

Praktyczne informacje dla osób, które przebyły infekcję COVID-19

Wstęp

W niniejszej ulotce znajdziesz informacje, które mogą pomóc ci w procesie zdrowienia. Dotyczą one infekcji COVID-19 oraz miejsc, gdzie można znaleźć dalszą pomoc i wsparcie.

Doświadczenia indywidualne z infekcją COVID-19 są bardzo odmienne, dlatego proszę nie porównywać się z innymi. Mamy nadzieję, że dopasujesz ogólne wytyczne zawarte w tej ulotce do swoich potrzeb.

Czym jest COVID-19?

COVID-19 to choroba zakaźna wywoływana przez nowy wirus o nazwie SARS-CoV-2. Wiele osób zarażonych wirusem ma trudności z oddychaniem, ale wirus może również mieć wpływ na inne części ciała.

Powrót do zdrowia może zająć tygodnie lub miesiące. Najnowsze informacje wydają się wskazywać, że 1 na 5 osób, u których wykryto COVID-19, ma objawy utrzymujące się przez 5 tygodni lub dłużej. Jednakże 1 na 10 osób ma objawy utrzymujące się przez co najmniej 12 tygodni.

Kiedy poczuję się lepiej?

COVID-19 jest nową chorobą, więc nie wiemy dokładnie, ile przeciętnie będzie trwał proces zdrowienia.

Odkryliśmy, że w przypadku podobnych ciężkich chorób wirusowych możesz się spodziewać:

- Mniejszego bólu stawów i mięśni po 4 tygodniach.
- Zmniejszenia nasilenia mokrego kaszlu po 4 do 6 tygodni oraz ustępowania zadyszki.
- Po 3 miesiącach możesz nadal czuć zmęczenie, jednak pozostałe objawy powinny zacząć ustępować.
- Jeśli intensywne leczenie nie było konieczne, może minąć do 6 miesięcy, zanim zaczniesz wracać do stanu zdrowia sprzed COVID. Wielu osobom zajmuje to jednak mniej czasu.

Każda choroba wirusowa powoduje, że niektórzy czują słabość i zmęczenie, z którymi próbują walczyć. To zmęczenie jest elementem normalnej reakcji organizmu na proces zdrowienia po infekcji wirusowej lub poważnej chorobie, która wymagała hospitalizacji pacjenta.

Możesz odczuwać zmęczenie jeszcze przez jakiś czas po ustąpieniu objawów infekcji. Możesz przez to więcej spać, nie móc ustać pewnie na nogach, co utrudni ci stanie w miejscu przez dłuższy czas, jak również możesz mieć kłopoty ze skupieniem uwagi lub pamięcią. W rezultacie możesz zacząć odczuwać lęk lub depresję. Jeśli jednak skorzystasz z rad przedstawionych dalej w tej ulotce, wymienione objawy mogą nie wystąpić lub być mniej dotkliwe.

Co pomoże mi wrócić do zdrowia?

Zalecamy wejście na stronę NHS **Twój powrót do zdrowia po COVID-19**, gdzie znajdziesz informacje przydatne w celu wsparcia twojego procesu zdrowienia:

Strona internetowa: www.yourcovidrecovery.nhs.uk

Odpooczynek

Jest bardzo ważny dla twojego organizmu, ponieważ zwalcza infekcję.

Aby twoje ciało i umysł mogły wypocząć w sposób optymalny, ogranicz telewizję, telefon i media społecznościowe do minimum. Relaks, oddychanie i medytacja podniosą jakość twojego wypoczynku – w bibliotece **NHS Apps Library** znajdziesz darmowe narzędzia, z których możesz skorzystać. Pomocne mogą się również okazać techniki relaksacji oddziałujące na zmysły, np. słuchanie spokojnej muzyki. Jeśli ta strategia się u ciebie nie sprawdzi, nie poddawaj się i wypróbuj inne metody.

Strona internetowa: www.nhs.uk/apps-library

Sen

Może się okazać, że w procesie rekonwalescencji potrzebujesz więcej snu. W szpitalach jest często głośno i jasno. Zarówno w szpitalu, jak i w domu warto mieć pod ręką opaskę do spania na oczy i zatyczki do uszu.

Jedzenie i picie

Niektóre osoby mogą tylko w ograniczonym stopniu czuć zapach i smak potraw przez pewien czas. Często łatwiej jest zjeść zimną potrawę, jeśli cierpi się na zaburzenia smaku.

Staraj się nie zmieniać swoich codziennych rytuałów dotyczących jedzenia i picia.

Jeśli masz niewielki apetyt, jedz mało i często zamiast spożywania jednorazowo wielkiego posiłku. Przez pierwsze kilka dni wystarczy, że będziesz jeść trochę tego, co lubisz, jednak staraj się włączyć do diety produkty bogate w białko, ponieważ pomogą ci one w procesie zdrowienia i zapobiegną utracie masy mięśniowej.

Warto dodawać do posiłków śmietanę i mleko, które wzbogacą dietę w białko i podniosą jej wartość kaloryczną. Źródłem białka jest nabiał, np. sery, jogurty, mięso lub ryby, orzechy, fasola i rośliny strączkowe, np. fasola nerkowata, ciecierzycyca i soczewica.

Infekcja i towarzysząca jej gorączka mogą spowodować odwodnienie, więc koniecznie pij często (nie alkohol) w ciągu dnia, aby oddawać mocz z normalną częstotliwością i w odpowiednich ilościach.

Skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym lub placówką NHS pod numerem 111, jeśli po upływie kilku tygodni nadal będziesz tracić na wadze.

Ruch i ćwiczenia

Jeśli to możliwe, wstań i pospaceruj po mieszkaniu powoli i ostrożnie kilka razy w ciągu dnia. Ćwiczenia wiążą się z ryzykiem kontuzji, zwłaszcza jeśli brakuje ci tchu albo kręci ci się w głowie. Ogranicz swoją aktywność i wracaj do niej stopniowo z upływem czasu. Na początku wykonuj krótkie serie ćwiczeń każdego dnia, włączając w nie mycie się i inne czynności samoobsługowe.

Bycie aktywnym i szybszy powrót do ćwiczeń pozwala odzyskać siłę i sprawność. Możesz zauważyć, że szybciej się męczysz i początkowo brak ci tchu, jednak te problemy powinny ustąpić wraz ze wzmacnianiem się twojego ciała.

Ćwiczenia są konieczne dla zachowania zdrowia psychicznego i pozwolą ci robić więcej ulubionych przez siebie rzeczy. Regularne ćwiczenia pomogą zmniejszyć ból i sztywność stawów oraz odzyskać siłę mięśniową.

Większa aktywność w ciągu dnia może pomóc lepiej spać. Im więcej czasu spędzamy na aktywności fizycznej, tym większe są korzyści dla zdrowia.

Codziennie wyznaczaj sobie małe cele do osiągnięcia. Możesz zacząć od prostych zadań, np. zrób sobie coś do picia lub jedzenia. Wyjdź codziennie na spacer. Spaceruj z osobą towarzyszącą, aż poczujesz się na tyle pewnie, że wyjdiesz samodzielnie na dwór. Staraj się uczynić spacer elementem swojej codziennej rutyny, która uporządkuje ci dzień. Nie martw się, jeśli musisz się zatrzymać, aby odpocząć, jest to normalnym elementem procesu zdrowienia i wracania do sił.

Daj sobie czas

Ludzie bardzo różnie przechodzą infekcję COVID-19, więc daj sobie czas na powrót do zdrowia. Możesz czuć presję, aby jak najszybciej wrócić do codziennych aktywności, jednak nie **spiesz się**. Ludzie często zbyt gwałtownie rzucają się w wir obowiązków, co może ich wiele kosztować. Dlatego wracaj do formy powoli i stopniowo, nie staraj się pokonywać za wszelką cenę zmęczenia.

Codziennie czynności

Wracaj do swoich codziennych czynności powoli. Jeśli nie jest to możliwe, stwórz sobie realistyczną listę rzeczy, które jesteś w stanie robić, i stopniowo dodawaj do niej nowe pozycje. Ograniczaj codzienne aktywności umysłowe, np. odpisywanie na wiadomości e-mail, planowanie zakupów, podejmowanie decyzji, ponieważ zużywają energię. Wykonuj te czynności tylko o ustalonych porach i rób między nimi przerwy. Dzięki temu twoje ciało będzie w stanie przeprogramować się, a twoje myślenie i pamięć się polepszą.

