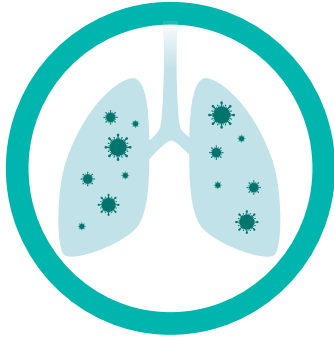




Ang iyong paggaling mula sa malubhang sakit dulot ng COVID-19



Ang mga taong nakaranas ng malubhang kaso ng COVID-19 ay nangangailangan ng rehabilitasyon para gumaling mula sa epekto ng ventilation o oxygen support, matagalang hindi paggalaw, at pagkakahiga. Sila ay maaaring may:



- hindi maayos na **paggana ng baga**
- malubhang **kahinaan ng kalamnan**
- **paninigas** ng kasukasuan
- malubhang **pagod**
- limitadong **paggalaw** at kakayanang **paggawa** ng pang-araw-araw na gawain
- kahibangan at iba pang **kahinaan sa pag-iisip**
- hirap sa **paglunok** at pakikipag-usap
- problema sa **kalusugan ng pag-iisip** at psychosocial na pangangailangan



Ang physical therapy ay gumaganap ng mahalagang gampanin sa rehabilitasyon ng mga tao na nakaranas ng malubhang sakit dulot ng COVID-19 sa ospital o sa iba pang pasilidad. Ang mga taong may malubhang sakit dulot ng COVID-19 ay nanganganib na makaranas ng limitasyon sa pisikal, emosyonal, pag-iisip at/o panlipunang pakikitungo at gawain.

Mahalaga ang mga physical therapist sa maaga at patuloy na rehabilitasyon ng mga taong nagpapagaling at patuloy na gumagaling mula sa isang malubhang karamdaman dulot ng COVID-10.

Sila ay nakakatulong sa mga sumusunod:

Kailangan ng panahon para gumaling mula sa isang malubhang karamdaman - ang physical therapist ay makakatulong sa iyo sa paggabay sa proseso na malaman kung ano ang nararapat unahin sa iyong nais na tunguhin sa paggaling. Sila ay kasama sa isang grupo ng iba't ibang dalubhasa na makakatulong sa pagsuporta ng iyong mga pangangailangang pangkalusugan.

- agarang **paggalaw** at para makakakilos ulit
- simpleng **pag-eehersisyo**
- pagbalik sa paggawa ng mga **pang-araw-araw na gawain**
- **paggaling** ng baga
- pagbigay lunas sa **kawalan ng hininga**
- para makayanan ang **pagod ng katawan**
- pagtitimbang sa pagiging **aktibo at pamamahinga**



Ang physical therapist ay makakatulong sa iyong kakayahan sa pag-eehersisyo na maisali ang iyong mga pisikal na gawain sa iyong pagbalik sa mga gawain ng araw-araw.

Post-viral fatigue syndrome

Hanggang 10% ng mga gumagaling na pasyente na may COVID-19 ay maaaring magkaroon ng **post-viral fatigue syndrome** o PVFS. Kung kayo ay walang nakikita o nararamdamang pagbabago, o ang mga gawain ay napapalala pa, mainam na kumonsulta sa iyong physical therapist o mga healthcare practitioner upang kausapin na mataya ang inyong PVFS. Ang rehabilitasyon ng mga pasyenteng may PVFS ay nangangailangan ng ibang pampangasiwaang istrategya.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday