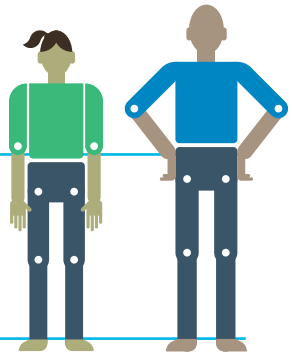
aslimnīca
RĪGAS AUSTRUMU KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA

Ieteikumi atbalstam un patstāvīgai rehabilitācijai pēc COVID-19-izraisītas slimības



Vārds:

Izrakstīšanas datums:

Slimnīca, kur tika saņemta ārstēšana:

Veselības aprūpes speciālists, kurš iedeva bukletu:

Vietējā veselības aprūpes speciālista vārds un kontaktinformācija:

Šo tulkojumu neveica Pasaules Veselības organizācijas Eiropas reģionālais birojs. PVO Eiropas reģionālais birojs nav atbildīgs par šī tulkojuma satura atbilstību. Autentiskais un saistošais ir sākotnējais izdevums angļu valodā: Support for rehabilitation self-management after COVID-19-related illness. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Kam domāta šī brošūra?

Šī brošūra satur pamata rehabilitācijas vingrinājumus un saistītās vadlīnijas pieaugušajiem, kuri hospitalizēti smagas COVID-19 slimības dēļ. Brošūrā ir informācija par šādiem rehabilitācijas aspektiem:

 Elpas trūkuma kontrolēšana 2 ☐

 Vingrojumi pēc izrakstīšanas no slimnīcas 5 ☐

 Balss funkcijas atjaunošana 15 ☐

 Pārtikas un šķidrumu norīšanas funkcijas atjaunošana 16 ☐

 Atmiņas, domāšanas un koncentrēšanās funkciju atjaunošana 17 ☐

 Ikdienas aktivitāšu veikšana 18 ☐

 Stresa, trauksmes sajūtas un depresijas pārvarēšana 19 ☐

 Kad sazināties ar veselības aprūpes speciālistu 21 ☐

Ārsts no šī bukleta var izvēlēties jums piemērotākos vingrinājumus. Šajā bukletā esošie vingrinājumi un ieteikumi nav paredzēti, lai aizstātu personalizētu vingrinājumu programmu vai padomus, kurus, iespējams, esat saņēmis, izrakstoties no slimnīcas.

Jūsu ģimene un draugi var palīdzēt ātrāk atgūt veselību. Tādēļ varētu būt noderīgi dalīties ar viņiem ar šo brošūru.



Elpas trūkuma kontrolēšana

Pēc izrakstīšanas no slimnīcas pacientiem bieži rodas elpas trūkums. Ķermeņa novājināšanās un fiziskās sagatavotības zudums slimības un tās seku dēļ var izraisīt biežu elpas trūkumu. Elpas trūkuma sajūta var izraisīt trauksmi, kas, savukārt, var pasliktināt elpas trūkuma simptomus. Vislabākā pieeja šīs problēmas novēršanai ir saglabāt mieru un izvēlēties visefektīvākos elpas trūkuma ierobežošanas veidus.

Elpas trūkuma simptomiem vajadzētu mazināties, pakāpeniski paaugstinot ikdienas aktivitāšu un fiziskās slodzes līmeni. Tomēr zemāk minētās pozas un metodes var palīdzēt jums labāk pārvaldīt elpas trūkumu.

Ja sākat izjust ļoti izteiktu elpas trūkumu, kas nepazūd ar šīm ķermeņa pozām vai paņēmieniem, vērsieties pie sava ārsta.

Elpas trūkumu mazinošas pozas

Zemāk aprakstītas dažas pozas, kas var samazināt elpas trūkumu. Pamēģiniet katru no tām, lai redzētu, kura der tieši jums. Jūs arī varat izmēģināt zemāk aprakstītās elpošanas tehnikas, kad esat kādā no šīm pozām, lai atvieglotu elpošanu.



1. Guļus uz sāniem ar paceltu galvgali

Apguļaties uz sāniem ar atbalstu uz spilveniem, kas balsta galvu un kaklu. Ceļi ir nedaudz saliekti.



2. Sēdus stāvoklis ar noliektu rumpi

Sēžot pie galda, noliecieties uz priekšu, noliecot galvu un kaklu uz spilvena, un rokas turot uz galda. To pašu pozīciju var ieņemt arī bez spilvena.



3. Sēdus stāvoklis ar rumpi noliektu uz priekšu (bez atbalsta)

Sēžot krēslā, noliecieties uz priekšu un nolieciet rokas uz ceļgaliem vai uz krēsla roku balstiem.



4. Stāvus pozīcija, noliecoties uz priekšu

Stāvot kājās, noliecieties uz priekšu un atbalstieties uz krēsla atzveltni, palodzi vai citu stabilu virsmu.



5. Stāvus pozīcija ar drošu muguras atbalstu

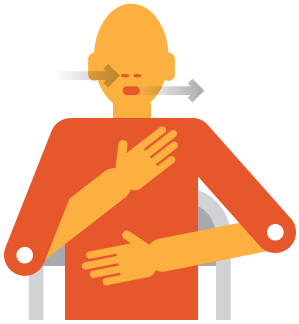
Stāvot kājās, atbalstieties pret sienu un izstiepiet rokas gar sāniem. Kājas plecu platumā, 30 cm no sienas.

Elpošanas tehnikas

Kontrolēta elpošana

Šāda tehnika palīdzēs jums atslābināties un kontrolēt elpošanu:

- Sēdiet ērtā stāvoklī, lai mugura būtu labi atbalstīta.
- Novietojiet vienu roku uz krūtīm un otru uz vēdera.
- Ja tas palīdz atslābināties, aizveriet acis, ja nē, tad atstājiet tās atvērtas un koncentrējieties uz elpošanu.
- Veiciet lēnas ieelpas caur degunu (vai caur muti, ja nevarat elpot caur degunu) un lēni izelpojiet caur muti.
- Elpojot jūs sajutīsiet, ka roka uz vēdera paceļas augstāk, nekā roka uz krūtīm.
- Centieties elpot lēni, atviegloti, vienmērīgi un mierīgi, izmantojot pēc iespējas mazāk pūļu.



Ritmiskā elpošana

Šis elpošanas veids ir noderīgs, ja veicat darbības, kas var prasīt vairāk pūļu vai izraisīt elpas trūkumu, piemēram, kāpjot pa kāpnēm vai ejot pa stāvu ceļu augšup. Ir ļoti svarīgi atcerēties, ka jums nav nepieciešams steigties.

- Padomājiet, kā sadalīt iecerēto darbību mazākos posmos, lai pēc tās pabeigšanas nenogurtu un nejustu elpas trūkumu.
- Ieelpojiet pirms "piepūles", piemēram, pirms kāpšanas augšup.
- Izelpu veiciet tieši piepūles laikā, piemēram, uzkāpjot uz pakāpiena.
- Jums var būt vieglāk, ja ieelposiet caur degunu un izelposiet caur muti.



Vingrojumi pēc izrakstīšanās no slimnīcas

Vingrinājumi ir svarīga sastāvdaļa atveseļošanās procesam pēc smagas slimības, ko izraisa COVID-19. Vingrinājumi var jums palīdzēt:

- Uzlabot fizisko sagatavotību
- Samazināt elpas trūkuma simptomus
- Palielināt muskuļu spēku
- Uzlabot līdzsvaru un koordināciju
- Uzlabot savu domāšanu
- Mazināt stresu un uzlabot garastāvokli
- Uzlabot pašapziņas sajūtu
- Uzlabot enerģijas līmeni

Atrodiet veidu, kā uzturēt motivāciju vingrot. Jums var palīdzēt dienasgrāmatas tipa pieraksti vai vingrojumu lietotne mobilajā ierīcē.

Droša vingrošana

Drošības noteikumu ievērošana, veicot fiziskus vingrinājumus, ir svarīga pat tad, ja periodā pirms slimības jums nebija grūtību ar mobilitāti (staigāšanu) un cita veida fiziskām aktivitātēm. Tas ir īpaši svarīgi, ja: :

- Periodā pirms hospitalizācijas jums ir bijušas grūtības ar mobilitāti
- Ir bijuši kritieni pirms stacionēšanas vai tās laikā
- Jums ir kāds cits veselības stāvoklis vai traumas, kas vingrojot varētu apdraudēt jūsu veselību
- Jūs izrakstījāties no slimnīcas, bet ir nepieciešams turpināt skābekļa terapiju mājās

Šajos gadījumos būtu vēlams vingrot kāda klātbūtnē, lai nodrošinātu jūsu drošību. Visiem, kuri saņem skābekļa terapiju, obligāti jākonsultējas ar ārstu pirms vingrojumu uzsākšanas.

Šie vienkāršie noteikumi palīdzēs jums vingrot, neriskējot ar veselību:

- Vienmēr iesildities pirms vingrošanas un beigās veiciet pakāpenisku atsildīšanos.
- Valkājiet brīvu, ērtu apģērbu un piemērotus slēgta tipa apavus.
- Vingrojumus var sākt ne ātrāk kā stundu pēc ēšanas.
- Dzeriet daudz ūdens.
- Nesportojiet ļoti karstā laikā.
- Ļoti aukstā laikā vingrinājumi jāveic telpās.

Ja jums ir sekojoši simptomi, nesāciet vingrojumus vai pārtrauciet tos, un sazinieties ar savu ārstu:

- Slikta dūša
- Galvas reiboņi
- Izteikts elpas trūkums
- Pastiprināta svīšana vai auksti sviedri
- Spiediena sajūta krūtīs
- Sāpju pastiprināšanās

Vingrojot ārpus telpām, atcerieties ievērot fiziskās distancēšanās noteikumus, ja jūsu dzīves vietā tādi pastāv.

Pareiza vingrojumu slodzes intensitāte

Lai uzzinātu, vai vingrojat pareizajā līmenī, mēģiniet pateikt kādu teikumu:

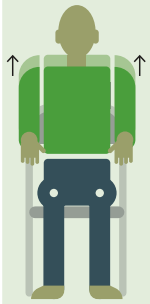
- Ja jūs spējat izrunāt visu teikumu bez apstājas un bez elpas trūkuma, tad jūs varat palielināt vingrošanas intensitāti.
- Ja smaga elpas trūkuma dēļ jūs vispār nevarat runāt vai vienlaikus varat pateikt tikai vienu vārdu, tad jūsu vingrinājuma intensitāte ir pārāk augsta.
- Ja jūs varat pateikt teikumu ar vienu līdz divām pauzēm, lai ievilktu elpu, un jums ir mērens līdz gandrīz izteikts elpas trūkums, tad jūs vingrojat pareizajā līmenī.

Atcerieties, ka elpas trūkums fiziskas slodzes laikā ir normāla reakcija, kas nav ne kaitīga, ne bīstama. Pakāpeniska fiziskās sagatavotības uzlabošana palīdzēs mazināt elpas trūkumu. Lai uzlabotu savu fizisko sagatavotību, vingrojot vajadzētu sajust mērenu vai gandrīz izteiktu elpas trūkumu.

Ja jūtat, ka nevarat runāt ļoti izteikta elpas trūkuma dēļ, jums vai nu jāpalēnina vingrinājuma temps, vai arī to jāpārtrauc un jāatpūšas, līdz elpošana kļūst kontrolētāka. Jūs varat izmantot kādu no iepriekš aprakstītajām ķermeņa pozām, lai mazinātu elpas trūkumu.

Iesildīšanās vingrinājumi

Iesildīšanās sagatavo ķermeni fiziskajām aktivitātēm, lai novērstu traumu rašanos. Jūsu iesildīšanās ilgumam vajadzētu būt apmēram 5 minūtes, un iesildīšanās beigās jums vajadzētu just nelielu elpas trūkumu. Iesildīšanās vingrinājumus var veikt sēžot vai stāvot. Ja jūs veicat iesildīšanos stāvus, atbalstam turieties pie stabilas virsmas (ja nepieciešams). Katru kustību atkārtojiet 2-4 reizes.



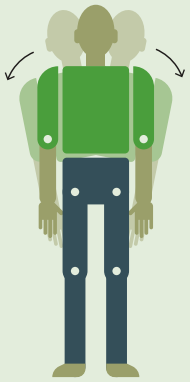
1. Plecu "raustīšana"

Lēnām paceliet plecus pēc iespējas augstāk un atkal nolaidiet.



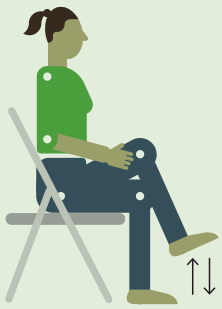
2. Apļveida plecu kustības

Veiciet lēnas rotācijas kustības ar pleciem, vispirms uz priekšu, tad atpakaļ. Rokas mierīgi karājas gar sāniem vai guļ uz ceļiem.



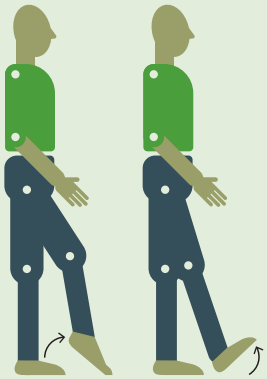
3. Liekšanas uz sāniem

Piecelieties stāvus ar kājām plecu platumā un nolaidiet rokas gar sāniem. Veiciet nelielu noliekšanos uz sāniem no vienas puses uz otru, rokas atslābināti slīd uz leju.



4. Ceļgalu pacelšana

Lēnām pārmaiņus paceliet un nolaidiet ceļus, ne augstāk par gūžu līmeni.



5. Pēdu vingrojumi

Vispirms pieskarieties grīdai ar vienas kājas pirkstgalu, pēc tam ar papēdi. Atkārtojiet to pašu darbību ar otru kāju.



6. Pēdu apļošana

Sēžot uz krēsla, veiciet apļveida kustības ar vienu pēdu, pēc tam atkārtojiet ar otru pēdu.

Aerobie vingrinājumi

Aerobos vingrojumus ieteicams veikt 20-30 minūtes dienā, 5 dienas nedēļā.

Daži šādu vingrinājumu piemēri ir aprakstīti turpmāk. Turklāt tie var ietvert jebkādas fiziskās aktivitātes, kuru rezultātā elpošanas dziļums un biežums palielinās mēreni vai izteikti. Aerobo vingrinājumu ilgums jāpalielina pakāpeniski, lai nepārslogotu ķermeni. Aerobo vingrinājumu ilguma palielināšanās var būt ļoti maza - piemēram, par 30 vai 60 sekundēm. Var paiet ilgs laiks, lai atgrieztos tādā aktivitātes līmenī, kāds jums bija pirms slimības.

Daži aerobo vingrinājumu piemēri



7. Soļošana uz vietas

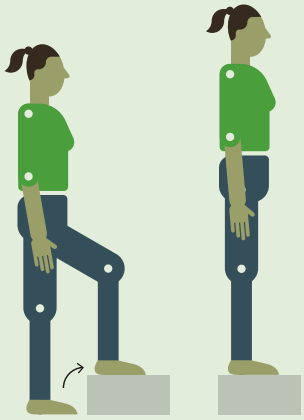
- Ja nepieciešams, atbalstieties uz stabila krēsla vai citas virsmas, kā arī novietojat tuvumā krēslu atpūtai.
- Pārmaiņus paceliet ceļus.

Lai palielinātu šī vingrinājuma intensitāti:

- Pakāpeniski palieliniet kāju augstumu, lai, ja iespējams, ceļi būtu pacelti līdz iegurņa līmenim.

Kad izvēlēties šo vingrojumu:

- Ja nevarat pastaigāties ārpus telpām.
- Ja nevarat bez apsēšanas noiet īpaši lielu attālumu.



8. Pakāpieni

- Šim vingrinājumam izmantojiet kāpņu apakšējo pakāpienu
- Ja nepieciešams, turieties pie kāpņu margas atbalstam, un blakus novietojiet krēslu atpūtai.
- Uzkāpiet un nokāpiet no pakāpiena, ik pēc 10 soļiem mainot kājas.

Lai palielinātu šī vingrinājuma intensitāti:

- Palieliniet soļa augstumu vai arī kāpšanas tempu.
- Ja jums ir laba līdzsvara izjūta, šo vingrinājumu var veikt ar papildus smagumu (piemēram, hantelēm).

Kad izvēlēties šo vingrojumu:

- Ja nevarat pastaigāties ārpus telpām.
- Ja nevarat bez apsēšanas noiet īpaši lielu attālumu.

9. Staigāšana

- Ja nepieciešams, izmantojiet staigāšanas rāmi, kruķus vai atbalsta spieķi.
- Izvēlieties samērā līdzenu maršrutu.

Lai palielinātu šī vingrinājuma intensitāti:

- Palieliniet staigāšanas ātrumu vai nostaigāto attālumu, vai, ja iespējams, iekļaujiet savā maršrutā iešanu pret kalnu.

Kad izvēlēties šo vingrojumu:

- Ja jūs varat iet pastaigāties ārā.

10. Skriešana vai riteņbraukšana

- Skriešana vai riteņbraukšana ir atļauta tikai tad, ja tā ir droša jūsu veselībai.

