

# راهنمای توانبخشی بعد از بهبود کرونا

**ثمانه حق کشایی**

مربی مرکز آموزش بهورزی و بازآموزی برنامه‌های سلامت دانشکده علوم پزشکی مراغه



**راضیه محمد واحدی**

مدیر مرکز آموزش بهورزی و بازآموزی برنامه‌های سلامت دانشکده علوم پزشکی مراغه



## اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله: قادر باشند تمرین‌ها و توصیه‌های لازم را به افراد مبتلا شده به کرونا آموزش دهند.

## این مقاله برای چه کسانی مناسب است؟

این مقاله تمرین‌ها و توصیه‌هایی برای بزرگسالانی ارائه می‌دهد که به خاطر ابتلا به کرونا بشدت بیمار شده و احتمالاً در بیمارستان بستری بوده‌اند.

### مدیریت تنگی نفس

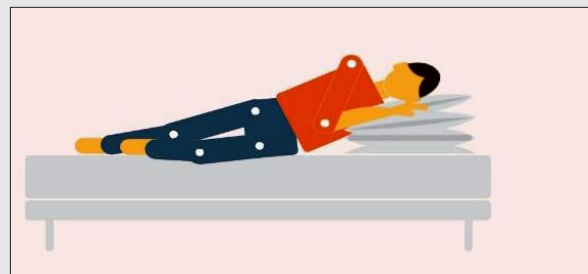
تجربه مجدد تنگی نفس بعد از ترخیص از بیمارستان امری طبیعی است. از دست دادن توان و ضعف بنیه در زمانی که ناخوش بوده‌اید و در طی دوره بیماری می‌تواند به این معنا باشد که شما براحتی دچار تنگی نفس می‌شوید. احساس تنگی نفس می‌تواند در شما ایجاد اضطراب کند که همین امر خود تنگی نفس را بدتر می‌سازد. حفظ خونسردی و یادگرفتن راه‌های مناسب، بهترین راه برای مدیریت تنگی نفس است. تنگی نفس شما احتمالاً با افزایش تدریجی فعالیت‌ها و تمرین بهبود خواهد یافت اما در ضمن روش‌های زیر نیز می‌توانند در مدیریت آن کمک کننده باشند.

### پوزیشن‌هایی برای تسهیل تنفس

وضعیت‌هایی هستند که می‌توانند تنگی نفس را کاهش دهند. همه آن‌ها را امتحان کنید تا ببینید کدامیک می‌تواند به شما بیشتر کمک کند. شما همچنین می‌توانید تکنیک‌های تنفس را که در زیر توضیح داده شده است، در هر یک از این وضعیت‌ها امتحان کنید تا به شما در تسهیل تنفس کمک کند.

#### ۱. خوابیدن بغل با سر بالا

به پهلو بخوابید و در زیر سر خود یک متکا بگذارید تا سر و گردن شما را مقداری بالاتر نگه دارد. زانو باید کمی خم باشد.



#### ۲. نشستن خمیده رو به جلو

پشت یک میز بنشینید، از کمر به جلو خم شوید به گونه‌ای که سر و گردن بر روی متکا قرار گیرند و بازوهای‌تان بر روی میز باشد. این کار را می‌توانید بدون متکا هم امتحان کنید.



#### ۳. نشستن خمیده رو به جلو (بدون میزی در جلو)

روی یک صندلی بنشینید، به جلو خم شوید و بازوهای‌تان را بر روی ران یا دسته صندلی قرار دهید.



#### ۴. ایستاده خمیده رو به جلو

در حالی که ایستاده‌اید به سمت جلو خم شده به لبه پنجره یا هر سطح ثابت دیگری تکیه دهید.



## ۵. ایستادن با تکیه گاهی در پشت

پشت خود را به یک دیوار تکیه دهید و دست‌ها را در کنار تان قرار دهید. تقریباً یک فوت پاهای تان را از دیوار دور کنید و کمی از هم فاصله بدهید.



اگر احساس تنگی نفس شدید داشتید و با این روش‌ها بهتر نشدید، حتماً با پزشک خود تماس بگیرید.

### مدیریت مشکلات مربوط به صدا و تکلم

گاهی افراد بعد از استفاده از دستگاه تنفس مصنوعی (اتصال لوله تنفسی) مشکل صدا یا تکلم پیدا می‌کنند. اگر صدای شما خشن یا ضعیف شده است توجه به نکات زیر اهمیت دارد:

- زمانی صحبت کنید که احساس راحتی می‌کنید. شما باید اجازه دهید صدای تان تدریجاً بهبود پیدا

کند. اگر هنگام صحبت کردن خسته می‌شوید در میان گفته‌های خود استراحت کنید و به دوستان و آشنایان خود بگویید که در طول مکالمه نیاز به توقف و استراحت دادن به خود دارید.

