



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII,
MUNCII ȘI PROTECȚIEI SOCIALE
AL REPUBLICII MOLDOVA



Perioada după COVID-19:

INFORMAȚII pentru pacienți

Suport în recuperarea și gestionarea
simptomelor ca urmare a COVID-19

GRUPUL DE AUTORI:

- **Alisa Tăbîrța**

dr. șt. med., conferențiar universitar, Catedra de reabilitare medicală, medicină fizică și terapie manuală, USMF „Nicolae Testemițanu”

- **Doina Rusu**

dr. șt. med., conferențiar universitar, Catedra disciplina pneumologie și alergologie, USMF „Nicolae Testemițanu”

- **Ninel Revenco**

dr. hab. șt. med., profesor universitar, șef Departament Pediatrie, USMF „Nicolae Testemițanu”

- **Jana Chihai**

dr. șt. med., conferențiar universitar, Catedra de psihiatrie, narcologie și psihologie medicală, USMF „Nicolae Testemițanu”

Cuprins

Ce este coronavirusul (COVID-19)?	4
Ce să fac dacă simptomele se înrăutățesc? Cum aș putea să mă simt?	5
Poziții pentru gestionarea dispneei	6
Exerciții pentru gestionarea respirației	7
Gestionarea tusei	9
Exerciții pentru gestionarea sputei	10
Poziții ce ajută la curățarea coșului pieptului	11
Gestionarea oboselii	12
Conservarea energiei: cei 4 P	13
Strategii pentru conservarea energiei - mersul	13
Strategii pentru conservarea energiei - prioritizare & poziționare	15
Impactul emoțional	16
Tehnici de relaxare	17
Gestionarea alimentației (1)	18
Gestionarea alimentației (2)	19
Activitatea fizică	20
Activitatea fizică - cât de intensă trebuie să fie?	21
Fumatul și COVID-19	22
Ce fac dacă simptomele nu se îmbunătățesc? Suportul psihologic	23

Ce este coronavirusul (COVID-19)?

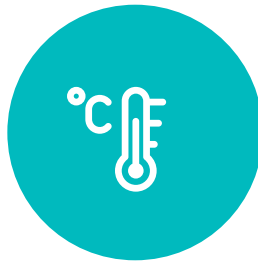


COVID-19 este un virus foarte contagios ce afectează în special plămâni. Acesta se transmite prin picăturile formate din tusea și strănutul persoanei bolnave. **Virusul pătrunde în organism prin nas, gură și ochi.**

Cele mai des raportate simptome ale COVID-19 sunt:



tuse îndelungată



febră



oboseală



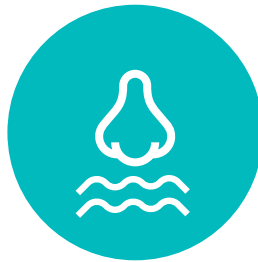
dureri musculare



dificultăți de respirație în mișcare



spută abundentă



pierderea poftei de mâncare / gustului / mirosului

Unele persoane ar putea avea nevoie de spitalizare pentru a trata aceste simptome.

Gravitatea și durata simptomelor poate varia.

Pentru majoritatea persoanelor, simptomele durează 7-14 zile și sunt foarte ușoare. Pentru a gestiona simptomele ușoare:

- consumă multe lichide
- administrează paracetamol dacă ai febră
- odihnește-te
- ridică-te și mișcă-te la intervale regulate

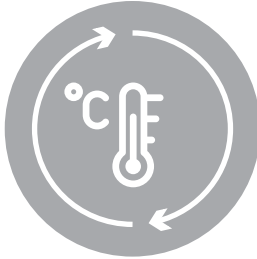
Dacă ai nevoie de sfaturi suplimentare, sună la **Linia Verde a Agenției Naționale pentru Sănătate Publică 0 800 12300**

Ce să fac dacă simptomele se înrăutățesc?

Monitorizează regulat simptomele. Dacă ai:



dificultăți de respirație (dispnee)



un episod nou de febră sau febră ce a revenit



înrăutățirea abilității de a te concentra



durere în piept

Te rugăm să suni la 112 în caz de urgență medicală.

Cum aș putea să mă simt după COVID-19?

Ai putea constata că simptomele durează câteva săptămâni sau posibil chiar luni în șir, în special dacă ai fost internat sau ai prezentat simptome severe de COVID-19. Această broșură conține informații privind modul de gestionare a următoarelor simptome:



oboseală severă



dificultăți continue de respirație



slăbiciuni musculare



tuse post-virală



dificultăți de memorie/ confuzie

Aceste stări ar putea să facă mai dificilă realizarea lucrurilor pe care de obicei le faci, cum ar fi treburile casnice, spălatul, îmbrăcatul, urcatul și coborâtul scârilor.

Cum te simți?

De rând cu simptomele fizice enumerate mai sus, destul de des mai sunt prezente și sentimentul de anxietate și lipsa de dispoziție. După tratamentul în spital, unele persoane ar putea prezenta anxietate sau amintiri neplăcute cu privire la internare. **Pentru mai multe informații, vezi pagina 23.**

Poziții pentru gestionarea dispneei

Drept urmare a COVID-19, ai putea să ai în continuare dificultăți de respirație (dispnee).

Monitorizează această stare și dacă se înrăutățește, cere **sfatul medicului de familie** sau **apelează 112**.



1

Șezut relaxat



2

Stat în picioare
încălat înainte



3

Stat în picioare
încălat înapoi

Aceste poziții pot ajuta la ușurarea stării de sufocare și pot fi utilizate când ești în starea de repaus sau când vrei să te mobilizezi.



4

Culcat pe o parte
pe suport înalt



4a

Șezut cu înclinare înainte



4b

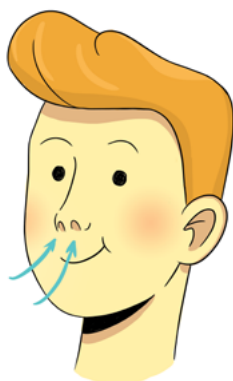
Exerciții pentru gestionarea respirației

Exercițiile de respirație ajută la gestionarea stării de sufocare și reducerea impactului acesteia asupra activităților de zi cu zi.

Controlul respirației

Buze țuguiate

Inspirare



Expirare



- inspiră lent prin nas
- încearcă să relaxezi umerii și gâtul
- lasă aerul să umple tot spațiul de la partea inferioară a plămânilor până la partea superioară a pieptului
- expiră încet prin buze țuguiate (de parcă stingi o lumânare) pentru a crea spațiu pentru următoarea inspirație

Controlul respirației în timpul mersului

Te va ajuta să parcurgi suprafețele plane, să urci scările. Încearcă să menții umerii și partea superioară a pieptului relaxate și aplică controlul respirației. Ajustează respirația la pașii făcuți.



Inspirare

1 pas



Expirare

1-2 pași

Gestionarea tusei

Tusea uscată este unul din cele mai răspândite simptome pentru COVID-19, totuși, în unele cazuri se poate produce spută.

Strategii pentru gestionarea tusei uscate



Consumă multe lichide.



Sorbește o băutură răcoritoare - cu înghițituri mici, una după alta, evită înghițiturile mari.



Inhalare de aburi - toarnă apă caldă într-un bol și stați deasupra bolului. Dacă îți este comod, acoperă capul și bolul cu un prosop.



Bea miere caldă și lămâie sau o altă băutură caldă, poate ajuta la calmarea durerilor din gât.



Dacă nu ai o băutură la îndemână, dar îți vine să tușești, **încearcă să înghiți în sec de câteva ori** - poate să funcționeze ca și în cazul sorbitului de apă.

Strategii pentru gestionarea tusei productive



Consumă multe lichide.



Inhalare cu aburi.



Încearcă să te culci pe o parte, cât de orizontal poți. Poziția dată ajută la drenarea sputei.



