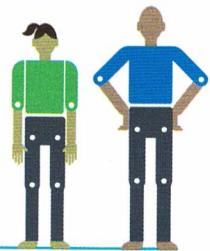




Подкрепа за самоуправление на рехабилитацията в периода след заболяване, свързано с **COVID-19**



Име:

Дата на изписване:

Болница, в която е проведено лечението:

Медицинско лице, предоставяющо тази брошюра:

Име и контакти на местно медицинско лице:

За кого е предназначена тази брошура?

Тази брошура предоставя информация за основен набор от препоръки, както и описание на базисни физически упражнения, за пълнолетни лица, при които протичането на заболяване с COVID-19 е било извънредно тежко, заради което се е наложил прием в болнично заведение. Информацията е представена обособена в следните тематични области:

	Проблеми с дишането	стр. 2	<input type="checkbox"/>
	Физически упражнения след изписване от болница	стр. 4	<input type="checkbox"/>
	Проблеми с гласа	стр. 15	<input type="checkbox"/>
	Проблеми при хранене, пиене и прегълъщане	стр. 16	<input type="checkbox"/>
	Проблеми с концентрацията, паметта, и мисловния процес	стр. 17	<input type="checkbox"/>
	Справяне с ежедневни дейности	стр. 18	<input type="checkbox"/>
	Справяне със стреса и проблемите с настроението	стр. 19	<input type="checkbox"/>
	Кога трябва да се свържете с лекар	стр. 21	<input type="checkbox"/>

Вашият лекар ще избере измежду тук описаните, подходящи за Вас физически упражнения. Упражненията и препоръките в тази брошура не могат да заместят персоналните режими за физическа дейност, нито консултацията с лекаря и препоръките, които са Ви дадени при изписване от болницата.

Вашето семейство и приятели могат да бъдат Ваша подкрепа в периода на възстановяване, затова препоръчваме да ги запознаете с тази брошура.



Проблеми с дишането

Нормално е да изпитвате недостиг на въздух, ако доскоро сте били в болница. Загубата на физическа сила и недобрата физическа форма за периода на боледуването, както и самата болест, могат да доведат до лесно задъхване. Чувството да не можете да си поемете достатъчно въздух може да предизвика тревожност, което допълнително влошава състоянието. Трябва да останете спокойни и да се научите да управлявате дишането си, за да облекчите епизодите на задъхване.

Усещането за липса на въздух би трябвало да се облекчи с постепенното нарастване на физическата дейност и упражненията, но докато това стане, някои позиции на тялото, както и техниките, описани по-долу, също могат да помогнат да управлявате проблема.



Ако започнете да изпитвате много тежък недостиг на въздух, и приложението на тези позиции на тялото и техники не помагат да се почувстввате по-добре, свържете се със своя лекар.

Позиции за облекчаване на затруднено дишане

Тук по-долу са описани някои позиции, които могат да помогнат да облекчатите затруднено дишане. Застанете последователно във всяка от тях, за да прецените коя най-добре подпомага Вашето състояние. Можете, също така, да опитате техниките за дишане, описани тук, докато тялото Ви е в някоя от позициите, за да облекчатите затрудненото дишане.



1. Страница легнала позиция с висока опора

Легнете настрани, облегнати на няколко възглавници, с опора за врата и главата, като коленете са леко свити.



2. Седяща позиция с наклон напред

Седнете на стол, с маса пред Вас, наведете се от кръста напред, като поставите врата и главата си на възглавница, поставена на масата, а ръцете си положете на масата до възглавницата. Същата позиция може да заемете и без възглавницата.



3. Седяща позиция с лек наклон напред (без маса отпред)

Седнете на стол, наклонете се напред, за да отпуснете ръцете в скута си, или на облегалките на стола.



4. Изправена позиция с лек наклон напред

В изправена позиция, облегнете се напред на перваза на прозорец или друга стабилна опора.



5. Изправена позиция с опора зад гърба

Облегнете гърба си на стената, с ръцете отстрани на тялото. Позиционирайте стъпалата си на около 30 см. Напред и леко раздалечени.

Техники за дишане

Контролирано дишане

Тази техника ще Ви помогне да се отпуснете и да контролирате дишането си:

- Седнете в удобна поза и с опора отзад
- Сложете едната си ръка на гърдите, а другата на стомаха
- Ако Ви помага да се отпуснете, затворете очи (в противен случай ги оставете отворени) и се фокусирайте върху дишането си
- Вдишайте бавно през носа (или през устата, ако през носа не можете), а след това издишайте през устата
- Докато дишате, ще усетите как ръката на стомаха Ви се повдига повече от тази на гърдите
- Опитайте да влагате минимално усилие докато правите това упражнение, и вдишвайте и издишвайте бавно, отпуснато и равномерно



Дишане на интервали

Това е един полезен практически съвет, който да прилагате когато извършвате дейности, които изискват усилие, или които правят дишането Ви затруднено, като изкачване на стълби или ходене нагоре по наклон.
Важно е да помните, че няма нужда да бързате.

- Извършвайте дейността на малки части, и така ще Ви е по-лесно да я завършите без да се задъхате или уморите твърде много накрая
- Вдишайте преди всяко усилие, което предстои да извършите в рамките на тази дейност, например преди всяко стъпало
- Издишайте докато извършвате усилието, например докато стъпвате на стъпалото
- Може да помогне, ако дишате през носа и издишвате през устата



Физически упражнения след изписване от болница

Физическите упражнения са важна част от възстановяването след тежко прекаран COVID-19. Упражненията могат да помогнат да:

- Подобрите физическата си форма
- Намалите недостига на въздух
- Увеличите мускулната сила
- Подобрите баланса и координацията
- Подобрите мисловния процес
- Намалите стреса и подобрите настроението си
- Почувствате увереност
- Увеличите енергията си

Опитайте се да останете мотивирани при изпълнението на упражненията. Записвайте напредъка си в дневник, приложение за телефон или ръчен часовник.

Безопасно изпълнение на упражненията

Много важно е упражненията да се изпълняват безопасно, дори ако преди заболяването сте се движили /ходели/, или изпълнявали други упражнения, без помощ. И особено важно е то, когато:

- Сте изпитвали трудност при придвижване дори преди постъпване в болница
- Се е случвало да падате дори преди постъпването в болница или по време на болничния престой
- Имате придръжаващо заболяване или нараняване, които могат да поставят здравето Ви в риск по време на изпълнение на тези упражнения
- При изписване от болницата Ви е предписана кислородна терапия

В такива случаи, необходимо е да се упражнявате в присъствието на друг човек. Когато по лекарско предписание трябва да приемате допълнително кислород, **ЗАДЪЛЖИТЕЛНО** трябва да се консултирате с лекар преди да започнете да се упражнявате.

Следните прости правила ще Ви помогнат да се упражнявате безопасно:

- Винаги загрявайте преди да пристъпите към изпълнение на упражненията, а след тях правете разтягане
- Упражнявайте се в свободни, удобни дрехи, с обувки със стабилна подметка
- Правете упражненията най-малко един час след като сте се хранили
- Пийте достатъчно вода
- Не правете упражненията, ако времето навън е горещо
- Когато времето навън е студено, не правете упражненията на открито



Ако почувствате някой от следните симптоми, не започвайте упражненията или ги прекратете и се свържете със своя лекар:

- Гадене или Ви елошо
- Замаяност или Ви се вие свят
- Тежък недостиг на въздух
- Студена влага по тялото или изпотяване
- Стягане в гърдите
- Увеличаваща се болка

Спазвайте препоръките за дистанция, когато се упражнявате на открито, ако такива се прилагат на мястото където живеете

Упражнения с подходяща трудност

За да разберете дали изпълнявате упражненията с необходимото ниво на трудност, направете теста с изречение:

- Ако можете да кажете едно цяло изречение, без да спирате упражненията или без да се задъхате, значи можете да увеличите нивото на трудност
- Ако не можете изобщо да говорите докато се упражнявате, или можете да казвате само по една дума и изпитвате силно затруднено дишане, значи нивото на трудност е твърде високо
- Ако можете да кажете изречението, но се налага да направите една или две паузи за да поемете въздух и дишането Ви е средно до почти крайно тежко затруднено, то значи се упражнявате с необходимото ниво на трудност

Помните, че е нормално да се задъхвате когато правите физически упражнения и това не е вредно или опасно. Постепенното подобряване на физическата Ви форма ще намали задъхването. За да подобрите физическата си форма, нужно е, когато се упражнявате, задъхването да е умерено до почти много тежко.

Ако въздухът не Ви стига и не можете изобщо да говорите, необходимо е да намалите темпото или да спрете за да си починете, докато овладеете дишането си. За тази цел може да са Ви полезни позициите за дишане описани на стр. 3 тук.

Упражнения за загряване

Загряването преди упражнения подготвя тялото за безопасна физическа дейност с цел избягване на травми. Загряването трябва да продължи около 5 минути, а в края му трябва да изпитвате леко задъхване. Упражненията за загряване могат да се правят от седнала или изправена позиция на тялото. Ако загрявате изправени, придържайте се към стабилна опора, ако имате нужда. Повтаряйте всяко движение по 2 до 4 пъти.



1. Повдигане на рамене

Бавно повдигнете раменете си към ушите, а след това ги свалете надолу



2. Кръгове с рамене

Оставете ръцете си отпуснати до тялото, или в скута и бавно описвайте кръгове с раменете, първо в посока напред, а след това в посока назад.



3. Страницен наклон

Застанете в изправена позиция, с ръце до тялото. Наклонете тялото си настрани и спуснете едната ръка към пода, след това в другата посока, без да се навеждате твърде много



4. Повдигане на коленете

Повдигнете единия си крак с коляното право нагоре, а след това го спуснете бавно.



5. Упражнение с глезен

Потупайте по пода пред Вас първо с пръстите на единия крак, а след това с петата; повторете с другия крак



6. Кръгове с глезен

Като завъртате крака си в глезена, описвайте кръг с пръстите на крака; повторете с другия крак

Физически упражнения

Опитвайте се да се упражнявате за около 20-30 минути, 5 дни в седмицата.

По-долу са дадени примери за различни видове физически упражнения, но всяка физическа дейност, която Ви кара да се задъхвате в умерена до почти много тежка степен, може да замести тези упражнения. Засичайте времето, в което се упражнявате и постепенно го увеличавайте до продължителност, с която можете да се справяте. Такова постепенно увеличение може да се прави с допълнителни 30 секунди до 1 минута. Възможно е да отнеме време преди да се върнете на нивото си на физическа подготовка и издръжливост от преди боледуването.

Примери за физически упражнения

7. Марширане от място

- Ако Ви е нужна опора, хванете се за стабилен стол или друга повърхност, а до себе си сложете стол, на който да си починете, ако е необходимо
- Повдигайте краката с колене напред и нагоре, като ги редувате



Като продължение на горното упражнение:

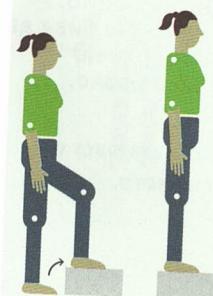
- Повдигайте краката в коляното колкото можете по-високо, като крайната височина, към която се стремите, е височината на таза

Кога да изберете това упражнение:

- Когато не можете да се разходите на открито
- Ако не можете да ходите дълго без нужда да седнете

8. Упражнение на стъпало

- Застенете най-долу пред стълби
- Ако е нужно, хванете се за парапета, а също така нека до Вас има стол, на който да седнете при нужда от почивка
- Стъпвайте на първото стъпало, след това слизайте от него, като променяте крака, с който стъпвате, на всеки десет повторения



Като продължение на горното упражнение:

- Ползвайте по-високо стъпало, или увеличете скоростта, с която стъпвате и отстъпвате
- Ако балансирайте добре и можете да извършвате това упражнение без опора, опитайте да държите в ръце тежести, докато се повдигате на стъпалото и после отстъпвате от него.

Кога да изберете това упражнение:

- Когато не можете да излезете навън
- Ако не можете да ходите дълго без нужда да седнете

9. Ходене

Използвайте проходилка за възрастни, патерици или бастун, ако е необходимо

Изберете маршрут по относително равен терен

Кога продължение на горното упражнение:

Увеличавайте скоростта на ходете или дистанцията, или включете ходене нагоре по наклон, ако имате възможност

Кога да изберете това упражнение:

Когато не можете да се упражнявате на открито

10. Бягане или колоездене

Бягайте или карайте колело само когато нямаете медицински противопоказания за този вид физическа дейност

Кога да изберете това упражнение:

Ако ходенето не ви задъхва достатъчно

Ако преди боледуването сте се занимавали с каране на колело или бягане

Физически упражнения за сила

Упражненията за укрепване ще подобрят тонуса на мускулите, които са отслабнали в резултат на боледуването. Трябва да се стремите да правите по три занимания с такива упражнения всяка седмица. Упражненията за мускули и сила няма да Ви задъхват по същия начин както физическите упражнения. Вместо това ще усещате напрежение в мускулите, както при по-усилена физическа работа.

Трябва да се стремите да изпълнявате до 3 серии с по 10 повторения от всяко такова упражнение, като почивате за кратко между отделните серии. Не се притеснявайте, ако тези упражнения Ви се струват трудни. Ако е така, започнете с по-малко повторения в серия и увеличавайте до достигане на 10. Когато усвоите добре упражненията, сменете тежестите с по-тежки, за да натоварите мускулите повече. За тежести можете да използвате консерви с храна или пластмасови бутилки с вода.

По-долу са описани някои упражнения за сила и укрепване на ръцете, като можете да ги изпълнявате от седнала или изправена позиция на тялото.

Последователността на изпълнение можете да определите сами. Не бива да забравяте да следите стойката на тялото, гърбът трябва да е изправен, коремът прибран, а изпълнението на упражненията да се прави бавно.

Помнете, че трябва да вдишате преди да изпълните най-трудната част от упражнението и да издишате при самото извършване на усилието.

1. Бицепсово съване

- От изходно положение на ръцете покрай тялото и с тежест във всяка ръка, като нека дланите Ви са обрънати напред
- Ръката над лакътя трябва да остава неподвижна. Внимателно повдигнете долната част на ръката (сивайте в лакътя), държейки тежестите и повдигайки ги към рамото си, а след това бавно върнете в изходна позиция.
- Това упражнение може да се изпълнява от седнала или изправена позиция на тялото

Като продължение на горното упражнение:

- Увеличавайте тежестите постепенно



2. Отблъскване от стена

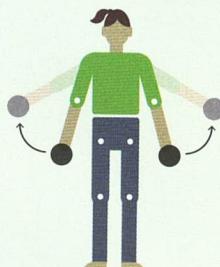


- Сложете длани на стената пред себе си, на височината на раменете, като пръстите сочат нагоре, а стъпалата Ви са на около 30 см. пред стената
- Дръжте тялото изправено през цялото време, като бавно го приближавате към стената, съвайки ръцете в лактите, а след това се отблъснете от стената, докато изправите ръцете

Като продължение на горното упражнение:

- Отдалечете се от стената още малко

3. Страницично повдигане на ръцете



- Вземете тежест във всяка ръка, нека ръцете Ви са отстрани на тялото, а дланите с тежестите в тях да сочат навътре към тялото
- Вдигнете двете си ръце настрани и нагоре, до височината на рамото (но не по-високо), а след това бавно спуснете надолу
- Можете да изпълнявате това упражнение от седнала или изправена позиция

Като продължение на това упражнение:

- Увеличете височината, на която повдигате тежестите, но не по-високо от нивото на раменете
- Увеличете тежестите, с които изпълнявате управлението



1. От седнала към изправена позиция

- Седнете като стъпалата Ви са раздалечени на ширината на бедрата. С ръце до тялото или кръстосани на гърдите, бавно се изправете, останете в тази позиция докато преброите до 3, а после бавно се върнете назад докато седнете на стола. През цялото време стъпалата Ви трябва са на пода
- Ако не можете да се изправите от седнала позиция без да се подпирате с ръце, опитайте упражнението, като използвате по-висок стол. Ако все пак Ви е трудно отначало, може да се отгласнете с ръце

Като продължение на това упражнение:

- Изпълнявайте движенията възможно най-бавно
- Изпълнявайте докато седите на по-нисък стол
- Дръжте тежест близо до гърдите си докато изпълнявате упражнението

2. Изправяне на коленете



- Седнете на стол като стъпалата Ви са допрени. Изпънете едното коляно и задръжте крака напред за момент, а след това бавно го спуснете до пода. Повторете с другия крак.

Като продължение на това упражнение:

- Увеличавайте времето, в което дръжите крака си изпънат напред, докато преброите до три
- Изпълнявайте упражнението по-бавно

3. Клякания

- Застанете изправени като гърбът Ви е допрян на стената или друга стабилна повърхност, а краката Ви са леко раздалечени. Преместете краката си на около 30 см. напред от стената. Друг вариант на изпълнение е да поставите ръцете си на гърба на стабилен стол
- Като придържате гърба си към стената, или държейки стола, бавно свийте краката в коленете, без да свивате твърде много; гърбът Ви ще се плъзне по стената. Бедрата не трябва да са по-ниско от коленете в нито един момент.
- Направете много кратка пауза преди бавно да изпънете краката си нагоре отново

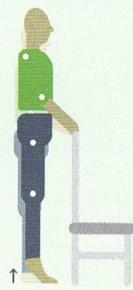


Като продължение на това упражнение:

- Увеличавайте разстоянието, на което спускате тялото си по стената (помните, че бедрата през цялото време трябва да са по-високо от коленете)
- Увеличавайте времето на престой в долната позиция докато можете да преброите до 3 преди да изправите коленете

4. Повдигане на петите

- Поставете ръцете си на стабилна повърхност за баланс, но не се подпирайте на тях
- Бавно се повдигнете на пръсти, а след това бавно спуснете петите отново на пода



Като продължение на това упражнение:

- Повдигнете се на пръсти и бройте до 3
- Застанете на един крак докато изпълнявате упражнението

Упражнения в края на тренировка

Упражненията за разтягане в края на тренировка целят да върнат тялото Ви в обичайно състояние преди изцяло да спрете физическите упражнения.

Те трябва да траят приблизително 5 минути, и към края дишането Ви трябва да се е възстановило до нормална честота. Опитайте да изпълните предложените тук дейности за край на тренировката, но ако не успявате да изпълните всички упражнения или разтягания, правете само онези, които можете да направите.

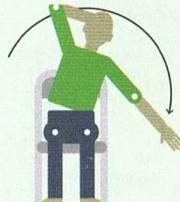
**1. Ходете с бавно темпо или леко марширувайте от място,
в продължение на 2 минути**

**2. Повторете упражненията от разгряването, за да раздвижите
ставите си; можете да ги изпълните в седнало или стоящо положение
на тялото**

3. Разтягане на мускулите

Разтягането на мускулите може да помогне да предотвратите или намалите усещането за мускулна треска, което може да се появи първите един два дни след като сте се упражнявали. Можете да изпълнявате тези упражнения за разтягане в седнало или изправено положение.

Всяко упражнение за разтягане трябва да се изпълнява внимателно, като стремежът трябва да е то да продължава не по-малко от 15-20 секунди.



Страницично разтягане:

Изпънете дясната си ръка нагоре към тавана, а след това внимателно леко се наведете наляво; би трябвало да усетите разтягане по дължината на тялото отлясно. Върнете се в изходна позиция и повторете с противоположната страна.



Рамо:

Вдигнете ръка пред себе си. Дръжте я изправена, а след това, на нивото на рамото, я притеглете с другата ръка през гърдите, докато усетите разтягане в рамото на изпънатата ръка. Върнете се в изходна позиция и повторете с другата ръка.

Задно бедро:



Седнете на края на стол с изправен гръб, а стъпалата изцяло на пода. След това изпънете единия крак пред себе си като петата остава на пода. Сложете ръце на другото си бедро за опора. С максимално изправен гръб се наведете леко напред към бедрата, докато усетите леко разтяжение по хода на задното бедро на опънатия напред крак. Върнете се в изходна позиция и повторете с другия крак.

Подбедрица (prasец):



Застанете прави с раздалечени един от друг крака и се наведете леко напред, подпирайки се на стена или друга твърда повърхност. Дръжте тялото изправено и преместете едното стъпало зад другото. Пръстите и на двата крака трябва да сочат напред към опората, и в тази поза свийте коляното отпред, докато държите крака отзад изправен в коляното, а петата му – на пода. Трябва да усетите разтягане в прасеца. Върнете се в изходна позиция и повторете с противоположната страна.

Предно бедро (четириглав мускул):



Застанете прави и се хванете за нещо стабилно за опора. Свийте единия си крак назад и, ако можете, го хванете отзад със съответната ръка, като придържате глезена или задната част на крака. Опитайте се да приближите стъпалото към дупето, докато усетите напрежение в предната част на бедрото. Дръжте коленете си близо едно до друго, а гърба – изправен. Върнете се в изходна позиция и повторете с противоположната страна.

Можете да изпълните разтягането и седнали на здрав стол: седнете близо до страничния ръб на стола, така че да заемате само около половината от седалката. Плъзнете крака, който е по-близо до ръба, и насочете коляното му към пода, но така, че да е на една линия с бедрото, а тежестта на тялото да отива в пръстите на крака. Би трябвало да усетите разтягане по дължината на предното бедро. Повторете с противоположния крак.



Проблеми с гласа

Понякога хора, които са били в болница на апаратно дишане, могат да изпитват проблеми с гласа (заради интубиращата тръба). Ако усещате гласа си дрезгав или слаб, важно е да:

- **Не спирате да говорите, но само когато това не Ви пречи.** Трябва да продължите да ползвате гласа си, за да постигате напредък. Ако се уморявате докато говорите, почивайте периодично и кажете на своето семейство и приятели, че гласът Ви има нужда от пауза и почивка по време на разговор.
- **Не насиливайте гласа си.** Не шепнете насила, защото това създава напрежение за гласните струни. Опитайте се да не повишавате глас и да не крещите. Ако искате да привлечете нечие внимание, създайте шум с близък предмет.
- **Правете почивки.** Ако не Ви достига въздух докато говорите, опитайте се да не се насиливате. Спрете да говорите, седнете спокойно и се концентрирайте върху дишането си. Опитайте техниките за дишане, описани по-горе в тази брошура. Упражнявайте техниките докато се почувствате отново готови да говорите.
- **Опитайте се да тананиките тихо на себе си** за да упражнявате гласа си, но внимавайте да не прекалите.
- **Използвайте други начини за комуникация,** като писане, съобщения по телефон или компютър или дори жестове, ако говоренето Ви е трудно или носи дискомфорт.
- **Отпивайте гълтки вода през целия ден** за да поддържате гласа си.



Проблеми при хранене, пиене, и преглъщане

Ако по време на болничния престой се е наложило да бъдете обдишвани посредством интубиране, след изписване е възможно да изпитвате трудности при преглъщането на храна или напитки. Това е така защото мускулите, подпомагащи преглъщането, са отслабени/загубили тонус.

Добрата храна и хидратация с вода/сокове са важни за Вашето възстановяване.

Необходимо е да обърнете достатъчно внимание на справянето с проблемите с преглъщането, ако имате такива, за да избегнете евентуално задавяне или инфекции на белите дробове. Такива може да предизвика парче храна или течност, които вместо да преминат през хранопровода при преглъщане, попадат в белите дробове.

Ако изпитвате затруднения с преглъщането, техниките по-долу може да са Ви от полза:

- **Яжте и пийте с изправен гръб.** Никога не яжте или пийте докато лежите.
- **Останете с изправен торс** (седнали, прави или докато се разхождате) поне 30 минути след хранене.
- **Яжте храни с различна консистенция** (по-плътна или по-лека), за да прецените дали едните преглъщате по-лесно от другите. Меките, гладките и/или влажни храни са уместни за захранване, или твърди храни, нарязани на много малки парчета.
- **Концентрирайте се докато се храните или пиете.** Опитайте се да се храните на уединено място..
- **Не се хранете бързо.** Яжте на малки хапки, отпивайте на малки гълтки между отделните хапки, и дъвчете добре преди да преглътнете.
- **Преглъщайте всичко докрай** преди всяка следваща хапка или гълтка. Ако е нужно, преглътнете отново.
- **Яжте няколко пъти на ден по малко**, ако се изморявате да изядете една цяла порция наведнъж.
- **Ако кашляте или се задавяте**, или ако дишате трудно, докато се храните или пиете, спрете за малко докато премине.

Здравословното хранене е много важно за правилното възстановяване, особено ако чувствате слабост или сте били на апаратно дишане по време на престоя в болница. Миенето на зъбите след всяко хранене и добрата хидратация поддържат здравето на устата.



Ако затрудненията при хранене или пиене не преминават във времето, свържете се с Вашия лекар.



Проблеми с концентрацията, паметта и мисловния процес

Често се случва, когато човек е бил тежко болен, особено когато се е наложило да бъде интубиран в болница, да изпитва впоследствие проблеми с концентрацията, паметта и мисловния процес. Тези проблеми отминават за няколко седмици или месеци, но при някои хора, този период може и да е доста по-дълъг.

Важно е Вие и Вашето семейство да осъзнаете, когато такива проблеми са налице, защото те биха могли да окажат ефект върху взаимоотношенията Ви с другите, ежедневните Ви дейности, а също и върху нормалното Ви завръщане към работа или учебен процес.

Ако изпитвате такива затруднения, насоките по-долу може да са Ви от полза:

- **Физическите упражнения** може да помогнат на мозъка да се възстанови. И при все че може да Ви е трудно да се упражнявате, защото чувствате слабост, не Ви достига въздух или чувствате умора, опитайте се постепенно да включите физическите упражнения в ежедневните си занимания. Упражненията за физическа издръжливост и сила, описани в тази брошура, са добро начало за това.
- **Упражненията за ума**, например хобита или други занимания, решаването на пъзели, игрословици или игри с числа, упражненията за памет, както и четенето, могат много да помогнат. Започнете с упражнения за ума, които за Вас са с постижимо ниво на трудност, и увеличавайте сложността колкото може повече, така че все пак да се справяте. Това е важно, за да се чувствате мотивирани.
- **Записвайте си, за да си помагате.** Използвайте списъци, бележки и аларми на телефона, за да Ви напомнят за неща, които трябва да свършите.
- **Разделяйте задачите си на части**, като извършвате всяка стъпка поотделно, за да не Ви се струва прекалено трудно.

Някои от препоръките по-долу, за организиране на ежедневните Ви занимания, могат да Ви помогнат да се справите с проблеми с концентрацията, паметта или мисловния процес, като това да приспособите очакванията си към реалността и да оставите другите да Ви помогнат.



Справяне с ежедневни дейности

Много важно е в периода на възстановяване отново да станете активни, но това може да Ви се стори трудно, ако лесно се изморявате, задъхвате или чувствате слабост, което е напълно нормално, ако се боледували тежко в продължение на няколко седмици. Всичко, което правим, включително пускането на пералня, обличането, приготвянето на храна, също така работата и игрите, отнема енергия.

След тежко прекарана болест, възможно е енергията Ви да не е същата както преди и някои занимания да отнемат повече усилия, отколкото са отнемали преди.

Ако се чувствате по този начин, насоките по-долу може да са Ви от полза:

- **Коригирайте очакванията си** относно какво можете да свършите за деня. Поставяйте си реалистични цели на база това как се чувствате. Когато сте твърде уморени, не Ви достига въздух, чувствате слабост, дори ставането от леглото, измиването и обличането, са постижения.
- **Пестете енергията си** като извършвате ежедневните дейности в седнало положение, когато това е възможно, например когато се къпете, обличате или пригответе храна. Опитайте се да избягвате занимания, когато се налага да стоите дълго време прави, да се навеждате, да се противяте нагоре или да клякате.
- **Редувайте** натоварващите занимания с по-малко натоварващи такива. Може да се наложи да си отделите време през деня за почивка.
- **Нека другите Ви помогнат** със задачи, които за Вас в момента може да са трудни. Занимания като гледане на дете, пазаруване, приготвяне на храна или шофиране, може да Ви затрудняват. Приемете предложениета за помощ и подкрепа от другите и им кажете с какво могат да Ви помогнат. Може да се обърнете и към доставчици на услуги, които да Ви помогнат в периода на възстановяване с дейности като пазаруване и готвене.
- **Постепенно се връщайте към обичайно темпо.** Не се опитвайте да изпълнявате пълния обем от ежедневни дейности докато не се почувствате готови. Говорете с работодателя си за поетапно завръщане към служебните задължения, изпълнявайки първо онези от тях, които са Ви по-лесни; поискайте помощ за гледането на деца и се връщайте към хобитата си постепенно.



Справяне със стреса, тревожността или депресията

Престой в болница, съчетан с тежко боледуване, може да е много стресиращо за човека преживяване. Това логично може да окаже влияние върху цялостното настроение. Не е необично да изпитвате чувство на стрес, тревожност (притеснение, страх) или депресия (понижено настроение, тъга). Споменът или сънищата за престоя в болница могат да Ви връхлетят неочеквано. Възможно е да Ви споходят трудни за понасяне мисли или чувства, свързани с физическото Ви оцеляване. Налагащото Ви може да се повлияе от неприятното чувство, че не можете да се завърнете към обичайните си ежедневни дейности, въпреки че имате желание за това.

На свой ред, тези неприятни чувства могат да попречат на мотивацията Ви да се занимавате с ежедневните дейности – особено, ако има несъответствие между това какво искате да правите и това, което реално можете да правите.

Затова, управлението на стреса и чувството за тревожност и депресия, са важна част от цялостния процес по възстановяване след боледуване.

Ето какво можете да направите.

Погрижете се за основните си нужди

- **Осигурете си достатъчно качествена почивка.** По време на престоя в болница, сънят Ви е бил нарушен. Чувството за стрес също може да повлияе съня неблагоприятно. Опитайте се да се върнете към обичайния си режим на заспиване и събуждане, ако е нужно, навийте аларма за да Ви подсеща. Премахнете сами, или помолете да бъдат премахнати от средата, в която почивате, всички неща, които могат да попречат на почивката Ви, създавайки много светлина или шум. Намалете максимално приема на никотин (напр. тютюнопушене), кофеин и алкохол, и прибавете дейности, способстващи цялостното отпускане, за да подпомогнете заспиването и минимизирате ношното будене.
- **Яжте достатъчно и здравословна храна,** защото това е важно за цялостното Ви благополучие. Ако Ви е трудно да се храните или прегъщате, следвайте съветите, предоставени в тази брошура, или тези на медицинско лице. Осигурете си с помощта на семейство/гледачи достатъчно храна.
- **Бъдете физически активни,** защото това намалява стреса и може да предотврати депресия. Правете нещата бавно и безопасно, постепенно увеличавайки физическата си активност

- **Социалните контакти** са важни за психичното благосъстояние на всеки човек. Разговорите с други хора помагат за намаляване на стрес, а също помагат и за справяне с различни предизвикателства в периода на възстановяване. Ако живеете сами, комуникацията с приятели или семейството Ви по телефон или през интернет, ще помогне да се не чувствате самотни. Възможно е да не искате да комуникирате в периодите, когато настроението Ви не е добро, затова кажете на своите приятели и семейство, че могат да помогнат, ако те също понякога поемат инициативата да се свържат с Вас докато трае възстановяването Ви.
- **Занимавайте се с релаксиращи дейности**, които не Ви уморяват прекалено, например, слушайте музика, четете или изпълнявайте медитативни практики. Бавното дишане също помага за намаляване на стреса и е друг добър пример за стратегия за отпускане. Ако в началото Ви е трудно да се занимавате с дейности за релаксация, започнете по малко и постепенно. Следвайте указанията за „Упражнения за контролирано дишане“, описани тук по-горе, за да се научите как да дишате бавно.
- **Постепенно увеличивайте дневните си занимания или хобита**, така че да съответстват на физическата Ви подготвеност, защото това води до подобряване на настроението.

Ако преди боледуването сте ползвали услуги за психично здраве, говорете с доставчика на тези услуги, за да продължите да ги ползвате. Членове на семейството/гледачи също имат важна роля за оказване на подкрепа на хора, възстановяващи се след боледуване, при които психичното здраве е влошено. Членовете на семейството/гледачите могат да помогнат на такива лица да получат навреме подкрепата, от която имат нужда.



Кога трябва да се свържете с лекар

Последиците от хоспитализация и сериозно боледуване са различни при различните хора. Важно е да се свържете с медицинско лице, Вашия личен лекар, рехабилитатор или друг медицински специалист, ако:

- Установите промяна в това колко затруднено е дишането Ви в покой, без да се наблюдава подобрене дори когато използвате техниките, описани тук на стр. 4.
- Силно не Ви достига въздух, дори при минимални усилия, и не се наблюдава подобрене дори да заемете някоя от позициите за облекчаване на дишането, описани тук на стр. 4.
- Усетите някои от симптомите, описани тук на стр. 6, преди или по време на изпълнението на упражненията.
- Концентрацията, паметта, мисленето Ви и чувството за умора не се подобряват, а вместо това Ви става все по-трудно да изпълнявате ежедневните си дейности или вече не можете да ходите на работа или не се справяте с други важни занимания.
- Ако настроението Ви се влоши, особено ако това продължава няколко седмици.

Социални и рехабилитационни подкрепящи услуги на местно ниво:

Имена и данни за контакт, или услуги

Допълнителни ресурси са налични на адрес:
„Да се фокусираме върху важните неща във времена на стрес“
„Doing What Matters in Times of Stress“
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

„Насоки за предотвратяване и справяне със социалната стигма от COVID-19“
„A guide to preventing and addressing social stigma associated with COVID-19“
<https://www.who.int/publications/m/item/a-guide-to-preventing-and-addressingsocial-stigma-associated-with-covid-19>

Регионален офис на СЗО за Европа

Световната Здравна Организация (СЗО) е специализирана агенция към ООН, създадена през 1948 г., с основната функция да отговаря за международни въпроси в областта на здравеопазването и общественото здраве. Регионалният офис на СЗО за Европа е един от шестте регионални офиса на СЗО по света, всеки от които изпълнява собствена програма, съответстваща на здравните приоритети в страните, които съответният офис обслугва.

Държави-членки

Албания	Литва
Андора	Люксембург
Армения	Малта
Австрия	Монако
Азербайджан	Черна гора
Беларус	Нидерландия
Белгия	Северна Македония
Босна и Херцеговина	Норвегия
България	Полша
Хърватска	Португалия
Кипър	Република Молдова
Чехия	Румъния
Дания	Руска Федерация
Естония	Сан Марино
Финландия	Сърбия
Франция	Словакия
Грузия	Словения
Германия	Испания
Гърция	Швеция
Унгария	Швейцария
Исландия	Таджикистан
Ирландия	Турция
Израел	Туркменистан
Италия	Украйна
Казахстан	Обединено Кралство
Киргизстан	Узбекистан
Латвия	

Световна здравна организация

Регионален офис за Европа

Местен офис на СЗО, България
бул. Акад. Ив. Гешов 15, ет. 5,
офис 26, 1431, София, България
Тел.: +359 2 851 0889; Факс: +359 2 954 92 50
Email: eurowhobul@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