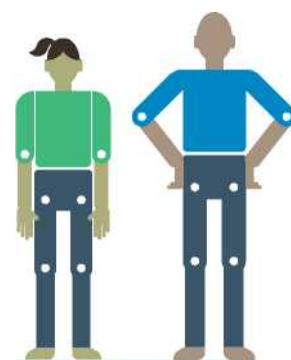


# Podrška samostalnoj rehabilitaciji nakon bolesti povezane sa COVID-19



**Ime:**

**Datum otpusta:**

**Bolnica u kojoj je sprovedeno liječenje:**

**Zdravstveni radnik koji je uručio brošuru:**

**Ime i kontakt lokalnog zdravstvenog radnika:**

# Kome je namijenjena ova brošura?

Ova brošura daje osnovne vježbe i savjete prvenstveno za odrasle koji su hospitalizovani zbog težeg oblika COVID-19 oboljenja. Ona daje informacije o slijedećim oblastima:

	Kako prevazići gubitak daha	2	<input type="checkbox"/>
	Vježbanje po otpuštanju iz bolnice	4	<input type="checkbox"/>
	Kako prevazići probleme sa vašim glasom	15	<input type="checkbox"/>
	Kako prevazići smetnje u jelu, piću i gutanju	16	<input type="checkbox"/>
	Kako prevazići teškoće sa pažnjom, pamćenjem i trezvenim razmišljanjem	17	<input type="checkbox"/>
	Obavljanje svakodnevnih aktivnosti	18	<input type="checkbox"/>
	Kako prevazići stres, anksioznost i depresiju	19	<input type="checkbox"/>
	Kada treba kontaktirati zdravstvenog radnika	21	<input type="checkbox"/>

**Vaš ljekar može navesti vježbe iz ove brošure koje su za Vas prikladne. Vježbe i savjeti u ovoj brošuri ne bi trebalo da zamijene bilo koje individualizovane programe vježbi ili savjete koje bi vam zdravstveni radnici mogli dati prilikom napuštanja bolnice.**

Vaša porodica i prijatelji Vam mogu pružiti podršku tokom oporavka, i možda bi bilo korisno i njima da dostavite ovu brošuru.



## Kako prevazići gubitak daha

Nakon boravka u bolnici, uobičajen je osjećaj nedostatka daha. Gubitak snage i kondicije dok ste bili bolesni, a i sama bolest, može uticati da veoma brzo gubite dah. Osjećaj gubitka daha može da vas učini anksioznim, što može dodatno da pogorša Vaše disanje. Ono što može pomoći je da ostanete mirni i otkrijete najbolji način za otklanjanje nedostatka daha.

Gubitak daha se može prevazići uz lagano povećanje Vaših aktivnosti i vježbi, a niženavedeni položaji i tehnike Vam takođe mogu pomoći da otklonite taj osjećaj.



**Ukoliko osjećate da još više gubite dah, a stanje se ne poboljšava nakon ovih vježbi i tehnika, obratite se svom ljekaru.**

## Položaji koji pomažu kod nedostatka daha

Slijedi nekoliko položaja koji mogu smanjiti osjećaj nedostatka daha. Isprobajte svaki od njih da biste vidjeli koji Vam od njih pomaže/u. Možete takođe isprobati i niže opisane tehnike disanja dok ste u jednom od tih položaja, kako biste olakšali svoje disanje.



### 1. Ležanje na podignutom uzglavlju

Ležite na stranu, poduprite jastucima glavu i vrat, s nogama blago povijenim u koljenima



### 2. Sjedenje s nagnutim tijelom

Dok sjedite za stolom, nagnite se naprijed u struku, naslonite glavu i vrat na jastuk, s rukama položenim na stolu. Ovo možete isprobati i bez jastuka.



### 3. Sjedenje s nagnutim tijelom (bez stola ispred)

Dok sjedite na stolici, nagnite se naprijed sa rukama položenim u krilu ili na naslonima stolice.



### 4. Stajanje s nagnutim tijelom

Dok stojite, nagnite se naprijed oslonjeni o sims prozora ili neku drugu stabilnu površinu.



### 5. Stajanje s oslonjenim leđima

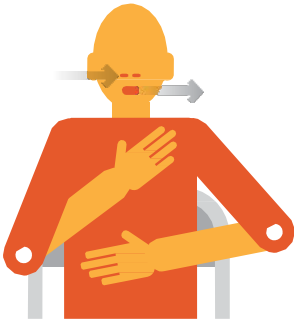
Oslonite se leđima na zid i opustite ruke uz tijelo. Neka vam stopala budu oko 30cm od zida i blago razmaknuta.

## Tehnike disanja

### Kontrolisano disanje

Ova tehnika će Vam pomoći da se opustite i kontrolišete svoje disanje:

- Sjednite u udoban položaj sa osloncem
- Stavite jednu ruku na Vaše grudi, a drugu na Vaš stomak
- Samo ako Vam to pomaže da se opustite, zatvorite oči (inače neka ostanu otvorene) i nastavite sa disanjem
- Lagano udišite kroz nos (ili usta, ako niste u mogućnosti kroz nos), a zatim izdišite kroz usta
- Dok dišete, osjetićete kako Vam se ruka na stomaku izdiže više od ruke na grudima
- Pokušajte da koristite najmanji mogući napor, i neka Vaše disanje bude lagano, opušteno i nesmetano



### Sporo disanje

Ovo je korisno raditi kada obavljate neke aktivnosti koje bi iziskivale više napora ili Vas ostavile bez daha, poput penjanja uz stepenice ili penjanje uz brdo. Važno je imati na umu da nema potrebe za žurbom.

