

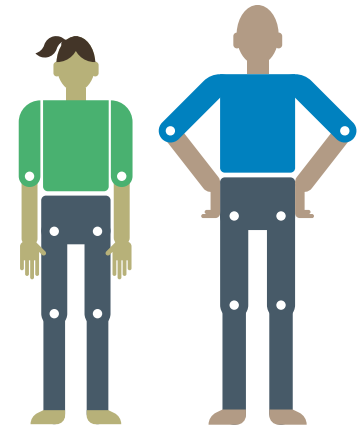


**World Health
Organization**

REGIONAL OFFICE FOR **Europe**

Podpora při rehabilitaci a zotavování po nemoci spojené s COVID-19

druhé vydání



Jméno:

Počátek příznaků onemocnění COVID-19 (datum):

Datum předání této brožury:

**Jméno a kontaktní údaje zdravotnického
pracovníka poskytujícího brožuru:**

**Název a kontaktní údaje místního
zdravotnického zařízení:**

**Název a kontaktní údaje podpůrné
rehabilitační služby:**

Pro koho je tato brožura určena?

Tato brožura poskytuje podporu a rady dospělým, kteří se zotavují z onemocnění COVID-19. Mohou ji používat osoby po hospitalizaci z důvodu nemoci i osoby v komunitě, které hospitalizaci nepotřebovaly. Brožura může doplnit péči poskytovanou zdravotnickými pracovníky.

Jedná se o druhé vydání brožury, která byla původně vydána v polovině roku 2020, obsahující aktualizace oddílů a nová témata zahrnující poznatky o onemocnění a zotavení získané za poslední rok.

Brožura byla napsána rehabilitačními pracovníky po konzultaci s lidmi, kteří se zotavují z onemocnění COVID-19. Z důvodu snadnějšího čtení v ní nejsou uvedeny odkazy, avšak rady jsou založeny na důkazech. O zotavení po onemocnění COVID-19 toho stále ještě mnoho nevíme a důkazy se rychle objevují.

Onemocnění COVID-19 může způsobit dlouhodobé zdravotní problémy a příznaky, které narušují každodenní aktivity. V některých případech mohou přetrvávat i déle než 12 týdnů, což se nyní označuje jako stavy po COVID-19, známé také jako dlouhý covid nebo postcovidový syndrom. Příznaky se obvykle časem zlepšují a tato brožura obsahuje několik praktických doporučení, jak tyto běžné příznaky zvládnout. Pokud se příznaky zhoršují nebo se časem nezlepšují, je nutná kontrola zdravotnickým pracovníkem.

Tuto brožuru si můžete přečíst po částech a začít s těmi oddíly, které se týkají příznaků, s nimiž byste chtěli nejvíce pomoci.

Zdravotničtí pracovníci vám navíc mohou navrhnout, jak rady v této brožuře přizpůsobit vašim potřebám. Rady uvedené v této brožuře by neměly nahrazovat individuální rehabilitační program ani rady, které vám případně poskytl vaši zdravotničtí pracovníci.

Rodina a přátelé vám mohou být při zotavování oporou a může být užitečné, když se s nimi o tuto brožuru podělíte.

Tato brožura poskytuje informace o následujících oblastech.

	„Varovná znamení“, která vyžadují naléhavou pozornost zdravotnických pracovníků	4
	Zvládání dušnosti	5
	Fyzická aktivita a cvičení	8
	Úspora energie a zvládání únavy	14
	Zvládání problémů s hlasem	16
	Zvládání potíží s polykáním	17
	Výživa, včetně potíží s čichem a chutí	18
	Zvládání problémů s pozorností, pamětí a jasným myšlením	19
	Zvládání stresu, úzkosti, deprese a problémů se spánkem	20
	Zvládání bolesti	22
	Návrat do práce	23
	Deník pro sledování příznaků	24



„Varovná znamení“, která vyžadují naléhavou pozornost zdravotnických pracovníků

Během zotavování po onemocnění COVID-19 mohou nastat určité zdravotní komplikace, které vyžadují naléhavou lékařskou prohlídku. Pokud se u vás objeví jakékoli příznaky „varovných znamení“, je důležité kontaktovat zdravotnického pracovníka:

- při minimální zátěži se velmi zadýcháváte a nezlepší se to při žádné z poloh pro zmírnění dušnosti popsaných na straně 5;
- když jste v klidu, došlo ke změně vaší dušnosti, která se nezlepší použitím technik pro kontrolu dýchání popsaných na straně 7;
- v určitých polohách nebo během cvičení či zátěže pociťujete bolest na hrudi, zrychlený srdeční tep nebo závratě;
- vaše zmatenost se zhoršuje nebo máte potíže s mluvením či porozuměním řeči;
- máte novou slabost v obličeji, paži nebo noze, zejména na jedné straně těla, a/nebo
- se zhoršuje vaše úzkost nebo nálada nebo máte myšlenky na sebepoškození.

Pokud se u vás objeví další znepokojivé příznaky, měli byste vyhledat zdravotnického pracovníka.



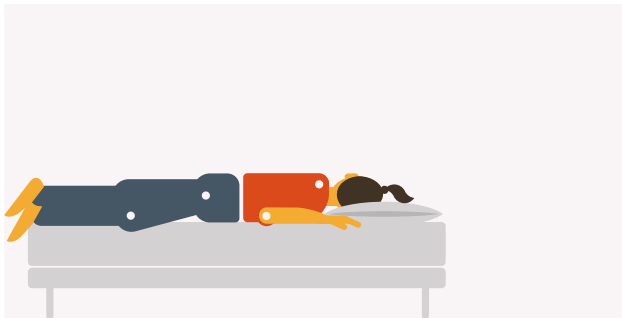
Zvládání dušnosti

Po prodělání onemocnění COVID-19 se často vyskytuje dušnost. Můžete se snadno zadýchávat z důvodu ztráty síly a kondice během doby, kdy jste se necítili dobře, a z důvodu samotné nemoci. Pocit dušnosti může vyvolat úzkost, která může tento stav ještě zhoršit. Zvládat tyto stavy vám pomůže zachování klidu a to, když se naučíte dušnost co nejlépe zvládat.

Pamatujte, že je normální, že se při námaze, například při chůzi do schodů, zadýcháte, ale během několika minut odpočinku by se váš dech měl vrátit na úroveň, kdy na dýchání nebudete myslet. Vaše dušnost by se měla zlepšit, jakmile se postupně zotavíte nebo zvýšíte svou zátěž, ale do té doby vám mohou pomoci ji zvládnout i níže uvedené polohy a techniky.

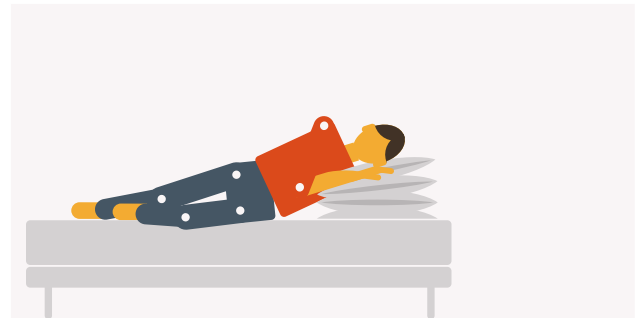
Polohy pro usnadnění dýchání

Toto jsou některé polohy, které vám mohou pomoci snížit dušnost. Všechny je vyzkoušejte a zjistěte, která z nich vám pomáhá. V kterékoli z těchto poloh můžete také vyzkoušet níže popsané dechové techniky, které vám pomohou usnadnit dýchání.



Ležení na bříše

Při dušnosti vám může pomoci ležení na bříše. Ačkoli to není to pohodlné pro každého, je to pozice, kterou je třeba zvážit.



Pololeh na boku

Lehněte si na bok podloženi polštáři, podepřete si hlavu a krk a kolena mějte mírně pokrčená.



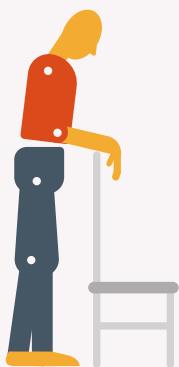
Předklon vsedě

Posadte se ke stolu, horní polovinou těla se nakloňte dopředu, hlavu a krk položte na polštář a ruce opřete o stůl. Můžete to také zkusit bez polštářů a opřít si hlavu o ruce.



Předklon vsedě (bez stolu)

Posadte se na židli, předkloňte se a opřete si ruce o klín nebo o opěrky židle.



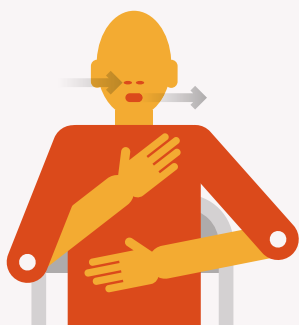
Předklon ve stoje

Ve stoje se opřete o parapet nebo jiný stabilní povrch.



Stání s oporou zad

Opřete se zády o zeď a ruce si dejte podél těla. Nohy mějte asi 30 cm od stěny a mírně od sebe.



1. Kontrolované dýchání

Tato technika vám pomůže uvolnit se a kontrolovat svůj dech.

- Sedněte si do pohodlné polohy s oporou.
- Jednu ruku si položte na hrudník a druhou na břicho.
- Pouze pokud vám to pomůže se uvolnit, zavřete oči (můžete je ale nechat otevřené) a soustředte se na svůj dech.
- Pomalu se nadechněte nosem (nebo ústy, pokud to nosem není možné) a poté vydechněte ústy.
- Při dýchání ucítíte, že se ruka na břicho vašem zvedá více než ruka na hrudníku.
- Snažte se vyvíjet co nejmenší úsilí a dýchejte pomalu, uvolněně a plynule.



2. Načasované dýchání

Tento typ dýchání je užitečný pro nácvik činností, které mohou vyžadovat větší námahu nebo při kterých se zadýcháváte, jako je chůze do schodů nebo do kopce. Je důležité si uvědomit, že není třeba spěchat a že si můžete odpočinout.

- Přemýšlejte o rozložení aktivity do menších úseků, aby pro vás bylo jednodušší ji zvládnout, aniž byste na konci byli tak unavení nebo zadýchání.
- Nadechněte se před tím, než začnete vykonávat určitou činnost, například než stoupnete na schod.
- Při námaze, například při stoupání na schod, vydechujte.
- Může pro vás být přínosné, když se budete nadechovat nosem a vydechovat ústy.



Fyzická aktivita a cvičení

Dlouhodobý pobyt v nemocnici nebo dlouhodobá domácí léčba onemocnění COVID-19 mohou vést k výraznému snížení svalové síly a vytrvalosti. Cvičení je důležité pro obnovení svalové síly a vytrvalosti, ALE musí být bezpečné a řízené spolu s dalšími příznaky onemocnění COVID-19.

Po minimální námaze může dojít ke zhoršení únavy a dalších příznaků (popisovaných jako „kolaps“ nebo „recidiva“). Vědecky se to označuje jako „ponámahová nevolnost“ (**post-exertional malaise**, zkráceně PEM). Zhoršení se obvykle projeví několik hodin nebo dní po fyzické nebo psychické námaze. Rekonvalescence obvykle trvá 24 hodin nebo déle a může mít vliv na úroveň energie, soustředění, spánek a paměť a způsobit bolesti svalů a kloubů a příznaky podobné chřipce.

Pokud se u vás vyskytne PEM, musíte se vyhnout cvičení a činnostem, které PEM způsobují, a snažit se šetřit energii. Pokud se u vás PEM neprojevuje, můžete postupně zvyšovat úroveň své aktivity nebo cvičení, abyste zlepšili svou kondici. Jako hrubé vodítko pro postupné zvyšování úrovně aktivity můžete použít **Borgovu škálu vnímaného úsilí CR-10 (viz další strana)**. Tato stupnice je subjektivním hodnocením toho, jak těžce se cítíte při práci, a to na stupnici od 0 (žádná námaha) do 10 (maximální námaha).

