare decât înainte.

Dacă vă simțiți așa, optați pentru următoarele strategii, care ar putea fi utile:

- **Ajustarea așteptărilor dumneavoastră** la ceea ce puteți face într-o zi. Stabiliți obiective realizabile reieșind din ceea ce simțiți. Când sunteți foarte obosit, aveți dificultate de respirație sau vă simțiți slăbit, lucruri precum coborâtul din pat, spălat sau îmbrăcat pot fi considerate realizări.
- **Economisiți energia** prin a face sarcinile șezând, atunci când e posibil, ca de exemplu, când faceți duș, când vă îmbrăcați sau pregătiți mâncarea. Încercați să evitați activități care vă impun să stați în picioare, să vă aplecați, să vă ridicați după ceva sau să stați ghemuit timp îndelungat.
- **Faceți totul cu măsură** și încercați să alternați sarcinile ușoare cu cele dificile. Nu uitați să vă acordați și timp pentru odihnă pe parcursul zilei.
- **Permiteți-le celorlalți să vă ajute** cu sarcinile care încă sunt dificile pentru dumneavoastră. Lucruri precum îngrijirea copiilor, cumpărăturile, pregătutul bucatelor sau șofatul ar putea fi complicate. Acceptați ajutorul și comunicați-le celorlalți cu ce ar putea să vă ajute. De asemenea, pe durata recuperării, puteți apela la serviciile care vă pot livra produse sau bucate.
- **Începeți treptat activitățile.** Nu încercați să intrați în vâltoarea activităților până nu vă simțiți gata pentru aceasta. Acest lucru ar însemna că trebuie să discutați cu angajatorul în privința unei reveniri graduale la muncă, realizarea unor sarcini mai ușoare, solicitarea ajutorului pentru îngrijirea copilului și reluarea treptată a hobby-urilor.



Depășirea stresului, anxietății și depresiei

Aflarea în spital poate fi o experiență foarte stresantă. Este clar că aceasta ar putea avea un impact puternic asupra dispoziției dumneavoastră. Nu este ceva neobișnuit să simțiți stres, anxietate (sub forma sentimentelor de frică și neliniște) sau depresie (dispoziție proastă, tristețe). Amintirile despre aflarea în spital ar putea reveni, chiar dacă dumneavoastră nu vă doriți acest lucru. Ați putea observa că vă copleșesc gânduri grele sau sentimente legate de supraviețuirea dumneavoastră. Dispoziția ar putea fi afectată de frustrarea că încă nu puteți reveni la activitățile zilnice așa cum v-ați dori.

La rândul lor, aceste sentimente complicate vă pot afecta capacitatea de a vă implica în activitățile zilnice, mai ales dacă nu sunteți prea motivat din cauza diferenței dintre așteptările dumneavoastră și ceea ce poate fi realizat la moment.

Depășirea stresului și al emoțiilor legate de anxietate și depresie sunt, prin urmare, o parte esențială a recuperării totale.

lată câteva lucruri simple pe care le puteți face.

Atenție la nevoile dumneavoastră esențiale

- **Somn suficient și calitativ.** Somnul dumneavoastră a fost perturbat cât ați fost internat. Și stresul poate afecta somnul. Încercați să reveniți la un regim normal de somn și de plimbare, utilizând alarme pentru a vă reaminti. Familia/îngrijitorii se vor asigura că aveți parte de un mediu liber de orice lucruri care v-ar putea deranja, ca de exemplu, prea multă lumină sau zgomot. Reducerea consumului de nicotină (fumat), cafeină și alcool și aplicarea strategiilor de relaxare vă vor ajuta să adormiți și să dormiți.
- **Alimentația sănătoasă și suficientă** este importantă pentru starea noastră de bine. Dacă aveți dificultăți legate de mâncare sau înghițire, urmați recomandările prevăzute în această broșură sau cele oferite de medic. Familia/îngrijitorii se vor asigura că vă alimentați suficient.
- **Activitatea fizică** reduce stresul și șansa de a avea depresie. Începeți cu pași mici și, treptat și sigur, intensificați activitatea fizică.

