રિહેબિલિટેશન અને વિલંબિત COVID

World PT Day 2021

રિહેબિલિટેશન શું છે?
રિહેબિલિટેશન એ પ્રયત્નો છે જે વ્યક્તિઓને રોજિંદા પ્રવૃત્તિઓમાં કામગીરીને શ્રેષ્ઠ બનાવવા, તેમની સંપૂર્ણ સંભાવના પ્રાપ્ત કરવા અને શિક્ષણ, કાર્ય, મનોરંજન અને અર્થપૂર્ણ જીવનની ભૂમિકાઓમાં ભાગીદારીને સક્ષમ બનાવવા માટેના પુન:પ્રાપ્ત અથવા સમાયોજિત કરવામાં આવે છે.

સલામત અને અસરકારક રિહેબિલિટેશન સ્વાસ્થ્યની પુન:પ્રાપ્તિનો મૂળ ભાગ છે.

વિલંબિત COVID નું રિહેબિલિટેશન, તેના લક્ષણો, લક્ષ્યો અને પસંદગીઓના આધારે વ્યક્તિને અનુરૂપ હોવું જોઈએ

વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન ભલામણ કરે છે કેવિલંબિત COVID નું રિહેબિલિટેશનમાં લોકોને હાલની લક્ષણોની મર્યાદામાં ઉર્જાના સ્તર માટે સલામત અને વ્યવસ્થાપિત યોગ્ય ગતિએ રોજિંદા પ્રવૃત્તિઓ શરૂ કરવા વિશે શિક્ષણ આપવું જોઈએ, અને પરિશ્રમને થાકના બિંદુ તરફ કે લક્ષણો વધુ ખરાબ થવા તરફ ધકેલી દેવો જોઈએ નહી.

COVID-19 માંથી સજા થતા વ્યક્તિઓનું રિહેબિલિટેશન દરેક માટે અલગ છે. અહીં કેટલાક શબ્દોછે જે તમારા અનુભવને શ્રેષ્ઠ રીતે વર્ણવી શકે છે:

- પોસ્ટ ઇન્ટેન્સીવ કેર સિન્ડ્રોમ
- વાયરલ પછીનો થાક
- અંગને કાયમી નુકસાન
- વિલંબિત COVID

તમે અનુભવતા લક્ષણોને ધ્યાનમાં લઇ ને, તમારા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને એક વ્યક્તિ તરીકે માનશે અને સારવાર શરૂ કરતા પહેલા તેના અંતર્ગત કારણને જાણશે.

લક્ષણોના સ્વ-વ્યવસ્થાપનને ટેકો આપવા માટે અસરકારક રિહેબિલિટેશનમાં આ શામેલ હોઈ શકે છે:

- પ્રવૃત્તિ પેસિંગ
- હાર્ટ રેટ મોનિટરિંગ

તમારી જરૂરિયાતોને શ્રેષ્ઠ રીતે પૂર્ણ કરવા માટે, ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમારા આરોગ્ય અને રિહેબિલિટેશન કાર્યક્રમના ભાગ રૂપે અન્ય આરોગ્ય વ્યવસાયિકો સાથે કામ કરશે. લક્ષણોનું કારણ સમજવા અને શોધવા માટે વિવિધ પરીક્ષણો હાથ ધરવામાં આવી શકે છે જેમ કે:

- શ્વાસમાં તકલીફ
- છાતીનો દુખાવો
- હૃદય ધબકારા
- થાક
- બેહોશ થવું
- ચક્કર આવવા
- ઓક્સિજન સંતૃપ્તિ

કસરતથી જોખમ ઘટાડવા માટે અને વ્યક્તિના લક્ષણો વધુ ખરાબ ન થાય તેની ખાતરી કરવા માટે વિલંબિત COVID વ્યાયામ પ્રિસ્ક્રિપ્શનનો સંભાળપૂર્વક ઉપયોગ કરવો જોઈએ. રિહેબિલિટેશનનું લક્ષ્ય શ્રમ પરના ઓક્સિજનના ઘટાડાને અટકાવવાનું છે. હાયપરવેન્ટિલેશન અને શ્વાસ લેવાની પદ્ધતિના વિકારના સંકેતો હોય ત્યાં શ્વસન નિષ્ણાંત ફિઝીયોથેરાપિસ્ટ મદદ કરી શકે છે.

ગ્રેડેડ કસરત ઉપચારનો ઉપયોગ ન કરવો જોઇએ, ખાસ કરીને જ્યારે PESE લક્ષણ તીવ્રતા થી હાજર હોય.

World Physiotherapy
www.world.physio/wptday