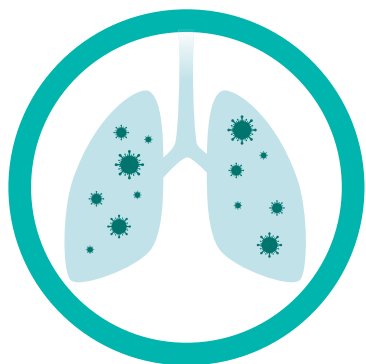




Teie taastumine raskelt põetud COVID-19 järel



Inimesed, kes on raskelt põdenud COVID-19 viirushaigust, vajavad taastusravi, et taastuda kahjustustest, mis on tingitud kunstlikust ventileerimisest või lisahapniku andmisest, pikaajalisest liikumatusest ja voodirežiimist. Neid võivad vaevata:



- kahjustatud **kopsutalitlus**
- tõsine **lihaskõrge**
- iigeste **jäikus**
- väsimus
- piiratud **liikumine** ja võimetus toime tulla igapäevaste kohustustega
- deliirium ja muud **kognitiivsed puuded**
- raskused **neelamisel** ja suhtlemisel
- **vaimse tervise** häired ja psühholoogilise toe vajamine



Füsioteraapial võib olla oluline roll nende inimeste rehabilitatsioonis, kes on raskelt põdenud COVID-19 haiglas või mujal. Neid inimesi ohustavad füüsilise, emotsionaalse, kognitiivse ja/või sotsiaalse toimimise (tõsised) piirangud.

Füsioterapeutidel on äärmiselt oluline roll COVID-19 raskelt põdenud inimeste varasel ja jätkuval rehabilitatsioonil. Nad saavad aidata järgmisega:

Tõsisest haigusest taastumine võtab aega - füsioterapeut saab teid juhendada sellel teekonnal ja prioriseerida teile olulisi eesmärgi. Füsioterapeutid töötavad koos multiprofessionaalse meeskonnaga selleks, et toetada teie vajadusi

- varane **liikumine** ja uuesti liikuma hakkamine
- lihtsad **harjutused**
- **igapäevaste toimetuste** juurde naasmine
- kopsude **taastumine**
- **õhupuudusega** toimetulek
- **väsimusega** toimetulek
- tasakaalu leidmine **aktiivsete tegevuste** ja **puhkamise** vahel



Füsioterapeut aitab teil harjutusi sooritada, kaasata kehaline aktiivsus oma ellu ja naasta igapäevaellu

Viirushaiguse järgne väsimussündroom

Kuni 10% COVID-19 põdenud inimestest võib kujuneda viirushaiguse järgne väsimussündroom (PVFS). Kui te ei tunne end paremini või tunnete, et kehaline aktiivsus halvendab oluliselt teie enesetunnet, pöörduge oma füsioterapeudi või perearsti poole ning paluge neil uurida, kas teid võib vaevata PVFS. PVFS-i põdevate inimeste rehabilitatsioonis kasutatakse teistsuguseid toimetuleku strateegiaid.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday