

مدیریت مشکلات مربوط به صدا و تکلم

اگر صدای شما خشن یا ضعیف شده به نکات زیر توجه کنید

زمانی صحبت کنید که احساس راحتی می کنید / از صدای خود توقع زیادی نداشته باشید / استراحت کنید / سعی کنید با خود مزمه کنید / اگر صحبت کردن مشکل است از نوشتن یا پیامک یا حرکات بدن استفاده کنید / در طول روز جرعه جرعه و مکرر آب بنوشید

مدیریت خوردن و نوشیدن. بلع

در موقع خوردن و نوشیدن راست بنشینید / تا حداقل سی دقیقه پس از خوردن در وضعیت صاف بمانید / غذاها را با غلظتهای مختلف امتحان کنید / در زمان خوردن یا نوشیدن تمرکز کنید / قبل از خوردن لقمه بعدی از خالی شدن دهان مطمئن شوید / اگر در زمان خوردن یا نوشیدن سرفه کردید کمی صبر کنید تا بهبود یابید / بعد از صرف غذا مسواک بزنید

* اگر با گذشت زمان هم چنان در خوردن و نوشیدن مشکل داشتید با پزشک خود تماس بگیرید



ورزش کردن پس از ترخیص از بیمارستان

فواید ورزش: بهبود تفکر، کاهش اضطراب، افزایش اعتماد به

نفس، بهبود توان جسمی، بهبود تناسب اندام، کاهش تنگی نفس، افزایش قدرت عضلات، بهبود تعادل و هماهنگی

*** اگر این علایم را داشتید از ورزش کردن بپرهیزید:**

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

قبل از ورزش حتما بدنتان را گرم کنید

روشهای گرم کردن: بالا بردن شانه ها / چرخش شانه ها / خم شدن به بغل / بالا بردن زانوها / ضربه زدن با پاشنه / چرخاندن میچ پا

تمرینهای بدنسازی: مارش رفتن در یک نقطه / بالا رفتن از پله / پیاده روی / دویدن آرام / دوچرخه سواری

تمرینهای قدرتی: جلو بازو با دمبل / هل دادن دیوار / بالا بردن بازوها از بغل با دمبل / نشست و بلند شدن / راست کردن زانوها / ورزش اسکات / پاشنه بالا

تمرینهای سرد کردن: با سرعت آرام راه بروید / حرکات کششی ماهیچه ها را انجام دهید /

پمفلت آموزشی توان بخشی بعد از بهبودی

از کووید 19 (کرونا)

*** لطفا توصیه های لازم را جدی بگیرید:**

1- مدیریت تنگی نفس: تجربه مجدد تنگی نفس

بعد از ترخیص امری طبیعی است. اضطراب و استرس تنگی نفس شما را بدتر می کند بهتر است در مرحله اول خون سردی خودتان را حفظ کنید. مرحله دوم انتخاب یک پوزیشن مناسب مثل (خوابیدن به بغل با سر بالا - نشستن بر روی صندلی به صورت خمیده رو به جلو - ایستادن با تکیه گاهی در پشت - ایستادن خمیده روبه جلو)

*** استفاده از روشهای تنفسی صحیح از قبیل:**

تنفس کنترل شده: نشستن در وضعیت راحت و دارای تکیه گاه - یک دستتان را روی سینه و دست دیگر را روی شکمتان قرار دهید - چشم هایتان را ببندید و روی تنفس هایتان تمرکز کنید - به آرامی از طریق بینی نفس بگیرید و سپس از دهان نفس را خارج کنید - در زمان نفس گیری متوجه میشوید که دست روی شکم بیشتر از دست روی سینه بالا می رود - سعی کنید خیلی در نفس کشیدن تقلا نکنید و تنفس هایتان آرام و نرم و بدون تنش باشد

تنفس مرحله به مرحله: سعی کنید فعالیت خود را به بخشهای کوچکتر تقسیم کنید. قبل از تلاش برای انجام فعالیت نفس بگیرید. در حین انجام فعالیت نفس خود را بیرون بدهید. بهتر است از بینی نفس بگیرید و از دهان خارج کنید

چه مواقعی باید با پزشک تماس بگیرید؟

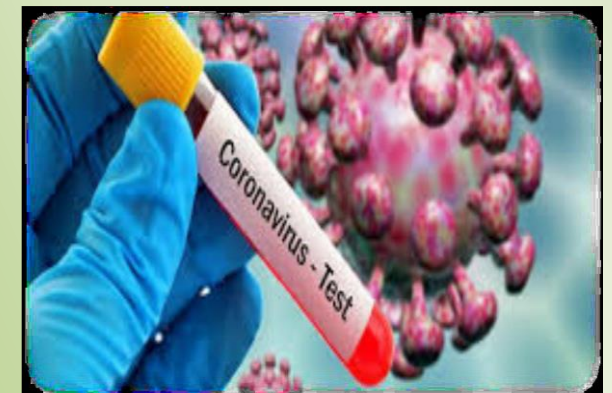
* تغییراتی در نحوه تنفس در زمان استراحت دارید که با استفاده از روشهای کنترل ارائه شده بهتر نگردید

* با فعالیت بسیار جزئی دچار تنگی نفس می شوید که با هیچ یک از وضعیتهای تسهیل تنفس بهتر نمی شود

* قبل یا در طول ورزش دچار علائم پرخطر شدید

* توجه / حافظه / تفکر یا احساس خستگی شما بهبود نیافت

* خلق و خوی شما بدتر شده است مخصوصا اگر این تغییرات برای مدت چند هفته بدون تغییر باقی مانده است



مدیریت فعالیتهای زندگی روزمره

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

راهکارهای کمک کننده:

انتظارات خود را بر اساس آنچه که می توانید در یک روز انجام دهید تطبیق دهید / انرژی خود را با انجام دادن کارها در وضعیت نشسته تا حد امکان ذخیره کنید / آهسته کار کنید و سعی کنید در میان وظایف سنگین وظایف سبکی را هم انجام دهید و در روز زمانی را برای استراحت اختصاص دهید / اجازه بدهید دیگران به شما در انجام وظایفی که مشکل دارید کمک کنند / برای برگشتن به فعالیتهای خود سخت نگیرید

مدیریت اضطراب و مشکلات خلق و خو

خواب با کیفیت به میزان کافی داشته باشید

به میزان کافی از غذاهای سالم بخورید

به لحاظ فیزیکی فعال باشید

حفظ ارتباطات اجتماعی

انجام فعالیتهای آرامش بخش

شروع فعالیتهای روزمره و تفریحی به تدریج

مدیریت مشکلات مربوط به حافظه

و تمرکز حواس

تمرین فیزیکی و ورزش می تواند به بهبود مغزی شما کمک نماید. اگر ضعف، تنگی نفس و خستگی

مفرط دارید ورزش کردن گزینه خوبی است

تمرینهای قدرتی و بدنسازی

بسیار مفید هستند. تمرینهای ذهنی مثل

تفریحات یا فعالیتهای جدید پازل بازی با حروف

و اعداد و کتاب خواندن می تواند کمک کننده

باشد

حافظه خود را با فهرست برداری و نکته برداری

ارتقا دهید

فعالیت هارا به قسمتهای کوچک تقسیم

کنید تا دچار یاس و ناامیدی نشوید