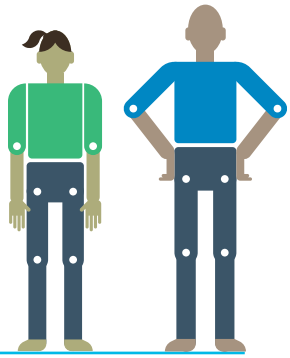
World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR Europe

Podpora samorehabilitácie po chorobe súvisiacej s COVID-19



Meno:

Dátum prepustenia zo zdravotníckeho zariadenia:

Názov zdravotníckeho zariadenia:

Meno lekára:

Meno a kontakt na miestneho zdravotníckeho pracovníka:

Pre koho je príručka určená?

Táto príručka obsahuje základné cvičenia a rady pre dospelých, ktorí mali vážne zdravotné problémy a boli prijatí do zdravotníckeho zariadenia s ochorením COVID-19. Poskytuje informácie o nasledujúcich oblastiach:

Zvládanie dýchavičnosti a dychovej nedostatočnosti 2 ☐

Cvičenie po prepustení z nemocnice 5 ☐

Riešenie problémov s hlasom 15 ☐

Riešenie problémov s jedením, pitím a prehĺtaním 16 ☐

Riešenie problémov s pozornosťou, pamäťou a jasným myslením 17 ☐

Zvládanie každodenných aktivít 18 ☐

Riešenie problémov so stresom a zmenami nálad 19 ☐

Kedy kontaktovať zdravotníckeho pracovníka 21 ☐

Váš lekár alebo zdravotnícky pracovník vám môže v tejto príručke vyznačiť cvičenia, ktoré sú pre vás vhodné. Cvičenia a rady z nej by však nemali nahrádzať váš osobný cvičebný program alebo ďalšie rady, ktoré vám poskytli zdravotnícki pracovníci pri odchode zo zdravotníckeho zariadenia.

Rodina a priatelia vám môžu pomôcť v procese zotavovania a preto je dôležité, aby ste im túto príručku ukázali.

Zvládanie dýchavičnosti a dychovej nedostatočnosti

Je bežné, že po pobyte v nemocnici pociťujete dýchavičnosť. Strata sily a fyzickej aktivity počas choroby ako aj choroba samotná spôsobujú, že sa ľahko zadýchate. Pocit, že nestíhate s dychom vás môže znepokojovať a to dýchavičnosť ešte viac zhoršuje. Najlepším prostriedkom na úpravu dýchavičnosti je upokojiť sa a naučiť sa techniky, ako s dychom správne pracovať.

Dýchavičnosť by sa mala postupne zlepšiť, keď sa budete viac hýbať a cvičiť, ale medzitým vám môžu pomôcť techniky a cvičenia, ktoré sa naučíte.

Ak začnete pociťovať výrazný nedostatok dychu a nezlepšuje sa to ani po cvičení uvedených techník a pozícií, kontaktujte vášho lekára!

Pozície na zmiernenie dýchavičnosti

Tu je uvedených niekoľko pozícií, ktoré môžu pomôcť pri zmiernení dýchavičnosti. Vyskúšajte všetky, aby ste zistili, ktoré z nich vám najviac pomáhajú. Môžete tiež vyskúšať dýchacie cviky, ktoré sú opísané nižšie v každej z uvedených pozícií a tak si vytvoriť systém, ktorý najlepšie funguje vo vašom prípade.

1. Vyvýšený ľah na boku

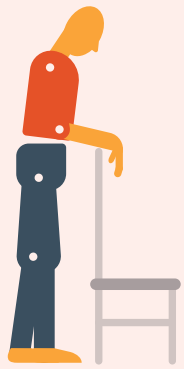
Ľah na boku na viacerých vankúšoch, ktoré podopierajú hlavu a krk s mierne pokrčenými kolenami.

2. Sed s predklonom

Sadnite si ku stolu, nakloňte sa dopredu od pása hore, pričom hlava a krk sú pohodlne podopreté vankúšmi. Môžete to vyskúšať aj bez vankúšov.

3. Sed s predklonom (bez stola)

Sadnite si na stoličku a predkloňte sa, pričom ruky nechajte voľne položené v lone alebo na opierkach rúk.



4. Stoj s predklonom

Počas stoja sa opierajte o okenný parapet, chrbát stoličky alebo iný stabilný objekt.

5. Stoj s opierkou chrbta

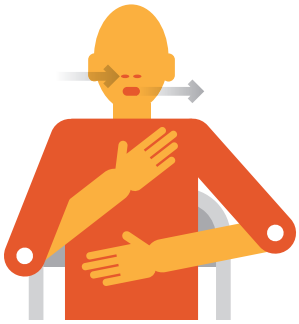
Opierajte sa chrbtom o stenu s rukami vedľa tela. Chodidlá sú od steny vzdialené približne na dĺžku chodidla a nohy mierne rozkročené.

Dýchacie techniky

Kontrolované dýchanie

Táto technika vám pomôže relaxovať a kontrolovať svoje dýchanie:

- Sadnite si do pohodlnej polohy s oporou
- Jednu ruku si položte na hruď a druhú na brucho
- Iba ak vám to pomôže relaxovať, zatvorte oči (inak ich nechajte otvorené) a zamerajte sa na svoje dýchanie
- Pomaly sa nadychujte nosom (alebo ústami, ak to nedokážete) a potom vydychujte ústami
- Pri dýchaní cítite, že ruka na bruchu sa dvíha viac ako ruka na hrudi
- Pokúste sa vynaložiť čo najmenšie úsilie a dýchajte pomaly, uvoľnene a hladko



Tempo dýchania

Keď vykonávate činnosti, ktoré si môžu vyžadovať viac námahy alebo vám celkom berú dych, ako napríklad stúpanie po schodoch alebo chôdza do kopca, je dôležité zamerať sa na tempo dýchania. Dôležité je si uvedomiť, že nie je potrebné sa ponáhľať.

- Premyslite si rozdelenie činnosti na menšie úseky, aby ste ju mohli vykonávať jednoduchšie, bez toho, aby ste boli na konci priveľmi unavení alebo zadýchaní
- Pred aktivitou, napríklad predtým, ako vystúpite na schod, sa nadýchnite
- Pri námahe, napríklad už pri stúpaní na schod, vydýchnite
- Môže vám pomôcť tiež to, že sa budete nadychovať nosom a vydychovať ústami

Cvičenie po prepustení z nemocnice

Cvičenie je dôležitou súčasťou liečby a rehabilitácie po ťažkom priebehu choroby COVID-19.Cvičenie vám pomôže:

- Zlepšiť kondíciu
- Znížiť dýchavičnosť
- Zvýšiť svalovú silu
- Zlepšiť rovnováhu a koordináciu
- Zlepšiť myslenie
- Znížiť stres a zlepšiť náladu
- Zvýšiť sebavedomie
- Zvýšiť energiu

Nájdite spôsob motivácie ku cvičeniu, ktorý vám najviac vyhovuje. Môže to byť napríklad sledovanie vášho pokroku pomocou denníka alebo „cvičebnej" aplikácie v telefóne alebo hodinkách.

Cvičte bezpečne

Cvičiť bezpečne je dôležité, aj keď ste pred ochorením boli nezávislí čo sa týka mobility (chôdze) a iného cvičenia. Je to však obzvlášť dôležité, ak:

- Ste mali problémy s pohyblivosťou už pred príchodom do nemocnice
- Ste mali nejaké pády pred hospitalizáciou alebo počas pobytu v nemocnici
- Máte akýkoľvek iný zdravotný stav alebo zranenie, ktoré by mohlo ohroziť vaše zdravie počas cvičenia
- Ste boli prepustení z nemocnice s kyslíkovou podporou dýchania

V týchto prípadoch možno budete musieť kvôli bezpečnosti cvičiť s niekým iným. Každý, kto potrebuje kyslíkovú podporu, **MUSÍ** pred začatím prediskutovať používanie kyslíka počas cvičenia so zdravotníckym pracovníkom.

Tieto jednoduché pravidlá vám pomôžu cvičiť bezpečne:

- Pred cvičením sa vždy rozcvičte a po cvičení uvoľnite svalstvo
- Noste voľný, pohodlný odev a podpornú obuv
- S cvičením počkajte aspoň hodinu po jedle
- Pite veľa vody
- Vo veľmi horúcom počasí necvičte
- Cvičte radšej vo vnútri ak je vonku veľmi chladno

Ak pociťujete niektorý z nasledujúcich príznakov, necvičte ani netrénujte a kontaktujte svojho lekára:

- Nevoľnosť alebo extrémna únava
- Závraty alebo točenie hlavy
- Silný pocit dychovej nedostatočnosti
- Bezvládnosť alebo výrazné potenie
- Silný tlak na hrudníku
- Výrazná alebo zvyšujúca sa bolesť

Pamätajte na dodržiavanie minimálne dvojmetrových rozostupov pri cvičení vonku.

Správna intenzita cvičenia

Ak chcete zistiť, či cvičíte správnou intenzitou, skúste si povedať jednu celú vetu:

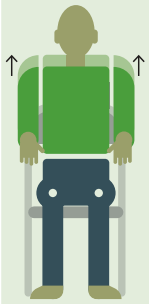
- Ak dokážete povedať celú vetu bez prestávky a necítite sa pri tom zadýchaný, môžete zvýšiť intenzitu cvičenia
- Ak nemôžete hovoriť vôbec alebo môžete povedať len jedno slovo naraz a ťažko pri tom dýchate, cvičíte príliš tvrdo a mali by ste intenzitu cvičenia znížiť
- Ak dokážete povedať celú vetu, ale raz alebo dvakrát sa zastavíte, aby ste sa nadýchli, ste mierne až silno zadýchaný, cvičíte správnou intenzitou.

Pamätajte si, že je normálne pri cvičení sa zadýchať a nie je to škodlivé ani nebezpečné. Postupné budovanie kondície vám môže pomôcť lepšie pracovať s dychom. Aby ste si zlepšili kondíciu, mali by ste sa pri cvičení stredne až silno zadýchať.

Ak sa vám však zdá, že ste príliš zadýchaní aj na to, aby ste mohli hovoriť, mali by ste spomaliť alebo si odpočinúť, kým opäť nebudete môcť lepšie dýchať. Zopakujte si užitočné polohy zo strany 3, ktoré vám pomôžu zmierniť dýchavičnosť.

Rozcvička

Rozcvička pripraví vaše telo na cvičenie, aby ste predišli prípadným zraneniam. Rozcvička by mala trvať asi 5 minút a na konci by ste sa mali cítiť mierne zadýchaný..
Je možné rozcvičovať sa v sede alebo v stoji. Ak sa rozcvičujete v stoji, oprite sa, ak sa bojíte cvičiť bez opory. Každý pohyb zopakujte 2-4 krát.

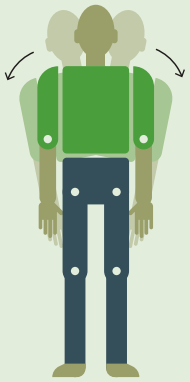


1. Dvíhanie ramien

Pomaly dvíhajte ramená smerom k ušiam a potom ich znova spustite dole

2.Krúženie ramenami

Ruky majte uvoľnené vedľa tela alebo jemne opreté o lono a pomaly pohybujte ramenami dookola krúživým pohybom dopredu a potom dozadu.

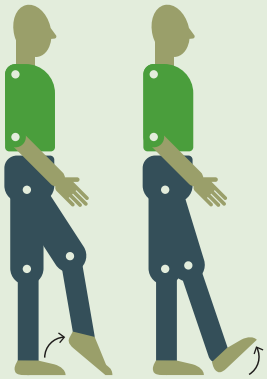


3. Ohýbanie sa do strán

Začnite s vystretým telom a rukami voľne visiacimi po bokoch. Posuňte jedno rameno smerom ku podlahe a ohnite sa za ním nabok. Potom spravte to isté na druhú stranu.

4. Zdvíhanie kolien

Pomaly dvíhajte koleno hore, nie vyššie ako je úroveň bokov a vráťte naspäť. To isté urobte s druhým kolenom.



5. Ohýbanie členkov

Dotknite sa podlahy prstami jednej nohy, potom pätou tej istej nohy. To isté urobte s druhou nohou.

6. Krúženie členkom

Jednou nohou krúžte v členku tak, akoby ste prstami kreslili vo vzduchu kruh. To isté urobte s druhou nohou.

Kondičné cvičenia

Mali by ste sa snažiť cvičiť 20-30 minút, 5 dní v týždni.

Niekoľko príkladov rôznych typov kondičných cvičení je popísaných nižšie, ale každá aktivita, pri ktorej sa cítite stredne silne až veľmi zadýchaný sa môže započítať do vášho kondičného cvičenia. Načasujte si toto cvičenie a postupne zvyšujte čas, ktorý budete cvičiť. Môže to byť len malé zvýšenie, ako napríklad 30 sekúnd alebo 1 minúta aktivity navyše. Prijmite fakt, že môže chvíľu trvať, kým sa vrátite na úroveň, na ktorú ste boli bežne zvyknutý pred chorobou.

Príklady kondičných cvičení

7. Pochod na mieste

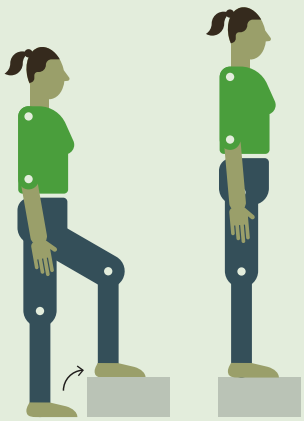
– Ak je to potrebné, držte sa stoličky alebo sa chrbtom opierajte o stenu a majte stoličku blízko seba pre prípad, že by ste si potrebovali oddýchnuť
– Zdvíhajte kolená jednom po druhom

Zvýšenie náročnosti:

– Zvyšujte postupne výšku dvíhania kolien pokiaľ môžete, snažte sa dosiahnuť výšku bokov

Kedy si môžete vybrať toto cvičenie:

– Ak nemôžete ísť na prechádzku von
– Ak nie ste schopní ísť veľmi ďaleko bez toho, aby ste si museli sadnúť



8. Vystupovanie na schodík

– Použite spodný schod na schodisku
– Ak je to potrebné, pridržajte sa zábradlia a majte stoličku blízko seba pre prípad, že by ste si potrebovali oddýchnuť

Zvýšenie náročnosti:

– Zvýšte výšku kroku alebo rýchlosť vystupovania hore a dole
– Ak je vaša rovnováha dostatočne dobrá na to, aby ste vykonali toto cvičenie bez pridržania, môžete si do rúk vziať závažia

Kedy si môžete vybrať toto cvičenie:

– Ak nemôžete ísť von
– Ak nie ste schopní ísť veľmi ďaleko bez toho, aby ste si museli sadnúť

9. Chôdza

- V prípade potreby použite chodítko, barle alebo palicu
- Vyberte si trasu, ktorá je relatívne rovná

Zvýšenie náročnosti:

- Zvýšte rýchlosť alebo vzdialenosť, ktorú kráčate alebo ak je to možné, zahrňte do trasy aj chôdzu do kopca

Kedy si môžete vybrať toto cvičenie:

- Ak môžete ísť cvičiť von

10. Beh alebo jazda na bicykli

- Behajte alebo bicyklujte, len ak je to pre vás zdravotne bezpečné

Kedy si môžete vybrať toto cvičenie:

- Ak pri chôdzi nestratíte úplne dych
- Ak môžete chodiť alebo bicyklovať bez toho, aby ste cítili nevoľnosť

Posilňovacie cvičenia

Posilňovacie cvičenia vám pomôžu spevniť svaly, ktoré v dôsledku choroby ochabli. Vaším cieľom by malo byť cvičiť tieto cvičenia trikrát za týždeň. Pri posilňovacích cvičeniach nebudete mať taký pocit dýchavičnosti ako pri kondičných cvičeniach, ale budete cítiť väčšiu únavu vo svaloch.

Mali by ste každý cvik urobiť 10 krát a potom celú zostavu trikrát zopakovať s krátkymi prestávkami. Možno sa vám toto cvičenie bude zdať zo začiatku náročné, nezľaknite sa toho, ale začnite s menším počtom cvikov a postupne sa dostanete k desiatim. Ako sa bude zvyšovať vaša kondícia, môžete použiť ťažšie závažia, aby ste vašim svalom dali viac zabrať. Môžete použiť plechovky s jedlom alebo fľaše s vodou namiesto závaží a postupne zvyšovať ich veľkosť a váhu.

Niektoré posilňovacie cvičenia na ramená, ruky a nohy sú opísané nižšie. Môžete ich cvičiť posediačky alebo postojačky. Môžete to robiť v akomkoľvek poradí. Udržujte správny postoj s vystretým chrbtom a vtiahnutým bruchom. Cvičte pomaly.

Nezabudnite sa nadýchnuť, keď robíte najťažšiu časť cvičenia a po námahe vydýchnuť.

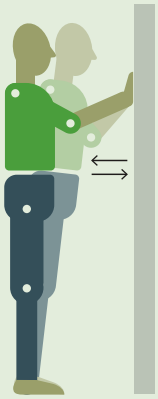
Príklady posilňovacích cvičení na RAMENÁ A RUKY

1. Posilňovanie bicepsu

- WV oboch rukách, ktoré máte po bokoch tela, držte závažia, pričom dlane smerujú dopredu
- Hornú časť paže držte nehybnú. Ohýbajte ruky v lakťoch a pomaly zdvíhajte predlaktia so závažiami.
- Toto cvičenie môžete robiť v sede alebo v stoji

Zvýšenie náročnosti:

- Zvyšujte hmotnosť závaží, ktoré pri tom cvičení používate

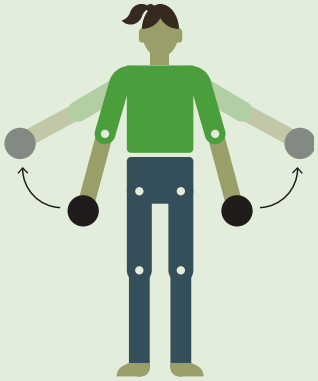


2. Odtláčanie od steny

- Položte dlane na stenu vo výške ramien, prsty smerujú nahor a chodidlá sú približne 30 cm od steny
- Stojte s vystretým chrbtom a pomaly ohýbajte ruky v lakťoch, čím sa približujte ku stene. Potom sa pomaly odtláčajte od steny až do úplného vystretia rúk.

Zvýšenie náročnosti:

- Postavte sa ďalej od steny



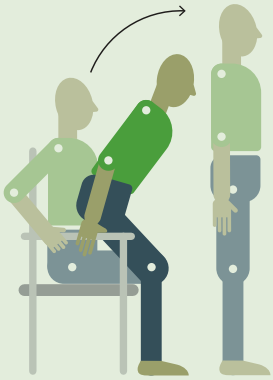
3. Upažovanie so závažím

- Ruky majte pripažené, dlane otočené dovnútra a v každej ruke držte závažie
- Pomaly upažujte až do výšky ramien, ale nie vyššie a potom opäť pomaly pripažte
- Tento cvik môžete vykonávať posediačky alebo postojačky

Zvýšenie náročnosti:

- Zvýšte výšku, do ktorej dvíhate ramená (nie však vyššie ako do výšky ramien)
- Zdvíhajte ťažšie závažia

Príklady posilňovacích cvičení na NOHY



1. Vstávanie zo sedu

– Seďte s nohami rozkročenými na šírku bokov. Ruky majte voľne pripažené vedľa tela alebo prekrížené na hrudi. Pomaly sa postavte, napočítajte do troch a opäť si pomaly sadnite na stoličku. Chodidlá pri tom nezdvíhajte zo zeme.

– Ak sa nedokážete postaviť zo stoličky bez použitia rúk, vezmite si vyššiu stoličku. Ak to stále nedokážete, jemne si pomôžte rukami

Zvýšenie náročnosti:

– Vstávajte a sadajte si najpomalšie ako dokážete

– Cvičte s nižšou stoličkou

– Vezmite si do rúk závažie a cvičte s ním

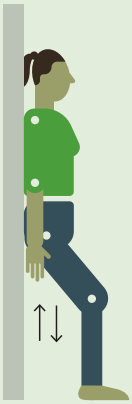
2. Vystieranie kolien

– Seďte na stoličke s nohami pri sebe. Vystrite jednu nohu v kolene a držte ju chvíľku vystretú, potom koleno pomaly zohnite naspäť. Zopakujte s druhou nohou.

Zvýšenie náročnosti:

– Vydržte s vystretým kolenom kým napočítate do troch

– Vykonávajte cvik čo najpomalšie



3. Podrepy

– Stojte opretý o stenu s nohami mierne rozkročenými. Posuňte chodidlá približne 30 cm od steny. Ak potrebujete väčšiu stabilitu, môžete sa rukami držať operadla na stoličke.

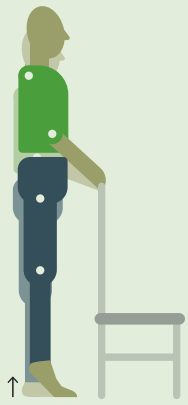
– S chrbtom stále opretým o stenu alebo s rukami na operadle stoličky pomaly zohýbajte kolená no podrepu, ale boky nechajte vždy vyššie ako je výška kolien,

– Zastaňte na chvíľku a potom pomaly vystierajte kolená až do vzpriamenej polohy

Zvýšenie náročnosti:

– Zohýbajte kolená do hlbšieho podrepu, ale nezabudnite, že boky musia byť vždy vyššie ako kolená,

– Predĺžte čas, v ktorom zostanete v podrepe, počítajte viac ako len do troch, kým sa vzpriamite



4. Stavanie na špičky

– Položte si ruky na operadlo stoličky, ale neopierajte sa oňho

– Pomaly sa dvíhajte na špičky a rovnako pomaly sa stavajte naspäť na päty

Zvýšenie náročnosti:

– Zostaňte na špičkách kým napočítate do troch

– Stojte vždy len na jednej nohe

Uvoľňovacie cvičenia

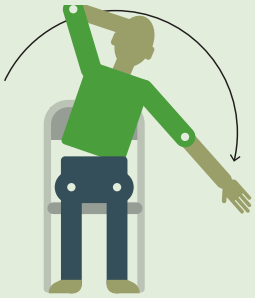
Uvoľňovacie cvičenia pomôžu vášmu telu vrátiť sa do normálu pred skončením cvičenia. Mali by trvať približne 5 minút a na konci by sa vaše dýchanie malo vrátiť do normálu. Vyskúšajte všetky navrhované cviky, ak sú však niektoré pre vás veľmi náročné, cvičte tie, ktoré zvládnete.

1. **Pomalá chôdza alebo mierny pochod na mieste približne 2 minúty**

2. **Opakujte zahrievacie cvičenia, aby ste si rozhýbali kĺby; môžete ich vykonávať v sede alebo v stoji**

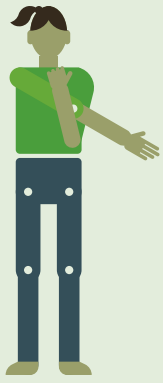
3. **Naťahovanie svalstva**

   Naťahovanie svalov vám môže pomôcť zmierniť bolesť, ktorú pravdepodobne cítite po jednom či dvoch dňoch cvičenia. Môžete cvičiť posediačky alebo postojačky. Každý naťahovací cvik musí byť vykonávaný jemne a v každej pozícii by ste mali zotrvať približne 15-20 sekúnd.



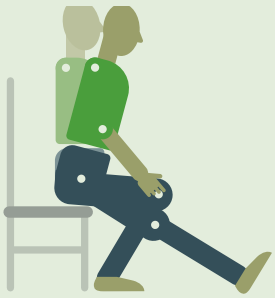
Boky:

Natiahnite pravú ruku ku stropu a potom sa pomaly naťahujte doľava, mali by ste cítiť ťah na pravej strane tela. Vráťte sa do východiskovej polohy a zopakujte s druhou rukou.



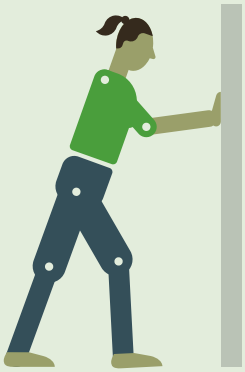
Ramená:

Predpažte. Ruku držte vystretú, posúvajte ju pred sebou vo výške ramien a druhou rukou si ju pritlačte na hrudník, aby ste pocítili ťah v ramene. Vráťte sa do východiskovej polohy a zopakujte to s druhou rukou.



Zadná časť stehien:

Posaďte sa na kraj stoličky s vystretým chrbtom a chodidlami na dlážke. Natiahnite nohu pred seba, pričom pätu spočíva na dlážku. Položte si ruky na druhé stehno kvôli opore. Seďte s vystretým chrbtom a nakláňajte sa dopredu, pokiaľ nepocítite mierny ťah na zadnej strane stehna vystretej nohy. Vráťte sa do východiskovej polohy a opakujte to isté s druhou nohou.



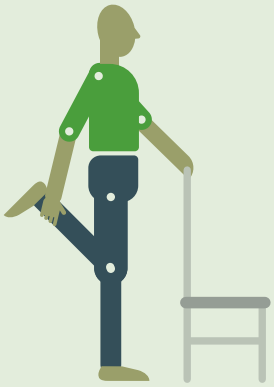
Lýtka:

Stojte s nohami mierne rozkročenými a opierajte sa o stenu. Zostaňte vystretý a urobte jednou nohou krok dozadu. S oboma chodidlami smerujúcimi dopredu, ohýbajte koleno prednej nohy, zatiaľ čo druhá noha zostáva vystretá a päta spočíva na dlážke. Mali by ste cítiť ťah v lýtku vystretej nohy. Vráťte sa do východiskovej pozície a opakujte to isté s druhou nohou.

