



Rehabilitasi dan "Long COVID"



World
PT Day
2021

Apakah rehabilitasi?

Rehabilitasi didefinisikan sebagai satu set intervensi untuk mengoptimalkan fungsi aktiviti harian, memberi sokongan kepada individu untuk pulih atau menyesuaikan diri, mencapai potensi penuh dan membolehkan untuk turut serta di dalam pembelajaran, pekerjaan, rekreasi and peranan hidup yang lebih bermakna.



Rehabilitasi yang selamat dan berkesan adalah bahagian asas untuk proses untuk pulih.

Rehabilitasi untuk Long COVID mestilah bersesuaian mengikut seseorang individu, bergantung kepada gejala, matlamat dan keutamaan.



Pertubuhan Kesihatan Dunia mengesyorkan agar rehabilitasi Long COVID harus merangkumi pendidikan tentang meneruskan aktiviti harian secara konservatif mengikut kadar keberkesanan yang sesuai, selamat dan terkawal dengan mengambil kira had gejala yang sedang di alami dan tidak boleh di paksa sehingga menambah keletihan dan memburukkan gejala.

Rehabilitasi untuk individu yang sedang sembuh dari COVID-19 adalah berbeza daripada individu lain. Berikut adalah beberapa istilah yang mungkin dapat memberi gambaran terbaik pengalaman anda:

- Sindrom rawatan pasca intensif
- Keletihan selepas virus
- Kerosakan organ kekal
- COVID jangka panjang

Tidak kira apa gejala yang anda alami, ahli fisioterapi anda akan merawat anda sebagai individu dan akan mengenal pasti punca sebelum memulakan rawatan

Intervensi di dalam rehabilitasi yang berkesan untuk menyokong pengurusan gejala sendiri adalah termasuk

- Aktiviti dengan kelajuan yang bersesuaian
- Pemantauan degupan jantung

Bagi memenuhi keperluan anda, ahli fisioterapi akan bekerjasama dengan pegawai kesihatan yang lain sebagai sebahagian proses penilaian dan program rehabilitasi. Beberapa ujian akan dijalankan untuk memahami dan mengetahui punca gejala seperti :



Sesak nafas



Terasa ingin pingsan atau pingsan



Sakit dada



Pening



Kadar denyutan Jantung tinggi



Kadar oksigen yang rendah di dalam badan



Keletihan



Preskripsi senaman untuk "Long COVID" seharusnya diberikan dengan berhati-hati untuk mengurangkan risiko dan memastikan senaman dapat memulihkan dan tidak menyebabkan gejala individu tersebut bertambah teruk. Rehabilitasi harus mensasarkan untuk mengelakkan ketidaktepatan oksigen ketika senaman. Pakar fisioterapi pernafasan akan membantu jika terdapat tanda hiperventilasi dan gangguan pada corak pernafasan. **Terapi senaman bergred tidak sepatutnya digunakan, terutamanya ketika terdapat gejala letih lesu yang teruk selepas kedayausahaan tinggi**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday