

این جزوه برای چه کسانی مناسب است؟

این جزوه تمرین ها و توصیه هایی برای بزرگسالانی ارائه می دهد که به خاطر ابتلا به کووید ۱۹ (کرونا) شدیداً بیمار شده و احتمالاً در بیمارستان بستری بوده اند. این جزوه اطلاعاتی در مورد حوزه های زیر ارائه می دهد:

<input type="checkbox"/>	۲	مدیریت تنگی نفس	
<input type="checkbox"/>	۴	ورزش پس از مرخص شدن از بیمارستان	
<input type="checkbox"/>	۱۵	مدیریت مشکلات مربوط به تکلم	
<input type="checkbox"/>	۱۶	مدیریت خوردن، نوشیدن و بلع	
<input type="checkbox"/>	۱۷	مدیریت مشکلات مربوط به حافظه و تمرکز حواس	
<input type="checkbox"/>	۱۸	مدیریت فعالیتهای زندگی روزمره	
<input type="checkbox"/>	۱۹	مدیریت اضطراب و مشکلات خلق و خو	
<input type="checkbox"/>	۲۱	چه موقع باید با مراکز پزشکی تماس گرفت	

پزشک شما تمرین هایی از این جزوه را که می تواند مناسب شما باشد به شما نشان خواهد داد. تمرین ها و توصیه های این جزوه نباید جایگزین برنامه های ورزشی و یا توصیه هایی بشود که مخصوص شما توسط پزشک شما در هنگام ترخیص از بیمارستان ارائه شده است.

دوستان و خانواده شما می توانند در حین بهبود به شما کمک کنند و می توانید این جزوه را در اختیار آنها نیز قرار دهید.



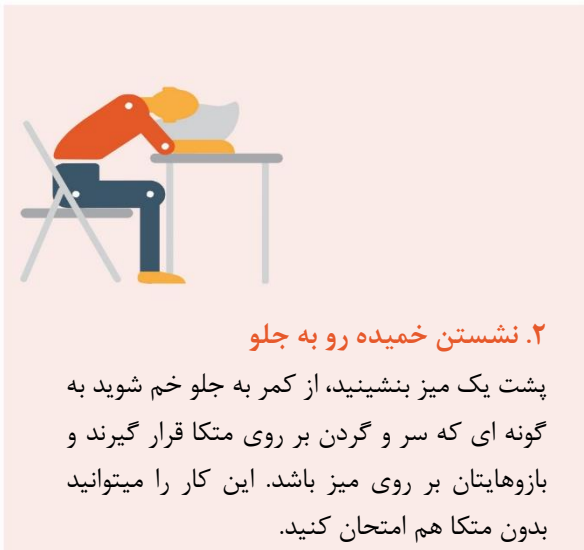
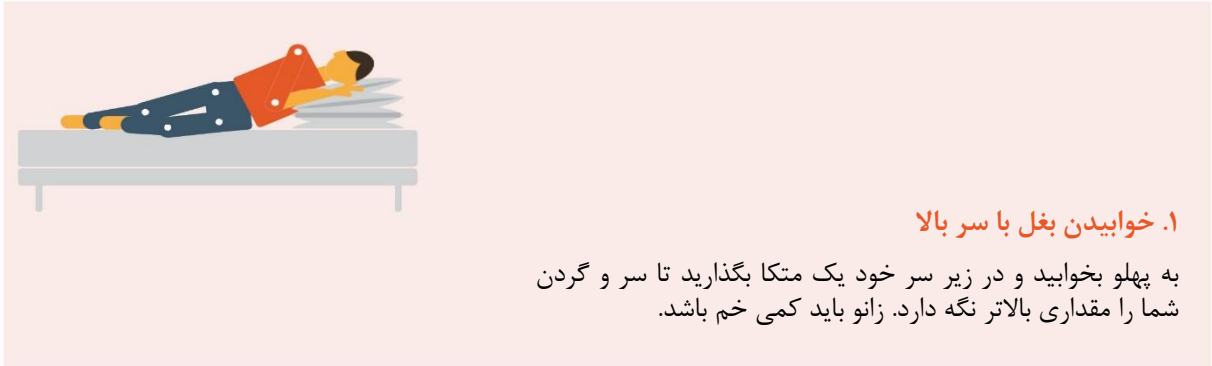
مدیریت تنگی نفس

تجربه مجدد تنگی نفس بعد از ترخیص از بیمارستان امری طبیعی است. از دست دادن توان و ضعف بنیه در زمانی که ناخوش بوده اید و در طی دوره‌ی بیماری می‌توانند به این معنا باشد که شما به راحتی دچار تنگی نفس میشوید. احساس تنگی نفس می‌تواند در شما ایجاد اضطراب نماید که همین امر خود تنگی نفس را بدتر می‌نماید. حفظ خونسردی و یادگرفتن راه حل‌های مناسب، بهترین راه برای مدیریت تنگی نفس هستند. تنگی نفس شما احتمالاً با افزایش تدریجی فعالیتها و تمرین بهبود خواهد یافت اما در ضمن روش‌ها و تکنیک‌های زیر نیز می‌توانند در مدیریت آن کمک‌کننده باشند.

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



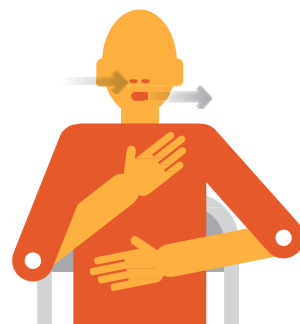
وضعیت هایی هستند که می توانند تنگی نفس را کاهش دهند. همه آنها را امتحان کنید تا ببینید کدامیک می تواند به شما بیشتر کمک کند. شما همچنین می توانید تکنیک های تنفس را که در زیر توضیح داده شده است، در هر یک از این وضعیت ها امتحان کنید تا به شما در تسهیل تنفس کمک کند.