Stejná aktivita bude mít u různých lidí nebo v různých časech různé hodnoty RPE. Například pomalou chůzi můžete hodnotit jako RPE 1 (výjimečně lehká), ale jiná osoba nebo vy v jiný den ji můžete hodnotit jako 4 (poněkud obtížná). Můžete si zapisovat své denní aktivity a jejich skóre RPE, abyste mohli sledovat svůj stav a zjistit, jak můžete zvýšit úroveň své aktivity.

Borgova škála CR-10		Fáze				
Skóre	Úroveň námahy	1	2	3	4	5
0	Odpočinek / žádná námaha					
1	Opravdu snadná / výjimečně lehká					
2	Snadná / velmi lehká					
3	Středně těžká/ lehká					
4	Poněkud obtížná					
5	Těžká					
6						
7	Velmi těžká					
8						
9	Extrémně těžká					
10	Maximální námaha					

Fáze cvičení

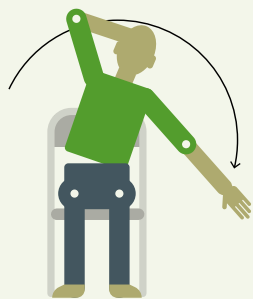
Návrat ke cvičení byste měli rozdělit do pěti fází; v následujících kapitolách jsou tyto fáze popsány a jsou zde uvedeny návrhy aktivit. V každé fázi vydržte nejméně sedm dní, než přejdete k další. Pokud je to pro vás obtížné nebo se vaše příznaky zhoršují, vraťte se k předchozí fázi. Pokud se u vás objeví jakákoli „varovná znamení“, jako je bolest na hrudi nebo závratě, měli byste okamžitě přestat cvičit a znovu nezačínat, dokud vás neprohlédne zdravotnický pracovník.

Fáze 1.

Příprava na návrat ke cvičení (vaše skóre RPE 0–1)

Příklady: cvičení zaměřená na kontrolované dýchání (viz strana 3), mírná chůze, protahovací a balanční cvičení. Pokud je vaše skóre RPE pro některou z těchto aktivit vyšší než 1, v této fázi ji neprovádějte.

Protahování svalů lze provádět vsedě nebo vestoje. Každé protažení by mělo být prováděno jemně a mělo by trvat 15 až 20 sekund.



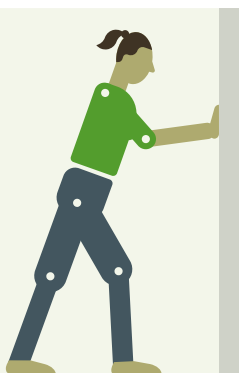
Natáhněte pravou ruku ke stropu a poté se lehce ukloňte doleva; měli byste cítit protažení svalů na pravé straně těla. Opakujte na druhou stranu.



Natáhněte ruku před sebe. Paži mějte narovnanou, posuňte ji křížem přes hrudník ve výšce ramen a druhou rukou ji přitiskněte k hrudníku, abyste cítili protažení kolem ramene. Opakujte na opačné straně.



Posadte se na okraj židle s nohou nataženou před sebou a patou se opřete o zem. Ruce si položte na druhé stehno jako oporu. Co nejvíce se narovnejte, v bocích se mírně předkloňte, až ucítíte mírné protažení svalů na zadní části natažené nohy. Opakujte na opačné straně.



Stůjte v mírném rozkročení, opřete se dopředu o zeď a jednou nohou udělejte krok dozadu. Pokrčte koleno na přední noze, zadní nohu mějte narovnanou a patu na podlaze. Měli byste cítit protažení v zadní části nohy. Opakujte na opačné straně.



Postavte se a přidrže se něčeho pevného, abyste měli oporu. Ohněte nohu za sebe a rukou na stejné straně ji chytněte za kotník nebo holeň. Přitahujte chodilo k sobě, dokud neucítíte protažení na přední straně stehna. Opakujte na opačné straně.

Fáze 2.

Aktivita s nízkou intenzitou (vaše skóre RPE 2–3)

Příklady: procházky, lehké domácí/zahradnické práce. Pokud je vaše skóre RPE pro některou z těchto aktivit vyšší než 3, v této fázi ji neprovádějte.

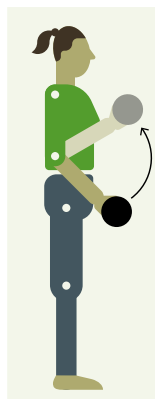
Pokud snesete skóre RPE 2–3, můžete postupně prodlužovat dobu cvičení o 10–15 minut denně. Než postoupíte do další fáze, musíte v této fázi strávit alespoň sedm dní, aniž by u vás nastal kolaps (ponámahová nevolnost – PEM).

Fáze 3.

Středně intenzivní aktivita (vaše skóre RPE 4–5)

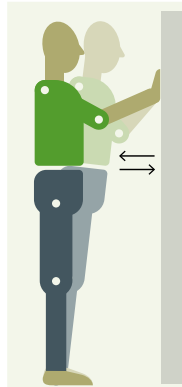
Příklady: rychlá chůze, chůze do schodů a ze schodů, běh, zavádění náklonu, odporová cvičení. Pokud je vaše skóre RPE pro některou z těchto aktivit vyšší než 5, v této fázi ji neprovádějte.

Příklad posilovacích cviků pro RUCE



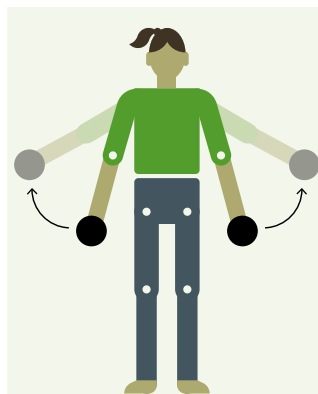
Bicepsový zdvih

Mějte ruce podél těla, v každé držte závaží, například konzervu s jídlem, dlaněmi vzhůru. Jemně zvedněte předloktí obou paží (pokrčte je v loktech) a zvedněte závaží k ramenům a pomalu je zase spusťte dolů. Toto cvičení můžete provádět vsedě nebo vestoje.



