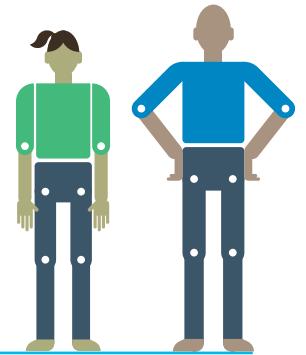




World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR Europe

Υποστηρικτικό υλικό για τον ασθενή που διαχειρίζεται την αποκατάστασή του μετά από ασθένεια που σχετίζεται με COVID-19 λοίμωξη



Ονοματεπώνυμο:

Ημερομηνία εξιτηρίου:

Νοσοκομείο νοσηλείας:

Επαγγελματίας υγείας που παρείχε το φυλλάδιο:

Ονοματεπώνυμο και στοιχεία επικοινωνίας του τοπικού
επαγγελματία υγείας:

Για ποιον προορίζεται αυτό το φυλλάδιο;

Σε αυτό το φυλλάδιο περιγράφονται βασικές ασκήσεις και δίνονται συμβουλές για ενήλικες που αρρώστησαν και νοσηλεύθηκαν λόγω COVID-19 λοίμωξης. Παρέχονται πληροφορίες για τα εξής:



Διαχείριση της δύσπνοιας

2 ☐



Πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης μετά την έξοδο από το νοσοκομείο

6 ☐



Διαχείριση προβλημάτων με τη φωνή

18 ☐



Διαχείριση φαγητού, ποτού και κατάποσης

19 ☐



Διαχείριση προβλημάτων προσοχής, μνήμης και πνευματικής διαύγειας

20 ☐



Διαχείριση καθημερινών δραστηριοτήτων

21 ☐



Διαχείριση στρες και προβλημάτων με τη διάθεση

22 ☐



Πότε να επικοινωνήσετε με κάποιον επαγγελματία υγείας

24 ☐

Ο επαγγελματίας υγείας μπορεί να υποδείξει τις ασκήσεις του φυλλαδίου που είναι κατάλληλες για εσάς. Οι ασκήσεις και οι συμβουλές αυτού του φυλλαδίου δεν πρέπει να υποκαταστήσουν κάποιο εξατομικευμένο πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης ούτε τις συμβουλές που σας έδωσαν οι επαγγελματίες υγείας κατά την έξοδό σας από το νοσοκομείο.

Η οικογένειά σας και οι φίλοι σας μπορούν να σας βοηθούν και να σας στηρίζουν όσο εσείς αναρρώνετε, γι' αυτό ίσως είναι χρήσιμο να τους δείξετε αυτό το φυλλάδιο.



Διαχείριση της δύσπνοιας

Είναι σύνηθες να παρουσιάζεται δύσπνοια μετά από νοσηλεία. Το γεγονός ότι χάσατε δυνάμεις και την καλή φυσική σας κατάσταση όσο ήσασταν αδιάθετος, αλλά και η ίδια η ασθένεια, μπορεί να σας κάνουν να λαχανιάζετε εύκολα. Η δύσπνοια μπορεί να σας αγχώνει κι αυτό κάνει την κατάσταση ακόμα χειρότερη. Θα σας βοηθήσει το να διατηρείτε την ψυχραιμία σας καθώς και να μάθετε τον καλύτερο τρόπο για να διαχειρίζεστε τη δύσπνοια.

Η δύσπνοια θα πρέπει να υποχωρεί σιγά-σιγά, όσο κάνετε περισσότερες δραστηριότητες και ασκήσεις. Μέχρι τότε μπορεί να σας βοηθήσουν οι παρακάτω στάσεις και τεχνικές για να την αντιμετωπίσετε.



Εάν αρχίσετε να νιώθετε ότι δυσκολεύεστε πολύ να ανασάνετε και δεν νιώσετε καλύτερα με αυτές τις στάσεις και τεχνικές, επικοινωνήστε με τον επαγγελματία υγείας.

Στάσεις για ανακούφιση από τη δύσπνοια

Υπάρχουν κάποιες στάσεις που μπορούν να κάνουν τη δύσπνοια να υποχωρήσει. Δοκιμάστε τες όλες για να δείτε ποια/ες θα σας βοηθήσει/ουν. Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε τις αναπνευστικές ασκήσεις που περιγράφονται παρακάτω όσο βρίσκεστε σε αυτή τη στάση ώστε να αναπνέετε ευκολότερα.



1. Ξαπλωμένος σε πλάγια θέση με ανασηκωμένο κορμό

Μείνετε ξαπλωμένος σε πλάγια θέση, χρησιμοποιώντας μαξιλάρια για να είναι ο κορμός σας ανασηκωμένος, στηρίζοντας το κεφάλι και τον αυχένα σας, και με ελαφρά λυγισμένα γόνατα.



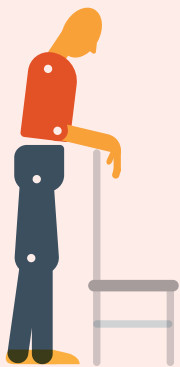
2. Καθιστή θέση και σκυμμένος προς τα εμπρός

Καθίστε μπροστά σε ένα τραπέζι, γείρετε τον κορμό σας προς τα εμπρός, αφήστε το κεφάλι και τον αυχένα σας να ξεκουράζονται σε ένα μαξιλάρι και απλώστε τα χέρια σας στο τραπέζι. Μπορείτε επίσης να το κάνετε αυτό χωρίς μαξιλάρι.



3. Καθιστή θέση και σκυμμένος προς τα εμπρός (χωρίς τραπέζι)

Καθίστε σε μια καρέκλα, σκύψτε προς τα εμπρός και απλώστε τα χέρια σας στα πόδια σας ή στα μπράτσα της καρέκλας.



4. Όρθια θέση και σκυμμένος προς τα εμπρός

Σε όρθια θέση, σκύψτε προς τα εμπρός και στηριχθείτε σε ένα περβάζι ή κάποια άλλη σταθερή επιφάνεια.



5. Όρθια θέση με στήριξη της πλάτης

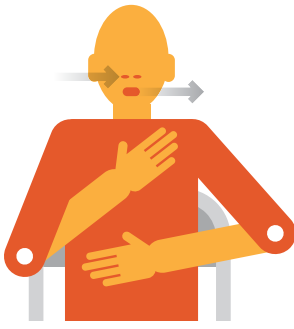
Ακουμπήστε την πλάτη σας στον τοίχο και φέρτε τα χέρια σας δίπλα στον κορμό σας. Κρατήστε τα πόδια σας λίγο ανοιχτά και σε απόσταση περίπου 30 εκατοστών από τον τοίχο.

Τεχνικές αναπνοής

Εκπαίδευση σωστής αναπνοής

Αυτή η τεχνική θα σας βοηθήσει να χαλαρώνετε και να ελέγχετε την αναπνοή σας:

- Καθίστε σε μια άνετη και υποστηρικτική θέση
- Τοποθετήστε το ένα χέρι στο θώρακα και το άλλο στο στομάχι
- Μόνο εάν σας βοηθά να χαλαρώνετε, κλείστε τα μάτια σας (διαφορετικά κρατήστε τα ανοιχτά) και συγκεντρωθείτε στην αναπνοή σας
- Εισπνέετε ήρεμα από τη μύτη (ή το στόμα εάν δεν μπορείτε να το κάνετε αυτό) και μετά εκπνέετε αργά από το στόμα
- Όσο αναπνέετε, νιώθετε το χέρι στο στομάχι να ανασηκώνεται ψηλότερα από ό,τι το χέρι στο θώρακα
- Να προσπαθείτε να καταβάλετε όσο το δυνατόν λιγότερη προσπάθεια και η ανάσα σας να είναι αργή, χαλαρή και ήρεμη



Ρυθμική αναπνοή

Αυτή η πρακτική είναι χρήσιμη όταν κάνετε κάτι κουραστικό ή κάτι που σας κάνει να λαχανιάζετε, όπως το να ανεβαίνετε σκάλες ή μια ανηφόρα. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι δεν υπάρχει λόγος να βιάζεστε.

- Σκεφθείτε μήπως μοιράσετε τη δραστηριότητα σε κομμάτια ώστε να την κάνετε ευκολότερα χωρίς να κουράζεστε τόσο και χωρίς να λαχανιάζετε
- Εισπνέετε προτού κάνετε το «δύσκολο» κομμάτι π.χ. προτού ανεβείτε το πρώτο σκαλί
- Εκπνέετε ενώ κάνετε το «δύσκολο» κομμάτι π.χ. ενώ ανεβαίνετε ένα σκαλί
- Ίσως σας βοηθήσει να εισπνέετε από τη μύτη και να εκπνέετε από το στόμα



Πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης μετά την έξοδο από το νοσοκομείο

Η άσκηση είναι ένα σημαντικό κομμάτι της ανάρρωσης μετά από σοβαρή ασθένεια λόγω COVID-19. Η άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε:

- Βελτίωση της φυσικής κατάστασης
- Μείωση της δύσπνοιας
- Αύξηση της μυϊκής δύναμης
- Βελτίωση της ισορροπίας και του συντονισμού
- Βελτίωση της νοητικής λειτουργίας
- Μείωση του άγχους και βελτίωση της διάθεσης
- Αύξηση της αυτοπεποίθησης
- Αύξηση της ενέργειας

Βρείτε τρόπο να διατηρείτε το κίνητρό σας για να ασκείστε. Μπορεί να σας βοηθήσει η παρακολουθήση της προόδου σας με ένα ημερολόγιο ή μια «εφαρμογή» άσκησης στο κινητό σας ή το ρολόι σας.

Ασφαλής προπόνηση

Η ασφάλεια κατά την άσκηση είναι σημαντική, ακόμη κι εάν ήσασταν ανεξάρτητος κινητικά (βαδίζατε) και κάνατε ασκήσεις προτού αρρωστήσετε. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό εάν:

- Δυσκολευόσασταν κινητικά προτού πάτε στο νοσοκομείο
- Είχατε πέσει είτε προτού πάτε στο νοσοκομείο είτε κατά την διάρκεια της νοσηλείας σας
- Έχετε κάποια άλλη πάθηση ή κάποιο τραύμα που μπορεί να βάλει την υγεία σας σε κίνδυνο κατά την άσκηση
- Πήρατε εξιτήριο από το νοσοκομείο με συνταγογραφούμενη οξυγονοθεραπεία

Σε αυτές τις περιπτώσεις, ίσως χρειαστεί να ασκείστε μαζί με κάποιον άλλον για λόγους ασφάλειας. Οποιοσδήποτε λαμβάνει αγωγή με οξυγόνο **ΠΡΕΠΕΙ** να συζητά τη χρήση οξυγόνου κατά την άσκηση με έναν επαγγελματία υγείας προτού ξεκινήσει να ασκείται.

Οι παρακάτω απλοί κανόνες θα σας βοηθήσουν να ασκείστε με ασφάλεια:

- Να κάνετε πάντα προθέρμανση και να αφήνετε χρόνο για αποθεραπεία μετά από την άσκηση
- Να φοράτε φαρδιά, άνετα ρούχα και κατάλληλα παπούτσια
- Να περιμένετε τουλάχιστον μία ώρα μετά το γεύμα προτού ασκηθείτε
- Να πίνετε άφθονο νερό
- Να αποφεύγετε την άσκηση όταν κάνει πολλή ζέστη
- Να ασκείστε σε εσωτερικό χώρο όταν κάνει πολύ κρύο



Εάν νιώσετε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα μην ασκηθείτε ή διακόψτε την άσκηση και επικοινωνήστε με τον επαγγελματία υγείας:

- Ναυτία ή τάση για εμετό
- Ζάλη ή τάση για λιποθυμία
- Λαχάνιασμα
- Έντονη εφίδρωση
- Σφίξιμο στο στήθος
- Έντονο πόνο

Να θυμάστε να τηρείτε τις αποστάσεις όταν ασκείστε σε υπαίθριους χώρους, εάν ισχύουν σχετικοί κανόνες στον τόπο κατοικίας σας.

Άσκηση στο κατάλληλο επίπεδο

Για να δείτε εάν ασκείστε στο κατάλληλο επίπεδο, πείτε μία πρόταση:

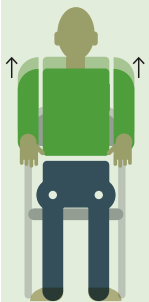
- Εάν μπορείτε να πείτε ολόκληρη την πρόταση χωρίς διακοπή και χωρίς να λαχανιάσετε, τότε μπορείτε να ασκηθείτε πιο έντονα
- Εάν δεν μπορείτε καν να μιλήσετε ή μπορείτε να πείτε μόνο μία λέξη τη φορά και λαχανιάζετε, τότε ασκείστε πολύ έντονα
- Εάν μπορείτε να πείτε μία πρόταση, κάνοντας μια-δυο παύσεις για να αναπνεύσετε και το λαχάνιασμά σας είναι μέτριο έως σχεδόν σοβαρό, τότε ασκείστε στο κατάλληλο επίπεδο

Να θυμάστε ότι είναι φυσιολογικό να λαχανιάζετε όταν ασκείστε και αυτό δεν είναι βλαβερό ούτε επικίνδυνο. Σιγά-σιγά «χτίζετε» μια καλή φυσική κατάσταση και αυτό θα σας βοηθήσει να λαχανιάζετε λιγότερο. Για να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση θα πρέπει να νιώθετε ένα μέτριο έως σχεδόν σοβαρό λαχάνιασμα όταν ασκείστε.

Εάν όντως νιώθετε ότι είστε πολύ λαχανιασμένος για να μιλήσετε πρέπει να μειώσετε το ρυθμό σας ή να διακόψετε για να ξεκουραστείτε μέχρι να νιώσετε ότι η αναπνοή σας είναι πιο ελεγχόμενη. Μπορεί να σας χρησιμεύσουν οι στάσεις για την ανακούφιση από τη δύσπνοια στη σελίδα 3.

Προθέρμανση

Η προθέρμανση προετοιμάζει το σώμα σας για την άσκηση, ώστε να αποτραπούν τραυματισμοί. Η προθέρμανση θα πρέπει να διαρκεί περίπου 5 λεπτά και στο τέλος θα πρέπει να νιώθετε λίγο λαχανιασμένος. Μπορείτε να κάνετε τις ασκήσεις για την προθέρμανση ενώ βρίσκεστε σε καθιστή ή όρθια θέση. Εάν κάνετε προθέρμανση σε όρθια θέση, να στηρίζεστε σε κάποια σταθερή επιφάνεια, εφόσον είναι απαραίτητο. Να επαναλαμβάνετε κάθε κίνηση 2–4 φορές.



1. Ανασήκωμα ώμων

Ανασηκώνετε αργά τους ώμους σας προς αυτιά σας και μετά τους κατεβάζετε



2. Περιστροφή ώμων

Ενώ έχετε τα χέρια σας χαλαρά δίπλα στον κορμό σας ή απλωμένα στα πόδια σας, κάνετε αργά έναν κύκλο με τους ώμους σας προς τα εμπρός κι έπειτα προς τα πίσω



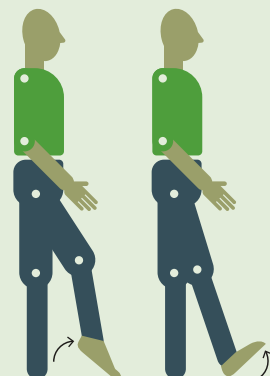
3. Πλάγιες κάμψεις

Ξεκινάτε με το σώμα σας στητό και τα χέρια σας δίπλα στον κορμό σας. Αφήνετε πρώτα το ένα και μετά το άλλο χέρι να γλιστρήσει προς το δάπεδο, κάμπτοντας τον κορμό σας προς τα πλάγια



4. Ανασήκωμα γονάτων

Ανασηκώνετε αργά τα γόνατά σας, όχι πιο πάνω από το ύψος της λεκάνης, και έπειτα τα κατεβάζετε αργά, ένα γόνατο τη φορά



5. Ανασήκωμα πελμάτων

Πρώτα, με το ένα πόδι, πατήστε το δάπεδο με τα δάκτυλα των ποδιών σας και μετά με τη φτέρνα. Επαναλάβετε με το άλλο πόδι



6. Περιστροφή αστραγάλων

Με το ένα πόδι, κάνετε κύκλους με τα δάκτυλα των ποδιών σας. Επαναλάβετε με το άλλο πόδι

Ασκήσεις για καλή φυσική κατάσταση

Πρέπει να βάλετε στόχο να κάνετε ασκήσεις για καλή φυσική κατάσταση επί 20–30 λεπτά, 5 ημέρες την εβδομάδα.

Παρακάτω θα βρείτε μερικά παραδείγματα με διάφορες ασκήσεις για καλή φυσική κατάσταση, αλλά οποιαδήποτε δραστηριότητα σας κάνει να παρουσιάζετε μέτριο έως σχεδόν σοβαρό λαχάνιασμα μπορεί να μετρά ως άσκηση για καλή φυσική κατάσταση. Να χρονομετράτε τις ασκήσεις για καλή φυσική κατάσταση και να αυξάνετε σταδιακά το χρόνο της άσκησης που μπορείτε να αντέξετε. Μπορεί να προσθέτετε σιγά-σιγά 30 δευτερόλεπτα ή 1 λεπτό επιπλέον άσκησης. Ίσως χρειαστεί να περάσει λίγος καιρός για να επανέλθετε στα επίπεδα δραστηριότητας που κάνατε προτού αρρωστήσετε.

Παράδειγμα άσκησης για καλή φυσική κατάσταση

7. Επιτόπια βήματα

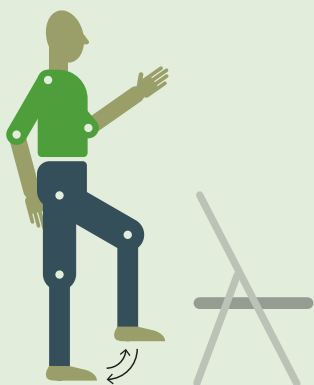
- Εάν είναι απαραίτητο, κρατάτε μια σταθερή καρέκλα ή επιφάνεια για στήριξη και έχετε κοντά μια καρέκλα για να ξεκουραστείτε
- Ανασηκώνετε τα γόνατά σας, ένα τη φορά

Για να δυσκολέψετε σταδιακά την άσκηση:

- Αυξάνετε το ύψος στο οποίο ανασηκώνετε τα πόδια σας με στόχο να τα ανασηκώνετε στο ύψος της λεκάνης εάν είναι δυνατό

Πότε μπορείτε να επιλέξετε αυτή την άσκηση:

- Εάν δεν μπορείτε να βγείτε έξω να περπατήσετε
- Εάν δεν μπορείτε να περπατήσετε πολύ μακριά προτού χρειαστεί να καθίσετε



8. «Σκαλοπατάκια» («Steps»)

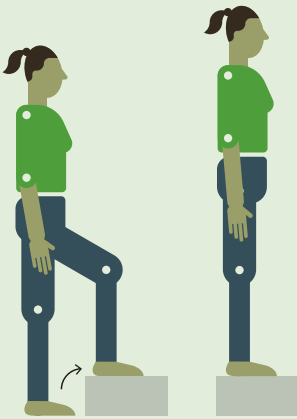
- Χρησιμοποιείτε το τελευταίο σκαλί της σκάλας
- Εάν είναι απαραίτητο, κρατάτε την κουραστή για στήριξη και έχετε κοντά μια καρέκλα για να ξεκουραστείτε
- Ανεβείτε και κατεβείτε το σκαλί, αλλάζοντας το πόδι με το οποίο ξεκινάτε ανά 10 «σκαλοπατάκια»

Για να δυσκολέψετε σταδιακά την άσκηση:

- Αυξάνετε το ύψος του σκαλιού ή την ταχύτητα με την οποία ανεβοκατεβαίνετε το σκαλί
- Εάν έχετε αρκετά καλή ισορροπία για να κάνετε αυτή την άσκηση χωρίς να κρατιέστε από κάπου, μπορείτε να κρατάτε και βάρη καθώς την κάνετε

Πότε μπορείτε να επιλέξετε αυτή την άσκηση:

- Εάν δεν μπορείτε να βγείτε έξω
- Εάν δεν μπορείτε να περπατήσετε πολύ μακριά προτού χρειαστεί να καθίσετε



9. Βάδισμα

- Χρησιμοποιείτε περιπατητήρα («πι»), πατερίτσες ή μπαστούνι, εάν είναι απαραίτητο
- Επιλέξτε μια διαδρομή που είναι σχετικά επίπεδη

Για να δυσκολέψετε σταδιακά την άσκηση:

- Αυξάνετε την ταχύτητα ή την απόσταση ή, εάν είναι δυνατό, συμπεριλαμβάνετε και ανηφόρες στη διαδρομή σας

Πότε μπορείτε να επιλέξετε αυτή την άσκηση:

- Εάν μπορείτε να βγείτε έξω για να ασκηθείτε

10. Τζόκινγκ ή ποδηλασία

- Να κάνετε τζόκινγκ ή ποδήλατο μόνο εάν είναι ασφαλές για εσάς από ιατρικής άποψης

Πότε μπορείτε να επιλέξετε αυτή την άσκηση:

- Εάν το βάδισμα δεν σας κάνει να λαχανιάζετε αρκετά
- Εάν μπορούσατε να κάνετε τζόκινγκ ή ποδήλατο προτού αρρωστήσετε

Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης θα βοηθήσουν στην ενίσχυση των μυών σας που αδυνάτισαν λόγω της νόσου. Θα πρέπει να έχετε στόχο να κάνετε τρεις προπονήσεις με ασκήσεις ενδυνάμωσης κάθε εβδομάδα. Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης δεν θα σας κάνουν να λαχανιάσετε όπως οι ασκήσεις για καλή φυσική κατάσταση. Αντί γι' αυτό, θα νιώθετε ότι καταπονήθηκαν οι μύες σας.

Θα πρέπει να έχετε στόχο να ολοκληρώνετε 3 σετ των 10 επαναλήψεων για κάθε άσκηση, με ένα μικρό διάλειμμα για ανάπαυλα μετά από κάθε σετ. Μην ανησυχείτε εάν σας δυσκολεύουν αυτές οι ασκήσεις. Εάν συμβαίνει αυτό, να ξεκινάτε με λιγότερες επαναλήψεις σε κάθε σετ και να τις αυξάνετε σταδιακά μέχρι να φθάσετε να κάνετε σετ των 10 επαναλήψεων. Όταν θα μπορείτε να κάνετε ευκολότερα τις ασκήσεις, να χρησιμοποιείτε μεγαλύτερα βάρη για να καταπονούνται περισσότερο οι μύες σας. Μπορείτε ως βάρη να χρησιμοποιείτε κονσέρβες ή μπουκάλια νερού.

Παρακάτω θα βρείτε μερικές ασκήσεις ενδυνάμωσης για τα χέρια και τα πόδια, τις οποίες μπορείτε να κάνετε ενώ βρίσκεστε σε καθιστή ή όρθια θέση. Μπορείτε να τις κάνετε με οποιαδήποτε σειρά. Να θυμάστε να κρατάτε το σώμα σας στητό, με ίσια την πλάτη και ρουφηγμένη την κοιλιά, και να κάνετε αργά τις ασκήσεις.

Να θυμάστε πως εισπνέετε όταν προετοιμάζεστε για να κάνετε το δύσκολο κομμάτι της άσκησης και πως εκπνέετε ενώ το κάνετε.

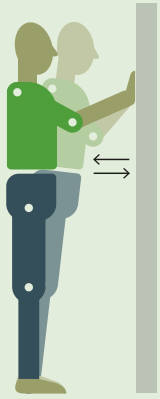
Παράδειγμα ασκήσεων ενδυνάμωσης για τα ΧΕΡΙΑ σας



1. Κάμψεις δικεφάλων

- Με τα χέρια σας πλάι στον κορμό, κρατάτε ένα βαράκι σε κάθε χέρι με τις παλάμες σας στραμμένες μπροστά
 - Κρατάτε ακίνητο το πάνω μέρος των χεριών σας. Ανασηκώνετε απαλά το κάτω μέρος των χεριών σας (λυγίζοντας τους αγκώνες) φέρνοντας τα βαράκια προς τον ώμο και σιγά-σιγά τα ξανακατεβάζετε
 - Μπορείτε να κάνετε αυτή την άσκηση ενώ βρίσκεστε σε καθιστή ή όρθια θέση
- Για να δυσκολέψετε σταδιακά την άσκηση:**
- Αυξάνετε το βάρος που χρησιμοποιείτε όταν κάνετε την άσκηση

2. Σπρώξιμο τοίχου με τα χέρια

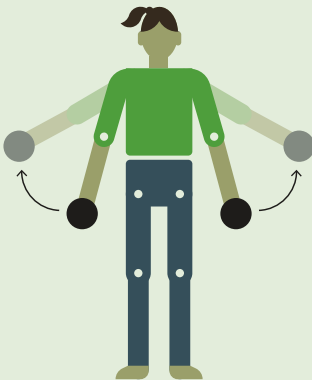


- Τοποθετείτε τις παλάμες σας σε έναν τοίχο στο ύψος του ώμου, με τα δάχτυλα στραμμένα προς τα πάνω και τα πόδια σας σε απόσταση περίπου 30 εκατοστών από τον τοίχο
- Κρατάτε διαρκώς το σώμα σας στητό, γέρνετε σιγά-σιγά το σώμα σας προς τον τοίχο λυγίζοντας τους αγκώνες σας κι έπειτα σπρώχνετε ελαφρά τον τοίχο ώστε να απομακρυνθείτε από αυτόν ώσπου να τεντώσουν τα χέρια σας

Για να δυσκολέψετε σταδιακά την άσκηση:

- Να στέκεστε ολοένα και μακρύτερα από τον τοίχο

3. Απαγωγές



- Κρατάτε ένα βαράκι σε κάθε χέρι, με τα χέρια σας πλάι στον κορμό και τις παλάμες στραμμένες προς τα μέσα
- Ανασηκώνετε πλάγια και τα δύο χέρια, στο ύψος του ώμου (αλλά όχι ψηλότερα) κι έπειτα τα κατεβάζετε σιγά-σιγά
- Μπορείτε να κάνετε αυτή την άσκηση ενώ βρίσκεστε σε καθιστή ή όρθια θέση

Για να δυσκολέψετε σταδιακά την άσκηση:

- Αυξάνετε το ύψος μέχρι το οποίο ανασηκώνετε τα χέρια σας, αλλά αυτό δεν πρέπει να υπερβαίνει το επίπεδο των ώμων
- Αυξάνετε το βάρος που χρησιμοποιείτε όταν κάνετε την άσκηση

Παράδειγμα ασκήσεων ενδυνάμωσης για τα ΠΟΔΙΑ σας

1. Από καθιστή σε όρθια θέση



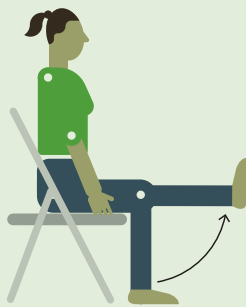
- Κάθεστε με τα πόδια λίγο ανοιχτά. Έχετε τα χέρια στο πλάι του κορμού ή σταυρωμένα στο θώρακα. Σηκώνεστε αργά, μένετε σε αυτή τη θέση μέχρι να μετρήσετε ως το 3 και κάθεστε πάλι αργά στην καρέκλα. Κρατάτε τα πόδια σταθερά στο δάπεδο καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης.
- Εάν δεν μπορείτε να σηκωθείτε από την καρέκλα χωρίς να χρησιμοποιήσετε τα χέρια σας, δοκιμάστε την άσκηση χρησιμοποιώντας πιο ψηλή καρέκλα. Εάν και πάλι δυσκολεύεστε στην αρχή την άσκησης, μπορείτε να βάλετε λίγη δύναμη στα χέρια σας για να σπρώξετε.

Για να δυσκολέψετε σταδιακά την άσκηση:

- Κάνετε την κίνηση όσο πιο αργά μπορείτε
- Κάνετε την άσκηση χρησιμοποιώντας χαμηλότερη καρέκλα
- Κρατάτε ένα βαράκι κοντά στο θώρακα ενώ κάνετε την άσκηση



2. Έκταση γονάτων



- Κάθεστε σε μια καρέκλα με τα πόδια ενωμένα. Τεντώνετε το ένα γόνατο και κρατάτε για λίγο απλωμένο το πόδι. Έπειτα το κατεβάζετε. Επαναλαμβάνετε με το άλλο πόδι.

Για να δυσκολέψετε σταδιακά την άσκηση:

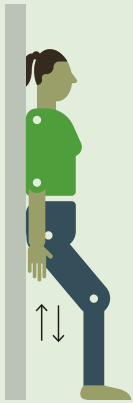
- Αυξάνετε το χρονικό διάστημα κατά το οποίο κρατάτε το πόδι τεντωμένο, ώσπου να μετρήσετε ως το 3
- Κάνετε την άσκηση πιο αργά

3. Καθίσματα

- Στέκεστε με την πλάτη στον τοίχο ή κάποια άλλη σταθερή επιφάνεια και τα πόδια λίγο ανοιχτά. Φέρνετε τα πόδια σας σε απόσταση περίπου 30εκ από τον τοίχο. Εναλλακτικά, ακουμπάτε τα χέρια στη ράχη μιας σταθερής καρέκλας.
- Ενώ κρατάτε την πλάτη στον τοίχο ή ακουμπάτε την καρέκλα, λυγίζετε λίγο τα γόνατά σας αργά. Η πλάτη σας θα γλιστρά στον τοίχο. Κρατάτε τη λεκάνη πάνω από το ύψος των γονάτων.
- Κάνετε μικρή παύση προτού τεντώσετε ξανά αργά τα γόνατα.

Για να δυσκολέψετε σταδιακά την άσκηση:

- Αυξάνετε την απόσταση που καλύπτετε με λυγισμένα τα γόνατα (να θυμάστε να κρατάτε τη λεκάνη πάνω από το ύψος των γονάτων)
- Αυξάνετε το χρόνο της παύσης ώσπου να μετρήσετε ως το 3 προτού τεντώσετε ξανά τα γόνατα

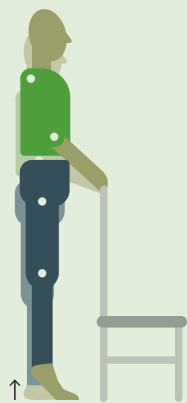


4. Ανύψωση στις «μύτες» των ποδιών

- Ακουμπάτε τα χέρια σε μια σταθερή επιφάνεια ώστε να διατηρείτε την ισορροπία σας, αλλά δεν στηρίζετε σε αυτά
- Σηκώνεστε αργά στις μύτες των ποδιών σας κι έπειτα επιστρέφετε αργά τις φτέρνες στο δάπεδο

Για να δυσκολέψετε σταδιακά την άσκηση:

- Στέκεστε στις μύτες των ποδιών σας ώσπου να μετρήσετε ως το 3
- Στέκεστε σε ένα πόδι τη φορά



Ασκήσεις αποθεραπείας

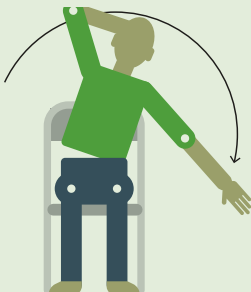
Οι ασκήσεις αποθεραπείας επιτρέπουν στο σώμα σας να επανέλθει στο φυσιολογικό προτού διακοπεί η άσκηση. Η αποθεραπεία θα πρέπει να διαρκεί περίπου 5 λεπτά και η αναπνοή σας θα πρέπει να επανέλθει σε φυσιολογικά επίπεδα μέχρι αυτή να ολοκληρωθεί. Δοκιμάστε όλες τις παρακάτω προτάσεις, αλλά, εάν δεν μπορείτε να κάνετε όλες τις ασκήσεις ή όλες τις διατάσεις, να κάνετε όσες μπορείτε.

1. Βάδισμα με πιο αργό ρυθμό ή χαλαρά επιτόπια βήματα για περίπου 2 λεπτά

2. Επανάληψη των ασκήσεων της προθέρμανσης για να κινούνται οι αρθρώσεις. Αυτές μπορείτε να τις κάνετε σε καθιστή ή όρθια θέση

3. Μυϊκές διατάσεις

Η διάταση των μυών μπορεί να μετριάσει την ενόχληση που ίσως νιώθετε για μια-δυο μέρες μετά την άσκηση. Μπορείτε να κάνετε διαστατικές ασκήσεις σε καθιστή ή όρθια θέση. Κάθε διάταση πρέπει να γίνεται χαλαρά και θα πρέπει να μένετε σε αυτή τη θέση για 15–20 δευτερόλεπτα.



Πλευρές:

Σηκώνετε όσο πιο ψηλά μπορείτε το δεξί χέρι και έπειτα το λυγίζετε ελαφρά προς τα αριστερά. Θα πρέπει να νιώσετε τη δεξιά πλευρά του σώματος σας να τεντώνεται. Επιστρέψτε στην αρχική θέση και επαναλαμβάνετε με το άλλο χέρι.



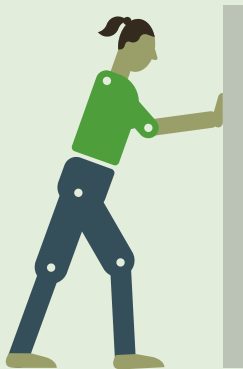
Όμοι:

Φέρνετε το χέρι μπροστά σας. Ενώ κρατάτε το χέρι τεντωμένο, το σταυρώνετε πάνω στο σώμα σας στο ύψος του ώμου και, παράλληλα, με το άλλο χέρι το πιέζετε πάνω στο θώρακα ώστε να νιώσετε ότι τεντώνεται η ωμοπλάτη σας. Επιστρέψτε στην αρχική θέση και επαναλαμβάνετε με το άλλο χέρι.



Οπίσθιοι μηριαίοι (Δικέφαλοι):

Κάθεστε έξω-έξω στην καρέκλα με ίσια την πλάτη και τα πόδια στο δάπεδο. Απλώνετε το πόδι τεντωμένο με τη φτέρνα να ακουμπά στο δάπεδο. Ακουμπάτε τις παλάμες στον άλλο μηρό για στήριξη. Ενώ κάθεστε κρατώντας την πλάτη όσο πιο ίσια γίνεται, σκύβετε λίγο προς τα εμπρός μέχρι να νιώσετε να τεντώνει το πίσω μέρος του ποδιού που έχετε απλωμένο. Επιστρέψετε στην αρχική θέση και επαναλαμβάνετε με το άλλο πόδι.

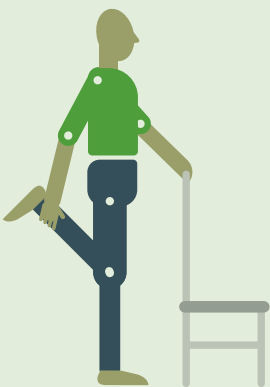


Γαστροκνήμιος:

Στέκεστε με τα πόδια ανοιχτά και γέρνετε πάνω σε έναν τοίχο ή μια σταθερή επιφάνεια για στήριξη. Κρατάτε ίσιο τον κορμό και κάνετε ένα βήμα πίσω με το ένα πόδι. Ενώ και τα δύο πόδια είναι στραμμένα προς τα εμπρός, λυγίζετε το μπροστινό γόνατο κρατώντας το πίσω πόδι τεντωμένο με τη φτέρνα στο δάπεδο. Θα πρέπει να νιώσετε να τεντώνει η γάμπα σας. Επιστρέψετε στην αρχική θέση και επαναλαμβάνετε με το άλλο πόδι.

Μηροί (Τετρακέφαλοι):

Στέκεστε όρθιος και ακουμπάτε σε κάτι σταθερό για στήριξη. Λυγίζετε το ένα πόδι προς τα πίσω και, εάν μπορείτε να το φτάσετε, χρησιμοποιείτε το αντίστοιχο χέρι για να κρατήσετε τον αστράγαλο ή το πίσω μέρος του ποδιού. Φέρνετε το πέλμα προς το γλουτό μέχρι να νιώσετε να τεντώνει το μπροστινό μέρος του ποδιού. Κρατάτε τα γόνατα ενωμένα και την πλάτη ίσια. Επιστρέψετε στην αρχική θέση και επαναλαμβάνετε με το άλλο πόδι.



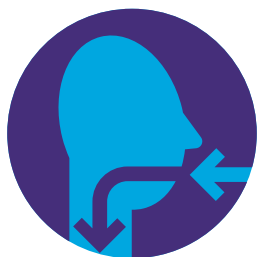
Μπορείτε να κάνετε αυτή τη διάταση ενώ κάθεστε σε σταθερή καρέκλα: κάθεστε έξω-έξω και στην άκρη της καρέκλας (ώστε να κάθεστε περίπου στη μισή καρέκλα). Φέρνετε το πόδι που είναι πιο κοντά στην άκρη της καρέκλας στη θέση που το γόνατο είναι στραμμένο προς τα κάτω στην ευθεία της λεκάνης και το βάρος πέφτει στα δάχτυλα των ποδιών. Θα πρέπει να νιώσετε να τεντώνει το πάνω μέρος του ποδιού. Επαναλαμβάνετε με το άλλο πόδι.



Διαχείριση προβλημάτων με τη φωνή

Μερικές φορές κάποιοι αντιμετωπίζουν δυσκολίες με τη φωνή τους μετά από μηχανικό αερισμό (χρήση αναπνευστήρα). Εάν η φωνή σας είναι βραχνή ή αδύναμη, είναι σημαντικό να:

- **Μιλάτε όσο νιώθετε άνετα.** Θα χρειαστεί να χρησιμοποιείτε τη φωνή σας για να δείτε βελτίωση. Εάν κουράζεστε όταν μιλάτε, να κάνετε διαλείμματα και να λέτε στους φίλους και την οικογένειά σας ότι χρειάζεται να κάνετε παύσεις και να ξεκουράζετε τη φωνή σας όταν συζητάτε.
- **Μην κουράζετε τη φωνή σας.** Μην ψιθυρίζετε διότι έτσι μπορεί να κουράζονται οι φωνητικές χορδές. Να προσπαθείτε να μην υψώνετε τον τόνο της φωνής σας και να μην φωνάζετε. Εάν χρειάζεται να τραβήξετε την προσοχή κάποιου, κάνετε θόρυβο με κάποιο αντικείμενο.
- **Κάνετε διαλείμματα.** Εάν λαχανιάσετε ενώ μιλάτε, προσέξτε να μην κουραστείτε περισσότερο. Σωπάστε και καθίστε ήρεμα ενώ συγκεντρώνετε στην αναπνοή σας. Δοκιμάστε τις στρατηγικές για την αναπνοή που περιγράφονται παραπάνω σε αυτό το φυλλάδιο. Κάνετε τες μέχρι να νιώσετε έτοιμος να μιλήσετε ξανά.
- **Να σιγοτραγουδάτε** ώστε να χρησιμοποιείτε τη φωνή σας, ενώ προσέχετε να μην την κουράσετε.
- **Να χρησιμοποιείτε άλλους τρόπους επικοινωνίας,** όπως σημειώματα, γραπτά μηνύματα ή χειρονομίες, εάν το να μιλάτε σας δυσκολεύει ή σας κάνει να νιώθετε άβολα.
- **Να πίνετε συχνά νερό στη διάρκεια της ημέρας** ώστε να βοηθάτε τη φωνή σας.



Διαχείριση φαγητού, ποτού και κατάποσης

Εάν υποβληθήκατε σε μηχανικό αερισμό με αναπνευστήρα όσο ήσασταν στο νοσοκομείο, ίσως προσέξετε ότι κάπως δυσκολεύεστε να καταπιείτε το φαγητό ή το ποτό. Αυτό οφείλεται στο ότι ίσως αποδυναμώθηκαν οι μύες που βοηθούν στην κατάποση. Για να αναρρώσετε είναι σημαντικό να τρώτε καλά και να πίνετε νερό/χυμούς.

Είναι σημαντικό να προσέχετε όταν καταπίνετε για να αποφύγετε τον πνιγμό ή τις πνευμονικές λοιμώξεις. Αυτό είναι κάτι που μπορεί να συμβεί εάν το φαγητό ή το ποτό πάρει λάθος δρόμο και βρεθεί στους πνεύμονες την ώρα της κατάποσης.

Εάν δυσκολεύεστε στην κατάποση, μπορεί να σας βοηθήσουν αυτές οι τεχνικές:

- **Να κάθεστε με ίσιο τον κορμό όταν τρώτε ή πίνετε.** Μην τρώτε και μην πίνετε ποτέ ενώ είστε ξαπλωμένος.
- **Να κρατάτε ίσιο τον κορμό** (σε καθιστή ή όρθια θέση ή να βαδίζετε) για τουλάχιστον 30 λεπτά μετά από κάθε γεύμα.
- **Να δοκιμάζετε διαφορετικές υφές στο φαγητό** (παχύρρευστη ή ρευστή) για να δείτε εάν σας είναι πιο εύκολο να καταπιείτε κάποια τρόφιμα σε σχέση με άλλα. Αρχικά, μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να επιλέγετε μαλακά, ημιστερεά ή/και υγρά τρόφιμα ή να τα κόβετε σε μπουκίτσες.
- **Να συγκεντρώνεστε όταν τρώτε ή πίνετε.** Να προσπαθείτε να γευματίζετε σε κάποιο ήσυχο μέρος.
- **Να τρώτε με το πάσο σας.** Να τρώτε μικρές μπουκιές, να πίνετε μια μικρή γουλιά ανάμεσα στις μπουκιές και να μασάτε καλά πριν καταπιείτε.
- **Να βεβαιώνετε ότι το στόμα σας έχει αδειάσει** προτού φάτε μια μπουκιά ή πιείτε μια γουλιά. Εάν χρειαστεί, καταπιείτε ξανά.
- **Να τρώτε μικρότερα γεύματα όλη την ημέρα** εάν σας κουράζει να τρώτε ένα πλήρες γεύμα.
- **Εάν βήχετε ή πνίγεστε** ή εάν αρχίσετε να έχετε δυσκολίες με την αναπνοή ενώ τρώτε ή πίνετε, κάνετε ένα διάλειμμα για να συνέλθετε.

Η υγιεινή διατροφή είναι πολύ σημαντική για την ανάρρωσή σας, ειδικά εάν είστε αδύναμος ή έχετε υποβληθεί σε μηχανικό αερισμό. Να βουρτσίζετε τα δόντια σας μετά από κάθε γεύμα και να μένετε ενυδατωμένος ώστε να παραμένει υγιές το στόμα σας.



Εάν συνεχίσει να σας δυσκολεύει η κατανάλωση τροφίμων και ποτών, απευθυνθείτε στον επαγγελματία υγείας.



Διαχείριση προβλημάτων προσοχής, μνήμης και πνευματικής διαύγειας

Είναι πολύ συνηθισμένο άνθρωποι που αρρώστησαν βαριά, ειδικά όσοι χρησιμοποίησαν αναπνευστήρα κατά τη νοσηλεία τους, να δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν, να θυμηθούν πράγματα και να σκεφτούν καθαρά. Αυτές οι δυσκολίες θα υποχωρήσουν μέσα σε λίγες εβδομάδες ή λίγους μήνες, αλλά για ορισμένους ανθρώπους ίσως κρατήσουν περισσότερο.

Είναι σημαντικό για εσάς και την οικογένειά σας να αναγνωρίσετε ότι έχετε αυτές τις δυσκολίες, διότι μπορεί να επηρεάσουν τις σχέσεις σας, τις καθημερινές σας δραστηριότητες και την επιστροφή σας στην εργασία ή την εκπαίδευση.

Εάν παρουσιάσετε αυτές τις δυσκολίες, μπορεί να σας βοηθήσουν οι παρακάτω στρατηγικές:

- **Η σωματική άσκηση** μπορεί να βοηθήσει τον εγκέφαλό σας να αναρρώσει. Ενώ μπορεί αυτό να σας φαίνεται δύσκολο εάν νιώθετε αδύναμος, κουρασμένος ή εάν λαχανιάζετε, προσπαθήστε σταδιακά να εντάξετε χαλαρές ασκήσεις στην καθημερινότητά σας. Οι ασκήσεις για καλή φυσική κατάσταση και ενδυνάμωση που περιγράφονται παραπάνω σε αυτό το φυλλάδιο, είναι μια καλή αρχή.
- **Νοητικές ασκήσεις**, όπως νέα χόμπι ή νέες δραστηριότητες, παζλ, παιχνίδια με λέξεις και αριθμούς, ασκήσεις μνήμης και το διάβασμα, μπορούν να βοηθήσουν. Ξεκινάτε με νοητικές ασκήσεις που σας δυσκολεύουν, αλλά που μπορείτε να καταφέρετε, και αυξάνετε το συντελεστή δυσκολίας όσο προχωράτε. Αυτό είναι σημαντικό για να διατηρείτε το κίνητρό σας.
- **Να παροτρύνετε τον εαυτό** σας με λίστες, σημειώματα και υπενθυμίσεις ώστε να θυμάστε τι έχετε να κάνετε.
- **Να διαιρείτε τις δραστηριότητες** σε επιμέρους βήματα για να μη νιώσετε εξάντληση.

Ορισμένες από τις παρακάτω στρατηγικές για τη διαχείριση δραστηριοτήτων στην καθημερινότητα μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε και την επίδραση προβλημάτων προσοχής, μνήμης και πνευματικής διαύγειας. Για παράδειγμα, να αναπροσαρμόζετε τις προσδοκίες σας και να αφήνετε τους άλλους να σας βοηθήσουν.



Διαχείριση καθημερινών δραστηριοτήτων

Είναι σημαντικό να γίνετε πάλι δραστήριος ενώ αναρρώνετε, αλλά αυτό μπορεί να σας φαίνεται δύσκολο εάν νιώθετε πολύ κουρασμένος, λαχανιασμένος ή αδύναμος, κάτι που είναι φυσιολογικό μετά από μια βαριά ασθένεια. Ό,τι κάνουμε, για παράδειγμα το πλύσιμο, το ντύσιμο, το μαγείρεμα, η εργασία ή το παιχνίδι, χρειάζεται ενέργεια.

Μετά από μια βαριά ασθένεια, ίσως δεν έχετε την ίδια ενέργεια που είχατε και μπορεί πλέον να χρειάζεται να προσπαθήσετε περισσότερο για ορισμένα πράγματα.

Εάν νιώθετε έτσι, μπορεί να σας βοηθήσουν οι παρακάτω στρατηγικές:

- **Να αναπροσαρμόζετε τις προσδοκίες** σας για το τι μπορείτε να κάνετε μέσα στην ημέρα. Να θέτετε ρεαλιστικούς στόχους με βάση το πώς νιώθετε. Όταν είστε πολύ κουρασμένος, λαχανιασμένος ή αδύναμος, ακόμη και το να σηκωθείτε από το κρεβάτι, να πλυθείτε και να ντυθείτε μπορεί να είναι κατόρθωμα.
- **Να φυλάτε δυνάμεις** κάνοντας πράγματα ενώ κάθεστε όσο περισσότερο μπορείτε, όπως όταν κάνετε ντους, ντύνεστε ή μαγειρεύετε. Να προσπαθείτε να μην κάνετε πράγματα για τα οποία πρέπει να στέκεστε, να σκύβετε, να τεντώνεστε ψηλά ή να στηρίζετε στα γόνατα για πολλή ώρα.
- **Να κινείστε χαλαρά** και να προσπαθείτε να κάνετε εύκολες δουλειές ανάμεσα στις δύσκολες. Ίσως χρειάζεστε χρόνο για ξεκούραση μέσα στην ημέρα.
- **Να αφήνετε τους άλλους να σας βοηθήσουν** με τα πράγματα που σας δυσκολεύουν. Πράγματα όπως η φροντίδα των παιδιών, τα ψώνια, το μαγείρεμα ή η οδήγηση μπορεί να είναι δύσκολα. Να αποδέχεστε τις προσφορές για βοήθεια και να λέτε στους άλλους τι μπορούν να κάνουν για να σας βοηθήσουν. Υπηρεσίες που μπορούν να σας βοηθήσουν σε κάποιες δραστηριότητες όπως τα ψώνια ή το μαγείρεμα, μπορούν να φανούν χρήσιμες ενόσω αναρρώνετε.
- **Να επιστρέψετε με το μαλακό.** Μην προσπαθείτε να κάνετε τα πάντα ώσπου να νιώσετε έτοιμος. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι θα μιλήσετε με τον εργοδότη σας για να επιστρέψετε σταδιακά στην εργασία σας αναλαμβάνοντας ένα ρόλο που είναι πιο εύκολος για εσάς, ότι θα ζητήσετε βοήθεια με τα παιδιά και ότι, με τον καιρό, θα επιστρέψετε στα χόμπι σας.



Διαχείριση στρες, άγχους ή κατάθλιψης

Το να είσαι βαριά ασθενής στο νοσοκομείο μπορεί να είναι μια άκρως στρεσογόνα εμπειρία. Αυτό φυσικά και μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη διάθεσή σας. Δεν είναι παράξενο να νιώθει κανείς στρες, άγχος (ανησυχία, φόβο) ή κατάθλιψη (κακή διάθεση, λύπη). Οι μνήμες ή τα όνειρα με εικόνες από το νοσοκομείο μπορεί να είναι εκεί, όσο ανεπιθύμητα κι αν είναι. Ίσως προσέξετε ότι σας πιέζουν σκέψεις ή αισθήματα σχετικά με την επιβίωσή σας. Η διάθεσή σας μπορεί να επηρεάζεται και από μικροεκνευρισμούς σχετικά με το ότι δεν μπορείτε ακόμη να κάνετε τις καθημερινές σας δραστηριότητες όπως θα θέλατε.

Από την άλλη πλευρά, αυτά τα πιεστικά συναισθήματα μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητά σας να κάνετε τις καθημερινές σας δραστηριότητες – ειδικά εάν η διάθεσή σας έχει ατονήσει λόγω του χάσματος ανάμεσα σε αυτό που περιμένατε και αυτό που καταφέρνεται.

Επομένως, η διαχείριση του στρες και του αισθήματος άγχους ή κατάθλιψης είναι ένα σημαντικό κομμάτι της ανάρρωσής σας.

Υπάρχουν μερικά απλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε.

Να φροντίζετε για τις βασικές σας ανάγκες

- **Να κοιμάστε αρκετά και καλά.** Ο ύπνος σας ίσως διαταράχθηκε όσο ήσασταν στο νοσοκομείο. Το άγχος μπορεί επίσης να επηρεάσει τον ύπνο σας. Να προσπαθήσετε να επανέλθετε σε σταθερούς χρόνους ύπνου και αφύπνισης, χρησιμοποιώντας ξυπνητήρι. Εσείς ή η οικογένειά σας/οι φροντιστές σας μπορείτε να διασφαλίσετε ότι στο περιβάλλον σας δεν υπάρχουν πράγματα που μπορεί να σας ενοχλούν, όπως πολύ φως ή πολλή φασαρία. Ίσως το να ελαχιστοποιήσετε τη νικοτίνη (π.χ. κάπνισμα), την καφεΐνη και το αλκοόλ και να προσθέσετε τεχνικές χαλάρωσης σας βοηθήσει να αποκοιμιάστε και να κοιμάστε.
- **Να τρώτε καλά και υγιεινά.** Αυτό είναι σημαντικό για τη συνολική ευεξία σας. Εάν δυσκολεύεστε να φάτε ή να καταπιείτε, ακολουθήστε τις συμβουλές που περιέχει αυτό το φυλλάδιο ή που σας έδωσε ο επαγγελματίας υγείας. Τα μέλη της οικογένειας/οι φροντιστές σας μπορούν να κάνουν προσπάθειες για να διασφαλίσουν ότι έχετε αρκετά τρόφιμα.
- **Να είστε δραστήριος σωματικά.** Έτσι μειώνεται το στρες και μπορεί να μειωθεί η πιθανότητα κατάθλιψης. Να κάνετε μικρά βήματα και να αυξάνετε με ασφάλεια τη σωματική σας δραστηριότητα.

Να φροντίζετε τον εαυτό σας

- **Να διατηρείτε τις κοινωνικές επαφές.** Αυτό είναι σημαντικό για την πνευματική σας ευεξία. Το να μιλάτε με άλλους μπορεί να βοηθήσει στην μείωση του στρες και επίσης μπορεί να σας βοηθήσει να βρίσκετε λύσεις στις δοκιμασίες που προκύπτουν ενόσω αναρρώνετε. Εάν ζείτε μόνος, το να διατηρείτε την επαφή με τους φίλους ή την οικογένεια μέσω τηλεφώνου ή διαδικτύου μπορεί να σας βοηθήσει να νιώθετε λιγότερο μόνος. Επειδή μπορεί να νιώθετε πως δεν θέλετε να έχετε κοινωνικές επαφές όταν είναι πεσμένη η διάθεσή σας, πείτε στην οικογένεια και τους φίλους σας ότι μπορούν να σας βοηθήσουν με το να παίρνουν εκείνοι την πρωτοβουλία να επικοινωνήσουν μαζί σας ενόσω αναρρώνετε.
- **Να κάνετε χαλαρωτικές ασκήσεις** που δεν είναι πολύ κουραστικές, όπως το να ακούτε μουσική, να διαβάζετε ή να ασχολείστε με πνευματικές πρακτικές. Η αργή αναπνοή επίσης βοηθά στην μείωση του στρες και είναι ακόμη ένα παράδειγμα μιας στρατηγικής χαλάρωσης. Αυτά θα πρέπει να γίνονται σταδιακά, εάν στην αρχή είναι πολύ δύσκολα. Κάνετε τις «ασκήσεις ελεγχόμενης αναπνοής» που περιγράφονται παραπάνω σε αυτό το φυλλάδιο για να μάθετε πώς να αναπνέετε αργά.
- **Να ενισχύετε σταδιακά τη συμμετοχή σας στις καθημερινές δραστηριότητες ή τα χόμπι σας** ανάλογα με τις δυνάμεις σας, διότι έτσι καλυτερεύει η διάθεσή σας.

Εάν στο παρελθόν λαμβάνατε υπηρεσίες για την υποστήριξη της ψυχικής σας υγείας, να μιλήσετε με τον σύμβουλό σας ώστε να διασφαλίσετε ότι αυτές θα συνεχιστούν. Τα μέλη της οικογένειας/οι φροντιστές σας μπορούν επίσης να παίξουν σημαντικό ρόλο παρέχοντας στήριξη στους ανθρώπους που αναρρώνουν μετά από κάποια ασθένεια ενώ παράλληλα δοκιμάζεται ολοένα και περισσότερο η ψυχική τους υγεία. Τα μέλη της οικογένειας/οι φροντιστές μπορούν να τους βοηθήσουν να έχουν πρόσβαση στη στήριξη που χρειάζονται όποτε τη χρειαστούν.



Πότε να επικοινωνήσετε με κάποιον επαγγελματία υγείας

Η νοσηλεία και η βαριά ασθένεια μπορεί να επηρεάσουν διαφορετικά τον καθένα. Είναι σημαντικό να επικοινωνήσετε με έναν επαγγελματία υγείας, όπως ένα γενικό ιατρό, έναν ειδικό στην αποκατάσταση ή έναν ειδικό ιατρό, εάν:

- Υπάρξει κάποια αλλαγή στο πόσο λαχανιασμένος είστε σε κατάσταση χαλάρωσης και η κατάσταση δεν βελτιώνεται εξασκώντας τις τεχνικές για τον έλεγχο της αναπνοής που περιγράφονται στη σελίδα 4.
- Λαχανιάσετε πολύ κάνοντας ελάχιστα και η κατάσταση δεν βελτιώνεται σε καμία από τις στάσεις για την υποχώρηση της δύσπνοιας που περιγράφονται στη σελίδα 3.
- Παρουσιάσετε οποιοδήποτε σύμπτωμα από αυτά που περιγράφονται στη σελίδα 7 πριν την άσκηση ή κατά τη διάρκεια αυτής.
- Η προσοχή, η μνήμη, η σκέψη σας δεν παρουσιάζουν βελτίωση ή εάν η κούρασή σας δεν υποχωρεί, πράγμα που σας δυσκολεύει να κάνετε τις καθημερινές σας δραστηριότητες ή σας αποτρέπει από το να επιστρέψετε στην εργασία σας ή σε κάποιον άλλο ρόλο.
- Εάν χειροτερεύσει η διάθεσή σας, ειδικά εάν αυτό διαρκέσει αρκετές εβδομάδες.

Τοπικές κοινωνικές υπηρεσίες και υπηρεσίες αποκατάστασης για στήριξη:

Ονοματεπώνυμο και στοιχεία επικοινωνίας ή υπηρεσίες

Επιπλέον διαθέσιμες πηγές

“Doing What Matters in Times of Stress”

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>.

“A guide to preventing and addressing social stigma associated with COVID-19”

<https://www.who.int/publications/m/item/a-guide-to-preventing-and-addressing-social-stigma-associated-with-covid-19>

Περιφερειακό Γραφείο του ΠΟΥ για την Ευρώπη

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) αποτελεί μια ειδική υπηρεσία του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών που συστάθηκε το 1948 με κύρια αρμοδιότητα τα διεθνή θέματα υγείας και την δημόσια υγεία. Το Περιφερειακό Γραφείο Ευρώπης του ΠΟΥ είναι ένα από τα έξι Περιφερειακά γραφεία σε όλον τον κόσμο. Το καθένα από αυτά διαθέτει το δικό του πρόγραμμα με γνώμονα τις συγκεκριμένες υγειονομικές συνθήκες στις χώρες που υπηρετεί.

Κράτη Μέλη:

Άγιος Μαρίνος	Κύπρος
Αζερμπαϊτζάν	Λετονία
Αλβανία	Λευκορωσία
Ανδόρρα	Λιθουανία
Αρμενία	Λουξεμβούργο
Αυστρία	Μάλτα
Βέλγιο	Μαυροβούνιο
Βόρεια Μακεδονία	Μονακό
Βοσνία και Ερζεγοβίνη	Νορβηγία
Βουλγαρία	Ολλανδία
Γαλλία	Ουγγαρία
Γερμανία	Ουκρανία
Γεωργία	Ουζμπεκιστάν
Δανία	Πολωνία
Δημοκρατία της Μολδαβίας	Πορτογαλία
Ελβετία	Ρουμανία
Ελλάδα	Ρωσική Ομοσπονδία
Εσθονία	Σερβία
Ηνωμένο Βασίλειο	Σλοβακία
Ιρλανδία	Σλοβενία
Ισλανδία	Σουηδία
Ισπανία	Τατζικιστάν
Ισραήλ	Τουρκία
Ιταλία	Τουρκμενιστάν
Καζακστάν	Τσεχία
Κιργιζία	Φιλανδία
Κροατία	

Πρώτη έκδοση στην Αγγλική γλώσσα από το Περιφερειακό Γραφείο του ΠΟΥ για την Ευρώπη στην Κοπεγχάγη με τον πρωτότυπο τίτλο *Support for Rehabilitation Self-Management after COVID-19-Related Illness* το 2020.

**World Health Organization
Regional Office for Europe**
WHO Country Office, Greece
Ploutarchou 3, 106 75 Athens,
Greece
Tel.: +30 210 523 5480,
+30 210 522 5849
Email: eurowhogre@who.int
Website: <https://www.euro.who.int>

© World Health Organization 2020.
Διατηρούνται ορισμένα
δικαιώματα.
Αυτή η εργασία διατίθεται
σύμφωνα με την άδεια CC
BY-NC-SA 3.0 IGO.
WHO/EURO:2020-855-40590-55319