- از صدای خود توقع زیادی نداشته باشید. زمزمه نکنید چون با این کار به تارهای صوتی شما فشار بیشتری وارد می‌شود. سعی کنید صدای خود را بالا نبرید و فریاد نکشید. اگر می‌خواهید توجه کسی را به خود جلب کنید سعی کنید با یک وسیله تولید صدا کنید یا بر روی میز ضربه بزنید.

- استراحت کنید. اگر دچار تنگی نفس در حین صحبت کردن می‌شوید، سعی کنید که دیگر صحبت خود را ادامه ندهید. توقف کنید و خونسردانه بنشینید و روی تنفس خود تمرکز کنید. راهکارهای تنفسی را که پیش‌تر در این جزوه توضیح داده شد امتحان کنید. این کار را انجام دهید تا زمانی که احساس کنید دوباره برای صحبت کردن آمادگی دارید.

- سعی کنید با خود زمزمه کنید تا استفاده از صدای تان را تمرین کرده باشید. در عین حال سعی کنید به خود فشار نیاورید.

- اگر صحبت کردن برای تان مشکل یا ناراحت کننده است از راه‌های دیگر برقراری ارتباط مثل نوشتن، پیامک زدن یا استفاده از حرکات بدن استفاده کنید.

- در طول روز جرعه جرعه و مکرر آب بنوشید تا به عملکرد بهتر صدای تان کمک کند.



**در طول روز جرعه جرعه و مکرر آب بنوشید تا به عملکرد بهتر صدای تان کمک کند. سعی کنید با خود زمزمه کنید تا استفاده از صدای تان را تمرین کرده باشید. در عین حال سعی کنید به خود فشار نیاورید.**

## مدیریت خوردن، نوشیدن و بلع

اگر تحت درمان با دستگاه کمکی تنفس در زمان بستری شدن در بیمارستان بوده اید، ممکن است متوجه شوید که کمی در بلعیدن غذاها و نوشیدنی‌ها مشکل دارید. دلیل این مسأله این است که عضلاتی که به بلع کمک می‌کنند ممکن است ضعیف شده باشند. خوب غذا خوردن و نوشیدن آب میوه و مایعات برای بهبود شما از بیماری اهمیت دارد.

توجه به بلع برای پرهیز از پریدن غذا به راه‌های هوایی و ایجاد عفونت ریوی اهمیت زیادی دارد. این اتفاق زمانی می‌افتد که غذا یا نوشیدنی مسیر اشتباهی رفته و در زمان بلع وارد نای بشود. اگر مشکل در بلع را تجربه می‌کنید این روش‌ها می‌توانند کمک کننده باشند:

- در موقع خوردن و نوشیدن راست بنشینید. هیچ‌گاه به شکل دراز کشیده، چیزی نخورید یا ننوشید.
- تا حداقل ۳۰ دقیقه پس از خوردن در وضعیت صاف بمانید (چه در حالت نشسته، ایستاده یا راه رفتن).
- غذاها را با غلظت‌های مختلف امتحان کنید (رقیق یا غلیظ) تا ببینید بلع کدامیک از بقیه برای شما ساده‌تر است. شاید بهتر باشد در ابتدا غذاهای نرم، رقیق تر و آبکی‌تر را انتخاب کنید یا این‌که غذاهای جامد را به تکه‌های خیلی کوچک تبدیل کنید.
- در زمان خوردن یا نوشیدن تمرکز کنید. سعی کنید غذای خود را در محلی ساکت بخورید. برای غذا خوردن وقت صرف کنید. لقمه‌های غذای خود را کوچک درست کنید. مابین لقمه‌های خود چند جرعه کم آب بنوشید و قبل از قورت دادن خوب بجوید.
- قبل از خوردن لقمه بعدی یا نوشیدن جرعه ای دیگر مطمئن شوید که دهان خالی شده باشد. اگر نیاز بود دوباره آب دهان خود را قورت بدهید.
- اگر در زمان خوردن یا نوشیدن سرفه کردید یا احساس خفگی یا تنگی نفس شدید داشتید، کمی صبر کنید تا بهبود یابید. خوردن غذاهای سالم برای بهبود شما بسیار اهمیت دارد، مخصوصاً زمانی که ضعیف شده‌اید یا از دستگاه تنفس مصنوعی استفاده می‌کرده‌اید. بعد از هر وعده غذا مسواک

بزنید. ضمناً حفظ آب بدن کمک می‌کند که دهان و دندان‌ها سالم تر بمانند.  
اگر با گذشت زمان همچنان در خوردن و نوشیدن مشکل داشتید با پزشک خود تماس بگیرید.

## مدیریت مشکلات مربوط به حافظه و تمرکز حواس

برای کسانی که شدیداً ناخوش بوده اند، مخصوصاً کسانی که در بیمارستان از دستگاه‌های کمک تنفسی استفاده کرده‌اند، تجربه مشکلات جدید در توجه، به یاد آوردن چیزها و اندیشیدن، بسیار متداول است. این مشکلات در عرض چند هفته یا چند ماه خود به خود از بین می‌رود اما برای برخی افراد ممکن است مدت زمان بیشتری به طول بینجامد.

برای خود و خانواده شما اهمیت دارد که متوجه شوید آیا چنین مشکلاتی را تجربه می‌کنید یا خیر، چرا که می‌توانند بر روابط، فعالیت‌های روزانه و بازگشت شما به کار یا تحصیل تاثیر بگذارند؛ لذا اگر چنین مشکلاتی را تجربه می‌کنید راهکارهای زیر می‌توانند کمک کننده باشند:

- تمرین فیزیکی و ورزش می‌تواند به بهبود مغزی شما کمک کند. اگرچه اگر ضعف، تنگی نفس یا خستگی مفرط را تجربه می‌کنید ورزش کردن می‌تواند مشکل باشد اما سعی کنید بتدریج ورزش را به کارهای روزمره خود بیافزایید. تمرین‌های قدرتی و بدن سازی که پیش‌تر در این جزوه توضیح داده شد نقطه خوبی



استحمام، لباس پوشیدن و آماده کردن غذا و همچنین کار کردن و تفریح از ما انرژی می‌گیرد. بعد از یک بیماری شدید، همانند قبل انرژی ندارید و برخی از کارها نسبت به قبل نیاز به تلاش بیشتری دارند. اگر این احساس را داشتید راهکارهای زیر می‌توانند کمک کننده باشند:

- انتظارات خود را بر اساس آنچه که می‌توانید در یک روز انجام دهید، تنظیم کنید. اهداف واقع بینانه بر اساس آنچه که احساس می‌کنید، تعیین نمایید. زمانی که خیلی خسته یا دچار تنگی نفس یا ضعف شدید هستید، حتی بیرون رفتن از رختخواب، استحمام و لباس پوشیدن می‌توانند اهداف قابل دسترسی باشند.

- انرژی خود را با انجام دادن کارها در وضعیت نشسته، تا حد ممکن ذخیره کنید مثلاً زمانی که دوش می‌گیرید، لباس می‌پوشید یا غذا آماده می‌کنید. سعی کنید کارهایی را که نیاز به ایستادن، خم شدن، کشیدن بدن یا چمباتمه زدن برای مدت طولانی دارد انجام ندهید.

- آهسته کار کنید و سعی کنید در میان وظایف سنگین، وظایف سبکی را هم انجام دهید. باید زمانی هم در طول روز برای استراحت کردن به خود اختصاص دهید.
- اجازه بدهید دیگران به شما در انجام وظایفی که مشکل دارید، کمک کنند. کارهایی مثل مراقبت از بچه‌ها، خرید کردن، آماده کردن غذا یا رانندگی ممکن است، برای شما مشکل باشد. حمایت دیگران را بپذیرید و به آن‌ها بگویید که برای کمک به شما چه کارهایی می‌توانند انجام دهند. استفاده از شرکت‌های خدماتی برای خرید یا رستورانها، زمانی که هنوز در حال بهبود هستید، می‌توانند کمک کننده باشند.

برای برگشتن به فعالیت‌ها به خود سخت نگیرید. سعی نکنید مسؤلیت‌ها را تا زمانی که بهبود نیافته‌اید، به طور کامل بر عهده بگیرید. زمانی که سر کار خود برگشتید، نقشی را بر عهده بگیرید که مدیریت آن برای شما ساده‌تر است، برای مراقبت از فرزندان از حمایت دیگران استفاده کنید و بتدریج به عادت‌ها و تفریح سابق خود باز گردید.



برای شروع هستند.

- تمرین‌های ذهنی مثل تفریحات یا فعالیت‌های جدید، پازل، بازی حروف و اعداد، تمرین‌های حافظه و کتاب‌خواندن می‌توانند کمک کننده باشند. با تمرین‌های ذهنی را که برای شما چالش برانگیز ولی در عین حال دست یافتنی باشند شروع کنید و با افزایش توانایی خود، سطح دشواری آن‌ها را افزایش دهید.
- حافظه خود را با فهرست برداری، نکته برداری و گذاشتن زنگ هشدار مثلاً با تلفن‌های هوشمند ارتقا دهید. این اقدام می‌تواند به شما یادآور شوند که چه کارهایی باید انجام دهید.
- فعالیت‌ها را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کنید تا دچار احساس یأس و ناامیدی نشوید. برخی از راهکارهای فهرست شده در زیر برای مدیریت فعالیت‌های روزانه نیز می‌توانند به مدیریت مشکلات ایجاد شده در توجه، حافظه و اندیشیدن شما، مثل تطبیق دادن انتظارات شما با توان بدنی و اجازه دادن به دیگران برای کمک به شما کمک کننده باشد.

### مدیریت فعالیت‌های زندگی روزمره

بسیار اهمیت دارد که بعد از بهبود یافتن دوباره فعال شوید، اما اگر احساس خستگی مفرط می‌کنید، تنگی نفس یا ضعف دارید، این کار می‌تواند مشکل باشد، که البته بعد از یک ناخوشی بسیار شدید کاملاً طبیعی است. هر کاری که ما انجام می‌دهیم از جمله

## مدیریت اضطراب و مشکلات خلق و خو

بستری با حال بد در بیمارستان می‌تواند تجربه بسیار استرس‌زایی باشد و قطعاً تأثیر بدی بر خلق و خو خواهد گذاشت. تجربه احساساتی نظیر اضطراب (ترس و نگرانی) یا افسردگی (بی‌حوصلگی و اندوه) غیرطبیعی نیست. خاطرات یا رؤیای حضور در بیمارستان ممکن است دوباره سراغ تان بیاید، حتی با وجودی که خودتان نمی‌خواهید. حتی متوجه افکار و احساسات ناخوشایند در رابطه با ادامه زندگی خود می‌شوید. خلق و خوی شما بیشتر تحت تأثیر ناامیدی در مورد امکان بازگشت به فعالیت‌های روزمره آن‌گونه که قبلاً بوده اید قرار می‌گیرد. این احساسات ناخوشایند و آزاردهنده به نوبه خود بر توانایی مشارکت در فعالیت‌های روزانه شما تأثیر می‌گذارد. بخصوص اگر به خاطر تفاوت میان انتظارات و آنچه که به دست می‌آورد، انگیزه کمتری برای بهبودی داشته باشید.

بنابراین مدیریت استرس و احساسات اضطراب و افسردگی بخش مهمی از روند کلی بهبود شما هستند. چند کار ساده می‌توانید در این رابطه انجام دهید:

## مراقب نیازهای اساسی خود باشید

- خواب با کیفیت به میزان کافی داشته باشید. احتمالاً خواب شما در بیمارستان دچار آشفتگی شده است. احساس استرس می‌تواند بر خواب شما تأثیر بگذارد.

سعی کنید به زمان خواب و بیدار شدن معمول خود بازگردید. می‌توانید از زنگ هشدار برای یادآوری استفاده کنید. خود یا خانواده و کسانی که از شما مراقبت می‌کنند، باید مطمئن شوید که چیزی در محیط اطراف وجود نداشته باشد که خواب شما را مختل کند. مثل نور زیاد یا سروصدا. مصرف نیکوتین مثلاً از سیگار، کافئین و الکل را به حداقل برسانید و اضافه کردن راهکارهای آرامش بخشی، در به خواب رفتن و حفظ خواب می‌توانند کمک کننده باشند.

- به میزان کافی بخورید و از غذاهای سالم استفاده کنید چرا که برای سلامت کلی شما اهمیت دارد. اگر در خوردن یا بلع مشکل دارید از توصیه‌های ارائه شده در همین جزوه یا ارایه شده توسط پزشک خود پیروی کنید. خانواده یا کسانی که از شما مراقبت می‌کنند باید مطمئن شوند که غذای کافی برای شما فراهم است.