Kliky o zed'

Opřete se dlaněmi o stěnu ve výšce ramen, prsty směřujte vzhůru a chodidly stůjte přibližně 30 cm od stěny. Pomalu spouštějte tělo směrem ke stěně tak, že pokrčíte lokty, a pak se od stěny opět jemně odtlačte, dokud nebudete mít paže narovnané.



Zvedání paží do stran

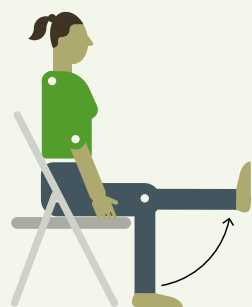
V každé ruce držte závaží, ruce držte podél těla a dlaně směřují dovnitř. Zvedněte obě paže do strany až do úrovně ramen (ne však výše) a pomalu je spusťte zpět dolů.

Příklad posilovacích cviků pro NOHY



Sed a vztyk

Posadte se na židli s chodidly rozkročenými na šířku boků. Ruce mějte podél těla nebo zkřížené na hrudi a pomalu se postavte, vydržte po dobu tří sekund a pomalu se posadte zpět na židli.



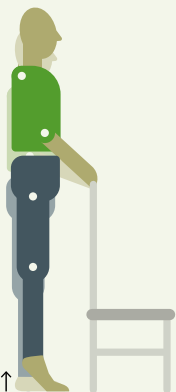
Narovnání kolene

Posadte se na židli s chodidly u sebe. Narovnejte jedno koleno a chvíli držte nohu rovně, pak ji pomalu dejte dolů. Opakujte s druhou nohou. Prodlužujte dobu, po kterou držíte nohu rovně, až na tři sekundy.



Dřepe

Opřete se zády o zeď nebo jinou pevnou oporu a lehce rozkročte chodidla. Chodidla mějte přibližně 30 cm od zdi. Se zády opřenými o zeď nebo rukama na opěradle židle pomalu mírně pokrčte kolena; vaše záda budou klouzat po stěně. Boky mějte výše než kolena. Na chvíli se zastavte a pak opět pomalu narovnejte kolena.



Zvedání se na špičky

Položte si ruce na pevnou podložku (například židli) abyste udrželi rovnováhu, ale příliš se o ně neopírejte. Pomalu se zvedněte na špičky a pomalu se zase spusťte dolů.

Fáze 4.

Cvičení střední intenzity s koordinačními a funkčními dovednostmi (vaše skóre RPE 5–7)

Příklady: běh, jízda na kole, plavání a taneční hodiny. Pokud je vaše skóre RPE pro některou z těchto aktivit vyšší než 7, v této fázi ji neprovádějte.

Fáze 5.

Návrat k vašemu obvyklému cvičení (vaše skóre RPE 8–10)

Nyní jste schopni provést pravidelné cvičení / sport / aktivitu, které jste dělali před proděláním onemocnění COVID-19.

Žádné cvičení by nemělo být bolestivé. Pokud se u vás během cvičení objeví jakákoli „varovná znamení“, jako je bolest na hrudi, pocit na omdlení nebo závratě, měli byste okamžitě přestat cvičit a znovu nezačínat, dokud vás neprohlédne zdravotnický pracovník.



Úspora energie a zvládnání únavy

Únava je nejčastěji hlášeným vysilujícím příznakem u osob, které se zotavují z onemocnění COVID-19. Často se popisuje jako ohromující pocit fyzické a duševní únavy.

Fyzická únava: když jste unavení, může se vám zdát, že vaše tělo je nesmírně těžké a že i malé pohyby vás stojí obrovské množství energie.

Mentální a kognitivní únava: můžete se vám zdát, že při únavě je obtížné přemýšlet, soustředit se nebo přijímat nové informace a že je narušena vaše paměť a schopnost učení. I hledání základních slov a řešení problémů pro vás může být obtížné.

Kvůli únavě se můžete cítit vyčerpaní i po dokončení obvyklých úkolů a můžete se probudit stejně unavení, jako když jste šli spát. Úroveň vaší únavy se může měnit z týdne na týden, ze dne na den nebo z hodiny na hodinu. Možná máte malou motivaci cokoli dělat, protože jste unavení a/nebo víte, že i ten nejmenší úkol vás vyčerpá. Může pro vás být obtížné vysvětlit vyčerpaní rodině, přátelům a kolegům.

Pomáhat ostatním pochopit vaši únavu a její dopad na vás může mít velký vliv na to, jak se s únavou vyrovnáváte a jak ji zvládáte.

Rozvržení aktivit

Rozvržení aktivit (*spacing*) je strategie, která vám pomůže vyhnout se kolapsu a zvládnout své aktivity bez zhoršení příznaků. Měli byste si vytvořit flexibilní plán aktivit, který vám umožní nepřekročit své současné možnosti a vyhnout se „přehánění“. Úroveň vaší aktivity lze pak v průběhu času kontrolovaně zvyšovat, jak se bude zlepšovat vaše úroveň energie a příznaky.

Rozvržením aktivit zajistíte, že:

- máte kontrolu nad požadavky, které na sebe kladete;
- požadavky odpovídají vašim současným možnostem a
- vystavujete své tělo a mysl těmto požadavkům pravidelně a kontrolovaně, abyste podpořili postupnou regeneraci.

Prvním krokem je zamyslet se nad tím, kolik aktivity nyní zvládnete, aniž byste riskovali kolaps nebo recidivu. Je důležité nesrovnávat se s ostatními nebo s tím, kolik jste toho zvládli dříve. Na základě toho budete moci stanovit základní úroveň aktivity. Jedná se o množství aktivit, které můžete bezpečně vykonávat každý den.