Autoîngrijirea

- **Păstrarea conexiunii sociale** este importantă pentru bunăstarea mintală. Discuția cu alții poate contribui la reducerea stresului și la găsirea soluțiilor pentru depășirea provocărilor legate de parcursul dumneavoastră de recuperare. Dacă locuiți singur, discuțiile telefonice sau online cu prietenii și familia pot să vă ajute să nu vă simțiți singuratic. Din cauza dispoziției proaste, ați putea să nu simțiți conexiunea socială, iată de ce, rugați familia și prietenii să mențină legătura cu dumneavoastră în perioada de recuperare.
- **Faceți activități relaxante** care să nu vă obosească prea tare, de exemplu, ascultați muzică, citiți sau optați pentru practici spirituale. Respirația lentă de asemenea vă poate ajuta să reduceți stresul și e un alt exemplu de strategie de relaxare. Aceste lucruri trebuie făcute treptat, dacă vă este dificil la început. Urmați „exercițiile de control ale respirației” descrise anterior, pentru a învăța cum să respirați lent.
- **Sporiți treptat implicarea dumneavoastră în activitățile zilnice sau în hobby-uri** cât de mult posibil, deoarece aceasta vă va ajuta să vă îmbunătățiți dispoziția.

Dacă anterior ați beneficiat de servicii de sănătate mintală, discutați cu medicul sau instituția dată, ca să vă asigurați că aceste servicii vor fi prestate în continuare. Familia/îngrijitorii pot, de asemenea, să joace un rol important în sprijinirea celor care se află în proces de recuperare fizică după boală, dar care au o înrăutățire a sănătății mintale. Familia/îngrijitorii îi pot ajuta să beneficieze de suportul de care au nevoie atunci când este necesar.



Când să contactați medicul?

Impactul spitalizării și al stării grave poate varia de la o persoană la alta. Este important de a contacta personalul medical, precum un medic de familie, un specialist în reabilitare sau un medic specialist, în cazul în care:

- există modificări legate de dificultățile respiratorii în timpul repausului, care nu se ameliorează după aplicarea tehnicilor de control al respirației descrise la pagina 4.
- vă este dificil să respirați la cea mai mică activitate și acest lucru nu se ameliorează chiar dacă optați pentru pozițiile de reducere a dificultăților respiratorii descrise la pagina 3.
- apar oricare dintre simptomele descrise la pagina 6 înainte sau după exersare.
- dacă atenția, memoria, gândirea nu se îmbunătățesc sau dacă nu scade nivelul de oboseală și vă este dificil să realizați activitățile de rutină sau vă împiedică să reveniți la muncă sau să îndepliniți alte sarcini.
- dacă dispoziția dumneavoastră se înrăutățește, mai ales dacă această stare persistă timp de câteva săptămâni.

Serviciile sociale și de reabilitare locale de suport:

nume și date de contact sau servicii

Resurse suplimentare disponibile

„Facem ceea ce contează în perioada de stres” <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

„Ghid pentru prevenirea și depășirea stimei sociale asociate cu COVID-19” <https://www.who.int/publications/m/item/a-guide-to-preventing-and-addressingsocial-stigma-associated-with-covid-19>

Biroul Regional OMS pentru Europa

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) este o agenție specializată a Națiunilor Unite creată în 1948, responsabilă nemijlocit de subiectele sănătății internaționale și sănătatea publică. Biroul Regional OMS pentru Europa este unul din cele șase birouri regionale la nivel mondial, fiecare având programul său de activitate adaptat la condițiile specifice de sănătate din țările deservite.

Țări membre

Albania	Lituania
Andorra	Luxemburg
Armenia	Macedonia de Nord
Austria	Malta
Azerbaidjan	Marea Britanie
Belarus	Monaco
Belgia	Norvegia
Bosnia și Herțegovina	Olanda
Bulgaria	Polonia
Croația	Portugalia
Cipru	Republica Moldova
Republica Cehă	România
Danemarca	Federația Rusă
Elveția	San Marino
Estonia	Serbia
Finlanda	Slovacia
Franța	Slovenia
Georgia	Spania
Germania	Suedia
Grecia	Tadjikistan
Islanda	Turcia
Irlanda	Turkmenistan
Israel	Ucraina
Italia	Ungaria
Kazakhstan	Uzbekistan
Kyrgyzstan	
Letonia	

Organizația Mondială a Sănătății Biroul Regional pentru Europa Biroul OMS din Republica Moldova

Republica Moldova, mun. Chișinău
Str. Sfatul Țării, 29, MD-2012
Tel.: + 373 22 83 99 60
Fax: + 373 22 83 99 70
E-mail: eurowhomda@who.int
Website: [www.euro.who.int/
republic-of-moldova](http://www.euro.who.int/republic-of-moldova)

© Organizația Mondială a Sănătății
2020.
Drepturile parțial rezervate.
Această lucrare este disponibilă
sub licența CC BY-NC-SA 3.0 IGO