pacjent.gov.pl

Samodzielna rehabilitacja po COVID-19

Data aktualizacji
2024-06-03

Ćwiczenia rehabilitacyjne warto wykonywać samodzielnie. Dzięki zaangażowaniu pacjenta rehabilitacja jest skuteczniejsza, a jej efekty widać szybciej. Krajowa Izba Fizjoterapeutów we współpracy z WHO i w partnerstwie z Ministerstwem Zdrowia przygotowała materiały dla pacjentów do samodzielnego stosowania w domu – e-book, plakaty i filmy z ćwiczeniami, wskazówkami i zaleceniami. Każdy może skorzystać z takiej formy, która jest dla niego najwygodniejsza.

Poznaj projekt Krajowej Izby Fizjoterapeutów we współpracy z WHO i w partnerstwie z Ministerstwem Zdrowia

Co znajdziesz w e-booku

E-book ***Wsparcie w samodzielnej rehabilitacji po przebyciu choroby związanej z COVID-19***

przedstawia podstawowe ćwiczenia, porady i wskazówki podzielone na 8 rozdziałów. Ćwiczenia są konkretnie i szczegółowo opisane krok po kroku. Ilustrują je schematyczne i przejrzyste rysunki. Wskazówki i porady są krótkie, konkretne i treściwe. Na podstawie e-booka przygotowano pozostałe materiały.

Co znajdziesz na plakatach

Plakatów jest 7. Każdy na jednej stronie przedstawia ćwiczenia i zalecenia dotyczące jednego obszaru. Możesz je wydrukować i powiesić np. na ścianie lub lodówce, by stale przypominały Ci o konieczności wykonywania ćwiczeń. Plakaty możesz pobrać na dole strony.

Co zobaczysz na filmach

Filmy są trzy. Każdy z nich przedstawia inny obszar rehabilitacji:

- **Techniki oddychania i pozycje łagodzące duszność.**
- **Ćwiczenia poprawiające sprawność pacjenta.**
- **Wskazówki, jak radzić sobie z codziennymi aktywnościami.**

Ćwiczenia pokazują profesjonalni aktorzy: Katarzyna Zielińska-Jaworska i Mirosław Zbrojewicz.

> **Korzystaj ze wskazówek ekspertów i z ich bezpośredniej pomocy. Ćwicząc na własną rękę, możesz sobie zrobić krzywdę, np. wykonując trening, który jest niedostosowany do stanu po chorobie. Nie rezygnuj też z indywidualnie dobranego programu ćwiczeń, które przekazał Ci personel medyczny przy wypisie ze szpitala.**

Do pobrania

- **Radzenie sobie ze stresem, niepokojem lub depresją**
- **Porady dotyczące przyjmowania pokarmów, płynów oraz przełykania**
- **Postępowanie w razie problemów ze skupieniem uwagi, pamięcią oraz logicznym myśleniem**
- **Postępowanie w przypadku problemów z głosem**
- **Ćwiczenia po chorobie**
- **Radzenie sobie z codziennymi aktywnościami**
- **Pozycje łagodzące duszność**

Przeczytaj także

Ruszaj się! To zdrowe

Narzekasz na spadek formy? Chcesz ćwiczyć, by stracić kilogramy zyskane na kwarantannie? Chcesz wiedzieć, jaki sport wybrać, gdy nie ćwiczyłeś od wielu lat?

Jak zmotywować się do aktywności fizycznej?

Regularna aktywność fizyczna daje wiele różnych korzyści zdrowotnych. To wiemy. Ale jak przełamać naszą niechęć do ruchu i zacząć ćwiczyć?

Wszystko o rehabilitacji

Celem rehabilitacji jest przywrócenie pełnej lub możliwej do osiągnięcia sprawności fizycznej i psychicznej oraz poprawy jakości życia osób, które borykają się z chorobami