

Παρατεινόμενο (Long) Covid Φυλλάδιο Αποκατάστασης

Πληροφορίες για ασθενείς



Δημιουργήθηκε σε συνεργασία των:

The Leeds Teaching Hospitals NHS trust και
Leeds Community Healthcare NHS trust

Περιεχόμενα

Τι είναι το παρατεινόμενο (Long) Covid;.....	4
Ο συναισθηματικός αντίκτυπος του παρατεινόμενου Covid.....	5
Τι μπορεί να βοηθήσει;.....	7
Χαλάρωση.....	7
Τρόποι σκέψης και συμπτώματα.....	8
Διαχείριση βήχα.....	12
Συμβουλές φυσικής δραστηριότητας.....	13
Πώς να χρησιμοποιήσεις την κλίμακα Borg.....	14
Άσκηση και κόπωση.....	16
Άσκηση και θωρακικό άλγος και/ ή ταχυκαρδία.....	17
Φάσεις άσκησης.....	18
Διαχείριση κόπωσης.....	23
Σταδιοποίηση και ανάρρωση.....	25
Αξιολόγηση κόπωσης.....	25
Ημερολόγιο εβδομαδιαίας δραστηριότητας και κόπωσης.....	29
Διατροφή και ενυδάτωση.....	31
Συμβουλές κατάποσης.....	36
Συμβουλές για τη φωνή.....	37
Νοητικές λειτουργίες.....	39
Επικοινωνία.....	41
Κοινωνική ζωή και χόμπι.....	42
Επιστροφή στην εργασία με παρατεινόμενο Covid.....	42
Υπηρεσία Leeds Mental Wellbeing.....	45
Χρήσιμες πηγές.....	47

Όνομα: Αριθμός μητρώου:

Στο σπίτι ή στο νοσοκομείο

Για να εξασφαλιστεί η δική σου ασφάλεια όσο και του προσωπικού μας είναι πολύ σημαντικό να παρακολουθείς τις οδηγίες της κυβέρνησης σχετικά με:

- την υγιεινή των χεριών
- την χρήση μάσκας
- την κοινωνική αποστασιοποίηση

Μερικές φορές είναι δύσκολο να το καταφέρεις, ειδικά κατά τη διάρκεια της φροντίδας, θεραπείας και αποκατάστασης. Ωστόσο όλο το προσωπικό που συνεργάζεται μαζί σου θα φέρει προστατευτικό εξοπλισμό και σε κάποιες περιπτώσεις θα σου ζητηθεί να φορέσεις μάσκα για να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος μετάδοσης του ιού.

Στο τέλος αυτού του κειμένου υπάρχει ένα τμήμα που θα σου δώσει πιο λεπτομερείς συμβουλές. Παρακαλώ διάβασε προσεκτικά αυτές τις πληροφορίες.

Τι είναι το παρατεινόμενο (long) Covid;

Το σύνδρομο μετά COVID-19 ονομάζεται επίσης παρατεινόμενο COVID. Περιγράφει τα σημεία και τα συμπτώματα που αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια ή μετά από μία λοίμωξη σχετιζόμενη με το COVID-19 που συνεχίζουν να υφίστανται περισσότερες από 12 εβδομάδες και δεν εξηγούνται με άλλη διάγνωση. Η κατάσταση αυτή συνήθως παρουσιάζεται με ένα σύνολο συμπτωμάτων συχνά αλληλοεπικαλυπτόμενα που μπορεί να αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου και να επηρεάσουν οποιοδήποτε σύστημα στο σώμα σου. Η βαρύτητα των συμπτωμάτων σου μετά την έναρξη της COVID-19 δεν υποδηλώνει το εάν θα προχωρήσεις στην ανάπτυξη του παρατεινόμενου COVID. Με άλλα λόγια, μπορεί να έχεις μια ήπια νόσηση COVID-19 και μετά να αναπτύξεις παρατεινόμενο COVID. Ή μπορεί να ήσουν βαριά ασθενής με COVID-19 και να μην έχεις κάποια μακροπρόθεσμη επίδραση.

Συχνά αναφερόμενα συμπτώματα

Υπάρχει ένα μεγάλο εύρος συμπτωμάτων που μπορεί να εμφανίσεις ή να μην βιώσεις στο παρατεινόμενο COVID. Τα πιο συχνά αναφέρονται στη λίστα παρακάτω:

- Κόπωση
- Δύσπνοια/Λαχάνιασμα
- Ρίγος και εφίδρωση
- Ταχυκαρδία στην ηρεμία ή στην άσκηση
- Πονοκέφαλος
- Πτωχή/ μειωμένη συγκέντρωση και βραχυχρόνια προβλήματα μνήμης
- Προβλήματα με τη φωνή
- Μυϊκή αδυναμία

- Πόνος- στη ράχη, σε αρθρώσεις, μύες /ή και στον θώρακα
- Άγχος
- Ζάλη
- Έξαρση/ επιδείνωση προηγούμενων προβλημάτων υγείας
- Απώλεια μαλλιών
- Εξανθήματα στο δέρμα
- Εμβοές
- Γαστρεντερικά προβλήματα
- Απώλεια γεύσης και όσφρησης
- Αιμωδίες (μούδιασμα– αίσθημα τρυπήματος από καρφίτσες/ βελόνες)
- Αϋπνία
- Ορμονικές διαταραχές

Παρακαλώ αναζήτησε συμβουλή από τον γενικό ιατρό σου ή κάλεσε το 111 (ΣτΜ: 166 στην Ελλάδα) εάν τα συμπτώματά σου επιδεινώνονται και μπορεί να χρειάζεσαι περαιτέρω διερεύνηση.

Ο συναισθηματικός αντίκτυπος του παρατεινόμενου COVID

Η εμπειρία του να έχεις COVID-19 μπορεί να είναι πολύ τρομακτική. Είναι κατανοητό ότι η εμπειρία αυτή και το να υποφέρεις από συνεχιζόμενα συμπτώματα μήνες μετά την επαφή με τον ιό μπορεί να έχει τεράστιο συναισθηματικό αντίκτυπο.

Το να έχεις συνεχιζόμενα συμπτώματα μπορεί να προκαλέσει συχνά προβλήματα που περιγράφονται στην επόμενη σελίδα

- Να νιώθεις αγχωμένος/-η όταν δυσκολεύεσαι να ανασάνεις και όταν νιώθεις την καρδιά σου να χτυπάει γρήγορα
- Να έχεις μειωμένη διάθεση
- Πτωχός ύπνος
- Να αναρωτιέσαι αν όλο αυτό θα φύγει ποτέ
- Ανησυχία σχετικά με την επιστροφή στη δουλειά
- Ανησυχία για το αν φίλοι και συγγενείς θα νοσήσουν και θα υποφέρουν
- Επαγγελματίες υγείας που δεν μπορούν πάντα να απαντήσουν σε όλες τις ερωτήσεις σου και να δώσουν εξηγήσεις

Αν αντιμετωπίστηκες σε νοσοκομείο, μπορεί επίσης να βιώσεις:

- Δυσάρεστες εικόνες από την νοσηλεία σου που μπορεί να εμφανίζονται αιφνίδια
- Εφιάλτες
- Αισθήματα πανικού σε όποια υπενθύμιση του νοσοκομείου



Τι μπορεί να βοηθήσει;

- Απόφυγε να παρακολουθείς υπερβολικά πολλές ειδήσεις ή τα κοινωνικά μέσα εάν σε αγχώνουν
- Μίλησε σε φίλους και συγγενείς
- Προσπάθησε να κάνεις δραστηριότητες που είναι ευχάριστες και χαλαρωτικές
- Μην είσαι πολύ σκληρός/-ή με τον εαυτό σου εάν υπάρχουν πράγματα που είναι δυσκολότερα να τα κάνεις και να υπενθυμίζεις στον εαυτό σου ότι η ανάρρωση χρειάζεται χρόνο
- Εστίασε σε αυτά που είναι υπό τον έλεγχό σου

Χαλάρωση

Η χαλάρωση είναι σημαντικό τμήμα της συντήρησης ενέργειας. Μπορεί να σε βοηθήσει να ελέγξεις το άγχος σου, να βελτιώσεις την ποιότητα ζωής σου και να μειώσεις τον πόνο. Παρακάτω ακολουθεί μια τεχνική για να διαχειριστείς το άγχος και να σε βοηθήσει να χαλαρώσεις.

Βασική τεχνική

Πάρε αργές ήπιες ανάσες και ρώτησε τον εαυτό σου:

1. Ποια είναι 5 πράγματα που μπορώ να δω;
2. Ποια είναι 4 πράγματα που μπορώ να αισθανθώ;
3. Ποια είναι 3 πράγματα που μπορώ να ακούσω;
4. Ποια είναι δύο πράγματα που μπορώ να μυρίσω;
5. Ποιο είναι ένα πράγμα που μπορώ να γευτώ;

Σκέψου τις απαντήσεις αργά, αναφορικά με μία αίσθηση τη φορά και αφιέρωσε τουλάχιστον δέκα δευτερόλεπτα εστιάζοντας στην κάθε μία.

Επίσης:

Υπάρχει ένας αριθμός τεχνικών χαλάρωσης που μπορείς να δοκιμάσεις. Διαφορετικοί άνθρωποι προτιμούν διαφορετικές τεχνικές. Μπορείς να κάνεις μια αναζήτηση στο διαδίκτυο για διάφορες στρατηγικές.

- Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση
- Διαλογισμός
- Ενσυνειδητότητα
- Κατευθυνόμενη φαντασίωση ή οπτικοποίηση
- Τεχνική Alexander
- Αρωματοθεραπεία
- Tai Chi
- Γιόγκα
- Μουσική

Τρόποι σκέψης και συμπτώματα

Είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι τα συμπτώματά σου είναι ένα φυσιολογικό τμήμα της ανάρρωσής σου μετά την COVID-19.

Το να ανησυχείς και να σκέφτεσαι τα συμπτώματά σου μπορεί συχνά να τα κάνει χειρότερα. Αυτό οφείλεται εν μέρει στο ότι όταν παρατηρείς κάτι αυτό μπορεί να μεγεθυνθεί ή να αυξηθεί.

Εάν εστιάζεις στην αναπνοή σου ή στον καρδιακό ρυθμό για μερικά λεπτά θα νιώσεις τις αισθήσεις αυτές πιο έντονα. Ισχύει το ίδιο για όλα τα συμπτώματα του παρατεινόμενου COVID. Για παράδειγμα εάν εστιάζεις στον πονοκέφαλο, θα έχεις πιθανόν περισσότερους πονοκεφάλους, εάν εστιάζεις στον πτωχό ύπνο, θα δυσκολεύεσαι να κοιμηθείς και εάν εστιάζεις στην δυσκολία συγκέντρωσης, η συγκέντρωση θα γίνει αυξανόμενα δύσκολη.

Πριν βιώσεις την COVID-19 μπορεί να είχες κάποιο από αυτά τα συμπτώματα, για αυτό αντιμετώπισέ τα όπως και πριν. Δεν εννοούμε να αγνοήσεις τα συμπτώματά σου και θα πρέπει ακόμα να συζητάς με την ιατρική σου ομάδα οποιαδήποτε συνεχιζόμενα συμπτώματα, καθώς μπορεί να υπάρχει η δυνατότητα να αντιμετωπιστούν.

Συχνά τα συμπτώματα συνδέονται: δηλαδή μια αύξηση σε ένα σύμπτωμα οδηγεί στην επιδείνωση άλλου συμπτώματος. Αν έχεις κόπωση, θα επηρεαστεί και η συγκέντρωσή σου και με τη σειρά και η μνήμη σου. Αυτά τα κενά μνήμης μπορεί να αυξήσουν το άγχος σου και ακόλουθα την κόπωση. Όπως βλέπεις μπορείς να μπεις σε ένα κύκλο. Για αυτό η βελτίωση σε ένα τομέα μπορεί να βοηθήσει στην βελτίωση ενός άλλου.

Κατά τη διάρκεια της ανάρρωσής σου θα έχεις καλές και άσχημες μέρες ή πάνω και κάτω. Αυτό είναι φυσιολογικό και είναι σημαντικό να μην μένεις στα αρνητικά. Κατά τη διάρκεια της αποκατάστασής σου προσπάθησε να είσαι ευγενικός με τον εαυτό σου, προσπάθησε να σκέφτεσαι τι συμβουλή θα έδινες σε ένα φίλο σου και να μην είσαι επικριτικός στον εαυτό σου.

Υπηρεσία Leeds Mental Health and Wellbeing

Στην πίσω μεριά αυτού του φυλλαδίου, θα βρεις μια λίστα με διαδικτυακά μαθήματα που είναι δωρεάν και οποιοσδήποτε μπορεί να εγγραφεί/ να λάβει μέρος σε αυτά. Αυτές αποτελούν φανταστική πηγή για να υποστηρίξουν την ευεξία σου και την αυτό-διαχείριση των συμπτωμάτων του παρατεινόμενου COVID.

Δύσπνοια/ Λαχάνιασμα και παρατεινόμενο COVID

Το λαχάνιασμα είναι ένα πολύ συχνό σύμπτωμα σε άτομα με παρατεινόμενο COVID. Οι πνεύμονές σου μπορεί να φλεγμαίνουν στην αρχική λοίμωξη και η προσπάθεια στην αναπνοή μπορεί να αυξηθεί.

Μπορεί να παίρνεις πιο γρήγορες και ρηχές αναπνοές από το φυσιολογικό. Όμως είναι σημαντικό να προσπαθείς να παραμένεις ήρεμος/-η.

Καθώς ανακάμπτουν οι πνεύμονές σου και ο χρόνος περνάει έως το σημείο των 12 εβδομάδων μετά την λοίμωξη, μπορεί να υπάρχουν και άλλοι λόγοι για την συνέχιση του λαχανιάσματος. Αυτό μπορεί να συμβαίνει και λόγω της αδυναμίας και του άγχους.

Το άγχος μπορεί να αυξήσει τον καρδιακό ρυθμό και να αυξήσει περαιτέρω τον ρυθμό της αναπνοής. Ενθαρρύνουμε τον έλεγχο της αναπνοής για να βοηθήσει στον έλεγχο του λαχανιάσματος. Εξασκήσου αρχικά στην ηρεμία και μετά στην διάρκεια της δραστηριότητας.

Έλεγχος αναπνοής– κάτι να σε βοηθήσει στην χαλάρωση

1. Πάρε μια άνετη θέση
2. Κλείσε τα μάτια και φέρε στην προσοχή σου την αναπνοή
3. Πάρε εισπνοή και εκπνοή μέσω της μύτης (ή το στόμα αν δεν μπορείς να το κάνεις– αλλά προσπάθησε σταδιακά να αναπνεύσεις από τη μύτη)
4. Βάλε το ένα χέρι στο στομάχι και εντόπισε το πώς ανεβαίνει και κατεβαίνει όταν εισπνέεις και εκπνέεις.
5. Προσπάθησε να αναπνεύσεις για ένα χρόνο και να εκπνεύσεις τον διπλάσιο, με σκοπό να εκπνέεις περισσότερο χρόνο από την εισπνοή. Αυτό θα μειώσει τον ρυθμό της αναπνοής σου.
6. Παρατήρησε περιοχές έντασης στο σώμα σου και προσπάθησε να τις απελευθερώσεις με κάθε εκπνοή.
7. Σταδιακά προσπάθησε να κάνεις τις αναπνοές σου πιο αργές και βαθύτερες.

Θέσεις ανακούφισης

Αυτές οι θέσεις μπορεί να βοηθήσουν στην μείωση του λαχανιάσματος και της προσπάθειας αναπνοής. Εξασκήσου στον έλεγχο της αναπνοής σε αυτές τις θέσεις.

Υψηλή πλάγια θέση

- Ξάπλωσε στο πλάι
- Χρησιμοποίησε πολλαπλά μαξιλάρια κάτω από το κεφάλι σου και τους ώμους
- Λύγισε λιγάκι τα γόνατα.



Πρόσθια καθιστή θέση με υποστήριξη

- Κάθισε σε ευθεία θέση, γείρε προς τα μπρος πάνω σε ένα τραπέζι
- Πρόσθεσε όσα μαξιλάρια χρειάζονται.



Πρόσθια καθιστή θέση

- Κάθισε γέρνοντας προς τα μπρος
- Άφησε τα αντιβράχιά σου αναπαυτικά πάνω στα γόνατά σου
- Χαλάρωσε τον θώρακα και τους ώμους.



Όρθια θέση με υποστήριξη

- Έλα όρθιος γέρνοντας προς και χρησιμοποίησε μια καρέκλα ή τοίχο για υποστήριξη
- Χαλάρωσε τον θώρακα και τους ώμους



Φύσηξε καθώς προχωράς

Αυτό είναι χρήσιμο κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων που σε λαχανιάζουν π.χ. να σηκώσεις ένα αντικείμενο (μπορεί να χρησιμοποιηθεί αναπνοή με μισόκλειστα χείλη)

1. Πάρε εισπνοή πριν κάνεις την προσπάθεια
2. Κάνε εκπνοή ενώ κάνεις την προσπάθεια (π.χ. ενώ σηκώνεις το αντικείμενο).
3. Πάντα κάνε εκπνοή στο πιο δύσκολο τμήμα της δραστηριότητας.

Πώς μπορώ να διαχειριστώ τον βήχα μου;

Μπορεί να βιώνεις ένα επίμονο, ξηρό βήχα. Αυτό μπορεί να είναι ερεθιστικό, εξουθενωτικό και να οδηγήσει σε φλεγμονή στο ανώτερο αναπνευστικό,

Υπάρχουν τεχνικές που μπορείς να χρησιμοποιήσεις για να μειώσουν το βήχα. Συγκρατώντας τον βήχα σου, μπορείς να σπάσεις τον κύκλο του βήχα και να βοηθήσεις στην μείωση των συμπτωμάτων σου.

Συγκράτησε την παρόρμηση για βήχα

1. Πάρε εισπνοή και εκπνοή από τη μύτη σου αντί από το στόμα.
2. Γλείψε κάποια καραμέλα ή γλειφιτζούρι.
3. Λάμβανε τακτικά υγρά/ μικρές γουλιές υγρών.

Άσκηση παύσης βήχα

Μόλις νιώσεις την παρόρμηση για βήχα, κλείσε το στόμα σου και κάλυψέ το με το χέρι σου (ΣΒΗΣΕ τον βήχα). Την ίδια στιγμή, κάνε τον εαυτό σου να ΚΑΤΑΠΙΕΙ. ΣΥΓΚΡΑΤΗΣΕ την αναπνοή— κάνε μια παύση. Όταν αρχίσεις να αναπνέεις ξανά, πάρε εισπνοή και εκπνοή ΗΠΙΑ από τη μύτη.

ΣΒΗΣΕ– ΚΑΤΑΠΙΕ– ΣΥΓΚΡΑΤΗΣΕ– ΗΠΙΑ, ένας καλός τρόπος για να θυμάσαι αυτή την άσκηση.

Εάν χρειάζεσαι να βήξεις, προσπάθησε να βήξεις σε ένα χαρτομάντηλο ή στον αγκώνα σου και πάνω από 2 μέτρα από άλλους ανθρώπους. Πάντα πλένε τα χέρια σου για 20 δευτερόλεπτα μετά τον βήχα.

Εάν βήχεις την νύχτα, προσπάθησε να ξαπλώνεις σε διαφορετική στάση και/ ή χρησιμοποίησε μαξιλάρια για να στηρίξεις τον εαυτό σου πιο ψηλά.

Συμβουλές φυσικής δραστηριότητας στο παρατεινόμενο COVID

Η νοσηλεία στο νοσοκομείο και επίσης το να είσαι για μια μακρά περίοδο ασθενής με COVID-19 στο σπίτι μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα μια σημαντική μείωση στην μυϊκή σου δύναμη και αντοχή.

Η άσκηση είναι πολύ σημαντική για να επανακτήσεις την μυϊκή σου δύναμη και αντοχή ΑΛΛΑ αυτή πρέπει να είναι ασφαλής και να γίνει διαχείριση παράλληλα με τα άλλα συμπτώματα του παρατεινόμενου COVID.

Οι δραστηριότητες γύρω από το σπίτι και ήπιοι σύντομοι περίπατοι με σταδιακό ρυθμό θεωρούνται ασφαλέστεροι ενώ ανακάμπτεις πριν επιστρέψεις στην άσκηση.

Χρησιμοποιώντας την κλίμακα BORG (σελίδα 15) θα βοηθηθείς να ρυθμίσεις την εξάσκησή σου και να αναπτύξεις μια καλή κατανόηση του επιπέδου της δραστηριότητας ή άσκησης στο οποίο θα έπρεπε να βρίσκεσαι. Είναι ένα καλό εργαλείο για να βοηθηθείς να κατανοήσεις όποια συμπτώματα λαχανιάσματος μπορεί να έχεις.

Παραμένοντας δραστήριος/-α κατά τη διάρκεια της ανάρρωσής σου, θα βελτιωθεί:

- Η δύναμη των αναπνευστικών μυών σου, την καρδιά και το κυκλοφορικό
- Η δύναμη των μυών χεριών και ποδιών
- Τα επίπεδα ενέργειάς σου
- Η ευεξία σου, η ανεξαρτησία και η αυτοπεποίθηση

Παραμένοντας δραστήριος/-α κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης θα μειωθεί:

- Το άγχος ή η κατάθλιψη
- Τα επίπεδα στρες και η αρτηριακή πίεση
- Ο κίνδυνος πτώσης βελτιώνοντας την ισορροπία σου
- Ο κίνδυνος δημιουργίας άλλων προβλημάτων που σχετίζονται με την κατάκλιση όπως αναπνευστικές λοιμώξεις, έλκη κατάκλισης, θρόμβοι, μείωση κινητικότητας και αδυναμία.

Πώς να χρησιμοποιήσεις την κλίμακα BORG κατά τη διάρκεια δραστηριότητας και της άσκησης

Στην επόμενη σελίδα θα δεις ένα αντίγραφο της κλίμακας BORG που μπορείς να χρησιμοποιήσεις για να καταλάβεις το πόσο έντονα εξασκείσαι και την αίσθηση του λαχανιάσματος ενώ αναλαμβάνεις την όποια φυσική δραστηριότητα και κατά τη διάρκεια της άσκησης. Αυτή η κλίμακα βασίζεται στο πόσο δυσχερή αισθάνεσαι την αναπνοή σου στην ηρεμία και στη διάρκεια της δραστηριότητας ή της άσκησης.

- Χρησιμοποιώντας αυτή την κλίμακα στη διάρκεια δραστηριότητας και άσκησης θα σου δοθεί πραγματική καθοδήγηση και μεγαλύτερη κατανόηση για το ασφαλές επίπεδο που μπορείς να προκαλέσεις τον εαυτό σου.

Στόχευσε να παραμένεις στο επίπεδο 4-5

1 - 10 Κλίμακα Βαθμολόγησης της Αντιλαμβανόμενης Εξάσκησης του Borg (ΚΑΕ)	
0	Ηρεμία
1	Πολύ εύκολη
2	Εύκολη
3	Μέτρια
4	Κάπως δύσκολη
5	Δύσκολη
6	
7	Πολύ δύσκολη
8	
9	Πολύ, πολύ δύσκολη
10	Μέγιστη, όπως ο πιο δύσκολός μου αγώνας

Άσκηση και κόπωση

Εάν υποφέρεις από συνεχιζόμενη κόπωση, παρακαλώ αναζήτησε συμβουλή από έναν φυσικοθεραπευτή πριν επιστρέψεις στην «απαιτητική» άσκηση.

Η κόπωση και η άσκηση είναι παράμετροι που πρέπει σχεδιάζονται προσεκτικά και να εκτελούνται σε στάδια για να προληφθεί η Κακουχία μετά την Άσκηση (ΚΜΑ) και η «υποτροπή» των συμπτωμάτων σου. Αυτή η επιστροφή στον τομέα της άσκησης Στον ιστότοπο «your COVID recovery» υπάρχει ένα κεφάλαιο για την επιστροφή στην άσκηση και είναι μια καλή πηγή πληροφοριών.

Τα συμπτώματα της ΚΜΑ περιλαμβάνουν μια εξεσημασμένη σωματική ή νοητική κόπωση σε απάντηση της αυξημένης δραστηριότητας/ άσκησης και μπορούν να είναι εξουθενωτικά προκαλώντας υποτροπή.

Η εξάντληση μπορεί να βιωθεί ίσως άμεσα μετά την δραστηριότητα/ άσκηση ή καθυστερημένα μετά από ώρες ή ημέρες. Η ανάκαμψη κανονικά χρειάζεται 24 ώρες ή περισσότερο και μπορεί να επηρεάσει τα επίπεδα κόπωσής σου, την συγκέντρωση, τον ύπνο, την μνήμη και να προκαλέσει πόνο σε μύες/ αρθρώσεις και συμπτώματα ίωσης.

Για να αποφύγεις την ΚΜΑ, ακολούθησε τις συμβουλές στο κεφάλαιο διαχείρισης κόπωσης, στον σταδιακό ρυθμό των δραστηριοτήτων.

Εάν βιώνεις συμπτώματα κόπωσης μετά την άσκηση, τότε προτείνουμε:

- Παρακολούθησε τον καρδιακό ρυθμό καθώς ασκείσαι και καθώς εισάγεις νέες ασκήσεις.
- Παρακολούθησε τον βαθμό της αντιλαμβανόμενης εξάσκησης χρησιμοποιώντας την **Κλίμακα της Αντιλαμβανόμενης Εξάσκησης του BORG** (σελίδα 15).
- Κράτησε τον καρδιακό ρυθμό σου κάτω από το 60% του μέγιστου καρδιακού σου ρυθμού

Για να υπολογίσεις τον μέγιστο καρδιακό σου ρυθμό αφάιρεσε την ηλικία σου από το 220 και πολλαπλασίασε το αποτέλεσμα με 0.6
 $(220 - \text{ηλικία}) \times 0.6 = 60\%$ του μέγιστου καρδιακού σου ρυθμού

Π.χ. εάν είσαι 40 ετών τότε $220 - 40 = 180$, $180 \times 0.6 = 108$. Κατά τη διάρκεια της άσκησης στοχεύεις να διατηρήσεις τις σφύξεις σου σε λιγότερες από 108 ανά λεπτό

Μπορείς να παρακολουθείς τον καρδιακό σου ρυθμό παίρνοντας τον σφυγμό σου ή μπορεί να έχεις ένα τηλέφωνο ή ένα «έξυπνο» ρολόι (smart watch) που μπορεί να το κάνει για σένα.

Εάν δεν μπορείς να το κάνεις αξιόπιστα, τότε προχώρησε στην χρήση της **Κλίμακα της Αντιλαμβανόμενης Εξάσκησης του BORG** (σελίδα 15)

Άσκηση και θωρακικός πόνος και/ ή ταχυκαρδία

Εάν πάσχεις από θωρακικό πόνο, αίσθημα παλμών, σοβαρό λαχάνιασμα ή αίσθημα λιποθυμίας τότε παρακαλώ αναζήτησε συμβουλή από ένα φυσικοθεραπευτή πριν ξεκινήσεις οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.

Ένας φυσικοθεραπευτής θα εξασφαλίσει ότι έχεις λάβει την απαραίτητη διερεύνηση πριν την έναρξη των ασκήσεων.

Εάν έχεις λάβει την διάγνωση οποιουδήποτε **καρδιακού προβλήματος** ή προβλημάτων από το αυτόνομο νευρικό σύστημα όπως το **Σύνδρομο Ορθοστατικής Ταχυκαρδίας**, μπορεί να χρειαστείς ένα πιο εξατομικευμένο πρόγραμμα άσκησης από τις συστάσεις στις επόμενες σελίδες.

Φάσεις Άσκησης

Θα πρέπει να λάβεις υπόψη την επιστροφή σου στην άσκηση σε 5 φάσεις. Παρακάτω περιγράφονται αυτές τις φάσεις και δίνονται προτάσεις

Καμία άσκηση δεν πρέπει να είναι επώδυνη. Εάν βιώνεις πόνο, θωρακικό πόνο, αίσθημα λιποθυμίας ή ζάλης κατά τη διάρκεια της άσκησης θα πρέπει να σταματήσεις άμεσα και να μην ξαναξεκινήσεις το πρόγραμμα άσκησης μέχρι να σε δει ο φυσικοθεραπευτής σου.

Φάση 1η– Προετοιμασία για επιστροφή στην άσκηση

Τύποι άσκησης: Ήπιο περπάτημα, ασκήσεις αναπνοής, ελαστικότητας και διατάσεις.

Παράδειγμα άσκησης αναπνοής:

Αναπνοή με χαλαρή κοιλιά

1. Εξασφάλισε ότι είσαι σε άνετη θέση με υποστήριξη αυχένα και πλάτη, με χαλαρούς ώμους και το ανώτερο τμήμα του θώρακα
2. Βάλε το ένα χέρι στην κοιλιά– νιώσε την κοιλιά να ανυψώνεται και να διατείνεται καθώς παίρνεις εισπνοή και χαλάρωσε πίσω καθώς εκπνέεις.
3. Ξεκουράσου και περίμενε μέχρι να έρθει η επόμενη αναπνοή.
4. Ανάπνεε ήπια κατά την άσκηση, θα πρέπει να υπάρχει μόνο μια ελάχιστη κίνηση της κοιλιάς σου στην ανάπαυση

Ασκήσεις Ελαστικότητας και Διατάσεις

Διάταση γάμπας	Διάταση προσαγωγών	Διάταση οπίσθιων μηριαίων	Διάταση μηρού
Έναρξη 	Έναρξη 	Έναρξη 	Έναρξη 
Τέλος 	Τέλος 	Τέλος 	Τέλος 

Οδηγίες:

Διάταση καρπού	Διάταση χεριών	Διάταση αυχένα	Διάταση ώμων
Έναρξη 	Έναρξη 	Έναρξη 	Έναρξη 
Τέλος 	Τέλος 	Τέλος 	Τέλος 

Οδηγίες:



Φάση 2– Χαμηλής έντασης δραστηριότητα

Τύποι άσκησης: Περπάτημα, ελαφριές εργασίες σε νοικοκυριό/εργασίες στον κήπο, ήπια γιόγκα.

Η ήπια Γιόγκα είναι μια μέθοδος διατάσεων, ελέγχου αναπνοής και χαλάρωσης που έχει βρεθεί ότι είναι επωφελής κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης σου από το COVID.

Η γιόγκα έχει φανεί ότι υποστηρίζει το λεμφικό σύστημα που βοηθάει στην:

- Απομάκρυνση τοξινών από το σώμα.
- Αύξηση της ελαστικότητας της θωρακικής περιοχής (όπου βρίσκονται καρδιά και πνεύμονες) που μπορεί να είναι αδύναμη και δύσκαμπτη στη διάρκεια της νόσησης και της ακόλουθης μειωμένης δραστηριοποίησης.

Η Iyengar Yoga UK έχει αναπτύξει ένα πρόγραμμα γιόγκα για την COVID 19, που μπορείς να το κατεβάσεις από το <https://iyengaryoga.org.uk/covid-19-recovery-a-suggested-yoga-programme/>

Φάση 3– Μέτριας έντασης αερόβιες και ασκήσεις ενδυνάμωσης

Τύποι άσκησης: Περπάτημα– αλλαγή κλίσεων εδάφους, ασκήσεις αντιστάσεων

Ασκήσεις Αντιστάσεων

Ανύψωση πτέρνας	Απαγωγή ισχίου	Πλάγιες προβολές	Βαθύ κάθισμα σε τοίχο
Έναρξη 	Έναρξη 	Έναρξη 	Έναρξη 
Τέλος 	Τέλος 	Τέλος 	Τέλος 

Οδηγίες:

Κάμψη δικεφάλου	Κάμψη τρικεφάλου	Πλάγιες απαγωγές	Κάμψεις
Έναρξη 	Έναρξη 	Έναρξη 	Δάκτυλα 
Τέλος 	Τέλος 	Τέλος 	Γόνατα 

Οδηγίες:

Φάση 4– Μέτριας έντασης αερόβια άσκηση και ασκήσεις ενδυνάμωσης με συντονισμό και εξάσκηση λειτουργικών δεξιοτήτων

Τύποι άσκησης: Ποδήλατο, κολύμβηση, τζόγκιν, αθλήματα με ρακέτα, μαθήματα Zumba, μαθήματα χορού

Φάση 5– Επιστροφή στις συνηθισμένες δραστηριότητες

Είσαι πλέον ικανός να ολοκληρώσεις το συνηθισμένο προ COVID κανονικό πρόγραμμα άσκησης/ δραστηριοτήτων.

Πιο σημαντικές συμβουλές:

- Αφιέρωσε κατ' ελάχιστον επτά ημέρες σε κάθε φάση.
- Γύρισε ένα επίπεδο πίσω εάν αντιμετωπίζεις δυσκολία.
- Κάνε άσκηση εάν νιώθεις ότι έχεις ανακάμψει από την προηγούμενη ημέρα και δεν έχεις υποτροπή συμπτωμάτων και κανένα νέο σύμπτωμα.
- Επίλεξε ασκήσεις που απολαμβάνεις. Είναι πιο πιθανό ότι θα τις κάνεις και θα σε βοηθήσουν να βελτιώσεις την ψυχική σου ευεξία.
- Ασκήσεις που έκανες πριν το COVID μπορεί να μην είναι κατάλληλες για το στάδιο της ανάρρωσής σου
- Το να κάνεις σε μικρότερη ένταση τις ίδιες προ COVID δραστηριότητες μπορεί να μην είναι πάντα ο καλύτερος τρόπος προσέγγισης της σταδιακής επιστροφής στην άσκηση.
- Κατάγραψε την πρόοδο στην άσκηση χρησιμοποιώντας το ημερολόγιο άσκησης στην επόμενη σελίδα

Καμία άσκηση δεν πρέπει να είναι επώδυνη. Εάν νιώσεις πόνο, θωρακικό πόνο, τάση για λιποθυμία ή ζάλη κατά τη διάρκεια της άσκησης, θα πρέπει να σταματήσεις άμεσα και να μην ξανα-ξεκινήσεις το πρόγραμμα άσκησής σου πριν σε δει ο φυσικοθεραπευτής σου.

Διαχείριση κόπωσης

Η κόπωση είναι το πιο συχνό εξουθενωτικό σύμπτωμα που βιώνεται στο παρατεταμένο COVID. Συχνά περιγράφεται σαν μια σαρωτική αίσθηση κόπωσης που μπορεί να είναι σωματική και ψυχική.

Η κόπωση αποτρέπει τα άτομα να επιστρέψουν στην εργασία, στο μαγείρεμα/ σχεδιασμό γεύματος, να κρατούν και να κατανοούν μια συζήτηση και να παίζουν με τα παιδιά τους.

Σωματική κόπωση:

Κάποιοι άνθρωποι νιώθουν ότι όταν είναι σε κόπωση το σώμα τους είναι υπερβολικά βαρύ και ότι η παραμικρή κίνηση χρειάζεται ένα τεράστιο ποσό ενέργειας.

Μπορεί συγκεκριμένοι μύες όπως αυτοί στα χέρια σου και τα πόδια σου να φτάνουν σε κόπωση πιο εύκολα και αυτό μπορεί να εξαρτηθεί από την δραστηριότητα που κάνεις π.χ. γράψιμο, περπάτημα.

Ψυχική και νοητική κόπωση:

Πολλοί άνθρωποι όταν είναι σε κόπωση, δυσκολεύονται να σκεφτούν, να συγκεντρωθούν ή να λάβουν νέες πληροφορίες ενώ η μνήμη και η μάθηση έχουν επηρεαστεί. Κάποιοι δυσκολεύονται να βρουν βασικές λέξεις και να σκεφτούν.

Η κόπωση που νιώθουν άτομα με παρατεταμένο COVID είναι εξουθενωτική μετά την ολοκλήρωση των πιο βασικών δραστηριοτήτων και κάποιοι ξυπνάνε νιώθοντας το ίδιο κουρασμένοι όπως και όταν πήγαν για ύπνο.

Η κόπωση επηρεάζει με διαφορετικό τρόπο τον καθένα και μπορεί να αλλάξει από εβδομάδα σε εβδομάδα, ημέρα σε ημέρα ή από ώρα σε ώρα. Μπορεί επίσης να μειώσει κάθε κίνητρο για οτιδήποτε επειδή

είναι τόσο κουρασμένοι και/ ή γνωρίζουν ότι αν αναλάβουν και την μικρότερη εργασία θα εξαντληθούν. Αυτό μπορεί να είναι δύσκολο να εξηγηθεί σε οικογένεια/ φίλους/ συναδέλφους.

Το να βοηθάς τους άλλους να κατανοήσουν την κόπωσή σου και το πώς επιδρά σε σένα μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά στο πώς ανταπεξέρχεσαι και στο πώς διαχειρίζεσαι την κόπωσή σου.

Ύπνος

Η έλλειψη ύπνου ή η πτωχή ποιότητα ύπνου μπορεί να επιδεινώσει την κόπωση.

Ο ύπνος μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά από ένα αριθμό πραγμάτων:

- Πόνος
- Ανάγκη για τουαλέτα
- Αϋπνία
- Να περνάς περισσότερο χρόνο στο σπίτι από ότι συνήθως
- Υπερβολικά πολύ καφεΐνη
- Αλκοόλ
- Θόρυβος
- Θερμοκρασία (υπερβολική ζέστη ή κρύο)
- Διάθεση (άγχος/ κατάθλιψη)
- Μετατραυματική διαταραχή άγχους και τραυματικές αναμνήσεις

Όταν σκέφτεσαι τον ύπνο σου και το αποτέλεσμα που μπορεί να έχει στην κόπωση είναι σημαντικό να σκέφτεσαι κάθε ένα από αυτά τα θέματα και να κάνεις αλλαγές ώστε να μειώσεις την επίδρασή τους.

Υπάρχει διαδικτυακό υλικό για το «Καταφέρνοντας τα με COVID» που παρέχεται από την υπηρεσία του Leeds Mental Health and Wellbeing. Αυτή είναι μια πολύτιμη δωρεάν πηγή που περιέχει ένα τμήμα για την υγιεινή του ύπνου.

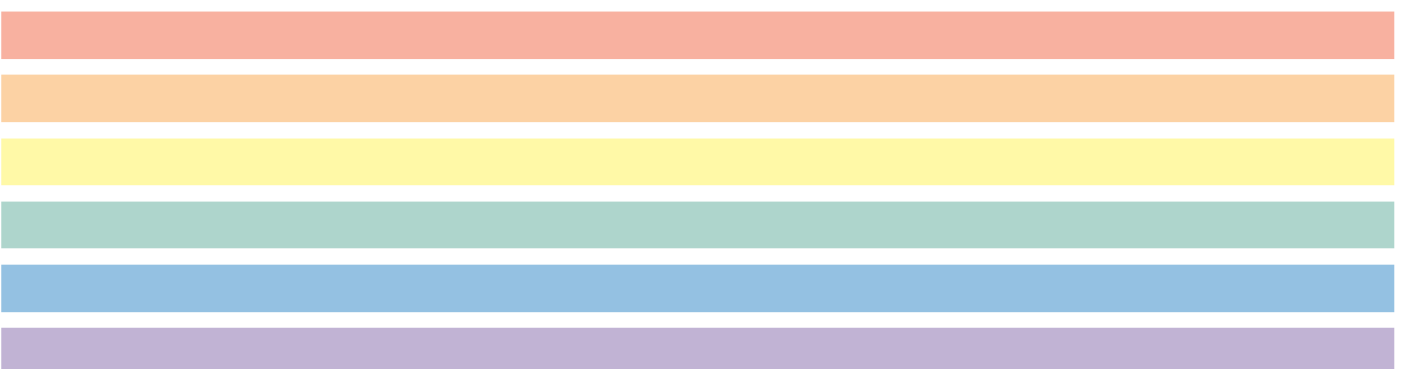
Το υλικό «Διαχείριση του COVID» απευθύνεται σε όλους και εστιάζει στην ευρύτερη επίδραση του COVID-19 αλλά μπορεί να υποστηρίξει την ανάρρωσή σου.

Σταδιοποίηση και ανάρρωση: Τα 3 Π = Προοδευτικά, Προτεραιοποίηση, Πρόγραμμα

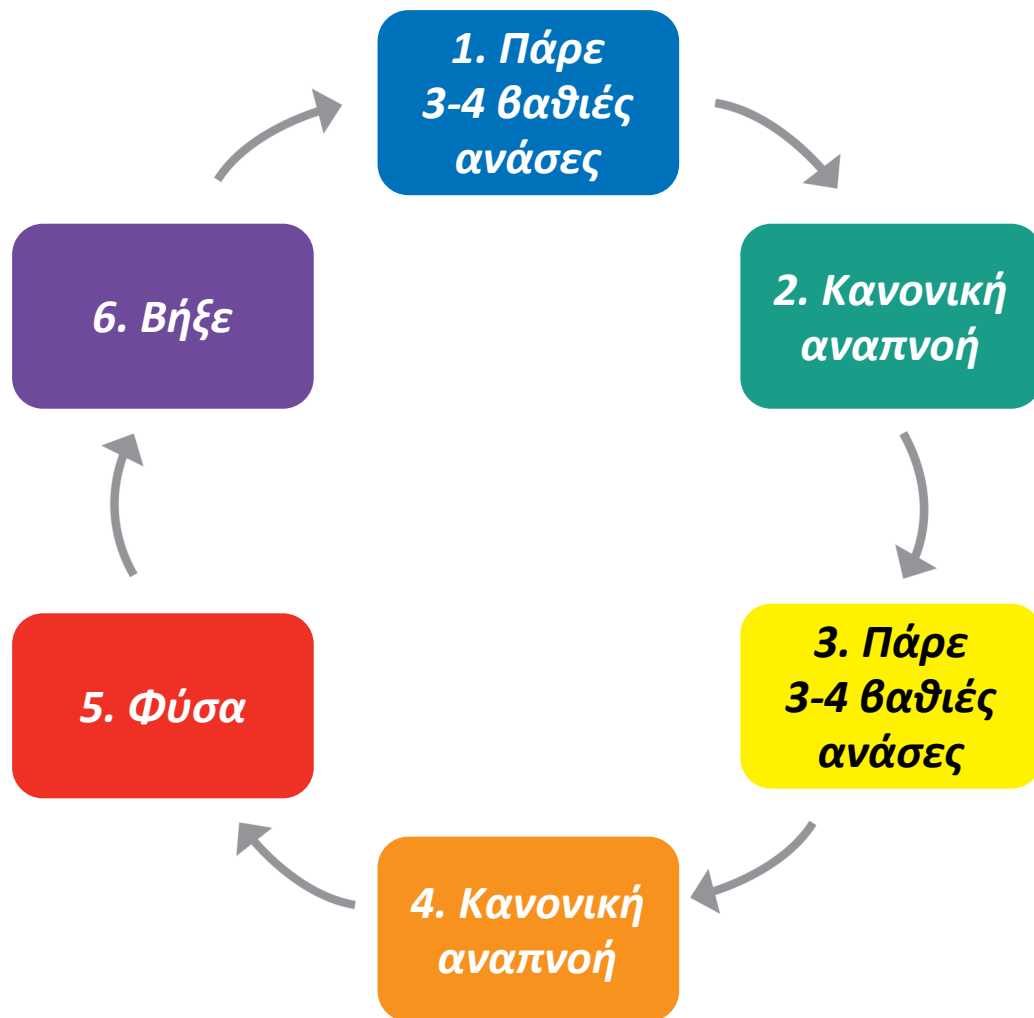
Οι περισσότεροι άνθρωποι όταν αναρρώνουν από οποιαδήποτε σοβαρή νόσο, βιώνουν σκαμπανεβάσματα στα συμπτώματά τους για μια πλειάδα λόγων.

Συνήθως τείνουν να χρησιμοποιούν τα συμπτώματά τους για να αποφασίσουν το πόσο πολλά μπορούν να κάνουν. Έτσι στις «καλές» μέρες μπορεί να προσπαθήσουν να κάνουν περισσότερα, συχνά να προφτάσουν ότι δεν πρόλαβαν να κάνουν και πολύ συχνά να το παρακάνουν. Αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα να βιώσουν μια κακή μέρα. Κάποιοι το περιγράφουν ως «υποτροπή», όταν μπορεί να νιώσουν περισσότερα συμπτώματα, να νιώσουν πεσμένοι και να μπορούν να κάνουν ελάχιστα πράγματα.

Είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι όλες οι δραστηριότητες χρειάζονται ενέργεια, είτε σωματική, νοητική ή συναισθηματική.



Μπορεί να έχεις παρατηρήσει ότι όταν το «παρακάνεις», τα συμπτώματά είναι χειρότερα και χρειάζεσαι να αναπαυθείς περισσότερο. Η ανάπαυση μειώνει το σύμπτωμα και μετά μπαίνεις στον πειρασμό να δραστηριοποιηθείς ξανά. Αυτό ονομάζεται μοτίβο «boom and bust» (σημαντική βελτίωση και επιδείνωση ακόλουθα) και μπορεί να κρατήσει πίσω την ανάρρωσή σου.



Σταδιοποίηση

Η σταδιοποίηση είναι μια στρατηγική που σε βοηθάει να βγεις έξω από τον φαύλο κύκλο και να διαχειριστείς τις δραστηριότητές σου χωρίς να επιδεινώνεις τα συμπτώματά σου.

Θα χρειαστεί να αναπτύξεις ένα πλάνο δραστηριοτήτων που θα σου επιτρέψει να μένεις στις δυνατότητές σου τώρα και να αποφεύγεις να το «παρακάνεις». Τα επίπεδα τις δραστηριότητάς σου μπορούν μετά

Αυξηθούν με ελεγχόμενο τρόπο με τον χρόνο, όσο αυξάνεται η αντοχή σου.

Εντάσσοντας με σταδιακό ρυθμό τις δραστηριότητές σου εξασφαλίζεις ότι:

- Ελέγχεις τις απαιτήσεις που θέτεις στον εαυτό σου
- Αυτές οι απαιτήσεις είναι ευθυγραμμισμένες με τις τωρινές σου δυνατότητές
- Εκθέτεις το σώμα και το μυαλό σου σε αυτές τις απαιτήσεις με ένα κανονικό ελεγχόμενο τρόπο

Αποφασίζοντας ότι δεν θα το «παρακάνεις» με δραστηριότητες στις καλές μέρες, είναι πιθανό να αποφύγεις σοβαρά συμπτώματα στις κακές μέρες, καθιστώντας πιο εύκολη την πρόβλεψη του επιπέδου δραστηριότητας που μπορείς να επιτύχεις σε οποιαδήποτε μέρα.

Το πρώτο βήμα είναι να σκεφτείς σχετικά με το πόση δραστηριότητα μπορείς να εκτελέσεις τώρα, ακόμα και σε μια «όχι τόσο καλή» μέρα. Είναι σημαντικό να μην συγκρίνεις τον εαυτό σου με άλλους ή με το πόσα μπορούσες να κάνεις πριν.

Από αυτό θα μπορέσεις να ορίσεις ένα βασικό επίπεδο δραστηριότητας. Αυτό είναι το μέγεθος της δραστηριότητας που θα εκτελείς κάθε μέρα.

Προτεραιοποίηση

Όταν τα αποθέματα ενέργειας είναι περιορισμένα, μπορεί να χρειαστεί να εξασφαλίσεις ότι η ενέργεια που χρησιμοποιείς καταναλώνεται στις πιο σημαντικές δραστηριότητες για σένα. Μπορεί να είναι χρήσιμο να εντοπίσεις τις δραστηριότητες που είναι απαραίτητες, π.χ. ποια πράγματα «πρέπει» να γίνουν και ποια δεν «θέλεις» να κάνεις, ποια μπορούν να γίνουν άλλη στιγμή ή μέρα και σε ποια θα μπορούσε να σε βοηθήσει κάποιος.

Η προτεραιοποίηση είναι πολύ εξατομικευμένη και κάτι που είναι προτεραιότητα για κάποιον δεν είναι για άλλους. Για παράδειγμα

μπορεί να είναι σημαντικό για κάποιον να χρησιμοποιεί την ενέργειά του για να κάνει μπάνιο κάθε πρωί και κάποιος άλλος μπορεί να το περιορίσουν σε τρεις φορές την εβδομάδα για να εξασφαλίσουν ότι θα γλιτώσουν ενέργεια για να κάνουν κάποια δραστηριότητα ελεύθερου χρόνου που είναι σημαντική για αυτούς

Συμβουλή: μπορεί να είναι χρήσιμο να καταγράψεις τις δραστηριότητες που και θέλεις και χρειάζεται να κάνεις κατά τη διάρκεια της μέρας. Μπορείς μετά να τις βαθμολογήσεις για να σε βοηθήσει να τις προτεραιοποιήσεις. Αυτό θα σε βοηθήσει επίσης να σχεδιάσεις την μέρα.

