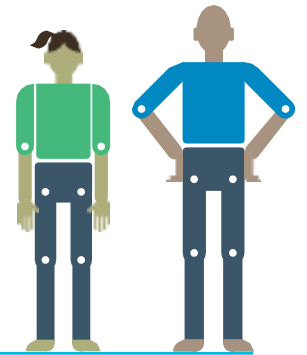


# Segítség a rehabilitációs célú öngondoskodáshoz **COVID-19-cel**

összefüggő betegség utánra



---

**Név:**

---

**Otthonába bocsátás dátuma:**

---

**A kezelést végző kórház:**

---

**A füzetet átadó egészségügyi szakember:**

---

**A helyi egészségügyi szakember neve és elérhetősége:**

---

# Kinek szól ez a füzet?

**Ez a füzet alapvető gyakorlatokat és tanácsokat ismertet olyan felnőttek számára, akik nagyon rosszul voltak és kórházba kerültek COVID-19 miatt. A következő területeket fedi le információkkal:**



A légszomj kezelése

**2**



Testmozgás a kórház után

**4**



A hanggal kapcsolatos panaszok kezelése

**15**



Az evés, ivás és nyelés kezelése

**16**



A figyelemmel, emlékezettel és tiszta gondolkodással kapcsolatos panaszok kezelése

**17**



A mindennapi életvitellel kapcsolatos tevékenységek kezelése

**18**



A stressz és a hangulati problémák kezelése

**19**



Mikor forduljon egészségügyi szakemberhez?

**21**

**Az Önt kezelő egészségügyi szakember megmutatja, hogy az ebben a füzetben ismertetett gyakorlatok közül melyeket végezheti el Ön is.**

**Az ebben a füzetben ismertetett gyakorlatok és tanácsok nem helyettesítik a személyre szabott testmozgási programot, illetve az egészségügyi szakembertől a kórházból való hazabocsátáskor kapott szaktanácsadást.**

**Családja és barátai segíthetik Önt a felépülés során, és hasznukra válhat, ha megmutatja nekik is ezt a füzetet.**



## A légszomj kezelése

**Kórházi kezelés után sokan panaszkodnak légszomjra. A betegeskedés során elveszített erő és állóképesség hiánya, valamint maga a betegség is okozhatja a légszomj könnyebb kialakulását. A légszomj miatt szorongás alakulhat ki Önnél, ami tovább súlyosbíthatja a légszomjat. Őrizze meg a nyugalmát és tanulja meg, hogyan tudja a legjobban kezelni a légszomjat!**

**A légszomjának enyhülnie kell, ahogy fokozatosan újratekdi a tevékenységeit és a testmozgást, ennek során azonban az alábbi pózok és technikák is segítségére lehetnek.**



**Ha úgy érzi, hogy súlyos légszomja van, amely nem enyhül a bemutatott pózok vagy technikák végrehajtásakor sem, kérjük, forduljon orvoshoz!**

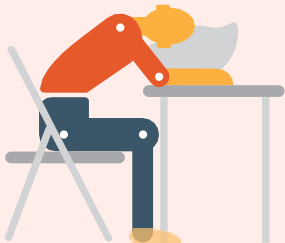
## Pózok a légszomj enyhítésére

Az alábbi pózok enyhíthetik a légszomját. Próbálja ki mindegyiket, hogy kiderítse, mely(ek) alkalmas(ak) Önnek. A légzés megkönnyítéséhez kipróbálhatja az alábbi légzéstechnikákat is ezekben a pózokban.



### 1. Magasított oldalfekvés

Feküdjön oldalt úgy, hogy a fejét és a nyakát párnák támasztják, térdét pedig enyhén hajlítsa be.



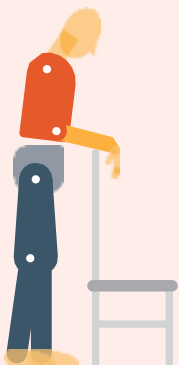
### 2. Előre dőlés ülve

Asztalnál ülve dőljön előre derékból úgy, hogy feje és nyaka az asztalra tett párnára támaszkodjon, karja pedig az asztallapon nyugodjon. Ezt párna nélkül is kipróbálhatja.



### 3. Előre dőlés ülve (asztal nélkül)

Széken ülve dőljön előre, karját támassza az ölébe vagy a szék karfájára.



### 4. Előre dőlés állva

Álló helyzetben dőljön előre, közben támaszkodjon meg egy párkányon vagy más stabil felületen.



### 5. Állás háttámasztással

Dőljön háttal egy falnak, keze lógjon az oldalánál. Álljon kissé terpeszben, úgy, hogy lábfeje körülbelül egy lábfejnyi távolságra legyen a faltól.

## Légzéstechnikák

### Szabályozott légzés

**E technika segítségével ellazulhat és szabályozhatja a légzését:**

- Üljön kényelmesen, megtámaszkodva
- Tegye egyik kezét a mellkasára, a másikat a hasára
- Amennyiben Önnek segít ellazulni, csukja be a szemét (ha viszont nem segít, hagyja nyitva) és összpontosítson a légzésére
- Lassan lélegezzen be az orrán keresztül (vagy ha erre nem képes, a száján), majd fújja ki a levegőt a száján
- Légzés közben azt fogja érezni, hogy a hasán fekvő keze jobban mozog fel-alá, mint a mellkasán fekvő
- Igyekezzen a lehető legkevesebb erőfeszítéssel, lassan, nyugodtan és egyenletesen lélegezni



### Ütemezett légzés

**Ezt akkor hasznos elvégezni, ha megerőltetőbb vagy kifulladászt eredményező tevékenységet végez, például lépcsőzik vagy dombnak felfelé megy. Ne feledje: semmi szükség sietni!**

- Gondolatban bontsa fel a tevékenységet kisebb részekre, hogy könnyebben elvégezhesse anélkül, hogy a végére annyira kifáradna vagy elfogyna a levegője
- Lélegezzen be, ha a tevékenység során valamilyen megerőltető részhez érkezik, például mielőtt nekiáll egy lépcső megmászásának
- A megerőltetés során fújja ki a levegőt, például mialatt felfelé halad a lépcsőn
- Hasznára válhat, ha befelé az orrán, kifelé a száján át lélegzik



## Testmozgás a kórház után

**A testmozgás a súlyos COVID-19 betegségből való felépülés fontos része. A testmozgás segítségével:**

- Javíthatja az állóképességét
- Enyhítheti a légszomját
- Növelheti az izomerejét
- Javíthatja az egyensúlyát és a koordinációját
- Javíthatja a gondolkodását
- Csökkentheti a stresszt, jobb hangulatba kerülhet
- Megnövelheti az önbizalmát
- Energikusabbá válhat

Találja ki, hogyan tudja megőrizni a testmozgás iránti motivációját. Jól jöhet, ha naplóban vagy telefonos sportalkalmazásban nyomon követi a fejlődését.