تنفس کنترل شده

این روش به شما کمک می کند آرام باشید و تنفس خود را کنترل کنید:

- در وضعیتی راحت که تکیه گاه داشته باشد بنشینید.
- یک دست را روی سینه و دست دیگر را روی شکم قرار دهید
- چشم هایتان را اگر به شما آرامش می دهد ببندید (در غیر این صورت آن ها را باز نگه دارید) و بر روی تنفس خود تمرکز کنید.
- به آرامی از طریق بینی نفس بگیرید (و یا با دهان اگر این کار برایتان غیر ممکن است) و سپس آن را از دهان بیرون دهید.
- در حالی که نفس می گیرید متوجه میشوید که دستی که بر روی شکم است بیشتر از دستی که روی سینه قرار دارد بالا می رود
- سعی کنید خیلی تقلا نکنید و نفسهایتان آرام، نرم و بدون تنش باشد.



تنفس مرحله به مرحله

این کار زمانی موثر است که فعالیتهایی انجام می دهید که نیاز به تقلای بیشتر دارند یا شما را با تنگی نفس مواجه می شوید، مانند بالا رفتن از پله ها یا بالا رفتن از یک تپه. به خاطر داشته باشید که نیازی به تعجیل در بهبودی نیست.

- سعی کنید فعالیت خود را به بخش های کوچکتری تقسیم کنید تا بتوانید آن را بدون خسته شدن یا تنگی نفس در انتها انجام دهید
- قبل از تلاش برای انجام فعالیت نفس بگیرید مثلا قبل از بالا رفتن از پله ها
- در حین انجام فعالیت، نفس خود را بیرون بدهید مثلا زمانی که دارید از پله ها بالا می روید
- بهتر است از بینی نفس بگیرید و از دهان بیرون بدهید.



ورزش کردن پس از ترخیص از بیمارستان

ورزش بخش مهمی از روند بهبود پس از بیماری کووید ۱۹ است. ورزش می تواند به موارد زیر کمک کند:

- بهبود تفکر
- کاهش اضطراب و بهبود خلق و خو
- افزایش اعتماد به نفس
- بهبود توان جسمی
- بهبود تناسب اندام
- کاهش تنگی نفس
- افزایش قدرت عضلات
- بهبود تعادل و هماهنگی

راهی پیدا کنید که انگیزه خود را برای ورزش کردن حفظ کنید. رهگیری روند تمرینات ورزشی با استفاده از یک دفترچه یادداشت و یا اپلیکیشن ورزشی بر روی تلفن همراه و یا ساعت هوشمند می تواند کمک کننده باشد.

ایمنی در ورزش

ایمنی در ورزش بسیار اهمیت دارد حتی اگر قبل از ابتلا به این بیماری در حرکت (راه رفتن) و دیگر تمرینات ورزشی مستقل بوده اید. این مساله در موارد زیر اهمیت ویژه ای دارد:

- قبل از بستری شدن در بیمارستان در حرکت کردن دچار مشکل بوده اید.
 - قبل از رفتن به بیمارستان یا در طول اقامت در بیمارستان دچار سقوط شده اید یا به زمین خورده اید.
 - هر گونه بیماری یا آسیب دیدگی دیگری داشته اید که سلامت شما را در حین ورزش به مخاطره می اندازد.
 - با تجویز مصرف اکسیژن در منزل، از بیمارستان مرخص شده اید.
- در چنین مواردی بهتر است برای ایمنی بیشتر همراه با کسی دیگر ورزش کنید. هر کسی که از ماسک اضافه استفاده می کند، باید در مورد استفاده از اکسیژن در طول ورزش، قبل از شروع آن با پزشک خود مشورت نماید.
- این قوانین ساده به ورزش کردن با حفظ ایمنی به شما کمک می کنند:**

- همیشه بدن خود را قبل از ورزش گرم کرده و پس از ورزش خنک کنید
- از لباسهای گشاد، راحت و کفشهای حمایت کننده مچ پا (ساق دار) استفاده کنید
- حداقل یک ساعت بعد از خوردن غذا صبر کنید و سپس شروع به ورزش نمایید
- آب فراوان بنوشید
- در هوای بسیار گرم از ورزش کردن اجتناب کنید
- در هوای بسیار سرد در فضای بسته ورزش کنید



اگر هر گونه از علائم زیر را داشتید ورزش نکنید و یا ورزش کردن را متوقف کنید و با پزشک خود تماس بگیرید

- حالت تهوع یا استفراغ
- سرگیجه و سردرد خفیف
- تنگی نفس شدید
- رطوبت یا تعرق بیش از اندازه
- احساس فشار در سینه
- افزایش درد

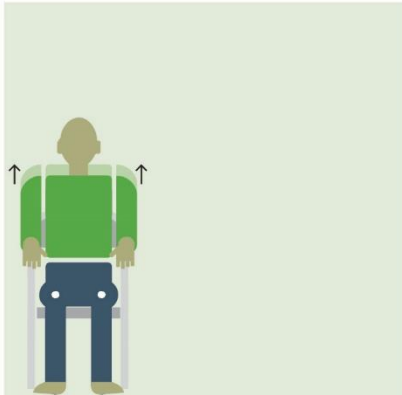
اگر در بیرون از خانه ورزش می کنید قوانین حفظ فاصله اجتماعی را اگر در جایی که زندگی می کنید این قوانین وجود دارند به خاطر داشته باشید.

ورزش کردن در سطح مناسب

برای اینکه بفهمید آیا به میزان ورزش می کنید یا نه فکر کنید می خواهید یک جمله بگویید:

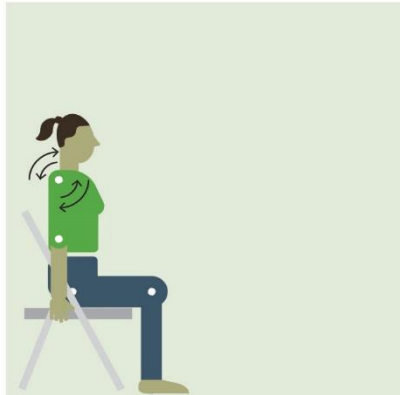
- اگر می توانید یک جمله را کامل بدون توقف یا احساس تنگی نفس بگویید در این صورت می توانید بیشتر ورزش کنید.
 - اگر اصلا نمی توانید صحبت کنید و یا هر دفعه فقط می توانید یک کلمه بگویید و تنگی نفس شدید دارید در این صورت ورزشی که می کنید برای شما شدید است
 - اگر می توانید یک جمله بگویید برای گرفتن نفس یک یا دو بار توقف می کنید و در حالتی بین تنگی نفس متوسط تا تقریباً شدید هستید، در این صورت سطح ورزش شما مناسب است.
- به خاطر داشته باشید که احساس تنگی نفس در هنگام ورزش کردن طبیعی است و خطرناک و یا مضر نیست. رسیدن تدریجی به تناسب اندام می تواند به شما کمک کند، کمتر دچار تنگی نفس شوید. برای بهبود تناسب اندام باید در زمان ورزش کردن دچار احساس کمبود نفس متوسط تا تقریباً شدید شوید.
- اگر آن قدر دچار تنگی نفس شده اید، که نمی توانید صحبت کنید باید روند حرکات را کند کنید و یا توقف کرده و کمی استراحت کنید تا نفس شما بیشتر تحت کنترل قرار گیرد. وضعیت های ارائه شده در صفحه ۳ برای تسکین تنگی نفس می تواند کمک کننده باشد.

گرم کردن یعنی آماده کردن بدن برای ورزش برای پیشگیری از آسیب دیدگی. گرم کردن باید در حدود ۵ دقیقه به طول بیانجامد و در انتها ممکن است کمی احساس تنگی نفس نمایید. تمرین های گرم کردن را می توان در موقعیت های نشسته یا ایستاده انجام داد. اگر گرم کردن را در حالت ایستاده انجام می دهید، اگر لازم بود می توانید به یک سطح ثابت تکیه دهید. هر حرکت را دو تا چهار بار تکرار کنید.



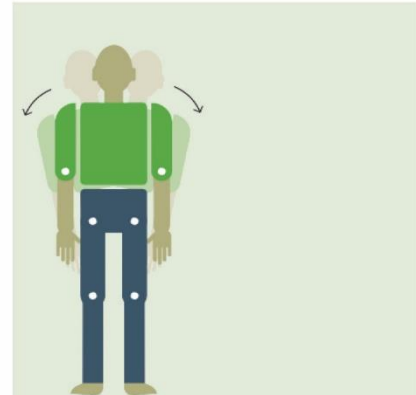
۱. بالا بردن شانه ها

پشت یک می توانید بدون متکا هم امتحان کنید.



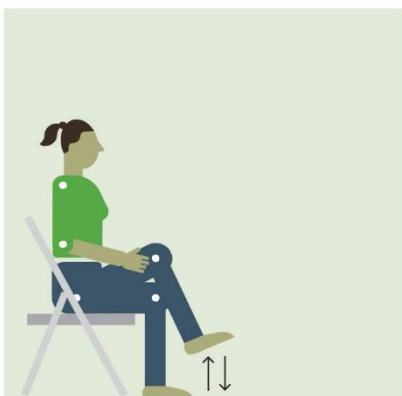
۲. چرخش شانه

بازوهای خود را در کنار شل کنید یا روی ران خود قرار دهید. به آرامی شانه هایتان را به صورت چرخشی ابتدا به سمت جلو و سپس به سمت عقب حرکت دهید.



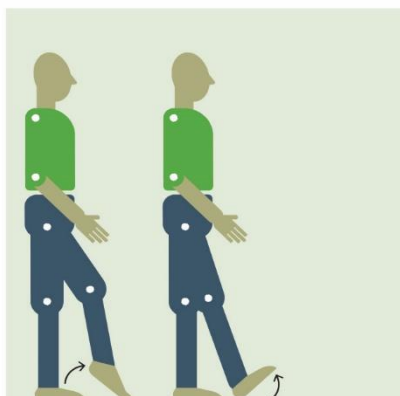
۳. خم شدن به بغل

اول بدن خود را راست نگه دارید و بازوها را در کنار بدن نگه دارید و به بدن بچسبانید. اول یک بازو و سپس دیگری را به سمت پایین و زمین سر دهید خود را به بغل خم کنید.



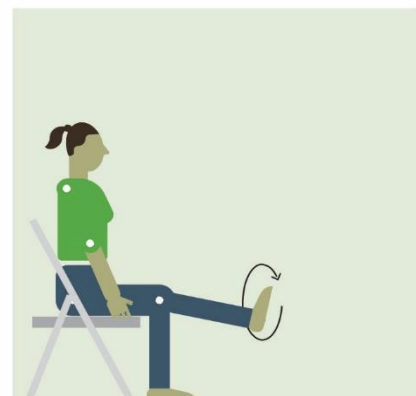
۴. بالا بردن زانوها

زانوهای خود را به آرامی بالا و پایین ببرید، بالاتر از باسن نیاید هر بار یک پا



۵. ضربه زدن با پاشنه

در ابتدا از یک پا استفاده کنید، با انگشتان پا یک ضربه به زمین جلوی خود بزنید سپس پاشنه را. همین کار را با پای دیگر تکرار کنید.



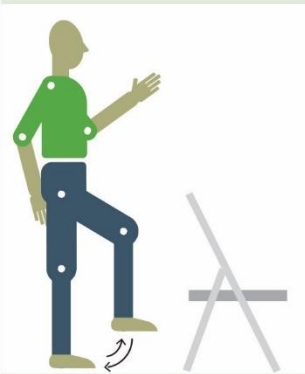
۶. چرخاندن مچ پا

از یک پا استفاده کنید. با انگشتان پای خود یک دایره بکشید. همین کار را با پای دیگر تکرار کنید.

باید سعی کنید تمرین های بدن سازی را برای مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، ۵ بار در هفته انجام دهید. چند مثال از انواع مختلف تمرین های بدن سازی در زیر توضیح داده شده اند اما هر حرکتی که بتواند به شما احساس کمبود نفس متوسط تا شدید بدهد می تواند به عنوان تمرین های بدن سازی برای شما محسوب گردد. برای تمرین های بدن سازی خود زمان بگیریید و به تدریج زمان را مدیریت و افزایش دهید. می توانید زمان را خیلی تدریجی افزایش دهید مثلا هر ۳۰ ثانیه یا یک دقیقه فعالیت اضافه تر. احتمالا مدت زمانی طول می کشد تا به سطحی که قبل از بیماری می توانستید ورزش کنید بازگردید.

نمونه هایی از تمرین های بدن سازی

۷. مارش رفتن در یک نقطه



- اگر لازم بود از یک صندلی یا یک سطح ثابت برای حمایت کمک بگیرید و یک صندلی در نزدیکی خود برای استراحت کردن داشته باشید.
 - هر بار یک زانو را بالا بیاورید
- پیشرفته تر کردن این تمرین**
- ارتفاع پا را بالاتر ببرید سعی کنید اگر می توانید به ارتفاع باسن برسائید
- چه زمانی بهتر است این تمرین را انتخاب کنید:**
- اگر نمی توانید برای پیاده روی بیرون بروید

۸. بالا رفتن از پله

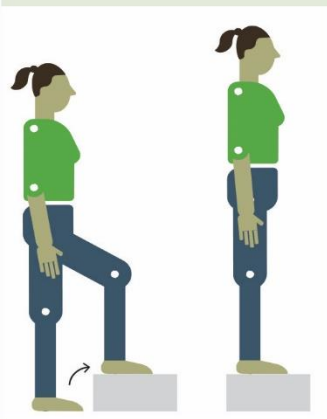
- از پایین ترین پله در خانه استفاده کنید
- اگر لازم بود می توانید از نرده ها کمک بگیرید و یک صندلی برای استراحت در نزدیکی خود قرار دهید
- از روی همان یک پله بالا و پایین بروید. هر ده بار پای خود را عوض کنید.

پیشرفته تر کردن این تمرین

- ارتفاع پله یا سرعت بالا و پایین رفتن را افزایش دهید
- اگر به اندازه کافی تعادل دارید که تمرین را بدون گرفتن از جایی انجام دهید می توانید در حین بالا و پایین رفتن یک وزنه هم در دست بگیرید.

چه زمانی بهتر است این تمرین را انتخاب کنید:

- زمانی که نمی توانید بیرون بروید
- اگر نمی توانید زیاد دور بروید چون نیاز به نشستن دارید



۹- پیاده روی

- از عصا، چوب زیر بغل و یا واکر در صورت نیاز استفاده کنید
- از مسیری استفاده کنید که تقریباً مسطح باشد

پیشرفته تر کردن این تمرین

- مسافت پیاده روی را افزایش دهید یا اگر برایتان امکان دارد، سعی کنید از یک تپه در مسیر خود بالا بروید
- چه زمانی بهتر است این تمرین را انتخاب کنید:
- برای ورزش کردن می توانید به فضای آزاد بروید

۱۰- دویدن آرام یا دوچرخه سواری

- تنها زمانی که از لحاظ پزشکی مشکلی ندارید، دویدن آرام یا دوچرخه سواری را انجام دهید
- چه زمانی بهتر است این تمرین را انتخاب کنید:
- اگر راه رفتن به اندازه کافی باعث نفس نفس زدن در شما نمی شود
- اگر قبل از اینکه دچار این بیماری بشوید می دویدید و یا دوچرخه سواری می کردید

تمرین های قدرتی

تمرین های قدرتی به بهبود قدرت عضلات که در نتیجه بیماری شما ضعیف شده اند کمک می نمایند. باید سعی کنید سه جلسه در هفته تمرین های قدرتی داشته باشید. تمرین های قدرتی به اندازه تمرین های بدن سازی در شما ایجاد تنگی نفس نمی کنند. در عوض عضلات شما به گونه ای هستند که انگار کار سخت و سنگینی انجام داده اید.

بهتر است هر دفعه سه تا از این ورزشها را انتخاب کرده و ۱۰ بار تکرار کنید و در بین هر تمرین استراحت کوتاهی داشته باشید. اگر این تمرین ها به نظرتان سخت رسیدند نگران نباشید. اگر این گونه بود می توانید با تعداد دفعات کمتر از هر تمرین شروع کنید تا نهایتاً به ۱۰ بار تکرار برای هر تمرین برسید. هر بار که در هر تمرین پیشرفت می کنید از وزن های سنگین تر برای سخت تر کار کردن عضلات استفاده کنید. می توانید از قوطی مواد غذایی یا بطری های آب به عنوان وزنه استفاده کنید.

برخی تمرین های قدرتی برای بازوها و پاها در زیر توضیح داده شده اند که می توانید به صورت نشسته یا ایستاده آنها را انجام دهید. به هر ترتیبی که بخواهید می توانید آنها را انجام دهید. سعی کنید قامت در حالت درستی باشد یعنی پشت صاف و شکم به داخل برده شود و تمرین های را به آرامی انجام دهید.

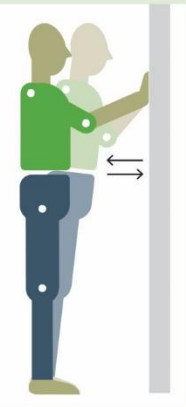
به خاطر داشته باشید زمانی که برای سخت ترین قسمت تمرین آماده می شوید، نفس بگیرید و زمانی که تمرین را انجام دادید، نفس را خارج کنید.

