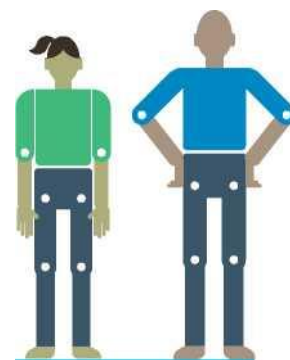


Podrška samostalnoj rehabilitaciji nakon bolesti povezane sa COVID-19



Ime:

Datum otpusta:

Bolnica u kojoj je sprovedeno liječenje:

Zdravstveni radnik koji je uručio brošuru:

Ime i kontakt lokalnog zdravstvenog radnika:

Kome je namijenjena ova brošura?

Ova brošura daje osnovne vježbe i savjete za odrasle koji su bili teško bolesni i primljeni u bolnicu zbog COVID-19. Ona daje informacije o slijedećim oblastima:

	Upravljanje nedostatkom daha	2	<input type="checkbox"/>
	Vježbanje nakon napuštanja bolnice	4	<input type="checkbox"/>
	Upravljanje problemima sa vašim glasom	15	<input type="checkbox"/>
	Upravljanje jelom, pićem i gutanjem	16	<input type="checkbox"/>
	Upravljanje problemima u vezi sa pažnjom, pamćenjem i trezvenim razmišljanjem	17	<input type="checkbox"/>
	Upravljanje aktivnostima svakodnevnog života	18	<input type="checkbox"/>
	Upravljanje stresom i problemima u vezi sa raspoloženjem	19	<input type="checkbox"/>
	Kada treba kontaktirati zdravstvenog radnika	21	<input type="checkbox"/>

Vaš zdravstveni radnik može navesti vježbe iz ove brošure koje su vam prikladne. Vježbe i savjeti u ovoj brošuri ne bi trebalo da zamijene bilo koje individualizovane programe vježbi ili savjete koje bi vam zdravstveni radnici mogli dati prilikom napuštanja bolnice.

Vaša porodica i prijatelji Vam mogu pružiti podršku tokom vašeg oporavka, i možda bi bilo korisno i njima podijeliti ovu brošuru.



Upravljanje nedostatkom daha

Nakon boravka u bolnici, uobičajeno je imati osjećaj nedostatka daha. Gubitak snage i kondicije dok ste bili bolesni, a i sama bolest, može značiti da veoma lako ostajete bez daha. Osjećaj nedostatka daha može da vas učini anksioznim, što Vaš osjećaj nedostatka daha može još da pogorša. Pomoći će Vam ako ostanete mirni i naučite najbolji način da upravljate nedostatkom daha.

Nedostatak daha Vam se može poboljšati uz lagano povećanje Vaših aktivnosti i vježbi, ali u međuvremenu, niženavedeni položaji i tehnike Vam takođe mogu pomoći da njime upravljate.



Ukoliko bi uz ove položaje i tehnike počeli da osjećate izrazitu kratkoću daha i ako se stanje ne bi poboljšavalo, kontaktirajte Vašeg zdravstvenog radnika.

Položaji za olakšavanje osjećaja nedostatka daha

Evo nekih položaja koji mogu smanjiti osjećaj nedostatka daha. Isprobajte svaki od njih da biste vidjeli koji Vam od njih pomaže/u. Možete takođe isprobati niže opisane tehnike disanja dok ste u jednom od tih položaja, kako biste olakšali svoje disanje.



1. Ležanje na uzdignutom uzglavlju

Ležanje na strani, poduprti jastucima, koji Vam odupiru glavu i vrat, a koljena su blago savijena.



2. Sjedenje nagnuti put naprijed

Sjedenje za stolom, nagnuti put naprijed u struku, a glava i vrat počivaju na jastuku, dok su Vam ruke položene na stolu. Ovo možete isprobati i bez jastuka.



3. Sjedenje nagnuti put naprijed (bez stola pred Vama)

Sjedenje na stolici, nagnuti put naprijed sa rukama koje su položene u krilu ili na naslonima stolice.



4. Stajanje nagnuti naprijed

Dok stojite, nagnite se naprijed na prozorski prag ili neku stabilnu površinu.



5. Stajanje leđima uz oslonac

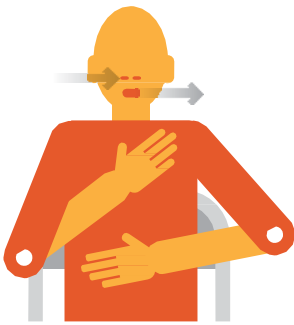
Oslonite se leđima uza zid, a ruke stavite uz tijelo. Neka Vam stopala budu oko 30 cm udaljena od zida i malo razdvojena.

Tehnike disanja

Kontrolisano disanje

Ova tehnika će Vam pomoći da se opustite i kontrolišete svoje disanje:

- Sjednite u udoban i poduprijeti položaj
- Stavite jednu ruku na Vaše grudi, a drugu na Vašem stomaku
- Samo ako Vam to pomaže da se opustite, zatvorite oči (inače neka ostanu otvorene) i nastavite sa disanjem
- Lagano udišite kroz nos (ili usta ako niste u mogućnosti to da uradite), a zatim izdišite kroz usta
- Dok dišete, osjetit ćete kako Vam se ruka na stomaku izdiže više od ruke na grudima
- Pokušajte da koristite najmanji mogući napor, i neka Vaše disanje bude lagano, opušteno i nesmetano



Sporo disanje

Ovo je korisno raditi kada obavljate neke aktivnosti koje bi iziskivale više napora ili Vas ostavile bez daha, poput penjanja uz stepenice ili penjanje uz brdo. Važno je imati na umu da nema potrebe za žurbom.

- Razmislite o razbijanju aktivnosti na manje dijelove kako bi vam bilo lakše da ih obavljate bez prevelikog umaranja ili ostajanja bez daha na kraju
- Udahnite prije nego što napravite 'napor' u datoj aktivnosti, kao na primjer prije prelaska na gornji stepenik
- Izdahnite tokom vršenja napora, kao što je prelazak na gornji stepenik
- Možda će Vam biti od koristi da udišete kroz nos i izdišete kroz usta



Vježbanje nakon napuštanja bolnice

Vježbanje je važan dio oporavka nakon teške bolesti COVID-19.

Vježbanje može pomoći kod:

Poboljšanja kondicije.

Smanjenja nedostatka daha

Uvećanju mišićne snage

Poboljšanje ravnoteže i koordinacije

Poboljšanju mišljenja

Smanjenja stresa i poboljšanja raspoloženja

Povećanje samopouzdanja

Poboljšanja Vaše energije

Nađite način da ostanete motivisani u vezi sa svojim vježbanjem. Praćenje Vašeg napretka putem dnevnika ili putem aplikacije „Exercise“ na Vašem pametnom telefonu ili satu bi Vam moglo pomoći.

Sigurno vježbanje

Sigurno vježbanje je važno, čak i ako ste bili samostalni po pitanju Vaše mobilnosti (hodanje) i drugih vježbi prije razbolijevanja. Ono je posebno važno:

- Ako ste imali poteškoća sa mobilnošću prije hospitalizovanja
- Ako ste imali bilo kakvih padova prije hospitalizovanja ili tokom vremena provedenog u bolnici
- Ako imate bilo koje drugo zdravstveno stanje ili povredu koji bi vam mogli ugroziti zdravlje prilikom vježbanja
- Ako ste otpušteni iz bolnice uz medicinski propisani kiseonik

U ovim slučajevima, radi sigurnosti, možda će biti potrebno da izvodite vježbe uz prisustvo druge osobe. Svaki onaj koji je na dodatnom kiseoniku, prije početka vježbanja, **MORA** porazgovarati sa zdravstvenim radnikom o svom korišćenju kiseonika tokom vježbanja.

Ova jednostavna pravila će Vam pomoći da sigurno izvodite vježbe:

- Uvijek se zagrijte prije vježbanja, i ohladite nakon vježbanja
- Nosite komotnu, udobnu odjeću i odgovarajuću obuću
- Sačekajte najmanje sat vremena nakon obroka prije početka vježbanja
- Pijte puno vode
- Izbjegavajte vježbanje tokom veoma vrućeg vremena
- Vježbajte u zatvorenom prilikom veoma hladnog vremena



Ako osjećate bilo koji od slijedećih simptoma, nemojte vježbati, ili prestanite vježbati, i kontaktirajte Vašeg zdravstvenog radnika:

- Mučnina ili osjećaj muke
- Vrtoglavica ili ošamućenost
- Ozbiljan nedostatak daha
- Ljepljivost ili znojenje
- Stezanje u grudima
- Pojačana bol
- Imajte na umu poštovanje pravila fizičke distance prilikom vježbanja na otvorenom, ukoliko ona postoje u kraju u kojem živite.

Vježbanje na pravom nivou

Da biste otkrili da li vježbate na pravom nivou, razmislite o izgovaranju jedne rečenice:

- Ako možete izgovoriti cijelu rečenicu bez zaustavljanja i ako se ne osjećate bez daha, onda možete vježbati jače
- Ako uopšte ne možete govoriti, ili ako samo možete izgovoriti jednu po jednu riječ i ako ste uveliko bez daha, tada vježbate isuviše naporno
- Ako možete izgovoriti rečenicu, pauzirajući jednom ili dvaput sa biste došli do daha, i ako ste umjereno do skoro uveliko bez daha, tada vježbate na pravom nivou

Imajte na umu da je normalno da osjećate da nemate daha kada vježbate, i da to nije štetno ili opasno. Postepeno podizanje kondicione spreme može Vam pomoći da se taj osjećaj smanji. Kako biste poboljšali svoju kondiciju, trebalo bi da se osjećate umjereno do skoro uveliko bez daha kada vježbate.

Ako zaista osjećate da nemate dovoljno daha da biste govorili, treba da usporite ili zaustavite se da biste se odmorili, sve dok ne osjetite da Vam je disanje kontrolisanije. Možda će Vam položaji na stranici 3 pomoći da olakšate nedostatak daha.

Vježbe zagrijavanja

Zagrijavanje priprema Vaše tijelo za vježbanje kako bi se spriječila povreda. Vaše zagrijavanje treba da traje oko 5 minuta, i na kraju bi trebali osjetiti da ste pomalo bez daha. Vježbe zagrijavanja se mogu raditi u sjedećem ili stajaćem položaju. Ako se zagrijavate stojeći, pridržavajte se za neku stabilnu površinu, ako je to potrebno. Svaku kretnju ponavljajte 2-4 puta.



1. Slijeganje ramena

Lagano podižite ramena prema ušima, a zatim ih spuštajte



2. Kruženje ramenima

Držeći ruke opuštano pored tijela ili na Vašem krilu, lagano kružite ramenima unaprijed, a zatim unazad



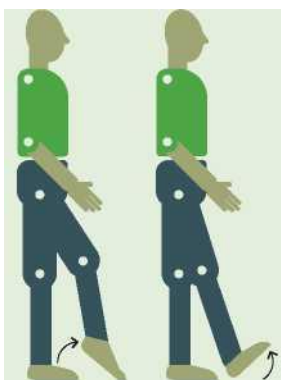
3. Savijanje u stranu

Počnite sa uspravljenim tijelom i rukama pored tijela. Klizite jednom rukom kratko prema podu, pa onda drugom, savijajući se u stranu



4. Podizanje koljena

Lagano podižite i spuštajte koljena naizmjenično, ne više od visine Vaših kukova



5. Kucanje gležnjevima

Prvo, jednim stopalom, kucajte o zemlju nožnim prstima, pa petom; ponovite drugim stopalom



6. Kruženje gležnjevima

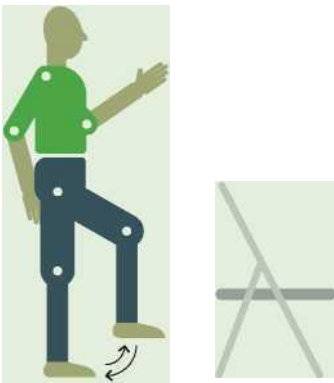
Koristeći jedno stopalo, kružite Vašim nožnim prstima; ponovite drugim stopalom

Kondicione vježbe

Vaš cilj bi trebao biti da radite kondicione vježbe 20-30 minuta, 5 dana sedmično.

Neki primjeri različitih vrsta kondicionih vježbi opisani su u tekstu koji slijedi, ali svaka aktivnost koja čini da se osjećate umjereno to skoro uveliko bez daha može se ubrojiti u kondiciono vježbanje. Štopujte vrijeme kondicionog vježbanja i postepeno izgradite vremenski period koji Vam odgovara. To mogu biti mala povećanja, kao što je dodatnih 30 sekundi ili 1 minut aktivnosti. Može biti potrebno određeno vrijeme da se vratite na nivo aktivnosti na kojem ste obično bili prije Vaše bolesti.

Primjeri kondicionih vježbi



7. Marširanje u mjestu

- Ako je potrebno, držite se za neku stabilnu stolicu ili površinu za podršku, a neka u blizini bude stolica da biste se odmorili
- Podižite koljena, jedno za drugim

Napredovanje u ovoj vježbi:

- Povećavajte visinu do koje podižete noge, imajući za cilj dostizanje visine kukova, ako je moguće

Kada biste mogli izabrati ovu vježbu:

- Ako niste u mogućnosti izlaziti vani u šetnju
- Ako niste u stanju dugo da hodate, prije nego što je potrebno da sjednete



8. Hodanje uz stepenice

- Koristite posljednji stepenik na stepeništu
- Ako je potrebno, držite se za rukohvat, i neka Vam stolica bude u blizini za odmor
- Idite gore i dole, uz promjenu noge kojom krećete svakih 10 stepenika

Napredovanje u ovoj vježbi:

- Povećavajte visinu koraka, ili brzinu penjanja i spuštanja
- Ako Vam je ravnoteža dovoljno dobra da ovu vježbu uradite bez pridržavanja, onda možete nositi i tegove dok se penjete i spuštate

Kada biste mogli odabrati ovu vježbu:

- Ako ne možete izlaziti vani
- Ako niste u stanju dugo da hodate, prije nego što je potrebno da sjednete

9. Hodanje

- Koristite hodalicu, štake ili štap, ako je potrebno
- Izaberite rutu koja je relativno ravna

Napredovanje u ovoj vježbi:

- Povećanje brzine ili rastojanje koje prelazite, ili ako je dostupno, uključite u Vašu rutu i hodanje uzbrdo

Kada biste mogli odabrati ovu vježbu:

- Kada možete izaći vani da vježbate

10. Trčanje i vožnja bicikla

- Trčite ili vozite biciklu samo ako je to medicinski sigurno za Vaše zdravlje

Kada biste mogli odabrati ovu vježbu:

- Ako Vas hodanje ne čini dovoljno bez daha
- Ako ste mogli trčati i voziti biciklo prije Vaše bolesti

Vježbe jačanja

Vježbe jačanja će Vam pomoći da poboljšate mišiće koji su zbog bolesti postali slabiji. Vaš cilj bi trebao biti da uradite tri sesije vježbi jačanja svake sedmice. Vježbe jačanja Vam neće dati osjećaj nedostatka daha na isti način kao kondicione vježbe. Umjesto toga, vaši mišići će se osjećati kao da su naporno radili.

Vaš cilj bi trebao biti da završite do 3 kruga sa po 10 ponavljanja svake vježbe, uz kratku pauzu između svakog kruga. Ne brinite ako Vam ove vježbe izgledaju teške. Ako je to slučaj, počnite sa manjim brojem ponavljanja u svakom krugu i povećavajte kako biste postigli krugove sa po 10 ponavljanja. Kako vježbanjem bude postajali bolji, koristite teže tegove kako biste postigli da Vaši mišići jače rade. Možete koristiti limenke ili flaše vode kao tegove.

Neke vježbe jačanja za Vaše ruke i noge opisane su u tekstu koji slijedi, a mogu se raditi u sjedećem ili stojećem položaju. One se mogu raditi bilo kojim redoslijedom. Držite dobar stav, ispravljenih leđa i uvučenog stomaka, a vježbe radite polako.

Ne zaboravite da udišete kada se pripremate da uradite najteži dio vježbe, te da izdišete prilikom napora.

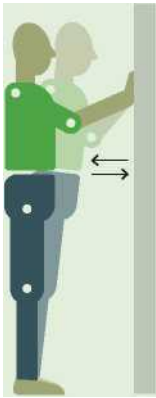


1. „Bicep curl“ - vježba za bicepse

- Sa rukama pored tijela, držite po jedan teg u svakoj ruci, dok su dlanovi okrenuti prema vani
- Gornji dio ruke držite nepomičnim. Lagano podižite obje podlaktice (savijajući laktove) podižući tegove
- Ovu vježbu možete uraditi sjedeći ili stojeći

Napredovanje u ovoj vježbi:

- Povećavajte težinu koju koristite dok radite ovu vježbu

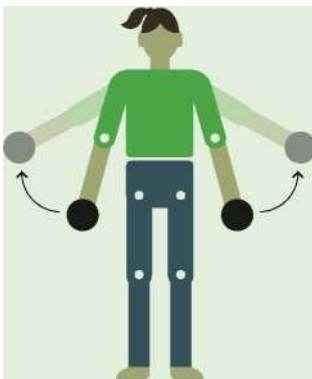


2. Odguravanje od zida

- Postavite ruke na zid u visini ramena, sa prstima prema gore, dok su Vam stopala oko 30 cm udaljena od zida
- Držeći tijelo ravno cijelo vrijeme, polako spuštajte tijelo prema zidu savijajući laktove, a zatim se lagano odguravajte od zida, dok vam se ruke ne isprave

Napredovanje u ovoj vježbi:

- Stanite dalje od zida



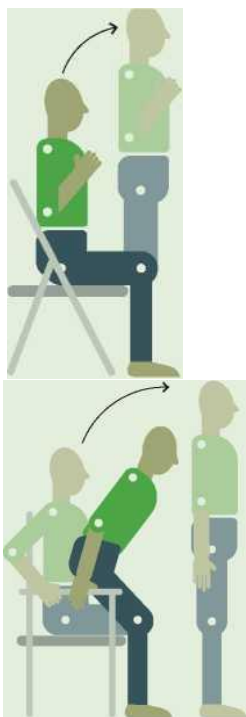
3. Podizanje ruku u stranu

- Držite po jedan teg u svakoj ruci, ruke su vam pored tijela, a dlanovi okrenuti prema gore
- Podižite obje ruke u stranu, do nivoa ramena (ali ne više), i lagano ih spuštajte
- Ovu vježbu možete raditi sjedeći ili stojeći

Napredovanje u ovoj vježbi:

- Povećavanje visine do koje podižete ruke, ali ne više od nivoa ramena
- Povećavanje težine koju koristite dok radite vježbu

Primjeri vježbi za jačanje NOGU



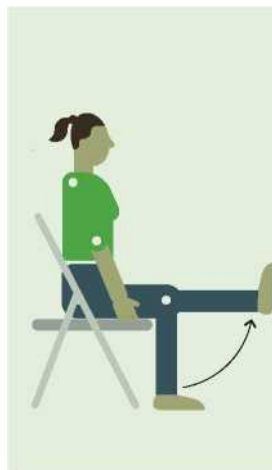
1. Sjedni, ustani

- Sjedite sa stopalima razdvojenim do širine kukova. Ruke su Vam pored tijela ili ukrštene na grudima. Polako ustanite, zadržite položaj dok izbrojite do 3, i ponovo se polako spustite na stolicu. Stopala Vam moraju stalno ostati na podu

- Ako ne možete ustati sa stolice bez korištenja ruku, pokušajte sa višom stolicom. Ako Vam je i to još uvijek teško u početku, možete se odgurnuti rukama

Napredovanje u ovoj vježbi:

- Radite kretnju što je sporije moguće
- Radite vježbu koristeći nižu stolicu
- Držite teg u blizini grudi dok radite ovu vježbu



2. Ispravljanje koljena

- Sjedite na stolici skupljenih stopala. Ispružite jedno koljeno i kratko zadržite nogu u tom položaju, zatim je polako spustite. Ponovite isto drugom nogom.

