

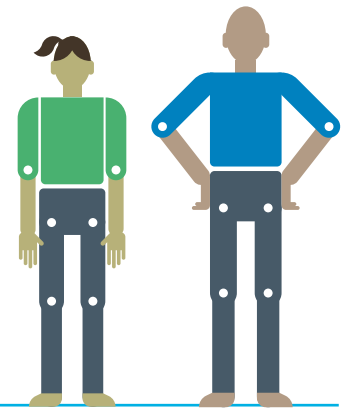


**World Health  
Organization**

REGIONAL OFFICE FOR **Europe**

# Wsparcie w samodzielnej rehabilitacji po przebyciu choroby związanej z COVID-19

druga edycja



---

Imię i nazwisko:

---

Początek objawów COVID-19 (data):

---

Data przekazania broszury:

---

Imię i nazwisko oraz dane pracownika  
ochrony zdrowia przekazującego broszurę:

---

Imię i nazwisko oraz dane kontaktowe  
miejscowego pracownika ochrony zdrowia:

---

Nazwa i dane kontaktowe dostawcy  
usług rehabilitacyjnych:

---

# Dla kogo jest ten poradnik?

W broszurze przedstawiono podstawowe ćwiczenia oraz porady dla osób dorosłych, które przechodzą rekonwalescencję po COVID-19. Może być ona wykorzystywana zarówno przez osoby po hospitalizacji związanej z chorobą, jak i pacjentów, którzy nie wymagali hospitalizacji jako uzupełnienie standardowej opieki zapewnianej przez pracowników ochrony zdrowia.

Jest to drugie wydanie broszury, której pierwsza wersja została opublikowana w połowie 2020 roku, zawierające zaktualizowane i nowe informacje opracowane na podstawie badań przeprowadzonych w przeciągu ostatniego roku dotyczących choroby i powrotu do zdrowia po COVID-19.

Broszura została napisana przez specjalistów z dziedziny rehabilitacji w porozumieniu z osobami przechodzącymi rekonwalescencję po zakażeniu COVID-19. Dla ułatwienia czytania w tekście nie są podawane dane bibliograficzne. Należy jednak pamiętać, że opisane porady są oparte na dowodach naukowych. Wciąż pozostaje wiele aspektów do zbadania dotyczących rekonwalescencji po przebyciu COVID-19. Na bieżąco gromadzone są nowe dowody.

COVID-19 może powodować długotrwałe problemy zdrowotne, utrudniające wykonywanie codziennych czynności. W niektórych przypadkach mogą one utrzymywać się dłużej niż 12 tygodni, co obecnie określa się terminem zespół pocovidowy lub long COVID. Objawy na ogół ustępują z czasem. Niniejsza ulotka zawiera kilka praktycznych wskazówek dotyczących radzenia sobie z najczęściej występującymi objawami. Jeśli objawy nasilają się lub nie ulegają poprawie, konieczna jest konsultacja z personelem medycznym.

Warto zabrać się za lekturę materiału etapami, zaczynając od rozdziałów dotyczących najbardziej dolegliwych objawów.

Dodatkowo, z pomocą pracowników ochrony zdrowia można dostosować wskazówki tu przedstawione do indywidualnych potrzeb pacjenta. Wytyczne zawarte w publikacji nie zastępują indywidualnego programu rehabilitacji ani porad udzielonych przez pracowników ochrony zdrowia.

Rodzina i przyjaciele mogą zapewnić Ci wsparcie podczas rekonwalescencji, dlatego pomocne może być udostępnienie im tej broszury.

## Publikacja zawiera informacje dotyczące następujących zagadnień.

	„Czerwone flagi” wymagające pilnej uwagi ze strony pracowników ochrony zdrowia	4
	Postępowanie w przypadku duszności	5
	Aktywność i ćwiczenia fizyczne	8
	Oszczędzanie energii i radzenie sobie ze zmęczeniem	14
	Postępowanie w razie problemów z głosem	16
	Postępowanie w razie problemów z przełykaniem	17
	Odżywianie, w tym problemy z węchem i smakiem	18
	Postępowanie w razie problemów ze skupieniem uwagi, pamięcią oraz logicznym myśleniem	19
	Radzenie sobie ze stresem, niepokojem, depresją i problemami ze snem	20
	Radzenie sobie z bólem	22
	Powrót do pracy	23
	Dzienniczek obserwacji objawów	24



## „Czerwone flagi” wymagające pilnej uwagi ze strony pracowników ochrony zdrowia

Podczas rekonwalescencji po przebyciu COVID-19 mogą pojawić się pewne komplikacje wymagające pilnej interwencji lekarskiej. Należy niezwłocznie skontaktować się z personelem medycznym, jeśli wystąpią jakiegokolwiek z następujących sygnałów ostrzegawczych:

- nawet przy niewielkiej aktywności pojawia się zadyszka i stan ten nie ulega poprawie po zastosowaniu którejkolwiek z pozycji łagodzących duszności opisanych na stronie 5;
- pogorszyło się uczucie duszności w spoczynku i stan ten nie ulega poprawie po zastosowaniu technik kontroli oddechu opisanych na stronie 7;
- odczuwasz ból w klatce piersiowej, przyspieszone bicie serca lub zawroty głowy w pewnych pozycjach, podczas ćwiczeń lub aktywności;
- pogarsza się uczucie dezorientacji lub masz trudności z mówieniem lub rozumieniem mowy;
- pojawia się nowe uczucie osłabienia twarzy, ręki lub nogi, szczególnie po jednej stronie ciała; i/lub
- pogłębia się uczucie niepokoju i pogarsza się nastrój lub odczuwasz przymus samookaleczenia.

W przypadku wystąpienia innych niepokojących objawów, skontaktuj się z lekarzem.



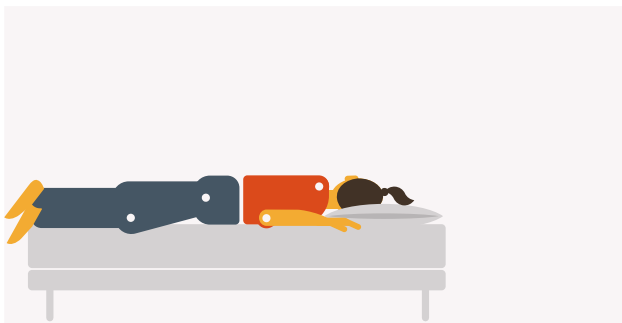
# Postępowanie w przypadku duszności

Po przebyciu COVID-19 pacjenci często doświadczają uczucia duszności. Utrata sił i spadek kondycji towarzyszące pogorszeniu stanu zdrowia, jak również sama choroba, mogą nasilić występowanie duszności. Brak tchu może wywołać uczucie niepokoju, co dodatkowo pogarsza funkcje oddechowe organizmu. Zachowanie spokoju oraz zapoznanie się z technikami postępowania w przypadku duszności pozwolą złagodzić dolegliwości.

Należy pamiętać, że normalnym objawem jest, gdy podczas wysiłku fizycznego (np. wchodzenia po schodach) zadyszka się nasila, jednakże w przeciągu kilku minut po odpoczynku oddech powinien wrócić do komfortowego poziomu. Objawy duszności powinny zanikać wraz ze stopniowym powrotem do zdrowia lub zwiększeniem aktywności. W procesie rekonwalescencji mogą być pomocne poniższe pozycje i techniki oddychania.

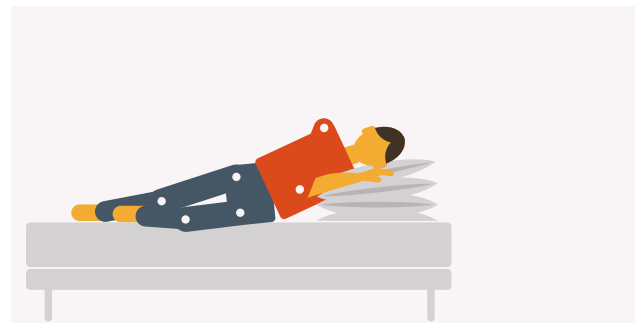
## Pozycje łagodzące duszność

Poniżej znajdują się propozycje pozycji, które mogą zmniejszyć uczucie duszności. Wypróbuj każdą z nich, aby ocenić, która jest dla Ciebie najbardziej skuteczna. Możesz również wypróbować opisane poniżej techniki oddechowe w poszczególnych pozycjach, aby dodatkowo złagodzić dyskomfort oddechowy.



### Ułożenie na brzuchu

Leżenie płasko na brzuchu lub na wznak może pomóc w łagodzeniu uczucia duszności. Choć nie dla każdego jest to wygodna pozycja, warto ją rozważyć.



### Ułożenie na boku z podparciem

Położ się na boku z lekko ugiętymi kolanami, podpierając głowę i szyję poduszkami.



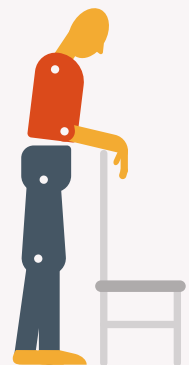
### Pozycja siedząca z pochyleniem do przodu

Usiądź przy stole i pochyl górną część tułowia do przodu, opierając głowę i szyję na poduszce, a ramiona układając luźno na stole. Możesz również wykonać tę pozycję bez użycia poduszek i oprzeć głowę na rękach.



### Pozycja siedząca z pochyleniem do przodu (bez stołu naprzeciwko)

Usiądź na krześle, pochyl się do przodu w taki sposób, aby łokcie spoczywały na kolanach lub podłokietnikach fotela.



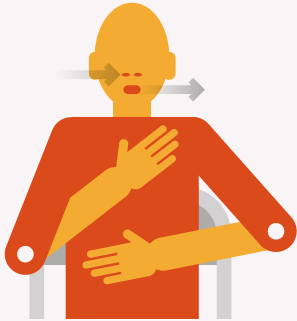
### Pozycja stojąca z pochyleniem do przodu i podparciem

Stojąc, pochyl się do przodu i oprzyj rękoma o parapet lub inną stabilną powierzchnię.



### Pozycja stojąca z podparciem pleców

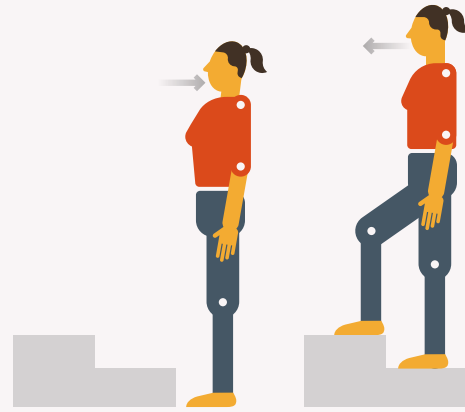
Oprzyj się plecami o ścianę, ręce układając luźno wzdłuż tułowia. Stopy powinny być lekko rozstawione i znajdować się w odległości około 30 cm od ściany.



### 1. Kontrolowane oddychanie

Ta technika pomoże Ci się zrelaksować oraz odzyskać kontrolę nad oddechem.

- Usiądź w wygodnej pozycji z podparciem.
- Połóż jedną dłoń na klatce piersiowej, drugą na brzuchu.
- Zamknij oczy, jeśli dzięki temu łatwiej się zrelaksujesz (lub pozostaw otwarte) i skoncentruj się na swoim oddechu.
- Powoli wykonuj wdech przez nos (lub usta, jeśli nie możesz oddychać przez nos) i wydychaj powietrze ustami.
- Podczas wykonywania oddechów poczujesz, że dłoń na brzuchu unosi się wyżej niż dłoń na klatce piersiowej.
- Postaraj się wkładać w oddychanie minimalną ilość wysiłku i dbaj o to, aby wykonywane przez Ciebie oddechy były powolne, spokojne i płynne.



### 2. Oddychanie w tempie

Ta technika jest przydatna podczas wykonywania czynności, które wymagają więcej wysiłku i wiążą się z większym ryzykiem wystąpienia duszności, np. wchodzenie po schodach lub spacer pod górę. Przy wykonywaniu tego ćwiczenia nie należy się spieszyć. Można również robić przerwy.

- Wyobraź sobie, że dzielisz wykonywaną czynność na mniejsze części - ułatwi to kontynuowanie czynności bez uczucia zmęczenia lub duszności tuż po zakończeniu.
- Wykonuj wdech przed ruchem wymagającym najwięcej wysiłku, np. przed wejściem na schodek.
- Wykonuj wydech podczas ruchu wymagającego wysiłku, np. w trakcie pokonywania kolejnego schodka.
- Pomocne może być również wdychanie powietrza przez nos i wydychanie ustami.



# Aktywność i ćwiczenia fizyczne

Długotrwała hospitalizacja lub przechorowanie COVID-19 w domu może prowadzić do znacznego zmniejszenia siły i wytrzymałości mięśni. Ćwiczenia fizyczne są bardzo ważne dla odzyskania ich sprawności, ALE pod warunkiem, że są wykonywane w bezpieczny sposób i z uwzględnieniem innych objawów COVID-19.

Po niewielkim wysiłku może wystąpić pogorszenie zmęczenia i innych objawów. Jest to opisywane w terminologii naukowej jako zespół PEM (post-exertional malaise), czyli negatywnej reakcji organizmu na podjęcie wysiłku. Pogorszenie jest zwykle odczuwalne kilka godzin lub nawet dni po wysiłku fizycznym lub umysłowym. Powrót do formy trwa zazwyczaj 24 godziny lub dłużej i może mieć wpływ na Twój poziom energii, koncentrację, jakość snu i pamięć, a także powodować bóle mięśni/stawów i objawy grypopodobne.

