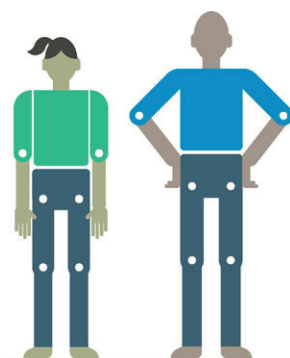




LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ
UNIVERSITETO LIGONINĖ
KAUNO
KLINIKOS

Reabilitacija ir savipagalba persirgus **COVID-19**



Kam skirtas šis informacinis leidinys?

Informacinis leidinys skirtas suaugusiems asmenims, sirgusiems COVID-19 bei dėl blogos savijautos gydytiems ligoninėje. Jame pateikiama informacija šiomis temomis:



Dusulio valdymas



Specialiųjų pratimų atlikimas namuose grįžus iš ligoninės



Balso sutrikimų koregavimas



Valgymo, gėrimo ir rijimo sutrikimų koregavimas



Dėmesio, atminties ir mąstymo sutrikimų keliamų problemų valdymas



Kasdienės veiklos sunkumų valdymas



Streso ir nuotaikos sutrikimų valdymas

Kada reikėtų kreiptis pagalbos į sveikatos priežiūros specialistą?

Šiame informaciniame leidinyje pateiktais pratimais ir patarimais nederėtų pakeisti sveikatos priežiūros specialisto asmeniškai jums sudarytos pratimų programos prieš išvykstant iš ligoninės.

Kadangi jums sveikti gali padėti šeimos nariai ir draugai, su šiuo leidiniu pravartu susipažinti ir jiems.



Dusulio valdymas

Daugelis iš ligoninės grįžusių pacientų jaučia dusulį. Dėl pačios ligos ir sergant prarastos raumenų jėgos bei fizinės ištvermės oro galite pristigti daug greičiau nei įprastai. Dusulys gali kelti nerimą, o nerimas savo ruožtu dar labiau stiprina dusulį. Jei ėmė trūkti oro, labai svarbu išlikti ramiems ir pasitelkti į pagalbą išmoktus veiksmingiausius būdus dorotis su dusuliu.

Palaipsniui didinant fizinį aktyvumą ir atliekant specialius pratimus, dusulys mažės. O kol jis vargina, palengvinti savijautą ir dusulį padės toliau aptariamoms kūno padėtys ir kvėpavimo metodikos.



Jeigu dusulys labai pasunkėjo ir čia pateikti dusulio lengvinimo būdai nepadeda, būtina kreiptis į sveikatos priežiūros specialistą.

Dusulį lengvinančios kūno padėtys

Dusulį gali palengvinti tam tikros kūno padėtys. Išbandykite jas visas, kad išsiaiškintumėte, kuri jums veiksmingiausia. Kiekvienoje padėtyje išbandykite ir toliau aprašytas kvėpavimo metodikas, padedančias dar labiau palengvinti kvėpavimą.



Gulima padėtis ant šono pakeltu galvūgaliu

Atsigulkite ant šono petimi remdamiesi į vieną ant kitos sudėtas pagalves, suteikiančias patogią atramą galvai bei kaklui, keliai turi būti šiek tiek sulenkti.



Sėdima padėtis palinkus į priekį ir remiantis į stalą

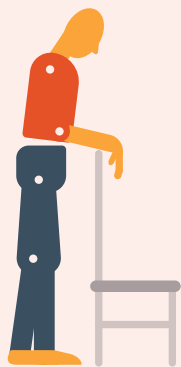
Atsisėskite prie stalo, pasidėkite ant jo pagalvę, kuri sudarys atramą galvai ir kaklui. Palinkite

liemeniu į priekį ir patogiai padėkite galvą ant pagalvės (kaklo raumenys turi būti neįtempti). Rankas padėkite ant stalo (rankų raumenys atpalaiduoti). Galite išbandyti šią kūno padėtį ir be pagalvės.



Sėdima padėtis palinkus į priekį be stalo

Atsisėskite ant kėdės, pasilenkite į priekį, rankomis lengvai remkitės į kelius ar kėdės porankius.



Stovima padėtis palinkus į priekį

Stovėdami palinkite kūnu į priekį, rankomis remkitės į palangę ar kitą tvirtą paviršių.



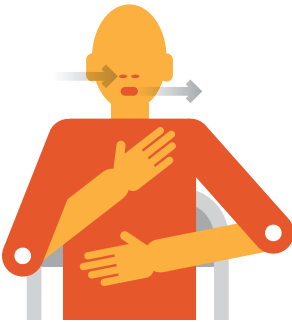
Stovima padėtis atrėmus nugarą

Stovėdami atsiremkitės nugarą į sieną, rankas laikykite šonuose nuleistas žemyn. Pėdos turi būti maždaug per pėdos ilgį atitrauktos nuo sienos ir šiek tiek viena nuo kitos.

Kvėpavimo metodikos

Valdomas kvėpavimas. Šis kvėpavimo būdas padės jums atsipalaiduoti ir valdyti kvėpavimą:

- Patogiai, tvirtai atsisėskite.
- Vieną plaštaką užsidėkite ant krūtinės, o kitą – ant pilvo.
- Užsimerkite (taip lengviau atsipalaiduoti ir valdyti kvėpavimą), bet jei tai trukdo, pratimą galima atlikti ir atsimerkus.
- Sutelkite dėmesį į kvėpavimą.
- Lėtai įkvėpkite pro nosį (jeigu sunku, įkvėpkite pro burną) ir iškvėpkite pro burną.
- Kvėpuodami pajusite, kad ant pilvo uždėta ranka kilnojasi labiau negu priglausta prie krūtinės.
- Stenkitės kvėpuoti lėtai, tolygiai, neįsitempę – taip, kad kvėpavimui nereikėtų didelių pastangų.