Stanovení priorit

Když máte nízkou hladinu energie, možná budete muset zajistit, abyste energii vynakládali na ty činnosti, které jsou pro vás nejdůležitější. Může být také užitečné určit, které činnosti jsou pro vás během dne nezbytné – tj. které úkoly „musíte“ udělat a které „chcete“ udělat, které činnosti by mohly být prováděny v jinou dobu nebo jiný den a se kterými činnostmi by mohl pomoci někdo jiný.

Plánování

Při plánování dne nebo týdne si aktivity raději pokud možno rozložte, než abyste se je snažili vměstnat do jednoho dne. Zamyslete se nad tím, kdy máte nejvíce energie, a dokončete úkoly vyžadující hodně energie v tuto dobu. Lze aktivitu rozložit, aby nemusela být dokončena najednou? Můžete například uklidit jen jednu místnost a ne celý dům najednou?

Kromě plánování aktivit je stejně důležité naplánovat si i čas na odpočinek a relaxaci, abyste mohli „dobít baterky“. Odpočinek během dne si naplánujte tolikrát, kolikrát je potřeba.

Vytvoření deníku aktivit nebo denního plánu vám pomůže udržet si tempo a stanovit si priority v tom, co chcete a potřebujete dělat. Může být zapotřebí několik pokusů, než se vám to podaří, ale jakmile budete mít pocit, že jste našli správnou úroveň, je důležité u toho po určité období důsledně vytrvat, než svou aktivitu zvýšíte.



Zvládání problémů s hlasem

Problémy s hlasem

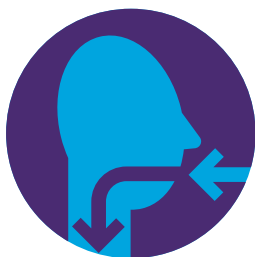
Onemocnění COVID-19 může způsobit bolest v krku, dráždivý kašel a pocit hromadění hlenu v krku s potřebou pravidelného odkašlávání. Můžete mít slabý, dýchavičný nebo chraplavý hlas, zejména pokud jste byli v nemocnici ventilováni (měli jste dýchací trubici). Můžete mít pocit, že vaše hrdlo / horní cesty dýchací jsou citlivější na okolní prostředí než před onemocněním. Pokud jste například vystaveni silné vůni, může to vyvolat kašel, pocit sevřeného hrdla nebo omezení dýchání. Pokud se vaše příznaky bez léčby časem nezlepší, vyhledejte prosím zdravotnického pracovníka.

Rady pro problémy s hlasem

- Snažte se o řádnou hydrataci. Během dne popíjejte vodu, abyste si hlas udrželi.
- Hlas nenamáhejte. Nešeptejte, protože to může namáhat vaše hlasivky. Snažte se nezvyšovat hlas ani nekřičet.
- Inhalace páry (přikrytí hlavy ručníkem a vdechování páry z misky s vařící vodou po dobu 10–15 minut) může pomoci od suchosti a zvlhčuje hlasivky.
- Žaludeční reflux (někdy nazývaný reflux kyselin nebo pálení žáhy) je velmi častý, proto se vyhněte jídlu pozdě večer nebo jídlu, které způsobuje zažívací potíže.
- Přestaňte kouřit.
- Pokud je mluvení obtížné nebo nepříjemné, používejte jiné způsoby komunikace, například psaní, posílání textových zpráv nebo používání gest.

Rady pro přetrvávající kašel

- Zkuste dýchat nosem namísto úst.
- Zkuste cucat bonbony s nízkým obsahem cukru.
- Vyzkoušejte cvičení „stop kašli“. Jakmile pocítíte nutkání zakašlat, zavřete ústa a zakryjte si je rukou (ZADUSTE kašel). Současně POLKNĚTE. ZADRŽTE dech – chvíli setrvejte. Když začnete znovu dýchat, JEMNĚ se nadechujte a vydechnete nosem.
- Pokud v noci kašlete kvůli žaludečnímu refluxu, zkuste si lehnout na bok nebo se podepřít polštářem.



Zvládání potíží s polykáním

Můžete mít pocit, že máte potíže s polykáním jídla a pití. Důvodem je oslabení svalů, které napomáhají při polykání. U pacientů, kteří byli v nemocnici ventilováni, může trubice způsobit podlitiny a otok hrdla a hlasivek. Věnovat pozornost polykání je důležité kvůli možnému dušení se a plicním infekcím. Ty mohou nastat v případě, že jídlo/tekutiny jdou nesprávnou cestou a dostanou se do plic.

Pokud máte potíže s polykáním, mohou pro vás být užitečné následující techniky:

- **Při jídle nebo pití sedte vzpřímeně.** Nikdy nejezte ani nepijte vleže.
- **Zůstaňte v horizontální poloze** (vsedě, vestoje, při chůzi) alespoň 30 minut po jídle.
- **Vyzkoušejte potraviny různých konzistencí** (husté a řídké), abyste zjistili, zda se některé potraviny polykají lépe než jiné. Pro začátek pro vás může být vhodné vybrat si měkké, jemné a/nebo vláčné potraviny, nebo nakrájet tvrdší jídlo na velmi malé kousky. Při jídle si dejte načas, nespěchejte.
- **Při jídle a pití se soustředte.** Snažte se jíst na klidném místě. Při jídle nebo pití se vyhněte mluvení, protože to může otevřít dýchací cesty a způsobit, že se do nich jídlo nebo pití dostane.
- **Než si dáte další sousto nebo doušek,** ujistěte se, že jsou vaše ústa prázdná. Pokud potřebujete, znovu polkněte.
- **Jezte menší porce jídla během dne,** pokud vás plná porce unavuje.
- **Pokud při jídle a pití kašlete nebo se dusíte,** vyhledejte zdravotnického pracovníka, protože jídlo nebo pití se může dostat do plic.
- **Udržujte ústa v čistotě** tím, že si budete čistit zuby a dbát na hydrataci.



Výživa, včetně potíží s čichem a chutí

Onemocnění COVID-19 může různými způsoby ovlivnit vaši chuť k jídlu a hmotnost. Pokud jste strávili nějaký čas v nemocnici, možná jste zhubli. Na druhou stranu je možné, že pokud se potýkáte se stavu po COVID-19 a jste méně aktivní než dříve, tak jste přibrali na váze. Je důležité zajistit dobrou výživu a hydrataci, abyste podpořili své tělo při regeneraci.

Jezte zdravou a vyváženou stravu

Zdravá strava zahrnuje:

- ovoce, zeleninu, luštěniny (např. čočka a fazole), ořechy a celozrnné obiloviny (např. nezpracovaná kukuřice, jáhly, oves, pšenice a hnědá rýže);
- snězte každý den alespoň pět porcí (1 porce = 80 g) různých druhů ovoce a zeleniny a zařadit zeleninu do každého jídla;
- vybírejte si celozrnné potraviny, včetně celozrnného chleba, rýže a těstovin;
- jako dobré zdroje bílkovin si vybírejte luštěniny, jako jsou fazole, čočka a luštěniny, ryby, vejce a libové maso;
- každý den si dopřejte mléčné výrobky nebo jejich alternativy (např. sójové výrobky);
- omezte příjem soli, tuku a cukru:
 - příjem soli by měl být nižší než 5 g denně – přibližně jedna lžička,
 - příjem cukru by měl být nižší než 50 g denně – přibližně 12 lžiček,
 - příjem tuků by měl být nižší než 30 % celkového energetického příjmu – volte spíše nenasycené tuky obsažené v rybách, avokádu, ořechích a rostlinných olejích než nasycené a transmastné tuky a
- pijte hodně vody – 6–8 sklenic denně.

Další informace jsou k dispozici na stránce „Zdravá výživa“ na webových stránkách WHO (k dispozici na adrese: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>).

Rady, pokud máte zhoršený čich nebo chuť

- Dbejte na správnou ústní hygienu a čistěte si zuby dvakrát denně.
- Dvakrát denně provádějte čichový trénink, který zahrnuje čichání citronu, růže, hřebíčku a eukalyptu po dobu 20 sekund.
- Experimentujte s bylinkami a kořením, jako je chilli, citronová šťáva a čerstvé bylinky, které jídlo ochutí, ale buďte opatrní, protože mohou zhoršit žaludeční reflux.



Zvládání problémů s pozorností, pamětí a jasným myšlením

Během zotavování po onemocnění COVID-19 můžete mít řadu obtíží s myšlením (tzv. kognicí). Tyto obtíže mohou zahrnovat problémy s pamětí, pozorností, zpracováním informací, plánováním a organizací. Tento stav se také označuje jako „mozková mlha“. Mozková mlha se často zhoršuje v důsledku únavy, což znamená, že čím více jste unavení, tím větší máte potíže s myšlením.

Pro vás i vaši rodinu je důležité, abyste zhodnotili, zda tyto potíže máte, vzhledem k tomu, že mohou mít vliv na vaše vztahy, každodenní činnosti a váš návrat do pracovního nebo vzdělávacího procesu. Pokud se s některými z těchto potíží setkáte, mohou vám pomoci níže uvedené strategie.

- **Minimalizujte rozptylování:** snažte se pracovat v klidném prostředí bez rušivých vlivů. V případě potřeby můžete použít špunty do uší. Pokud jste při čtení textu rozptýlení, oddělte si části textu pomocí papíru nebo si ukazujte prstem.
- **Dokončete činnosti, když jste méně unavení:** při plnění úkolu, který je náročný na přemýšlení, si naplánujte jeho splnění na dobu, kdy budete méně unavení. Pokud se například během dne unavíte, udělejte úkol ráno.
- **Dělejte si časté přestávky:** pokud se problém zhoršuje v důsledku únavy, pracujte kratší dobu a dávejte si přestávky.
- **Stanovte si rozumné cíle:** mít stanovený konkrétní cíl, který máte splnit, vám pomůže udržet si motivaci. Stanovte si realistické cíle, které jsou dosažitelné – například přečíst každý den jen pět stránek knihy.
- **Vytvořte si rozvrh:** zkuste si sestavit denní/týdenní rozvrh úkolů. Může vám pomoci naplánovat si aktivity dopředu. Pomoci může také vedení záznamů nebo rozdělení věcí na zvládnutelné části.
- **Používejte odměny:** když dosáhnete stanoveného cíle, odměňte se – zkuste něco velmi jednoduchého, například šálek čaje nebo kávy, sledování televize nebo procházku.
- **Jedna věc po druhé:** nespěchejte a nesnažte se vstřebat příliš mnoho informací najednou, protože to může vést k chybám.
- **Pomůcky:** svou paměť a rutinu můžete podpořit pomocí seznamů, poznámek, diářů a kalendářů.
- **Mozková cvičení:** můžete vyzkoušet nové koníčky, hádanky, hry se slovy a čísly, paměťová cvičení nebo čtení, které vám pomohou s myšlením. Začněte s mozkovými cvičeními, která jsou pro vás výzvou, ale jsou dosažitelná, a podle svých možností zvyšujte obtížnost. To je důležité pro udržení motivace.



Zvládání stresu, úzkosti, deprese a problémů se spánkem

Onemocnění COVID-19 a dlouhodobé příznaky mohou být stresující. To může mít pochopitelně vliv na vaši náladu. Není neobvyklé, že se u vás objevují pocity stresu, úzkosti (obavy, strach) nebo deprese (špatná nálada, smutek). Můžete si všimnout tíživých myšlenek nebo pocitů souvisejících s vaším přežitím, zejména pokud jste na tom byli velmi špatně. Vaši náladu může dále ovlivňovat frustrace z toho, že se ještě nemůžete vrátit ke každodenním činnostem nebo práci tak, jak byste si přáli.