- Razmislite o raspodjeli aktivnosti na nekoliko manjih kako bi vam bilo lakše da ih obavljate bez prevelikog umaranja ili gubitka daha na kraju
- Udahnite prije nego što napravite 'napor' da nešto uradite, kao na primjer prije penjanja na stepenik
- Izdahnite tokom vršenja napora, kao što je prelazak na gornji stepenik
- Možda će Vam biti od koristi da udišete kroz nos i izdišete na usta



## Vježbanje po otpuštanju iz bolnice

Vježbanje je važan dio oporavka nakon teškog oblika COVID-19. Vježbanje može pomoći kod:

Poboljšanja kondicije.	Poboljšanju mišljenja
Smanjenja nedostatka daha	Smanjenja stresa i poboljšanja raspoloženja
Uvećanju mišićne mase	Povećanje samopouzdanja
Poboljšanje ravnoteže i koordinacije	Poboljšanja Vaše energije

Nađite način da ostanete motivisani za vježbanje. Praćenje Vašeg napretka putem dnevnika ili putem aplikacije „Exercise“ na Vašem pametnom telefonu ili satu bi Vam moglo pomoći.

### Sigurno vježbanje

Sigurno vježbanje je važno, čak i ako ste bili samostalni po pitanju Vaše mobilnosti (hodanje) i drugih vježbi prije razbolijevanja. Ono je posebno važno:

- Ako ste imali poteškoća sa mobilnošću prije hospitalizovanja
- Ako ste imali bilo kakvih padova prije hospitalizovanja ili tokom vremena provedenog u bolnici
- Ako imate bilo koje drugo zdravstveno stanje ili povredu koji bi vam mogli ugroziti zdravlje prilikom vježbanja
- Ako ste otpušteni iz bolnice uz medicinski propisani kiseonik

U ovim slučajevima, radi sigurnosti, možda će biti potrebno da izvodite vježbe uz prisustvo druge osobe. Svaki onaj koji je na dodatnom kiseoniku, prije početka vježbanja, **MORA** porazgovarati sa ljekarom o korišćenju kiseonika u periodu vježbanja.

### Ova jednostavna pravila će Vam pomoći da sigurno izvodite vježbe:

- Uvijek radite zagrijavanje prije vježbanja, i opuštanje nakon vježbanja
- Nosite komotnu, udobnu odjeću i ergonomsku obuću
- Sačekajte najmanje sat vremena nakon obroka prije početka vježbanja
- Pijte puno vode
- Izbjegavajte vježbanje kada je veoma vruće
- Vježbajte u zatvorenom prostoru kada je veoma hladno vrijeme



**Ako osjećate bilo koji od sljedećih simptoma, nemojte vježbati ili potpuno prestanite s vježbama i obratite se Vašem ljekaru:**

- Osjećaj mučnine ili gađenja
- Vrtoglavica ili ošamućenost
- Ozbiljan nedostatak daha
- Ljepljivost ili znojenje
- Stezanje u grudima
- Pojačana bol
- Imajte na umu poštovanje pravila fizičke distance prilikom vježbanja na otvorenom, ukoliko ona postoje u mjestu u kojem živite.

### **Vježbanje na odgovarajućem nivou**

Da biste otkrili da li vježbate na pravom nivou, razmislite o izgovaranju jedne rečenice:

- Ako možete izgovoriti cijelu rečenicu bez zaustavljanja i ako se ne osjećate bez daha, onda možete vježbati jače
- Ako uopšte ne možete govoriti, ili ako samo možete izgovoriti jednu po jednu riječ i ako ste uveliko bez daha, tada vježbate isuviše naporno
- Ako možete izgovoriti rečenicu, pauzirajući jednom ili dvaput da biste došli do daha, i ako ste umjereno do skoro uveliko bez daha, tada vježbate na pravom nivou

**Imajte na umu da je normalno da osjećate nedostatak daha kada vježbate, i da to nije štetno ili opasno. Postepeno poboljšanje kondicije može smanjiti problem kratkog daha. Kako biste poboljšali svoju kondiciju, trebalo bi da se osjećate umjereno do skoro bez daha kada vježbate.**

Ako zaista osjećate da nemate dovoljno daha da govorite, treba da usporite ili zaustavite se da biste se odmorili, sve dok ne osjetite da Vam je disanje kontrolisanije. Možda će Vam položaji na stranici 3 pomoći da olakšate nedostatak daha.

## Vježbe zagrijavanja

Zagrijavanje priprema Vaše tijelo za vježbanje kako bi se spriječila povreda. Vaše zagrijavanje treba da traje oko 5 minuta, i na kraju bi trebali osjetiti da ste pomalo bez daha. Vježbe zagrijavanja se mogu raditi u sjedećem ili stojećem položaju. Ako se zagrijavate stojeći, pridržavajte se za neku stabilnu površinu, ako je to potrebno. Svaki pokret ponavljajte 2-4 puta.



### 1. Slijeganje ramenima

Lagano podižite ramena prema ušima, a zatim ih spuštajte



### 2. Kruženje ramenima

Držeći ruke opuštene pored tijela ili na Vašem krilu, lagano kružite ramenima unaprijed, a zatim unazad



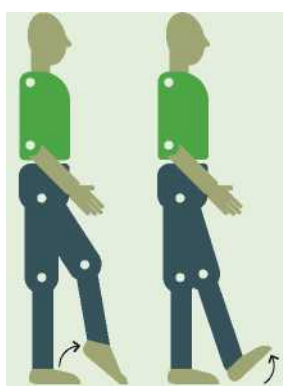
### 3. Savijanje u stranu

Počnite sa uspravljenim tijelom i rukama pored tijela. Klizite jednom rukom kratko prema podu, pa onda drugom, savijajući se u stranu



### 4. Podizanje koljena

Lagano podižite i spuštajte koljena naizmjenično, ne više od visine Vaših kukova



### 5. Kucanje gležnjevima

Prvo, jednim stopalom, kucajte o zemlju nožnim prstima, pa petom; ponovite drugim stopalom



### 6. Kruženje gležnjevima

Koristeći jedno stopalo, kružite Vašim nožnim prstima; ponovite drugim stopalom



## Kondicione vježbe

Vaš cilj bi trebao biti da radite kondicione vježbe 20-30 minuta, 5 dana sedmično.

Neki primjeri različitih vrsta kondicionih vježbi opisani su u tekstu koji slijedi, ali svaka aktivnost koja čini da se osjećate umjereno do skoro bez daha može se ubrojiti u kondiciono vježbanje. Štopujte vrijeme kondicionog vježbanja i postepeno ustanovite vremenski period koji Vam odgovara. To mogu biti mala povećanja, kao što je dodatnih 30 sekundi ili 1 minut aktivnosti. Može biti potrebno određeno vrijeme da se vratite na uobičajeni nivo aktivnosti prije bolesti.

### Primjeri kondicionih vježbi



#### 7. Marširanje u mjestu

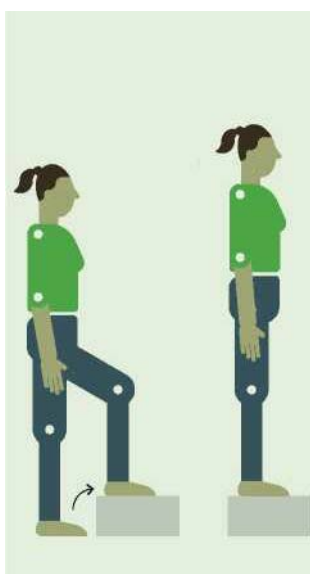
- Ako je potrebno, držite se za neku stabilnu stolicu ili drugi oslonac, a neka u blizini bude stolica da biste se odmorili
- Podižite koljena, jedno za drugim

#### Napredovanje u ovoj vježbi:

- Povećavajte visinu do koje podižete noge, imajući za cilj dostizanje visine kukova, ako možete

#### Primjenjujete ovu vježbu:

- Ako niste u mogućnosti izlaziti vani u šetnju
- Ako niste u stanju dugo da hodate, prije nego što osjetite potrebu da sjednete



#### 8. Hodanje uz stepenice

- Koristite posljednji stepenik na stepeništu
- Ako je potrebno, držite se za rukohvat, i neka Vam stolica bude u blizini za odmor
- Krećite se gore-dole, uz promjenu noge na svakih 10 koraka

#### Napredovanje u ovoj vježbi:

- Povećavajte visinu koraka ili brzinu kretanja
- Ako Vam je ravnoteža dovoljno dobra da ovu vježbu uradite bez pridržavanja, onda možete nositi i tegove dok je radite

#### Primjenjujte ovu vježbu:

- Ako ne možete izlaziti vani
- Ako niste u stanju dugo da hodate, prije nego što osjetite potrebu da sjednete

## 9. Hodanje

- Koristite hodalicu, štake ili štap, ako je potrebno
- Izaberite rutu koja je relativno ravnolinijska

### Napredovanje u ovoj vježbi:

- Povećanje brzine ili rastojanje koje prelazite, ili, ako je izvodljivo, uključite u Vašu rutu i hodanje uzbrdo

### Primjenjujte ovu vježbu:

- Kada možete izaći vani da vježbate

## 10. Trčanje i vožnja bicikla

- Trčite ili vozite biciklo samo ako to ne ugrožava Vaše zdravlje

### Primjenjujte ovu vježbu:

- Ako prilikom hodanja ne ostajete dovoljno bez daha
- Ako ste mogli trčati i voziti biciklo prije bolesti

## Vježbe jačanja

Vježbe jačanja će Vam pomoći da poboljšate mišiće koji su zbog bolesti postali slabiji. Vaš očekivani cilj bi bile tri sesije vježbi jačanja svake sedmice. Vježbe jačanja Vam neće dati osjećaj nedostatka daha na isti način kao kondicione vježbe. Umjesto toga, vaši mišići će se osjećati kao da su naporno radili.

Cilj bi trebao biti da završite do 3 kruga sa po 10 ponavljanja svake vježbe, uz kratku pauzu između svakog kruga. Ne brinite ako Vam ove vježbe izgledaju teške. Ako je to slučaj, počnite sa manjim brojem ponavljanja u svakom krugu i povećavajte kako biste postigli krugove sa po 10 ponavljanja. Kako vježbanjem bude postajali bolji, koristite teže tegove kako biste postigli da Vaši mišići jače rade. Možete koristiti limenke ili flaše vode kao tegove.

Neke vježbe jačanja za Vaše ruke i noge opisane su u tekstu koji slijedi, a mogu se raditi u sjedećem ili stojećem položaju. One se mogu raditi bilo kojim redoslijedom. Držite dobar stav, ispravljenih leđa i uvučenog stomaka, a vježbe radite polako.

**Ne zaboravite da udišete kada se pripremate da uradite najteži dio vježbe, te da izdišete prilikom napora.**

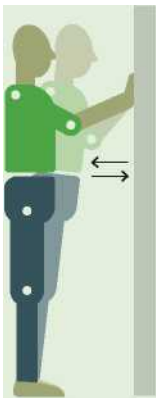


### 1. „Bicep curl“ - vježba za bicepse

- Sa rukama pored tijela, držite po jedan teg u svakoj ruci, dok su dlanovi okrenuti prema vani
- Gornji dio ruke držite nepomičnim. Lagano podižite obje podlaktice (savijajući laktove) podižući tegove
- Ovu vježbu možete uraditi sjedeći ili stojeći

#### Napredovanje u ovoj vježbi:

- Povećavajte težinu koju koristite dok radite ovu vježbu

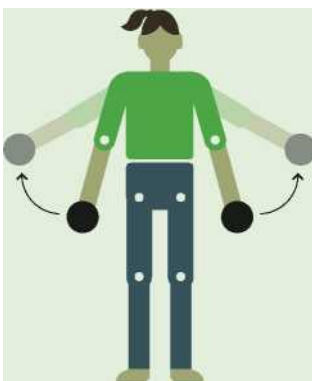


### 2. Odguravanje od zida

- Postavite ruke na zid u visini ramena, sa prstima prema gore, dok su Vam stopala oko 30 cm udaljena od zida
- Držeći tijelo ravno cijelo vrijeme, polako spuštajte tijelo prema zidu savijajući laktove, a zatim se lagano odguravajte od zida, dok vam se ruke ne isprave

#### Napredovanje u ovoj vježbi:

- Stanite dalje od zida



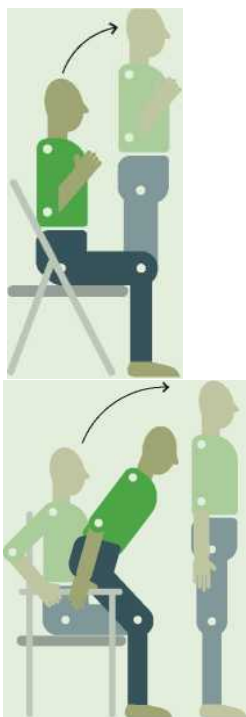
### 3. Podizanje ruku u stranu

- Držite po jedan teg u svakoj ruci, ruke su vam pored tijela, a dlanovi okrenuti prema gore
- Podižite obje ruke u stranu, do nivoa ramena (ali ne više), i lagano ih spuštajte
- Ovu vježbu možete raditi sjedeći ili stojeći

#### Napredovanje u ovoj vježbi:

- Povećavanje visine do koje podižete ruke, ali ne više od nivoa ramena
- Povećavanje težine koju koristite dok radite vježbu

## Primjeri vježbi za jačanje NOGU



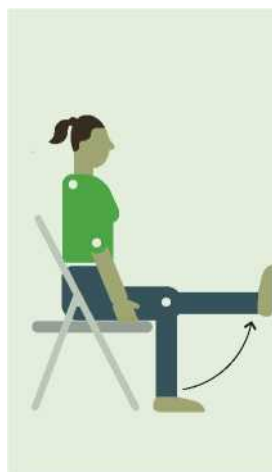
### 1. Sjedni, ustani

- Sjedite sa stopalima razdvojenim do širine kukova. Ruke su Vam pored tijela ili ukrštene na grudima. Polako ustanite, zadržite položaj dok izbrojite do 3, i ponovo se polako spustite na stolicu. Stopala moraju ostati stalno na podu

- Ako ne možete ustati sa stolice bez korištenja ruku, pokušajte sa višom stolicom. Ako Vam je i to još uvijek teško u početku, možete se odgurnuti rukama

**Napredovanje u ovoj vježbi:**

- Radite kretnju što je sporije moguće
- Radite vježbu koristeći nižu stolicu
- Držite teg u blizini grudi dok radite ovu vježbu



### 2. Ispravljanje koljena

- Sjedite na stolicu skupljenih stopala. Ispružite jedno koljeno i kratko zadržite nogu u tom položaju, zatim je polako spustite. Ponovite isto drugom nogom.

**Napredovanje u ovoj vježbi:**

- Produžite vrijeme držanja noge ispravljenom dok ne izbrojite do 3
- Radite vježbu sporije

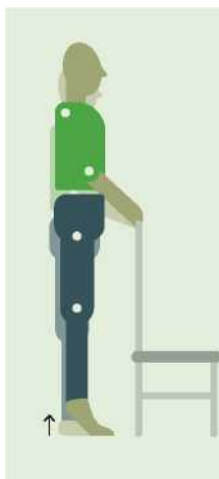


### 3. Čučnjevi

- Stanite leđima uza zid ili drugu čvrstu površinu i malo razdvojite stopala. Neka Vam stopala budu udaljena od zida oko 30 cm. Kao alternativa, ruke postavite na naslon stabilne stolice
- Držeći leđa uza zid, ili držeći se za stolicu, lagano savijajte koljena i malo se spustite; Vaša leđa će kliziti niza zid. Kukovi vam moraju biti iznad koljena
- Na kratko se zaustavite prije nego što počnete ponovo da ispravljate koljena

#### Napredovanje u ovoj vježbi:

- Povećajte dužinu spuštanja/savijanja koljena (zapamtite da Vam kukovi moraju biti iznad koljena)
- Povećajte vrijeme pauziranja dok ne izbrojite do 3 prije nego što ispravite koljena



### 4. Podizanje peta

- Položite ruke na neku čvrstu površinu kako biste održali ravnotežu, ali se ne naslanjajte na njih
- Lagano se podignite na nožne prste, i ponovo se lagano spustite

#### Napredovanje u ovoj vježbi:

- Ostanite na prstima dok ne izbrojite do 3
- Ostanite na jednoj nozi neko vrijeme

## Vježbe opuštanja

Vježbe opuštanja omogućavaju Vašem tijelu da se vrati u normalu nakon prestanka vježbanja. Opuštanje treba da traje približno 5 minuta, a na kraju istoga bi Vaše disanje trebalo da se vrati u normalu. Pokušajte da slijedite ove sugestije, ali ako ne možete uraditi sve vježbe ili istezanja, uradite one koje možete.

### 1. Hodanje lakšim korakom ili lagano marširanje u mjestu, približno 2 minuta

### 2. Ponovite vježbe zagrijavanja kako biste pokrenuli Vaše zglobove; ovo se može raditi u sjedećem ili stojećem položaju

### 3. Istezanje mišića

Istezanje mišića može pomoći smanjenju bola koji biste mogli osjećati dan ili dva nakon vježbanja. Ovo istezanje možete izvoditi u sjedećem ili stojećem položaju. Svako istezanje treba raditi lagano, i svako bi trebalo trajati 15-20 sekundi.



#### Bočno:

Ispružite desnu ruku uvis prema tavanici i onda se nagnite malo u lijevo; trebalo bi da osjećate istezanje duž desne strane tijela. Vratite se u početni položaj i isto ponovite na drugoj strani.

#### Rame:

Stavite ruku ispred sebe. Držeći je ispravljenu, privucite je drugom rukom do visine ramena kako biste je priljubili uz grudi i osjetili istezanje u pojasu ramena. Vratite se u početni položaj i ponovite vježbu na drugoj strani.

### Stražnji dio butine (zadnja loža):



Sjedite na rub stolice ispravljenih leđa i stopalima ravno na podu. Ispružite jednu nogu ispred sebe tako da Vam peta ostane na podu. Oslonite ruke na Vašu drugu butinu. Sjedeći uspravljeno što je više moguće, polako se nagnijte naprijed prema kukovima sve dok ne osjetite lagano istezanje niz stražnji dio ispružene noge. Vratite se u početni položaj, i ponovite sa drugim stranom.

### Potkoljenica (list):



Stanite sa razdvojenim stopalima i nagnite sa put naprijed na zid ili neku čvrstu površinu radi podrške. Neka Vam tijelo bude uspravno, a jednom nogom iskoračite unazad. Sa oba stopala okrenuta prema naprijed, savijte prednje koljeno, s tim da Vam leđa ostanu ravna i peta na podu. Trebali biste osjetiti istezanje sa stražnje strane Vaše potkoljenice. Vratite se u početni položaj i ponovite sa drugom nogom.

### Prednja strana butine (kvadriceps):



Stanite uspravno i držite se za nešto stabilno radi podrške. Savijte jednu nogu iza Vas, ako možete uhvatite je rukom koja je na toj strani kako biste pridržali gležanj ili stražnji dio noge. Privucite stopalo put gore prema Vašoj stražnjici sve dok ne osjetite istezanje duž prednje strane Vaše butine. Neka Vam koljena budu jedno uz drugo, a leđa ispravljena. Vratite se u početni položaj i ponovite sa suprotnom stranom.

Ovo istezanje možete izvesti i u sjedećem položaju, na stabilnoj stolici: sjedite u blizini prednjeg dijela stolice, malo sa strane (tako da sjedite samo na otprilike polovini stolice). Klizite nogom koja je blizu ruba stolice i postavite je tako da vam je koljeno usmjereno ka dolje u ravni sa Vašim kukom dok je težina usmjerena kroz nožne prste. Trebali biste osjetiti istezanje duž prednje strane butine. Ponovite sa suprotnom stranom.



## Kako prevazići probleme sa Vašim glasom

Ponekad ljudi mogu imati poteškoće sa svojim glasom nakon što su bili priključeni na mehaničku ventilaciju (intubiranje). Ako vam je glas hrapav ili slab, važno je da:

- **Govorite samo dok to možete činiti s lakoćom.** Potrebno je da govorite kako bi došlo do poboljšanja. Ako se zamarate kada govorite, pravite pauze i saopštite prijateljima i članovima porodice da morate napraviti pauzu i odmoriti svoj glas tokom razgovora.
- **Ne naprežete svoj glas.** Nemojte šaputati budući da to može dovesti do naprezanja glasnih žica. Pokušajte da ne podižete ton ili vičete. Ako treba da privučete nečiju pažnju, pokušajte dati znak nekim predmetom.
- **Odmarate se.** Ako gubite dah dok govorite, pazite da ne radite napornije. Zaustavite se i sjedite mirno, fokusirajući se na disanje. Isprobajte strategije za disanje koje su opisane ranije u ovoj brošuri. Radite ih sve dok se ne budete osjećali spremnim da ponovo govorite.
- **Pokušajte da pjevušite u sebi** kako biste vježbali svoj glas, samo pazite da se ne naprežete.
- **Koristite druge načine komuniciranja,** kao što je pisanje, slanje tekstualnih poruka putem telefona, ili gestikuliranje, ukoliko vam je teško ili neugodno da govorite.
- **Pijte vodu u malim gutljajima** tokom cijelog dana kako bi glas održavali u formi.





## Kako prevazići smetnje koje se javljaju dok jedete, pijete i gutate

Ako ste bili priključeni na mehaničku ventilaciju, uz intubiranje, dok ste bili u bolnici, mogu se javiti poteškoće kod konzumiranja hrane i pića. To je zato što su možda mišići koji pomažu kod gutanja oslabili. Dobra ishrana i unošenje vode/soka su važni za Vaš oporavak.

**Važno je posvetiti pažnju gutanju kako bi se izbjeglo gušenje i infekcija pluća. To se može dogoditi ako bi hrana/piće pošli pogrešnim putem i dospjeli u pluća prilikom gutanja.**

Ako imate poteškoća sa gutanjem, sljedeće tehnike Vam mogu pomoći:

- **Sjedite uspravno uvijek kada jedete ili pijete.** Nikada nemojte jesti ili piti u ležećem položaju.
- **Ostanite uspravljeni** (bilo da sjedite, stojite ili hodate) barem 30 minuta nakon obroka.
- **Probajte hranu različitih konzistencija** (gustu i rijetku) kako biste vidjeli da li Vam je određena hrana lakša za gutanje od druge. Može Vam biti od pomoći da u početku izaberete mekanu, glatku i/ili vlažnu hranu, ili da isjeckate čvrstu hranu na veoma male komade.
- **Koncentrišite se kada jedete ili pijete.** Pokušajte jesti na mirnom mjestu.
- **Ne žurite dok jedete.** Uzimajte male zalogaje hrane, kao i pojedinačne, male gutljaje pića između zalogaja hrane, i dobro žvačite prije nego što progutate.
- **Vaša usta neka budu prazna** prije nego što uzmete naredni zalogaj ili gutljaj. Ako je potrebno, ponovo progutajte.
- **Uzimajte više manjih obroka tokom dana** ako se zamarate dok jedete kompletne obroke.
- **Sačekajte da se povratite** ako se zakašljete ili zagrcnete, ili ako vam disanje postane otežano dok jedete i pijete..

Jesti zdravo je veoma važno za Vaš oporavak, posebno kada ste slabi ili ako ste bili priključeni na mehaničku ventilaciju. Pranje zuba nakon svakog obroka i stalno hidriranje će Vam pomoći u nastojanju da Vam usta ostanu zdrava.



**Obratite se svom ljekaru ukoliko nakon izvjesnog vremena i dalje imate teškoća pri unošenju hrane i pića.**



## Kako prevazići teškoće sa pažnjom, pamćenjem i razmišljanjem

Veoma je čest slučaj da ljudi koji su bili u lošem stanju, posebno oni koji su u bolnici bili intubirani, imaju poteškoće sa pažnjom, sjećanjem i trezvenim razmišljanjem. Te poteškoće mogu nestati za nekoliko sedmica ili mjeseci, ali kod nekih ljudi one mogu potrajati duži vremenski period.

**Važno je da Vi i Vaša porodica prepoznate da li imate takve poteškoće, budući da one mogu imati uticaj na Vaše odnose, svakodnevne aktivnosti, te povratak poslu ili obrazovanju.**

Ako imate takve poteškoće, sljedeće može biti od pomoći:

- **Fizičko vježbanje** može pomoći i Vašem mentalnom oporavku. Iako to može biti teško ako osjećate slabost, nedostatak daha, ili zamor, pokušajte postepeno uvoditi lagane vježbe u Vašu dnevnu rutinu. Kondicione vježbe i vježbe snage koje su ranije opisane u ovoj brošuri su dobar početak.
- **Vježbe za mozak**, kao što su novi hobiji ili aktivnosti, slagalice, igre riječi i brojevima, vježbe pamćenja, i čitanje mogu biti od pomoći. Počnite sa vježbama za mozak koje su izazovne za Vas, ali koje možete postići, težinu povećavajte prema svojim mogućnostima. To je važno da biste ostali motivisani.
- **Pravite podsjetnike** pomoću listica, pribilješki, i zvučnih podsjetnika poput telefonskih alarma, koji Vas mogu podsjećati na stvari koje treba da uradite.
- **Rasporedite svoje aktivnosti** na niz manjih kako biste izbjegli osjećaj prenatrpanosti.

Neke od strategija koje su navedene u tekstu koji slijedi za obavljanje svakodnevnih aktivnosti, takođe mogu biti od pomoći za prevazilaženje problema vezanih za pažnju, pamćenje i trezveno razmišljanje, kao što je usklađivanje Vaših očekivanja i prihvatanje pomoći od drugih.



## Obavljanje svakodnevnih aktivnosti

Važno je ponovo postati aktivan tokom oporavka, ali to može biti teško ako se osjećate veoma umornim, bez daha i slabim, što je normalno nakon što ste bili u teškom stanju. Za sve što radimo, uključujući umivanje, oblačenje i pripremanje obroka, kao i rad i igra, potrebna je energija.

**Nakon težeg oblika bolesti, možda nećete imati uobičajeni nivo energije, a neke aktivnosti iziskivaće više napora nego ranije.**

Ako se tako osjećate, sljedeće bi moglo biti od pomoći:

- **Prilagodite svoja očekivanja** onome što mislite da možete uraditi tokom jednog dana. Postavite realne ciljeve na bazi onoga kako se osjećate. Kada ste veoma umorni, bez daha ili slabi, uspjeh su čak i ustajanje iz kreveta, umivanje i oblačenje.
- **Štedite svoju energiju** obavljajući zadatke sjedeći, kada god je to moguće, kao što je tuširanje, oblačenje ili pripremanje hrane. Pokušajte da izbjegnute zadatke koji zahtijevaju da stojite, savijate se, propinjete ili čučite duže vrijeme.
- **Planirajte aktivnosti** i pokušajte obavljati lakše zadatke između onih težih. Možda će biti potrebno da odvojite za sebe i vrijeme za odmor tokom dana.
- **Prihvatite pomoć drugih** oko zadataka koji bi Vam mogli biti naporni. Stvari kao što je briga oko djece, odlazak u kupovinu, priprema obroka ili vožnja mogu biti teški. Prihvatite ponuđenu podršku i neka ljudi znaju što mogu uraditi da bi Vam pomogli. Servisi koji Vam mogu biti od pomoći oko ovih aktivnosti, kao što je odlazak u kupovinu ili kuvanje, mogu takođe biti korisni dok se oporavljate.
- **Postepeno vraćanje na aktivnosti.** Ne pokušavajte da preuzmete sve svoje uobičajene aktivnosti u potpunosti dok se ne osjetite zaista spremnim. To može značiti da porazgovarate sa poslodavcem o postepenom povratku na posao, preuzimajući neku funkciju koju ćete lakše obavljati, dobijanje podrške za brigu o djeci, i lagano vraćanje hobijima.



## Kako prevazići stres, anksioznost i depresiju

Biti hospitalizovan i u veoma lošem stanju može biti izuzetno stresno iskustvo. To, razumljivo, može imati težak uticaj na Vaše raspoloženje. Nije neuobičajeno da se jave stres, anksioznosti (briga, strah) ili depresija (loše raspoloženje, tuga). Sjećanja ili snovi o boravku u bolnici mogu Vam se javiti čak i kada ih ne želite. Možete primijetiti teške misli ili osjećanja vezana za Vaše preživljavanje. Vaše raspoloženje može biti takođe pogođeno frustracijama zbog nemogućnosti vraćanja vašim dnevnim aktivnostima na način na koji biste Vi to željeli.

S druge strane, ova teška osjećanja mogu uticati na Vašu sposobnost da se angažujete na dnevnim aktivnostima – posebno ako ste manje motivisani zbog razlike između Vaših očekivanja i onoga što je ostvarivo.

**Upravljanje stresom i osjećanjima anksioznosti i depresije je, stoga, važan dio Vašeg ukupnog oporavka.**

Slijedi niz jednostavnih stvari koje možete primijeniti.

### **Vodite računa o Vašim osnovnim potrebama**

- **Dovoljno kvalitetnog sna.** Spavanje Vam je vjerovatno poremećeno boravkom u bolnici. Osjećanje stresa takođe može uticati na Vaš san. Pokušajte da se vratite redovnoj dinamici spavanja i buđenja, koristeći alarme kao podsjetnike. Vi ili Vaša porodica/njegovatelj možete eliminisati iz Vašeg okruženja sve ono što bi Vas moglo uznemiravati, kao što je prejako svjetlo ili buka. Minimiziranje upotrebe nikotina (kao što je pušenje cigareta), kofeina i alkohola, te dodavanje strategija za opuštanje pomoći će Vam da zaspete i imate čvršći san.
- **Konzumiranje dovoljne količine zdrave hrane** je važno za Vaše opšte stanje. Ako se mučite sa jelom ili gutanjem, slijedite savjete koji su dati u ovoj brošuri ili savjete zdravstvenog radnika. Porodica/njegovatelj mogu pomoći u obezbjeđivanju dovoljno hrane za Vas.
- **Budite fizički aktivni** budući da to smanjuje stres i rizik od depresije. Postepeno i bezbjedno povećavajte Vašu fizičku aktivnost.

## **Briga o sebi**

- **Održavanje socijalnih kontakata** je važno za Vaše mentalno stanje. Razgovor sa drugima može pomoći kod smanjenja stresa i za nalaženje rješenja za izazove na putu Vašeg oporavka. Ako živite sami, kontakt sa prijateljima ili porodicom putem telefona ili Interneta može pomoći da se osjećate manje usamljeno. Kako Vam se prilikom lošijeg raspoloženja može učiniti da nemate dovoljno socijalnih kontakata, upoznajte porodicu i prijatelje da Vam mogu pomoći tokom Vašeg oporavka.
- **Relaksirajuće aktivnosti** koje Vas previše ne zamaraju, poput slušanja muzike, čitanja, ili duhovnih vježbi. Sporo disanje takođe pomaže smanjenju stresa i još je jedan primjer strategije opuštanja. To treba raditi postepeno ukoliko je u početku isuviše teško. Slijedite „Vježbe kontrolisanog disanja“ koje su opisane ranije u ovoj brošuri kako biste naučili kako da dišete polako.
- **Postepeno vraćanje svakodnevnim aktivnostima ili hobijima** koliko god Vam stanje dozvoljava, jer to pomaže poboljšanju Vašeg raspoloženja.

**Ako ste ranije koristili usluge podrške Vašem mentalnom zdravlju, porazgovarajte sa pružaocem istih kako biste obezbijedili nastavak podrške. Porodica/njegovatelji takođe mogu igrati važnu ulogu u pružanju podrške ljudima koji se fizički oporavljaju nakon bolesti, a čije mentalno zdravlje je narušeno. Porodica/njegovatelji im mogu pomoći da pristupe potrebnoj podršci kada im je neophodna.**



## Kada treba kontaktirati zdravstvenog radnika

Uticaj hospitalizacije i teškog oblika oboljenja može biti drugačiji za svakoga. Važno je kontaktirati zdravstvenog radnika, kao što je ljekar opšte prakse, stručnjak za rehabilitaciju ili ljekar specijalista:

- Ako Vam se skraćuje dah u stanju mirovanja, a ne poboljšava se korištenjem tehnika kontrole disanja opisanih na stranici 4.
- Ako prilikom minimalne aktivnosti ostajete gotovo bez daha i ne dolazi do poboljšanja ni sa jednim od položaja za olakšanje nedostatka daha opisanih na stranici 3.
- Ako prije ili tokom vježbanja osjetite neki od simptoma opisanih na stranici 6.
- Ako se Vaša pažnja, pamćenje, razmišljanje ili umor ne poboljšavaju, što Vam veoma otežava obavljanje svakodnevnih aktivnosti odnosno onemogućava Vam povratak na posao ili obavljanje drugih stvari.
- Ako Vam se raspoloženje pogoršava, posebno ako to traje nekoliko sedmica.

### Lokalne socijalne službe i službe za rehabilitaciju za pružanje podrške:

#### Imena i kontakt detalji ili službe:

---

---

---

---

#### Dodatni dostupni resursi:

„Doing What Matters in Times of Stress“ (*Raditi ono što je važno u vremenu stresa*)

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>.

„A guide to preventing and addressing social stigma associated with COVID-19“ (*Vodič za sprječavanje i rješavanje pitanja društvene stigme u vezi sa COVID-19*)

<https://www.who.int/publications/rn/item/a-guide-to-preventing-and-addressing-social-stigma-associated-with-covid-19>

## Regionalna kancelarija SZO za Evropu

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) je specijalizovana agencija Ujedinjenih nacija osnovana 1948. godine čija primarna odgovornost jesu međunarodna zdravstvena pitanja i javno zdravlje. Regionalna kancelarija SZO za Evropu jedna je od šest regionalnih kancelarija u svijetu, od kojih svaka ima sopstveni program prilagođen zdravstvenim uslovima zemalja članica u tom regionu.

### Države članice

Albanija	Litvanija
Andora	Luksemburg
Jermenija	Malta
Austrija	Monako
Azerbejdžan	Crna Gora
Bjelorusija	Holandija
Belgija	Sjeverna Makedonija
Bosna i Hercegovina	Norveška
Bugarska	Poljska
Hrvatska	Portugal
Kipar	Republika Moldavija
Češka Republika	Rumunija
Danska	Ruska Federacija
Estonija	San Marino
Finska	Srbija
Francuska	Slovačka
Gruzija	Slovenija
Njemačka	Španija
Grčka	Švedska
Mađarska	Švajcarska
Island	Tadžikistan
Irska	Turske
Izrael	Turkmenistan
Italija	Ukrajina
Kazahstan	Ujedinjeno Kraljevstvo
Kirgistan	Uzbekistan
Letonija	

WHO/EURO:2021-855-40590-56665

**World Health Organization  
Regional Office for Europe  
Country Office Montenegro**

Serdara Jola Piletica 8  
81000 Podgorica, Montenegro  
Tel.: +382 20 244 809 / 810  
Fax: +382 20 244 408  
Email: [eurowhomne@who.int](mailto:eurowhomne@who.int)  
Website: [www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)

© World Health Organization 2021.  
Neka prava su zadržana. Ovaj rad je  
dostupan pod licencom CC BY-NC-SA  
3.0 IGO