



World Health  
Organization

REGIONAL OFFICE FOR Europe

# Suport pentru Reabilitare și Autoîngrijire după COVID -19 Boli asociate



---

**Nume si prenume:**

---

**Data externării:**

---

**Spitalul unde ați fost tratat:**

---

**Personalul medical care furnizează pliantul:**









---

**Numele și contactul personalului medical local:**

---

# Pentru cine este acest pliant?

Acest pliant oferă exerciții de bază și sfaturi pentru adulții care s-au simțit foarte rău și au fost internați în spital cu COVID-19. Acesta oferă informații cu privire la:

	Gestionarea dispneei	2 <input type="checkbox"/>
	Exerciții după externarea din spital	4 <input type="checkbox"/>
	Gestionarea problemelor de vorbire	15 <input type="checkbox"/>
	Gestionarea mâncatului, băutului și înghițitului	16 <input type="checkbox"/>
	Gestionarea problemelor de atenție, memorie și gândire	17 <input type="checkbox"/>
	Gestionarea activităților uzuale	18 <input type="checkbox"/>
	Gestionarea stresului și a problemelor de dispoziție	19 <input type="checkbox"/>
	Când să luați legătura cu un medic	21 <input type="checkbox"/>

Personalul medical vă poate indica exercițiile adecvate pentru dumneavoastră din acest pliant. Exercițiile și recomandările din acest pliant nu trebuie să înlocuiască nici un program individualizat de exerciții fizice prescrise de personalul medical la externarea din spital.

Prieteni și familia vă pot sprijini pe măsură ce vă recuperați și poate fi util să le arătați acest pliant.



## Gestionarea dispneei (lipsei de aer)

Este normal să simțiți lipsă de aer după externarea din spital. Pierderea condiției fizice și a forței musculare datorată stării de rău și a bolii în sine, vă poate face să rămâneți ușor fără aer. Lipsa de aer vă face să vă simțiți anxios, agravându-vă dispneea. Vă va ajuta dacă vă veți păstra calmul și veți învăța să gestionați cât mai bine dispneea.

Respirația se va îmbunătăți pe măsură ce creșteți ușor nivelul activităților și exercițiilor, dar între timp, tehnicile și pozițiile de mai jos vă pot ajuta să o gestionați.



**Dacă începeți să simțiți lipsă severă de aer care nu se îmbunătățește prin aceste tehnici și poziții, luați legătura cu medicul dumneavoastră.**

## Poziții pentru a ameliora lipsa de aer

Acestea sunt câteva poziții care pot reduce lipsa de aer. Încercați-le pe toate și vedeți care vă ajută. De asemenea, puteți încerca tehnicile respiratorii descrise mai jos în oricare din aceste poziții pentru a vă ajuta să vă ușurați respirația.



### 1. Decubit lateral înalt

Așezat într-o parte, sprijiniți-vă capul și gâtul pe perne, având genunchii ușor îndoiți.



### 2. Statul aplecat înainte

Așezat la o masă, aplecați-vă înainte cu capul și gâtul odihnindu-se pe o pernă și brațele odihnindu-se pe masă. De asemenea, puteți încerca acest exercițiu și fără perne.



### 3. Statul aplecat înainte (fără masă în față)

Stând pe un scaun, aplecați-vă înainte pentru a vă odihni brațele în poală sau pe cotierele scaunului.



### 4. Aplecat înainte în picioare

În timp ce stați în picioare, aplecați-vă înainte spre un pervaz sau altă suprafață stabilă.



### 5. Stând cu sprijinul spatelui

Rezemați-vă cu spatele de un perete și brațele pe lângă corp. Picioarele trebuie să fie la aproximativ 30 cm de perete și ușor depărtate.

## Tehnici de respirație

### Respirație controlată

Această tehnică vă va ajuta să vă relaxați și să vă controlați respirația:

- așezați-vă într-o poziție confortabilă și susținută
- puneți o mână pe piept și cealaltă pe abdomen
- închideți ochii, doar dacă vă ajută să vă relaxați (altfel țineți ochii deschiși) și concentrați-vă pe respirație
- inspirați încet pe nas (sau pe gură dacă nu este posibil) și expirați pe gură
- pe măsură ce respirați veți simți că mâna de pe abdomen se ridică mai sus decât mâna de pe piept
- încercați să faceți un efort cât mai mic și să respirați încet, relaxat și ușor



### Respirație ritmată

Este util de practicat când efectuați activități care ar putea necesita un efort mai mare sau vă pot lăsa fără aer, precum urcatul scării, urcatul pe un deal. Este important de reținut că nu trebuie să vă grăbiți.

- încercați să împărțiți activitatea în părți mai mici, pentru a vă fi mai ușor să o realizați fără a obosi sau a rămâne fără aer la sfârșit
- inspirați înainte de a realiza efortul; ex: inspirați **înainte** de a urca o treaptă
- expirați în timp ce faceți efortul; ex: expirați **în timp** ce urcați treapta
- vă poate fi de ajutor să inspirați pe nas și să expirați pe gură



## Exerciții după externarea din spital

Exercițiul este o parte importantă de recuperare după o infecție COVID-19 severă. Exercițiile vă pot ajuta să:

- Îmbunătățiți condiția fizică
- Reduceți dispneea
- Creșteți forța musculară
- Îmbunătățiți echilibrul și coordonarea
- Îmbunătățiți gândirea
- Reduceți stresul și îmbunătățiți dispoziția
- Creșteți încrederea în sine
- Îmbunătățiți starea de spirit

Căutați o cale prin care să rămâneți motivat în a urma exercițiile. Monitorizându-vă progresul cu ajutorul unui jurnal sau o aplicație pe telefon sau ceas vă poate ajuta.

### Exercițiul în condiții de siguranță

Exercițiul în condiții de siguranță este important, chiar dacă ați fost independent ca și mobilitatea (mergeați) sau efectuați alte exerciții fizice înainte de a deveni bolnav. Este deosebit de important dacă:

- ați avut dificultăți de mobilitate înainte de internarea în spital
- ați avut vreo cădere înainte sau pe parcursul internării
- ați avut orice altă boală sau problemă care v-ar putea pune sănătatea în pericol dacă efectuați exerciții fizice
- ați fost externat din spital cu oxigenoterapie la domiciliu

În aceste condiții, va trebui să efectuați exerciții fizice sub supraveghere pentru siguranța dumneavoastră. Oricine se află sub oxigenoterapie TREBUIE să discute cu personalul medical despre utilizarea oxigenului în timpul exercițiilor fizice.

Aceste reguli simple vă vor ajuta să realizați exerciții fizice în condiții de siguranță:

- Întotdeauna faceți încălzirea înainte de exerciții și exerciții de încheiere după efortul fizic
- Purtați haine lejere, confortabile și încălțăminte de susținere
- Așteptați cel puțin o oră după masă înainte de a începe exercițiile
- Beți apă suficientă
- Evitați să faceți exerciții fizice pe vreme foarte caldă
- Efectuați exerciții în interior pe vreme rece



**Dacă simțiți oricare dintre simptomele următoare, nu faceți exercițiile sau opriți-vă din a le face și luați legătura cu personalul medical:**

- Greață sau stare de rău
- Amețeli sau dureri ușoare de cap
- Dispnee severă
- Transpirații abundente
- Dureri în piept
- Durere mare

Amintiți-vă să respectați regulile de distanțare fizică atunci când faceți exerciții fizice în aer liber, dacă acestea există acolo unde locuiți.

### **Exerciții fizice la nivelul potrivit**

**Pentru a afla dacă sunteți la nivelul potrivit pentru exercițiile fizice, gândiți-vă la a spune o propoziție:**

- Dacă puteți vorbi întreaga propoziție fără oprire și nu vă simțiți fără aer, atunci puteți să lucrați mai intens
- Dacă nu puteți vorbi deloc, sau vorbiți doar un cuvânt la un moment dat și respirați foarte greu, asta înseamnă că lucrați prea intens
- Dacă puteți vorbi o propoziție, cu una sau două pauze și lipsa de aer este moderat-severă, atunci efectuați exerciții la un nivel potrivit

**Amintiți-vă că este normal să vă simțiți fără aer atunci când efectuați exerciții fizice și nu este periculos sau dăunător. Crescându-vă treptat condiția fizică veți avea mai rar lipsă de aer. Ca să vă îmbunătățiți condiția fizică, trebuie să simțiți lipsă de aer moderat-severă în timpul exercițiilor.**

Dacă vă simțiți prea fără aer pentru a putea vorbi, ar trebui să încetiniți sau să vă opriți până când puteți respira mai bine. Pozițiile pentru îmbunătățirea respirației le găsiți la pagina 3 a pliantului.

## Exerciții de încălzire

Încălzirea pregătește corpul pentru exercițiile fizice, astfel încât să evitați rănirea. Încălzirea ar trebui să dureze în jur de 5 minute iar la sfârșit ar trebui să vă simțiți ușoară lipsă de aer. Exercițiile de încălzire pot fi realizate în sezut sau în picioare. Dacă faceți încălzirea în picioare, susțineți-vă de o suprafață stabilă pentru suport dacă aveți nevoie. Repetați fiecare mișcare de 2-4 ori.