Etapinis kvėpavimas. Šis kvėpavimo būdas pravers atliekant veiklas, kurioms reikia daugiau pastangų ar sukeliančias sunkesnę dusulį, pavyzdžiui, lipant laiptais ar į kalniuką. Įsidėmėkite, kad svarbu neskubėti.

- Atliekamą veiklą suskaidykite į mažesnius etapus – taip lengviau ją atliksite ir nejausite didelio nuovargio ar dusulio pabaigoje.
- Prieš pradėdami bet kurį veiksmą, kuriam reikia daugiau pastangų, pirmiausia įkvėpkite (pavyzdžiui, lipdami laiptais įkvėpkite prieš palypėdami viena pakopa aukšty). Tada tuo momentu, kai atliekate sunkųjį veiksmą (pavyzdžiui, kai kopiate viena pakopa aukšty), iškvėpkite – iškvėpimas ir atliekamas veiksmas turi sutapti.
- Įkvėpdami pro nosį, o iškvėpdami pro burną, šį etapinį kvėpavimą galite dar pasilengvinti.



Specialiųjų pratimų atlikimas namuose grįžus iš ligoninės

Specialieji pratimai yra labai svarbūs sveikstant po sunkios formos COVID-19 ligos. Jie padeda:

- padidinti fizinį pajėgumą;
- sumažinti dusulį;
- padidinti raumenų jėgą;
- pagerinti kūno pusiausvyrą ir koordinaciją;
- pagerinti mąstymą;
- sumažinti stresą ir pagerinti nuotaiką;
- didinti pasitikėjimą savimi;
- įgyti energijos.

Raskite būdų, padedančių išlaikyti motyvaciją daryti reikiamus pratimus, pavyzdžiui, žymėkite pasiekimus dienoraštyje ar mobiliojo telefono, išmaniojo laikrodžio fizinio aktyvumo programėlėje.

Saugumo svarba atliekant pratimus

Pratimus daryti saugiai yra privaloma, net jeigu iki susirgdami COVID-19 galėjote be kitų pagalbos laisvai judėti (vaikščioti) ir savarankiškai mankštintis. Itin svarbu laikytis saugumo principų asmenims, kurie:

- prieš susirgdami COVID-19 turėjo judėjimo sutrikimų;
- patyrė griuvimų prieš gydymą ligoninėje ar gydomi ligoninėje;
- turi sveikatos sutrikimų ar trauminių padarinių, kai bet koks netaisyklingai atliktas pratimas gali kelti pavojų sveikatai;
- išrašyti iš ligoninės vis dar esant deguonies poreikiui (tebetaikomas gydymas deguonimi).

Šie pacientai dėl saugumo pratimus turėtų daryti prižiūrimi ar padedami kitų asmenų. Jei ligoniui paskirtas gydymas deguonimi, būtina su sveikatos priežiūros specialistu pasitarti, ar atliekant pratimus reikėtų naudotis deguonies aparatu.

Paprastos taisyklės, kurios padeda pratimus atlikti saugiau:

- Visada atlikite kūno apšilimo ir atvėsimo pratimus.
- Vilkėkite nevaržančią, patogią aprangą.
- Avėkite patogią sportinę avalynę.
- Pratimus darykite ne anksčiau kaip vieną valandą po valgio.
- Gerkite daug skysčių (jeigu sergate širdies ar inkstų nepakankamumu, dėl reikalingo skysčių kiekio pasitarkite su sveikatos priežiūros specialistu).
- Venkite pratimus daryti labai šiltoje aplinkoje, karštyje.
- Jei lauke šalta, pratimus darykite patalpoje.



Jei jums pasireiškia toliau išvardyti simptomai, pratimų nedarykite (arba nustokite juos daryti, jei simptomų atsirado treniruojantis):

- Jaučiate pykinimą, galvos svaigimą;
- Stipriai dusina;
- Galūnės tampa vėsios, prakaituotos ar smarkiai prakaituojate;
- Jaučiate spaudimą krūtinėje;
- Suintensyvėja skausmas.

Jei pratimus darote lauke, neužmirškite laikytis reikiamo atstumo tarp žmonių pagal galiojančius saugumo reikalavimus.

Tinkamo krūvio parinkimas

Pasitikrinti, ar jūsų pasirinktas krūvio intensyvumas yra tinkamas, galite vadinamuoju sakinio testu:

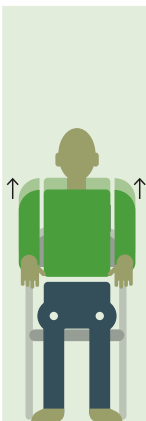
- Jei, darydami pratimą, galite garsiai išstarti visą sakinį nenutraukdami fizinio krūvio ir nepajutę dusulio – saugu krūvį padidinti.
- Jei, darydami pratimą, iš viso negalite kalbėti arba pajėgiate išstarti vos vieną žodį ir jaučiate stiprų, sunkų dusulį (oro stygių) – fizinis krūvis per didelis.
- Jei, darydami pratimą, galite garsiai išstarti visą sakinį tik keletą kartų šiek tiek atsikvėpdami ir jaučiate vidutinį ar didelį dusulį (oro stygių) – pasirinktas tinkamas krūvio intensyvumas.

Įsidėmėkite, kad fizinio krūvio metu jausti dusulį yra normalu – tai nepavojinga ir nežalinga. Laipsniškai didindami kūno fizinį pajėgumą, pamažu įveiksite fizinio krūvio metu juntamą dusulį (oro stygių). Kūno fizinis pajėgumas didėja būtent tada, kai treniruojantis (fizinio krūvio metu) juntamas vidutinio ar didelio intensyvumo dusulys.

Jei fizinio krūvio metu dėl dusulio nebegalite kalbėti, sumažinkite arba visai nutraukite krūvį, kol kvėpavimas vėl taps geriau valdomas. Galite pamėginti pasinaudoti anksčiau aprašytomis dusulį lengvinančiomis kūno padėtimis.

Apšilimo pratimai

Apšilimo pratimai parengia kūną fiziniam krūviui ir padeda išvengti traumų. Apšilimo pratimus reikėtų daryti apie 5 minutes, po jų turite jausti lengvą dusulį. Jie atliekami sėdint arba stovint. Jei apšylate stovėdami, remkitės į stabilų paviršių, kad galėtumėte prisilaikyti, jei prireiktų. Kiekvieną pratimo judesį pakartokite 2–4 kartus.



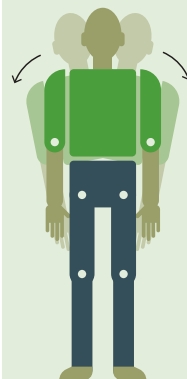
Pečių pakėlimas ir nuleidimas

Lėtai pakelkite abu pečius ausų link, paskui nuleiskite žemyn.



Sukamieji pečių judesiai

Atpalaiduotas rankas nuleiskite prie šonų arba padėkite ant kelių. Lėtai sukite pečius ratu į priekį, paskui atgal.



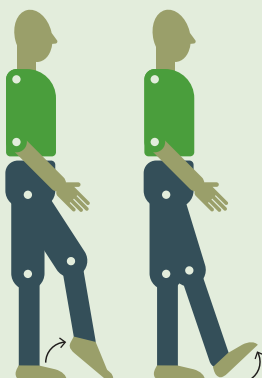
Pasilenkimai į šonus

Nugara tiesi, rankos nuleistos prie šonų. Slinkite viena ranka žemyn grindų link, paskui tą patį darykite kita ranka, pasilenkdami į šoną.



Šlaunies kėlimas

Lėtai kelkite vieną šlaunį aukštyn, po to lėtai nuleiskite žemyn. Pratimą atlikite abiem kojomis pakaitomis.



Tapšnojimas pėda

Palieskite grindis vienos pėdos pirštais, paskui – kulnu. Pakartokite pratimą keletą kartų. Po to tuos pačius veiksmus atlikite kita koja.



Pėdos sukimas ratu

Vienos pėdos pirštais brėžkite ratukus ore, tą patį veiksmą atlikite ir kita pėda.

Fizinį pajėgumą didinantys pratimai

Fizinio pajėgumo didinimo pratimus darykite 20–30 min., reikėtų stengtis treniruotis 5 dienas per savaitę. Šiame informaciniame leidinyje pateikta įvairių fizinio pajėgumo didinimo pratimų pavyzdžių, bet fizinį pajėgumą didina ir bet kokia fizinė veikla, kuri jums sukelia vidutinio arba didelio stiprumo dusulį.

Pasirinkite jums tinkamą pradinę fizinio pajėgumo didinimo pratimų trukmę, vėliau pamažu ją ilginkite. Treniruočių trukmę galite ilginti minimaliai, pavyzdžiui, kasdien pridėkite po 30 sekundžių ar po vieną minutę. Taip iš lėto grįšite prie tokios fizinio aktyvumo trukmės, kokia jums buvo įprasta prieš susergant COVID-19.

Fizinį pajėgumą didinančių pratimų pavyzdžiai

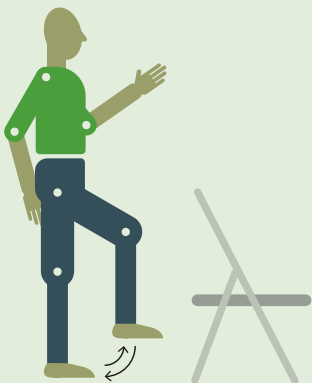
Žingsniavimas vietoje

Jeigu jaučiatės nepakankamai užtikrintai, įsitverkite kėdės atlošo ar kito stabilaus paviršiaus. Greta pasistatykite kėdę, kad galėtumėte prisėsti ir pailsėti. Žingsniuokite vietoje.

Pratimo sunkinimas:

aukščiau kilnokite kojas, stenkitės kelius pakelti į klubų aukštį.

Šis pratimas rekomenduojamas, jei neturite galimybės išeiti į lauką pasivaikščioti arba negalite neprisėdę nueiti ilgesnio atstumo.



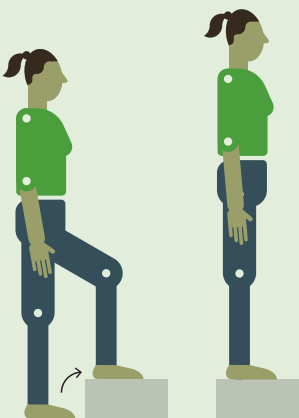
Lipimas aukštyn

Atsistokite ant apatinės laiptų pakopos ir ženkite aukštyn viena pakopa. Jei reikia, prisilaikykite turėklo. Arti turėkite kėdę, kad galėtumėte prisėsti pailsėti, jei prireiktų. Palypėkite viena pakopa aukštyn, paskui žemyn kas 10 žingsnių keisdami startinę koją.

Pratimo sunkinimas:

didinkite žingsnio aukštį arba lipimo aukštyn ir žemyn greitį. Jei gerai išlaikote kūno pusiausvyrą nesilaikydami, galite pamėginti lipti laikydami rankose kokį nors daiktą (svorį).

Šis pratimas rekomenduojamas, jei neturite galimybės išeiti į lauką pasivaikščioti arba negalite neprisėdę nueiti ilgesnio atstumo.



Vaikščiojimas

Jeigu reikia, eidami naudokitės vaikštyne, ramentais ar pasiremkite lazdele. Paviršius, kuriuo vaikščiosite, turėtų būti santykinai lygus.

Pratimo sunkinimas:

didinkite ėjimo greitį arba nueinamą atstumą, pamėginkite užlipti į kalniuką.

Šis pratimas rekomenduojamas, jei turite galimybę išeiti pasivaikščioti į lauką.

