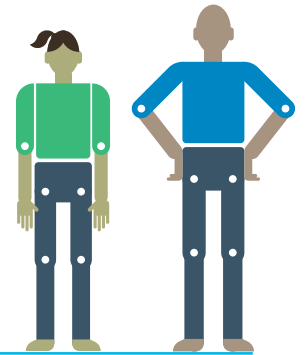




World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR Europe

Підтримка для самостійної реабілітації після пов'язаних з COVID-19 захворювань



ПІП:

Дата виписки:









Заклад, в якому пацієнт лікувався:

Медичний працівник, який видає пам'ятку:

ПІП та контактна інформація сімейного лікаря:

Для кого ця пам'ятка?

В цій пам'ятці наведені основні вправи та поради для дорослих, які перебували в тяжкому стані та були госпіталізовані з діагнозом COVID-19. В ній ви знайдете інформацію щодо таких питань:

	Що робити при задишці	2	<input type="checkbox"/>
	Фізичні вправи після виписки з лікарні	5	<input type="checkbox"/>
	Що робити при проблемах з голосом	15	<input type="checkbox"/>
	Як їсти, пити та ковтати	16	<input type="checkbox"/>
	Що робити, коли важко сконцентруватись, чітко мислити або виникають проблеми з пам'яттю	17	<input type="checkbox"/>
	Як виконувати повсякденні дії	18	<input type="checkbox"/>
	Як впоратися зі стресом та проблемами з настроєм	19	<input type="checkbox"/>
	Коли необхідно звернутися до медичного працівника	21	<input type="checkbox"/>

Ваш лікар може вказати на вправи з цієї пам'ятки, які підходять саме Вам. Вправи та рекомендації в цій пам'ятці не замінюють індивідуальні вправи або рекомендації, які Ви отримали від медичних працівників при виписці з лікарні.

Родичі та друзі можуть допомогти Вам одужати, поділіться з ними інформацією з цієї пам'ятки.



Що робити при задишці

Часто після перебування в лікарні пацієнти страждають на задишку. Втрата сил та фізичної форми під час хвороби, а також сама хвороба, можуть призвести до швидкого виникнення задишки. Через задишку ви можете відчувати стривоженість, що може її надалі погіршити. Вам допоможе, якщо ви зможете заспокоїтись та будете знати, як найкраще діяти.

Ситуація з задишкою буде покращуватись по мірі повільного збільшення фізичної активності та виконання вправ, поки це відбувається, ви можете спробувати наведені нижче положення тіла та техніки, що допомагають при задишці.



Якщо у вас виникає сильна задишка та стан не покращується коли ви займаєте наведені положення та вдаєтесь до запропонованих технік, зверніться до лікаря.

Положення для полегшення задишки

Є декілька положень тіла, зайнявши які можна полегшити задишку. Спробуйте кожне з них, щоб визначити, яке є корисним для вас. Спробуйте також наведені нижче техніки дихання в запропонованих положеннях тіла для полегшення дихання.



1. Високо ляжте на бік

Ляжте на бік підклавши під голову та шию подушки, коліна трохи зігнуті.



2. Сядьте, нахилившись вперед

Сядьте за стіл, нахиліться вперед від попереку, поклавши голову та шию на подушку, а розслаблені передпліччя на стіл. Це положення також можна спробувати без подушки.



3. Сядьте, нахилившись вперед (не спираючись на стіл)

Сядьте на стілець, нахиліться вперед, поклавши передпліччя на коліна або ручки крісла.



4. Станьте, нахилившись вперед

В положенні стоячи нахиліться до підвіконня або іншої стійкої поверхні.



5. Станьте, спершись спиною

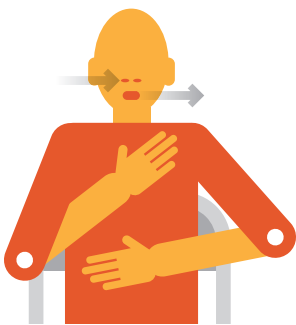
Притуліться спиною до стіни, руки по швах. Стопи на відстані близько 30 см від стіни та трохи розставлені.

Техніки дихання

Контрольоване дихання

Ця техніка допоможе розслабитися та контролювати дихання:

- Сядьте зручно, спираючись об щось спиною
- Покладіть одну долоню на груди, а іншу – на живіт
- Закрийте очі, якщо це допоможе розслабитись (якщо ні, залиште очі відкритими) та сконцентруйте на диханні
- Повільно вдихайте носом (або ротом, якщо не можете дихати носом), а видихайте ротом
- Дихаючи, ви відчуєте, що долоня на животі піднімається вище, ніж та, що на грудях
- Застосуйте щонайменше зусиль та дихайте повільно, розслаблено та плавно



Ритмічне дихання

Ця техніка корисна при виконанні дій, які можуть потребувати більше зусиль або викликати задишку, наприклад, коли ви піднімаєтесь сходами або йдете вгору. Пам'ятайте, що не потрібно поспішати.

