



# توانبخشی و کوید مزمن



## توانبخشی چه است؟

توانبخشی عبارت از مجموعه مداخلات است که هدف آن کسب عملکرد مطلوب در فعالیت های روزمره، مساعدت افراد در راستای تطابق یا عافیتندی، حصول توانایی یا ظرفیت اعظمی و همچنان توانمند ساختن افراد جهت مشارکت در امورات آموزشی، کار، تهیه معیشت و زندگی پرمفهوم، میباشد.



توانبخشی مصون و مؤثر، جز بنیادی پروسه ریکوری و بهبود میباشد. برنامه توانبخشی در واقعات کوید مزمن باید نظر به هر فرد با در نظر داشت اعراض و علایم، اهداف و ترجیحات به طور جداگانه اعیار و تنظیم گردد.



سازمان صحتی جهان پیشنهاد مینماید که پروسه توانبخشی باید دربرگیرنده آموزش افراد در مورد اعاده فعالیت های روزمره به شکل محافظوی، با سرعت مناسب که از لحاظ مصرف انرژی قابل کنترل و مصون باشد البته با در نظر داشت اعراض و علایم موجوده و به همین ترتیب فعالیت نباید تا سرحد ثقیل باشد که موجب خستگی بیشتر و وخامت اعراض گردد.

توانبخشی افراد که از کوید ۱۹ بهبود می یابند نزد هر کس متفاوت میباشد. در اینجا یکتعداد اصطلاحات ذکر گردیده که میتواند تجارب شما را به وجه احسن توضیح نماید:

- سندروم بعد از مراقبت جدی
- خستگی متعاقب آفت وایروسی
- صدمه دایمی عضوه یا ارگان
- کوید مزمن یا طویل المدت

صرف نظر از اینکه کدام نوع اعراض و علایم را احساس مینمائید، فزیوتراپست شما را منحیث یک فرد تداوی میکند و به همین ترتیب شما را قبل از آغاز تداوی در شناسایی عامل آن کمک میکند.

مداخلات مؤثر توانبخشی اینست که شخص چطور میتواند علایم خود را درست کنترل و مدیریت کند که البته شامل موارد ذیل میشود:

- سرعت فعالیت
- نظارت از ضربان قلب

اینکه چگونه به نیاز مندیهای تان به شکل بهتر رسیده گی شود. یک فزیوتراپست در همکاری با دیگر کارمندان صحتی منحیث بخش از برنامه ارزیابی و توانبخشی با شما کار خواهد کرد. آزمایشات مختلف را انجام خواهد داد تا عامل بروز علایم ذیل دریافت گردد:



عسرت تنفس



بی حالی و خواب آلوده گی



درد ناحیه صدر



گنسیت



تپش قلب



پائین بودن سطح اکسیجن



خستگی



توصیه تمرینات در واقعات کوید مزمن باید شکل محتاطانه غرض کاهش خطرات صورت گیرد و اطمینان حاصل شود که تمرینات اعاده کننده است و سبب وخامت اعراض و علایم شخص نميگردد. هدف توانبخشی باید اعاده و حفظ سویه اکسیجن هنگام فعالیت، باشد. متخصص فزیوتراپی تنفسی شما را در زمینه دریافت علایم فرط تهویه و سایر تشوشات تنفسی، مساعدت مینماید. از شیوه افزایش تدریجی تمرینات معالجوی هرگز استفاده نشود، به ویژه نزد آناتیکه از تشدید اعراض متعاقب فعالیت، حکایه میکنند.



World Physiotherapy

www.world.physio/wptday