Πρόγραμμα

Όταν σχεδιάζεις την μέρα ή την εβδομάδα, άπλωσε τις δραστηριότητές σου αντί να προσπαθείς να τις χωρέσεις όλες σε μία μέρα. Σκέψου πότε τα επίπεδα ενέργειάς σου είναι βέλτιστα και ολοκλήρωσε δραστηριότητες υψηλής ενέργειας τότε.

Μπορεί μια δραστηριότητα να διαβαθμιστεί ώστε να μην χρειάζεται να ολοκληρωθεί με τη μία; Π.χ. να καθαρίσεις ένα δωμάτιο αντί για ολόκληρο το σπίτι.

Πριν ξεκινήσεις μια δραστηριότητα, είναι χρήσιμο να σκεφτείς τι μπορεί να χρειαστείς για την ολοκλήρωσής της. Είναι βοηθητικό να έχεις ένα οργανωμένο χώρο εργασίας και να εξασφαλίσεις ότι έχεις διαθέσιμα όλα τα αντικείμενα για να αποφύγεις να χάσεις ενέργεια πηγαίνοντας πέρα δώθε.

Μπορείς να διατηρήσεις ενέργεια με το να κάθεται για να ολοκληρώσεις κάποιες από τις δραστηριότητες; Π.χ. να προετοιμάσεις λαχανικά για μαγείρεμα.

Όπως προγραμματίζεις τις δραστηριότητές σου είναι εξίσου σημαντικό να προγραμματίζεις τον χρόνο ανάπαυσης και την χαλάρωσή σου για να επιτρέψεις στον εαυτό σου να «επαναφορτιστεί».

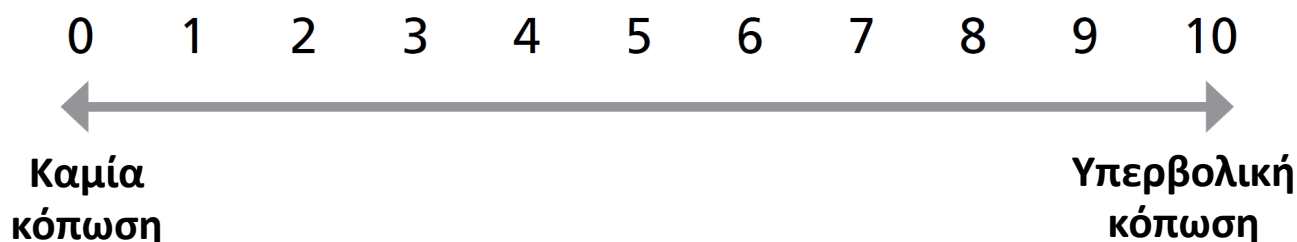
Με ένα ημερολόγιο δραστηριότητας ή με ένα καθημερινό πρόγραμμα θα καταφέρεις να εντάξεις **προοδευτικά** δραστηριότητες και να **προτεραιοποιήσεις** τι θέλεις και τι χρειάζεται να κάνεις.

Μπορεί να χρειαστούν μερικές προσπάθειες για να το κάνεις σωστά, αλλά όταν νιώσεις ότι έχεις βρει το βασικό επίπεδο δραστηριότητας είναι σημαντικό να εξασφαλίσεις μια σταθερή περίοδο πριν το αυξήσεις.

Φτιάχνοντας ένα ημερολόγιο δραστηριότητας

- Ξεκίνα από την αρχή της μέρας
- Σημείωσε κάθε δραστηριότητα συμπεριλαμβάνοντας την περίοδο ανάπαυσης ανά τρίωρο
- Χρησιμοποιώντας την κλίμακα που ακολουθεί βαθμολόγησε πως νιώθεις στο τέλος του τριώρου
- Σημείωσε όποιους άλλους παράγοντες θεωρείς ότι είναι σχετικοί, π.χ. στρεσαριστικά γεγονότα, παράλειψη γευμάτων, υπερβολική προσπάθεια
- Σημείωσε τον βαθμό BORG για κάθε δραστηριότητα που αναλαμβάνεις. Κάποιες φορές, δραστηριότητες με υψηλό βαθμό BORG δεν έχουν υψηλό βαθμό κόπωσης

Βαθμολόγηση κόπωσης



Όταν είσαι έτοιμος, μπορείς σταδιακά να αυξήσεις την δραστηριότητά σου αλλά πρόσεξε να μην το κάνεις πολύ γρήγορα. Σαν γενικό κανόνα μην αυξάνεις περισσότερο από το 20%.

Όταν κάνεις μια αύξηση, θα χρειαστεί να κρατήσεις σταθερά τα επίπεδα για περίπου μία εβδομάδα πριν την επόμενη αύξηση.

Διατροφή και ενυδάτωση

Η καλή διατροφή και ενυδάτωση βοηθούν στην υποστήριξη του σώματός σου στην αντιμετώπιση του COVID-19 καθώς και στην ανάκτηση της μυϊκής δύναμης και λειτουργίας ως τμήμα της αποκατάστασής σου. Αν και μπορεί να μην νιώθεις πείνα ή δίψα, είναι σημαντικό να τρέφεσαι σωστά και να πίνεις υγρά.

Ακολουθούν μερικές γενικές πληροφορίες που θα σε βοηθήσουν να βελτιστοποιήσεις την πρόσληψη τροφής και υγρών. Εάν έχεις συγκεκριμένες διαιτητικές ανάγκες, παρακαλώ συμβουλευόσου έναν επαγγελματία υγείας για την ασφάλεια των παρακάτω πληροφοριών.

Τι χρειάζεται να κάνεις:

1. Παράμεινε ενυδατωμένος:

Η καλή ενυδάτωση συμβάλει στην καλύτερη λειτουργία του σώματος στην κινητοποίηση και στην ανάρρωση.

- Πίνε τακτικά υγρά μες την μέρα– Στόχευσε στα 8 ποτήρια κάθε μέρα
- Πίνε μικρές ποσότητες, συχνά κάθε μερικά λεπτά αν δεν μπορείς να πίνεις μεγαλύτερες ποσότητες με την μία.
- Στόχευε να πίνεις αρκετό νερό ώστε τα ούρα σου να έχουν ένα χρώμα ανοικτό κίτρινο.
- Εάν έχεις ανεβασμένη θερμοκρασία, τα υγρά πρέπει να είναι περισσότερα.
- Όλα τα υγρά (εκτός από το αλκοόλ) συμπεριλαμβάνονται, δοκίμασε θρεπτικά υγρά, όπως γαλακτώδη ή χυμούς.



2. Διατήρησε μια θρεπτική διαίτα με ποικιλία:

Μπορεί να χρειάζεσαι περισσότερη τροφή από ότι συνήθως για να υποστηρίξεις το σώμα σου κατά τη διάρκεια και μετά τη νόσηση.

Η διαίτα με σκοπό να χάσεις βάρος δεν ενδείκνυται κατά τη διάρκεια οξείας νόσησης ή της ανάρρωσης, εξ αιτίας του κινδύνου μείωσης της μυϊκής μάζας, της δύναμης και της ικανότητας να εκτελείς καθημερινές δραστηριότητες.

Το παρατεινόμενο COVID μπορεί να επηρεάσει την όρεξη για φαγητό και το βάρος με διαφορετικούς τρόπους. Κάποιοι άνθρωποι βάζουν μη επιθυμητό βάρος και άλλοι υποφέρουν από μειωμένη όρεξη και ακόλουθη απώλεια βάρους.

Μία καλά ισορροπημένη διαίτα περιέχει τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων.

Ο οδηγός σωστής διατροφής δείχνει το πόσο από αυτά που τρώμε συνολικά θα πρέπει να ανήκει σε κάθε ομάδα τροφίμων για να επιτευχθεί μια υγιεινή, ισορροπημένη διαίτα.

Δεν χρειάζεται να επιτυγχάνεις αυτή την ισορροπία σε κάθε γεύμα αλλά προσπάθησε να έχεις την ισορροπία κατά τη διάρκεια της μέρας ή ακόμα και της εβδομάδας.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκέψου την διεύθυνση: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/the-eatwell-guide/>

(ΣΤΜ: αντίστοιχοι διατροφικοί οδηγοί έχουν εγκριθεί από το Ελληνικό Υπουργείο Υγείας, βλ. <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklio/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-giageniko-plhthysmo-kai-eidikes-plhthysmiakes-omades> και <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?Page=entypo-yliko-enilikes>)

Eatwell Guide

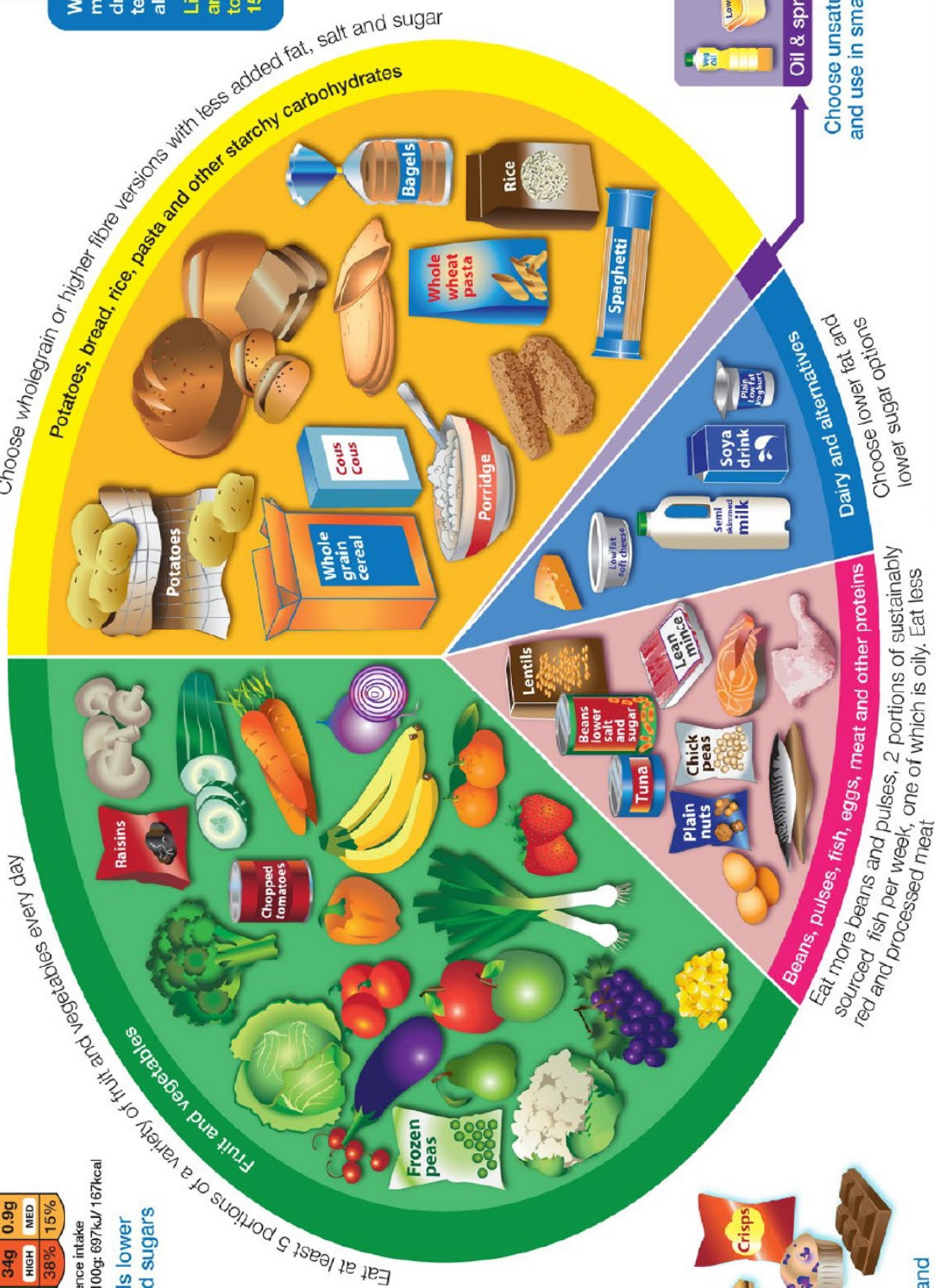
Use the Eatwell Guide to help you get a balance of healthier and more sustainable food. It shows how much of what you eat overall should come from each food group.

Check the label on packaged foods

Energy	Fat	Saturated	Sugars	Salt
1046kJ 250kcal	3.0g	1.3g	34g	0.9g
13%	LOW	LOW	HIGH	MED
	4%	7%	38%	15%

Each serving (150g) contains of an adult's reference intake

Choose foods lower in fat, salt and sugars



6-8 a day
Water, lower fat milk, sugar-free drinks including tea and coffee all count.
Limit fruit juice and/or smoothies to a total of 150ml a day.



Eat less often and in small amounts

Per day 2000kcal 2500kcal = ALL FOOD + ALL DRINKS

Source: Public Health England in association with the Welsh Government, Food Standards Scotland and the Food Standards Agency in Northern Ireland

© Crown copyright 2016

Ανεπιθύμητες αλλαγές βάρους

Ακούσια αύξηση βάρους

Κάποιοι άνθρωποι τρώνε περισσότερο από το κανονικό λόγω μειωμένης διάθεσης, ανίας, συναισθηματικής υπερφαγίας ή για να αυξήσουν τα επίπεδα ενέργειας.

Μπορεί επίσης να είναι λιγότερο δραστήριοι σωματικά και γι' αυτό πιο πιθανό να αυξήσουν το βάρος.

Για να ελαχιστοποιηθεί η ακούσια αύξηση του βάρους, κράτησε στο ελάχιστο τα αυξημένα λιπαρά, τη ζάχαρη σε τροφές και ποτά. Επίλεξε πιο υγιεινές εναλλακτικές.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκέψου τη διεύθυνση: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/healthy-food-swaps/>

Ακούσια απώλεια βάρους

Για άλλους το παρατεινόμενο COVID μπορεί να προκαλέσει μειωμένη όρεξη με αποτέλεσμα να τρώνε σημαντικά λιγότερο από το κανονικό.

Για να ελαχιστοποιηθεί η ακούσια απώλεια βάρους λάμβανε τακτικά γεύματα (με το ρολόι αντί να περιμένεις να νιώσεις πείνα).

Τρώγε λίγο και συχνά θρεπτικά σνακ και υγρά ανάμεσα στα γεύματα.

Αν δεν αντιμετωπιστεί, η ακούσια απώλεια βάρους μπορεί να οδηγήσει σε υποθρεψία.

Ρώτησε τον επαγγελματία υγείας σου εάν δυσκολεύεσαι να ανακτήσεις το βάρος σου.

Για περισσότερες συμβουλές για την διαχείριση μειωμένης όρεξης και την αποφυγή της υποθρεψίας επισκέψου τη διεύθυνση: <https://www.bda.uk.com/resource/malnutrition.html>

Πρακτικές συμβουλές για να τρέφεις και να πίνεις σωστά

Μειωμένη γεύση/ όσφρηση	Επίλεξε τροφές με έντονες γεύσεις, π.χ. πικάντικες ή ξινές. Πρόσθεσε σάλτσες ή μπαχάρια/πιπέρι για να δίνεις περισσότερη γεύση στα γεύματα
Δύσπνοια	Επίλεξε μαλακές τροφές (εύκολες να μασηθούν) και θρεπτικά υγρά. Τρώγε αργά με μικρότερες μπουκιές. Προσπάθησε να τρως περισσότερο όταν νιώθεις λιγότερη δύσπνοια.
Ξηροστομία	Λάμβανε υγρά τακτικά, προτίμησε υγρές τροφές και εξασφάλισε καλή υγιεινή του στόματος. Δοκίμασε φρουτώδεις καραμέλες, μέντες ή τσίχλα για να διεγείρεις την έκκριση σάλιου

Αν έχεις οποιαδήποτε ανησυχία σχετικά με την κατανάλωση φαγητού και υγρών:

- Στο νοσοκομείο— μίλησε με τον νοσηλευτή σου
- Στο σπίτι— μίλησε με τον γενικό ιατρό σου



Πώς θα μπορούσε να επηρεάσει το COVID-19 την κατάποσή μου;

Το COVID μπορεί να επηρεάσει την αναπνοή σου. Αυτό μπορεί να διαταράξει το πρότυπο αναπνοής– κατάποσης καθώς χρειάζεται να κρατάς την αναπνοή σου στιγμιαία όταν καταπίνεις.

Μπορεί να χρειάστηκε να νοσηλευθείς στην Μονάδα Εντατικής Θεραπείας (ΜΕΘ). Αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την αδυναμία των μυών της κατάποσης καθώς δεν χρησιμοποιήθηκαν όσο δεν ήσουν καλά ή κοιμόσουν. Με τον χρόνο οι μύες θα ανακτήσουν την δύναμή τους όσο αυξάνεις την πρόσληψη τροφής.

Εάν είχες διασωληνωθεί, αυτό κάποιες φορές προκαλεί εκχυμώσεις και οίδημα στον λαιμό σου και τις φωνητικές χορδές. Ως αποτέλεσμα, μπορεί η μία ή και οι δύο φωνητικές χορδές να μην κινούνται κανονικά και να προκληθούν αλλαγές στη φωνή. Επιπλέον, μπορεί να συνυπάρχει μειωμένη προστασία του αεραγωγού όταν καταπίνεις. Συνήθως αυτές οι επιδράσεις είναι προσωρινές και υποχωρούν με την πάροδο του χρόνου.

Μερικές δυσκολίες κατάποσης:

- Βήχας ή αίσθημα πνιγμού όταν τρως ή πίνεις
- Ανάγκη καθαρισμού του λαιμού σου όταν τρως ή πίνεις
- Υγρή φωνή (όπως όταν κάνεις γαργάρες)
- Επαναλαμβανόμενες πνευμονίες
- Μειωμένη όρεξη
- Απώλεια βάρους
- Να νιώθεις σαν να κολλάει το φαγητό στον λαιμό σου

Συμβουλές κατάποσης από Λογοθεραπευτή

- Εξασφάλισε ότι κάθεσαι σε ευθεία θέση και ότι είσαι συγκεντρωμένος και σε εγρήγορση όταν τρως ή πίνεις.
- Πάρε τον χρόνο σου και φάε μικρές μπουκιές. Μπορεί να είναι βοηθητικό να μειώνεις τους περισπασμούς γύρω σου.
- Πρέπει να αποφεύγεις να μιλάς ενώ τρως ή πίνεις, καθώς τότε ανοίγει ο αεραγωγός που μπορεί να οδηγήσει την τροφή στον «λάθος δρόμο». Η ομιλία μπορεί να δυσκολέψει την αναπνοή σου και κατά συνέπεια την κατάποσή σου.
- Μπορεί να θέλεις να δοκιμάσεις κάποιες αλλαγές στην υφή της διαίτάς σου π.χ. τροφές σε μικρά κομμάτια, πιο μαλακή υφή, πιο υδαρείς τροφές εάν νιώθεις άβολα στον λαιμό σου όταν καταπίνεις
- Είναι επίσης πολύ σημαντικό να διατηρείς καλή υγιεινή του στόματος με τακτικό βούρτσισμα. Εάν παρατηρήσεις ότι η γλώσσα σου έχει μια επικάλυψη ή το στόμα σου μοιάζει βρώμικο μίλησε με τον γενικό ιατρό ή τον φαρμακοποιό σου.
- Εάν βιώνεις οποιαδήποτε εμμένοντα συμπτώματα μίλησε με τον γενικό ιατρό σου για παραπομπή σε Λογοθεραπευτή για περαιτέρω αξιολόγηση

Πώς θα μπορούσε το COVID-19 να επηρεάσει την φωνή μου;

- Το COVID-19 μπορεί να προκαλέσει πονόλαιμο, λαρυγγίτιδα και βήχα, κάποιιο άνθρωποι μπορεί να χρειάστηκαν διασωλήνωση με σωλήνα που περνάει από τις φωνητικές χορδές και μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό. Η φωνή σου μπορεί να είναι αδύναμη και τραχιά και μπορεί να έχεις δυσκολίες με την παραγωγή φωνής.

- Μπορεί να έχεις κάποια δυσφορία στον λαιμό, όπως πόνος, ερεθιστικός βήχας, μια αίσθηση ότι λιμνάζει βλέννη και ανάγκη να καθαρίσεις τον λαιμό.
- Μερικοί άνθρωποι μπορεί να νιώσουν ότι ο λαιμός τους/ ο ανώτερος αεραγωγός γίνεται πιο ευαίσθητος στο περιβάλλον γύρω τους. Για παράδειγμα, μια έντονη μυρωδιά μπορεί να προκαλέσει βήχα, μια αίσθηση πίεσης στον λαιμό ή ένα περιορισμό στην αναπνοή στο πάνω μέρος του αεραγωγού.
- Άλλες επιδράσεις μπορεί να είναι ξηρότητα στον λάρυγγα , παλινδρόμηση, κόπωση και άγχος.
- Η φωνή σου αντικατοπτρίζει την γενικότερη υγεία σου και το πώς νιώθεις συμπεριλαμβάνοντας την κόπωση και την ανησυχία

Συμβουλή:

- Να παραμένεις ενυδατωμένος. Συνιστάται να πίνεις 8-10 ποτήρια νερό την μέρα, καθώς η αφυδάτωση που προκαλείται από το αλκοόλ ή την καφεΐνη στα ροφήματα μπορεί να οδηγήσει σε ερεθισμό των φωνητικών χορδών
- Εάν η φωνή σου είναι τραχιά ή αδύναμη, μην ψιθυρίζεις– χρησιμοποίησε μέση ένταση φωνής για να αποφύγεις την καταπόνηση.
- Μπορείς να κάνεις εισπνοές με ατμό για 10-15 λεπτά για να βοηθηθείς με την ξηρότητα και να ενυδατώσεις την φωνητική οδό.
- Η παλινδρόμηση είναι πολύ συχνή για αυτό απόφυγε να τρως αργά το βράδυ και κυρίως τροφές που προκαλούν δυσπεψία.
- Μείωσε ή απόφυγε το κάπνισμα.
- Απόφυγε τα πολλά γαλακτοκομικά καθώς μπορούν να προκαλέσουν πυκνές εκκρίσεις και ανάγκη για καθαρισμό του λαιμού.
- Προσπάθησε να μην «καθαρίζεις τον λαιμό»- χρησιμοποίησε μικρές ποσότητες νερού και ισχυρή κατάποση.

Θα επιστρέψει η φωνή μου στο φυσιολογικό;

Η φλεγμονή και η βλάβη στον λάρυγγα συνήθως βελτιώνονται με την πάροδο του χρόνου χωρίς θεραπεία. Όμως, εάν δεν συμβεί αυτό, παρακαλώ αναζήτησε παραπομπή σε Ωτο-Ρινο-Λαρυγγολόγο (ΩΡΛ) μέσω του γενικού ιατρού ή του λογοθεραπευτή.

Επίμονη αλλαγή της φωνής μπορεί να είναι ένδειξη βλάβης στον λάρυγγα και χρειάζεται περαιτέρω αξιολόγηση.

Νοητικές λειτουργίες

Οι νοητικές λειτουργίες είναι οι «δεξιότητες σκέψης». Κάποιοι μπορεί να βιώνουν μια σειρά από δυσκολίες με αυτές μετά το COVID-19. Αυτές οι δυσκολίες συμπεριλαμβάνουν την μνήμη, την προσοχή, την επεξεργασία των πληροφοριών, τον σχεδιασμό και την οργάνωση.

Ένα συχνό σύμπτωμα που βιώνεται είναι η «νοητική θόλωση» (brain fog). Η νοητική θόλωση είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να εξηγήσει ένα αριθμό συμπτωμάτων που επηρεάζουν την ικανότητα κάποιου να σκεφτεί. Αυτό συμπεριλαμβάνει μια αίσθηση σύγχυσης, αποδιοργάνωσης, προβλημάτων μνήμης, δυσκολία συγκέντρωσης και αργή επεξεργασία των πληροφοριών.

Η νοητική θόλωση επιδεινώνεται από την κόπωση, με την έννοια ότι όσο περισσότερο κουρασμένος είναι κάποιος, τόσο περισσότερο δυσκολεύεται με τις δεξιότητες αυτές.

Για να υποστηρίξεις τις δεξιότητες σκέψης σου, λάβε υπόψη τα παρακάτω:

- **Ελαχιστοποίησε τους περισπασμούς:** Προσπάθησε να εργάζεσαι σε ένα ήσυχο περιβάλλον χωρίς περισπασμούς. Μπορεί να σου φανεί χρήσιμο να:
 - Φοράς ωτοασπίδες
 - Ενημερώνεις τους άλλους ότι θα πρέπει να προσπαθούν να μην σε διακόπτουν

- Εάν διασπαστεί η προσοχή σου όταν διαβάζεις ένα κείμενο, κρύψε τμήματα του κειμένου με ένα χαρτί ή χρησιμοποίησε το δάκτυλό σου ως δείκτη.
- **Ολοκλήρωνε δραστηριότητες όταν είσαι λιγότερο κουρασμένος:** Όταν πρέπει να ολοκληρώσεις μια δραστηριότητα που απαιτεί δεξιότητες σκέψης, προγραμματίσε την για όταν είσαι λιγότερο κουρασμένος. Για παράδειγμα, αν κουράζεσαι όσο περνάει η μέρα, κάνε την δραστηριότητα το πρωί
- **Λέγε πράγματα «φωναχτά»:** Λέγοντας πράγματα «φωναχτά» όπως «Τι έπρεπε να κάνω τώρα;» ή «Μείνε συγκεντρωμένος» ή διαβάζοντας «φωναχτά» οδηγίες, μπορεί να σε βοηθήσει να παραμείνεις στον σωστή πορεία.
- **Κάνε συχνά διαλείμματα:** Εάν το πρόβλημα επιδεινώνεται με την κόπωση, δούλεψε για μικρότερες περιόδους και κάνε διαλείμματα. Χρησιμοποίησε το «λίγο και συχνά» σαν οδηγό για σταδιακή ένταξη δραστηριοτήτων.
- **Βάλε στόχους:** Το να έχεις κάτι συγκεκριμένο για να δουλέψεις, θα σε βοηθήσει να έχεις κίνητρο. Βάζοντας προθεσμίες όπως «Θα κάνω αυτή την εργασία έως τις 10» αντί για «Θα το κάνω αργότερα».
- **Βρες την καλύτερη ώρα και φτιάξε πρόγραμμα:** Σκέψου πότε είναι η καλύτερη ώρα της ημέρας για να κάνεις αυτό το είδος εργασίας. Προσπάθησε να φτιάξεις το ημερήσιο/ εβδομαδιαίο πρόγραμμά σου λαμβάνοντας αυτό υπόψη. Προγραμματίσε δραστηριότητες από πριν, καθιέρωσε μια καθημερινής και εβδομαδιαία ρουτίνα. Κράτησε σημειώσεις ή μοίρασε τις δραστηριότητες σε διαχειρίσιμα μέρη, ώστε τότε εάν αποσπαστεί η προσοχή σου, να μπορείς να ξεκινήσεις από εκεί που σταμάτησες.
- **Χρησιμοποίησε κίνητρα:** Όταν επιτυγχάνεις ένα στόχο, επιβράβευσε τον εαυτό σου, δοκίμασε κάτι πολύ απλό όπως ένα

φλυτζάνι τσάι ή καφέ, δες ένα πρόγραμμα στην τηλεόραση ή πήγαινε ένα περίπατο

- **Ένα πράγμα τη φορά:** Συγκεντρώσου σε ένα πράγμα τη φορά, μην προσπαθείς να πάρεις υπερβολικά πολλές πληροφορίες με τη μία, καθώς αυτό μπορεί να οδηγήσει σε λάθη. Κάνε μια εργασία και μετά προχώρησε στην επόμενη
- **Μην βιάζεσαι:** Μπορεί να έχεις την τάση να βιάζεσαι με τις καθημερινές δραστηριότητες και τελικά να κάνεις λάθη. Πάρε τον χρόνο σου και πρόσθετε σταδιακά πράγματα.
- **Να ελέγχεις και να «διπλοτσεκάρεις» τις εργασίες σου:** Εφάρμοσέ το αυτό με ό,τι κάνεις. Θα συμβαίνει αργά και δύσκολα στην αρχή, αλλά θα γίνει συνήθεια καθώς προσαρμόζεσαι. Αυτός είναι ο μόνος σίγουρος τρόπος για να εντοπίζεις τα λάθη σου.
- **Απόκτησε τον έλεγχο:** Εάν στις καθημερινές συζητήσεις νιώθεις ότι κατακλύζεσαι και δεν μπορείς να παρακολουθήσεις όλες τις πληροφορίες, ζήτησε από τον ομιλητή να μιλήσει πιο αργά και/ ή να επαναλάβει αυτό που είπε. Να έχεις σιγουριά και να λες όπως «Με συγχωρείς, νομίζω ότι το έχασα, μπορείς να το επαναλάβεις;»
- **Βοηθήματα:** Χρησιμοποιώντας λίστες, σημειώματα, ημερολόγια, μπορεί να υποστηρίξεις την μνήμη και την ρουτίνα σου.
- **Επαναλαμβάνοντας πράγματα:** Το να επαναλαμβάνεις κάτι άμεσα, μπορεί να βοηθήσει.

Επικοινωνία

Μερικές φορές, κάποιοι αντιμετωπίζουν δυσκολίες με την ικανότητά της επικοινωνίας τους. Αυτό μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο που επικοινωνούν με άλλους ανθρώπους.

Μπορεί να βιώσεις μία από τις παρακάτω δυσκολίες:

- Να καταλάβεις τι σου λένε οι άλλοι
- Ανάγνωση
- Να εκφράσεις με λέξεις τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου

- Να κάνεις μια συζήτηση
- Να βρίσκεις την σωστή λέξη
- Να έχεις «μπερδεμένη» ομιλία

Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να επιδεινώνονται όταν κουράζεσαι ή όταν νιώθεις στρεσαρισμένος. Εάν έχεις δυσκολίες στην επικοινωνία σου, μίλησε με τον γενικό ιατρό ή τον θεραπευτή σου.

Κοινωνική ζωή και χόμπι

Όταν έχεις αρρωστήσει, μπορεί να νιώθεις διαφορετικά και να μην θέλεις να κάνεις τα πράγματα που απολάμβανες.

Μπορεί να μην θέλεις να βλέπεις πολλούς ανθρώπους ταυτόχρονα και μπορεί να σου είναι δύσκολο να συγκεντρωθείς, να διαβάσεις ή να δεις τηλεόραση. Καθώς αναρρώνεις, η συγκέντρωσή σου θα βελτιώνεται όπως και η μνήμη σου.

Προσπάθησε να βρεις δραστηριότητες που απολαμβάνεις να κάνεις καθώς αναρρώνεις. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει το να ξεκινήσεις ένα καινούριο χόμπι ή να βρεις διαφορετικούς τρόπους να κάνεις τα παλιά χόμπι.

Είναι σημαντικό να έχεις μια ισορροπία «εργασίας, ανάπαυσης και ψυχαγωγίας», επιτρέποντας στον εαυτό σου να έχει τον χρόνο να κάνει πράγματα που απολαμβάνει και όχι μόνο πράγματα που πρέπει να κάνει.

Επιστροφή στην εργασία με παρατεινόμενο COVID

Εάν έχεις μια δουλειά και θέλεις να γυρίσεις σε αυτή, είναι καλή ιδέα να συζητήσεις εγκαίρως με τον υπεύθυνο και το τμήμα της ιατρικής εργασίας σου. Αυτό θα βοηθήσει τον εργοδότη να αναπτύξει μια καλύτερη κατανόηση των συμπτωμάτων σου και της καθημερινής δραστηριότητας που μπορείς να διαχειριστείς.

Μια επιτυχής επιστροφή στην εργασία, είναι σημαντικό να γίνει σταδιακά και με ευελιξία, είτε στα ωράρια είτε στα καθήκοντα. Αυτές οι προσαρμογές στην εργασία σου θα έχουν ως στόχο να σε βοηθήσουν να διαχειριστείς τα συμπτώματά κατά την ανάρρωσή σου.

Πριν επιστρέψεις στην δουλειά, είναι σημαντικό να σκεφτείς τις σωματικές και νοητικές απαιτήσεις. Οι νοητικές απαιτήσεις αφορούν στις δεξιότητες σκέψης, όπως η συγκέντρωση, η επίλυση προβλημάτων ή η οργάνωση.

Αυτές οι δεξιότητες μπορεί να συγκριθούν με το πόσα μπορείς να διαχειριστείς στο σπίτι. Ιδανικά το πόσα μπορείς να κάνεις σπίτι θα πρέπει να πλησιάζουν αυτά που χρειάζεται να κάνεις στην δουλειά.

Μπορεί να είναι βοηθητικό να πάρεις κάποια «ανατροφοδότηση» για τις τωρινές σου ικανότητες καθώς αν απουσιάζεις για κάποιο διάστημα από τη δουλειά σου μπορεί να μην αναγνωρίζεις το πόσο κουρασμένος ή σε πόσο κακή φυσική κατάσταση είσαι.

Κάνοντας κάποιες κανονικές καθημερινές δραστηριότητες στο σπίτι, μπορείς να αρχίσεις να κατανοείς τις τωρινές σου ικανότητες.

Παραδείγματα δραστηριοτήτων για να δοκιμάσεις (με δεδομένο ότι είναι ασφαλείς):

- Να ξεχωρίζεις έγγραφα και γράμματα
- Να τοποθετήσεις βιβλία ή CD σε αλφαβητική σειρά.
- Να χρησιμοποιείς τον υπολογιστή για e-mail, έρευνα ή κοινωνικά μέσα
- Να περπατάς (πόσο πολύ ή πόσο μακριά θα εξαρτηθεί από τις τωρινές σου δυνατότητες και τα συμπτώματά σου)
- Να βοηθήσεις σε μια μικρή κατασκευή (τύπου DIY)- μην χρησιμοποιείς σκάλες ή αιχμηρά εργαλεία

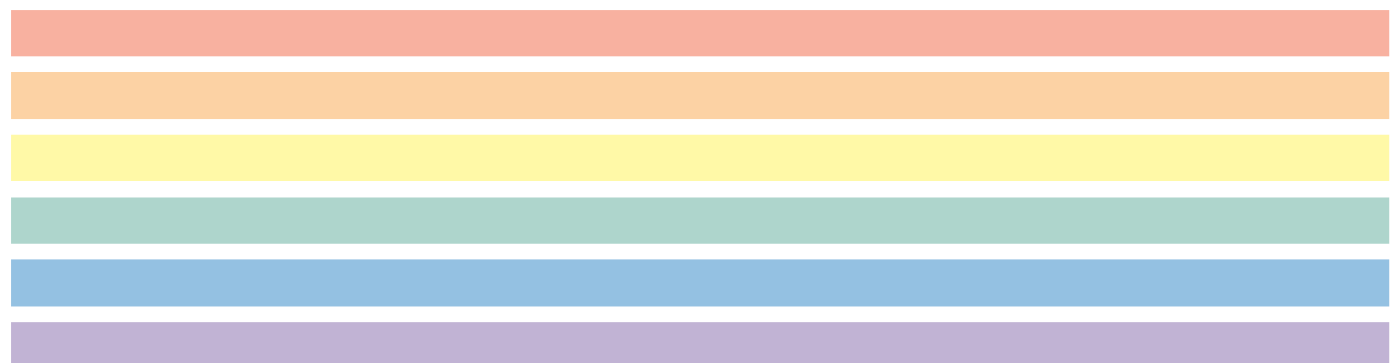
- Να κάνεις τηλεφωνικές κλήσεις, π.χ. στην τράπεζα, σε ένα τοπικό κατάστημα, να παραγγείλεις φαγητό για το σπίτι
- Να μαγειρέψεις ένα γεύμα/ σνακ για σένα (αν είναι ασφαλές να το κάνεις)

Τώρα αναλογίσου:

- Πώς διαχειρίζεσαι αυτές τις δραστηριότητες;
- Τι πήγε καλά;
- Δυσκολεύτηκες με οτιδήποτε;
- Υπάρχει κάτι που πρέπει να εξασκηθείς;

Όσες περισσότερες πληροφορίες έχεις για το πώς αντιμετωπίζεις τις διάφορες δραστηριότητες στο σπίτι, τόσο θα βοηθηθείς για την επιστροφή σου στην εργασία. Αυτή η πληροφορία μπορεί επίσης να σε βοηθήσει να οργανώσεις την επιστροφή και να κατανοήσεις όποια αλλαγή μπορεί να χρειάζεσαι στο χώρο εργασίας.

Ο γενικός ιατρός σου μπορεί να συζητήσει όποιες αλλαγές μπορεί να χρειάζεσαι για να επιστρέψεις στην εργασία, όπως και η τοπική ομάδα Αποκατάστασης COVID.



Υπηρεσία Leeds Mental Wellbeing (LMWS)

4
Η υπηρεσία Leeds Mental Wellbeing παρέχει ψυχοθεραπεία και υποστήριξη για κοινά προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως το άγχος και η κατάθλιψη.

Παρέχουν μια σειρά από ψυχοθεραπευτικές μεθόδους όπως εργαστήρια, ομαδικές, 1-1 συνεδρίες και μια σειρά διαδικτυακών επιλογών υποστήριξης.

Αυτές οι θεραπευτικές επιλογές είναι διαθέσιμες για άτομα από 17 ετών και άνω, οι οποίοι είναι εγγεγραμμένοι σε ένα γενικό ιατρό του Leeds.

Αυτός είναι ένας σύνδεσμος της ιστοσελίδας με το περίγραμμα του τι μπορεί να προσφέρει το LMWS: <https://www.leedscommunityhealthcare.nhs.uk/our-services-a-z/leeds-mental-wellbeing-service/what-we-offer/>

Υπάρχει επίσης μια ποικιλία διαδικτυακών μαθημάτων που είναι προσβάσιμα χωρίς αξιολόγηση. Αυτά συμπεριλαμβάνουν το 4 εβδομάδων «Καταφέρνοντας τα με COVID-19» που παρέχει τις δεξιότητες για την διαχείριση των επιδράσεων που μπορεί να έχει το COVID-19: <https://www.leedscommunityhealthcare.nhs.uk/our-services-a-z/leeds-mental-wellbeing-service/online-group-classes/>

Η υπηρεσία επίσης παρέχει διαδικτυακά βίντεο αυτό-βοήθειας για:

- Διαταραχές πανικού
- Στρες και άγχος
- Κατάθλιψη
- Επιλόχειο κατάθλιψη
- Διαχείριση άγχους για γονείς
- Κατανόηση της αυτοπεποίθησης
- Πένθος

Σύνδεσμος <https://leeds.omnitherapy.org/>

Η ομάδα με την οποία θα συνεργαστείς είναι:

.....

Τα στοιχεία επικοινωνίας είναι:

.....

Εάν επιδεινωθεί η κατάσταση της υγείας σου κάλεσε τον γενικό ιατρό σου ή το 111 (ΣτΜ 166 στην Ελλάδα) για βοήθεια και συμβουλές.



Χρήσιμες πηγές

- **NHS Your COVID recovery:**
<https://www.yourcovidrecovery.nhs.uk/>
- **ICU Steps:** φιλανθρωπική οργάνωση υποστήριξης ασθενών ΜΕΘ
<https://icusteps.org>
- **NHS Lancashire Teaching Hospital:**
Ειδικές κατευθύνσεις για Covid-19 <https://bit.ly/358zBqT>
- **Older people:**
<https://library.nhs.uk/coronavirus-resources/older-people/>
- **Accessible formats:** <https://library.nhs.uk/coronavirus-resources/children-and-young-people>
- **How to manage post-viral fatigue after COVID-19:** <https://www.rcot.co.uk/how-manage-post-viral-fatigue-after-covid-19>
- **Long COVID-19 Foundation:** www.longcovidfdn.com

Άσκηση

- **Tune in to 10 Today:** 10λεπτα προγράμματα άσκησης—
<https://bit.ly/2XQCxqw>
- **Chartered Society of Physiotherapy:** Παράμενοντας δραστήριος σε μια χρόνια κατάσταση— <https://csp.org.uk/public-patient/keeping-active-healthy/love-activity-hate-exercise-campaign/being-active-long-term>
- **NHS:** Κατευθυντήριες φυσικής δραστηριότητας—
<https://bit.ly/2VnShzl>
- **AgeUK:** Φροντίζοντας τον εαυτό σου σωματικά και ψυχικά—
<https://bit.ly/3eF4qrQ>
- **AgeUK:** Παράμεινε δραστήριος και μείωσε τον κίνδυνο πτώσης—
<https://bit.ly/3aoTMSD>
- **Κακουχία μετά Άσκηση:** www.workwellfoundation.org—select menu/resources and COVID19 resources

Διατροφή

- **British Dietetic Association:** Γενικές συμβουλές- <https://bit.ly/2VHi9FR>
- <https://www.malnutritionpathway.co.uk/covid19>— Χρησιμοποίησε την «αναζήτηση πηγών» για να βρεις τις σωστές πληροφορίες για καλή διατροφή κατά τη διάρκεια ή μετά το Covid-19
- **Υποστήριξη για αγορά πραγμάτων:** Leeds City Council help line— 0113 378 1877
- **Πληροφορίες Διατροφής και Ενυδάτωσης για ασθενείς με και αναρρώνοντας από COVID-19:** <http://flipbooks.leedsth.nhs.uk/LN004842.pdf>

Νους

- **Ασκήσεις και συμβουλές ενσυνειδητότητας:** <https://www.mind.org.uk/information-support/drugs-and-treatments/mindfulness/mindfulness-exercises-tips/>
- **Ψυχολογικά Εργαλεία:** Ζώντας με ανησυχία και άγχος κατά την παγκόσμια αβεβαιότητα- Παραμένοντας δραστήριος σε μια χρόνια κατάσταση— https://www.psychologytools.com/assets/covid-19/guide_to_living_with_worry_and_anxiety_amidst_global_uncertainty_en-gb.pdf
- **Νους:** Ψυχολογική ευεξία κατά τη διάρκεια του κορωνοϊού - <https://bit.ly/2KlGRX4>
- **Headspace:** 10 days free meditation- <https://bit.ly/34QBpoh>
- **Leeds Mental Wellbeing Service:** <https://www.leedscommunityhealthcare.nhs.uk/our-services-a-z/leeds-mental-wellbeing-service/what-we-offer/>

Ραντεβού στο νοσοκομείο

Υπάρχουν κάποιες δράσεις που μπορείς να κάνεις για να βοηθήσεις:

- Παρακαλώ μείνε στα αριστερά όταν περπατάς σε διαδρόμους.
- Παρακαλώ αν είναι δυνατόν να περπατάτε ο ένας πίσω από τον άλλο εάν είσαι ικανός/ή
- Παρακαλώ ακολούθησε τα σήματα κοινωνικής αποστασιοποίησης και τις σημάνσεις στο δάπεδο
- Παρακαλώ ακολούθησε διαδρομές μίας κατεύθυνσης εάν ζητηθεί από το προσωπικό.

Εάν έχεις ένα ραντεβού, παρακαλώ μην έρθεις πιο νωρίς. Προσπάθησε να προσέλθεις όχι περισσότερο από 10 λεπτά πριν την ώρα ραντεβού. Εάν έλθεις νωρίτερα μπορεί να σου ζητηθεί να προσέλθεις ξανά πιο κοντά στην ώρα του ραντεβού. Αυτό συμβαίνει για να αποφευχθεί ο συνωστισμός στο τμήμα. Εάν καθυστερήσεις μπορεί να χρειαστεί να επαναπρογραμματιστεί επόμενη ημερομηνία.

Σας παρακαλούμε θερμά να προσέρχεστε μόνος/-η σας στα εξωτερικά ιατρεία εάν είναι δυνατόν. Εάν χρειάζεστε βοήθεια στη βάδιση, την επικοινωνία ή οποιαδήποτε άλλη ανάγκη φροντίδας, τότε δεν πρέπει να έρθουν παραπάνω από ένας φροντιστής ή μέλος της οικογένειας, ο οποίος μένει στην ίδια διεύθυνση. Εάν χρειάζεστε περισσότερους φροντιστές, παρακαλώ επικοινωνήστε με την Trust Learning Disabilities and Autism Team στο 0113 206 6836 η οποίοι θα συζητήσουν τις ανάγκες υποστήριξής σου (ΣτΜ αντίστοιχη υπηρεσία στην Ελλάδα θα μπορούσε να είναι το «Βοήθεια στο σπίτι»). Οι γονείς παρακαλούνται να έρχεται μόνο ο ένας εκ των δύο με το παιδί τους. Εάν έρθεις με κάποιον οδηγό στο νοσοκομείο, θα του ζητηθεί να περιμένει έξω από το νοσοκομείο ή στο αυτοκίνητό του.

Μάσκες

Όλοι οι ασθενείς και οι επισκέπτες πρέπει να φορούν μάσκα ενώ βρίσκονται στο νοσοκομείο.

Οι μάσκες δεν αντικαθιστούν την ανάγκη να ακολουθείς τους κανόνες κοινωνικής αποστασιοποίησης αλλά μπορεί να προλάβουν την μετάδοση κορωνοϊού πριν αποκτήσεις συμπτώματα.

Εάν έχεις τη δική σου μάσκα, πρέπει να την φοράς στο ραντεβού σου. Στην άφιξη, το κλινικό προσωπικό μπορεί να σου ζητήσει να φορέσεις χειρουργική μάσκα ενώ είσαι μαζί μας. Σε ευχαριστούμε για τη συνεργασία σου σε αυτό.

Μια υφασμάτινη μάσκα πρέπει να καλύπτει το στόμα σου και τη μύτη ενώ σου επιτρέπει να αναπνέεις άνετα. Μπορεί να είναι τόσο απλό όσο ένα κασκόλ ή μια μπαντάνα που δένεται πίσω από το λαιμό. Όταν φοράς μια μάσκα, πρόσεξε να σφίξεις όποια χαλαρά άκρα.

Πλύνε τα χέρια σου ή χρησιμοποίησε αντισηπτικό πριν την φορέσεις ή την αφαιρέσεις. Απόφυγε να ακουμπάς τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σε κάθε περίπτωση και αποθήκευε τη μάσκα σε πλαστική σακούλα μέχρι να την πλύνεις.

Μην ακουμπάς το μπροστινό μέρος της μάσκας, ή το τμήμα που έρχεται σε επαφή με το στόμα και τη μύτη σου. Όταν την έχεις αφαιρέσει, εξασφάλισε ότι θα καθαρίσεις όποια επιφάνεια ήρθε σε επαφή με τη μάσκα.

Πρέπει να πλύνεις τη μάσκα τακτικά. Μπορεί να πλυθεί με τα υπόλοιπα ρούχα, με κανονικό απορρυπαντικό. Πληροφορίες για το πώς φτιάχνεις τη δική σου μάσκα μπορείς να βρεις στο: www.gov.uk/government/publications/how-to-wear-and-make-a-cloth-face-covering/how-to-wear-and-make-a-cloth-face-covering

Συγγραφείς:

D. Ross (Physiotherapist), R.Tarrant (Physiotherapist), J. Davison (Physiotherapist), S. France (Occupational Therapist), J. Sharda (Occupational Therapist), H. Diskin (Dietician), F. Cicognini (Speech and Language Therapist)

Συγγραφέας προς επικοινωνία:

Rachel Tarrant (COVID-19 Rehabilitation Pathway Co-Ordinator, Specialist Respiratory Physiotherapist)

Μετάφραση στα Ελληνικά:

Κονταξάκης Αντώνιος (Φυσίατρος), Κλεάνθη Κυριακή (Φυσικοθεραπεύτρια), Φερίδου Δήμητρα (Λογοθεραπεύτρια), Φρέρη Αντωνία (Εργοθεραπεύτρια), Μουμτζή–Νακκά Ελένη (Φυσίατρος)



Ευχαριστίες:

Εγκάρδια ευχαριστώ στο Liverpool Heart and Chest Hospital, για την άδεια για χρήση και προσαρμογή του φυλλαδίου τους για τους ασθενείς του Leeds.

Και το physiotec.org για την χρήση των φωτογραφιών ασκήσεων τους.

Το γραφιστικό κομμάτι έγινε από το Leeds Teaching Hospitals NHS Trust Medical Illustration Services.