Jeśli doświadczasz PEM, unikaj ćwiczeń i czynności, które mogą go powodować oraz staraj się oszczędzać energię. Jeśli zespół PEM u Ciebie nie występuje, możesz stopniowo zwiększać poziom aktywności lub zacząć wykonywać ćwiczenia, aby poprawić swój poziom sprawności. Do oceny możliwości stopniowego zwiększania poziomu aktywności możesz wykorzystać **10-stopniową Skalę Subiektywnego Odczuwania Wysiłku wg Borga (patrz następna strona)**. Skala ta jest subiektywną oceną wysiłku w skali od 0 (brak wysiłku) do 10 (maksymalny wysiłek).

Ta sama czynność będzie oceniana różnie w zależności od osoby i czasu. Dla przykładu, powolny spacer może być oceniony na skali jako 1 (bardzo lekki wysiłek) przez jedną osobę, a jako 4 (umiarkowany wysiłek) przez inną lub przez tę samą osobę w innym dniu. Zaleca się monitorowanie codziennych czynności i ich wyników na skali w celu monitorowania swojego stanu zdrowia i dobierania odpowiedniego poziomu aktywności.



Skala Borga CR-10		Etapy				
Wynik	Poziom wysiłku	1	2	3	4	5
0	Odpoczynek / brak wysiłku					
1	Naprawdę łatwy / niezwykle lekki					
2	Łatwy / bardzo lekki					
3	Umiarkowany / lekki					
4	Trochę ciężki					
5	Ciężki (intensywny)					
6						
7	Bardzo ciężki					
8						
9	Ekstremalnie ciężki					
10	Maksymalny wysiłek					

## Etapy ćwiczeń

Powrót do aktywności fizycznej należy rozpatrywać w pięciu etapach; etapy te, jak również sugestie dotyczące aktywności są przedstawione poniżej. Każdy etap należy kontynuować przez co najmniej siedem dni przed przejściem do następnego.

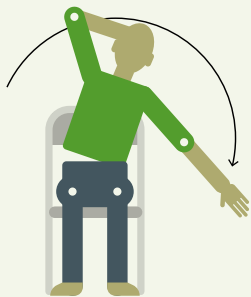
W przypadku trudności lub pogorszenia się objawów należy cofnąć się o jeden etap. Jeśli wystąpią jakiegokolwiek symptomy ostrzegawcze, takie jak ból w klatce piersiowej lub zawroty głowy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i nie rozpoczynać ich ponownie przed uprzednim skonsultowaniem się z personelem medycznym.

### Etap 1.

#### Przygotowanie do powrotu do aktywności fizycznej (Twój wynik 0-1)

Przykłady: ćwiczenia kontrolowanego oddychania (patrz strona 3), powolny spacer, ćwiczenia rozciągające i ćwiczenia równowagi. Jeśli Twój wynik dla któregokolwiek z tych ćwiczeń jest wyższy niż 1, nie wykonuj ich na tym etapie.

Rozciąganie mięśni można wykonywać na siedząco lub stojąco. Rozciąganie należy wykonywać delikatnie, przytrzymując pozycję przez 15-20 sekund.



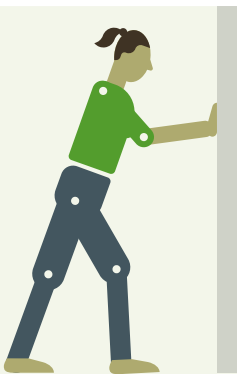
Wyciągnij prawą rękę w kierunku sufitu, następnie wykonaj delikatny skłon w lewą stronę; powinieneś/powinnaś poczuć rozciąganie wzdłuż prawej strony tułowia. Powtórz ćwiczenie dla drugiej strony ciała.



Wyciągnij wyprostowane ramię przed siebie. Następnie, zginając je w stawie barkowym, przybliż wyprostowane ramię do klatki piersiowej na wysokości barków. Użyj drugiej ręki, aby docisnąć ramię do klatki piersiowej i zwiększyć tym samym rozciągnięcie w okolicy ramienia. Powtórz ćwiczenie dla drugiej strony ciała.



Usiądź na krawędzi krzesła z jedną nogą wyprostowaną, a stopą drugiej opartą płasko na podłodze. Oprzyj dłonie na udzie zgiętej nogi. Siedząc z maksymalnie wyprostowanymi plecami, pochyl się delikatnie do przodu, wykonując zgięcie w stawach biodrowych do momentu, w którym poczujesz rozciąganie w tylnej części wyprostowanej nogi. Powtórz ćwiczenie dla drugiej strony ciała.



Stań w niewielkim rozkroku i pochyl się do przodu, opierając się rękoma o ścianę lub inną stabilną powierzchnię. Zachowując wyprostowaną pozycję ciała, odstaw jedną nogę za siebie. Nogę znajdującą się z przodu zegnij lekko w stawie kolanowym, uważając jednocześnie na to, aby noga z tyłu pozostała wyprostowana, a pięta dotykała podłogi. Poczujesz rozciąganie w tylnej części podudzia. Powtórz ćwiczenie dla drugiej strony ciała.



W pozycji stojącej przytrzymaj się stabilnego przedmiotu w celu asekuracji. Zegnij jedną nogę w kolanie, unosząc ją za siebie i przytrzymaj stopę ręką po tej samej stronie ciała co zgięta noga. Przyciągnij stopę w kierunku pośladków, aż poczujesz rozciąganie wzdłuż przedniej części uda. Powtórz ćwiczenie dla drugiej strony ciała.

## Etap 2.

### Aktywność o niskiej intensywności (wynik 2-3)

Przykłady: chodzenie, lekkie prace domowe/ogrodowe. Jeśli Twój wynik dla któregośkolwiek z tych ćwiczeń jest wyższy niż 3, nie wykonuj ich na tym etapie.

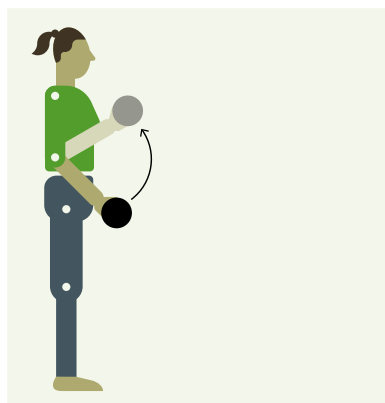
W przypadku dobrego tolerowania tego etapu aktywności (wynik 2-3), możesz stopniowo zwiększać czas ćwiczeń o 10-15 minut dziennie. Kontynuuj ćwiczenia na tym etapie przez co najmniej siedem dni (bez wystąpienia zespołu PEM) zanim przejdziesz do następnego poziomu.

## Etap 3.

### Aktywność o umiarkowanej intensywności (wynik 4-5)

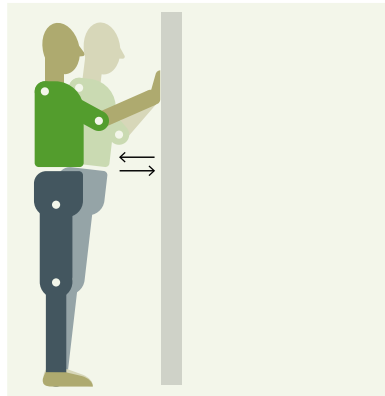
Przykłady: szybki marsz, wchodzenie i schodzenie po schodach, jogging, pokonywanie pochyłości terenu, ćwiczenia oporowe. Jeśli Twój wynik dla któregośkolwiek z tych ćwiczeń jest wyższy niż 5, nie wykonuj ich na tym etapie.

### Przykłady ćwiczeń wzmacniających RAMIONA



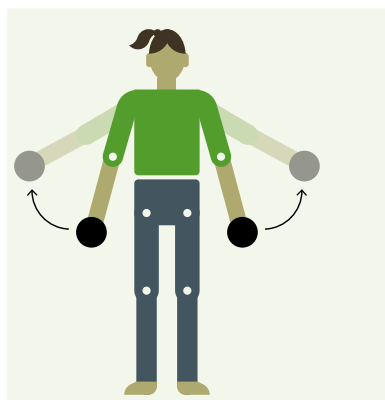
#### Unoszenie przedramion

Ramiona opuść luźno wzdłuż tułowia, trzymając w rękach ciężarki w taki sposób, aby wnętrza dłoni skierowane były do przodu. Spokojnie unosź przedramiona (zginając je w stawach łokciowych), podnosząc jednocześnie ciężarki i powoli opuszczaj je. Ćwiczenie można wykonywać w pozycji siedzącej lub stojącej.



#### Pompki przy ścianie

Stań w odległości około 30 cm od ściany i ułóż dłonie płasko na ścianie, na wysokości barków, tak aby palce skierowane były ku górze. Powoli zbliżaj tułów do ściany poprzez zgięcie ramion w stawach łokciowych. Następnie powoli zacznij odpychać się od ściany do momentu, w którym ręce powrócą do pozycji wyprostowanej.



#### Unoszenie ramion do boku

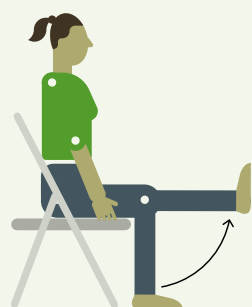
Trzymając w każdej dłoni ciężarek, opuść luźno ramiona wzdłuż tułowia, tak aby wnętrza dłoni skierowane były w stronę tułowia. Zacznij unosić oba ramiona do boku, na wysokość barków (ale nie wyżej), następnie powoli je opuszczaj, powracając do pozycji początkowej.

## Przykłady ćwiczeń wzmacniających NOGI



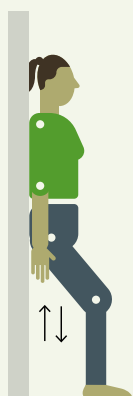
### Siadanie - wstawanie

Usiądź na krześle z nogami rozstawionymi na szerokość bioder. Ręce ułóż luźno wzdłuż tułowia lub skrzyżuj na klatce piersiowej. Powoli wstań i pozostań w pozycji stojącej licząc do trzech, a następnie powoli powróć do pozycji siedzącej.



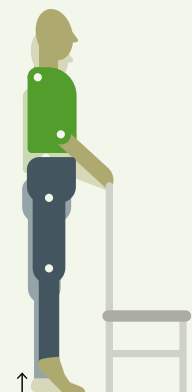
### Prostowanie kolan

Usiądź na krześle ze złączonymi stopami. Wyprostuj jedną nogę w stawie kolanowym i przytrzymaj ją przez chwilę w tej pozycji. Następnie powoli opuść nogę i powtórz ćwiczenie dla drugiej nogi. Wydłuż czas przytrzymywania wyprostowanej nogi licząc do trzech.



### Przysiady

Stań plecami do ściany lub innej stabilnej powierzchni. Stopy powinny być lekko rozstawione i znajdować się w odległości około 30 cm od ściany. Dotykając ściany plecami lub wspierając się na oparciu krzesła, wykonaj powoli niewielkie zgięcie kolan, zsuwając plecy w dół ściany. Pamiętaj, aby biodra zawsze znajdowały się wyżej niż kolana. Przytrzymaj tę pozycję przez chwilę przed wyprostowaniem kolan.



### Wspięcie na palcach

Ułóż dłonie na stabilnej powierzchni (np. krześle), aby móc asekurować się podczas wykonywania ćwiczenia, ale nie opieraj na nich ciężaru ciała. Powoli unieś pięty, wspinając się na palcach stóp. Następnie powoli opuszczaj pięty, powracając do pozycji początkowej.

#### **Etap 4.**

#### **Ćwiczenia o umiarkowanej intensywności z elementami koordynacji i umiejętności funkcjonalnych (wynik 5-7)**

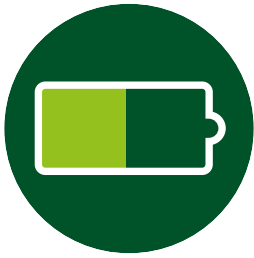
Przykłady: bieganie, jazda na rowerze, pływanie i zajęcia taneczne. Jeśli Twój wynik dla któregośkolwiek z tych ćwiczeń jest wyższy niż 7, nie wykonuj ich na tym etapie.

#### **Etap 5.**

#### **Powrót do aktywności wyjściowej (wynik 8-10)**

Na tym etapie możesz wykonywać swoje zwykłe ćwiczenia / dyscypliny sportowe / aktywności sprzed choroby COVID-19.

**Żadne z ćwiczeń nie powinno powodować bólu. Jeśli podczas ćwiczeń wystąpi ból, w tym w klatce piersiowej, zasłabnięcie lub zawroty głowy, natychmiast przerwij ćwiczenia i nie rozpoczynaj ich ponownie przed uprzednim skonsultowaniem się z personelem medycznym.**



# Oszczędzanie energii i radzenie sobie ze zmęczeniem

Zmęczenie jest najczęściej zgłaszanym objawem u osób po przebytych COVID-19. Jest ono często opisywane jako przytłaczające uczucie zmęczenia fizycznego i psychicznego.

**Zmęczenie fizyczne:** ciało wydaje się przytłaczająco ciężkie, a nawet niewielkie ruchy wymagają ogromnej ilości energii

**Zmęczenie umysłowe i poznawcze:** występują trudności z myśleniem, koncentracją lub przyswajaniem nowych informacji, jak również zaburzenia pamięci i uczenia się. Nawet podstawowy dobór słów i rozwiązywanie problemów mogą być kłopotliwe.

Zmęczenie może powodować uczucie wyczerpania po wykonaniu zwykłych czynności, a po przebudzeniu poziom energii jest taki sam jak przed położeniem się spać. Poziom zmęczenia może ulegać zmianie z tygodnia na tydzień, z dnia na dzień lub z godziny na godzinę. Twój poziom motywacji może być niski, ponieważ wiesz, że podjęcie nawet najmniej wymagającego zadania może doprowadzić do wyczerpania. Wyjaśnienie tego zjawiska rodzinie, przyjaciołom i współpracownikom może się okazać trudne.

Pomoc innym w zrozumieniu zjawiska zmęczenia i jego wpływu na Twoje funkcjonowanie może mieć ogromne znaczenie dla Twojego sposobu radzenia sobie i kontrolowania tego problemu.

## Dostosowywanie tempa

Dostosowywanie tempa to strategia, która pomaga uniknąć nadmiernego obciążenia i umożliwia wykonywanie czynności bez nasilania objawów. Powinieneś/powinnaś opracować elastyczny plan aktywności, który pozwoli na realizowanie zadań w granicach Twoich aktualnych możliwości. W miarę upływu czasu oraz poprawy poziomu energii i ustępowania objawów, w sposób kontrolowany możesz zwiększać poziom aktywności.

Dostosowywanie tempa wykonywania zadań pozwala na:

- kontrolowanie stawianych sobie wymagań;
- zapewnienie, że postawione sobie wymagania są zgodne z własnymi możliwościami na dany moment; oraz
- trenowanie ciała i umysłu w regularny i kontrolowany sposób w celu wsparcia stopniowego powrotu do zdrowia.

Na początku zastanów się, z jakim natężeniem aktywności możesz sobie poradzić na chwilę obecną bez ryzyka „przeciążenia” lub nawrotu objawów. Ważne jest, aby nie porównywać własnych możliwości z możliwościami innych ani z własnymi możliwościami sprzed choroby. Na tej podstawie możesz ustalić poziom bazowy aktywności, które możesz bezpiecznie wykonywać każdego dnia.

### **Ustalanie priorytetów**

W przypadku niskiego poziomu energii, upewnij się, że zużywaną energię przeznaczasz na najważniejsze dla Ciebie czynności. Przydatne może być również określenie, jakie czynności w ciągu dnia są konieczne a jakie opcjonalne, jakie czynności możesz wykonać w innym czasie lub dniu, a w jakich czynnościach może Ci pomóc inna osoba.

### **Planowanie**

Planując dobowy lub tygodniowy rozkład zajęć, w miarę możliwości należy rozkładać aktywności w czasie, zamiast próbować zmieścić je wszystkie w jednym dniu. Dobrze jest przemyśleć, kiedy własny poziom energii jest najwyższy i wykonywać zadania wymagające dużego nakładu energii w tym czasie. W miarę możliwości należy stopniować czynności, aby nie trzeba było ich wykonywać na raz. Dla przykładu, zamiast sprzątnięcia całego domu za jednym razem, można posprzątać tylko jeden pokój.

Równie ważne jest planowanie czasu na odpoczynek i relaks, który pozwoli „naładować baterie”. Należy zaplanować tyle przerw na odpoczynek w ciągu dnia, ile będzie konieczne.

Stworzenie dziennika aktywności lub planu dnia pomoże Ci ustalić tempo pracy i priorytety w zakresie tego, co „musisz” i co „chcesz” zrobić. Może to wymagać metody prób i błędów, ale po stwierdzeniu, że jest się na właściwym poziomie, ważne jest, aby zapewnić odpowiednio długi okres przejściowy przed zwiększeniem aktywności.



# Postępowanie w razie problemów z głosem

## Problemy z głosem

COVID-19 może powodować ból gardła, drażliwy kaszel i uczucie gromadzenia się śluzu w gardle, który należy odkrztuszać. Możesz mieć słaby, zadyszany lub ochrypły głos, zwłaszcza po intubacji w szpitalu. Częstym zjawiskiem jest wrażenie, że gardło/górne drogi oddechowe są bardziej wrażliwe na otaczające warunki niż przed chorobą. Dla przykładu, silny zapach może wywołać kaszel, uczucie ucisku w gardle lub problemy z oddychaniem. Jeśli objawy nie ustępują z czasem bez leczenia, należy zasięgnąć porady specjalisty.

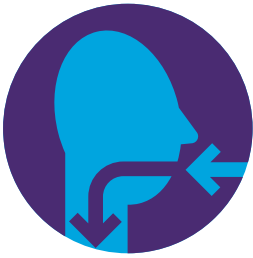
## Porady dotyczące problemów z głosem

- Dbaj o dobre nawodnienie organizmu. Pamiętaj, aby w ciągu dnia małymi łykami pić wodę w celu efektywnej regeneracji głosu.
- Nie nadwyrężaj swojego głosu. Unikaj szeptania, które może nadmiernie obciążać struny głosowe. Postaraj się też nie podnosić głosu i nie krzyczeć.
- Inhalacja parą wodną (przykrycie głowy ręcznikiem i wdychanie pary wodnej z miski z wrzącą wodą) przez 10-15 minut może pomóc w przypadku suchości, jako że nawilża drogi głosowe.
- Refluks żołądkowy (tzw. zgaga) jest bardzo powszechnym objawem - należy unikać jedzenia późno w nocy lub spożywania pokarmów powodujących niestrawność.
- Rzuć palenie.
- Używaj innych sposobów komunikacji, takich jak pisanie, wysyłanie wiadomości tekstowych lub gestykulacja, jeśli rozmowa głosowa jest dla Ciebie w danym momencie niekomfortowa.

## Porady dotyczące uporczywego kaszlu

- Spróbuj oddychać przez nos zamiast przez usta.
- Spróbuj ssać landrynki o niskiej zawartości cukru.
- Wypróbuj ćwiczenia polegające na „powstrzymaniu kaszlu”. Po wystąpieniu uczucia chęci kaszlnięcia, zamknij usta i zakryj je ręką (ZDUŚ kaszel). Równocześnie PRZEŁKNIJ ślinę. WSTRZYMAJ oddech - zrób przerwę. Po wznowieniu oddychania, wykonuj DELIKATNE wdechy i wydechy przez nos.
- Jeżeli kaszel nocny wywołuje refluks żołądkowy, wypróbuj spanie na boku lub podparcie głowy poduszkami.





## Postępowanie w razie problemów z przełykaniem

Po przebyciu COVID-19 możesz zauważyć, że masz pewne trudności w przełykaniu pokarmów stałych i płynów. Jest to efekt osłabienia mięśni odpowiedzialnych za przełykanie. W przypadku osób, które były intubowane w szpitalu, może występować zasinienie i obrzęk gardła oraz krtani. Ostrożne przełykanie odgrywa ważną rolę w zapobieganiu zadławieniom i infekcjom płuc. Zadławienie oznacza przedostanie się jedzenia lub płynu do dróg oddechowych podczas przełykania.

Poniższe techniki mogą okazać się pomocne w przypadku trudności z przełykaniem:

- **Siedź prosto za każdym razem, kiedy coś jesz lub pijesz.** Nigdy nie spożywaj pokarmów lub płynów w pozycji leżącej.
- **Pozostań w pozycji wyprostowanej** (siedząc, stojąc lub spacerując) przez przynajmniej 30 minut po posiłku.
- **Staraj się spożywać pokarmy o różnej konsystencji** (gęste, rzadkie) aby sprawdzić, które pokarmy są dla Ciebie najłatwiejsze do przełknięcia. Pomocne może być również wybieranie na początku miękkich, delikatnych i płynnych pokarmów lub krojenie stałych pokarmów na drobne kawałki. Nie spiesz się podczas jedzenia.
- **Skoncentruj się na jedzeniu i piciu.** Postaraj się spożywać posiłki w cichym i spokojnym miejscu. Unikaj rozmów podczas jedzenia lub picia, ponieważ może to spowodować przedostanie się jedzenia lub picia do dróg oddechowych.
- **Upewnij się, że już nic nie masz w ustach** przed wzięciem kolejnego kęsa lub łyka napoju. W razie potrzeby, przełknij ponownie.
- **Spożywaj mniejsze posiłki w ciągu dnia,** jeśli męczy Cię spożywanie dużych posiłków za jednym razem.
- **W przypadku występowania kaszlu lub dławienia** podczas jedzenia i picia, należy zasięgnąć porady specjalisty, ponieważ jedzenie lub picie może przedostawać się do płuc.
- **Dokładne mycie zębów** i regularne nawadnianie pomagają w utrzymaniu prawidłowej higieny jamy ustnej.



# Odżywianie, w tym problemy z węchem i smakiem

COVID-19 może w różny sposób wpływać na apetyt i masę ciała. Po przebytej hospitalizacji można doświadczyć spadku wagi. Z drugiej strony, osoby zmagające się z dolegliwościami po przebytej infekcji COVID-19, których aktywność fizyczna jest ograniczona w porównaniu do okresu przed chorobą, mogą odnotowywać niepożądany wzrost masy ciała. Ważne jest, aby dobrze się odżywiać i nawadniać organizm, aby wspierać proces rekonwalescencji.

## Zadbaj o zdrową i zbilansowaną dietę

Zdrowa dieta powinna obejmować następujące produkty żywnościowe:

- owoce, warzywa, rośliny strączkowe (np. soczewica i fasola), orzechy i pełne ziarna (np. nieprzetworzona kukurydza, proso, owies, pszenica i brązowy ryż);
- należy spożywać co najmniej pięć porcji (1 porcja = 80 g) różnorodnych owoców i warzyw każdego dnia i włączać warzywa do każdego posiłku;
- należy wybierać żywność pełnoziarnistą, w tym pełnoziarniste pieczywo, ryż i makaron;
- należy wybierać rośliny strączkowe, takie jak fasola i soczewica, ryby, jaja i chude mięso jako źródła białka;
- codziennie należy spożywać nabiał lub jego zamienniki (np. produkty sojowe);
- należy ograniczyć spożycie soli, tłuszczu i cukru:
  - spożycie soli nie powinno przekraczać 5 g dziennie - około jednej płaskiej łyżeczki
  - spożycie cukru nie powinno przekraczać 50 g dziennie - około 12 płaskich łyżeczek
  - spożycie tłuszczu powinno wynosić mniej niż 30% całkowitego spożycia energii - należy wybierać głównie tłuszcze nienasycone, które można znaleźć w rybach, awokado, orzechach i olejach roślinnych, oraz unikać tłuszczów nasyconych i tłuszczów trans; oraz
- pić dużo wody (6-8 szklanek dziennie).

**Dodatkowe informacje są dostępne na stronie „Zdrowa dieta” w witrynie WHO (dostęp: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>).**

## Porady dla osób z zaburzeniami węchu i smaku

- Dbaj o właściwą higienę jamy ustnej, szczotkując zęby dwa razy dziennie.
- Trenuj węch, włączając zapachy cytryny, róży, goździków i eukaliptusa przez 20 sekund każdy, dwa razy dziennie.
- Eksperymentuj z ziołami i przyprawami, jak np. chili, sok z cytryny i świeże zioła, aby dodać smaku swoim potrawom. Zachowaj jednak ostrożność, ponieważ mogą one nasilać objawy refluksu.



## Postępowanie w razie problemów ze skupieniem uwagi, pamięcią oraz logicznym myśleniem

Podczas rekonwalescencji po przebyciu COVID-19 możesz doświadczać szeregu trudności związanych z szeroko pojętymi zdolnościami poznawczymi i myśleniem. Trudności te mogą obejmować problemy z pamięcią, uwagą, przetwarzaniem informacji, planowaniem i organizacją. Zjawisko to określa się również terminem „mgła mózgowa”. Mgła mózgowa jest często nasilana przez zmęczenie.

Bardzo ważne jest, aby wraz z członkami rodziny określić, czy cierpisz na ww. dolegliwości, ponieważ mogą one wpływać na Twoje relacje z innymi osobami, codzienne aktywności, powrót do pracy zawodowej czy naukę. W przypadku doświadczania podobnych problemów, pomocne mogą okazać się poniższe strategie.

- **Minimalizuj czynniki rozpraszające:** staraj się pracować w cichym otoczeniu, w którym nic nie rozprasza uwagi. W razie potrzeby stosuj zatyczki do uszu. Jeśli czytanie rozprasza Cię, wydzielaj fragmenty tekstu kartką papieru lub użyj palca jako markera.
- **Wykonuj czynności wtedy, kiedy Twoje zmęczenie jest mniejsze:** jeśli wykonujesz zadanie wymagające umiejętności myślenia, zaplanuj je na czas, kiedy będziesz mieć więcej energii. Dla przykładu, jeśli męczysz się w ciągu dnia, zaplanuj aktywność na godziny poranne.
- **Rób częste przerwy:** jeśli zmęczenie pogłębia dolegliwości, pracuj krócej i zadbaj o odpowiedni odpoczynek.
- **Wyznaczaj sobie konkretne cele,** które pomogą utrzymać Ci motywację. Upewnij się, że stawiasz sobie realistyczne cele, które są możliwe do osiągnięcia (np. przeczytanie pięciu stron książki każdego dnia).
- **Postaraj się ustalić swój dzienny / tygodniowy harmonogram zadań.** Planowanie działań z wyprzedzeniem może być pomocne. Sprawdź się również robienie notatek lub dzielenie zadań na łatwe do wykonania części.
- **Zadbaj o odpowiednią motywację:** kiedy osiągniesz cel lub wykonasz zadanie, nagradzaj się (np. wypiciem filiżanki herbaty lub kawy, obejrzeniem telewizji lub pójściem na spacer).
- **Wykonuj jedną rzecz za jednym razem:** nie spiesz się i nie próbuj przyswajać zbyt wielu informacji naraz, ponieważ może to prowadzić do błędów.
- **Stosuj pomoce** takie jak listy, notatki i terminarze, które mogą wspomóc Twoją pamięć i rutynę.
- **Wykonuj ćwiczenia umysłowe:** spróbuj nowych rozrywek, takich jak łamigłówek, gry słowne i liczbowe oraz ćwiczenia pamięci lub czytania, aby wspomóc swoje zdolności myślenia. Zaczynaj od ćwiczeń umysłowych, które stanowią dla Ciebie wyzwanie, ale są możliwe do wykonania i zwiększaj stopień trudności w miarę swoich możliwości. Jest to ważne dla utrzymania motywacji.