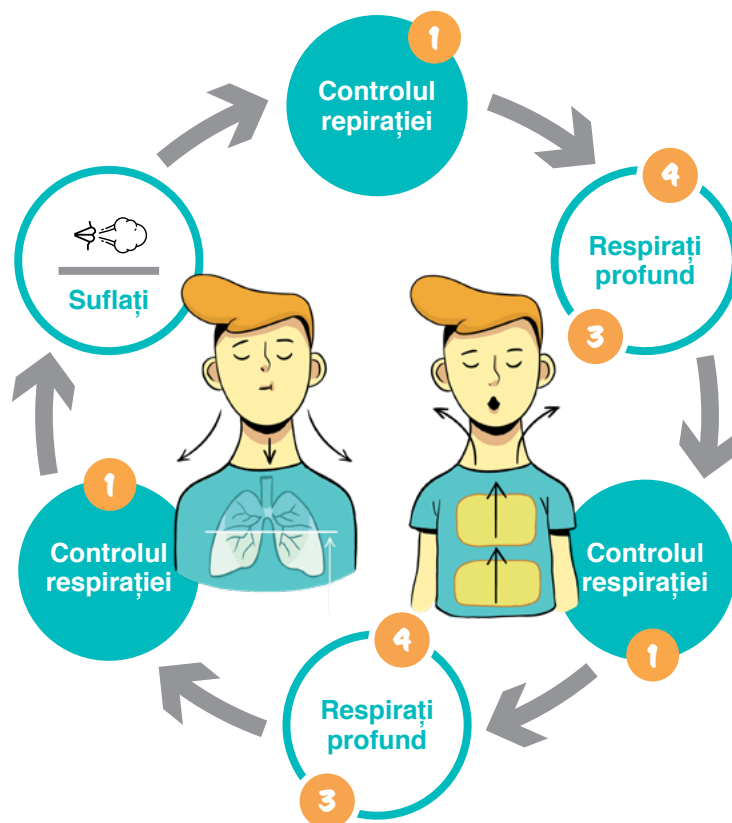
Încearcă să te miști în cerc - te va ajuta să miști spută, astfel încât să o poți expectora.

Exerciții pentru gestionarea sputei

Drept urmare a COVID-19, ai putea avea tuse productivă și spută în piept.

Aceste exerciții și poziții te pot ajuta să-ți cureți zona pieptului. Acestea ar putea fi recomandate de fizioterapeut sau asistenta medicală drept urmare a COVID-19.

Tehnica de ciclu activ de respirație (TCAR) constă din trei exerciții de respirație, care împreună ajută la curățarea pieptului de spută.



1. Controlul respirației

- respirație relaxată și lină cu umerii relaxați

2. Respirații profunde

- expirați lin fără forțare
- repetați doar de 3-4 ori (prea multe ori ar putea să vă facă să vă simțiți amețit)

3. Tehnici de expirații forțate (suflare)

- fă o inspirație de volum mediu
- expiră cu forță pe un timp scurt
- lasă gura deschisă și utilizează mușchii stomacului și ai pieptului
- imaginează-ți că „suflă” peste o oglindă pentru a o șterge
- repetă de 1-2 ori
- mereu finalizează cu o tuse sau suflare
- oprește-te când suflarea este uscată în două cicluri consecutive

4. Cât de des și cât de mult?

continuă să exersezi până simți că pieptul s-a curățat

expectorează cât de multă spută poți, fără a te extenua

exersează cel puțin 10 minute, dar nu mai mult de 30 minute

dacă e eficient, repetă de 2-3 ori pe zi

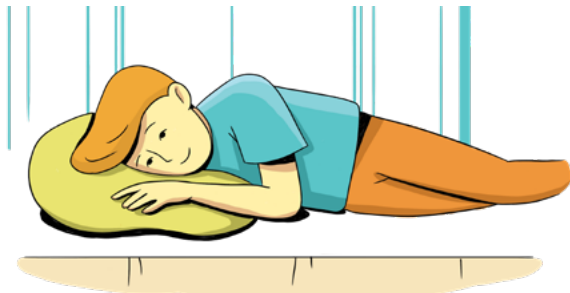
Poziții ce ajuta la curățarea coșului pieptului

Tusea uscată este unul din cele mai răspândite simptome pentru COVID-19, totuși, în unele cazuri poate produce spută.

- nu faceți exercițiile imediat înainte sau după servirea mesei
- oprește-te dacă ai careva efecte secundare
- alegeți poziția de mai jos care simțiți că vă drenează cel mai bine plămâni, o puteți face în consultare cu un lucrător medical.

Pentru a drena lobii **superiori**

Așează-te comod în poziție verticală. Dacă respiri greu, ai putea să nu tolerezi poziția cu capul în jos, astfel poți face următoarele:



Culcat pe o parte

Pentru a drena lobii **inferiori**

Așează-te comod în poziție verticală. Dacă respiri greu, ai putea să nu tolerezi poziția cu capul în jos, astfel poți face următoarele:



Pentru a drena lobii **mijlocii**

Culcă-te pe partea lobului drept cu una sau două perne sub șolduri



Culcat pe o parte la înălțime



Nu exersa dacă ai:

- greață
- reflux acid
- dacă dificultățile de respirație devin semnificative
- ai sânge în spută
- ai avut o leziune recentă a pieptului, coastei sau coloanei vertebrale
- te simți amețit

Dacă prezinți oricare din cele de mai sus, consultă un lucrător medical înainte de a le face.

Gestionarea oboselii

Când revii acasă, cel mai probabil că vei simți că nivelul de energie oscilează de la o zi la alta.

Ar putea să fie greu să te deplasezi prin casă, inclusiv să urci și să cobori scările, să mergi la toaletă și să te ocupi de rutina ta de zi cu zi.

Astfel ar putea fi necesar să-ți ajustezi activitățile pentru a-ți păstra energia.

Dacă activitățile zilnice ți se par grele, ai putea avea nevoie de consultația specialistului de sănătate ocupațională pentru a te examina.

Dacă activitățile zilnice ți se par dificile



Imaginează-ți
că ai
10 saci
de fasole ca să
„alimentezi”
ziua.

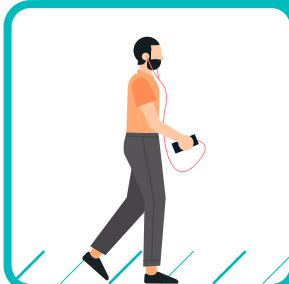


Când te simți
bine, pentru a te
ridica din pat, ai
putea utiliza doar
jumătate de sac de
fasole.



Iar în perioada de
recuperare, pentru
aceiași acțiune sau
efort, ai putea folosi **4**
saci de fasole, ceea
ce înseamnă că vor
rămân doar 6 saci
pentru restul zilei.

Această analogie ar putea fi utilă pentru a înțelege cât de obositoare sunt diverse activități, ajutându-te să înțelegi modelul oboselii, pentru a o gestiona și a te adapta mai bine.



Pas cu pas

După ce ai planificat activitățile, realizează-le pas cu pas, ceea ce îți va permite să menții nivelul de energie până la finalizarea sarcinii.

Analizează următoarele:

- #1** **Rezervă suficient timp pentru a realiza activitățile** și include pauze dese pentru odihnă.
- #2** **Realizează sarcinile cu un ritm moderat** și evită graba. Deși o sarcină ar putea fi făcută într-un timp mai scurt, graba consumă mai multă energie și lasă mai puțină energie „în rezervor” pentru activitățile ulterioare.
- #3** **Rezervează timp suficient pentru odihnă și relaxare.** Înainte de activități sau de a ieși din casă, dormiți puțin de dimineață sau după amiază.
- #4** **Respiră ușor și corespunzător pe parcursul activităților.** Utilizarea acestor tehnici ajută la reducerea dificultăților de respirație.
- #5** **Regândește activitățile, ținând cont de faptul că trebuie să te odihnești.** De exemplu, stai jos în loc să stai în picioare atunci când aranjezi hainele sau faci mâncare. În loc să scrii 25 de cărți poștale într-o zi, scrie câte cinci pe zi, timp de 5 zile.





Prioritizare

A treia strategie este deseori cea cu cele mai multe provocări. Când ai rezerve limitate de energie, analizează în mod critic rolul tău la lucru, în familie, inclusiv cel social și menține doar rolurile care sunt necesare și agreabile.

Analizează următoarele:

- #1** Ar putea un prieten sau un membru de familie să te ajute cu treburile casnice, de exemplu, dusul gunoiului, curățenia, astfel încât să ai mai multă energie pentru sarcinile necesare și agreabile?
- #2** Evită sarcinile sau pașii de prisos într-o activitate. Simplifică regulile și vezi care ar fi calea mai scurtă.
- #3** Fii flexibil în rutina de zi cu zi, astfel te vei bucura de activități, pe care, în caz contrar, n-ai putea să le faci din cauza oboselii.



Poziționare

Poziționarea este extrem de efektivă, dar nu este luată în considerare atunci când încercăm să conservăm energia. Metodele curente de realizare a unor sarcini ar putea solicita mai multă energie decât e nevoie.

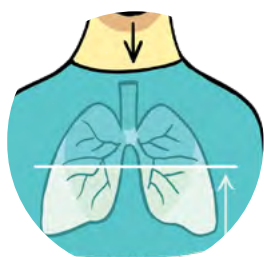
Analizează următoarele:

- #1** Depozitează lucrurile la o înălțime convenabilă pentru a evita aplecarea și întinderea excesivă și prelungită.
- #2** Asigură-te ca toate suprafețele de lucru să fie la o înălțime corectă. Dacă o teighea este prea joasă, ar putea fi necesar de aplecat mai des, ceea ce rezultă în cheltuirea unui volum de energie mai mare.
- #3** Utilizează dispozitive cu mânere lungi, cum ar fi cele pentru curățenie, pentru a evita aplecarea și întinderea inutilă.
- #4** Simplifică spălatul în baie - folosește un scaun la duș, de exemplu.

Impactul emoțional

Experiența bolii COVID-19 poate fi una complicată. Este de la sine înțeles faptul că această experiență ar putea avea un impact emoțional.

Dacă ai avut simptome ușoare sau mai severe, acestea ar putea fi dificultățile cu care ai putea să te confrunți:



Sentimentul de anxietate când respiri cu dificultate.



Îngrijorări cu privire la sănătate sau îmbolnăvirea celor din familie, prieteni.



Dispoziție proastă.



Somn prost.

Dacă ai fost spitalizat, poți să ai parte și de:

- amintiri neplăcute din perioada spitalizării, care vă apar așa, „din senin”
- coșmaruri
- sentimentul de panică la orice menționare despre spital

Ce anume ajuta?

- Evită să urmărești prea mult știrile sau să urmărești rețelele de socializare, dacă acestea te fac să te simți îngrijorat: încearcă să limitezi vizionarea știrilor la o singură dată pe zi.
- Comunică cu familia și prietenii.
- Încearcă activități relaxante, de care să te bucuri.
- Nu fii prea exigent față de tine însăși, dacă sunt unele lucruri pe care le faci mai greu acum, nu uita că recuperarea durează.
- Axează-te pe ceea ce poți controla, de exemplu, alimentarea corespunzătoare.
- Dacă te simți copleșit în continuare, consultă medicul sau vezi **paginile 22 și 23** din această broșură.

Tehnici de relaxare

Relaxarea este o parte importantă în păstrarea (conservarea) energiei.

Aceasta te poate ajuta de asemenea să-ți controlezi anxietatea, să-ți îmbunătățești calitatea vieții și să reduci durerea și disconfortul. Mai jos sunt prezentate două tehnici de relaxare pe care le poți utiliza pentru a-ți gestiona anxietatea și a te relaxa.

Tehnica de reținere când te simți îngrijorat/neliniștit

Fă câteva inspirații lente și întreabă-te:

- Care sunt cinci lucruri pe care **le pot vedea?**
- Care sunt patru lucruri pe care **le pot simți?**
- Care sunt trei lucruri pe care **le pot auzi?**
- Care sunt două lucruri pe care **le pot mirosi?**
- Care este un lucru pe care-l **pot gusta?**

Gândește-te la aceste răspunsuri, câte un simț pe rând, axându-te cel puțin 10 secunde pe fiecare simț.



Imaginează-ți un loc calm

Gândește-te la un loc relaxant și pașnic/liniștit. Ar putea fi vreun loc din memoriile tale sau imaginează-ți un alt fel de loc.

Închide ochii și gândește-te la detalii.

Cum arată:

- Ce culori și figuri poți vedea acolo?
- Poți auzi sunete?
- Este cald sau răcoros?
- Cum simți că este pământul?

Petreceți ceva timp, imaginându-ți fiecare din acestea.

Gestionarea alimentației (1)

Ai putea constata că gusturile s-au schimbat pe parcursul și în perioada de după COVID-19. Oricum, este important de a mânca și de a ne hidrata.

De ce este importantă mâncarea și băuturile?

Când organismul se luptă cu o infecție, acesta are nevoie de mai multă energie și mai multe lichide pentru a-l ajuta; astfel trebuie să mâncăm și să bem mai mult decât în perioada când am fost sănătoși.

Când organismul se recuperează în urma unei infecții, acesta are nevoie de „blocuri de construcție” (din alimente bogate în proteină) pentru reparație și de vitamine și minerale suficiente pentru recuperare.

Ce poți face pentru a utiliza în cel mai eficient mod ceea ce mănânci și bei?

Pentru a-ți recupera forțele, consumă în continuare alimente cu nivel înalt de proteine, revenind treptat la nivelurile tale obișnuite de activitate...



Încearcă să ai 3 porții de mâncare de mărimea unei palme din acest grup de proteine zilnic

Fasole, leguminoase, pește, ouă, carne și alte proteine. Mănâncă mai multe fasole și leguminoase, și mai puțină carne roșie și procesată.

Încearcă să ai 3 porții/produse de mărimea degetului mare din acest grup de lactate* zilnic

**Dacă doriți să vă îngrășați, alegeți produsele cu nivel complet de grăsimi și zahăr.*



Gestionarea alimentației (2)

Cum poți obține vitamine și minerale îndeajuns?

Încearcă să ai 5* porții (cât încap într-o palmă) de fructe și legume zilnic.

Mănâncă un „curcubeu” - diverse culori oferă diverse vitamine și minerale.

**Dacă e greu, ai putea cumpăra un supliment zilnic de multi-vitamine & minerale; farmacistul vă poate ajuta*



Dacă ai nevoie de mai mult ajutor și suport, medicul tău de familie te poate îndrepta la un medic dietetician.

Activitatea fizică

Spitalizarea sau tratamentul la domiciliu a COVID-19 poate rezulta în reducerea semnificativă a puterii musculare, în special a picioarelor.

S-ar putea întâmpla dintr-un șir de cauze, dar mai cu seamă din cauza inactivității.

Nu este dăunător să respiri din greu atunci când faci exerciții fizice, aceasta este un răspuns normal.

Totuși, dacă îți vine greu să vorbești, încetinește activitatea până ce respirația se îmbunătățește. Încearcă să nu ajungi la o respirație intensă și care trebuie să te oprești imediat, nu uita să-ți temperezi efortul.

Probabil fizioterapeutul ți-a indicat să practici unele exerciții, fiind în spital sau tratându-te acasă.

Fă aceste exerciții în mod regulat, totuși dacă nu ești sigur de ceea ce faci, contactează terapeutul care le-a prescris.

Nu supraexersa, încearcă să mărești nivelul de activitate lent, pas cu pas.



