

# පුනරුත්ථාපනය හා දිගුකාලීන COVID තත්ත්වය



## පුනරුත්ථාපනය යනු කුමක්ද?

පුනරුත්ථාපනය යනු එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් වලදී එම ක්‍රියාකාරීත්වයන් ප්‍රශස්ත කිරීමටත්, පුද්ගලයන්ට යථා තත්ත්වයට පත්වීමට හෝ හැඩ ගැසීමට උපකාරී වීමටත්, ඔවුන්ගේ පූර්ණ හැකියාවන් ප්‍රශාසනා කර ගැනීමටත්, අධ්‍යාපන කටයුතු, රැකියාවන්, විනෝදාස්වාදය සඳහා සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් හා අර්ථවත් ජීවන භූමිකාවන් වලදී සක්‍රීය සහභාගීත්වයක් පවත්වා ගැනීමටත් දායක වන ක්‍රමවේදයක් වේ.



ආරක්ෂාකාරී හා ඵලදායී පුනරුත්ථාපනය, සුවවීමේ ක්‍රියාවලියේ මූලික කොටසක් වේ.

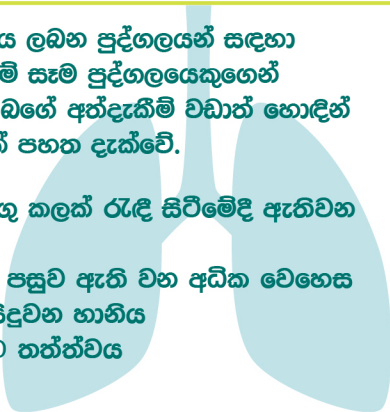
දිගුකාලීන (COVID) තත්ත්වයට අදාළ පුනරුත්ථාපනය තනි පුද්ගලයෙකුට අදාළව සකස් කල යුත්තේ ඔවුන්ගේ රෝග ලක්ෂණ, අරමුණු හා කැමැත්ත මත රඳා පවතින පරිදිය.



දිගුකාලීන (COVID) තත්ත්වය සඳහා සිදුකරන පුනරුත්ථාපනයේදී ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය නිර්දේශ කරනු ලබන්නේ, වර්තමාන රෝග ලක්ෂණ වල සීමාවන් තුළදී තමා සතු ශක්ති මට්ටම සඳහා ආරක්ෂිත වූ හා කළමනාකරණය කල හැකි වූ සුදුසු පියවර ගනිමින් එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් මධ්‍යස්ථ ලෙස හැවන ආරම්භ කිරීම සඳහා පුද්ගලයන් දැනුවත් කිරීම සිදුකල යුතු බවයි. මෙහිදී පුද්ගලයාගේ වෙනසීම, තෙහෙට්ටුවක් ඇති වන තත්ත්වයකට හෝ රෝග ලක්ෂණ දරුණු තත්ත්වයකට පත් වන මට්ටමකට ප්‍රශාසනා නොවිය යුතුය.

(COVID-19) තත්ත්වයෙන් සුවය ලබන පුද්ගලයන් සඳහා සිදුකරන පුනරුත්ථාපනය කිරීම් සෑම පුද්ගලයෙකුගෙන් පුද්ගලයෙකුටම වෙනස් වේ. ඔබගේ අත්දැකීම් වඩාත් හොඳින් විස්තර කරන යෙදුම් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- දැඩි සන්ධි ඒකක වල දිගු කලක් රැඳී සිටීමේදී ඇතිවන රෝග ලක්ෂණ (PICS)
- වෛරස ආසාදනය වීමෙන් පසුව ඇති වන අධික වෙනස
- අවයව වලට ස්ථිර ලෙස සිදුවන හානිය
- දිගුකාලීනව පවතින COVID තත්ත්වය



ඔබ අත්විඳි රෝග ලක්ෂණ කුමක් වුවද, ඔබේ භෞතචිකිත්සකවරයා ඔබව තනි පුද්ගලයෙකු ලෙස සලකා ප්‍රතිකාර කරනු ලබන අතර ප්‍රතිකාර ආරම්භ කිරීමට පෙර ඒවාට පාදක වූ මූලික හේතුව හඳුනා ගැනීම සිදු කරයි.

රෝග ලක්ෂණ ස්වයං කළමනාකරණයට උපකාරී වන ඵලදායී පුනරුත්ථාපන ක්‍රම වලට,

- ක්‍රියාකාරකම් හි පියවර ගැනීම (Activity pacing)
- හෘද ස්පන්දන වේගය අධීක්ෂණය යනාදිය ඇතුළත් වේ.

ඔබගේ අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා භෞතචිකිත්සකවරයෙකු, ඔබව තක්සේරු කිරීමේ හා පුනරුත්ථාපනය කිරීමේ වැඩසටහනේ කොටස්කරුවෙකු ලෙස අනෙකුත් සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන් සමග එක්ව ක්‍රියා කරයි. රෝග ලක්ෂණ වලට පාදක වූ හේතූන් අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා විවිධ පර්යේෂණ සිදු කරනු ලබයි. එම රෝග ලක්ෂණ වන්නේ;



හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව



ක්ලාන්ත ගතියක් දැනීම හෝ ක්ලාන්තය



පපුවේ වේදනාව



කරකැවිල්ල



අක්‍රමවත්, වේගවත් හෘද ස්පන්දනය



ඔක්සිජන් සංතෘප්තතාව අඩු අගයක් ගැනීම



විඩාව



දිගුකාලීන (COVID) තත්ත්වය සඳහා වන ව්‍යායාම නිර්දේශ කිරීම් සැලකිලිමත්ව සිදු විය යුත්තේ, එමඟින් අවදානම් තත්ත්ව අඩු කිරීම, ව්‍යායාම වැඩසටහන් මඟින් පුද්ගලයා සුවකිරීමේ හැකියාව ඇති බවට තහවුරු කිරීම සහ පුද්ගලයන්ගේ රෝග ලක්ෂණ දරුණු තත්ත්වයට පත් නොවීම යනාදිය සිදුවන පරිදිය. පුනරුත්ථාපනයේ අරමුණ විය යුත්තේ, වෙනසීමේදී ඔක්සිජන් අසංතෘප්ත වීම වැළැක්වීමයි. පෙනහැලි වාතනය වීමේ වේගය අධික වීම හා හුස්ම ගැනීමේ රටාව ආශ්‍රිත ආබාධ වැනි ලක්ෂණ මතු වූ විටදී විශේෂඥ ශ්වසන භෞතචිකිත්සකවරයෙකුගේ උපකාර ලබාගත හැකිය. විශේෂයෙන්, වෙනසකාරී ක්‍රියාකාරකම් වලින් පසු රෝග ලක්ෂණ උත්සන්න වීමක් පෙන්නුම් කරන අවස්ථාවකදී ශ්‍රේණිගතව සිදු කරන ව්‍යායාම (GET) භාවිත නොකල යුතුය.