## Radzenie sobie ze stresem, niepokojem, depresją i problemami ze snem

Przebycie COVID-19 i długotrwałe skutki choroby mogą okazać się niezwykle stresującym doświadczeniem, które w oczywisty sposób wpływa również na pogorszenie nastroju. Nierzadko pojawia się stres, niepokój (zmartwienie, strach) lub depresja (zły nastrój, smutek). Możesz zauważyć u siebie niepokojące myśli i uczucia związane z ryzykiem śmierci na skutek COVID-19, szczególnie, gdy przebieg choroby miał ciężki charakter. Na pogorszenie nastroju może również wpłynąć frustracja związana z niemożnością pełnego powrotu do codziennej aktywności lub pracy.

### Relaksacja

Relaksacja pomaga oszczędzać ograniczone w wyniku choroby zapasy energii. Może również pomóc kontrolować uczucie niepokoju i poprawiać nastrój. Poniżej znajduje się przykład techniki relaksacyjnej.

#### Technika uziemiania

Weź powolne, delikatne oddechy i zadaj sobie pytanie:

				
Wymień 5 rzeczy, które widzisz.	Wymień 4 rzeczy, które czujesz.	Wymień 3 rzeczy, które słyszysz.	Wymień 2 rzeczy, których zapach czujesz.	Wymień 1 rzecz, której smak czujesz.

Nad odpowiedziami zastanawiaj się powoli, po kolei, i poświęcaj co najmniej 10 sekund na każdy punkt.

Należy pamiętać, że różne objawy są normalną częścią procesu powrotu do zdrowia po przebytej chorobie COVID-19. Zamartwianie się i rozmyślanie nad nimi często może je tylko pogorszyć. Dla przykładu, nadmierne koncentrowanie się na bólu głowy może tylko nasilać jego częstotliwość.

Ponadto należy wiedzieć, że objawy są często ze sobą powiązane: nasilenie jednego objawu prowadzi do nasilenia innego. Nadmierne zmęczenie będzie miało negatywny wpływ na koncentrację, co z kolei przełoży się na gorszą zdolność zapamiętywania, prowadząc do zamartwiania się, a w konsekwencji zmęczenia. Jak widać jest to błędne koło. Z drugiej strony poprawa jednego aspektu powinna prowadzić do poprawy innych.

### **Oto kilka prostych rzeczy, które możesz zrobić, aby sobie pomóc.**

#### **– Zapewnij sobie odpowiednią jakość snu:**

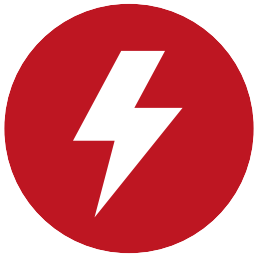
- zasypiaj i wstawaj o regularnych porach; w razie potrzeby używaj alarmów;
- postaraj się przy pomocy członków rodziny, aby Twoje otoczenie było pozbawione nadmiernego światła lub hałasu, które mogą Ci przeszkadzać;
- nie korzystaj z urządzeń elektronicznych (np. smartfonów i tabletów) na godzinę przed snem;
- ogranicz do minimum nikotynę (palenie papierosów), kofeinę i alkohol; oraz
- wypróbuj techniki relaksacyjne pomagające zasnąć.

#### **– Alternatywne techniki relaksacyjne:** medytacja, trening uważności, sterowanie wyobraźnią lub wizualizacje, kąpiele, aromaterapia, Tai Chi, joga i słuchanie muzyki.

#### **– Utrzymywanie kontaktów społecznych** jest ważne dla dobrego samopoczucia psychicznego. Rozmowy z innymi mogą pomóc w zmniejszeniu stresu i stanowić wsparcie.

#### **– Zdrowe odżywianie i stopniowe wznawianie codziennych zajęć lub zainteresowań** pomoże poprawić nastrój.

Poradnik *Doing what matters in times of stress: an illustrated guide* opisuje praktyczne umiejętności radzenia sobie ze stresem. Poradnik jest dostępny na stronie: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>.

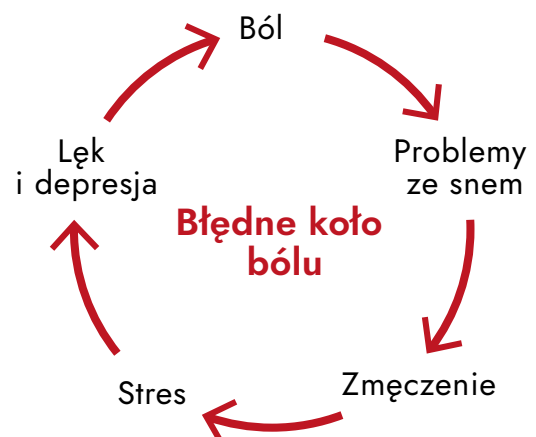


## Radzenie sobie z bólem

Ból jest często zgłaszanym objawem przez osoby po przebytych zakażeniu COVID-19. Może on dotyczyć określonych części ciała (bóle stawów, mięśni, głowy, klatki piersiowej i brzucha) lub być ogólny i rozległy. Uporczywy ból (trwający dłużej niż trzy miesiące) może powodować upośledzenie funkcjonowania organizmu, wpływając na sen, poziom zmęczenia, nastrój oraz zdolność koncentracji lub pracy. W przypadku występowania specyficznych objawów, takich jak ból w klatce piersiowej, które nasilają się podczas aktywności, należy skonsultować się z profesjonalistą medycznym.

### Porady dotyczące radzenia sobie z bólem

- W przypadku bólu stawów, mięśni lub bólu ogólnego, można przyjmować podczas posiłku leki przeciwbólowe dostępne bez recepty, takie jak paracetamol lub ibuprofen.
- Pracownicy ochrony zdrowia pomogą w dobraniu leków pomocnych w przypadku bólu, na który nie działają leki przeciwbólowe dostępne bez recepty.
- Całkowite wyeliminowanie uporczywego bólu może być trudne. Należy dążyć do tego, aby ból stał się znośny, co pozwoli na lepsze funkcjonowanie i sen, a także wykonywanie podstawowych codziennych czynności.
- Dbanie o dobrą jakość snu może pomóc w zmniejszeniu objawów bólu. Jeśli ból przeszkadza w zasypianiu, pomocne może być takie rozłożenie w czasie przyjmowania leków przeciwbólowych, aby zbiegało się to w czasie ze snem.
- Słuchanie muzyki relaksacyjnej lub medytacja również może pomóc w zmniejszeniu poziomu bólu.
- Dostosowywanie tempa wykonywania codziennych czynności jest jednym z kluczowych narzędzi radzenia sobie z bólem. Łagodne ćwiczenia fizyczne pomagają uwolnić wewnętrzne substancje chemiczne organizmu, zwane endorfinami, które pomagają zmniejszyć poziom bólu.
- Ból jest powszechnym objawem i podejmowanie wysiłku, aby sobie z nim radzić może pomóc przerwać błędne koło bólu. Można próbować znosić łagodny ból, jednak nie należy tego robić do granic wytrzymałości, aby nie potęgować uczucia zmęczenia (PEM).