Viața socială și hobby-urile

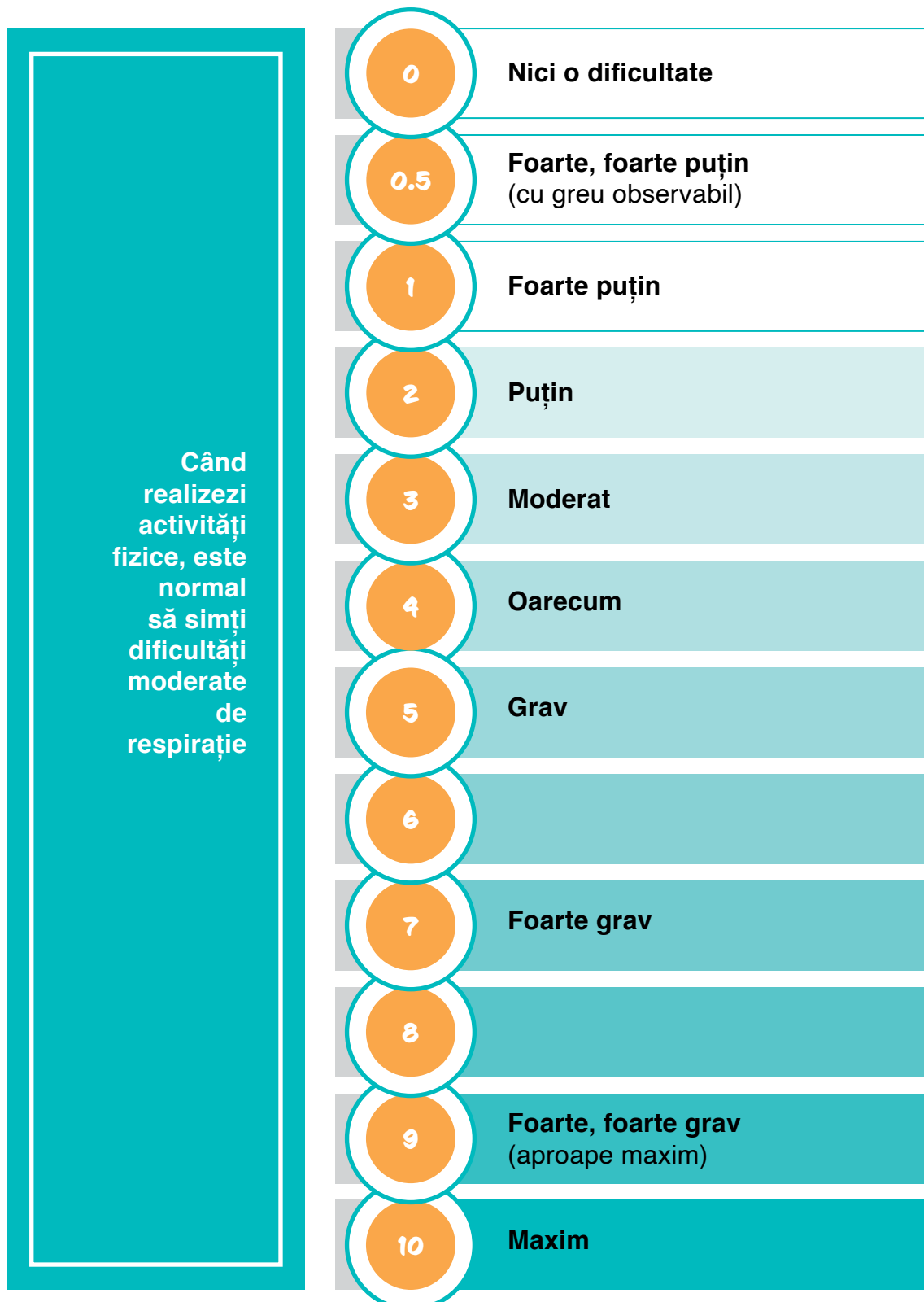
După ce ai fost grav bolnav, probabil că vezi cu alți ochi lucrurile și s-ar putea să nu dorești să faci lucrurile de care te bucurai înainte. **Ai putea:**

- să nu dorești să vezi imediat toată lumea
- să ai dificultăți de concentrare
- să-ți fie greu să urmărești un program TV

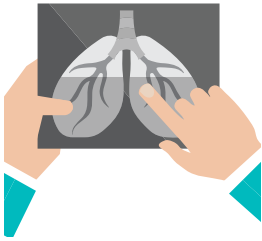
Concentrația se va ameliora și memoria se va îmbunătăți.

Activitatea fizică – cât de intensă trebuie să fie?

Scara sufocării / a dificultății de a respira



Fumatul și COVID-19



Fumatul produselor din tutun sporește riscul de a te infecta din cauza daunelor provocate pentru sistemul tău imunitar și plămâni.



Fumatul este legat de rezultate proaste în cazul COVID-19.



Niciodată nu-i prea târziu să renunți la fumat.



Prin renunțarea la fumat, poți observa beneficiile deja în 24 de ore.

Ce fac dacă simptomele nu se îmbunătățesc?

Timpul necesar pentru recuperarea post-COVID-19 variază de la persoană la alta, pentru unii durează zile, pentru alții - săptămâni sau luni.

Cu cât mai grave sunt simptomele, cu atât mai mult timp ar putea dura recuperarea, pentru a reveni la ceea ce era normal.

Totuși, dacă după 6-8 săptămâni, simptomele persistă, te rugăm să contactezi medicul pentru examinare.

Suport psihologic

Este normal să te simți fără dispoziție și anxios în perioada de recuperare după COVID-19. Discută acest lucru cu familia și prietenii sau cu medicul, dacă poți.

Totuși, dacă simți că durează prea mult sau dacă îți vine greu să faci față, ai putea să apelezi la un specialist pentru terapie.

Această broșură a fost elaborată în cadrul Campaniei de informare și suport în reabilitarea fizică și psihologică după COVID-19 desfășurată de Ministerul Sănătății, Muncii și Protecției Sociale cu sprijinul Organizației Mondiale a Sănătății și Agenției Elvețiene pentru Dezvoltare și Cooperare. Opiniile exprimate în această publicație aparțin în exclusivitate autorilor.