Napredovanje u ovoj vježbi:

- Produžite vrijeme držanja noge ispravljenom dok ne izbrojite do 3
- Radite vježbu spor

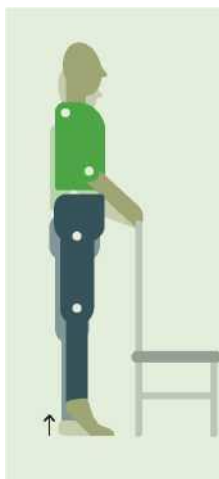


3. Čučnjevi

- Stanite leđima uza zid ili drugu stabilnu površinu i malo razdvojite stopala. Neka Vam stopala budu udaljena od zida oko 30 cm. Kao alternativa, ruke postavite na naslon stabilne stolice
- Držeći leđa uza zid, ili držeći se za stolicu, lagano savijajte koljena i malo se spustite; Vaša leđa će kliziti niza zid. Kukovi vam moraju biti iznad koljena
- Na kratko se zaustavite prije nego što počnete ponovo da ispravljate koljena

Napredovanje u ovoj vježbi:

- Povećajte dužinu spuštanja/savijanja koljena (zapamtite da Vam kukovi moraju biti iznad koljena)
- Povećajte vrijeme pauziranja dok ne izbrojite do 3 prije nego što ispravite koljena



4. Podizanje peta

- Položite ruke na neku stabilnu površinu kako biste održali ravnotežu, ali se ne naslanjajte na njih
- Lagano se podignite na nožne prste, i ponovo se lagano spustite

Napredovanje u ovoj vježbi:

- Ostanite na prstima dok ne izbrojite do 3
- Ostanite na jednoj nozi neko vrijeme

Vježbe za hlađenje

Vježbe za hlađenje dopuštaju Vašem tijelu da se vrati u normalu nakon prestanka vježbanja. Hlađenje treba da traje približno 5 minuta, a na kraju istoga bi Vaše dišanje trebalo da se vrati u normalu. Pokušajte da slijedite ove sugestije, ali ako ne možete uraditi sve vježbe ili istezanja, uradite one koje možete.

1. Hodanje lakšim korakom ili lagano marširanje u mjestu, približno 2 minuta

2. Ponovite vježbe zagrijavanja kako biste pokrenuli Vaše zglobove; ovo se može raditi u sjedećem ili stojećem položaju

3. Istezanje mišića

Istezanje mišića može pomoći smanjenju bola koji biste mogli osjećati dan ili dva nakon vježbanja. Ovo istezanje možete izvoditi u sjedećem ili stojećem položaju. Svako istezanje treba raditi lagano, i svako bi trebalo trajati 15-20 sekundi.



Bočno:

Ispružite desnu ruku uvis prema tavanici i onda se nagnite malo u lijevo; trebalo bi da osjećate istezanje duž desne strane tijela. Vratite se u početni položaj i isto ponovite na drugoj strani.

Rame:

Stavite ruku ispred sebe. Držeći je ispravljenu, privucite je drugom rukom do visine ramena kako biste je priljubili uz grudi i osjetili istezanje u pojasu ramena. Vratite se u početni položaj i ponovite vježbu na drugoj strani.



Stražnji dio butine (zadnja loža):

Sjedite na rub stolice ispravljenih leđa i stopalima ravno na podu. Ispružite jednu nogu ispred sebe tako da Vam peta ostane na podu. Postavite ruke na Vašoj drugoj butini kao podrška. Sjedeći uspravljeno što je više moguće, polako se naginjite naprijed prema kukovima sve dok ne osjetite lagano istezanje niz stražnji dio ispružene noge. Vratite se u početni položaj, i ponovite sa drugim stranom.



Potkoljenica (list):

Stanite sa razdvojenim stopalima i nagnite sa put naprijed na zid ili neku čvrstu površinu radi podrške. Neka Vam tijelo bude uspravno, a jednom nogom iskoračite unazad. Sa oba stopala okrenuta prema naprijed, savijte prednje koljeno, s tim da Vam leđa ostanu ravna i peta na podu. Trebali biste osjetiti istezanje sa stražnje strane Vaše potkoljenice. Vratite se u početni položaj i ponovite sa drugom nogom.

Prednja strana butine (kvadriceps):

Stanite uspravno i držite se za nešto stabilno radi podrške. Savijte jednu nogu iza Vas, ako možete uhvatite je rukom koja je na toj strani kako biste pridržali gležanj ili stražnji dio noge. Privucite stopalo put gore prema Vašoj stražnjici sve dok ne osjetite istezanje duž prednje strane Vaše butine. Neka Vam koljena budu jedno uz drugo, a leđa ispravljena. Vratite se u početni položaj i ponovite sa suprotnom stranom.



Ovo istezanje možete izvesti i u sjedećem položaju, na stabilnoj stolici: sjedite u blizini prednjeg dijela stolice, malo sa strane (tako da sjedite samo na otprilike polovini stolice). Klizite nogom koja je blizu ruba stolice i postavite je tako da vam je koljeno usmjereno ka dole u liniji sa Vašim kukom dok je težina usmjerena kroz nožne prste. Trebali biste osjetiti istezanje duž prednje strane butine. Ponovite sa suprotnom stranom.



Upravljanje problemima sa Vašim glasom

Ponekad ljudi mogu imati poteškoće sa svojim glasom nakon što su bili priključeni na mehaničku ventilaciju (intubiranje). Ako vam je glas hrapav ili slab, važno je da:

- **Nastavite govoriti kada Vam je ugodno.** Biće potrebno da nastavite koristiti svoj glas da bi došlo do napretka. Ako se zamarate kada govorite, napravite pauze i saopštite prijateljima i članovima porodice da imate potrebu da napravite pauzu i odmorite svoj glas tokom razgovora.
- **Ne naprežite svoj glas.** Nemojte šaputati budući da to može dovesti do naprezanja Vaših glasnih žica. Pokušajte da ne podižete glas ili vičete. Ako treba da privučete nečiju pažnju, pokušajte dati znak nekim predmetom.
- **Odmorajte se.** Ako ostajete bez daha dok govorite, pazite da ne radite napornije. Zaustavite se i sjedite mirno, fokusirajući se na disanje. Isprobajte strategije za disanje koje su opisane ranije u ovoj brošuri. Radite ih sve dok se ne budete osjećali spremnim da ponovo govorite.
- **Pokušajte da pjevušite u sebi** kako biste vježbali korišćenje svoga glasa, samo pazite da se ne naprežete.
- **Koristite druge načine komuniciranja,** kao što je pisanje, slanje tekstualnih poruka putem telefona, ili gestikuliranje, ukoliko vam je govorenje teško ili neugodno.
- **Pijuckajte vodu tokom dana** kako biste pomogli Vašem glasu da radi.



Upravljanje jelom, pićem i gutanjem

Ako ste bili priključeni na mehaničku ventilaciju, uz intubiranje, dok ste bili u bolnici, možete primijetiti da imate neke poteškoće sa gutanjem hrane i pića. To je zato što su možda mišići koji pomažu kod gutanja oslabili. Dobra ishrana i pijenje vode/soka su važni za Vaš oporavak.

Važno je posvetiti pažnju gutanju kako bi se izbjeglo gušenje i infekcija pluća. To se može dogoditi ako bi hrana/piće pošli pogrešnim putem i ušli u pluća prilikom gutanja.

Ako imate poteškoća sa gutanjem, slijedeće tehnike Vam mogu pomoći:

- **Sjedite uspravno uvijek kada jedete ili pijete.** Nikada nemojte jesti ili piti u ležećem položaju.
- **Ostanite uspravljeno** (bilo da sjedite, stojite ili hodate) barem 30 minuta nakon obroka.
- **Probajte hranu različitih konzistencija** (gustu i rijetku) kako biste vidjeli da li Vam je neku hranu lakše progutati od druge. Može Vam biti od pomoći da u početku izaberete mekanu, glatku i/ili vlažnu hranu, ili da isjeckate čvrstu hranu na veoma male komade.
- **Koncentrišite se kada jedete ili pijete.** Pokušajte da Vaše obroke imate na mirnom mjestu.
- **Nemojte žuriti dok jedete.** Uzimajte male zalogaje hrane, kao i pojedinačne, male gutljaje pića između zalogaja hrane, i dobro žvačite prije nego što progutate.
- **Vaša usta neka budu prazna** prije nego što uzmete naredni zalogaj ili gutljaj. Ako je potrebno, ponovo progutajte.
- **Jedite manje obroke tokom dana** ako se zamarate dok jedete kompletne obroke.
- **Ako se zakašljete ili zagrcnete**, ili ako vam disanje postane teško dok jedete i pijete, napravite pauzu da biste se oporavili.

Jesti zdravo je veoma važno za Vaš oporavak, posebno kada ste slabi ili kada ste bili priključeni na mehaničku ventilaciju. Pranje zuba nakon svakog obroka i stalno hidriranje će Vam pomoći u nastojanju da Vam usta ostanu zdrava.



Ako jedenje i pijenje nastavi biti teško, kontaktirajte Vašeg zdravstvenog radnika.



Upravljanje problemima u vezi sa pažnjom, pamćenjem i trezvenim razmišljanjem

Veoma je čest slučaj da ljudi koji su bili teško bolesni, posebno oni koji su u bolnici bili intubirani, da imaju poteškoće sa pažnjom, sjećanjem i trezvenim razmišljanjem. Te poteškoće mogu nestati za nekoliko sedmica ili mjeseci, ali kod nekih ljudi one mogu potrajati duži vremenski period.

Važno je da Vi i Vaša porodica prepoznate da li imate takve poteškoće, budući da one mogu imati uticaj na Vaše odnose, dnevne aktivnosti, i Vaš povratak poslu ili obrazovanju.

Ako imate takve poteškoće, slijedeće strategije Vam mogu pomoći:

- **Fizičko vježbanje** može pomoći oporavku Vašeg mozga. Iako to može biti teško ako osjećate slabost, nedostatak daha, ili zamor, pokušajte postepeno uvoditi lagane vježbe u Vašu dnevnu rutinu. Kondicione vježbe i vježbe snage koje su ranije opisane u ovoj brošuri su dobro mjesto za početak.
- **Vježbe za mozak**, kao što su novi hobiji ili aktivnosti, slagalice, igre sa riječima i brojevima, vježbe pamćenja, i čitanje mogu biti od pomoći. Počnite sa vježbama za mozak koje su izazovne za Vas, ali koje se mogu postići, težinu povećavajte prema svojim mogućnostima. To je važno da biste ostali motivisani.
- **Podstičite se** pomoću listica, pribilješki, i upozorenja, kao što su telefonski alarmi, koji Vas mogu podsjećati na stvari koje treba da uradite.
- **Razložite svoje aktivnosti** na pojedinačne korake kako biste izbjegli osjećaj prenatrpanosti.

Neke od strategija koje su navedene u tekstu koji slijedi za upravljanje aktivnostima u svakodnevnom životu Vam takođe mogu pomoći da upravljate uticajem problema vezanih za pažnju, pamćenje i trezveno razmišljanje, kao što je podešavanje Vaših očekivanja i dopuštanje drugima da Vam pomognu.



Upravljanje aktivnostima svakodnevnog života

Važno je ponovo postati aktivan kada se oporavljate, ali to može biti teško ako se osjećate veoma umornim, bez daha i slabim, što je normalno nakon što ste bili teško bolesni. Za sve što radimo, uključujući umivanje, oblačenje i pripremanje obroka, kao i rad i igra, potrebna je energija.

Nakon neke teške bolesti, možda nećete imati isti nivo energije kao što ste ranije imali, i za neke zadatke će Vam možda biti potrebno više napora nego ranije.

Ako se tako osjećate, slijedeće strategije bi mogle biti od pomoći:

- **Prilagodite Vaša očekivanja** onome što možete uraditi tokom jednog dana. Postavite realne ciljeve na bazi onoga kako se osjećate. Kada ste veoma umorni, bez daha ili slabi, čak i ustajanje iz kreveta, umivanje i oblačenje mogu biti dostignuća.
- **Štedite svoju energiju** obavljajući zadatke sjedeći, kada je to moguće, kako što je tuširanje, oblačenje ili pripremanje hrane. Pokušajte da ne obavljate zadatke kod kojih je potrebno da stojite, savijate se, propinjete, ili čučite duže vrijeme.
- **Tempirajte vrijeme** i pokušajte raditi lakše zadatke između onih težih. Možda će biti potrebno da sebi ostavite vrijeme za odmor tokom dana.
- **Neka Vam drugi pomognu** oko zadataka koji bi Vama mogli biti naporni. Stvari kao što je briga oko djece, odlazak u kupovinu, priprema obroka ili vožnja mogu biti teški. Prihvatite ponuđenu podršku i neka ljudi znaju što mogu uraditi da bi Vam pomogli. Servisi koji Vam mogu biti od pomoći oko ovih aktivnosti, kao što je odlazak u kupovinu ili kuvanje, mogu takođe biti korisni dok se oporavljate.
- **Postepeno vraćanje na aktivnosti.** Ne pokušavajte da preuzmete sve aktivnosti u potpunosti sve dok se ne osjećate spremnim. To može značiti da porazgovarate sa poslodavcem o postepenom povratku na posao, preuzimajući neku ulogu koju ćete lakše obavljati, dobijanje podrške za brigu o djeci, i lagano vraćanje hobijima.



Upravljanje stresom, anksioznošću i depresijom

Biti veoma bolestan i hospitalizovan može biti izuzetno stresno iskustvo. To, razumljivo, može imati težak uticaj na Vaše raspoloženje. Nije neuobičajeno imati osjećaj stresa, anksioznosti (briga, strah) ili depresije (loše raspoloženje, tuga). Sjećanja ili snovi o boravku u bolnici mogu Vam se javiti čak i kada ih ne želite. Možete primijetiti teške misli ili osjećanja vezana za Vaše preživljavanje. Vaše raspoloženje može biti takođe pogođeno frustracijama zbog nemogućnosti vraćanja vašim dnevnim aktivnostima na način na koji biste Vi to željeli.

S druge strane, ova teška osjećanja mogu uticati na Vašu sposobnost da se angažujete na dnevnim aktivnostima – posebno ako ste manje motivisani zbog razlike između Vaših očekivanja i onoga što je ostvarivo.

Upravljanje stresom i osjećanjima anksioznosti i depresije je, stoga, važan dio Vašeg ukupnog oporavka.

Ima nekih jednostavnih stvari koje možete uraditi.

Vodite računa o Vašim osnovnim potrebama

- **Spavajte dovoljno kvalitetno.** Spavanje Vam je vjerovatno poremećeno boravkom u bolnici. Osjećanje stresa takođe može uticati na Vaš san. Pokušajte da se vratite redovnom vremenu za spavanje i buđenje, koristeći alarme da Vas podsjećaju. Vi ili Vaša porodica/njegovatelji mogu osigurati da je Vaše okruženje slobodno od onoga što bi Vas moglo uznemiravati, kao što je prejak svjetlo ili buka. Minimiziranje upotrebe nikotina (kao što je pušenje cigareta), kofeina i alkohola, te dodavanje strategija za opuštanje pomoći će Vam da se uspavate i ostanete u snu.
- **Konzumiranje dovoljne količine zdrave hrane** je važno za Vaše ukupno blagostanje. Ako se mučite sa jelom ili gutanjem, slijedite savjete koji su dati u ovoj brošuri ili savjete zdravstvenog radnika. Porodica/njegovatelji mogu pokušati da obezbijede dovoljno hrane za Vas.
- **Budite fizički aktivni** budući da to smanjuje stres i može smanjiti šansu da budete depresivni. Postepeno i sigurno povećavajte Vašu fizičku aktivnost.

Briga o sebi

- **Ostati društveno povezan** je važno za Vaše mentalno blagostanje. Razgovor sa drugima može pomoći kod smanjenja stresa i za nalaženje rješenja za izazove na putu Vašeg oporavka. Ako živite sami, ostajanje u kontaktu sa prijateljima ili porodicom putem telefona ili Interneta može vam pomoći da se osjećate manje usamljeno. Kako možete osjećati da niste društveno povezani kada Vam je nisko raspoloženje, dopustite porodici i prijateljima da znaju da Vam mogu pomoći tokom Vašeg oporavka.
- **Radite relaksirajuće aktivnosti** koje Vas previše ne zamaraju, poput slušanja muzike, čitanja, ili duhovnih vježbi. Sporo disanje takođe pomaže smanjenju stresa i još je jedan primjer strategije opuštanja. To treba raditi postepeno ukoliko je u početku isuviše teško. Slijedite „Vježbe kontrolisanog disanja“ koje su opisane ranije u ovoj brošuri kako biste naučili kako da dišete polako.
- **Postepeno povećavajte Vašu uključenost u dnevne aktivnosti ili hobije** prema Vašim najboljim mogućnostima, budući da to pomaže poboljšanju Vašeg raspoloženja.

Ako ste ranije koristili usluge podrške Vašem mentalnom zdravlju, porazgovarajte sa pružaocem istih kako biste osigurali da se sa istim nastavi. Porodica/njegovatelji takođe mogu igrati važnu ulogu pružanjem podrške ljudima koji se fizički oporavljaju nakon bolesti, ali čije mentalno zdravlje je u opadanju. Porodica/njegovatelji im mogu pomoći da pristupe podršci koja im je potrebna, kada im je potrebna.



Kada treba kontaktirati zdravstvenog radnika

Uticaj hospitalizacije i teške bolesti može biti drugačiji za svakoga. Važno je kontaktirati zdravstvenog radnika, kao što je ljekar opšte prakse, stručnjak za rehabilitaciju, ili ljekar specijalista:

- Ako ima promjena u tome koliko Vam je kratak dah u stanju mirovanja, a što se ne poboljšava korištenjem tehnika kontrole disanja opisanih na stranici 4.
- Ako uz minimalnu aktivnost gotovo ostajete bez daha i ne dolazi do poboljšanja ni sa jednim od položaja za olakšanje nedostatka daha opisanih na stranici 3.
- Ako prije ili tokom vježbanja osjetite neki od simptoma opisanih na stranici 6.
- Ako se Vaša pažnja, pamćenje, razmišljanje ili umor ne poboljšavaju, što Vam veoma otežava obavljanje dnevnih aktivnosti, ili ako Vas to onemogućava da se vratite na posao ili obavljate druge uloge.
- Ako Vam se raspoloženje pogoršava, posebno ako to traje nekoliko sedmica.

Lokalne socijalne službe i službe za rehabilitaciju za pružanje podrške:

Imena i kontakt detalji ili službe:

Dodatni dostupni resursi:

„Doing What Matters in Times of Stress“ (*Raditi ono što je važno u vremenu stresa*)

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

„A guide to preventing and addressing social stigma associated with COVID-19“ (*Vodič za sprječavanje i rješavanje pitanja društvene stigme u vezi sa COVID-19*)

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

Regionalna kancelarija SZO za Evropu

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) je specijalizovana agencija Ujedinjenih nacija osnovana 1948. godine sa osnovnom odgovornošću za međunarodna zdravstvena pitanja i javno zdravlje. Regionalna kancelarija SZO za Evropu je jedna od šest regionalnih kancelarija širom svijeta, od kojih svaka ima svoj program pripremljen za posebne zdravstvene uslove u zemljama koje opslužuju.

Države članice

Albanija	Litvanija
Andora	Luksemburg
Jermenija	Malta
Austrija	Monako
Azerbejdžan	Crna Gora
Bjelorusija	Holandija
Belgija	Sjeverna Makedonija
Bosna i Hercegovina	Norveška
Bugarska	Poljska
Hrvatska	Portugal
Kipar	Republika Moldavija
Češka Republika	Rumunija
Danska	Ruska Federacija
Estonija	San Marino
Finska	Srbija
Francuska	Slovačka
Gruzija	Slovenija
Njemačka	Španija
Grčka	Švedska
Mađarska	Švajcarska
Island	Tadžikistan
Irska	Turske
Izrael	Turkmenistan
Italija	Ukrajina
Kazahstan	Ujedinjeno Kraljevstvo
Kirgistan	Uzbekistan
Letonija	

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