### **Biztonságos testmozgás**

**A biztonságos testmozgás még akkor is fontos, ha a betegsége előtt önállóan tudott mozogni (járni) és más testmozgást végezni. Különösen fontos azonban, ha:**

- A kórházba kerülés előtt is nehezen mozgott
- A kórházba kerülés előtt, illetve a kórházi tartózkodása során elesett
- Egyéb olyan egészségügyi állapot vagy sérülés áll fenn Önnél, amely veszélybe sodorhatja az Ön egészségét a testmozgás során
- A kórházból úgy engedték haza, hogy oxigént írtak fel Önnek

**Ilyen esetben a biztonsága érdekében ne mozogjon egyedül! Ha kiegészítő oxigénterápiát alkalmaz, MINDENKÉPPEN beszélje meg az oxigén testmozgás közbeni alkalmazását egészségügyi szakemberrel, mielőtt nekivágna a mozgásnak.**

**Néhány egyszerű szabály betartása segíti Önt a biztonságos testmozgásban:**

- Soha ne hagyja ki a bemelegítést és a levezetést
- Viseljen laza, kényelmes ruhát és olyan lábbelit, amelyben biztosan áll
- Étkezés után várjon legalább egy órát, mielőtt mozogni kezd
- Igyon bőségesen vizet
- Ne mozogjon nagyon nagy melegben

**— Ha nagyon hideg van, ne a szabadban mozogjon**



**Ha a következő tünetek bármelyikét észleli, ne kezdje el a mozgást (illetve ha már elkezdte, hagyja abba) és forduljon orvoshoz:**

- Hányinger vagy rosszullet
- Szédülés
- Súlyos légszomj
- A bőr nyirkossá válása vagy izzadás
- Mellkasi szorító érzés
- Erősebb fájdalom

**A szabadban történő mozgás esetén ne feledje betartani a lakóhelyén érvényes, távolságtartásra vonatkozó szabályokat.**

## **A testmozgás megfelelő szintje**

**Ha ellenőrizni akarja, hogy megfelelő intenzitással mozog-e, mondjon ki egy mondatot:**

- Ha végig tudja mondani anélkül, hogy levegőért kapkodna, akkor növelheti az edzés intenzitását
- Ha egy szót sem tud kimondani, vagy csak egyesével tudja kimondani a szavakat és alig kap levegőt, akkor túl erősen edzett
- Ha végig tudja mondani a mondatot úgy, hogy csak egyszer-kétszer kell közben lélegzetet vennie, és úgy érzi, hogy a légszomja közepes vagy *majdnem* súlyos, akkor megfelelő a testmozgás intenzitása

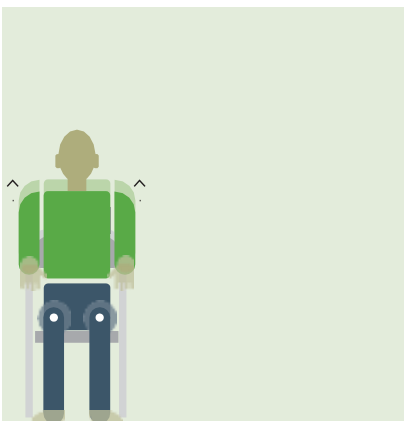
**Ne feledje: a sportolás közben normális, hogy nehezebben veszi a levegőt, ez nem káros és nem veszélyes. Ha fokozatosan visszaépíti az állóképességét, enyhítheti a légszomját. A jobb állóképesség eléréséhez mozgás közben közepes vagy majdnem súlyos légszomjat kell éreznie.**

**Ha annyira nehezen kap levegőt, hogy beszélni sem tud, lassítson vagy álljon meg, amíg ismét úrrá nem lesz a légzésén. Segítségére lehet, ha kipróbálja a 3. oldalon bemutatott testhelyzeteket a légszomj enyhítéséhez.**



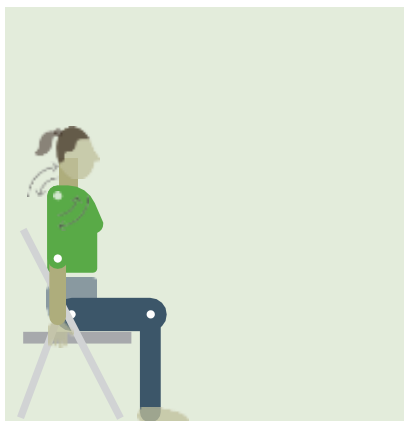
## Gyakorlatok bemelegítéshez

A bemelegítéssel felkészíti a szervezetét a mozgásra, így megelőzhetők a sérülések. A bemelegítés körülbelül 5 percig tartson, és a végére kicsit szaporábban kell vennie a levegőt. A bemelegítő gyakorlatokat ülve vagy állva is elvégezheti. Ha állva melegít be, szükség esetén kapaszkodjon meg egy stabil tárgyban. Minden mozdulatot 2-4 alkalommal ismételjen meg.



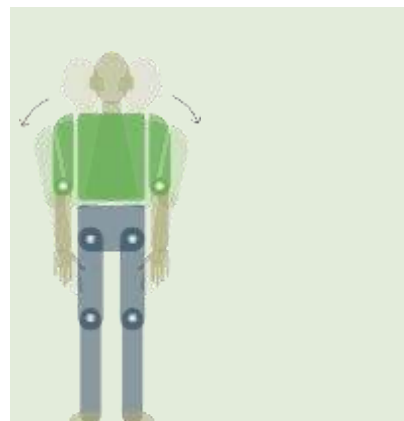
### 1. Vállemelés

Lassan emelje felfelé a vállát a füle irányába, majd engedje vissza



### 2. Vállkörzés

A karja lazán lógjon az oldalánál vagy az ölében nyugodjon. Lassan végezzen körzést a vállával előre, majd hátra.



### 3. Oldalra hajlítás

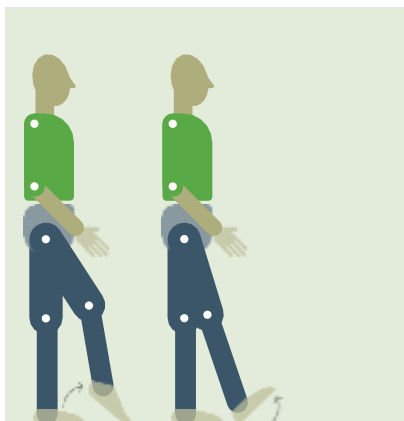
Álljon egyenesen, karok oldalt

Oldalra hajolva előbb az egyik, majd a másik karját közelítse kissé a talajhoz



### 4. Térdemelés

Lassan emelje fel a térdét legfeljebb csípőmagasságba, majd engedje vissza. Ismételje a másik térdel is



### 5. Taposás

Érintse meg az Ön előtti talajt az egyik láb ujjával, majd a sarkával; ismételje meg ugyanezt a másik lábbal is



### 6. Bokakörzés

Rajzoljon köröket a lábujjaival, majd ismételje meg ugyanezt a másik lábbal is

## Állóképességi gyakorlatok

Lehetőleg naponta 20-30 percig végezzen állóképességi gyakorlatokat, hetente 5 napon.

Az alábbiakban ismertetünk néhány állóképességi gyakorlatot, mindazonáltal ebbe a kategóriába beletartozik minden olyan tevékenység, amely hatására közepes vagy majdnem súlyos légszomj alakul ki Önnél. Tervezze meg az állóképességi edzések időzítését és a teherbíró képességének megfelelően fokozatosan növelje a mozgás időtartamát. Ezt akár kis lépésekben is teheti, például 30 másodperccel vagy 1 perccel tovább mozoghat. Eltarthat egy ideig, mire újra azon a szinten tud teljesíteni, mint a megbetegedése előtt.

### Állóképességi példagyakorlatok

#### 7. Helyben járás

— Szükség esetén támaszkodjon egy stabilan álló székre vagy más felületre, és legyen a közelben egy szék, amelyre leülhet

— Egymás után emelje fel a térdét

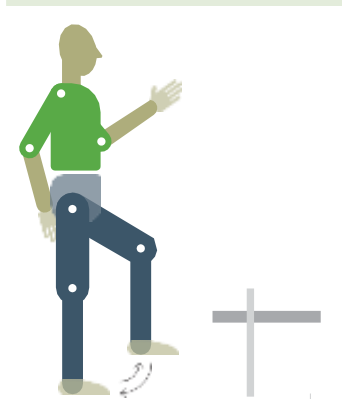
**A gyakorlat fokozatos nehezítése:**

— Emelje magasabbra a lábát, ha tudja, lehetőleg csípőmagasságig

**Ekkor válassza ezt a gyakorlatot:**

— Ha nem tud kimenni sétálni a szabadba

— Ha nem tud nagyon messzire menni anélkül, hogy le kellene ülnie



#### 8. Lépcsőzés

— Használja egy lépcső alsó fokát

— Szükség esetén fogja meg a korlátot, és legyen a közelben egy szék, amelyre leülhet

— Lépjen fel a lépcsőre, majd vissza, 10 lépésenként a másik lábbal kezdve

**A gyakorlat fokozatos nehezítése:**

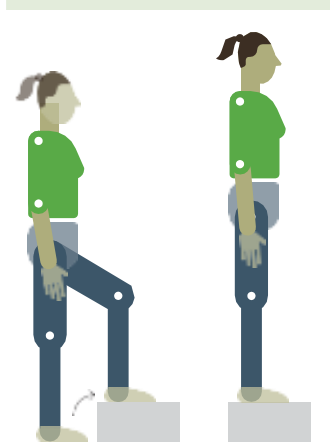
— Lépjen magasabbra, vagy gyorsabban lépjen fel és le

— Ha az egyensúlya elég jó ahhoz, hogy kapaszkodás nélkül végezhesse ezt a gyakorlatot, súlyt is foghat a kezében a fel-le lépcsőzés során

**Ekkor válassza ezt a gyakorlatot:**

— Ha nem tud kimenni a szabadba

— Ha nem tud nagyon messzire menni anélkül, hogy le kellene ülnie



## 9. Séta

- Szükség esetén használjon járókeretet, mankót vagy botot
  - Válasszon viszonylag sík területen haladó útvonalat
- A gyakorlat fokozatos nehezítése:**
- Sétáljon gyorsabban vagy hosszabb távon, illetve ha megoldható, iktasson be emelkedőt is az útvonalába
- Ekkor válassza ezt a gyakorlatot:**
- Ha van lehetősége a szabadban mozogni

## 10. Kocogás vagy kerékpározás

- Csak akkor kocogjon vagy kerékpározzon, ha egészségügyileg biztonságos Önnek
- Ekkor válassza ezt a gyakorlatot:**
- Ha a gyaloglástól nem fullad ki kellőképpen
  - Ha a betegsége előtt is tudott kocogni vagy kerékpározni

## Erősítő gyakorlatok

Az erősítő gyakorlatokkal megerősítheti azokat az izmait, amelyek a betegeskedése során legyengültek. Törekedjen arra, hogy hetente három alkalommal végezzen erősítő gyakorlatokat. Az erősítő gyakorlatoktól nem fog úgy kifulladás, mint az állóképességi gyakorlatoktól. Ehelyett azt fogja érezni, hogy megdolgoztatta az izmait.