Relaxace

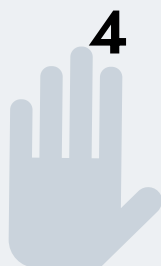
Relaxace pomáhá šetřit omezené množství energie, které během zotavování z nemoci máte. Může vám pomoci zvládnout úzkost a zlepšit náladu. Níže je uveden příklad relaxační techniky.

Technika uzemnění

Pomalou a jemně se nadechněte a zeptejte se sami sebe:



Jakých pět věcí mohu vidět?



Jaké čtyři věci mohu cítit hmatem?



Jaké tři věci mohu slyšet?



Jaké dvě věci mohu cítit?



Jakou jednu věc mohu ochutnat?

Pomalou si odpovědi promýšlejte, jeden smysl po druhém, a na každý se soustředte alespoň 10 sekund.

Je důležité si uvědomit, že vaše příznaky jsou normální součástí zotavování po onemocnění COVID-19. Znepokojování se a přemýšlení o příznacích je může často ještě zhoršit. Pokud se například soustředíte na bolesti hlavy, budete mít pravděpodobně další bolesti hlavy.

Důležité je také vědět, že příznaky spolu často souvisejí: zhoršení jednoho příznaku vede ke zhoršení příznaku jiného. Pokud jste unavení, zhoršuje se vaše schopnost soustředění, což má vliv na vaši paměť, což může zvýšit vaši úzkost a následně i únavu. Jak vidíte, může se z toho stát koloběh. Zlepšení v jedné oblasti by tedy mělo vést ke zlepšení v jiné oblasti.

Můžete udělat těchto několik jednoduchých věcí, které vám pomohou.

– **Dopřejte si dostatek kvalitního spánku:**

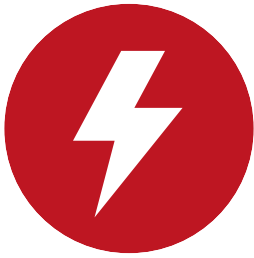
- dodržujte pravidelný režim spánku a bdění a v případě potřeby si jej připomínejte pomocí budíků,
- spolu s vaší rodinou/pečovateli se můžete pokusit zajistit, aby ve vašem prostředí nebylo něco, co by vás mohlo rušit, například příliš mnoho světla nebo hluku,
- zkuste hodinu před spaním přestat používat elektronická zařízení, jako jsou telefony a tablety,
- také by pomohla minimalizace příjmu nikotinu (například z kouření), kofeinu a alkoholu,
- vyzkoušejte relaxační techniky, abyste usnuli.

– **Alternativní relaxační techniky:** příklady relaxačních technik: meditace, všímavost, řízená imaginace nebo vizualizace, koupele, aromaterapie, tai-či, jóga a hudba.

– **Pro vaši duševní pohodu je důležité** zůstat v sociálním kontaktu. Rozhovory s ostatními lidmi mohou pomoci snížit váš stres a podpořit vás.

– **Zdravé stravování a postupné obnovování každodenních aktivit nebo koníčků**, jak nejlépe to zvládnete, zlepší vaši náladu.

Příručka Jak dělat ve stresu to, co je důležité: Ilustrovaný návod vám pomůže získat praktické dovednosti, které potřebujete ke zvládnutí stresu. Příručka je k dispozici na adrese: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>.

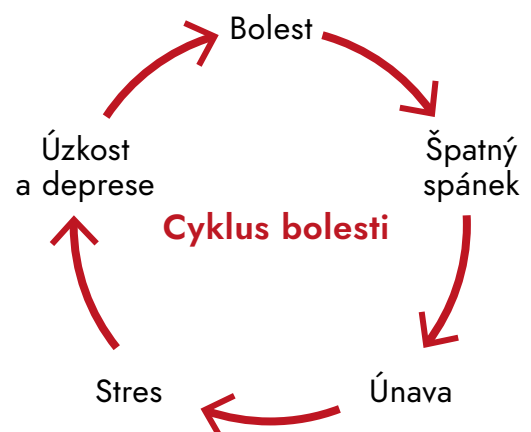


Zvládání bolesti

Bolest je často uváděným příznakem u osob, které se zotavují z onemocnění COVID-19. Může se vyskytovat v určitých oblastech těla (bolesti kloubů, svalů, hlavy, hrudníku a břicha) nebo může být všeobecná a rozsáhlá. Trvalá bolest (trvajíc déle než tři měsíce) může být invalidizující a ovlivňuje spánek, míru únavy, náladu a schopnost soustředit se nebo pracovat. Pokud se u vás objeví specifické příznaky bolesti, například bolest na hrudi, které se zhoršují při aktivitě, měli byste se poradit se zdravotnickým pracovníkem.

Rady pro zvládání bolesti

- Při bolesti kloubů, svalů nebo celkové bolesti můžete užívat analgetika bez lékařského předpisu, jako je paracetamol nebo ibuprofen, a to s jídlem.
- Zdravotničtí pracovníci vám mohou poradit, jaké léky mohou pomoci při bolesti, která nereaguje na volně prodejná analgetika.
- Úplné odstranění přetrvávající bolesti může být obtížné. Snažte se, abyste bolest zvládli a mohli lépe fungovat, spát a vykonávat základní denní činnosti.
- Příznaky bolesti může pomoci zmírnit dobrý spánek. Pokud bolest narušuje váš spánek, může být užitečné načasovat užívání léků proti bolesti tak, aby se časově shodovalo se spánkem.
- Míru bolesti může také pomoci snížit poslech relaxační hudby nebo meditace.
- Jedním z klíčových nástrojů pro zvládání bolesti je rozvržení denních aktivit. Mírné cvičení také pomáhá uvolňovat chemické látky uvnitř těla, tzv. endorfiny, které pomáhají snižovat hladinu bolesti.
- Vězte, že bolest je běžným příznakem a že překonání určité bolesti pravděpodobně pomůže přerušit začarovaný kruh bolesti. Mírnou bolest můžete překonat, ale nesmíte se příliš namáhat, abyste bolest a únavu nezhoršili (ponámahová nevolnost – PEM).





