

Utengemao na Hali endelevu ya UVIKO



Nini maana ya utengemao?

Utengemao inatafsiriwa kama mkusanyiko wa tiba unaolenga kuboresha ufanisi wa kazi za kila siku, kumsaidia mtu kupona au kumudu, kufikia kiwango cha juu cha ufanisi na kumsaidia kushiriki kwenye mafunzo, kazi, burudani na shughuli zinginezo.



Tiba sahihi na salama ya utengemao ni msingi ili upone.

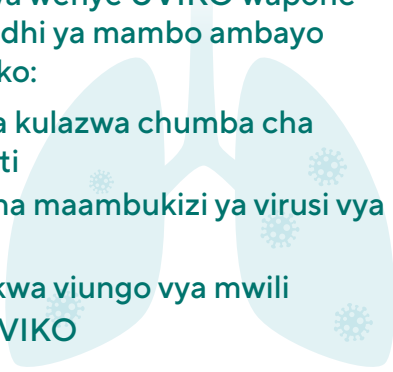
Utengemao kwa watu wenye UVIKO kwa muda mrefu lazima ifanyike kwa mtu, kutegemea na dalili zake, malengo na uwezo ambao mgonjwa anapendelea kufikia.



Shirika la Afya Duniani linapendekeza ya kuwa ili watu wenye hali endelevu ya UVIKO watengemae wanapaswa kuelimishwa kuhusu namna sahihi ya kufanya kazi za kila siku mfululizo, katika kiwango salama na wanachomudu kulingana na uwezo wao bila kuchochea dalili, na ukichoka haupaswi kujilazimisha hadi uugue zaidi.

Utengemao ili wagonjwa wenye UVIKO wapone hutofautiana. Hii ni baadhi ya mambo ambayo huelezea vizuri dalili zako:

- dalili zitokanazo na kulazwa chumba cha wagonjwa mahututi
- uchovu utokanao na maambukizi ya virusi vya korona
- kuharibika kabisa kwa viungo vya mwili
- hali endelevu ya UVIKO



Bila kujali dalili au unazojisikia, mfiziotherapia atakutibu kulingana na tatizo lako na utajua chanzo kabla ya kuanza matibabu.

Ufanisi wa tiba ya utengemao ni kusaidia mgonjwa ajitibu kulingana na dalili ambazo ni:

- kudhibiti kiwango cha kazi zako
- ufuatiliaji wa mapigo ya moyo

Ili kwamba umudu shughuli zako vizuri, mfiziotherapia na wataalamu wengine wa afya watakusaidia kukuchunguza na kukuandalia programu maalum. Vipimo mbalimbali vitafanyika ili uelewe na ufahamu kinachosababisha dalili kama vile:



kushindwa kupumua vizuri



kuhisi kuzimia au kuzimia



maumivu ya kifua



kizunguzungu



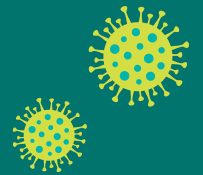
mapigo ya moyo kupanda



kiwango kidogo cha oksijeni



uchovu



Mazoezi kwa watu waliopatwa na hali endelevu ya UVIKO yafanyike kwa uangalifu ili kupunguza hatari na kuhakikisha yanakusaidia kupona na si kuchochea dalili. Utengemao hulenga kuzuia upungufu wa kiwango cha oksijeni wakati wa kazi. Mtaalamu wa Fiziotherapia atakusaidia kama unahisi dalili za kupungua kwa oksijeni na matatizo ya upumuaji. **Mazoezi yaliyopangiliwa yasifanyike endapo mgonjwa anapatwa na dalili ya uchovu uliokithiri baada ya kuzidisha kazi.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday