



Документ у форматі легкого читання

Пам'ятка для тих, хто перехворів на COVID-19



Серія: безпека

Підготовлено:

Світлана Демко, Громадська організація допомоги та захисту прав людей з інвалідністю «Відкриті серця»

Під редакцією:

Маргарет Фаррелл, Ірландія, експертка-практик та консультантка у сфері послуг для людей з інвалідністю;

Раїса Кравченко, засновниця та радниця Всеукраїнської громадської організації «Коаліція захисту прав осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень»

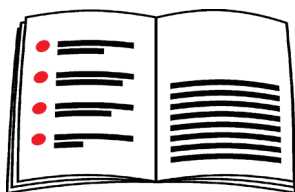
Ці матеріали у форматі легкого читання були підготовлені в рамках проєкту ОБСЄ БДІПЛ «Просування людського виміру безпеки в Україні» в результаті тренінгової програми з методології легкого читання та пов'язаних з нею концепцій для представників/-ць організацій людей з інвалідністю. Погляди та інформація, що містяться у цих матеріалах, можуть не відображати політику та позицію БДІПЛ.

Зміст

	1. Що робити при задишці?	5
	2. Фізичні вправи після хвороби на COVID-19	7
	3. Що робити у разі проблем з голосом?	17
	4. Як їсти та пити	18
	5. Що робити, коли важко думати або є проблеми з пам'яттю?	20
	6. Як робити щоденні дії?	21
	7. Як зменшити стрес та покращити настрій?	23
	8. Коли треба звернутися до лікаря?	25

Пам'ятка для тих, хто перехворів на COVID-19

Ілюстрації з сайту <https://mulberrysymbols.org/> та інших відкритих інтернет-джерел.



Цей документ є легким для читання описом правил реабілітації для людей, які хворіли на COVID-19.

Вам потрібно читати повний текст правил, якщо хочете дізнатися більше про реабілітацію після COVID-19.



Повна назва документа «Підтримка для самостійної реабілітації після пов'язаних з COVID-19 захворювань». Оригінал документа був створений англійською мовою Європейським регіональним Бюро ВООЗ та у 2020 році випущений під назвою «Support for Rehabilitation: Self-Management after COVID-19 Related Illness».

WHO/EURO:2020-855-40590-54654



Повний текст документа можна знайти на сайті Європейського регіонального Бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я за адресою: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/333547/WHO-EURO-2020-855-40590-54654-ukr.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



1. Що робити при задишці?

Як полегшити задишку, коли важко дихати?



Ляжте на бік, підклавши під голову та шию подушки.

Трохи зігніть коліна.



Покладіть на стіл подушку.

Сядьте за стіл.

Покладіть голову та шию на подушку, а руки поруч з подушкою.



Станьте біля стільця або підвіконня.

Нахиліться вперед та обіпріться на стілець або підвіконня.



Притуліться спиною до стіни.

Руки опустіть донизу.

Ноги відставте від стіни на один крок.

Вправи для дихання

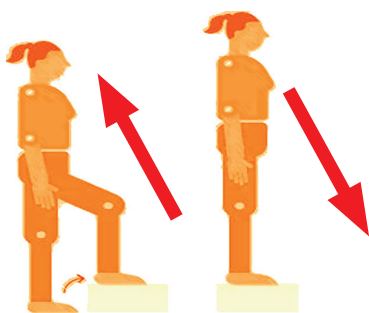


Сядьте зручно, спираючись спиною.

Покладіть одну долоню на груди, а іншу покладіть на живіт.

Повільно вдихайте носом, а видихайте ротом.

Дихайте так, щоб долоня на животі піднімалась вище, ніж долоня на грудях.



Якщо вам важко підніматися сходами.

Зробіть вдих носом перед тим, як піднятися на одну сходинку.

Зробіть видих ротом після того, коли вже піднялися на одну сходинку.



2. Фізичні вправи після хвороби на COVID-19

Для чого робити вправи?

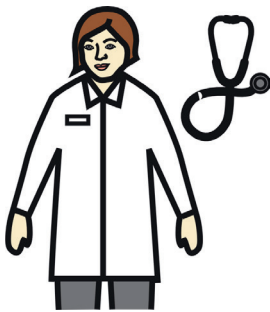


щоб зменшити задишку.

щоб стати сильнішим та краще рухатися.

щоб краще думати і мати хороший настрій.

Правила безпеки під час фізичних вправ

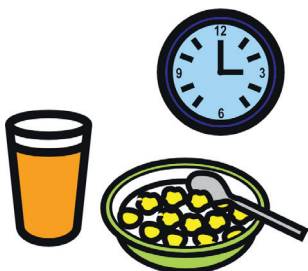


Якщо вам призначено медичний кисень, то запитайте у лікаря, чи можна робити фізичні вправи.



Робіть розминку перед вправами, в кінці робіть завершальні вправи.

Одягайте зручний одяг та спортивне взуття.

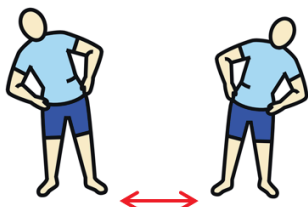


Робіть вправи через годину після їжі.

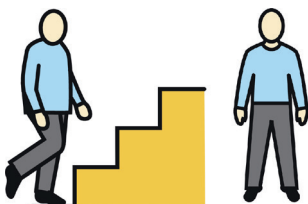
Пийте достатньо води.



Не робіть вправи у дуже спекотну погоду.

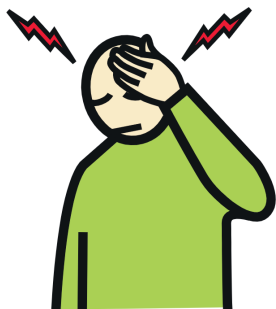


Не підходьте близько до інших людей, якщо виконуєте вправи на вулиці.



Попросіть когось допомогти робити вправи, якщо вам важко робити вправи самостійно.

Не робіть вправи та зверніться до лікаря якщо у вас:



нудота або вам погано.

памо рочиться голова або є відчуття слабкості.

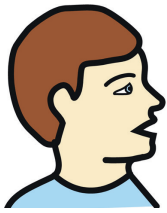
сильна задишка.

стискання в грудях.

сильний біль.

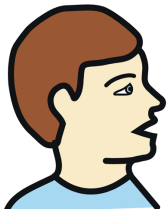


Як правильно робити вправи



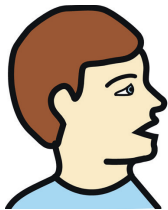
Вправи виконую щодня

Якщо ви можете сказати ціле речення без зупинки, то можете робити вправи сильніше.



Вправи виконую щодня

Якщо ви можете сказати речення з однією або двома зупинками, ви робите вправи правильно.



..... Вправи

Якщо ви можете сказати лише одне слово і маєте сильну задишку, то робіть вправи легше.

Вправи для розминки

Робіть розминку 5 хвилин.

Робіть кожну вправу 3 або 4 рази.



Рухи плечима

Повільно піднімайте плечі до вух, а потім опускайте.



Кругові рухи плечима

Робіть кругові рухи плечима вперед і назад.



Нахили вбік

Станьте рівно.

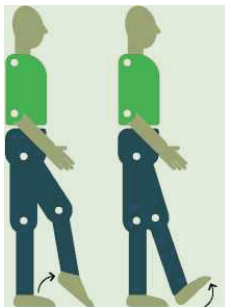
Руки покладіть вздовж тулуба.

Нагинайтеся вбік та ведіть руку вниз по нозі.



Підняття колін

По черзі повільно піднімайте та опускайте коліна.



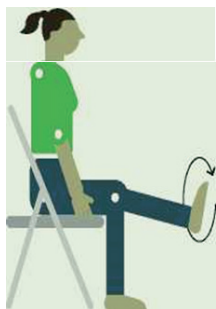
Підняття п'яток та пальців

Виставте одну ногу вперед.

Підніміть пальці догори, а п'ятку залиште внизу.

Потім пальці опустіть вниз, а п'ятку підніміть догори.

Зробіть те саме іншою ногою.



Кругові рухи стопами

Намалюйте в повітрі коло пальцями однієї стопи.

Зробіть те саме другою ногою.

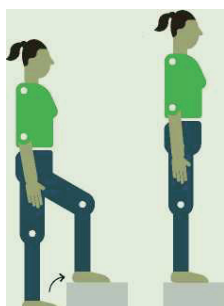
Оздоровчі вправи



Ходьба на місці

По черзі повільно піднімайте та опускайте коліна.

Якщо важко, тримайтесь за стілець.



Кроки на підставку

Станьте поруч з підставкою.

Робіть кроки на підставку та з підставки.

Змінюйте ногу, з якої починаєте, кожні 10 кроків.

Якщо важко, тримайтесь за стілець.



Ходіння

Ходіть з ходунками, милицями або палицею, якщо потрібно.

Ходіть по рівній дорозі.

Пізніше можете ходити швидше, потім підгору.



Біг або їзда на велосипеді

Бігайте та катайтесь на велосипеді, якщо у вас немає задишки і вам дозволяє лікар.

Вправи на зміцнення м'язів



Робіть вправи на зміцнення м'язів 3 рази на тиждень.

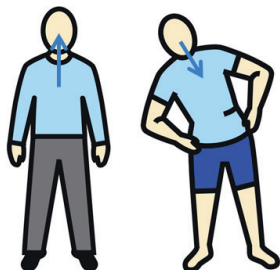


Робіть 3 підходи по 10 разів кожної вправи.



Між підходами робіть короткий відпочинок.

Якщо вам важко робити 10 разів, робіть менше.



Робіть вдих, коли готуетесь до зусилля.

Робіть видих, коли робите зусилля.

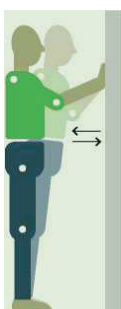
Підйом руки



Візьміть важкий предмет в руки, так, щоб долоні були вперед.

Лікті притисніть до тулуба.

Повільно піднімайте вагу, згинаючи руки у ліктях, а потім повільно опускайте.

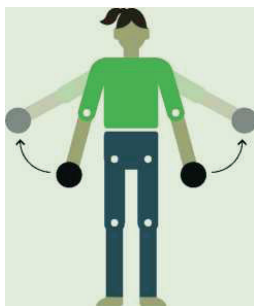


Станьте за один крок від стіни.

Зіпріться долонями на стіну на рівні плечей, пальці тримайте вгору.

Повільно опустіться до стіни, згинаючи лікті.

Потім, обережно відштовхніться від стіни, повністю випряміть руки.



Піднімання рук в сторони

Візьміть важкий предмет в руки, так, щоб долоні були всередину.

Підніміть обидві руки в сторони, до рівня плечей, а потім повільно опустіть.



Присідання зі стільця

Сядьте на стілець, поставте ноги на ширині плечей.

Руки вздовж тіла або перехрещені на грудях.

Повільно встаньте, порахуйте до 3, а потім повільно сядьте на стілець.



Якщо вам важко встати зі стільця,
відштовхуйтеся руками.



Випрямлення колін

Сядьте на стілець, ноги разом.

Випряміть одне коліно та потримайте ногу
рівно.

Повільно опустіть її.

Повторіть іншою ногою.



Присідання

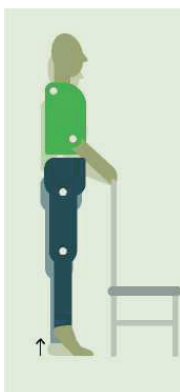
Станьте біля стіни, притуліться до неї спиною.

Ноги трохи розставте.

Зробіть один крок вперед.

Повільно згинайте коліна, опускаючись
спиною по стіні.

Потім повільно випрямляйте коліна
піднімаючись вгору.



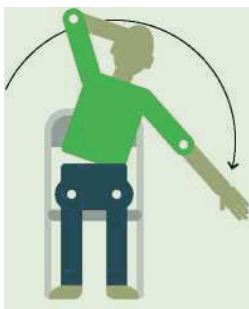
Піднімання п'яток

Станьте біля стільця.

Покладіть долоні на спинку стільця, щоб
тримати рівновагу.

Повільно підніміться навшпиньки, а потім
повільно опустіться на всю стопу.

Завершальні вправи

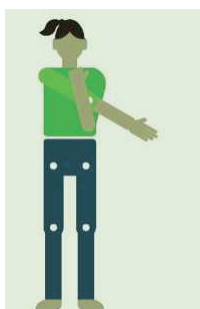


Вправи на розтягнення м'язів:

Потягніться правим ліктем до стелі та трошки нахиліться вліво.

Потім випрямтесь.

Повторіть вправу в інший бік.



Випряміть праву руку вперед.

Заведіть її в лівий бік.

Лівою рукою притисніть її до грудей.

Розпряміть руки.

Зробіть те саме з лівою рукою.



Станьте біля стіни за 1 крок від неї.

Обидві стопи направлені вперед.

Обіпріться на стіну руками.

Зробіть крок назад однією ногою.

Зігніть коліно передньої ноги.

Задню ногу тримайте рівно, п'яткою на підлозі.

Випрямтесь, поставте ноги поруч.

Зробіть так само з іншою ногою.



Станьте біля стільця та візьміться за спинку.

Зігніть праву ногу в коліні за спиною.

Якщо можете, вхопіть її правою рукою та тримайте за нижню частину ноги.

Тягніть ногу до сидниць.

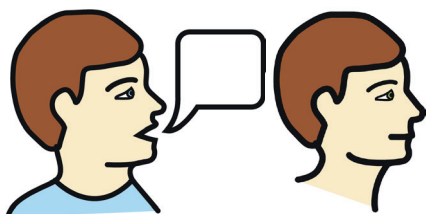
Тримайте коліна близько одне до одного, а спину рівно.

Поставте ногу на підлогу.

Зробіть так само з лівою ногою.

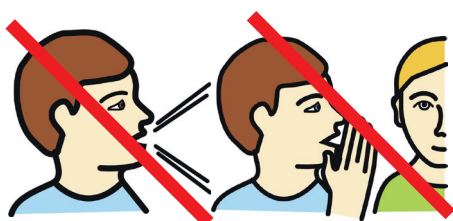


3. Що робити у разі проблем з голосом?



Говоріть, коли вам потрібно.

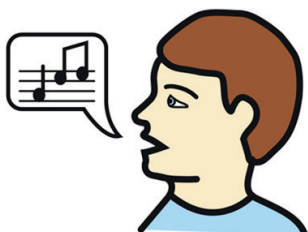
Зробіть перерву, якщо ви втомились говорити.



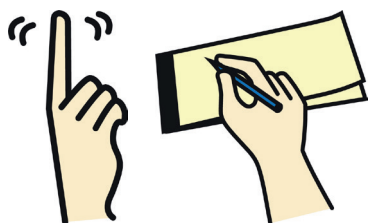
Не шепочіть та не кричіть.



Якщо у вас з'являється задишка під час говоріння, помовчіть та спокійно посидіть.



Тихенько співайте, щоб тренувати голос.



Якщо вам дуже важко розмовляти, пишіть повідомлення або показуйте жестами.



Протягом дня пийте воду маленькими ковтками.

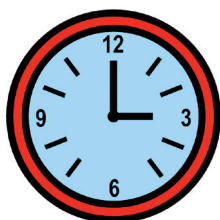


4. Як їсти та пити

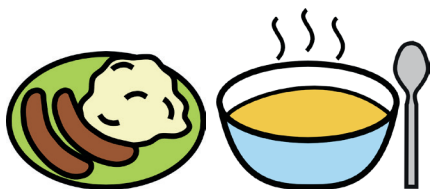


Завжди сидіть рівно під час їжі або пиття.

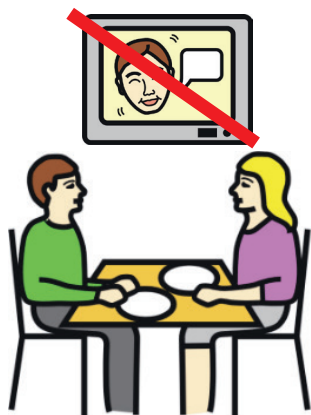
Не можна їсти або пити лежачи.



Посидьте рівно 30 хвилин після їжі.

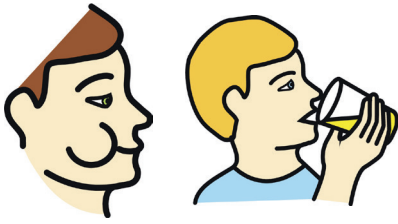


Спробуйте їсти густу та рідку їжу, щоб зрозуміти, яку їжу легше ковтати.



Не відволікайтесь ні на що під час їжі або пиття. Їжте в тихих місцях.

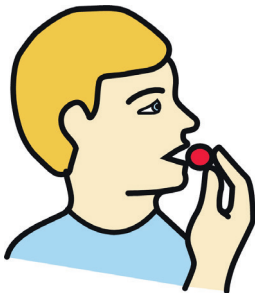
Не поспішайте під час їжі.



Їжте маленькими шматочками.

Добре пережовуйте їжу.

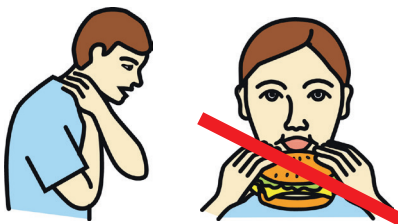
Випийте маленький ковток води після того, як проковтнули їжу.



Проквітніть всю їжу, яка є в роті, і лише потім беріть нову порцію чи воду.



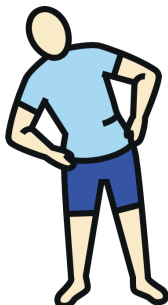
Їжте та пийте маленькими порціями протягом дня.



Якщо вам стає важко дихати під час їжі або пиття, зробіть перерву, щоб заспокоїтися. Якщо ви закашлялися чи вдавилися, перестаньте їсти, поки вам не стане краще.



5. Що робити, коли важко думати або є проблеми з пам'яттю?



Робіть фізичні вправи, описані в цій пам'ятці.



Корисними є нові заняття, вправи на розвиток пам'яті, читання, загадки.



Робіть списки, записи та нагадування на телефоні.

Це допоможе вам пам'ятати, що необхідно зробити.



Розділяйте кожну діяльність на маленькі дії.



6. Як робити щоденні дії?



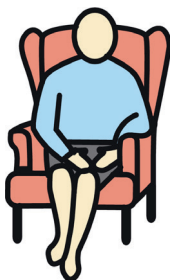
Важливо знову стати активним після хвороби.



Плануйте дії на день залежно від вашого самопочуття.



У разі задишки або слабкості спробуйте хоча б встати з ліжка, умитися та одягтися.



Бережіть сили.

Робіть щоденні справи сидячи, якщо це можливо.



Не поспішайте.

Відпочивайте вдень.

Робіть прості щоденні дії.



Попросіть про допомогу, якщо вам важко.



Не робіть всі щоденні дії одразу.



Почніть з тих, які вам зробити легше.



7. Як зменшити стрес та покращити настрій?



Добре висипайтесь.

Поступово повертайтеся до звичайного режиму дня.



Їжте достатньо корисної їжі.



Будьте активними, поступово більше рухайтесь.



Спілкуйтеся з рідними та друзями.



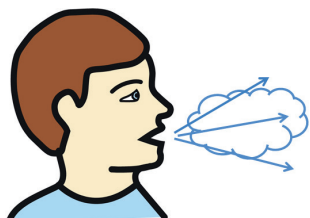
Робіть те, що вас заспокоює і те, що вам подобається.



Поступово беріть більше участі в щоденних діях.



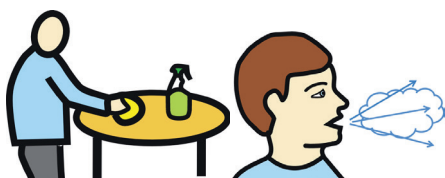
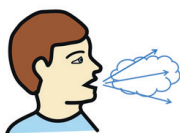
8. Коли треба звернутися до лікаря?



Коли ви нічого не робите, але є задишка.



Коли задишка не проходить, навіть якщо ви робите вправи для дихання та полегшення задишки.



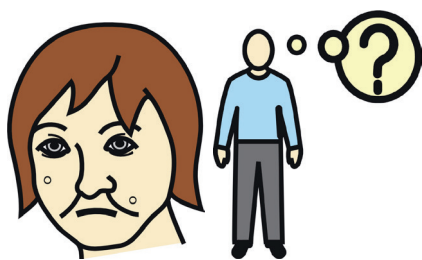
Коли задишка починається під час простих дій.



Коли у вас нудота, паморочиться голова, слабкість, стискання в грудях, сильний біль.



Коли втома не проходить і вам складно виконувати щоденні дії.



Якщо останні декілька тижнів ваш настрій постійно поганий і вам важко думати.