- به لحاظ فیزیکی فعال باشید چرا که فعالیت فیزیکی استرس و احتمال افسردگی را کاهش می‌دهد. بتدریج سعی کنید چند قدمی راه بروید و با حفظ ایمنی، فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید.

## خودمراقبتی

- حفظ ارتباطات اجتماعی برای سلامت روانی افراد بهبود یافته بسیار حایز اهمیت است. گفت‌وگو با کسانی که بتوانند به کاهش اضطراب کمک کنند، توصیه شده و این می‌تواند به یافتن راه‌حلهایی برای بهتر طی کردن دوره بازتوانی و نقاهت منجر شود. اگر تنها زندگی می‌کنید، در ارتباط بودن با دوستان و فامیل به شکل تلفنی یا برخط می‌تواند به کاهش احساس تنهایی کمک کند. از آنجایی که شما ممکن است در شرایط تغییر خلق و کاهش انگیزه برای برقراری ارتباط باشید، بهتر است این مسأله را به اعضای خانواده و دوستان خود اطلاع بدهید تا ایشان جویای حال شما بشوند.
- انجام فعالیت‌های آرامش بخش ضرورت دارد. اما به شکلی که شما را خسته نکند، مانند گوش دادن به



دریافت می‌کرده‌اید، با ارایه دهنده خدمات (روان‌پزشک یا روان‌شناس) خود صحبت کرده و از ادامه ارایه خدمات مطمئن شوید. خانواده یا مراقبان می‌توانند در حمایت از کسانی که به لحاظ فیزیکی از بیماری بهبود یافته‌اند، اما دچار مشکل سلامت روان شده‌اند نقش مهمی ایفا کنند. خانواده/مراقبان می‌توانند به آن‌ها در دستیابی به حمایت‌های مورد نیازشان در زمان لازم کمک کنند.

### چه موقع باید با پزشک تماس بگیرید

تأثیر بستری شدن در بیمارستان و ناخوشی شدید می‌تواند در هر کسی متفاوت باشد. در موارد زیر حتماً با پزشک عمومی یا متخصصان بازتوانی یا پزشکان متخصص خود تماس بگیرید:

- اگر تغییراتی در نحوه تنفس در زمان استراحت دارید که با استفاده از روش‌های کنترل ارایه شده در همین مطلب بهتر نشد.
- اگر با فعالیت بسیار جزئی دچار تنگی نفس می‌شوید که با هیچ یک از وضعیت‌های تسهیل تنفس توضیح داده شده در این مقاله بهتر نمی‌شود.
- اگر قبل یا در طول ورزش علایم توضیح داده شده در قسمت مربوط در همین مقاله را تجربه می‌کنید.
- اگر توجه، حافظه، تفکر یا احساس خستگی شما بهبود نیافت، به طوری که نتوانستید فعالیت‌های روزانه خود را بدرستی انجام دهید یا همین امر مانع از بازگشتن شما به سر کار یا نقش‌های دیگر شما شده است.
- اگر خلق و خوی شما بدتر شده است، مخصوصاً اگر این تغییرات برای مدت چند هفته بدون تغییر باقی مانده است.

### پیشنهادها

تمرین‌ها و توصیه‌های این مقاله نباید جایگزین برنامه‌های ورزشی یا توصیه‌هایی بشود که مخصوص شماست و توسط پزشک تان در هنگام ترخیص از بیمارستان ارایه شده است. دوستان و خانواده شما می‌توانند در حین بهبود به شما کمک کنند و می‌توانید این مقاله را در اختیار آن‌ها نیز قرار دهید.



موسیقی، مطالعه کتاب‌های مناسب، مراقبه و عبادت. همچنین تنفس آهسته به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند و یک نمونه دیگر از فعالیت‌های آرامش‌بخش است. این کارها اگر به آن‌ها عادت ندارید می‌توانند به آهستگی و بتدریج تمرین شوند. برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص تنفس آهسته به بخش تمرین‌های تنفسی در همین مطلب مراجعه کنید.

- شروع فعالیت‌های روزمره و تفریحات به شکل تدریجی بهترین راه برای بازگشت توانایی جسمی و روحی است. این به شما کمک می‌کند تا آرامش‌روانی خود را نیز بازیابید.

اگر پیش از این خدماتی برای حمایت از سلامت روانی خود

#### منابع

- مالکیت معنوی این اثر متعلق به سازمان بهداشت جهانی است.
- این اثر تحت لایسنس CC-BY-NC-SA 3.0 IGO قرار دارد.