- Розбийте дію на менші частини, щоб її було простіше виконати на втомлюючись та без задишки наприкінці
- Зробіть вдих перед тим, як зробити «зусилля», наприклад, перед тим, як піднятися на одну сходинку
- Зробіть видих, коли робите це «зусилля», наприклад під час підняття на одну сходинку
- Вам може допомогти, якщо ви вдихатимете носом, а видихатимете ротом



Фізичні вправи після виписки з лікарні

Фізичні вправи є важливою умовою одужання після важкого випадку COVID-19. Вправи можуть допомогти:

- Покращити фізичний стан
- Зменшити задишку
- Підвищити м'язову силу
- Покращити здатність тримати рівновагу та координацію рухів
- Покращити процес мислення
- Знизити рівень стресу та покращити настрій
- Зміцнити впевненість в собі
- Дати більше енергії

Зберігайте мотивацію для виконання фізичних вправ. Відслідковуйте результати за допомогою щоденника, мобільного додатка або фітнес годинника.

Безпека при виконанні фізичних вправ

Важливо піклуватись про безпеку під час виконання вправ, навіть якщо ви могли пересуватись (ходити) та виконувати інші дії без допомоги до хвороби. Це дуже важливо, якщо:

- Вам було важко пересуватись перед госпіталізацією
- Падали перед або під час госпіталізації
- Маєте інші хвороби або травми, які можуть загрожувати вашому здоров'ю під час виконання фізичних вправ
- Якщо вас виписали з лікарні з призначенням медичного кисню

В таких випадках необхідно, щоб з вами хтось знаходився під час фізичних вправ задля безпеки. Всі пацієнти, яким призначено медичний кисень **ПОВИННІ** обговорити з медичним працівником використання кисню під час фізичних вправ перед початком виконання таких вправ.

Такі прості правила допоможуть виконувати фізичні вправи безпечно:

- Перед вправами завжди робить розминку, а після них – заминку
- Вдягайте вільний, зручний одяг та зручне взуття
- Робіть вправи принаймні через годину після прийому їжі
- Пийте достатньо води
- Не робіть вправи у дуже спекотну погоду
- У дуже холодну погоду виконуйте вправи у приміщенні



Якщо виникають будь-які з наступних симптомів, утримайтеся або припиніть виконання вправ та зверніться до медичного працівника:

- Нудота або погане самопочуття
- Запаморочення або відчуття слабкості
- Сильна задишка
- Липкий або рясний піт
- Відчуття стискання у грудях
- Біль, що посилюється

Не забувайте дотримуватись правил соціального дистанціювання при виконанні вправ на вулиці, якщо такі застосовуються там, де ви живете.

Достатній рівень виконання вправ

Для того, щоб визначити, чи ви виконуєте вправи на достатньому рівні, придумайте та вимовіть речення:

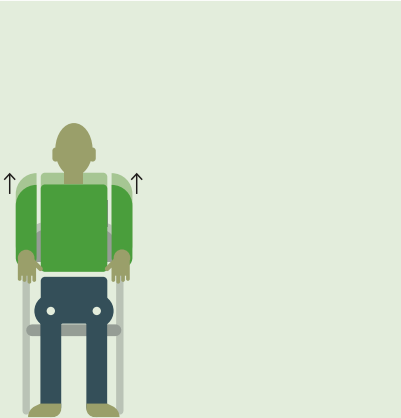
- Якщо ви можете вимовити ціле речення не зупиняючись без задишки, можна докласти більше зусиль при виконанні вправ
- Якщо ви не можете говорити взагалі або можете вимовити лише слово та маєте сильну задишку, ви перевантажуєте себе вправами
- Якщо ви можете вимовити речення зупиняючись один або два рази, щоб віддихатися, а задишка середня або майже сильна, ви виконуєте вправи на відповідному рівні

Не забувайте, що відчувати задишку під час фізичних вправ нормально, це безпечно та не шкідливо. Поступово приходючи у відповідну фізичну форму, ви будете відчувати задишку все менше. Щоб покращити фізичну форму, задишка під час фізичних вправ має бути середньою або важкою.

Якщо задишка занадто сильна, щоб говорити, необхідно уповільнитися або зупинитися поки дихання не стане більш контрольованим. Положення, наведені на стор. 3, можуть допомогти при задишці.

Вправи для розминки

Розминка готує тіло до вправ, щоб уникнути травм. Розминка повинна тривати близько 5 хвилин і наприкінці ви повинні відчувати легку задишку. Вправи для розминки можна виконувати сидячи або стоячи. Якщо ви виконуєте вправи стоячи, тримайтеся за стійку поверхню за необхідності. Повторюйте кожен рух 2–4 рази.



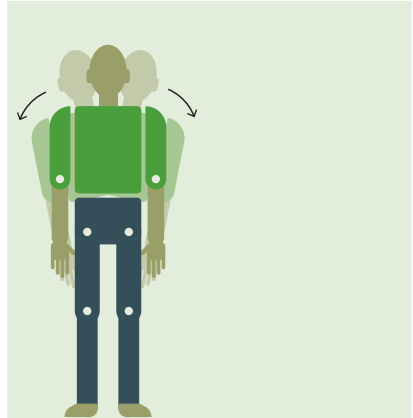
1. Знизування плечима

Повільно піднімайте плечі до вух, а потім опускайте



2. Кругові рухи плечима

Із розслабленими передпліччями по швах або на колінах повільно виконуйте кругові рухи плечима вперед, а потім назад



3. Нахили вбік

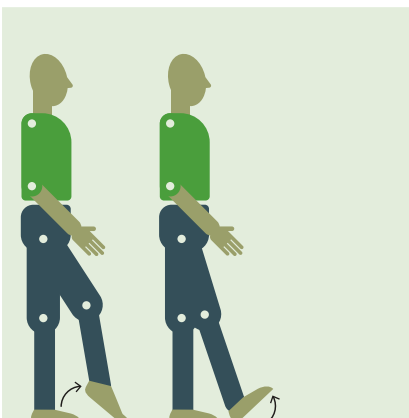
Почніть з положення тіла рівно, руки по швах

Пересувайте спочатку одну руку, а потім другу трошки нижче у напрямку до підлоги, нагинаючись вбік



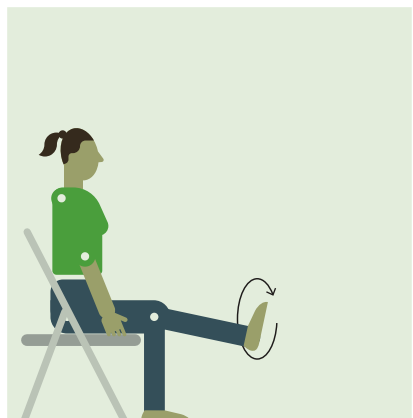
4. Підняття колін

По черзі повільно піднімайте та опускайте коліна, не вище стегна



5. Підняття п'яток та пальців

Спочатку виставіть одну ногу вперед та підніміть пальці догори, п'ятка лишається внизу, а потім навпаки пальці вниз, а п'ятка догори; повторіть на іншій нозі



6. Кругові рухи щиколотками

Однією стопою «намалюйте» коло пальцями; повторіть іншою ногою

Оздоровчі вправи

Оздоровчі вправи слід виконувати протягом 20–30 хвилин, 5 днів на тиждень.

Нижче наведено декілька прикладів оздоровчих вправ. Будь-які дії, через які виникає середня або майже сильна задишка, можна вважати фізичними вправами. Засікайте час, який витрачаєте на оздоровчі вправи і поступово збільшуйте час, який можете витримати. Збільшувати час на оздоровчі вправи можна невеликими кроками – на 30 секунд або 1 хвилину. Може знадобитися деякий час, щоб повернутися до рівня фізичної активності, який у вас був перед хворобою.

Приклад оздоровчих вправ

7. Марширування на місці

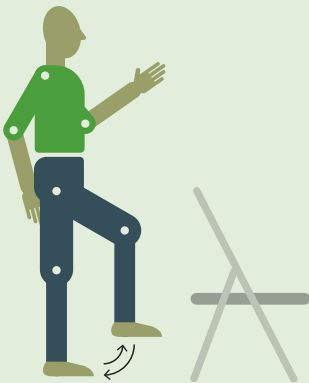
- За потреби тримайтеся за стійкий стілець або іншу стійку поверхню та майте поблизу стілець, щоб відпочити
- По черзі повільно піднімайте та опускайте коліна

Ускладнення вправи:

- Збільшуйте висоту, на яку піднімаєте коліна, намагаючись дотягнутись до висоти стегна, за можливості

Коли слід обрати цю вправу:

- Якщо ви не можете вийти надвір, щоб пройтися
- Якщо ви не можете пройти далеко і вам швидко потрібно сісти



8. Кроки на платформу

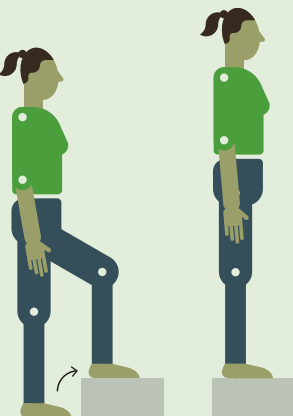
- Станьте на нижню сходинку прольоту
- За потреби тримайтеся за поручень та майте поблизу стілець, щоб відпочити
- Робіть крок вгору і вниз, змінюючи ногу, з якої починаєте, кожні 10 кроків

Ускладнення вправи:

- Збільшуйте висоту кроку, або швидкість кроку вниз або вгору
- Якщо ви можете добре тримати рівновагу виконуючи цю вправу не тримаючись, можна робити кроки вгору та вниз тримаючи ваги

Коли слід обрати цю вправу:

- Якщо ви не можете вийти надвір
- Якщо ви не можете пройти далеко і вам швидко потрібно сісти



9. Ходіння

- Користуйтеся ходунками, милицями або палицею, за потреби
- Оберіть відносно рівний маршрут

Ускладнення вправи:

- Збільшення швидкості або дистанції, або, за можливості, включіть ходіння під гору за вашим маршрутом

Коли слід обрати цю вправу:

- Якщо ви можете вийти надвір для виконання вправ

10. Біг або їзда на велосипеді

- Бігайте та катайтесь та велосипеді лише в тому випадку, коли це безпечно з медичної точки зору

Коли слід обрати цю вправу:

- Якщо ходіння не викликає достатньої задишки
- Якщо ви могли бігати або їздити на велосипеді перед тим, як захворіли

Вправи на зміцнення м'язів

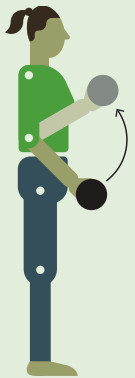
Вправи на зміцнення м'язів допоможуть зміцнити ті м'язи, які стали слабшими в результаті хвороби. Такі вправи слід виконувати тричі на тиждень. Вправи на укріплення м'язів не викличуть таку саму задишку, як оздоровчі вправи. Замість цього, ви відчуватимете, що добре попрацювали м'язами.

Намагайтеся зробити 3 підходи по 10 повторень кожної вправи, з короткими перервами на відпочинок між підходами. Не хвилюйтесь, якщо ці вправи здаватимуться важкими. Якщо вам буде важко їх виконувати, почніть із меншої кількості повторів в кожному підході та поступово дійдіть до 10 повторень за підхід. Коли почнете виконувати вправи краще, використовуйте важчі ваги, щоб примусити м'язи працювати ще інтенсивніше. Можна використовувати бляшанки з консервованою їжею як ваги.

Нижче наведені деякі вправи на зміцнення м'язів передпліччя та ніг, які можна виконувати стоячи або сидячи. Ці вправи можна виконувати у будь-якій послідовності. Не забувайте тримати гарну поставу – спина рівно, живіт втягнений – та виконуйте вправи повільно.

Не забувайте робити вдих, коли готуетесь зробити найважчу частину вправи, та видих – коли робите зусилля.

Приклад вправи на зміцнення м'язів ПЕРЕДПЛІЧ

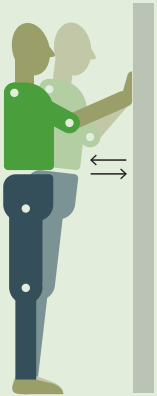


1. Підйом на біцепс

- Руки по швах, тримайте ваги долонями, що дивляться вперед
- Верхня частина передпліччя не рухається. Обережно піднімайте нижні частини передпліччя (згинаючи у ліктях), піднімаючи ваги у напрямку плечей, а потім повільно опускайте
- Цю вправу можна виконувати сидячи або стоячи

Ускладнення вправи:

- Збільшуйте ваги, які використовуєте під час виконання цієї вправи

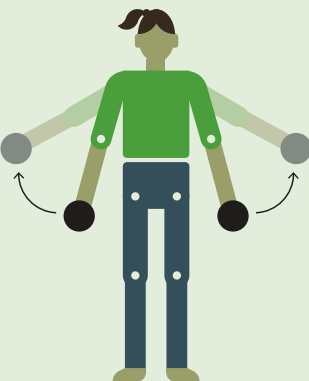


2. Віджимання від стіни

- Зіпріться рівними долонями на стіну на рівні плечей, пальцями вгору, стопи на відстані близько 30 см від стіни
- Постійно тримайте тіло рівно, повільно опустіться до стіни, згинаючи лікті, потім, обережно відштовхніться від стіни знову, повністю випрямляючи передпліччя

Ускладнення вправи:

- Відійдіть від стіни далі



3. Підведення рук через сторони

- Тримайте ваги в кожній руці, руки по швах, долонями всередину
- Підведіть обидві руки через сторони, до рівня плечей (але не вище), а потім повільно опустіть
- Цю вправу можна виконувати сидячи або стоячи

Ускладнення вправи:

- Підводьте руки вище, але не вище зі рівень плечей
- Збільшуйте ваги, які використовуєте під час виконання цієї вправи

Приклад вправи на укріплення м'язів НІГ



1. Присідання зі стільця

– Сядьте, ноги на ширині плечей. Руки по швах або перехрещені на грудях, повільно підведіться, залишайтеся в такому положенні рахуючи до 3, а потім повільно сядьте на стілець знову. Стопи повинні залишатися на підлозі під час виконання цієї вправи

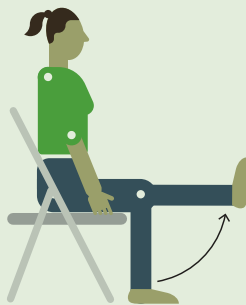
– Якщо ви не можете підвестися зі стільця без допомоги рук, візьміть вищий стілець. Якщо вам все одно важко, спочатку відштовхуйтеся руками

Ускладнення вправи:

– Рухайтесь щонайповільніше

– Виконуйте вправу з нижчого стільця

– Тримайте ваги близько до грудей під час виконання вправи



2. Випрямлення колін

– Сядьте на стілець, ноги разом. Випряміть одне коліно та потримайте ногу рівно, потім повільно опустіть її. Повторіть іншою ногою

Ускладнення вправи:

– Тримайте ногу прямою довше, рахуючи до 3

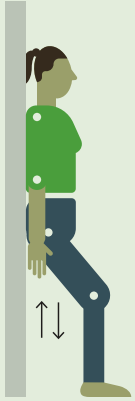
– Виконуйте вправу повільніше

3. Присідання

- Стоячи притуліться спиною до стіни або до іншої стійкої поверхні, ноги трохи розставлені. Поставте стопи на відстані близько 30 см від стіни. Як варіант, зіпріться на спинку стільця, який стоїть міцно
- Зіпріться та стіну або тримайтеся за стілець, повільно трохи зігніть коліна; спина з'їде вниз по стіні. Стегна повинні бути вище за коліна
- Зупиніться на секунду перед тим як повільно випрямити коліна знову

Ускладнення вправи:

- Збільшіть відстань, на яку ви згинаєте коліна (не забувайте, що стегна повинні бути вище за коліна)
- Зупиніться на довше, рахуючи до 3, перед тим як випрямити коліна

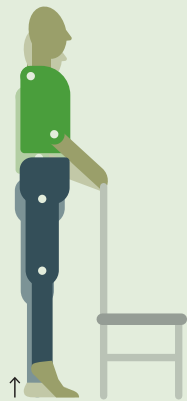


4. Підведення п'яток

- Покладіть долоні на стійку поверхню для утримання рівноваги, але не спирайтеся на них
- Повільно підведіться на носочки, а потім повільно опустіться

Ускладнення вправи:

- Стійте на носочках, рахуючи до 3
- Виконуйте вправу на одній нозі



Вправи на заминку

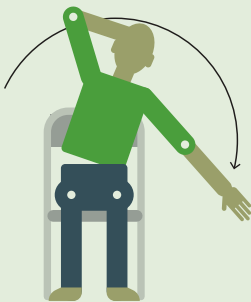
Вправи на заминку дозволяють тілу повернутися до нормального стану перед тим, як завершити заняття. Заминка повинна тривати близько 5 хвилин і наприкінці дихання повинно нормалізуватися. Спробуйте виконати всі запропоновані вправи, але якщо вам важко, виконайте ті, які можете.

1. Ходіння в повільнішому темпі або легке марширування на місці протягом 2 хвилин

2. Повторіть вправи для розминки, рухаючи суглобами; ці вправи можна виконувати сидячи або стоячи

3. Вправи на розтягнення м'язів

Вправи на розтягнення м'язів можуть зменшити будь-який біль, який ви можете відчувати через день або два після виконання вправ. Вправи на розтягнення можна виконувати сидячи або стоячи. Кожне розтягнення необхідно виконувати обережно, тримаючи кожне розтягнення протягом 15–20 секунд.



Бокові:

Потягніться правою рукою до стелі та трошки нахиліть вліво; ви відчуєте натяг з правої сторони тіла. Поверніться до вихідного положення та повторіть з іншого боку.



Плечові м'язи:

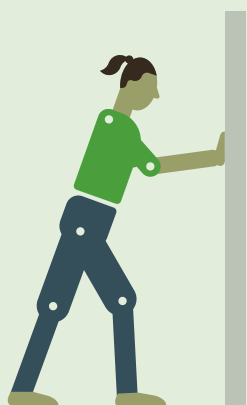
Поставте руку перед собою. Тримаючи руку рівно заведіть її до протилежного плеча, за допомогою протилежної руки притисніть руку до грудей доки не відчуєте розтягнення плечових м'язів. Поверніться до вихідного положення та повторіть з іншого боку.

Задні м'язи стегна:



Сядьте на край стільця, спину тримайте рівно, а стопи повністю на підлозі. Випряміть ногу перед собою, спираючись п'яткою на підлогу. Покладіть руки на інше стегно для опори. Сядьте, максимально витягнувши спину, нахиліться трохи вперед до колін, доки не відчуєте натяг задніх м'язів витягнутої ноги. Поверніться до вихідного положення та повторіть з іншого боку.

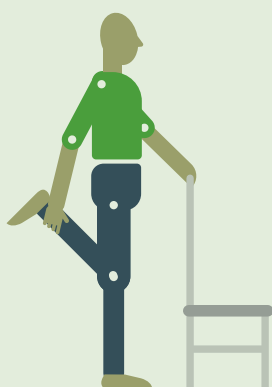
Литкові м'язи:



Станьте, ноги нарізно та нахилившись вперед до стіни або стійкої опори. Тримайте тіло прямо і однією ногою зробіть крок назад. Обидві стопи направлені вперед, зігніть коліно ноги, що стоїть спереду, тримаючи ногу, що стоїть позаду рівно п'яткою на підлозі. Ви повинні відчути натяг позаду ноги, що знаходиться нижче. Поверніться до вихідного положення та повторіть з іншого боку.

Чотириголовий м'яз стегна (квадрицепс):

Встаньте та візьміться за щось стійке для опори. Підведіть одну ногу за спиною і якщо можете дотягнутися, вхопіть її тією ж рукою та тримайте за щиколотку або задню частину ноги. Тягніть ногу до сідниць, поки не відчуєте натяг спереду стегна. Тримайте коліна близько одне до одного, спину рівно. Поверніться до вихідного положення та повторіть з іншого боку.



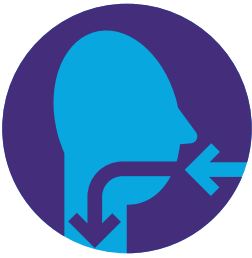
Ви можете робити таку розтяжку сидячи на стільці, що стоїть міцно: сядьте ближче до краю стільця, на одну сторону (таким чином, щоб сидіти на половині стільця). Опустіть зі стільця ногу, яка знаходиться ближче до краю стільця та поставте її коліном вниз по одній лінії із стегном, а вагу перенесіть на пальці ніг. Ви повинні відчути натяг спереду стегна. Повторіть з іншого боку.



Що робити при проблемах з голосом

Іноді після штучної вентиляції легень (використання дихальної трубки) виникають проблеми з голосом. Якщо голос хриплий або затихий, важливо:

- **Продовжуйте говорити, коли зручно.** Для того, щоб досягти результатів, необхідно користуватися голосом. Якщо ви втомитеся під час говоріння, робіть перерви та дайте друзям та родичам знати, що вам потрібно зробити паузу та відпочити під час розмови.
- **Не перенапружуйте голос.** Не шепочіть, оскільки це може створити напруження у голосових зв'язках. Намагайтесь не підвищувати голос та не кричати. За необхідності привернути чийсь увагу, зробіть це створивши шум за допомогою якогось предмета.
- **Відпочивайте.** Якщо вам не вистачає повітря під час говоріння, будьте обережні та не перенапружуйтеся. Зупиніться та спокійно посидьте, зосередившись на диханні. Використовуйте дихальні техніки, наведені раніше в цій пам'ятці. Робіть це, поки не відчуєте, що можете знову говорити.
- **Спробуйте наспівувати собі,** тренуючись користуватись голосом, але обережно, щоб не перенапружити голосові зв'язки.
- **Користуйтеся іншими методами спілкування,** наприклад, пишіть, відправляйте текстові повідомлення або користуйтеся жестами, якщо вам важко або некомфортно розмовляти.
- **Протягом дня пийте воду невеликими ковтками** – це допоможе тримати голос у формі.



Як їсти, пити та ковтати

Якщо вам робили вентиляцію легень за допомогою дихальної трубки під час перебування у лікарні, ви можете помітити, що вам дещо важко ковтати їжу та пити. Це пов'язано з тим, що м'язи, які відповідають за ковтання, стали слабшими. Щоб одужати важливо добре харчуватися та пити достатньо води/соку.

Важливо звертати увагу на ковтання, щоб уникнути задухи та легневих інфекцій. Це може статися, якщо під час ковтання їжа/напій потраплять «не туди» та опиняться в легенях.

Якщо вам важко ковтати, допомогти можуть наступні техніки:

- **Під час їжі або пиття завжди сидіть рівно.** Не можна їсти або пити лежачи.
- **Тримайте спину рівно** (сидячи, стоячи, під час ходи) принаймні протягом 30 хвилин після їжі.
- **Пробуйте вживати їжу різної консистенції** (густу та рідку), щоб визначити, чи є їжа, яку легше ковтати. Спочатку можна обирати м'яку, однорідну та/або зволожену їжу або дрібно різати тверду.
- **Під час їжі або пиття зосереджуйтесь на своїх діях.** Намагайтесь приймати їжу в тихих місцях.
- **Не поспішайте під час їжі.** Їжте маленькими шматочками, пийте невеликими окремими ковтками кожного разу після того, як поклали їжу до рота, добре пережовуйте їжу перед тим, як проковтнути.
- **Проковтніть всю їжу,** яка залишилась в роті перед тим, як покласти нову порцію їжі до рота або зробити ковток. За потреби проковтніть ще раз.
- **Їжте невеликими порціями протягом дня,** якщо вам важко з'їдати повноцінний прийом їжі за один раз.
- **Якщо ви закашлялися чи вдавилися,** або якщо вам стає важко дихати під час їжі або пиття, зробіть перерву, щоб заспокоїтися.

Здорове харчування є важливою умовою одужання, особливо, коли ваше тіло ще слабке або якщо вам потрібна була вентиляція легень. Щоб забезпечити здоров'я ротової порожнини, необхідно чистити зуби після кожного прийому їжі та пити достатньо рідини.



Якщо з часом вам все ще важко їсти та пити, зверніться до лікаря.



Що робити, коли важко сконцентруватись, чітко мислити або виникають проблеми з пам'яттю

Людям, які важко хворіли, а особливо ті, кому ставили дихальну трубку під час перебування в лікарні, часто стикаються з проблемами концентрації уваги, запам'ятовування та чіткого мислення. Такі складнощі можуть пройти через декілька тижнів або місяців, але в деяких людей вони можуть тривати довше.

Важливо, щоб ви та ваші близькі зрозуміли, чи ви стикаєтесь з такими складнощами, оскільки вони можуть впливати на стосунки, щоденну діяльність та можливість повернутись на роботу або до навчання.

При виникненні таких проблем, можуть допомогти наступні стратегії:

- **Фізичні вправи** можуть допомогти відновити роботу мозку. Хоча такі вправи може бути складно виконувати, якщо ви відчуваєте слабкість, задишку або втому, спробуйте поступово вводити легкі вправи в повсякденне життя. Можна почати із оздоровчих вправ та вправ на зміцнення м'язів, наведених вище в цій пам'ятці.
- **Вправи для мозку**, такі як нові захоплення або види діяльності, загадки, ігри із словами та цифрами, вправи на розвиток пам'яті та навичок читання також можуть бути корисними. Почніть з тих вправ, які є для вас складними але виконуваними, та підвищуйте складність за можливості. Це важливо для збереження мотивації.
- **Допомагайте собі**, застосовуючи списки, нотатки та нагадування, такі як будильник на телефоні, який може нагадати про те, що необхідно зробити.
- **Розбивайте види діяльності** на окремі кроки, щоб не перевантажувати себе.

Деякі підходи до виконання повсякденної діяльності, наведені нижче, можуть також допомогти зменшити вплив проблем з концентрацією уваги, запам'ятовуванням та чітким мисленням, наприклад такі як корегування очікувань та прийняття допомоги від інших.



Виконання повсякденних дій

Важливо знову стати активним під час одужання, але це може бути складно, якщо ви відчуваєте втому, задишку та слабкість, що є нормальним після тяжкої хвороби. Все що ми робимо, в тому числі миття, одягання та приготування їжі, а також робота та дозвілля, забирають енергію.

Після тяжкої хвороби рівень енергії може бути нижче, ніж раніше, і деякі завдання можуть потребувати більше зусиль.

Якщо ви так себе відчуваєте, наступні стратегії можуть допомогти:

- **Скорегуйте очікування** того, що ви можете зробити за день. Визначайте реалістичні цілі відповідно до самопочуття. При сильній втомі, задишці або слабкості досягненням буде навіть, якщо ви встанете з ліжка, помиєтесь та одягнетесь.
- **Зберігайте енергію** виконуючи завдання сидячи, коли це можливо, наприклад, коли приймаєте душ, одягаєтесь або готуєте їжу. Намагайтеся не виконувати завдання, для яких потрібно стояти, нахилитися, високо тягнутися або сидіти навпочіпки протягом тривалого часу.
- **Не поспішайте** та намагайтеся виконувати простіші завдання між складнішими. Вам може знадобитися виділити час на відпочинок протягом дня.
- **Приймайте допомогу інших** в тих завданнях, які вам важко виконувати самостійно. Вам може бути важко доглядати за дітьми, ходити по крамницях, готувати їжу або керувати автомобілем. Приймайте пропозиції допомоги та кажіть людям, яким чином вони можуть допомогти. Служби, які можуть допомогти з такими завданнями як ходіння по крамницях або приготування їжі також можуть стати у нагоді під час одужання.
- **Повільно повертайтеся до виконання завдань.** Не беріть на себе виконання всіх завдань, доки не відчуєте, що готові. Для цього може знадобитися поговорити із роботодавцем про поступове повернення на роботу, виконання простішої роботи, отримання допомоги для догляду за дітьми та повертатися до захоплень повільно.



Як справлятися із стресом, тривожністю та депресією

Тяжка хвороба та перебування в лікарні може викликати неабиякий стрес. І це, звичайно, може сильно вплинути на настрій. Стрес, тривожність (занепокоєння, страх) або депресія (поганий настрій, сум) є розповсюдженими явищами в таких ситуаціях. У вас можуть виникати спогади або сни про перебування в лікарні навіть, якщо ви цього не хочете. Ви можете помічати важкі думки або почуття щодо вашого життя та здоров'я. Ваш настрій може погіршуватись роздратуванням через неможливість виконувати щоденні завдання так, як ви хочете.

В свою чергу, такі важкі почуття можуть вплинути на спроможність залучатися в щоденну діяльність, зокрема, якщо ви менш вмотивовані через невідповідність ваших досягнень очікуванням.

Таким чином, управління стресом, відчуттям тривоги та депресією є важливою частиною загального одужання.

Деякі прості речі, які ви можете зробити.

Піклуйтеся про свої основні потреби

- **Добре висипайтеся.** Під час перебування у лікарні ви, скоріш за все, погано спали. Стрес також може впливати на сон. Намагайтеся повернутися до звичайного часу на сон та прокидання, використовуючи будильник. Ви або члени вашої сім'ї/опікуни можуть впевнитися в тому, що в середовищі навколо вас немає речей, які можуть вас турбувати, наприклад, занадто багато світла або шуму. Зменшення вживання нікотину (під час куріння), кофеїну та алкоголю, а також використання стратегії відпочинку, допоможуть вам засипати та не прокидатися передчасно.
- **Достатнє та здорове харчування** є важливим для вашого гарного здоров'я та самопочуття. Якщо вам важко їсти або ковтати, виконуйте поради, які наведено в цій пам'ятці або які надаватимуть вам медичні працівники. Члени сім'ї/опікуни можуть допомогти в забезпеченні вас необхідними продуктами харчування.
- **Будьте фізично активними** – це знижує стрес та може знизити ймовірність депресії. Безпечно збільшуйте фізичну активність, роблячи це поступово та маленькими кроками.

