



KAKO SE OPORAVITI NAKON COVIDA

Teodora Hristovska¹, Dijana Majstorović¹, Igor Dobrača¹
¹Medicinski fakultet u Puli, Sveučilište Jurja Dobrile u Puli

NAJČEŠĆI SIMPTOMI



UMOR



OTEŽANO DISANJE



KAŠALJ



KOGNITIVNE POTEŠKOĆE

- **SMANJITE POTEŠKOĆE S DISANJEM**
- **POVEĆAJTE PRODUKTIVNOST**
- **OČUVAJTE PAMĆENJE**

ŠTO JE POST COVID?

- Post Covid ili dugotrajni Covid je stanje koje se razvija kao posljedica prvobitne infekcije
- Najčešći simptomi su umor, otežano disanje, kašalj i kognitivni problemi
- Tegobe se mogu javiti nakon 4 i više tjedana od infekcije i traju 2 mjeseca ili duže

PONOVIMO!

Covid je zarazna bolest koja se prenosi kapljičnim putem i zahvaća dišni sustav. Starije osobe i kronični bolesnici skloniji su razvoju težih oblika bolesti koji mogu zahtijevati bolničko liječenje. Najbolji način sprječavanja zaraze je održavanje udaljenosti od najmanje 1 metar, nošenje maske, higijena ruku i cijepljenje prema rasporedu cijepljenja

Simptomi koji zaostaju nakon preboljene infekcije mogu značajno narušiti kvalitetu života i smanjiti sposobnost samostalnog funkcioniranja

Moguće zablude

- Cjepivo djeluje sprječavajući prvobitnu infekciju. Ciljano djelovanje na sprječavanje težih simptoma nije do kraja utvrđeno
- Post Covid ne znači da je osoba zarazna, već je posljedica preboljene infekcije

UMOR I OTEŽANO DISANJE

- Zbog iscrpljenosti organizma i neaktivnosti mišići su slabiji nego prije bolesti
- Važno je planirati aktivnosti prema važnosti i težini, nemojte činiti sve odjednom
- Nakon određene aktivnosti napravite pauzu dok ne povratite energiju
- Nikad nemojte iscrpiti energiju do kraja jer to vodi ka pogoršanju stanja i duljem vremenu oporavka
- Poteškoće sa disanjem mogu se tretirati specijalnim uređajima za trening dišnih mišića



uređaj za trening dišnih mišića (HZJZ, 2022)

KAŠALJ

- Kašalj može biti uzrokovan sekrecijom iz nosa i sinusa koja kaplje u stražnji dio grla i uzrokuje nadražaj ili izbacivanjem sekreta iz pluća i nadražajem plućnog tkiva
- Za suhoću grla pomaže polagano pijuckanje vode ili otapanje meda u ustima
- Polagano disanje na nos smanjuje nadražaj grla jer do sluznice dolazi topao i vlažan zrak
- Gusti sekret se može razrijediti inhaliranjem pare (prilikom tuširanja ili putem isparivača), vježbe disanja također mogu pomoći

KOGNITIVNI PROBLEMI

Kognitivne sposobnosti odnose se na pamćenje, razmišljanje, koncentraciju, planiranje i rješavanje problema. Umor, bol i loše raspoloženje negativno utječu na kognitivno funkcioniranje

Savjeti za poboljšanje pamćenja

- Zapisujte važne informacije (pišite popise, označavajte kalendare)
- Držite predmete na odgovarajućim mjestima (ključeve na vješalici za ključeve)
- Koristite asocijacije i poveznice za pamćenje imena (ime Zoran i zora - doba dana)
- Koristite samonavođenje - izgovarajte na glas (odlažem ključeve u kuhinji da ne zaboravim isključiti štednjak)
- Uklonite ometajuće čimbenike iz okoline (stišajte zvuk na televiziji)
- Nemojte žuriti
- Uspostavite rutinu u obavljanju zadataka

ODGOVORITE NA PITANJA

Može li se Post Covid prenijeti drugoj osobi?
Koji su najčešći simptomi Post Covida?
Kada se pojavljuju prvi simptomi Post Covida?

Odgovore pronađite u tekstu!

Više informacija o Post Covidu potražite ovdje



Informirajte se o vježbama i uređajima za poboljšanje disanja kod svog liječnika!

IZVORI:

- Bubaš, M i Capak, K. (2022) Vodič kroz Vaš oporavak nakon COVID-19. Povratak zdravlja i snage nakon Covid-19. Donja Stubica: Salvus
- Carpenito-Moyet, L. (2010) Nursing Diagnosis. Application to Clinical Practice. 13. izdanje. Philadelphia: Wolter Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins
- World Health Organization (2020) Coronavirus disease (covid-19). [online] World Health Organization. Dostupno na: https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1.



Medicinski fakultet u Puli