## Powrót do pracy

Powrót do pracy po przebyciu COVID-19 może być trudny i wymaga starannego jego zaplanowania. Poniżej znajdują się porady dotyczące powrotu do pracy.

- Nie wracaj do pracy dopóki nie poczujesz się wystarczająco dobrze.
- Informuj pracodawcę o swoim stanie zdrowia.
- Jeśli czujesz się na siłach, aby wrócić do pracy, skonsultuj się z pracownikiem ochrony zdrowia i działem BHP pracodawcy, aby uzyskać zgodę na wznowienie wykonywania obowiązków.
- Przeanalizuj swoje obowiązki w pracy i oceń, czy będziesz w stanie wykonywać je wszystkie, czy tylko ich część.
- Omów z pracodawcą plan powrotu do pracy zakładający stopniowe zwiększanie zakresu obowiązków przez określony czas, który będzie regularnie weryfikowany. Pomoże to zapobiec nawrotom choroby i ponownym zwolnieniom chorobowym. Po powrocie możesz wprowadzić zmiany w organizacji pracy, takie jak modyfikacja godzin rozpoczęcia i zakończenia pracy, przestawienie się na pracę zdalną lub podjęcie lżejszych zadań na początek.
- Pracodawca powinien okazać pracownikom wsparcie w stopniowym procesie powrotu do pracy, który może trwać całe tygodnie lub miesiące, w zależności od charakteru objawów i charakteru pracy.
- Jeśli nie jesteś w stanie sprostać wymaganiom wynikającym z Twoich obowiązków zawodowych, możesz rozważyć zmianę zakresu obowiązków lub przeniesienie na inne stanowisko.
- Jeśli uważasz, że Twój stan zdrowia może wpłynąć na jakość Twojej pracy w dłuższej perspektywie, skonsultuj się z pracownikiem ochrony zdrowia i pracodawcą, aby dokonać niezbędnych modyfikacji w oparciu o wymogi prawne.

# Dzienniczek obserwacji objawów

W pierwszej kolumnie zaznacz, czy jest to nowy objaw od czasu zachorowania, czy objaw, który występował jeszcze przed COVID-19.

W kolejnych kolumnach oceń każdy objaw w skali 0-3 (0 nie występuje, 1 lekki lub łagodny objaw, 2 umiarkowany objaw, 3 ciężki lub uciążliwy objaw).

Wyniki zapisuj raz w tygodniu w celu monitorowania, czy objawy ulegają poprawie czy pogorszeniu (nawrotowi).

Objawy	Nowy objaw Tak/Nie	Data	Data	Data	Data	Data	Data
		Wynik 0-3	Wynik 0-3	Wynik 0-3	Wynik 0-3	Wynik 0-3	Wynik 0-3
Czy doświadczasz <i>duszności</i> podczas wchodzenia po schodach lub ubierania się?							
Czy cierpisz na <i>kaszel/nadwrażliwość gardła/masz zmieniony głos</i> ?							
Czy stwierdzasz jakiegokolwiek zmiany w <i>odczuwaniu zapachu lub smaku</i> ?							
Czy masz trudności z <i>przełykaniem</i> płynów lub pokarmów stałych?							
Czy odczuwasz <i>zmęczenie (znużenie)</i> w ciągu dnia?							
Czy <i>objawy nasilają się</i> po 6-24 godzinach od wysiłku fizycznego lub umysłowego?							
Czy odczuwasz <i>ból</i> (stawów / mięśni / głowy / brzucha)?							
Czy odczuwasz <i>kołatanie serca</i> (przyspieszone bicie serca) podczas ruchu lub aktywności?							
Czy masz <i>zawroty głowy</i> podczas ruchu lub aktywności?							
Czy masz trudności ze <i>snem</i> ?							
Czy masz problemy natury <i>poznawczej</i> (zdolność zapamiętywania / koncentracji / planowania)?							
Czy odczuwasz <i>niepokój</i> ?							
Czy odczuwasz <i>przynębienię</i> ?							
Czy masz problemy z <i>kommunikacją</i> (znajdowaniem właściwych słów)?							
Czy masz problemy z <i>poruszaniem się</i> ?							
Czy masz problemy z wykonywaniem <i>czynności samoobsługowych</i> (np. kąpiel lub ubieranie się)?							
Czy masz problemy z wykonywaniem <i>innych codziennych czynności</i> , takich jak prace domowe lub robienie zakupów?							
Czy masz problemy z <i>opieką</i> nad członkami rodziny lub trudności w <i>kontaktach z przyjaciółmi</i> ?							
Inne objawy (wpisz) -							
Inne objawy (wpisz) -							
Inne objawy (wpisz) -							



## Regionalne Biuro WHO w Europie

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) jest specjalistycznym organem Organizacji Narodów Zjednoczonych (ONZ) powołanym do życia w 1948 roku, który zajmuje się przede wszystkim zagadnieniami zdrowia w wymiarze międzynarodowym oraz zdrowiem publicznym. Regionalne Biuro WHO w Europie jest jednym z sześciu regionalnych oddziałów na świecie, z których każdy posiada odrębny program działalności, spójny z warunkami zdrowotnymi panującymi w krajach należących do danego regionu.

### Państwa członkowskie

Albania	Luksemburg
Andora	Łotwa
Armenia	Macedonia Północna
Austria	Malta
Azerbejdżan	Mołdawia
Belgia	Monako
Białoruś	Niemcy
Bośnia i Hercegowina	Norwegia
Bułgaria	Polska
Chorwacja	Portugalia
Cypr	Rosja
Czarnogóra	Rumunia
Czechy	San Marino
Dania	Serbia
Estonia	Słowacja
Finlandia	Słowenia
Francja	Szwajcaria
Grecja	Szwecja
Gruzja	Tadżykistan
Hiszpania	Turcja
Holandia	Turkmenistan
Irlandia	Ukraina
Islandia	Uzbekistan
Izrael	Węgry
Kazachstan	Wielka Brytania
Kirgistan	Włochy
Litwa	

#### **World Health Organization Regional Office for Europe**

WHO Country Office, Poland  
Al. Jerozolimskie 155  
02-326 Warsaw, Poland  
Tel.: +48 (22) 635 94 96  
Faks: +48 (22) 831 08 92  
Email: [eurocontact@who.int](mailto:eurocontact@who.int)  
Website: [www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)

© World Health Organization 2021.  
Pewne prawa zastrzeżone.  
Niniejszy dokument dostępny jest  
w ramach licencji CC BY-NC-SA 3.0  
IGO.

Originally published in English  
by the WHO Regional Office  
for Europe as Support for  
Rehabilitation Self-Management  
after COVID-19 Related Illness  
Second Edition in 2021.

Druga edycja  
WHO/EURO:2021-855-40590-60513

Polska wersja tego dokumentu  
powstała przy wsparciu i pomocy  
finansowej Krajowej Izby  
Fizjoterapeutów.