Bėgimas ristele ar važinėjimas dviračiu

Bėgioti ristele ar važinėtiis dviračiu galima tuo atveju, jei jums tai saugu medicininio požiūriu. Toks treniravimasis rekomenduojamas, jeigu nedusina vaikstant ir jei iki susirgdami COVID-19 galėjote bėgioti ar važinėtiis dviračiu.

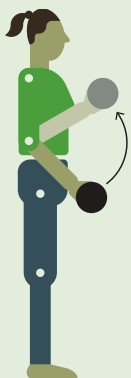
Jėgos (raumenis stiprinantys) pratimai

Jėgos pratimai padės sustiprinti po ligos susilpnėjusius raumenis. Juos rekomenduojama daryti 3 kartus per savaitę. Jėgos pratimai nesukelia dusulio kaip fizinį pajėgumą didinantys pratimai. Po jėgos pratimų labiau jausite raumenų nuovargį, tarsi po sunkaus darbo. Reikėtų stengtis kiekvieną pratimą pakartoti po 10 kartų (1 sesija) 3 kartus iš eilės (t. y. atlikti 3 sesijas). Po kiekvienos sesijos trumpai pailsėkite. Nėra ko nerimauti, jeigu pratimai pasirodys per sunkūs. Pradėkite nuo mažesnio kartojimų skaičiaus, pamažu jį didinkite, kol pasieksite 10. Kai pasijusite geriau, pasunkinkite pratimų krūvį, kad raumenys dirbtų sunkiau, pavyzdžiui, rankose galite laikyti maisto konservų dėžutę arba vandens butelį (ar po keletą).

Kai kuriuos rankas ir kojas stiprinančius pratimus, kurie aprašyti toliau, galite atlikti tiek sėdėdami, tiek stovėdami. Kokia eilės tvarka juos darysite, nėra svarbu. Stenkitės išlaikyti taisyklingą kūno padėtį kiekvieno pratimo metu: nugara turi būti tiesi, pilvas įtrauktas (pilvo raumenys įtempti). Pratimą atlikite neskubėdami.

Neužmirškite prieš sunkiausią pratimo dalį pirmiausia įkvėpti ir tik tada daryti daugiausiai pastangų reikalingą judesį (šį atlikdami – iškvėpkite).

Rankas stiprinančių pratimų pavyzdžiai

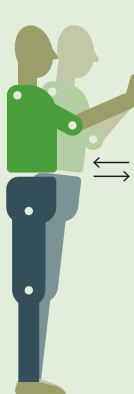


Dvigalvio žasto raumens stiprinimas

Rankas nuleiskite palei šonus. Kiekvienoje rankoje laikykite svarmenį (ar kitokį sunkesnę daiktą), delnus atgręžkite į priekį. Viršutinė rankų dalis (žastai) atliekant pratimą neturi judėti. Apatinę abiejų rankų dalį (dilbius) lėtai kelkite į viršų lenkdami per alkūnes. Pratimą galite atlikti sėdėdami arba stovėdami.

Pratimo sunkinimas:

ilgainiui pratimo metu didinkite pasipriešinimą pasirinkę sunkesnius svarmenis.

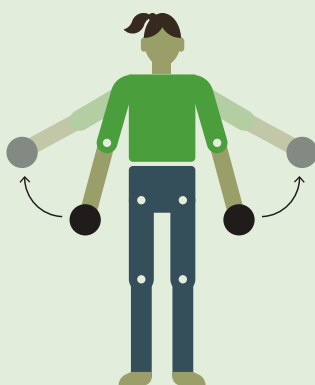


Atsistūmimas nuo sienos

Atremkite delnus į sieną priešais save pirštais į viršų, rankas laikykite horizontaliai pečių aukštyje. Pėdas atitraukite per vienos pėdos ilgį nuo sienos. Stovėdami tiesiai pamažu svirkite sienos link lenkdami rankas per alkūnes. Paskui lėtai stumkitės nuo sienos atgal, kol rankos išsities.

Pratimo sunkinimas:

pratimą atlikite stovėdami vis toliau nuo sienos.



Rankų mostai į šonus

Abiejose rankose, priglaustose prie šonų, laikykite po svarmenį. Delnai atsukti į vidų. Kelkite abi rankas į šonus iki pečių aukščio (bet ne aukščiau), paskui lėtai nuleiskite žemyn. Pratimą galite atlikti sėdėdami arba stovėdami.

Pratimo sunkinimas:

didinkite rankų pakėlimo aukštį, bet niekada nekelkite aukščiau pečių; didinkite rankose laikomą svorį.

Kojas stiprinančių pratimų pavyzdžiai



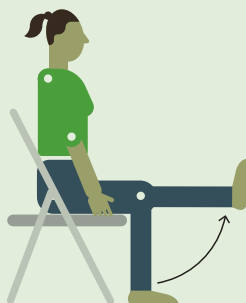
Atsisėdimas ir atsistojimas

Atsisėskite, pėdos atitrauktos viena nuo kitos maždaug klubų plotyje. Rankas laikykite nuleistas prie šonų arba sukryžiuotas ant krūtinės. Lėtai atsistokite, tada suskaičiuokite iki 3 ir iš lėto vėl atsisėskite ant kėdės. Viso pratimo metu tvirtai remkitės pėdomis į grindis. Jei nepajėgiate atsistoti nesiremami rankomis, pamėginkite šiam pratimui naudoti aukštesnę kėdę. Jei vis tiek sunku neprisilaikant atsistoti, iš pradžių galite remtis rankomis.



Pratimo sunkinimas:

kiekvieną judesį stenkitės atlikti kuo lėčiau; naudokite žemesnę kėdę (jei naudojote aukštesnę iš pradžių); atlikdami pratimą laikykite prie krūtinės priglaustą svarmenį.



Blauzdos kėlimas ir nuleidimas

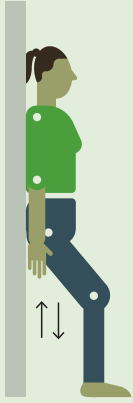
Atsisėskite ant kėdės, pėdos suglaustos. Įtempkite vienos kojos šlaunies raumenis ir ištieskite koją į priekį per kelio sąnarį, trumpai palaikykite šioje padėtyje, paskui lėtai nuleiskite koją žemyn.

Pratimo sunkinimas:

ilgiau išlaikykite ištiesią koją (kol suskaičiuosite iki 3); judesį atlikite kuo lėčiau.

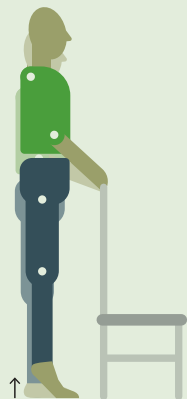
Pritūpimai

Atsistokite remdamiesi nugara į sieną arba kitą stabilų paviršių, pėdos nesuglaustos. Patraukite kojas per pėdą į priekį nuo sienos. Rankas laikykite nuleistas prie šonų arba remkitės jomis į tvirtą kėdę. Pradėkite nuo nedidelės amplitudės judesio (t. y. pritūpkite tik truputį): lėtai lenkite kojas per kelius, nugara turi slysti siena žemyn, klubai visada turi likti aukščiau kelių. Prieš ištiesdami kojas per kelius (ir grįždami į pradinę padėtį), padarykite trumpą pauzę.



Pratimo sunkinimas:

didinkite pritūpimo gylį, tačiau nepamirškite, kad atliekant šį pratimą klubai visada turi likti aukščiau kelių; didinkite pauzės (t. y. įtūpsto padėties išlaikymo) trukmę (pavyzdžiui, kol suskaičiuosite iki 3) prieš atsistodami į pradinę padėtį.



Pasistiebimai

Prisilaikykite už stabilaus paviršiaus, kad lengviau išlaikytumėte kūno pusiausvyrą, bet nesiremkite į jį visu svoriu. Lėtai pasistiebkite ant pirštų ir pamažu nusileiskite ant pėdų.

Pratimo sunkinimas:

pastovėkite pasistiebę, kol suskaičiuosite iki 3; stiebkitės ant vienos ir kitos kojos pakaitomis.

Atvėsimo pratimai

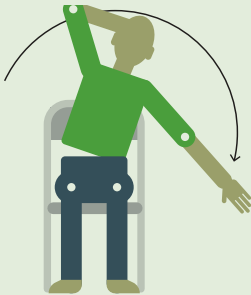
Šie pratimai padeda kūnui sugrįžti į normalios temperatūros būklę prieš baigiant treniravimąsi. Atvėsimo laikotarpis turėtų trukti apie 5 minutes, per tą laiką turėtų normalizuotis ir kvėpavimas. Pabandykite atlikti visus pratimus, bet jei iš pradžių per sunku, darykite tik tuos, kuriuos galite.

Sulėtinkite ėjimo tempą (jei vaikštote) arba lėčiau žingsniuokite vietoje apie 2 minutes.

Pakartokite anksčiau aprašytus apšilimo pratimus. Juos galite atlikti sėdėdami arba stovėdami.

Raumenų tempimo pratimai

Raumenų tempimo pratimai padeda sumažinti jų skausmingumą, kuris juntamas 1–2 dienas po specialiųjų pratimų. Tempimo pratimus galima daryti tiek sėdint, tiek stovint. Kiekvienas raumenų tempimo pratimas turi būti atliekamas švelniai, o tempimo jausmą sukelti padėtis turėtų būti išlaikoma apie 15–20 sekundžių.



Liemens raumenų tempimas

Dešiniąją ranką siekite lubas, paskui lenkitės į kairę. Turite pajusti dešinės kūno pusės raumenų tempimą. Grįžkite į pradinę padėtį ir pakartokite viską nuo pradžių kita kūno puse.



Pečių juostos raumenų tempimas

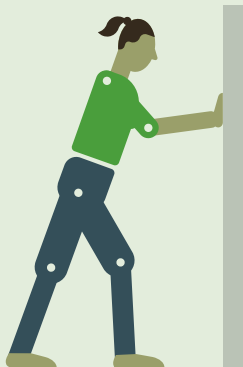
Ištieskite dešiniąją ranką priešais save. Laikydami ją ištiesią pečių aukštyje, sukite į kairę skersai kūno, tada kairiąją ranką švelniai spauskite dešiniąją prie krūtinės, kol pajusite dešiniojo peties srities raumenų tempimą. Grįžkite į pradinę padėtį ir pakartokite pratimą kita kūno puse.

Užpakalinių šlaunies raumenų tempimas



Atsisėskite ant kėdės krašto tiesia nugara, pėdomis plačiai remkitės į grindis. Ištieskite vieną koją į priekį ir atremkite ją į grindis tik kulnu. Abi rankas pasidėkite ant kitos kojos šlaunies (tempimo metu ją naudokite kaip stabilizuojančią atramą). Stengdamiesi išlaikyti tiesią nugarą, palengva lenkitės visu korpusu į priekį per klubus, kol pajusite raumenų tempimą užpakalinėje ištiestos kojos pusėje. Grįžkite į pradinę padėtį ir pakartokite visą pratimą kitai kojai.

Blauzdos raumenų tempimas



Atsistokite tiesiai priešais sieną ar kitą stabilų paviršių, pėdos nesuglaustos, plaštakos įremtos į sieną. Tada viena koją ženkite atgal. Atkreipkite dėmesį, kad abi pėdos turi būti nukreiptos į priekį. Laikydami užpakalinę koją ištiesią, priekinę lėtai lenkite per kelio sąnarį neatkeldami kulno nuo grindų. Turite pajusti įtampą užpakalinės kojos blauzdoje. Grįžkite į pradinę padėtį ir pakartokite pratimą kita kūno puse.

Priekinės šlaunies dalies raumenų (keturgalvio raumens) tempimas

Atsistokite tiesiai prisilaikydami stabilaus paviršiaus. Lenkite į nugarinę pusę vieną koją per kelio sąnarį stengdamiesi pėda paliesti sėdmenis. Jei pavyksta pasiekti, tos pačios pusės ranka suimkite kulkšnij arba toliausią blauzdos sritį. Ranka švelniai artinkite pėdą prie sėdmenų, kol pajusite priekinės šlaunies pusės raumenų tempimą. Atlikdami šį pratimą, kelius laikykite arti vienas kito, o nugarą tiesią. Grįžkite į pradinę padėtį ir pakartokite pratimą kita kūno puse. Šį pratimą galite atlikti ir sėdėdami ant kėdės: atsisėskite kėdės priekyje, perkeltkite kūno svorį labiau ant vienos pusės (darykite tai atsargiai, nes taip sėdėdami užimate tik apie pusę kėdės), tada priešingos pusės koją lenkite per kelio sąnarį (tarsi norėdami ją pakišti po kėde) ir slinkite kuo arčiau kėdės krašto į nugarinę pusę. Atlikdami šį veiksma, turėtumėte įsitikinti, kad kelis krypta žemyn išlikdamas vienoje linijoje su tos pačios pusės klubu. Maksimaliai sulenkę koją per kelį perkeltkite šiek tiek kūno svorio ant šios kojos pirštų. Tai darydami turėtumėte jausti raumenų tempimą priekinėje šlaunies dalyje. Pratimą pakartokite kita kūno puse.



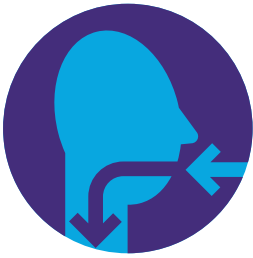


Balso sutrikimų koregavimas

Kai kuriems pacientams po intubacijos ir dirbtinės plaučių ventilacijos gali sutrikti balsas.

Jei balsas nusilpo arba tapo džeržgiantis, laikykitės šių patarimų:

- **Kalbėkite tiek, kiek nejaučiate diskomforto.** Kad balsas normalizuotųsi, reikia kalbėti, bet jei pokalbio metu pajutote nuovargį, sustokite, atsikvėpkite. Iš anksto perspėkite savo šeimą ir draugus, kad kalbantys jums gali prireikti poilsio pertraukėlių.
- **Nepertempkite ir nenuvarginkite balso.** Nešnabždėkite, nes tada didesnė balso stygų apkrova. Stenkitės nekalbėti garsiai, nešaukite. Jei būtina atkreipti kitų žmonių dėmesį garsu, sukelkite jį kitais būdais (naudodamiesi aplinkoje esančiais daiktais), o ne balsu.
- **Ilsėkitės.** Jei kalbėdami pristigote oro, nebesistenkite toliau kalbėti. Atsisėskite ir pailsėkite, sutelkę dėmesį į kvėpavimą. Išmėginkite ir kitus kvėpavimo būdus, anksčiau aprašytus šiame leidinyje. Ilsėkitės tol, kol pajusite, kad vėl galite kalbėti.
- **Niūniuokite.** Niūniuodami įvairius garsus treniruosite balsą, tik stenkitės jo nepervarginti.
- **Naudokitės kitomis (ne balsu) bendravimo priemonėmis:** parašykite raštelį, SMS žinutę, ko norite, parodykite gestais ir pan.
- **Dažnai dienos metu gurkšnokite vandenį,** nes tai padeda išlaikyti funkcionuojantį balsą.



Valgymo, gėrimo ir rijimo sutrikimų koregavimas

Po intubacijos ir dirbtinės plaučių ventilacijos gali būti sunku ryti maistą ir skysčius, nes nusilpsta rijimo procese dalyvaujantys raumenys. Greičiau pasveikti padeda tinkama mityba ir reikiamas vandens ar sulčių suvartojimas.

Labai svarbu sutelkti dėmesį į rijimą, kad išvengtumėte paspringimo ir plaučių infekcijos, kai dalis ryjamo maisto patenka į kvėpavimo takus ir giliau į plaučius.

Jei patiriate rijimo sunkumų, padėti gali šie patarimai:

- **Valgydami ar gerdami sėdėkite tik tiesiai**, niekada nevalgykite ir negerkite gulėdami.
- **Pabūkite stačiomis** mažiausiai 30 minučių po valgio (pasėdėkite, pastovėkite ar pavaikščiokite).
- **Išmėginkite įvairios konsistencijos maistą** (kietą, minkštą, skystą) ir paskui rinkitės tik tą, kurį nuryti lengva. Iš pradžių pirmumą teikite minkštiems, lygios konsistencijos ir (arba) drėgniems maisto produktams, o kietą maistą smulkinkite į mažus gabaliukus.
- **Sutelkite dėmesį į valgymo (gėrimo) procesą.** Stenkitės valgyti ramioje tylioje aplinkoje.
- **Valgydami neskubėkite.** Valgykite mažais kąsneliais, nuriję maistą, skysčio užgerkite mažais gurkšneliais. Prieš rydami maistą, gerai sukramtykite.
- **Prieš kandant naują kąsnį ar geriant, burnos ertmė turi būti tuščia.** Prieš pradėdami naują gurkšnį ar naują kąsnį, turite būti visiškai nuriję ankstesnius.
- **Valgykite dažnai ir po nedaug**, jei gausus valgymas jus išvargina.
- **Jei valgydami ar gerdami paspringote ir (ar) pradėjote kosėti**, padarykite pertraukėlę, kol atsigausite.

Valgykite sveiką maistą. Tai ypač svarbu, jei jums ligoninėje buvo taikyta dirbtinė plaučių ventilacija arba jaučiatės labai nusilpę po ligos. Po kiekvieno valgymo išsivalykite dantis ir išsiskalaukite burną – tai padės išlaikyti sveiką burnos ertmę.



Jei sunkumai valgant ir geriant nemažėja, kreipkitės pagalbos ar patarimo į sveikatos priežiūros specialistą.



Dėmesio, atminties ir mąstymo sutrikimų keliamų problemų valdymas

Daugelis sunkiai sirgusių pacientų, ypač po intubacinės dirbtinės plaučių ventiliacijos, skundžiasi dėmesio, atminties ir mąstymo sutrikimais. Dažniausiai jie praeina per keletą savaičių ar mėnesių, tačiau kartais tęsiasi ilgiau.

Dėmesio, atminties ir mąstymo sutrikimus svarbu atpažinti tiek pačiam žmogui, tiek jo šeimos nariams, nes dėl jų gali pablogėti tarpusavio santykiai, bendravimas, sutrikti kasdienė veikla, mokymasis, užtrukti grįžimas į darbą.

Keletas metodų gali padėti lengviau įveikti sunkumus:

- **Būkite fiziškai aktyvūs** – tai padeda atsigauti smegenų veiklai. Nors dėl silpnumo, jėgų stygiaus ir dusulio iš pradžių būti fiziškai aktyviems gali būti sunku, vis dėlto stenkitės į savo dienvakarę palaipsniui įtraukti lengvą treniravimąsi. Gera pradžia gali būti fizinio pajėgumo didinimo ir raumenų stiprinimo pratimai, pateikti šiame leidinyje.
- **Mankštinkite smegenis** – pagelbėti gali nauji pomėgiai (hobiai) ar veiklos, įvairūs intelektualiniai žaidimai (skaičių, žodžių spėjimas, dėlionės), atminties treniruotės, skaitymas. Pradėkite nuo tokių smegenų treniruočių, kurios atrodo nelengvai įveikiamos, bet nėra per sunkios, kad nepajėgtumėte to padaryti. Ne per sunkias, įveikiamas smegenų treniruotes labai svarbu rinktis todėl, kad neprarastumėte motyvacijos treniruotis. Užduočių sudėtingumą dera didinti palaipsniui.
- **Naudokite priminimus** – kad prisimintumėte, ką esate numatę ir turite atlikti, naudokitės užrašais, lipdukais, žadintuvu ar telefono perspėjamaisiais signalais.
- **Veiklas atlikite etapais** – smarkiai nepervargsite, jei sudėtingas veiklas išskaidysite mažesnėmis dalimis ir atliksite paeiliui, taip mažiau jausite, jog tam tikros veiklos jus sekina.

Toliau pateikti patarimai, kaip susidoroti su sunkumais, kylančiais atliekant kasdienes veiklas, irgi gali padėti sumažinti neigiamą dėmesio, atminties ir mąstymo sutrikimų poveikį. Labai svarbu suderinti lūkesčius su galimybėmis ir prireikus leisti kitiems žmonėms jums padėti.



Kasdienės veiklos sunkumų valdymas

Sveikstant po sunkios COVID-19 infekcijos labai svarbu vėl susigrąžinti buvusį aktyvumą, tiesa, tai ne visada lengva, ypač jei jaučiatės nusilpę, pavargę, trūksta oro. Tokia savijauta yra natūrali persirgus sunkia liga, mat bet kokiai veiklai – prausimuisi, apsirengimui, maisto gaminimui, darbui, žaidimui – reikalinga energija.

Jei po sunkios ligos nebeturite pakankamai energijos ir bet kokiai užduočiai ar veiksmui atlikti reikia daugiau pastangų bei jėgų nei anksčiau, pasitelkite šiuos patarimus:

- **Suderinkite savo lūkesčius su realiomis galimybėmis** – numatykite tik tiek, kiek realiai galite nuveikti per dieną. Užsibrėžti tikslai turi būti tikroviški, t. y. atitikti jūsų dabartinę būklę ir savijautą. Jeigu jums labai silpna ir vargina dusulys, netgi tokių paprastų veiksmų, kaip atsikelti iš lovos, nusiprausti, apsirengti, atlikimas turėtų būti laikomas laimėjimu.
- **Taupykite energiją** – daugelį kasdienių veiksmų ir darbų darykite sėdėdami (kai įmanoma). Venkite veiksmų, kuriems reikia daugiau energijos: ilgo stovėjimo, pasilenkimo, aukštai esančių daiktų siekimo, ilgo tupėjimo.
- **Pristabdykite save ir įterpkite lengvesnes veiklas tarp sunkesnių.** Numatykite, kad dieną gali prireikti poilsio pertraukėlių.
- **Leiskite kitiems padėti**, kai kuri nors veikla yra jums per sunki. Sunkumų gali sukelti net įprastiniai darbai: vaikų priežiūra, apsipirkimas parduotuvėje, maisto gaminimas, automobilio vairavimas. Priimkite kitų asmenų siūlomą pagalbą ir (ar) paprašykite jų konkrečios pagalbos.
- **Į įprastas veiklas grįžkite palaengva.** Nesigriebkite įprastų veiklų, kol nebūsite tikri, kad jau esate tam pasirengę. Galbūt jums reikės paprašyti darbdavio, kad iš pradžių skirtų lengvesnes užduotis darbe, ar suderinti, kad į darbą įsitrauktumėte laipsniškai, o ne iškart visu krūviu; galbūt reikės pasitelkti kito asmens paslaugas prižiūrint vaikus. Į pamėgtas laisvalaikio veiklas taip pat grįžkite palaipsniui.



Streso, nerimo ir depresijos valdymas

Ligoninėje išgyventa sunki liga yra stipri stresinė patirtis. Ji gali reikšmingai paveikti nuotaiką. Neretai, grįžus iš ligoninės, jaučiama įtampa, stresas, nerimas, baimė ar depresija (prislėgta nuotaika, liūdesys). Ligoninėje praleisto laiko prisiminimai ir apmąstymai gali vėl ir vėl sugrįžti, net jeigu visai to nenorite. Gali nutikti, kad vis suksis slogios mintys apie patirtą grėsmę gyvybei. Nuotaiką dar labiau pablogina frustracija ir graužatis, kad nepajėgiate imtis norimos kasdienės veiklos. O gebėjimą atlikti kasdienes darbus savo ruožtu trikdo slogios mintys, ypač jei motyvaciją žlugdo praraja tarp lūkesčių ir galimybių. Todėl streso ir nerimo valdymas yra labai svarbi sveikimo proceso dalis. Lengviau įveikti šiuo periodu iškylančius psichologinius sunkumus gali padėti toliau aprašyti būdai.

Rūpinimasis esminiais poreikiais

Išsimiegokite. Kokybiškai ir pakankamai miegoti yra svarbu. Tikėtina, kad ligoninėje jūsų miegas buvo sutrikęs. Įtampa taip pat gali trikdyti miegą. Pasistenkite sugrįžti į buvusį miego ir būdravimo ritmą, pabudimui nusistatykite žadintuvą. Šeimos nariai ar globėjai turėtų pasirūpinti, kad jūsų aplinkoje nebūtų trikdžių: ryškios šviesos, triukšmo. Pasistenkite nevartoti kofeino, alkoholio, nikotino (rūkalų) ar vartoti labai mažai. Užmigimo ir miego procesą palengvina specialios relaksacijos (atsipalaidavimo) technikos.

Pakankamai ir sveikai maitinkitės. Kad savijauta ir bendroji būklė pagerėtų ir tokia išsilaikytų, labai svarbu pakankamai ir sveikai valgyti. Jei turite valgymo ar rijimo sunkumų, pasinaudokite šiame leidinyje pateiktais patarimais arba kreipkitės į sveikatos priežiūros specialistus. Šeimos nariai ar globėjai turėtų pasirūpinti, kad jums nestigtų tinkamo maisto.

Būkite fiziškai aktyvūs, nes fizinė veikla mažina stresą ir depresiją. Pradėkite nuo mažų krūvių ir laipsniškai fizinį aktyvumą didinkite.

Savipagalba

Stenkitės išlikti socialiai aktyvūs, nes tai labai svarbu jūsų psichikos gerovei. Pokalbiai su kitais asmenimis gali sumažinti stresą ir padėti rasti tinkamus sprendimus sveikimo periodo iššūkiams įveikti. Jei gyvenate vieni, tiesioginis gyvas telefono ar interneto ryšys su draugais ar šeimos nariais padės sumažinti vienišumo jausmą. Jeigu dėl prislėgtos nuotaikos jums sunku patiems imtis iniciatyvos bendrauti ir išlikti socialiai aktyviems, pasakykite apie tai šeimos nariams ar draugams. Paaiškinkite, kad jie galėtų jums padėti patys aktyviai palaikydami ryšį, kol sveikstate.

Imkitės atpalaiduojančių veiklų (technikų), kurios jūsų pernelyg neišvargina. Psichologinę būseną pagerina nuovargio nekelianti relaksacinė veikla, pavyzdžiui: muzikos klausymas, skaitymas, dvasinės pratybos. Stresą mažina ir lėtas kvėpavimas, taigi jis irgi gali būti būdas atsipalaiduoti. Jei šios užduotys jums per sunkios, imkitės jų palaipsniui, žingsnelis po žingsnelio. Pasinaudokite šiame informaciniame leidinyje aprašytu valdomo kvėpavimo metodu, kuris padės išmokti lėtai kvėpuoti.

Palaipsniui didinkite kasdieninį aktyvumą (įskaitant užsiėmimą mėgstama veikla) iki tinkamiausio jums krūvio – tai padės pagerinti nuotaiką.

Jei anksčiau naudojotės psichikos sveikatos tarnybų paslaugomis, susisiekite su jų atstovais, kad jie ir toliau jums užtikrintų šių paslaugų teikimą. Paciento šeima ir (arba) globėjai vaidina svarbų vaidmenį asmenų, sveikstančių po sunkios ligos ir varginamų psichinio pobūdžio problemų, priežiūroje ir globoje. Jie gali padėti surasti tinkamą profesionalią pagalbą, jei jos prireikia.



Kada kreiptis į sveikatos priežiūros specialistą?

Sunkios ligos, blogos savijautos ir gydymo ligoninėje įtaka kiekvienam žmogui individuali. Pagalbos į sveikatos priežiūros specialistą (pavyzdžiui: šeimos gydytoją, fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytoją ar kt.) reikėtų kreiptis, jeigu:

- pasunkėja dusulys ramybėje, o aprašyti dusulio valdymo pratimai nebepadeda;
- dusulys labai pasunkėja nuo minimalaus fizinio krūvio ir jo nepalengvina nei šiame leidinyje aprašytos kūno padėties, nei dusulio mažinimo pratimai;
- atliekant pratimus (arba prieš juos) atsirado simptomų, aprašytų skyrelyje „Saugumo svarba atliekant pratimus“;
- negerėja dėmesys, atmintis, mąstymas, nemažėja nuovargis, o tai trukdo atlikti kasdienes veiklas, grįžti į darbą ir kt.;
- pablogėja nuotaika, ypač jei tokia būseną užsitęsia keletą savaičių.

Parengė ir adaptavo LSMUL KK Reabilitacijos klinika pagal *World Health Organization Regional Office for Europe. Support for Rehabilitation: Self-Management after COVID-19 Related Illness, 2020.*

Šis vertimas nėra atliktas Pasaulio sveikatos organizacijos Europos regiono biuro ir jis neatsako už šio vertimo turinį. Originalus dokumentas anglų kalba yra pagrindinė ir autentiška šio leidinio versija.