Kad izvēlēties šo vingrojumu:

- Ja staigāšana nepalīdz sasniegt nepieciešamo elpas trūkuma pakāpi.
- Ja pirms slimošanas jūs varējāt skriet vai braukt ar velosipēdu.

Spēka vingrinājumi

Spēka vingrinājumi var palīdzēt atjaunot spēku muskuļiem, kas ir novājināti slimības dēļ. Jums vajadzētu censties katru nedēļu veikt trīs spēka vingrojumu sesijas. Spēka vingrinājumi neliks jums just elpas trūkumu, kā tas ir aerobo vingrinājumu gadījumā. Tā vietā jūsu muskuļi jutīsies kā smagi strādājuši.

Visus vingrinājumus ieteicams veikt 3 piegājienos pa 10 atkārtojumiem katrā, ar nelielu atpūtas pārtraukumu starp tiem. Neuztraucieties, ja vingrinājumi jums šķiet grūti. Šajā gadījumā sāciet ar mazāk atkārtojumiem katrā piegājienā, pakāpeniski virzoties līdz skaitam 10. Kad sākat šos vingrinājumus veikt bez grūtībām un pilnā apjomā, izmantojiet lielākus svarus, lai muskuļi strādātu vairāk. Kā svaru jūs varat izmantot konservu bundžas vai ūdens pudeles.

Zemāk ir aprakstīta virkne ar vingrinājumiem roku un kāju muskuļu nostiprināšanai, kurus varat veikt sēžot vai stāvot. Šos vingrinājumus var veikt jebkurā secībā. Atcerieties saglabāt labu stāju ar taisnu muguru, tonizētu vēderu un vingrot lēnā tempā.

Atcerieties ieelpot, kad esat gatavs veikt grūtāko vingrinājuma daļu, un izelpot pašas piepūles laikā.

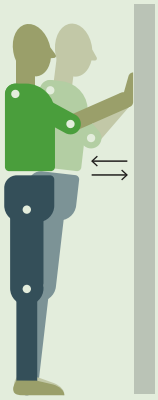


1. Vingrojums bicepsu stiprināšanai

- Rokas ar svariem izstieptas gar sāniem un pagrieztas ar plaukstām uz priekšu.
- Augšdelmiem jāpaliek nekustīgiem. Saliecot rokas elkoņa locītavās, lēnām paceliet svarus līdz pleciem, un pēc tam lēnām nolaidiet tos uz leju.
- Šo vingrinājumu var veikt sēžot vai stāvot.

Lai palielinātu vingrinājuma intensitāti:

- Palieliniet svaru smagumu, veicot vingrojumu.

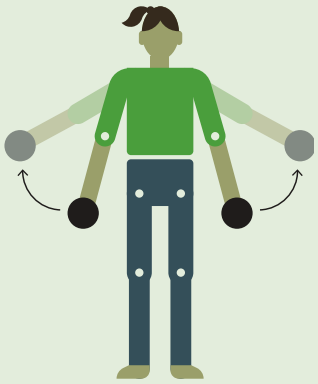


2. Atspiedieni pret sienu

- Nostājieties apmēram 30 centimetrus no sienas. Novietojiet izstieptās rokas uz sienas, pirksti ir vērsti uz augšu plecu līmenī.
- Uzturot taisnu rumpja stāvokli, salieciet elkoņus un noliecieties pie sienas. Pēc tam lēnām atstumieties no tās, atgriežoties sākuma stāvoklī.

Lai palielinātu vingrinājuma intensitāti:

- Atkāpieties tālāk no sienas.



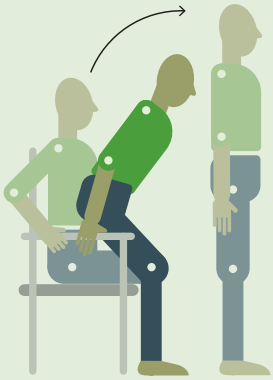
3. Roku pacelšana uz sāniem

- Sākuma stāvoklis: abās rokās ir hanteles, rokas ir nolaistas gar sāniem, plaukstas ir vērstas uz iekšu.
- Paceliet abas rokas uz sāniem līdz jums ērtam augstumam (maksimums līdz plecu līmenim), pēc tam lēnām nolaidiet tās uz leju.
- Šo vingrinājumu var veikt sēžot vai stāvot.

Lai palielinātu vingrinājuma intensitāti:

- Palieliniet augstumu, līdz kuram paceļat rokas, bet ne augstāk par plecu līmeni.
- Palieliniet vingrojumam izmantoto hanteļu svaru.





1. No sēdus stāvus

- Apsēžaties ar kājām gurnu platumā. Izstiepjot rokas gar sāniem vai sakrustojot tās uz krūtīm, lēnām pieceļaties. Noturat pozīciju uz skaitli 3, pēc tam lēnām apsēžaties krēslā. Kājas turiet visu laiku uz grīdas.
- Ja jūs nevarat piecelties no krēsla, neizmantojot rokas, mēģiniet sēdēt uz augstāka krēsla. Ja šis vingrinājums sākotnēji joprojām ir pārāk grūts, izmantojiet rokas.

Lai palielinātu vingrinājuma intensitāti:

- Veiciet piecelšanās kustības pēc iespējas lēnāk.
- Vingrojumam izmantojiet zemāku krēslu.
- Veiciet vingrinājumu ar hantelēm, kas piespiestas pie krūtīm.

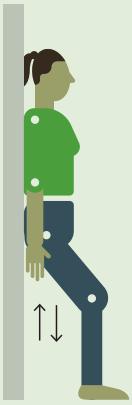


2. Ceļu iztaisnošana

- Apsēžaties krēslā ar kājām kopā. Iztaisnojiet vienu kāju ceļa locītavā, turiet kāju taisnu 1-2 sekundes, pēc tam lēnām nolaidiet to. Atkārtojiet vingrinājumu ar otru kāju.

Lai palielinātu vingrinājuma intensitāti:

- Noturiet iztaisnotu taisnu kāju ilgāk - 3 sekundes.
- Palēniniet vingrinājuma tempu.

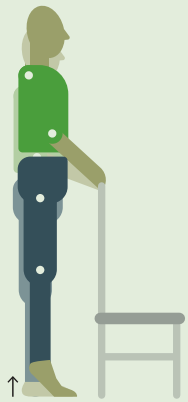


3. Pietupieni

- Stāviet ar muguru pret sienu vai citu stabilu virsmu. Novietojiet kājas apmēram 30 cm attālumā no sienas un izpletiet tās plecu platumā. Alternatīva - novietojiet rokas uz stabila krēsla atzveltnes.
- atbalstot muguru pret sienu vai turot krēslu, nedaudz un lēnām salieciet ceļus; mugura slīdēs pa sienu. Jūsu gurniem jābūt augstāk par ceļgaliem.
- Pēc nelielas pauzes, lēnām iztaisnojiet ceļus.

Lai palielinātu vingrinājuma intensitāti:

- Veiciet dziļākus pietupienus (neaizmirstiet gurnus turēt virs ceļgalu līmeņa).
- Pirms ceļgalu iztaisnošanas, pagariniet pauzes laiku līdz 3 sekundēm.



4. Vingrinājums uz pirkstgaliem

- **Novietojiet rokas uz stabilas virsmas, lai saglabātu līdzsvaru, bet neatbalstieties uz tās.**
- Lēnām pacelieties uz pirkstgaliem, tad lēnām atgriezieties sākuma stāvoklī.

Lai palielinātu vingrinājuma intensitāti:

- Palieciet uz pirkstgaliem, skaitot līdz trīs.
- Nostājieties pārmaiņus uz vienas kājas pirkstgaliem.

Atsildīšanās vingrojumi

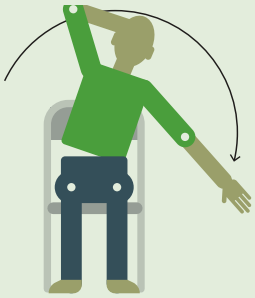
Atsildīšanās vingrinājumi ļauj ķermenim pakāpeniski atgriezties sākuma stāvoklī, pirms slodzes pabeigšanas. Atsildīšanās periodam pēc fiziskās slodzes jābūt apmēram 5 minūtes, un līdz šī perioda beigām elpošanai jābūt normālai. Izmēģiniet visus ieteiktos vingrinājumus, bet ja daži no tiem jums ir pārāk grūti, veiciet tos, ar kuriem jūs varat tikt galā.

1. Lēna staigāšana vai lēna soļošana uz vietas apmēram divas minūtes.

2. Atkārtojiet iesildīšanās vingrinājumus, lai uzlabotu locītavu kustīgumu. Šos vingrinājumus var veikt sēžot vai stāvot.

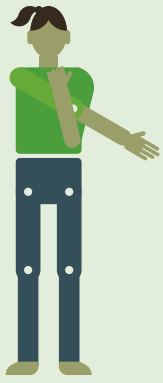
3. Muskuļu stiepšana

Stiepšanās vingrinājumi var palīdzēt mazināt sāpīgumu, kuru jūs varētu just vienu līdz divas dienas pēc treniņa. Šos vingrinājumus var veikt sēžot vai stāvot. Visi stiepšanās vingrinājumi jāveic maigi un lēni, katru no tiem veicot 15–20 sekundes.



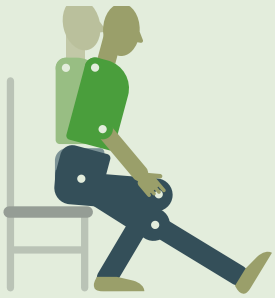
Sānu muskulatūra:

Apsēžoties uz krēsla, novietojiet labo roku uz pakauša ar elkoni uz augšu. Nedaudz noliecieties pa kreisi, līdz jūtat iestiepumu muskuļos ķermeņa labajā pusē. Atgriezieties sākuma stāvoklī un atkārtojiet vingrinājumu ar noliekšanos pa kreisi.



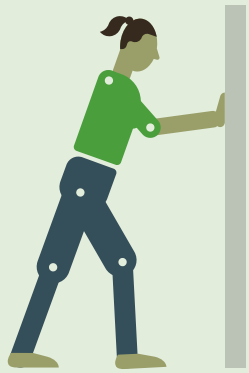
Plecu muskulatūra:

Izstiepiet labo roku sev priekšā plecu līmenī. Virziet iztaisnotu labo roku plecu līmenī šķērsām pāri ķermenim un ar otru roku piespiediet to pie krūtīm, lai sajustu iestiepumu muskuļos ap plecu. Atgriezieties sākuma stāvoklī un atkārtojiet vingrinājumu ar kreiso roku.



Augšstilbu mugurējā muskulatūra:

Apsēdieties uz krēsla malas. Iztaisnojiet muguru un nolieciet kājas uz grīdas. Novietojiet labo kāju sev priekšā ar papēdi pret grīdu. Atbalstam uzlieciet rokas uz otra augšstilba. Sēžot pēc iespējas augstāk, nedaudz noliecieties uz priekšu gurnos, līdz jūtat nelielu muskuļu iestiepumu iztaisnotās kājas mugurējā virsmā. Atgriezieties sākuma stāvoklī un atkārtojiet vingrinājumu ar kreiso kāju.

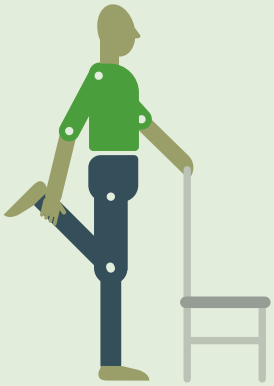


Apakšstilbu muskulatūra:

Nostājoties ar izplestam kājām, noliecieties uz priekšu, lai atbalstītos pret sienu vai jebkuru citu izturīgu virsmu. Turiet ķermeni taisnu un novietojiet labo kāju aiz sevis, kā parādīts attēlā. Salieciet celī priekšējo kāju, turot aizmugurējo kāju taisnu ar papēdi pie grīdas. Jums vajadzētu just iestiepumu muskuļos apakšstilba aizmugurē. Atgriezieties sākuma stāvoklī un atkārtojiet vingrinājumu ar otru kāju.

Augšstilbu priekšējā muskulatūra:

Stāvot kājās, kreisā roka balstās uz krēsla atzveltnes vai citas stabilas virsmas. Salieciet vienu kāju aiz muguras, ar labo roku satveriet labo kāju aiz potītes (skat. attēlu). Pievelciet papēdi pie sēžamvietas, līdz augšstilba priekšpusē jūtat iestiepumu. Turiet ceļus cieši kopā un taisnu muguru. Atgriezieties sākuma stāvoklī un atkārtojiet vingrinājumu ar otru kāju.



Jūs varat veikt šo stiepšanu arī sēžot izturīgā krēslā: apsēdieties uz krēsla sānu malas tā, lai sēdētu tikai apmēram uz puses no virsmas. Nolaidiet kāju pāri krēsla malai ar ceļgalu vērstu uz leju, vienā līnijā ar gurnu, lai svars tiktu balstīts uz pirkstiem. Jums vajadzētu sajust muskuļa iestiepumu augšstilba priekšpusē. Atkārtojiet vingrinājumu ar otru kāju.



Balss funkcijas atjaunošana

Dažreiz cilvēkiem, kuri saņēmuši mākslīgo plaušu ventilāciju, ir problēmas ar balsi. Ja jūsu balss ir aizsmakusi vai vāja, ir ļoti svarīgi:

- **Turpināt runāt, kamēr tas nesagādā neērtības.** Lai atjaunotu balsi, jums jāturpina runāt (izmantot savas balss saites). Ja sarunas laikā jūtaties noguris, uztaisiet pārtraukumu. Kā arī informējiet savus draugus un ģimenes locekļus, ka jums laiku pa laikam sarunas laikā ir nepieciešama pauze, lai atpūstos..
- **Nesasprindzināt savu balsi.** Nečukstiet, jo tas var sasprindzināt jūsu balss saites. Centieties nepacelt balsi un nekliegt. Ja jums jāpievērš kāda uzmanība, mēģiniet radīt troksni ar kādu priekšmetu.
- **Atpūsties.** Ja sarunas laikā jūtat elpas trūkumu, centieties nepārpūlēties. Pārtrauciet sarunu, mierīgi apsēžaties un koncentrējieties uz pareizu elpošanu. Mēģiniet izmantot elpošanas kontroles paņēmienus, kas aprakstīti šajā brošūrā iepriekš. Dariet to līdz brīdim, kad jūtaties gatavs atkal turpināt sarunu.
- **Mēģināt dungot pie sevis,** lai vingrinātos izmantot balsi, vienlaikus cenšoties nesasprindzināties.
- **Izmantot citus saziņas līdzekļus,** piemēram, rakstīšanu, īsziņu sūtīšanu vai žestu izmantošanu, ja parastās sarunas laikā rodas grūtības vai neērtības.
- **Dzert ūdeni maziem malciņiem visas dienas laikā,** lai jūsu balss darbotos.



Pārtikas un šķidrumu norīšanas funkcijas atjaunošana

Ja slimnīcas aprūpes laikā jums tika ievietota intubācijas caurule, jums varētu būt grūtības norīt pārtiku un šķidrumus. Tas ir saistīts ar rīšanas laikā izmantoto muskuļu iespējamo novājināšanos. Labam uzturam un pietiekamam uzņemtā šķidruma daudzumam ir liela loma jūsu atveseļošanās procesā.

Ir svarīgi pievērst uzmanību rīšanai, lai izvairītos no aizrīšanās un plaušu infekcijām. Tās var attīstīties, ja ēdiens/dzēriens nokļūst nepareizajā ceļā un nonāk plaušās, kad norijat.

Ja jums ir grūti norīt, jums varētu palīdzēt sekojošās rekomendācijas:

- **Ēdot vai dzerot sēdiet taisni.** Nekad neēdiet un nedzeriet guļus stāvoklī.
- **Palieciet vertikāli** (sēžot, stāvot, ejot) vismaz 30 minūtes pēc ēšanas.
- **Izmēģiniet dažādas konsistences pārtikas produktus** (šķidru, mīkstu, cietu, sasmalcinātu, utt.), lai uzzinātu, kurus pārtikas produktus jums ir vieglāk norīt. Jums var būt noderīgi vispirms izvēlēties mīkstu, gludu un / vai mitru pārtiku, vai sagriezt cietu pārtiku ļoti mazos gabaliņos.
- **Koncentrējieties uz ēšanu vai dzeršanu.** Mēģiniet ēst klusā vietā.
- **Nesteidzieties ēšanas laikā.** Nokodiet mazus gabaliņus un kārtīgi tos sakošļājiet. Jādzer nelieliem malkiem starp ēdiena porcijām.
- **Nelieciet nākamo ēdiena vai dzēriena porciju mutē,** ja vēl neesat norijis iepriekšējo porciju. Ja mutē ir palicis kāds ēdiens, vispirms norijiet to.
- **Ēdiet mazākām porcijām un biežāk,** ja nogurstat lielu maltīšu laikā.
- **Ja ēšanas un dzeršanas laikā sākat klepus vai rodas elpas trūkums**, paņemiet pārtraukumu atpūtai un spēku atjaunošanai.

Veselīgs uzturs ir būtisks jūsu atveseļošanās procesam, it īpaši, ja jūs jūtat vājumu vai ja jums ir bijusi mākslīgā plaušu ventilācija. Pēc katras ēdienreizes tīriet zobus un nepieļaujiet šķidruma trūkumu organismā. Tas saglabās jūsu mutes dobuma veselību.