Predná časť stehien:

Postavte sa a rukami sa oprite o operadlo stoličky. Zohnite jednu nohu v kolene za sebou a pokiaľ tam dosiahnete, chyťte si rukou na tej istej strane členok. Ťahajte nohu hore smerom ku zadku, kým pocítite ťah na prednej strane stehna. Kolená držte blízko seba a chrbát vystretý. Vráťte sa do východiskovej pozície a zopakujte to isté s druhou nohou.

Tento cvik môžete robiť aj posediačky: Posaďte sa na pevnú stoličku tak, že sedíte celkom vpredu a bokom (len jednou polovicou zadku) a držte sa pritom stoličky rukou na tej strane, na ktorej sedíte. Druhou rukou si chyťte nohu zozadu v členku a ťahajte smerom ku zadku. Koleno a boky sú v jednej línii. Mali by ste cítiť ťah na prednej strane stehna. Zopakujte s druhou nohou.



Riešenie problémov s hlasom

Niektorí ľudia môžu mať problémy s hlasom po tom, čo boli ventilovaní (dýchali cez dýchaciu trubicu). Ak je váš hlas slabý alebo chrapľavý, tu je niekoľko dôležitých rád pre vás:

- **Hovorte, keď je vám to pohodlné.** Na to, aby ste dosiahli pokrok, budete musieť naďalej používať svoj hlas. Ak vás rozprávanie unaví, urobte si prestávku a dajte svojim priateľom a rodine vedieť, že počas rozhovoru si musíte odpočinúť.
- **Nezaťažujte svoj hlas.** Nešepkajte, pretože to namáha hlasivky. Snažte sa nezvyšovať hlas ani nekričať. Ak potrebujete upútať niečiu pozornosť, skúste vydať zvuk nejakým predmetom.
- **Odpočívajte**. Ak vám pri rozprávaní dochádza dych, urobte si prestávku. Pokojne sa posaďte a sústreďte sa na svoje dýchanie. Vyskúšajte dýchacie stratégie, ktoré sú popísané na začiatku príručky. Robte ich dovtedy, kým sa nebudete cítiť pripravení znova rozprávať.
- **Skúste si hmkať** alebo hovoriť niečo pre seba, aby ste precvičovali používanie hlasu, pričom ale dávajte pozor, aby ste sa príliš nenamáhali.
- **Ak je rozprávanie náročné alebo nepohodlné, používajte iné spôsoby komunikácie**, napríklad písanie, odosielanie textových správ alebo používanie gest.
- **Popíjajte vodu po celý deň**, aby váš hlas fungoval a nevysušovalo sa vám hrdlo.

Riešenie problémov s jedením, pitím a prehĺtaním

Ak ste boli počas pobytu v nemocnici ventilovaný (napojený na dýchací ventilátor), je možné, že budete mať problémy s prehĺtaním jedla alebo pitia. Je to kvôli tomu, že svaly, ktoré pomáhajú s prehĺtaním, zoslabli. Správne jedenie a pitie je však pre vaše zotavenie veľmi dôležité.

Je dôležité dávať si pozor pri prehĺtaní, aby ste zabránili duseniu alebo infekcii pľúc. Toto sa stáva, ak jedlo alebo pitie nejde správnym smerom do hltanu, ale dostane sa pri prehĺtaní do hrtanu a pľúc.

Ak pociťujete problémy pri prehĺtaní, tieto techniky vám môžu pomôcť:

- **Pri jedení aj pití seďte vzpriamene**. Nikdy nejedzte ani nepite poležiačky.
- **Zostaňte vzpriamene (sedieť, stáť, kráčať)** najmenej 30 minút po jedle.
- **Vyskúšajte jedlá rôznej konzistencie (husté a riedke)**, aby ste zistili, či sú niektoré jedlá ľahšie prehĺtateľné ako ostatné. Najprv skúste mäkké a tekuté alebo polotekuté jedlá alebo si pevné potraviny nakrájajte na veľmi malé kúsky.
- **Pri jedení a pití sa sústreďte** na to, čo robíte. Jedzte na pokojnom mieste.
- **Jedzte pomaly**. Jedzte malé sústa jedla, dajte si malé dúšky nápoja medzi jednotlivými sústami a dobre všetko požujte, kým prehltnete.
- **Pred ďalším sústom alebo dúškom sa uistite, že máte prázdne ústa.** Ak potrebujete, znova prehltnite.
- **Ak vás unavuje zjesť naraz väčšie množstvo jedla**, jedzte menšie dávky jedla po celý deň.
- **Ak kašlete alebo sa dusíte alebo strácate dych, keď jete a pijete, urobte si prestávku.**

Správne jedenie a pitie je veľmi dôležité pre zotavenie, najmä ak ste veľmi slabý alebo ste boli pripojený na dýchací ventilátor. Čistenie zubov po každom jedle a správna hydratácia vám pomôže zabezpečiť, aby vaše ústa zostali zdravé.

Ak aj napriek všetkému vám jedlo, pitie a prehĺtanie robí veľké problémy, kontaktujte svojho lekára.

Riešenie problémov s pozornosťou, pamäťou a jasným myslením

Je bežné, že ľudia, ktorí boli vážne chorí a obzvlášť tí, ktorí boli v nemocnici napojení na pľúcny ventilátor majú následne na to problémy s pozornosťou, pamäťou a jasným myslením. Tieto ťažkosti sa môžu stratiť o niekoľko týždňov alebo mesiacov, ale u niektorých ľudí byť dlhodobejšie.

Je dôležité, aby ste vy a vaša rodina rozpoznali, či máte tieto ťažkosti, pretože môžu mať vplyv na vaše vzťahy, každodenné činnosti a váš návrat do práce alebo vzdelávania.

Ak pociťujete tieto ťažkosti, môžu vám pomôcť nasledovné stratégie:

- **Fyzické cvičenie pomáha mozgu zotaviť sa**. Aj keď sa vám to môže zdať zo začiatku ťažké, pociťujete slabosť, dýchavičnosť alebo únavu, skúste do svojho denného režimu postupne zaradiť jemné cvičenie. Kondičné a posilňovacie cvičenia z tejto príručky sú na to veľmi vhodné.
- **Pomôcť môžu mozgové cvičenia**, ako sú nové koníčky alebo hobby, hlavolamy, slovné a číselné hry, pamäťové cvičenia a čítanie. Začnite s mozgovými cvičeniami, ktoré sú pre vás výzvou, ale sú zvládnuteľné a postupne zvyšujte obtiažnosť. Je to dôležité pre udržanie motivácie.
- **Vytvorte si zoznamy, poznámky, pripomienky a upozornenia**, ako sú napríklad telefónne alarmy, či notifikácie, ktoré vám môžu pripomenúť veci, ktoré musíte urobiť.
- **Rozložte si činnosti na jednotlivé kroky**, aby ste sa necítili preťažení. Niektoré z činností uvedených nižšie v príručke, vhodných na zvládanie aktivít každodenného života, vám môžu tiež pomôcť. Dôležité je však aj prispôsobiť svoje očakávania a nechať aj ostatných, aby vám pomohli.

Zvládanie každodenných aktivít

IJe dôležité stať sa znova aktívnym, keď sa zotavujete z choroby, ale môže to byť pomerne ťažké. Najmä ak sa cítite slabý, unavený a neviete normálne dýchať, čo je po ťažkej chorobe bežné. Každá činnosť, ktorú robíte, vrátane umývania sa, obliekania, varenia ako aj práce a hrania sa, vyžaduje energiu.

Po ťažkej chorobe možno nebudete mať toľko energie, ako ste boli zvyknutý a väčšina činností bude vyžadovať väčšie úsilie.

Niektoré z nasledovných nápadov vám môžu pomôcť:

- **Upravte svoje očakávania** podľa toho, čo môžete skutočne za deň urobiť. Stanovte si realistické ciele na základe toho, ako sa cítite. Keď ste veľmi unavený, zadýchaný alebo slabý, dokonca aj vstatie z postele, umývanie a obliekanie je úspechom.
- **Šetrite svoju energiu** tým, že budete sedieť pri aktivitách, kde sa to dá - napríklad pri sprchovaní, obliekaní alebo príprave jedla. Snažte sa nerobiť úlohy, ktoré vyžadujú, aby ste dlho stáli, zohýbali sa, naťahovali sa alebo robili drepy.
- **Uvoľnite sa** a pokúste sa medzi ťažkými úlohami vykonávať ľahšie. Možno si budete musieť počas dňa nechať čas na odpočinok.
- **Nechajte ostatných, aby vám pomáhali** s činnosťami, s ktorými môžete mať problémy. Činnosti ako starostlivosť o deti, nakupovanie, príprava jedla alebo šoférovanie môžu byť náročné. Prijmite ponuky podpory a dajte ľuďom vedieť, s čím vám môžu pomôcť. Užitočné môžu byť komunitné alebo aj komerčné služby, ktoré vám môžu pomôcť s aktivitami, ako je nakupovanie alebo varenie.
- **Spomaľte pri návrate do zaužívaných aktivít**. Nesnažte sa naplno venovať všetkému, pokiaľ sa necítite pripravení. To môže znamenať rozhovor so zamestnávateľom o postupnom návrate do práce, prevzatí jednoduchších úloh, požiadanie o pomoc v starostlivosti o deti a pomalom návrate k záľubám.

Riešenie problémov so stresom, úzkosťou alebo depresiou

Pobyt v nemocnici s vážnym zdravotným stavom môže byť veľmi stresujúcim zážitkom. To môže mať, pochopiteľne, negatívny vplyv na vašu náladu. Nie je neobvyklé prežívať pocity stresu, úzkosti (starosti, strach) alebo depresie (zlá nálada, smútok). Spomienky na nemocnicu alebo zlé sny o pobyte v nej sa vám môžu vybavovať ešte dlho, po návrate domov. Môžete tiež vnímať strach a obavy týkajúce sa vášho ďalšieho života. Na náladu môže mať vplyv aj sklamanie z toho, že sa ešte nedokážete vrátiť k svojim každodenným aktivitám tak, ako by ste chceli.

Tieto ťažké pocity môžu ovplyvniť vašu schopnosť venovať sa každodenným aktivitám- najmä ak strácate motiváciu, pretože vaše očakávania sa výrazne líšia od toho, čo ste momentálne schopný dosiahnuť.

Zvládanie stresu a pocitov úzkosti a depresie je preto dôležitou súčasťou vášho celkového zotavenia.

Existuje niekoľko jednoduchých vecí, ktoré môžete urobiť.

Starajte sa o svoje základné potreby

- **Doprajte si dostatok kvalitného spánku**. Váš spánkový rytmus bol pravdepodobne narušený počas hospitalizácie. Aj pocit stresu môže ovplyvňovať spánok. Skúste si vytvoriť pravidelný rytmus spánku a bdenia napríklad pomocou alarmov, ktoré vám to budú pripomínať. Poproste vašu rodinu alebo opatrovateľov, aby vám pomohli upraviť prostredie tak, že v ňom nie je priveľa rušivých vecí. Napríklad, že nebudete spať v hlučnom či presvetlenom priestore. Minimalizácia nikotínu (napríklad z fajčenia), kofeínu a alkoholu a cvičenie relaxačných cvikov vám tiež môžu pomôcť zaspať a dobre sa vyspať.
- **Dostatočné a zdravé stravovanie je dôležité pre vašu celkovú pohodu**. Ak máte problém s jedlom alebo prehĺtaním, riaďte sa pokynmi uvedenými v tejto príručke alebo radami od lekára. Je dôležité, aby ste mali vždy k dispozícii dostatok vhodného jedla a nápojov.
- **Buďte fyzicky aktívny**, pretože pohyb znižuje stres a môže znižovať tiež pravdepodobnosť výskytu depresie. Po malých postupných a bezpečných krokoch zvyšujte svoju fyzickú aktivitu.

Starajte sa o seba

- **Zostaňte sociálne zapojený**, pretože je to dôležité pre vašu duševnú pohodu. Rozhovor s inými ľuďmi vám môže pomôcť zmierniť stres a môže tiež pomôcť pri riešení problémov na ceste ku zotaveniu. Ak žijete sami, buďte v kontakte s priateľmi alebo rodinou po telefóne alebo online, aby ste nemali pocit samoty. Poproste rodinu a priateľov, aby sa vám sami ozvali, pretože vy sa môžete cítiť depresívne alebo opustene a nebudete mať mentálnu silu ozvať sa im prvý.
- **Robte relaxačné činnosti**, ktoré vás príliš neunavujú, ako napríklad počúvanie hudby, čítanie alebo duchovné cvičenia. Pomalé dýchanie tiež pomáha znižovať stres a je ďalším príkladom relaxačnej stratégie. Postupujte pomaly, ak je to pre vás spočiatku priťažké. Vyskúšajte dychové cvičenia, ktoré sú opísané vyššie v tejto príručke.
- **Postupne sa stále viac zapájajte do svojich každodenných aktivít** alebo koníčkov, pretože vám to pomôže zlepšiť náladu.

Ak ste v minulosti využívali služby na podporu duševného zdravia, určite v nich pokračujte. Rodina alebo opatrovatelia hrajú tiež dôležitú úlohu pri podpore ľudí fyzicky sa zotavujúcich po chorobe, ale ktorým sa zhoršuje duševné zdravie. Rodina alebo opatrovatelia im môžu pomôcť získať podporu, ktorú potrebujú - keď ju potrebujú.

Kedy kontaktovať zdravotníckeho pracovníka

Hospitalizácia a vážna choroba môže mať na každého iný vplyv. Ak pociťujete ktorýkoľvek z nižšie uvedených príznakov, je dôležité obrátiť sa na zdravotníckeho pracovníka, ako je všeobecný lekár, rehabilitačný odborník alebo odborný lekár.

- Vaša dýchavičnosť sa zhoršuje a nemení sa to ani ak použijete techniky ovládania dýchania popísané na strane 4.
- Pri minimálnej aktivite sa veľmi zadýchate a to sa nezlepšuje v žiadnej z polôh na uľahčenie dýchania popísaných na strane 3.
- Pociťujete niektorý zo symptómov popísaných na strane 6 pred alebo počas cvičenia.
- Vaša pozornosť, pamäť, myslenie alebo únava sa nezlepšujú, čo vám veľmi sťažuje každodenné činnosti alebo vám bráni v návrate do práce alebo iných sociálnych rolí.
- Vaša nálada sa zhoršuje a trvá to niekoľko týždňov.

Kontakt na sociálneho alebo rehabilitačného pracovníka:

Mená a kontakty alebo služby

Regionálny úrad WHO pre Európu

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) je špecializovaná agentúra OSN vytvorená v roku 1948 s primárnou zodpovednosťou za medzinárodné otázky zdravia a verejné zdravie. Regionálny úrad WHO pre Európu je jedným zo šiestich regionálnych úradov na celom svete, z ktorých každý má svoj vlastný program zameraný na konkrétne zdravotné podmienky krajín, v ktorých slúži.

Členské štáty

Albania
Andorra
Armenia
Austria
Azerbaijan
Belarus
Belgium
Bosnia and Herzegovina
Bulgaria
Croatia
Cyprus
Czechia
Denmark
Estonia
Finland
France
Georgia
Germany
Greece
Hungary
Iceland
Ireland
Israel
Italy
Kazakhstan
Kyrgyzstan
Latvia
Lithuania
Luxembourg
Malta
Monaco
Montenegro
Netherlands
North Macedonia
Norway
Poland
Portugal
Republic of Moldova
Romania
Russian Federation
San Marino
Serbia
Slovakia
Slovenia
Spain
Sweden
Switzerland
Tajikistan
Turkey
Turkmenistan
Ukraine
United Kingdom
Uzbekistan

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

© World Health Organization 2020.
Some rights reserved.
This work is available under the CC BY-NC-SA 3.0 IGO license

WHO/EURO:2020-855-40590-54571