Baw się

Wykonuj czynności, które sprawiają ci przyjemność, a nie wymagają dużo energii, np. przez krótki czas czytaj albo oglądaj telewizję. Ciesz się słońcem, gdy tylko możesz.

Long Covid

Hasło „Long Covid” może jeszcze nie być ci znane (inne określenie to „przewlekły zespół COVID”). Używa się go

w odniesieniu do osoby, u której objawy utrzymują się przez ponad 12 tygodni i nie da się ich wyjaśnić za pomocą innej diagnozy. Uważa się, że na Long Covid zapada 1 na 10 osób wracających do zdrowia po zakażeniu COVID-19.

Nie znaleziono dowodów na to, aby poważny przebieg zakażenia COVID-19 miał związek z późniejszym rozwojem zespołu Long Covid. Jeśli proces twojego zdrowienia budzi u ciebie obawy, porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym, który może skierować cię do ośrodka w Gloucestershire, gdzie osoby z zespołem Long Covid są leczone i rehabilitowane.

Praca

Możesz potrzebować dłuższego zwolnienia lekarskiego, niż było zakładane. Stopniowy powrót do pracy jest najlepszym wyjściem i powinien być zaplanowany z twoim przełożonym oraz, jeśli to ciebie dotyczy, z ośrodkiem medycyny pracy. Możesz również potrzebować zaświadczenia od lekarza rodzinnego o zdolności do pracy. Nie wracaj do pracy zbyt wcześnie i bez dostosowań, które pomogą ci pokonać zmęczenie.

Gorsze samopoczucie, albo kiedy szukać pomocy

Oczekujemy, że objawy infekcji będą się stopniowo wyciszać na przestrzeni kilku tygodni. Jeśli zauważysz u siebie nowe objawy, szczególnie problemy z oddychaniem, kaszel z krwią, ból lub ucisk w klatce

piersiowej, puchnięcie jednej z nóg, wówczas **zadzwoń pod 999 i wezwij karetkę.**

Jeśli wrócisz do codziennego rytmu życia, ale nie zauważysz żadnej poprawy w tym, co robisz, poproś o radę swojego lekarza rodzinnego.

Jeśli masz inne obawy dotyczące swojego zdrowia po infekcji COVID-19, zalecamy wizytę u swojego lekarza rodzinnego lub zadzwonienie do NHS pod numer 111 (nawet, jeśli będziesz słyszeć, że pracownicy opieki zdrowotnej są zajęci) celem zasięgnięcia porady.

Informacje kontaktowe

NHS 111

Tel.: 111

Dodatkowe informacje

Pomoc przy problemach z oddychaniem

Organizacje Asthma UK i British Lung Foundation

Strona internetowa: www.post-covid.org.uk

Zdrowie psychiczne

Strona internetowa: www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters

Zostań w domu – wytyczne

Strona internetowa:

www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection

Wsparcie pacjentów covidowych

Strona internetowa:

<https://covidpatientsupport.lthtr.nhs.uk/#/>

Dieta

Brytyjskie Stowarzyszenie Dietetyków (BDA)

Strona internetowa: www.bda.uk.com/resource/nutrition-at-home-after-critical-illness.html

Pomoc w powrocie do zdrowia po COVID-19

Znajdują się tam porady dotyczące żywienia i ćwiczeń

Strona internetowa: www.yourcovidrecovery.nhs.uk

Informacje lokalne i krajowe:

www.ghc.nhs.uk/coronavirus/recovering-from-covid-19

Biblioteka NHS Apps Library

Strona internetowa: www.nhs.uk/apps-library

Jak radzić sobie ze zmęczeniem po infekcji COVID-19:

Królewska Akademia Terapeutów Zajęciowych

Strona internetowa: www.rcot.co.uk/recovering-covid-19-post-viral-fatigue-and-conserving-energy

Aktualizacja treści: Maj 2021



Help provide extra care & equipment on the ward of your choice by sending a donation payable to 'Chelt & Glos Hospitals Charity' to the Charity Office, Cheltenham General Hospital, GL53 7AN

GHP1640_05_21

Klinika: Chorób płuc

Ważne do: Maj 2024

www.gloshospitals.nhs.uk