Ja problēmas ar pārtikas un šķidrumu norīšanu saglabājas ilgstoši, vērsieties pēc palīdzības pie sava ārsta.



Atmiņas, domāšanas un koncentrēšanās funkciju atjaunošana

Ļoti bieži cilvēkiem, kuriem ir bijusi nopietna slimība, it īpaši, ja viņiem tika veikta mākslīgā plaušu ventilācija, ir pazeminātas koncentrēšanās, iegaumēšanas un domāšanas funkcijas. Šīs problēma var izzust dažu nedēļu vai mēnešu laikā, bet dažiem cilvēkiem tās var turpināties ilgāk.

Ir svarīgi, lai jūs un jūsu ģimenes locekļi spētu identificēt šīs problēmas iespējamo esamību, jo tā var ietekmēt attiecības, spēju veikt ikdienas aktivitātes un atgriešanos profesionālajās vai izglītojošajās aktivitātēs.

Ja jums ir šādas problēmas, sekojošās stratēģijas var palīdzēt tās pārvarēt:

- **Fiziskie vingrinājumi** var palīdzēt atjaunot galvas smadzeņu darbību. Vingrinājumu pildīšana var būt sarežģīta, ja jums ir tādi simptomi, kā vājums, elpas trūkums vai nogurums. Bet pat tad mēģiniet pakāpeniski ieviest vieglu fizisko slodzi ikdienas rutīnā. Atveseļojošie un spēka vingrinājumi, kas aprakstīti iepriekš šajā brošūrā, var būt labs sākums.
- **Vingrinājumi galvas smadzenēm,** piemēram, jauni vaļasprieki vai aktivitātes, mīklas, vārdu un ciparu spēles, atmiņas vingrinājumi un lasīšana, var palīdzēt atjaunot kognitīvo funkciju. Sāciet ar smadzeņu vingrinājumiem, kas ir izaicinoši, bet sasniedzami. Pakāpeniski palieliniet grūtības pakāpi. Šī pieeja palīdzēs saglabāt motivāciju.
- **Lai atgādinātu sev par veicamajām darbībām,** izmantojiet tādus atgādinājumu veidus, kā uzdevumu saraksti, piezīmes vai atgādinājumi mobilajā ierīcē.
- **Plānotie uzdevumi ir jāsadala atsevišķās darbībās,** lai tie nešķistu pārlieku sarežģīti vai pat neiespējami.

Dažas no tālāk minētajām stratēģijām ikdienas aktivitāšu pārvaldībai (piemēram, ļaušana citiem sev palīdzēt un savu gaidu pielāgošana) var palīdzēt jums tikt galā ar uzmanības, atmiņas un domāšanas traucējumu radītajām problēmām.



Ikdienas aktivitāšu veikšana

Atveseļošanās procesā ir svarīgi atgriezties pie aktīva dzīvesveida, taču tas var būt grūti. It īpaši, ja pēc nopietnas slimības jūs satrauc tādas problēmas, kā smags elpas trūkums, nogurums un nespēks. Viss, ko mēs darām, ieskaitot mazgāšanos, ģērbšanos, ēdiena gatavošanu, darbu un atpūtu, prasa zināmu enerģijas daudzumu.

Pēc smagas slimības enerģijas līmenis var būt pazemināts, un dažām funkcijām būtu jāpieliek lielākas pūles nekā iepriekš.

Ja jūs tā jūtaties, jums varētu būt noderīgas sekojošas tehnikas:

- **Pielāgojiet savas gaitas tam,** ko faktiski spējat paveikt dienas laikā. Izvirziet reālistiskus mērķus, pamatojoties uz jūsu pašsajūtu. Atcerieties, ka situācijā, kad esat ļoti noguris un jūtat elpas trūkumu vai vājumu, pat izkāpšana no gultas, mazgāšanās un ģērbšanās jau ir liels sasniegums.
- **Ietaupiet savu spēku un enerģiju,** kad vien iespējams. Veiciet ikdienas aktivitātes sēdus stāvoklī, piemēram, mazgājoties dušā, ģērbjoties vai gatavojot ēdienu. Izvairieties no tādām darbībām, kas prasa ilgu stāvēšanu, locīšanos, stiepšanos vai tupēšanu.
- **Sadaliet plānotos darbus posmos,** un centieties veikt vieglākus uzdevumus pamīšus ar grūtākiem. Jums varētu būt nepieciešams atsāt sev laiku atpūtai dienas laikā.
- **Ļaujiet cietiem sev palīdzēt** ar uzdevumiem, kuri jums ir par grūtu. Šīs aktivitātes varētu būt: bērnu aprūpe, iepirkšanās, ēdiena gatavošana, braukšana. Pieņemiet ieteikumus no cilvēkiem, kuri vēlas jūs atbalstīt, un informējiet viņus arī par jums nepieciešamās palīdzības veidiem. Atlabšanas procesā jums var palīdzēt pakalpojumi, kas saistīti ar preču iegādi vai maltīšu pagatavošanu.
- **Pie iepriekšējā aktivitāšu līmeņa atgriezieties pakāpeniski.** Nemēģiniet atsākt visas aktivitātes, pirms jūtaties tam gatavs. Jums varētu būt nepieciešams apspriesties ar darba devēju par pakāpenisku atgriešanos darbā; uzņemties vieglākus pienākumus; atrast iespējas bērnu kopšanas atbalstam; pie vaļaspriekiem atgriezties pakāpeniski.



Stresa, trauksmes un depresijas pārvarēšana

Atrašanās slimnīcā kritiskā stāvoklī var būt ļoti smags pārdzīvojums. Tas var atstāt būtisku ietekmi uz jūsu noskaņojumu. Šādā situācijā cilvēks nereti piedzīvo stresu un trauksmi (piemēram, trauksmes un baiļu sajūtas veidā) vai depresiju (piemēram, slikta garastāvokļa un skumju veidā). Atmiņas vai sapņi par atrašanos slimnīcā var rasties arī tad, ja jūs to nevēlaties. Jums var būt smagas domas vai sajūtas par iespējamo risku jūsu dzīvībai. Jūsu garastāvoklis var pasliktināties arī tāpēc, ka jūs joprojām nevarat atgriezties pie ierastā dzīves ritma, pie kura bijāt pieradis.

Savukārt šīs grūtās un sarežģītās sajūtas var ietekmēt jūsu spēju veikt ikdienas aktivitātes. It īpaši, ja jūs esat mazāk motivēts lielās atšķirības dēļ starp jūsu gaidām un to, kas ir reāli sasniedzams.

Tādējādi stresa, trauksmes un depresijas pārvarēšana ir svarīga jūsu vispārējās atveseļošanās sastāvdaļa.

Ir dažas vienkāršas lietas, ko varat darīt.

Parūpējieties par savām pamatvajadzībām

- **Pilnvērtīgs miegs.** Jūsu miegs, iespējams, bija traucēts hospitalizācijas laikā. Stresa sajūta var arī negatīvi ietekmēt miega ilgumu un kvalitāti. Mēģiniet atjaunot ierastos miega un mošanās ritmus, šim nolūkam izmantojot, piemēram, atgādinājuma signālus. Jums vai jūsu ģimenei/aprūpētājiem ir jārūpējas, lai jūsu vidē nebūtu tādu faktoru, kas varētu traucēt jūsu mieru, piemēram, pārāk daudz gaismas vai trokšņa. Samazināta nikotīna (piemēram, smēķēšanas), kofeīna un alkohola uzņemšana un relaksācijas stratēģiju izmantošana var palīdzēt ātrāk aizmigt un naktī nemosties.
- **Atbilstošs un veselīgs uzturs** ir būtisks jūsu vispārējai labsajūtai. Ja jums ir grūti košļāt vai norīt, jums jāievēro šajā brošūrā vai ārsta sniegtie ieteikumi. Jūsu ģimenei un aprūpētājiem var būt svarīga loma, nodrošinot pilnvērtīgu uzturu.
- **Esiet fiziski aktīvs,** jo tas samazina stresu un depresijas attīstīšanos. Fizisko aktivitāšu intensitāti palieliniet pakāpeniski, ievērojot visus drošības pasākumus.

Pašpalīdzība

- **Sociālo sakaru uzturēšana** ir ļoti nozīmīga jūsu psihiskajai labklājībai. Sarunas ar citiem var palīdzēt ne tikai mazināt stresu, bet arī atrast veidus, kā tikt galā ar grūtībām un izaicinājumiem, kas saistīti ar atveseļošanos. Ja dzīvojat viens pats, sazināšanās ar draugiem vai ģimeni pa tālruni vai internetā var palīdzēt justies mazāk vientuļam. Jūsu nomāktais garastāvoklis var likt justies sociāli atsvešinātam. Tāpēc informējiet savus radiniekus, draugus un paziņas, ka atveseļošanās laikā jums būtu patīkami un noderīgi sazināties ar viņiem.
- **Veiciet relaksējošas aktivitātes,** kas jūs pārāk nenogurdina, piemēram, mūzikas klausīšanās, lasīšana vai garīgas prakses. Lēna elpošana arī palīdz mazināt stresu un ir vēl viens relaksācijas stratēģijas veids. Pamazām jāpāriet pie lēnas elpošanas prakses, it īpaši, ja sākumā tas ir saistīts ar lielām grūtībām. Ievērojiet šajā bukletā iepriekš aprakstītās elpošanas tehnikas, lai apgūtu lēnāku elpošanas.
- **Pakāpeniski un atbilstoši spējām palieliniet iesaistīšanos ikdienas aktivitātēs un vaļaspriekos,** jo tas palīdzēs uzlabot garastāvokli

Ja iepriekš esat saņēmis garīgās veselības aprūpes speciālista pakalpojumus, sazinieties ar viņu par sadarbības turpināšanu. Arī ģimenes locekļiem un aprūpētājiem var būt svarīga loma atbalstot cilvēkus, kuriem, neraugoties uz fizisko atveseļošanos, ir pasliktinājusies garīgā veselība. Ģimenes locekļi un aprūpētāji var palīdzēt šiem cilvēkiem saņemt nepieciešamo atbalstu īstajā laikā.



Kad sazināties ar veselības aprūpes speciālistu

Uzturēšanās slimnīcā un nopietnas slimības sekas cilvēkiem var ievērojami atšķirties. Jums nekavējoties jāapmeklē ārsts, piemēram, ģimenes ārsts, rehabilitācijas speciālists vai cits ārsts, ja:

- Pieaug elpas trūkums miera stāvoklī, un tas nemazinās arī pēc elpošanas tehniku pielietošanas, kas aprakstītas 4. lapaspusē.
- Ar minimālām fiziskām aktivitātēm rodas smags elpas trūkums, kas neuzlabojas pat tad, ja tiek izmantota elpas trūkumu mazinošas pozas, kas aprakstītas 3. lapaspusē.
- Pirms fiziskās slodzes vai tās laikā rodas viens vai vairāki simptomi, kas aprakstīti 6. lapaspusē.
- Ja jūsu koncentrēšanās spējas, atmiņa, domāšana vai noguruma sajūta neuzlabojas, apgrūtinot ikdienas aktivitāšu veikšanu, vai traucē atgriešanos darbā vai citās dzīves jomās.
- Ja jūsu garāstāvoklis pasliktinās un ja tas tā turpinās vairākas nedēļas.

Vietējie sociālās un rehabilitācijas pakalpojumi atbalsta saņemšanai:

Pakalpojumu vai speciālistu kontaktinformācija

Pieejami papildus resursi:
"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