۱. جلو بازو



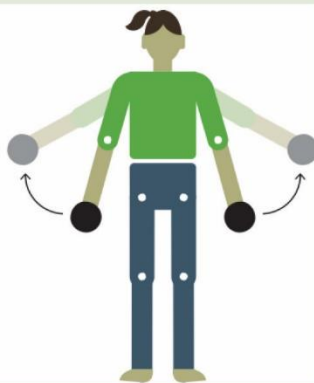
- دستها را در کنار خود قرار دهید. در هر دست یک وزنه نگه دارید به گونه ای که کف دستها رو به بالا باشد.
 - قسمت بالایی بازو باید ثابت باشد. به آرامی قسمت پایین بازوها (از آرنج به پایین) را خم کرده و وزنه ها را بالا بیاورید
 - این تمرین را می توانید ایستاده یا نشسته انجام دهید
- پیشرفته تر کردن این تمرین
- وزنه ای را که در حین این ورزش استفاده می کنید سنگین تر کنید

۲. هل دادن دیوار

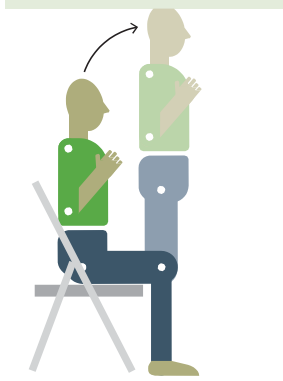


- کف دست خود را روی یک دیوار هم ارتفاع شانه های خود قرار دهید روی انگشتها به سمت خودتان باشد و پاهایتان به اندازه تقریباً ۳۰ سانتی متر از دیوار فاصله داشته باشد.
 - کلا بدن خود را راست نگه دارید، به آرامی بدن خود را به سمت دیوار جلو ببرید این کار را با خم کردن تدریجی آرنج انجام دهید سپس دوباره به آرامی از دیوار دور شوید تا زمانی که آرنج هایتان دوباره راست شود..
- پیشرفته تر کردن این تمرین
- فاصله خود را از دیوار بیشتر کنید.

۳. بالا بردن بازوها از بغل



- در هر دست یک وزنه نگه دارید، بازوها در بغل باشد و کف دست رو به داخل
 - هر دو بازو را از بغل به بالا ببرید تا به سطح شانه هایتان برسد (اما بالاتر نرود) و سپس به آرامی آن را دوباره پایین بیاورید.
 - این تمرین را می توانید نشسته یا ایستاده انجام دهید
- پیشرفته تر کردن این تمرین
- ارتفاعی که بازوها را بالا می برید افزایش دهید اما نه بالاتر از سطح شانه ها
 - وزنه ای را که برای این تمرین استفاده می کنید سنگین تر کنید



۱. نشستن و بلند شدن

- بنشینید در حالی که پاها را به عرض باسن باز کرده اید. بازوها در بغل باشد و یا به سینه چسبانده شود. به آرامی بایستید، همین حالت را تا ۳ شماره حفظ کنید و دوباره به آرامی به روی صندلی خود باز گردید. تمام مدت پاها باید روی زمین باشد
- اگر نمی توانید بدون کمک از دست، بایستید، یک صندلی بلندتر را امتحان کنید. اگر باز هم این کار برای بار اول برایتان مشکل است، می توانید با فشار دست بلند شوید.

پیشرفته تر کردن این تمرین

- این حرکت را تا جایی که می توانید آرام تر انجام دهید
- این حرکت را با استفاده از یک صندلی کوتاه تر انجام دهید
- در زمانی که این تمرین را انجام می دهید یک وزنه در نزدیکی سینه خود نگه دارید



۲. راست کردن زانوها

- روی یک صندلی بنشینید. پاها را به هم بچسبانید. یک زانو را راست کنید و پای خود را صاف برای چند لحظه نگه دارید سپس به آرامی پا را پایین بیاورید. همین کار را با پای دیگر انجام دهید.

پیشرفته تر کردن این تمرین

- زمان نگه داشتن پاها را افزایش دهید. می توانید تا ۳ شماره بشمارید.
- این تمرین را آرام تر انجام دهید

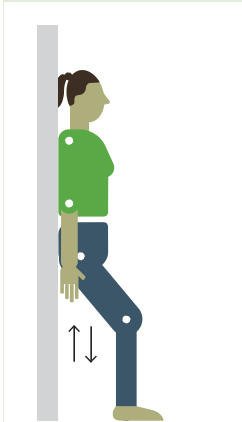


۳. ورزش اسکات

- بایستید و پشت خود را به یک دیوار یا هر سطح ثابت دیگری تکیه دهید و پاهایتان را کمی از هم باز کنید. حدوداً سی سانتی متر پاها را از دیوار دور کنید. همچنین می توانید با دستهای خود پشت یک صندلی ثابت را بگیرید.
- پشت را همچنان به دیوار تکیه دهید یا به یک صندلی بچسبانید، به آرامی زانوها را خم کرده و کمی از دیوار فاصله دهید. پشت شما روی دیوار به سمت پایین می لغزد. باسن بالاتر از زانوها باشد.
- قبل از این که دوباره زانوها راست شوند چند لحظه مکث کنید

پیشرفته تر کردن تمرین

- فاصله زانو را از دیوار افزایش دهید (به خاطر داشته باشید که زانوها بالاتر از سطح باسن قرار داشته باشند)
- قبل از راست کردن زانو زمان را افزایش داده و تا ۳ شماره مکث کنید

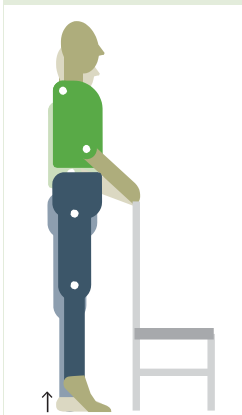


۴. پاشنه بالا

- دستهای خود را به یک سطح ثابت بگیرید تا بتوانید تعادل خود را حفظ کنید اما به آنها تکیه ندهید
- به آرامی بر روی انگشتان پای خود بلند شوید و دوباره به پایین برگردید

پیشرفته تر کردن این تمرین

- روی انگشتان پا بایستید و تا سه شماره بشمارید
- هر بار فقط بر روی یک پا بایستید



تمرین های سرد کردن پس از ورزش

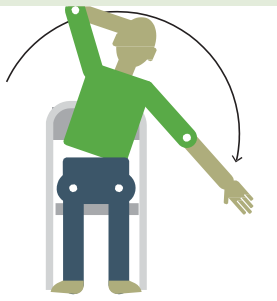
تمرین های سرد کردن پس از ورزش این امکان را به بدن شما می دهد که قبل از توقف ورزش به حالت طبیعی خود باز گردد. این تمرین های باید تقریباً ۵ دقیقه به طول بیانجامد و در انتها باید تنفس شما به حالت طبیعی بازگشته باشد. سعی کنید همه تمرین هایی که در زیر پیشنهاد شده است را انجام دهید اما اگر نتوانستید همه تمرین ها یا کشش ها را مدیریت نمایید تنها همان هایی را که می توانید انجام دهید.

۱. با سرعت آرام راه بروید یا در یک نقطه به آرامی در جا بزنید، برای تقریباً ۲ دقیقه

۲. تمرین های گرم کردن را برای حرکت مفاصل مختلف تکرار کنید. این تمرین ها را می توانید نشسته یا ایستاده انجام دهید

۳. حرکات کششی ماهیچه

کشیده شدن عضلات می تواند به کاهش هر گونه دردی که ممکن است در عرض یک یا دو روز پس از ورزش احساس کنید کمک نماید. می توانید این حرکات کششی را نشسته یا ایستاده انجام دهید. هر حرکت کششی باید به آرامی انجام شود و باید هر حرکت را ۱۵ تا ۲۰ ثانیه ادامه دهید.



بغل

بازوی راست خود را به سمت سقف بالا ببرید و سپس به آرامی به سمت چپ خم کنید. باید در قسمت راست بدن خود احساس کشش داشته باشید. به موقعیت شروع بازگردید و با طرف مقابل بدن همین کار را تکرار کنید.



شانه

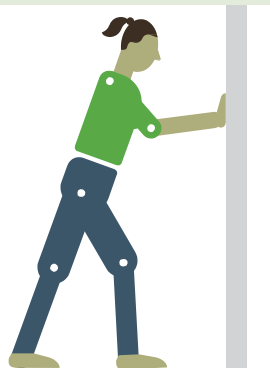
بازوها را به رو به رو باز کنید و بالا بیاورید. بازوی خود را راست نگه دارید در امتداد بدن تا سطح شانه ها بالا نگه دارید. از دست دیگر خود برای فشردن بازو به سینه استفاده کنید به طوری که در اطراف شانه احساس کشش نمایید. به موقعیت شروع بازگردید و با طرف دیگر بدن همین حرکت را تکرار کنید.

پشت ران (همسترینگ)



روی لبه صندلی بنشینید. پشتتان راست باشد و کف پاها به زمین چسبیده باشد. یک پای خود را به سمت جلو راست کنید به طوری که تنها پاشنه روی زمین باشد. دستهای خود را به عنوان تکیه گاه بر روی ران مخالف خود قرار دهید. تا جایی که می توانید به همین صورت بنشینید. کمی به جلو بر روی باسن خم شوید تا زمانی که در قسمت پایین پا احساس کشیدگی نمایید. به موقعیت شروع باز گردید و همین کار را با طرف مقابل بدن تکرار کنید.

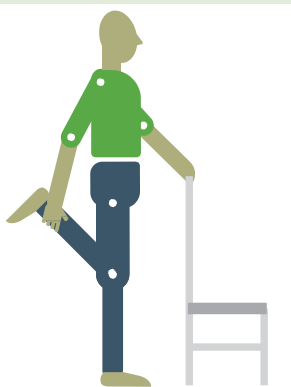
پایین پا (ساق پا)



رو به روی یک دیوار یا یک سطح محکم بایستید. پاهای خود را از هم باز کنید. بدن خود را راست نگه دارید و یکی از پاهایتان را یک گام به جلو بیاورید. هر دو پا رو به دیوار باشند. پای جلوی خود را از زانو خم کنید. پای عقبی خود را راست نگه دارید و پاشنه هم بر روی زمین باشد. باید در کف و مچ پای عقبی احساس کشش نمایید. به حالت اولیه خود بازگردید و حرکت را با طرف مقابل بدن تکرار کنید.

روی ران (عضلات چهار سر ران)

بایستید و از یک ثابت به عنوان تکیه گاه استفاده کنید. یک پای خود را به پشت خم کنید و اگر می توانید آن را دست خود نگه دارید از دست همان طرف استفاده کرده و قوزک و یا پشت پا را بگیرید. پای خود را بالا به سمت باسن نگه دارید تا اینکه در قسمت جلویی ران احساس کشش نمایید. زانوها را چسبیده به هم نگه دارید و کمر شما هم باید راست باشد. به موقعیت شروع خود باز گردید و همین حرکت را با طرف مقابل بدن تکرار کنید.



این حرکت کششی را میتوانید در حالت نشسته بر روی صندلی نیز انجام دهید: نزدیک جلوی صندلی بنشینید (به طوری که تنها نیمی از صندلی را اشغال کرده باشید). پاها را تا جایی که می توانید روی زمین به سمت پایه صندلی بکشید و آن ها را به گونه ای قرار دهید زانو درست در زیر باسن قرار گرفته باشد و وزنتان بر روی انگشتان پا باشد. باید بر روی ران احساس فشار کنید. با طرف دیگر بدن هم همین کار را تکرار کنید.



مدیریت مشکلات مربوط به صدا و تکلم

- گاهی افراد بعد از استفاده از دستگاه تنفس مصنوعی (اتصال لوله تنفسی) مشکل صدا یا تکلم پیدا می کنند. اگر صدای شما خشن یا ضعیف شده است توجه به نکات زیر اهمیت دارد:
- **زمانی صحبت کنید که احساس راحتی می کنید.** شما باید اجازه دهید صدایتان تدریجا بهبود پیدا کند. اگر هنگام صحبت کردن خسته میشوید در میان گفته های 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 می خواهید 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 می شوید، سعی کنید که دیگر صحبت خود را ادامه ندهید. توقف کنید و خونسردانه بنشینید و بر روی تنفس خود تمرکز کنید. راهکارهای تنفسی را که پیش تر 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 صدایتان را تمرین کرده باشید. در عین حال سعی کنید به خود فشار نیاورید.
- **اگر صحبت کردن برایتان مشکل یا ناراحت کننده است از راههای دیگر** برقراری ارتباط مثل نوشتن، پیامک زدن و یا استفاده از حرکات بدن استفاده کنید.
- **در طول روز جرعه جرعه و مکرر آب بنوشید** تا به عملکرد بهتر صدایتان کمک کند.



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 نوشیدنی ها مشکل دارید. دلیل این مساله این است که عضلاتی که به بلع کمک می کنند 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 اجتناب از پریدن غذا به راه های هوایی و ایجاد عفونت ریوی اهمیت زیادی دارد. این اتفاق زمانی می افتد که غذا یا نوشیدنی مسیر اشتباهی رفته و در زمان بلع وارد نای بشود. اگر مشکل در بلع را تجربه می کنید این روش ها می توانند کمک کننده باشند:

- در موقع خوردن و نوشیدن راست بنشینید. هیچ گاه به صورت دراز کشیده، چیزی نخورید یا ننوشید.
- تا حداقل سی دقیقه پس از خوردن در وضعیت صاف بمانید (چه در حالت نشسته، ایستاده یا راه رفتن).
- غذاها را با غلظت های مختلف را امتحان کنید (رقیق یا غلیظ) تا ببینید بلع کدامیک از بقیه برای شما ساده تر است. شاید بهتر باشد در ابتدا غذاهای نرم، رقیق تر و آبکی تر را انتخاب کنید یا اینکه غذاهای جامد را به تکه های خیلی کوچک تبدیل کنید.
- در زمان خوردن یا نوشیدن تمرکز نمایید. سعی کنید غذای خود در محلی ساکت بخورید. برای غذا خوردن وقت صرف کنید. لقمه های غذای خود را کوچک درست کنید. مابین لقمه های خود چند جرعه کم آب بنوشید و قبل از قورت دادن خوب بجوید.
- قبل از خوردن لقمه بعدی و 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، مخصوصا زمانی که ضعیف شده اید و یا از دستگاه تنفس مصنوعی استفاده می کرده اید. بعد از هر وعده غذا مسواک بزنید. ضمنا حفظ آب بدن کمک می کند که دهان و دندان ها سالم تر بمانند.



مدیریت مشکلات مربوط به حافظه و تمرکز حواس

برای کسانی که شدیداً ناخوش بوده اند، مخصوصاً کسانی که در بیمارستان از دسنگاه‌های کمک تنفسی استفاده کرده اند، 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 می رود اما برای برخی افراد ممکن است مدت زمان بیشتری به طول بیانجامد.

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

- تمرین فیزیکی و ورزش می تواند به بهبود مغزی شما کمک نماید. اگرچه اگر ضعف، تنگی نفس یا خستگی مفرط را تجربه می کنید ورزش کردن می تواند مشکل باشد اما سعی کنید به تدریج ورزش را به کارهای روزمره خود بیافزایید. تمرین های قدرتی و بدن سازی که پیش تر در این جزوه توضیح داده شد نقطه خوبی برای شروع هستند.
- تمرین های ذهنی مثل تفریحات یا فعالیت‌های جدید، پازل، بازی حروف و اعداد، تمرین های حافظه و کتاب خواندن می توانند کمک کننده باشند. با تمرین های ذهنی 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 مثلا با تلفن های هوشمند ارتقاء دهید این کارهای می توانند به شما یادآور شوند که چه کارهایی باید انجام دهید.
- فعالیتها را به قسمت‌های کوچک تر تقسیم کنید تا دچار احساس یاس 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 فعالیت های زندگی روزمره

بسیار اهمیت دارد که بعد از بهبود یافتن دوباره فعال شوید، اما اگر احساس خستگی مفرط می کنید، تنگی نفس یا ضعف دارید، این کار می تواند مشکل باشد، که البته بعد از یک ناخوشی بسیار شدید کاملاً طبیعی است. هر کاری که ما انجام می دهیم از جمله استحمام، لباس پوشیدن و آماده کردن غذا و همچنین کار کردن و تفریح از ما انرژی می گیرد.

بعد از یک بیماری شدید، همانند قبل انرژی ندارید و برخی از کارهای نسبت به قبل نیاز به تلاش بیشتری دارند.

اگر این احساس را داشتید راهکارهای زیر می توانند کمک کننده باشند:

- **انتظارات خود را بر اساس آنچه که می توانید در یک روز انجام دهید تطبیق دهید.** اهداف واقع بینانه بر اساس آنچه که احساس می کنید، تعیین نمایید. زمانی که خیلی خسته یا دچار تنگی نفس یا ضعف شدید هستید، حتی بیرون رفتن از رختخواب، استحمام و لباس پوشیدن می توانند اهداف قابل دسترسی باشند.
- **انرژی خود را با انجام دادن کارها در وضعیت نشسته، تا حد ممکن ذخیره کنید** مثلاً زمانی که دوش می گیرید، لباس می پوشید یا غذا آماده می کنید. 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 بچه ها، 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 می توانند انجام دهند. استفاده از شرکتهای خدماتی برای خرید یا رستورانها، زمانی که هنوز در حال بهبود هستید، می توانند کمک کننده باشند.
- **برای برگشتن به فعالیتها به خود سخت نگیرید.** سعی نکنید مسئولیتها را تا زمانی که بهبود نیافته اید، به طور کامل بر عهده بگیرید. به رئیس خود بگویید که تدریجاً بر سر کار خود باز خواهید گشت، و نقشی را بر عهده

بگیرید که مدیریت آن برای شما ساده تر است، برای مراقبت از فرزندان از حمایت دیگران استفاده کنید و به تدریج به عادات و تفریحات سابق خود باز گردید.



مدیریت اضطراب و مشکلات خلق و خو

بستری با حال بد در بیمارستان می‌تواند تجربه بسیار استرس‌زایی باشد و قطعا تاثیر سختی بر خلق و خو خواهد گذاشت. تجربه احساساتی نظیر اضطراب (ترس و نگرانی) یا افسردگی (بی‌حوصلگی و اندوه) غیرطبیعی نیست. خاطرات یا رویاهای بودن در بیمارستان ممکن است مجدد به ذهن شما خطور کند، حتی با وجودی که خودتان نمی‌خواهید. گاهی حتی متوجه افکار و احساسات ناخوشایند در رابطه با ادامه زندگی خود می‌شوید. خلق و خوی شما بیشتر تحت تاثیر ناامیدی در مورد امکان بازگشت به فعالیت‌های روزمره آنگونه که قبلا بوده اید قرار می‌گیرد. این احساسات ناخوشایند و آزاردهنده به نوبه خود بر توانایی مشارکت در فعالیتهای روزانه شما تاثیر می‌گذارد. مخصوصا اگر به خاطر تفاوت میان انتظارات و آنچه که بدست 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.** احتمالا خواب شما در بیمارستان دچار آشفتگی شده است. احساس استرس می‌تواند بر خواب شما تاثیر بگذارد.. سعی کنید به زمان خواب و بیدار شدن معمول خود بازگردید می‌توانید از زنگ هشدار برای یادآوری استفاده کنید. خود و یا خانواده (کسانی که از شما مراقبت می‌کنند) باید مطمئن شوید که چیزی در محیط اطراف وجود نداشته باشد، که خواب شما را مختل نماید. مثل نور زیاد و یا سروصدا. مصرف نیکوتین (مثلا 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 توصیه های ارائه شده در همین جزوه یا ارائه 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 می دهد. به تدریج 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 حائز اهمیت است. گفتگو با کسانی که بتوانند به کاهش اضطراب کمک کند، توصیه شده و این می تواند به یافتن راه حل هایی برای بهتر طی کردن دوره بازتوانی و نقاهت منجر شود. اگر تنها زندگی میکنید، در ارتباط بودن با دوستان و فامیل به صورت تلفنی و یا برخط می تواند به کاهش احساس تنهایی کمک کند. از آنجایی که شما ممکن است در شرایط کاهش یافتن خلق و کاهش انگیزه برای برقراری ارتباط، باشید، بهتر است این مساله را به اعضای خانواده و دوستان خود اطلاع بدهید تا ایشان جویای حال شما بشوند.
- **انجام فعالیت های آرامش بخش** ضرورت دارد. اما به صورتی که شما را خسته نکند، مانند گوش دادن به موسیقی، مطالعه کتاب های مناسب، مراقبه و عبادت. همچنین تنفس آهسته به کاهش استرس و اضطراب کمک میکند و یک راه حل دیگر برای فعالیت های آرامش بخش است. این کارها اگر به آنها عادت ندارید می توانند به آهستگی و به تدریج تمرین شوند. برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص تنفس آهسته به بخش تمرین های تنفسی در همین کتابچه راهنما مراجعه نمایید.
- **شروع فعالیت های روزمره و تفریحات به صورت تدریجی** بهترین راه برای بازگشت توانایی جسمی و روحی است. این مساله به شما کمک می کند تا آرامش روانی خود را نیز بازیابید.

اگر سابقا خدماتی برای حمایت از سلامت روانی خود دریافت میکرده اید، با ارائه دهنده خدمات (روانپزشک یا روانشناس) خود صحبت کرده و از ادامه ارائه خدمات مطمئن شوید. خانواده یا مراقبین می توانند در حمایت از کسانی که به لحاظ فیزیکی از بیماری بهبود یافته اند، اما دچار مشکل سلامت روان، شده اند نقش مهمی ایفا نمایند. خانواده/ مراقبین می توانند به آنها در دستیابی به حمایت های مورد نیازشان در زمان لازم کمک نمایند.



چه موقع باید با پزشک تماس بگیرید

- تاثیر بستری شدن در بیمارستان و ناخوشی شدید می تواند در هر کسی متفاوت باشد. در موارد زیر حتما با پزشک عمومی یا متخصصان بازتوانی و یا پزشکان متخصص خود تماس بگیرید:
- تغییراتی در نحوه تنفس در زمان استراحت دارید که با استفاده از روش های کنترل ارائه شده در همین جزوه بهتر نشد.
 - با فعالیت بسیار جزئی دچار تنگی نفس می شوید که با هیچ یک از وضعیت های تسهیل تنفس توضیح داده شده در این جزوه بهتر نمی شود.
 - قبل یا در طول ورزش علائم توضیح داده شده در قسمت مربوطه در همین جزوه را تجربه می کنید.
 - توجه، حافظه، تفکر یا احساس خستگی شما بهبود نیافت، به طوری که نمی توانید فعالیتهای روزانه خود را به درستی انجام دهید و یا همین امر مانع از بازگشتن شما به سر کار یا نقشهای دیگر شما شده است.
 - خلق و خوی شما بدتر شده است، مخصوصا اگر این تغییرات برای مدت چند هفته بدون تغییر باقی مانده است.

مراکز درمانی و بازتوانی برای ارائه خدمات سرپایی و بازتوانی:

نام مرکز و خدمات ارائه شده:

سازمان بهداشت جهانی (WHO) یکی از بخشهای تخصصی سازمان ملل متحد است که در سال ۱۹۴۸ با مأموریت حفظ و ارتقای سلامت جهانی تشکیل شده است. این سازمان دارای ۶ دفتر در سطح دنیا می باشد که هر کدام به امور سلامتی بخشی از کشورهای همجوار هم رسیدگی می کنند.

مالکیت معنوی این اثر متعلق به سازمان بهداشت جهانی است.

این اثر تحت لایسنس CC-BY-NC-SA 3.0 IGO قرار دارد.

ویراستار علمی و زبانی: دکتر رضا اسدی
مترجم: حدیث توسلیان
صفحه آرایی: زینب بیات