Догляд за собою

- **Підтримка соціальних зв'язків** є важливою складовою вашого психічного здоров'я та благополуччя. Розмова з іншими людьми може допомогти знизити рівень стресу, а також може допомогти вам знайти рішення тих проблем, які виникають на шляху вашого одужання. Якщо ви живете одні, підтримка зв'язку з друзями або сім'єю через телефон або Інтернет може допомогти вам відчувати себе менш самотнім. Якщо ви не відчуваєте бажання підтримувати соціальні зв'язки з причини поганого настрою, повідомте членів вашої сім'ї та друзів про те, що в процесі одужання вони можуть допомогти вам тим, що будуть підтримувати зв'язок з вами.
- **Займайтесь діяльністю що розслабляє**, яка не викликає у вас втому, наприклад, прослуховування музики, читання або духовні практики. Повільне дихання також допомагає знизити рівень стресу і є ще одним прикладом стратегії відпочинку. Якщо спочатку це складно, то в такому випадку починайте виконувати все це поступово. Виконуйте вправи контрольованого дихання, які описані вище в цій пам'ятці, щоб навчитися як дихати повільно.
- **Поступово підвищуйте вашу участь у щоденній діяльності та заняття хобі.** Робіть для цього все від вас залежне, тому що це допоможе покращити ваш настрій.

Якщо до цього ви отримували послуги з підтримки психічного здоров'я, то зверніться до надавача цих послуг та впевніться в тому, що вони продовжуватимуться. Сім'я/опікуни можуть також відігравати важливу роль підтримуючи людей, які фізично відновлюються після хвороби, але психічне здоров'я яких продовжує погіршуватись. Члени сім'ї/опікуни можуть допомогти таким людям в отриманні доступу до необхідної підтримки, тоді, коли вони її будуть потребувати.



Коли необхідно звернутись до медичного працівника

Вплив госпіталізації та серйозного захворювання може відрізнятись, в залежності від особи. Необхідно зв'язатися з медичним працівником, таким як лікар-терапевт, реабілітолог або лікар-спеціаліст, у випадку якщо:

- Відбувається зміна того, як проходить задишка у стані спокою, яка не покращується, використовуючи методи контролю дихання, описані на сторінці 4.
- У вас починається задишка при мінімальній активності і не відбувається покращення в жодному з положень для полегшення задишки, описаних на сторінці 4.
- Ви відчуваєте будь-які симптоми, описані на сторінці 6, до або під час виконання вправ.
- Якщо ваша увага, пам'ять, мислення або втомлюваність не покращуються, ускладнюючи вам щоденну діяльність, або унеможлиблюють повернення на роботу чи виконання іншої діяльності.
- Якщо ваш настрій погіршується, особливо, якщо це відбувається протягом останніх декількох тижнів.

Місцеві служби надання соціальної допомоги та послуг з реабілітації:

Додаткові матеріали за посиланнями:

“Doing What Matters in Times of Stress”

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

“A guide to preventing and addressing social stigma associated with COVID-19”

<https://www.who.int/publications/m/item/a-guide-to-preventing-and-addressing-social-stigma-associated-with-covid-19>

Європейське регіональне бюро ВООЗ

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) – це спеціалізована агенція Організації Об'єднаних Націй, яка була створена 1948 року, і чия головна функція полягає у вирішенні міжнародних проблем здоров'я та охорони здоров'я населення. Європейське регіональне бюро ВООЗ є одним із шести регіональних бюро в різних частинах земної кулі, кожне з яких має власну програму діяльності, спрямовану на вирішення конкретних проблем охорони здоров'я країн, якими регіональне бюро ВООЗ опікується.

Країни-члени

Австрія	Німеччина
Азербайджан	Норвегія
Албанія	Північна Македонія
Андорра	Польща
Бельгія	Португалія
Білорусь	Республіка Молдова
Болгарія	Російська Федерація
Боснія і Герцеговина	Румунія
Вірменія	Сан-Марино
Греція	Сербія
Грузія	Словаччина
Данія	Словенія
Естонія	Сполучене Королівство
Ізраїль	Таджикистан
Ірландія	Туреччина
Ісландія	Туркменістан
Іспанія	Угорщина
Італія	Узбекистан
Казахстан	Україна
Кіпр	Фінляндія
Киргизстан	Франція
Латвія	Хорватія
Литва	Чеська Республіка
Люксембург	Чорногорія
Мальта	Швейцарія
Монако	Швеція
Нідерланди	

World Health Organization Regional Office for Europe

WHO Country Office, Ukraine
58 Yaroslavskaya str.
Kyiv, 04071, Ukraine
Tel.: +38 044 428 55 55
Email: eurowhoukr@who.int
Website: www.euro.who.int/en/countries/ukraine

© World Health Organization 2020.
Деякі права захищені.
Дана робота доступна
за ліцензією CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Оригінал документа був
написаний англійською мовою
Європейським регіональним
Бюро ВООЗ та випущений під
назвою: Support for Rehabilitation:
Self-Management after COVID-19
Related Illness у 2020 році.