### 1. Ridicați din umeri

Ridicați ușor din umeri până la nivelul urechilor apoi coborâți umerii



### 2. Cercuri din umeri

Păstrând brațele relaxate pe lângă corp sau odihnindu-le în poală, rotiți ușor umerii în față și apoi în spate



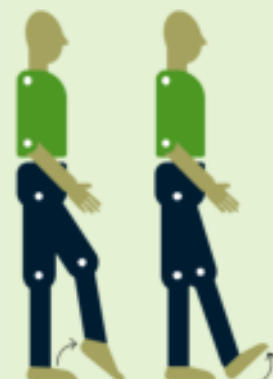
### 3. Aplecări laterale

Începeți cu corpul drept și brațele pe lângă corp. Coborâți un braț, apoi pe celălalt, pe distanță scurtă către sol, aplecându-vă în lateral



### 4. Ridicarea genunchiului

Ridicați genunchii și apoi coborâți-i încet; nu mai sus de nivelul șoldului, câte unul pe rând



### 5. Bătănd din gleznă

În primul rând, folosind un picior, atingeți pe degete și apoi pe călcâi terenul din fața dumneavoastră; repetați și cu celălalt picior



### 6. Cercuri din gleznă

Utilizând un picior, desenați cercuri cu degetele; repetați cu celălalt picior



## Exerciții fitness

Se recomandă efectuarea lor timp de 20-30 min/zi, 5 zile/săptămână.

Câteva exemple cu diferite tipuri de exerciții sunt descrise mai jos, dar orice activitate care produce dispnee moderat-severă se consideră exercițiu fitness. Monitorizați timpul acordat exercițiilor și creșteți gradual până la durata de timp pe care o puteți gestiona. Acest lucru se realizează cu creșteri mici, prin suplimentarea a 30 sec sau 1 min pe activitate. Este posibil să dureze o perioadă până reveniți la nivelul de activitate normal anterior bolii.

### Exemple de exerciții fitness

#### 7. Marșul pe loc

- dacă este nevoie, sprijiniți-vă de un scaun sau o suprafață stabilă pentru suport; țineți un scaun în apropiere pentru a vă odihni
- ridicați genunchii unul câte unul



#### Progresati:

- ridicați treptat genunchii până la nivelul șoldurilor doar dacă acest lucru este posibil

#### Când să alegeți acest exercițiu:

- dacă nu puteți să mergeți în aer liber
- dacă nu puteți să mergeți pe distanțe mari fără să aveți nevoie de repaus

#### 8. Trepte

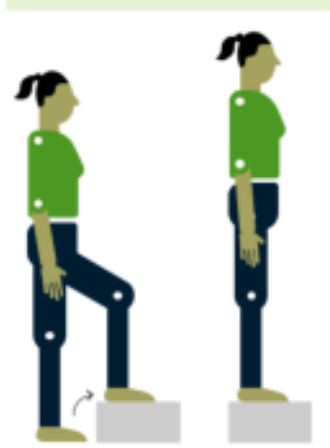
- utilizați treapta inferioară a scărilor
- dacă este necesar sprijiniți-vă de balustradă pentru suport și să aveți un scaun în apropiere pentru a vă odihni
- pășiți în sus și în jos, schimbând piciorul cu care începeți la fiecare 10 pași

#### Progresati:

- măriți înălțimea treptei sau măriți viteza cu care pășiți în sus și în jos
- în cazul în care aveți suficient echilibru și nu necesitați sprijin pentru a efectua acest exercițiu puteți ține greutatea în mâini atunci când pășiți în sus și în jos

#### Când să alegeți acest exercițiu:

- dacă nu puteți ieși în aer liber
- dacă nu puteți să mergeți pe distanțe mari fără să aveți nevoie de repaus



## 9. Mersul pe jos

- utilizați un cadru de mers, o cârjă sau un baston dacă este nevoie
- alegeți un drum care este relativ plat

### Prograsați:

- măriți viteza sau distanța pe care o parcurgeți, sau dacă este posibil mergeți pe un teren în pantă

### Când să alegeți acest exercițiu:

- dacă puteți efectua exercițiul în aer liber

## 10. Alergare sau ciclism

- faceți alergare sau ciclism doar dacă nu este contraindicat

### Când să alegeți acest exercițiu:

- dacă mersul pe jos nu produce dispnee
- dacă făceați alergare sau ciclism înainte de boală

## Exerciții de forță

Exercițiile de forță vor ajuta la îmbunătățirea mușchilor care au devenit mai slabi datorită bolii. Scopul este de a realiza 3 sesiuni de exerciții de forță pe săptămână. Exercițiile de forță nu vor produce dispnee asemănătoare cu exercițiile fitness. În schimb, mușchii vor simți că au lucrat din greu.

Ar trebui să realizați 3 seturi a câte 10 repetiții pentru fiecare exercițiu, luând mici pauze între fiecare set. Nu vă îngriorați dacă aceste exerciții par grele. Puteți începe cu mai puține repetiții pe set, crescând progresiv până ajungeți la 10 repetiții / set. Pe măsură ce tolerați mai bine exercițiile, utilizați greutateți mai mari pentru a ajuta mușchiul să lucreze mai mult. Puteți folosi cutii de alimente sau sticle de apă ca greutateți.

Câteva exerciții de forță pentru brațe și picioare sunt descrise mai jos. Pot fi efectuate în șezut sau în picioare. Acestea pot fi efectuate în orice ordine. Păstrați o postură corectă, cu spatele drept și abdomenul plat și finalizați exercițiile încet.

**Amintiți-vă să inspirați atunci când vă pregătiți să efectuați partea cea mai grea a exercițiului și să expirați în timpul efortului.**

## Exemple de exerciții de forță pentru BRAȚE

### 1. Încordarea bicepsului



- cu brațele pe lângă corp, țineți greutatea în ambele mâini având palmele orientate înainte
- țineți partea de sus a brațului pe loc. Ridicați ușor partea de jos a ambelor brațe (îndoind cotul), aducând greutatea sus
- puteți face acest exercițiu așezat sau în picioare

#### Progresati:

- măriți greutatea cu care efectuați acest exercițiu

### 2. Împinge peretele

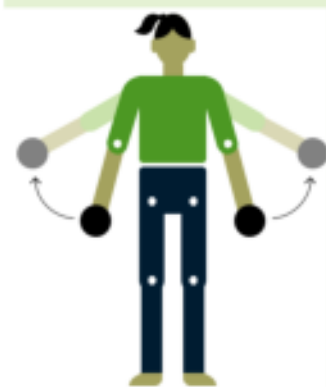


- plasați-vă mâinile pe perete, la nivelul umerilor și picioarele la 30 cm distanță de perete
- păstrându-vă corpul drept tot timpul, aplecați-vă ușor către perete îndoind coatele, apoi îndepărtați-vă încet de perete până când brațele sunt drepte

#### Progresati:

- stați mai departe de perete

### 3. Ridicarea brațelor în lateral



- țineți o greutate în fiecare mână, cu brațele în lateral și palmele orientate spre interior
- ridicați ambele brațe în lateral, până la nivelul umerilor (nu mai sus) apoi reveniți încet la poziția inițială
- puteți face acest exercițiu așezat sau în picioare

#### Progresati:

- măriți înălțimea până la care ridicați brațele, dar nu mai sus de nivelul umerilor
- măriți greutatea cu care efectuați acest exercițiu

# Exemple de exerciții de forță pentru PICIOARE



## 1. Din șezut în ortostatism

- stați cu picioarele depărtate la lățimea umerilor. Cu brațele în lateral sau încrucișate la nivelul pieptului, ridicați-vă ușor în picioare, mențineți poziția până numărați la 3 și așezați-vă ușor la loc pe scaun. Țineți picioarele pe podea tot timpul
- dacă nu vă puteți ridica de pe scaun fără a vă folosi brațele, încercați un scaun mai înalt. Dacă acest lucru este încă prea greu la început, puteți împinge cu brațele



### Progresați:

- faceți mișcarea cât mai lent posibil
- executați exercițiul utilizând un scaun mai jos
- țineți o greutate aproape de piept în timp ce faceți exercițiul



## 2. Îndreptarea genunchiului

- stați pe un scaun cu picioarele apropiate. Îndreptați un genunchi și mențineți piciorul drept pentru un moment, apoi coborâți-l încet. Repetați cu celălalt picior.

### Progresați:

- mențineți piciorul drept până numărați la 3
- efectuați exercițiul mai lent

### 3. Genuflexiuni

- stați cu spatele sprijinit de perete sau altă suprafață stabilă și picioarele ușor depărtate. Țineți picioarele la 30 cm de perete. Alternativ, puneți mâinile pe spatarul unui scaun stabil
- păstrându-vă spatele sprijinit de perete sau ținându-vă de spatarul unui scaun, îndoiți ușor genunchii pe o distanță scurtă; spatele va aluneca în jos pe perete. Țineți umerii mai sus de nivelul genunchilor
- susțineți poziția pentru un moment înainte de a îndrepta genunchii din nou



#### Progresati:

- măriți distanța pe care o parcurgeți cu genunchii îndoiți (nu uitați că umerii trebuie să rămână mai sus de nivelul genunchilor)
- mențineți poziția cu genunchii îndoiți până numărați la 3



### 4. Ridicarea pe vârfuri

- pentru a vă menține echilibrul țineți mâinile pe o suprafață stabilă, dar nu vă sprijiniți în ea
- ridicați-vă ușor pe vârfuri, apoi coborâți încet

#### Progresati:

- stați pe vârfuri până numărați la 3
- stați pe rând într-un singur picior

## Exerciții de încheiere

Aceste exerciții ajută organismul să se întoarcă la starea normală. Exercițiile de încheiere durează aproximativ 5 min iar respirația ar trebui să fie normală la sfârșitul exercițiilor. Încercați să efectuați toate exercițiile propuse dar dacă nu puteți, efectuați doar ce tolerați.

**1. Mergeți într-un ritm mai lent sau bateți ușor pasul pe loc pentru aproximativ 2 minute.**

**2. Repetați exercițiile de încălzire pentru a mobiliza articulațiile; aceste se pot efectua așezat sau în picioare.**

### 3. Întinderi musculare

Întinderile musculare vă pot ajuta să reduceți orice durere pe care o puteți resimți timp de 1-2 zile după exerciții. Puteți face aceste întinderi în șezut sau în ortostatism. Fiecare întindere trebuie efectuată ușor și trebuie menținută pentru 15-20 sec.



#### Lateral:

Întindeți brațul drept în sus, apoi aplecați-vă ușor către stânga; ar trebui să simțiți întindere musculară de-a lungul părții drepte a corpului. Reveniți la poziția de pornire și repetați pe partea opusă.



#### Umăr:

Puneți brațul în fața dumneavoastră. Ținând brațul drept, aduceți-l pe corp la înălțimea umărului, folosiți cealaltă mână și strângeți brațul la piept astfel încât să simțiți o întindere în jurul umărului. Reveniți la poziția de pornire și repetați pe partea opusă.

### Partea din spate a coapsei (ischiogambierii):



Așezați-vă pe marginea unui scaun cu spatele drept și picioarele plate pe podea. Așezați piciorul drept în fața dumneavoastră cu călcâiul sprijinit pe podea. Puneți mâinile pe coapsa opusă pentru sprijin. Stând cât de drept puteți, aplecați-vă ușor înainte din umeri până când simțiți o ușoară întindere în partea din spate a piciorului întins. Reveniți la poziția de pornire și repetați pe partea opusă.

### Piciorul inferior (Gamba):



Stați cu picioarele depărtate și aplecați-vă înainte către un perete sau ceva robust pentru sprijin. Mențineți corpul în poziție verticală și pașiți cu un picior în spate. Cu ambele picioare orientate înainte, îndoiți genunchiul din față, ținând piciorul din spate întins și călcâiul pe podea. Ar trebui să simțiți o întindere în partea din spate a gambei. Reveniți la poziția de pornire și repetați pe partea opusă.

### Partea din față a coapsei:

Stați în picioare și sprijiniți-vă de ceva stabil pentru suport. Îndoiți un picior în spate și dacă îl puteți atinge, folosiți mâna de aceeași parte pentru a vă ține glezna sau partea din spate a piciorului. Trageți piciorul în sus către fund până când simțiți o întindere de-a lungul părții din față a coapsei. Țineți genunchii apropiați și spatele drept. Reveniți la poziția de pornire și repetați pe partea opusă.



De asemenea, puteți face acest exercițiu așezându-vă pe un scaun stabil: stați lângă partea din față a scaunului, într-o parte (astfel încât să stați doar pe aproximativ jumătate din scaun). Îndoiți piciorul aflat cel mai aproape de marginea scaunului și poziționați-l astfel încât să fie poziționat în jos în linie cu umerul și greutatea să treacă prin degete. Ar trebui să simțiți întinderea de-a lungul părții din față a coapsei. Repetați pe partea opusă.



## Gestionarea tulburărilor de vorbire

Uneori pacienții pot prezenta dificultăți de vorbire după ce au fost ventilați (intubați).

Dacă vocea dumneavoastră este răgușită sau slăbită este important să:

- Continuați să vorbiți și atunci când vă simțiți confortabil. Va trebui să continuați să vă folosiți vocea pentru a face progrese. Dacă vă simțiți obosit în timp ce vorbiți, faceți pauze și anunțați-vă prietenii și familia că aveți nevoie de pauze și să vă odihniți vocea în timpul conversațiilor.
- Nu vă forțați vocea. Nu vorbiți în șoaptă pentru că vă poate solicita corzile vocale. Încercați să nu ridicați tonul și nu țipați. Dacă aveți nevoie să atrageți atenția cuiva, folosiți obiecte cu care să faceți zgomot.
- Faceți pauze dacă rămâneți fără aer în timp ce vorbiți. Încercați să nu vă mai forțați. Opriți-vă, stați relaxat în timp ce vă concentrați pe respirație. Încercați tehnicile de respirație descrise mai sus. Exersați aceste tehnici până vă simțiți pregătit să vorbiți din nou.
  - Încercați să fredonați melodii pentru a vă exersa vocea, însă încercați să nu vă forțați.
  - Folosiți alte mijloace de comunicare precum scrisul, mesajele sau gesturile dacă vorbitul este prea dificil sau inconfortabil.
- Beți apă pe parcursul zilei pentru a vă putea folosi vocea în continuare





## Gestionarea alimentării, hidratării și deglutiției

Dacă ați fost ventilat cu un tub pentru respirație pe parcursul internării în spital, este posibil să observați că aveți dificultăți la înghițirea alimentelor sau băuturilor. Acest lucru se întâmplă din cauză că mușchii care ajută la înghițire sunt slăbiți. O alimentare corespunzătoare și hidratarea (apă/ sucuri naturale) sunt importante pentru recuperarea dumneavoastră.

Acordarea unei atenții mărite înghițirii alimentelor este importantă pentru a evita înecarea și infecțiile pulmonare. Aceste lucruri se pot întâmpla dacă alimentele sau lichidele ajung din greșeală în căile aeriene, la nivelul plămânilor în timpul deglutiției (înghițirii).

Dacă aveți dificultăți de înghițire aceste tehnici vă pot ajuta:

- Ridicați-vă în șezut când mâncați sau beți apă. Nu mâncați și nu beți niciodată întinși în pat.
- Rămâneți ridicat (așezat pe scaun, în picioare, mergeți) pentru cel puțin 30 de minute după fiecare masă.
- Încercați alimente de diferite consistențe pentru a vedea dacă unele sunt mai ușor de înghițit pentru dumneavoastră decât altele. Alegerea unor alimente moi, umede sau tăierea în bucățele foarte mici a alimentelor solide poate fi de ajutor la început.
- Concentrați-vă atunci când mâncați sau beți lichide. Încercați să vă luați masa într-un loc liniștit.
- Nu vă grăbiți atunci când mâncați. Tăiați mâncarea în bucățele foarte mici, luați câte o gură de apă între ele și mestecați bine înainte să înghițiți.
- Asigurați-vă că nu mai aveți nimic în gură înainte să luați altă bucatură de mâncare sau o gură de apă. Dacă este nevoie înghițiți din nou.
- Mâncați porții mai mici pe parcursul zilei dacă mesele mari vă obosesc.
- Dacă începeți să tușiți, vă înecați sau respirația devine dificilă în timp ce mâncați sau beți apă, luați o pauză să vă reveniți.

Alimentația sănătoasă este foarte importantă pentru recuperarea dumneavoastră, mai ales dacă sunteți slăbit sau ați fost ventilat mecanic. Spălatul pe dinți după fiecare masă și hidratarea vor asigura sănătatea cavității orale.



**Dacă tulburările de înghițire persistă, contactați-vă medicul curant.**



## Gestionarea tulburărilor de atenție și memorie

Se întâmplă frecvent ca pacienții critici, în special cei care au fost intubați în spital să experimenteze apariția unor dificultăți de atenție, tulburări de memorie sau de gândire. Aceste dificultăți pot dispărea în câteva săptămâni sau luni, însă pentru o parte dintre pacienți acestea pot fi prezente pe termen lung.

Este important atât pentru dumneavoastră, cât și pentru familia dumneavoastră să recunoașteți aceste dificultăți, din moment ce acestea pot avea impact asupra relațiilor personale, activităților zilnice sau asupra întoarcerii la muncă sau educației personale.

Dacă întâmpinați astfel de dificultăți, aceste strategii vă pot ajuta:

- Exercițiile fizice pot ajuta la îmbunătățirea funcțiilor cerebrale. Deși poate fi dificil dacă vă simțiți slăbit, prezentați dificultăți de respirație sau oboseală, încercați să introduceți treptat exerciții ușoare în rutina dumneavoastră zilnică. Exercițiile de fitness și forță musculară descrise mai sus sunt un punct bun de început.
- Jocuri care va antrenează creierul, precum hobby-uri noi sau alte activități, puzzle-uri, jocurile de cuvinte sau cu numere, exercițiile de memorie sau cititul pot ajuta. Începeți cu exerciții care reprezintă o provocare pentru dumneavoastră, dar care pot fi realizate și creșteți dificultatea pe măsură ce puteți. Acest lucru este important pentru a vă menține motivat.
- Faceți-vă liste, notițe și alerte precum setarea alarmei la telefon care să vă amintească ce lucruri aveți de făcut.
- Împărțiți activitățile în pași individuali pentru a evita să vă simțiți copleșit. Unele din strategiile descrise mai jos pentru gestionarea activităților de zi cu zi vă pot ajuta să limitați impactul pe care tulburările de atenție, memorie și de gândire o au asupra vieții dumneavoastră, printre acestea fiind ajustarea așteptărilor dumneavoastră și permiterea celor din jur să vă ajute.



## Gestionarea activităților zilnice

Este important să redeveniți activ pe parcursul recuperării, acest lucru poate fi dificil dacă vă simțiți obosit, dacă aveți probleme de respirație sau vă simțiți slăbit, ceea ce este normal după ce ați suferit o formă severă de boală. Orice facem, inclusiv spălatul, îmbrăcatul și prepararea meselor, precum și munca și joaca necesită energie.

După ce ați trecut printr-o boală severă, este posibil să nu mai aveți aceeași energie ca înainte și unele sarcini ar putea necesita mai mult efort decât înainte.

Dacă vă simțiți astfel, strategiile următoare v-ar putea ajuta:

- Ajustați-vă așteptările referitoare la ce puteți face într-o singură zi. Stabiliți-vă obiective în funcție de cum vă simțiți. Când sunteți foarte obosit, cu dificultăți de respirație și slăbit, până și datul jos din pat, spălatul și îmbrăcatul pot fi considerate realizări.
- Păstrați-vă energia făcând sarcini stând jos când puteți, precum dușul, îmbrăcatul sau prepararea mesei. Încercați să nu faceți treburi care vă obligă să stați în picioare, aplecat, să vă întindeți în sus sau să stați ghemuit pentru o perioadă lungă de timp.
- Temperați-vă și încercați să faceți sarcini ușoare între cele dificile. E posibil să aveți nevoie de timp de odihnă pe parcursul zilei.
- Lăsați-i pe ceilalți să vă ajute cu activitățile care v-ar putea pune probleme. Lucruri precum îngrijirea copiilor, cumpărăturile, pregătirea meselor sau condusul ar putea fi dificile. Acceptați ajutorul când vi se oferă și spuneți-le apropiaților de ce aveți nevoie. Firme care oferă servicii precum livrarea cumpărăturilor sau pregătirea meselor vă pot fi de ajutor în perioada de recuperare.
- Întoarceți-vă treptat la activitățile pe care le făceați înainte. Nu încercați să realizați sarcini complexe până când nu vă simțiți pregătit. Acest lucru înseamnă că ar trebui să discutați cu angajatorul dumneavoastră să vă întoarceți treptat la muncă, asumându-vă un rol mai ușor de gestionat pentru dumneavoastră, primind susținere pentru îngrijirea copiilor și pe parcurs să vă reîntoarceți la hobby-urile pe care le aveți.



## Gestionarea stresului, anxietății și depresiei

Internarea în spital în stare gravă poate fi o experiență extrem de stresantă. Acest lucru poate avea un impact asupra stării dumneavoastră de spirit. Nu este neobișnuit să vă simțiți stresat, să aveți stări de anxietate (îngrijorare, frică) sau depresie (tristețe). Puteți avea amintiri sau vise în care vă aflați în spital chiar și atunci când nu vă doriți. Este posibil să observați că aveți gânduri sau sentimente neplăcute referitoare la supraviețuirea dumneavoastră. Starea dumneavoastră de spirit ar putea fi afectată și mai mult de eventuale frustrări legate de întârzierea reîntoarcerii dumneavoastră la activitățile de zi cu zi.

La randul lor, aceste sentimente vă pot afecta abilitatea de a vă efectua activitățile de zi cu zi – în special dacă v-ați demoralizat din cauza diferenței dintre așteptările dumneavoastră și ce ați reușit să realizați.

Prin urmare, gestionarea stresului și a stărilor de anxietate și depresie reprezintă o parte importantă a recuperării dumneavoastră.

Există câteva lucruri ușoare pe care le puteți face în astfel de situații.

### **Îngrijiți-vă de nevoile dumneavoastră de bază**

- Asigurați-vă că aveți parte de suficient somn de calitate. Somnul probabil a fost afectat pe parcursul internării dumneavoastră în spital. Stresul vă poate afecta de asemenea odihna. Încercați să vă stabiliți un program de somn și trezire, folosind alarme care să vă reamintească. Asigurați-vă că mediul dumneavoastră înconjurător este lipsit de lucruri care vă pot deranja, precum prea multă lumină sau zgomot. Diminuați cantitatea de nicotină (fumatul), cafeina și alcool și stabiliți-vă strategii de relaxare care să vă ajute să adormiți.
- Mâncați suficient și sănătos pentru o stare generală bună. Dacă aveți dificultăți de alimentație sau înghițire, urmați sfaturile descrise mai sus sau cele oferite de medicul dumneavoastră. Familia sau persoanele care vă îngrijesc se pot asigura că aveți suficientă mâncare disponibilă.
- Un stil de viață activ reduce stresul și poate să scadă riscul de depresie. Măriți-vă treptat gradul de activitate fizică.