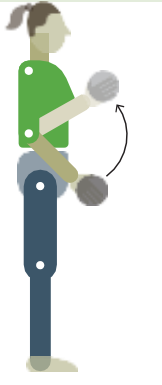
Törekedjen arra, hogy mindegyik gyakorlatból 10-10 ismétlést végezzen el, legfeljebb 3 sorozatban. A sorozatok között tartson rövid pihenőt. Ne keseredjen el, ha nehéznek találja a gyakorlatokat. Ilyen esetben kezdjen kisebb ismétlésszámmal sorozatonként, majd fokozatosan növelje, amíg el nem éri a 10-et. Ahogy javul a gyakorlatokban nyújtott teljesítménye, használjon nehezebb súlyokat, hogy jobban megdolgoztassa az izomzatát. Akár ételkonzerveket vagy vizespalackokat is használhat súlyként.

Az alábbiakban bemutatunk néhány kar- és láberősítő gyakorlatot, amelyeket ülve vagy állva is végezhet. Bármilyen sorrendben végrehajthatja a gyakorlatokat. Vegyen fel helyes testtartást: húzza ki a hátát és be a hasát, majd lassan végezze el a gyakorlatokat!

**Ne feledje, hogy a gyakorlat legnehezebb pontjához érve, az előtt kell belélegezni, majd az erő kifejtés közben fújja ki a levegőt.**

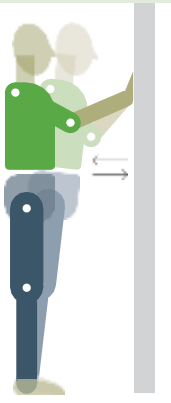
## Példa gyakorlatok a KAR erősítésére

### 1. Bicepszhajlítás



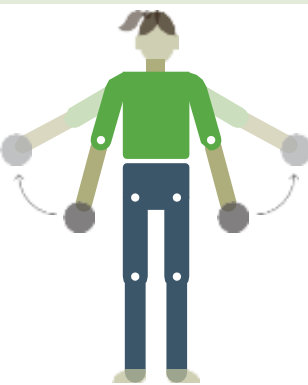
- Engedje karját az oldala mellé, mindkét kezében súlyt tartva. A tenyér előre nézzen
  - Ügyeljen rá, hogy ne mozduljon el a kar felső része. Az alkart könyökből óvatosan behajlítva emelje fel a súlyokat
  - Ezt a gyakorlatot ülve vagy állva is végezheti
- A gyakorlat fokozatos nehezítése:**
- Növelje a végrehajtáshoz használt súlyt

### 2. Karhajlítás falnak támaszkodva



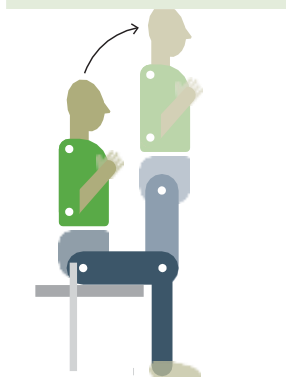
- Támassza a kezét a falhoz vállmagasságban, ujjakkal felfelé, és a lábfeje körülbelül egy lábfejnyi távolságra legyen a faltól.
  - Tartsa egyenesen a törzsét, közben hajlítsa be a könyökét és lassan dőljön a fal felé, majd óvatosan tolja el magát a faltól, amíg a könyöke újra ki nem egyenesedik
- A gyakorlat fokozatos nehezítése:**
- Álljon távolabb a faltól

### 3. Oldalsó karemelés



- Fogjon súlyt mindkét kezébe, a karját engedje le oldalt, a tenyér befelé nézzen
  - Emelje mindkét karját oldalt vállmagasságba (de annál nem magasabbra), majd lassan engedje vissza
  - Ezt a gyakorlatot ülve vagy állva is végezheti
- A gyakorlat fokozatos nehezítése:**
- Emelje magasabbra a karját, mindazonáltal ne emelje a váll magassága fölé
  - Növelje a végrehajtáshoz használt súlyt

## Példa gyakorlatok a LÁB erősítésére

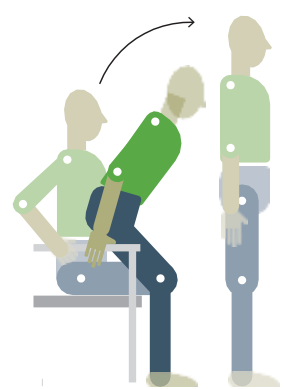


### 1. Felállás ülésből

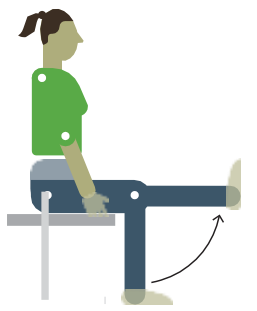
- Üljön le, lábát csípőszélességben szétvetve. A karját a teste mellett lógatva vagy a mellkasánál összefonva, lassan álljon fel, maradjon állva addig, amíg elszámol 3-ig, majd lassan üljön vissza a székbe. A talpát végig tartsa a talajon
- Ha csak a kar segítségével tud felállni a székből, próbálja meg egy magasabb székből. Ha még így is túl nehéz, akkor a karjával is segítheti a felállást

#### A gyakorlat fokozatos nehezítése:

- A lehető leghosszabban végezze a gyakorlatot
- Végezze el alacsonyabb székből
- Végrehajtás közben tartson súlyt a mellkasához közel



### 2. Lábszáremelés



- Üljön székben, a két láb egymás mellett. Nyújtsa ki a térdét és tartsa meg a lábát egy pillanatra, majd lassan engedje vissza. Ismétlje meg ugyanezt a másik lábbal is.

#### A gyakorlat fokozatos nehezítése:

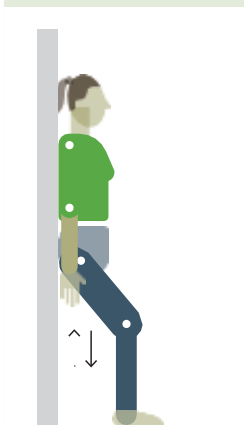
- Tartsa ki a nyújtott lábát addig, amíg elszámol 3-ig
- Lassabban végezze el a gyakorlatot

### 3. Guggolás

- Dőljön háttal egy falnak vagy hasonló stabil felületnek, lábát kissé szétvetve. Lépjen kissé előre úgy, hogy lábfeje körülbelül egy lábfejnyi távolságra legyen a faltól. Azt is kipróbálhatja, hogy a kezével egy stabilan álló székre támaszkodik
- Hátát továbbra is a falnak vetve (vagy a székbe kapaszkodva) lassan, kis mértékben hajlítsa be a térdét; háta közben lefelé csúszik a falon. Ne engedje a csípőjét a térd magassága alá!
- Tartson szünetet egy pillanatra, majd lassan nyújtsa ki ismét a térdét.

#### A gyakorlat fokozatos nehezítése:

- Tartsa ki tovább a guggolás alsó pontját (kérjük, tartsa észben: ne engedje a csípőjét a térd magassága alá!)
- Hosszabb ideig tartsa behajlítva a térdét, számoljon el 3-ig, mielőtt kiegyenesítené

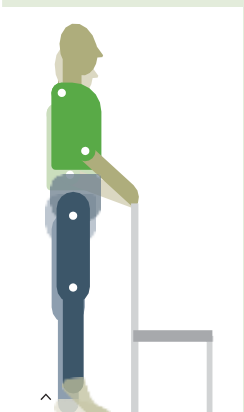


### 4. Sarokemelés

- Fogjon meg valamilyen stabil felületet, hogy stabilan maradjon, de ne nehézkedjen rá
- Lassan emelkedjen lábujjhegyre, majd lassan ereszkedjen vissza

#### A gyakorlat fokozatos nehezítése:

- Álljon lábujjhegyen addig, amíg elszámol 3-ig
- Álljon fél lábon



## Levezető gyakorlatok

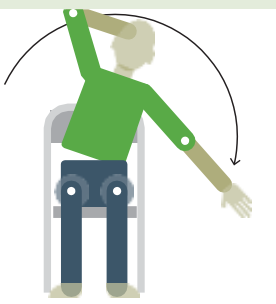
A levezető gyakorlatok segítik, hogy a testmozgás befejezése előtt a szervezete visszaálljon a szokásos állapotába. A levezetés körülbelül 5 percig tartson. A cél az, hogy a levezetés végére ismét közel normálisan lélegezzen. Próbálja ki az összes javaslatot, ha azonban nem képes mindegyik gyakorlatot vagy nyújtást végrehajtani, végezze el azokat, amelyeket meg tud csinálni.

**1. Sétáljon lassan vagy könnyedén járjon egy helyben, körülbelül 2 percig.**

**2. A bemelegítő gyakorlatokat megismételve mozgassa át az ízületeit; ezt ülve vagy állva is elvégezheti.**

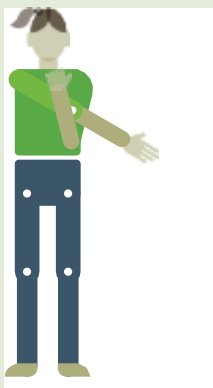
### 3. Izomnyújtások

Az izmok nyújtása segíthet csökkenteni a mozgás után egy-két nappal jelentkező izomlázat. A nyújtógyakorlatokat ülve vagy állva is elvégezheti. A nyújtásokat óvatosan kell végezni, mindegyiket 15-20 másodpercig tartsa ki.



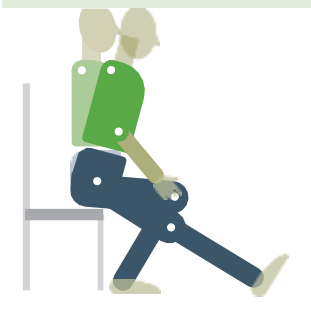
#### Oldal:

Nyújtózkodjon a mennyezet felé, majd finoman dőljön balra; ha jól csinálja, érezhetően nyúlik a test jobb oldala. Térjen vissza a kiindulási helyzetbe, majd ismételje meg ezt a másik oldalra is.



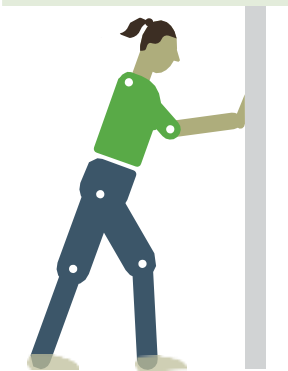
#### Váll:

Nyújtsa maga elé a karját. Vállmagasságban keresztezze a karját a törzse előtt, de ne hajlítsa be közben. A másik kezével szorítsa ezt a karját a mellkasához úgy, hogy érezze a válla körüli izmok nyúlását. Térjen vissza a kiindulási helyzetbe, majd ismételje meg ezt a másik oldalra is.



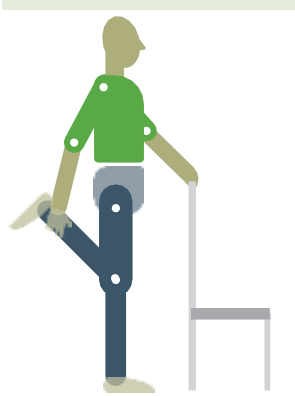
### **A comb hátsó része (combhajlító):**

Üljön a szék szélére egyenes háttal, talpa nyugodjon a talajon. Nyújtsa maga elé a lábát úgy, hogy a sarka érintse a talajt. Támaszkodjon a két kezével a másik combjára. Húzza ki magát ültében, amennyire csak tudja, majd kissé dőljön előre csípőből, amíg nem érzi azt, hogy a kinyújtott láb hátsó része nyúlik. Térjen vissza a kiindulási helyzetbe, majd ismételje meg ezt a másik oldalra is.



### **Alsó lábszár (vádli):**

Álljon meg szétvetett lábbal és előre dőlve támaszkodjon meg egy falon vagy más, masszív tárgyon. Tartsa a törzsét függőlegesen, közben lépjen hátra egyet az egyik lábával. Mindkét lábfej nézzen előre, közben hajlítsa meg az elől lévő térdét. A hátsó lába mindeközben maradjon nyújtva, sarokkal a talajon. Ekkor azt kell éreznie, hogy nyúlik az alsó lábszár. Térjen vissza a kiindulási helyzetbe, majd ismételje meg ezt a másik oldalra is.



### **A comb elülső része (combfesztítő):**

Álljon fel és kapaszkodjon meg egy stabil tárgyban. Emelje fel hátul az egyik alsó lábszárát, és ha eléri, fogja meg az azonos oldali kézzel a bokáját vagy a láb hátsó részét. Húzza a lábfejét a fenéke felé, amíg nem érez nyújtó érzést a comb elülső izmában. Zárja össze a térdét és ne görbítse be a hátát. Térjen vissza a kiindulási helyzetbe, majd ismételje meg ezt a másik oldalra is. Ezt a nyújtást stabil széken ülve is végezheti: üljön a szék elülső részére, kissé elcsúszva az egyik oldalra (vagyis csak félig üljön a széken). Csúsztassa le a szék pereméhez közelebb eső lábát a székről, majd helyezze el úgy, hogy a térde lefelé nézzen a csípő vonalában, a testsúly pedig a lábujjaira nehezedjen. Ekkor azt kell éreznie, hogy nyúlik a comb elülső része. Ismételje meg ezt a másik oldalra is.

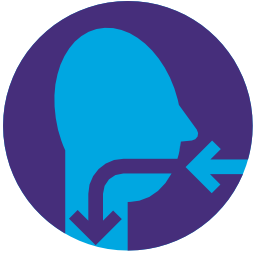




## A hanggal kapcsolatos panaszok kezelése

**Vannak, akiknél a hangot érintő problémák lépnek fel lélegeztetés (lélegeztetőgépre kötés) után. Ha a hangja érdes vagy gyenge, fontos, hogy:**

- **Beszéljen sokat, amikor nem okoz kellemetlenséget. A javuláshoz használnia kell a hangját. Ha elfárad beszéd közben, tartson szünetet és mondja el barátainak, családtagjainak, hogy most pihennie kell és pihentetnie kell a hangját a társalgás során.**
- **Ne erőltesse a hangját! Ne suttogjon, mert ez megerőltető lehet a hangszálainak. Próbálja nem felemelni a hangját, ne kiabáljon. Ha fel akarja kelteni valaki figyelmét, inkább egy tárggyal csapjon zajt.**
- **Vegyen ki pihenőket. Ha beszéd közben elfogy Önből a szusz, ne erőlködjön. Álljon meg és üljön le nyugodtan, összpontosítson a lélegzetvételre. Próbálja ki a füzet korábbi részében bemutatott légzési stratégiákat. Végezze ezeket addig, amíg újra késznek nem érzi magát a beszédre.**
- **Próbálgassa a hangját azzal, hogy csak úgy magának dűnnyög, anélkül, hogy megerőltetné a hangját.**
- **Ha a beszéd nehezére esik vagy kellemetlen, kommunikáljon más módon: írásban, szöveges üzenetben vagy kézjelekkel.**
- **Kortyolgasson vizet a nap folyamán, ez ugyanis elősegíti a megfelelő hangképzést.**



## Az evés, ivás és nyelés kezelése

**Ha a kórházban lélegeztetőgépre került, előfordulhat, hogy az evéssel és ivással kapcsolatos panaszai lépnek fel. Ennek oka a nyelésért felelős izmok elgyengülése. A megfelelő étkezés és a víz-/gyümölcsfogyasztás fontos a felépüléséhez.**

**A fulladás és a tüdőfertőzések elkerüléséhez fontos odafigyelni a nyelésre, nyelés közben ugyanis előfordulhat, hogy az étel/folyadék rossz irányba megy és a tüdőben köt ki.**

**Nyelési nehézség esetén hasznosnak bizonyulhatnak a következő technikák:**

- **Egyenesen üljön, amikor eszik vagy iszik. Soha ne egyen vagy igyon fekvve.**
- **Étkezés után még legalább 30 percig ne feküdjön le, hanem üljön, álljon vagy járjon.**
- **Próbáljon ki különféle állagú (sűrű és híg) ételeket, hátha némelyiket könnyebben le tudja nyelni. Hasznára válhat, ha elsőként lágy, sima állagú és/vagy sok folyadékot tartalmazó ételeket választ, vagy ha a szilárd ételt nagyon kis darabokra aprítja.**
- **Odafigyelve egyen, igyon. Törekedjen arra, hogy az étkezéseit csendes helyen költse el.**
- **Szánjon elegendő időt az evésre. Apró falatonként egye az ételt, két falat között igyon némi italt, és nyelés előtt jól rágja meg az ételt.**
- **Csak akkor tegyen újabb falatot vagy kortyot a szájába, ha az előzőt már lenyelte. Ha kell, nyeljen ismét.**
- **Ha a teljes étkezések fárasztják, egyen kisebb mennyiségeket a nap folyamán.**
- **Köhögés vagy fulladás esetén, illetve ha a légzése nehezkessé válik evés-ivás esetén, tartson szünetet, amíg helyrejön.**

**Az egészséges étkezés igen fontos a felépüléséhez, különösen akkor, ha legyengült vagy lélegeztetőgépen volt. Megőrizheti a szájüreg egészségét, ha minden étkezés után fogat mos és elég folyadékot fogyaszt.**



**Ha az evés-ivás továbbra is nehézséget okoz, beszéljen az Önt kezelő egészségügyi szakemberrel.**



## A figyelemmel, emlékezettel és tiszta gondolkodással kapcsolatos panaszok kezelése

A figyelem, az emlékezet és a tiszta gondolkodás újonnan felmerülő zavara nagyon gyakran fordul elő azoknál, akik súlyos betegségen estek át, különösen azoknál, akiket lélegeztetőgépre kellett tenni a kórházban. Ezek a problémák néhány hét vagy hónap alatt elmúlhatnak, egyeseknél azonban tovább is fennállhatnak.

**Fontos, hogy Ön és családja felismerje, ha Önnél ilyen nehézségek állnak fenn, ugyanis ezek befolyásolhatják a kapcsolatait, a mindennapi tevékenységeit, valamint a munkavégzés vagy a tanulás folytatását.**

**Ha ilyen nehézségeket tapasztal, próbálja ki a következőket:**

- **A testmozgás segítheti az agy helyreállítását. Bár ez nehéz lehet gyengeség, légszomj vagy kimerültség esetén, igyekezzen fokozatosan kímélő testmozgást beiktatni a napi rutinjába. A korábbiakban leírt állóképességi és erőnléti gyakorlatok jó kiindulási pontot jelentenek.**
- **Hasznosak lehetnek az agyműködést serkentő gyakorlatok, például új hobbik vagy tevékenységek, fejtörők, szó- és számfejtő játékok, memóriagyakorlatok és az olvasás. Kezdjen olyan agytornával, amely teljesíthető kihívást jelent, majd ahogy ügyesedik, próbálkozzon egyre bonyolultabb feladatokkal. Fontos, hogy megőrizze a motivációját.**
- **Emlékeztesse magát listákkal, jegyzetekkel és figyelemfelhívó jelzésekkel, például telefonos emlékeztetőkkel az elvégzendő teendőkre.**
- **Bontsa le a tevékenységeket különálló lépésekre, hogy ne érezze magát túlterheltnek.**

**Az alább felsorolt, a mindennapi életvitellel kapcsolatos tevékenységek kezelésére irányuló stratégiák némelyike szintén segíthet Önnél a figyelmet, a memóriát és a tiszta gondolkodást érintő problémák hatásának kezelésében – például az elvárásai módosítása és ha engedi, hogy mások segítsenek Önnél.**



## A mindennapi életvitellel kapcsolatos tevékenységek kezelése

**Fontos, hogy a felépülés során térjen vissza az aktív élethez, ez azonban igen nehéznek bizonyulhat, ha nagyon fáradt, légszomja van és gyenge – márpedig ebben semmi rendkívüli sincs egy súlyos betegeskedés után. Minden cselekedetünk, akár a mosakodás, az öltözködés és az étel elkészítése, akárcsak a munka és a játék energiát igényel.**

**Lehetséges, hogy a súlyos betegség után Ön nem annyira energikus, mint volt, és egyes feladatok a korábbinál nagyobb erőfeszítést igényelnek.**

**Ha Ön is így érzi magát, próbálja ki a következőket:**

- **Módosítsa az elvárásait arról, hogy mit tud elvégezni egy nap alatt. Tűzzön ki reális célokat annak megfelelően, hogy hogyan érzi magát. Ha nagyon fáradt, légszomja van vagy legyengült, már az is teljesítmény lehet, ha felkel az ágyból, megmosakszik és felöltözik.**
- **Takarékoskodjon az erejével: amikor teheti, üljön le (például zuhanyzás, öltözködés vagy ételkészítés közben). Igyekezzen kerülni azokat a feladatokat, amelyekhez állnia, hajolnia, magasra nyúlania vagy hosszú ideig guggolnia kell.**
- **Ütemezze be a tennivalókat úgy, hogy a nehezebb feladatok közé könnyebbek ékelődjenek. Lehetséges, hogy nap közben időt kell hagynia a pihenésre.**
- **Fogadja el mások segítségét azokban a feladatokban, amelyekkel Ön csak küzdene. A gyermekgondozás, a bevásárlás, az ételkészítés vagy a vezetés egyaránt nehézséget okozhat. Fogadja el a felkínált támogatást és mondja el másoknak, mivel tudnak segíteni Önnek. A lábadozás során jól jöhetnek olyan szolgáltatások, amelyek kísérik Önt például a bevásárlás, a főzés vagy más tevékenységek során.**
- **Lassanként térjen vissza a tevékenységeihez. Csak akkor térjen vissza maradéktalanul a tevékenységeihez, ha már úgy érzi, hogy készen áll rá. Ennek része lehet az is, hogy megbeszéli munkáltatójával a munkába való fokozatos visszatérést, könnyebben ellátható feladatokat vállal, segítséget kér a gyermekei ellátásához és lassan tér vissza a kedvteléseire.**



# A stressz, a szorongás és a depresszió oldása

**Nagyon betegen feküdni a kórházban rendkívül stresszes élmény lehet. Érthető, ha ez komolyan befolyásolja az Ön hangulatát. Nem ritka a stressz, a szorongás (aggódás, félelem) vagy a depresszió (nyomott hangulat, szomorúság). A kórházban töltött időről szóló emlékek és álmok akkor is kísérthetik, ha Ön nem szeretné. Lehetséges, hogy rossz gondolatai vagy érzései vannak a túlélése kapcsán. A hangulatát még jobban befolyásolhatja az, ha egyelőre nem tudja folytatni a napi tevékenységeit úgy, ahogyan szeretné.**

**Sőt, ezek a rossz érzések befolyásolhatják azt is, ahogyan ellátja a napi teendőit – különösen akkor, ha kevésbé motivált, mivel az elvárásai túl magasak a lehetőségeihez képest.**

**A stressz, a szorongás és a depresszió kezelése tehát fontos része az általános felépülésének.**

**Van néhány egyszerű dolog, amit megtehet.**

## **Gondoskodjon az alapvető szükségleteiről**

- **Aludjon jól és eleget. Könnyen lehet, hogy a kórházi tartózkodás során megváltozott az alvása. A stressz befolyásolhatja az alvását. Próbáljon visszaállni egy rendszeres alvás-ébrenlét ciklusra, ha kell, használjon hangjelzéseket is emlékeztetőül. Ön vagy családja/gondviselői gondoskodhatnak arról, hogy ne legyen a környezetében semmi, ami felzaklathatja Önt, például túl sok fény vagy hang. Ha minimálisra csökkenti a nikotin (például a dohányzásból származhat), a koffein és az alkohol bevitelét, valamint relaxációs gyakorlatokat végez, könnyebben tudhat elaludni és alva maradni.**
- **Az általános jó közérzet fontos része az elegendő mennyiségű, egészséges étkezés. Ha nehezen tud enni vagy nyelni, kövesse a jelen füzetben leírt vagy egy egészségügyi szakembertől kapott tanácsokat. Családja vagy gondozói gondoskodhatnak arról, hogy elég étel álljon rendelkezésére.**
- **Mozogjon aktívan, ez ugyanis csökkenti a stresszt és mérsékelheti a depresszió kockázatát. Kis lépésekben, fokozatosan és biztonságosan növelje a fizikai aktivitását.**

## Öngondoskodás

- **A társadalmi kapcsolatok fenntartása fontos az Ön mentális egészségéhez. Ha beszélget másokkal, azzal csökkentheti a stresszt, ráadásul így akár ki is találhatja a felépülése során felmerülő nehézségek megoldását. Ha egyedül él, a barátokkal, családtagokkal való telefonos vagy internetes kapcsolattartás segítheti, hogy kevésbé érezze magát egyedül. Lehetséges, hogy társadalmilag elszigeteltnek érzi magát, ha rossz a hangulata, ezért szóljon a családtagjainak és barátainak, hogy segíthetnek Önnek, ha kezdeményezik a kapcsolatfelvételt a lábadozása során.**
- **Végezzen olyan tevékenységeket, amelyek kikapcsolják és nem fárasztják el túlságosan, például hallgasson zenét, olvasson vagy meditáljon. A lassú légzés is egy relaxációs stratégia, amely szintén segítheti a stressz csökkentését. Ezeket a stratégiákat fokozatosan végezze el, ha elsőre túl nehezek. Alkalmazzza a korábban bemutatott légzésszabályozó gyakorlatokat, hogy megtanulja lelassítani a légzését.**
- **Fokozatosan vállaljon egyre nagyobb részt a napi tevékenységekből vagy hobbikból, amennyire módjában áll, ugyanis ezzel is javíthatja a hangulatát.**

**Amennyiben korábban igénybe vett a mentális egészséget támogató szolgáltatásokat, beszélje meg orvosával ezek folytatását. A család vagy a gondozók szintén fontos szerepet tölthetnek be azok támogatásában, akik testileg felépülőben vannak a betegségből, viszont a mentális egészségük leromlott. A család vagy a gondozók segíthetnek, hogy a megfelelő időben hozzájussanak a szükséges támogatáshoz.**



## Mikor forduljon egészségügyi szakemberhez?

**A kórházba kerülés és a súlyos betegség mindenkire más hatással lehet. Fontos, hogy forduljon egészségügyi szakemberhez, például háziorvoshoz, rehabilitációs szakemberhez vagy szakorvoshoz, ha:**

- **Megváltozik a nyugalomban tapasztalt légszomj mértéke, és ez nem javul a 4. oldalon bemutatott légzésszabályozó technikák hatására sem.**
- **Igen erős légszomja alakul ki minimális testmozgás mellett, és ez nem javul a 3. oldalon bemutatott, a légszomj enyhítésére hivatott pózok alkalmazásakor sem.**
- **Testmozgás előtt vagy közben a 6. oldalon ismertetett tünetek bármelyikét tapasztalja.**
- **Nem javul a figyelme, memóriája, gondolkodása vagy fáradtsága, ami nagyon megnehezíti Önnek a napi tevékenységek ellátását, vagy megakadályozza, hogy visszatérjen a munkába vagy betöltse más szerepeit.**
- **Romlik a hangulata, különösen akkor, ha ez hetekig fennáll.**

**A következő helyi szociális és rehabilitációs szolgálatokhoz fordulhat:**

---

### **A szolgálatok neve és elérhetőségei**

---

---

---

#### **További elérhető anyagok**

**“Doing What Matters in Times of Stress” (Hasznos tennivalók nehéz időkre)**  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>.

**“A guide to preventing and addressing social stigma associated with COVID-19” (Útmutató a COVID-19 miatti társadalmi megbélyegzés megelőzéséhez és megoldásához)** <https://www.who.int/publications/m/item/a-guide-to-preventing-and-addressing-social-stigma-associated-with-covid-19>

## **A WHO Európai Regionális Irodája**

**Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) az Egyesült Nemzetek Szervezete 1948-ban létrejött szakmai szervezete, amely elsősorban nemzetközi egészségügyi és népegészségügyi feladatokat lát el. A WHO Európai Regionális Irodája a világszerte megtalálható hat iroda egyike, amelyek mindegyike saját program szerint jár el az általa kiszolgált országok egészségügyi körülményeinek megfelelően.**

### **Tagállamok**

<b>Albánia</b>	<b>Litvánia</b>
<b>Andorra</b>	<b>Luxemburg</b>
<b>Örményország</b>	<b>Málta</b>
<b>Ausztria</b>	<b>Monaco</b>
<b>Azerbajdzsán</b>	<b>Montenegró</b>
<b>Belarusz</b>	<b>Hollandia</b>
<b>Belgium</b>	<b>Észak-Macedónia</b>
<b>Bosznia-Hercegovina</b>	<b>Norvégia</b>
<b>Bulgária</b>	<b>Lengyelország</b>
<b>Horvátország</b>	<b>Portugália</b>
<b>Ciprus</b>	<b>Moldova</b>
<b>Csehország</b>	<b>Románia</b>
<b>Dánia</b>	<b>Orosz Föderáció</b>
<b>Észtország</b>	<b>San Marino</b>
<b>Finnország</b>	<b>Szerbia</b>
<b>Franciaország</b>	<b>Szlovákia</b>
<b>Georgia</b>	<b>Szlovénia</b>
<b>Németország</b>	<b>Spanyolország</b>
<b>Görögország</b>	<b>Svédország</b>
<b>Magyarország</b>	<b>Svájc</b>
<b>Izland</b>	<b>Tádzsikisztán</b>
<b>Írország</b>	<b>Törökország</b>
<b>Izrael</b>	<b>Türkmenisztán</b>
<b>Olaszország</b>	<b>Ukrajna</b>
<b>Kazahsztán</b>	<b>Egyesült Királyság</b>
<b>Kirgizisztán</b>	<b>Üzbegisztán</b>
<b>Lettország</b>	

**Egészségügyi Világszervezet**  
**Európai Regionális Iroda**  
UN City, Marmorvej 51,  
DK-2100 Koppenhága Ø,  
Dánia  
Tel.: +45 45 33 70 00  
Fax: +45 45 33 70 01  
E-mail: [eurocontact@who.int](mailto:eurocontact@who.int)  
Honlap: [www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)

© World Health Organization 2020.  
Bizonyos jogok fenntartva.  
Jelen munka a CC BY-NC-SA 3.0  
IGO licenc hatálya alá tartozik