Návrat do práce

Návrat do práce může být po onemocnění COVID-19 náročný a vyžaduje pečlivé plánování a řízení, abyste byli připraveni. Níže jsou uvedeny úvahy o vašem návratu do práce.

- Zůstaňte doma, dokud se nebudete cítit dostatečně dobře.
- Komunikujte se zaměstnavatelem o svém zdravotním stavu.
- Pokud se cítíte způsobilí k návratu do práce, poraďte se se svým zdravotnickým pracovníkem a pracovnělékařskou službou zaměstnavatele, abyste získali povolení k opětovnému nástupu do práce.
- Projděte si své pracovní povinnosti a zhodnoťte, zda byste byli schopni plnit celou náplň práce, nebo jen její část.
- Projednejte se zaměstnavatelem plán návratu do práce, který zahrnuje postupný nárůst vašich povinností v průběhu určitého období (jinak nazývaný „postupný návrat do práce“) a je pravidelně kontrolován. To může pomoci zabránit recidivě a další absenci. Po návratu můžete upravit svůj pracovní režim, například čas začátku a konce práce, pracovat z domova nebo se zpočátku věnovat lehčím úkolům.
- Zaměstnavatel by vás měl v tomto procesu postupného návratu do práce, který může trvat týdny nebo měsíce v závislosti na povaze vašich příznaků a charakteru vaší práce, podpořit.
- Pokud nejste schopni plnit požadavky své pozice, můžete zvážit změnu pracovní náplně nebo přeřazení na jinou pozici.
- Pokud se domníváte, že váš zdravotní stav může vaši práci dlouhodobě ovlivnit, poraďte se se svým zdravotnickým pracovníkem a zaměstnavatelem, aby bylo možné provést nezbytné úpravy na základě vnitrostátních předpisů a zákonných požadavků.

Deník pro sledování příznaků

V prvním sloupci prosím uveďte, zda se jedná o nový příznak po onemocnění nebo o starý příznak, který jste měli před proděláním onemocnění COVID-19.

V následujících sloupcích ohodnoťte každý příznak na stupnici od **0 do 3** (**0 není příznakem, 1 lehký nebo mírný problém, 2 středně těžký problém, 3 těžký nebo život narušující**).

Jednou týdně zadávejte skóre, abyste zjistili, zda se vaše příznaky zlepšují nebo zhoršují (recidiva).

Příznaky	Nový příznak Ano/Ne	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
		Skóre 0–3	Skóre 0–3	Skóre 0–3	Skóre 0–3	Skóre 0–3	Skóre 0–3
Zadýcháváte se při chůzi do schodů nebo při oblékání?							
Máte kašel / pocit újete citlivost v krku / změnu hlasu ?							
Máte nějaké změny čichu nebo chuti ?							
Máte potíže s polykáním tekutin nebo pevné stravy?							
Cítíte se během dne unavení (vyčerpaní) ?							
Dochází ke zhoršení příznaků 6–24 hodin po fyzické nebo psychické námaze?							
Máte nějaké bolesti (bolesti kloubů/svalů/hlavy/břicha)?							
Buší vám při pohybu nebo činnosti srdce (máte zrychlený tep)?							
Máte při pohybu nebo aktivitě závratě?							
Máte potíže se spánkem ?							
Máte problémy s kognicí (paměť/koncentrace/plánování)?							
Cítíte úzkost ?							
Cítíte se na dně nebo v depresi ?							
Máte problémy s kommunikací (hledáním správných slov)?							
Máte problémy s mobilitou (pohybem) ?							
Máte problémy s úkony osobní péče , jako je koupání nebo oblékání?							
Máte problémy s dalšími každodenními činnostmi , jako jsou domácí práce nebo nakupování?							
Máte nějaké problémy s péčí o členy rodiny nebo se vztahy s přáteli ?							
Další příznaky (vložit) —							
Další příznaky (vložit) —							
Další příznaky (vložit) —							

Regionální kancelář WHO pro Evropu

Světová zdravotnická organizace (WHO) je specializovanou agenturou Organizace spojených národů, která byla založena v roce 1948 a jejíž hlavní odpovědností jsou mezinárodní zdravotnické záležitosti a veřejné zdraví. Regionální kancelář WHO pro Evropu je jednou ze šesti regionálních kanceláří po celém světě, z nichž každá má svůj vlastní program zaměřený na konkrétní zdravotní podmínky v zemích, kde působí.

Členské státy

Albánie	Litva
Andorra	Lucembursko
Arménie	Malta
Rakousko	Monako
Ázerbájdžán	Černá Hora
Bělorusko	Nizozemsko
Belgie	Severní Makedonie
Bosna a Hercegovina	Norsko
Bulharsko	Polsko
Chorvatsko	Portugalsko
Kypr	Moldavská republika
Česko	Rumunsko
Dánsko	Ruská federace
Estonsko	San Marino
Finsko	Srbsko
Francie	Slovensko
Gruzie	Slovinsko
Německo	Španělsko
Řecko	Švédsko
Maďarsko	Švýcarsko
Island	Tádžikistán
Irsko	Turecko
Izrael	Turkmenistán
Itálie	Ukrajina
Kazachstán	Spojené království
Kyrgyzstán	Uzbekistán
Lotyšsko	

Světová zdravotnická organizace
Regionální kancelář pro Evropu
UN City, Marmorvej 51,
DK-2100 Copenhagen Ø,
Denmark
Tel.: +45 45 33 70 00
Fax: +45 45 33 70 01
E-mail: eurocontact@who.int
Webové stránky: www.euro.who.int

© Světová zdravotnická organizace
2021. Některá práva vyhrazena.
Tento dokument je k dispozici na
základě licence CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Druhé vydání
WHO/EURO:2020-855-40590-59892