- Este important pentru starea dumneavoastră generală să rămâneți conectat la viața dumneavoastră socială. Conversațiile cu cei din jur pot reduce nivelul de stres și vă pot ajuta să găsiți soluții la problemele pe care le întâmpinați pe parcursul recuperării dumneavoastră. Dacă locuiți singur, puteți combate senzația de singurătate păstrând legătura telefonic sau online cu prietenii sau familia. Deoarece este posibil să nu vă simțiți în stare să îi contactați când sunteți trist sau prost dispus, anunțați-vă familia sau prietenii că vă pot ajuta contactându-vă pe parcursul recuperării.
- Atunci când sunteți prea obosit, faceți activități care să vă ajute să vă relaxați precum cititul, ascultat muzică sau practici spirituale. Un alt exemplu de strategie de relaxare care poate reduce stresul este respiratul controlat, lent. Acestea ar trebuie realizate progresiv, dacă vi se par prea dificile la început. Urmați pașii descriși în capitolul "Exerciții de respirație" pentru a învăța cum să respirați controlat.
- Creșteți progresiv gradul cu care vă implicați în activitățile de zi cu zi și în hobby-uri, în funcție de toleranța dumneavoastră la efort, deoarece acest lucru vă poate îmbunătăți starea de spirit.

Dacă aveți deja un specialist în sănătate mintală care v-a ajutat în trecut, apelați la acesta pentru susținere. Familia sau îngrijitorii pot avea un rol important prin susținerea persoanelor care sunt în curs de recuperare fizică după boală, dar care prezintă alterarea sănătății mintale. Astfel, ei îi pot ajuta pe aceștia să obțină îngrijiri de specialitate când este cazul.



## Când să contactați un profesionist din domeniul sanitar

Este important să contactați un profesionist din domeniul sanitar precum medicul de familie, medicul de reabilitare sau un medic specialist, dacă:

- Se agravează dispneea (respirație dificilă) pe care o simțiți în repaus și nu se ameliorează folosind tehnicile de respirație controlată descrise la pagina 4.
- Simțiți că rămâneți fără aer când efectuați activități foarte ușoare și starea dumneavoastră nu se ameliorează folosind pozițiile de reducere a dispneei descrise la pagina 3.
- Prezentați oricare dintre simptomele descrise la pagina 6 înainte sau în timpul exercițiilor fizice.
- Nu observați nicio îmbunătățire a atenției, memoriei, gândirii sau a oboselii, care vă împiedică în realizarea sarcinilor de zi cu zi sau întoarcerea la muncă.
- Starea dumneavoastră de spirit se agravează, în special dacă durează de câteva săptămâni.

Servicii de reabilitare:

---

Denumire și date de contact pentru serviciile de reabilitare

---

---

**Informații adiționale disponibile: “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>**

## Biroul regional al OMS pentru Europa

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) este o agenție specializată a Națiunilor Unite creată în 1948 având ca responsabilitate primară problemele de sănătate publică internațională.

Biroul regional al OMS pentru Europa este unul dintre cele șase birouri regionale din lume, fiecare cu propriul său program adaptat la condițiile de sănătate specifice ale țărilor pe care le deservește.

### State Membre

Albania	Lithuania
Andorra	Luxembourg
Armenia	Malta
Austria	Monaco
Azerbaijan	Montenegro
Belarus	Netherlands
Belgium	North Macedonia
Bosnia and Herzegovina	Norway
Bulgaria	Poland
Croatia	Portugal
Cyprus	Republic of Moldova
Czechia	Romania
Denmark	Russian Federation
Estonia	San Marino
Finland	Serbia
France	Slovakia
Georgia	Slovenia
Germany	Spain
Greece	Sweden
Hungary	Switzerland
Iceland	Tajikistan
Ireland	Turkey
Israel	Turkmenistan
Italy	Ukraine
Kazakhstan	United Kingdom
Kyrgyzstan	Uzbekistan
Latvia	

**World Health Organization Regional Office for Europe** UN City, Marmorvej 51, DK-2100 Copenhagen Ø, Denmark  
Tel.: +45 45 33 70 00  
Fax: +45 45 33 70 01  
Email: [eurocontact@who.int](mailto:eurocontact@who.int)  
Website: [www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)

© World Health Organization 2020.  
Some rights reserved.  
This work is available under the CC B-NC-SA 3.0 IGO license

## NOTĂ INFORMATIVĂ

Traducerea acestui document a fost realizată cu sprijinul Grupului de lucru de reabilitare respiratorie al Societății Române de Pneumologie și Asociației de Educație în Boli Respiratorii.

Aceasta traducere nu a fost realizată de Organizația Mondială a Sănătății (OMS). OMS nu este responsabilă pentru conținutul sau corectitudinea acestei traduceri. Ediția originală în limba engleza va fi considerată ediția originală și autentică: „ Support for Rehabilitation Self Management after COVID 19 – Related Illness” World Health Organization 2020