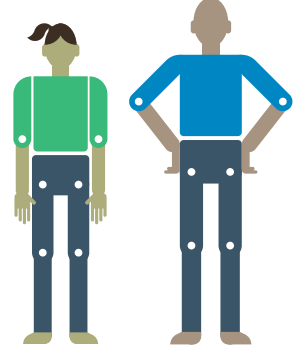


# COVID-19 ilişkili hastalık sonrasında rehabilitasyon ve özyönetim



Hastanın Adı Soyadı:

Taburcu olduğu gün:

Tedavi gördüğü hastane:

Broşürü veren sağlık profesyonelinin adı:

## ÇEVİRİ:

Prof Dr Rengin Güzel, Prof Dr Sibel Başaran, Doç Dr İke Coşkun Benlidayı  
Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon AD,  
Adana, Aralık 2020

## Dizgi-Düzenleme: Poyraz Güzel

Bu kitapçık Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi tarafından CC BY-NC-SA 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.









Kaynak göstermek için: Dünya Sağlık Örgütü. (2020). COVID-19 ilişkili hastalık sonrasında rehabilitasyon ve özyönetim= Support for rehabilitation self-management after COVID-19-related illness/Çeviri: Güzel R, Başaran S, Coşkun Benlidayı İ. <https://www.tftr.org.tr/covid19>, [http://www.tsprm.org/pdf\\_free/covid-19-dso.pdf](http://www.tsprm.org/pdf_free/covid-19-dso.pdf)

World Health Organization. Regional Office for Europe. (2020) Support for Rehabilitation Self-Management after COVID-19- Related Illness. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/333287>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Bu kitapçığın orijinal İngilizce baskısı Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Ofisi tarafından hazırlanmıştır. Çeviri DSÖ tarafından oluşturulmamıştır ve DSÖ bu çevirinin içeriğinden veya doğruluğundan sorumlu değildir. Orijinal baskısı bağlayıcı olacaktır.

# Bu broşür kimler içindir?

Bu broşür, ciddi şekilde rahatsızlanıp COVID-19 tanısı ile hastaneye yatırılan yetişkinler için temel egzersizler ve öneriler sağlamaktadır. Aşağıdaki konularda bilgi içerir:

	Nefes darlığını yönetmek	2	<input type="checkbox"/>
	Hastaneden çıktıktan sonra yapılacak egzersizler	4	<input type="checkbox"/>
	Sesle ilgili sorunları yönetmek	15	<input type="checkbox"/>
	Yeme, içme ve yutma problemlerini yönetmek	16	<input type="checkbox"/>
	Dikkat, hafıza ve düşünme problemlerini yönetmek	17	<input type="checkbox"/>
	Günlük yaşam aktivitelerini yönetmek	18	<input type="checkbox"/>
	Stres ve duygudurum sorunlarını yönetmek	19	<input type="checkbox"/>
	Sağlık profesyonelleri ile ne zaman iletişim kurulmalı	21	<input type="checkbox"/>

**Sağlık profesyoneliniz bu broşürde yer alan ve sizin için uygun olan egzersizleri gösterebilir. Ancak bu broşürdeki egzersiz ve önerilerin hiçbiri siz hastaneden ayrılırken sizin için verilen bireyselleştirilmiş egzersiz programınız veya size özel herhangi bir önerinin yerine geçemez.**

Aileniz ve arkadaşlarınız iyileşme döneminizde size destek olacaklardır ve bu broşürü onlarla da paylaşmanız yararlı olabilir.



## Nefes darlığını yönetmek

Hastanede yattıktan sonra sıklıkla nefes darlığı olmaktadır. İyi olmadığınız dönemde gelişen kuvvet kaybı, kondisyon kaybı ve hastalığın kendi özelliğinden dolayı kolaylıkla nefes darlığı yaşayabilirsiniz. Nefessiz kalma hissi sizi kaygılandırır ve bu da nefes darlığını kötüleştirir. Sakin kalabilmek ve nefes darlığını yönetme yöntemlerini öğrenmek size yardımcı olacaktır.

Hareketleriniz ve egzersiz kapasiteniz arttıkça nefes darlığı da azalacaktır, bu sürede, aşağıda verilen pozisyon ve teknikler size yardımcı olabilir.



**Eğer çok ciddi şekilde nefes darlığı hissederseniz veya bu pozisyon ve tekniklerle de rahatlamazsanız sağlık ekibinizle iletişime geçin.**

## Nefes darlığını hafifletecek pozisyonlar

Bunlar nefes darlığınızı azaltabilecek bazı pozisyonlardır. Hangisinin size yardımcı olduğunu anlamak için her birini deneyin. Solunumunuzu kolaylaştırmak için bu pozisyonlardan herhangi birindeyken aşağıda açıklanan nefes alma tekniklerini de uygulayabilirsiniz.



### 1. Yüksek yastıklarla yan yatmak

Baş ve boynunuzu yastıklarla destekleyerek yan yatın, dizleriniz hafifçe bükük olsun.



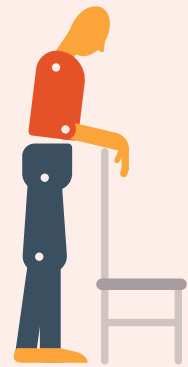
### 2. Öne eğilerek oturmak

Baş ve boynunuz yastıkla desteklenmiş ve kollarınız masada olacak şekilde belinizden öne doğru eğilin. Bu duruşu yastıksız da deneyebilirsiniz.



### 3. Öne eğilerek oturmak (önde masa yok)

Sandalyede otururken, kollarınızı kucağınızda veya sandalyenin kolçaklarında destekleyerek öne doğru eğilin.



### 4. Ayakta dururken öne eğilmek

Ayakta dururken pencere pervazı veya başka bir sabit yüzeye tutunarak öne eğilin.



### 5. Duvardan destek alarak ayakta durmak

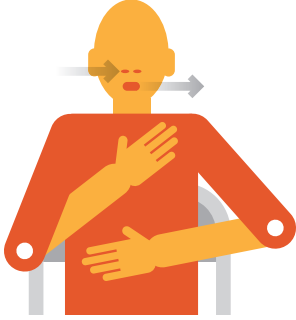
Sırtınız duvara dayalı ayakta durun. Kollarınız yanlardan sarkmış, ayaklarınız duvardan bir ayak boyu kadar ileride, biraz açık olsun.

## Solunum teknikleri

### Kontrollü solunum

Bu teknik gevşemenize ve nefesinizi kontrol etmenize yardımcı olur:

- Sırtınızı yaslamış şekilde rahat oturun
- Bir elinizi göğsünüze, diğerini midenizin üzerine yerleştirin.
- Eğer gevşemenize yardımcı oluyorsa gözlerinizi kapatın (olmuyorsa gözleriniz açık kalsın) ve nefesinize odaklanın.
- Burnunuzdan yavaşça nefes alın (eğer burundan alamıyorsanız ağızdan alın) ve ağızdan nefesi verin.
- Nefes aldığınız sürece, mideniz üzerindeki elinizin göğsünüz üzerindeki daha fazla kalktığını hissedin.
- Olabildiğince az çaba sarf edin, nefesleriniz yavaş, gevşemiş ve sakin olsun.



### Yavaş tempolu solunum

Merdiven çıkma veya yokuş yukarı tırmanma gibi daha çok çaba gerektiren veya sizi nefessiz bırakan hareketler sırasında yapılması yararlıdır. Acele etmeye gerek olmadığını akılda tutun.

- Yapacağınız işi daha küçük bölümlere ayırmayı düşünün. Böylece sonunda çok yorgun veya nefessiz kalmadan daha kolay yapabilirsiniz.
- İşin “zorlayıcı kısmını” yapmadan önce nefes alın, bir basamak çıkmadan hemen önce nefes almak gibi.
- Zor kısmı yaparken nefesinizi verin, basamağı çıkarken nefes vermek gibi.
- Nefes alırken burundan almak ve verirken ağızdan vermek yararlı olacaktır.



## Hastaneden çıktıktan sonra yapılacak egzersizler

Ciddi COVID-19 hastalığı sonrası egzersiz iyileşmenin önemli bir parçasıdır. Egzersiz şunlara yardımcı olur:

- Kondisyonu artırmak
- Nefes darlığını azaltmak
- Kas kuvvetini artırmak
- Denge ve koordinasyonu iyileştirmek
- Düşünme yeteneğini artırmak
- Stresi azaltmak ve duygu durumu iyileştirmek
- Kendine güveni artırmak
- Enerjinizi artırmak

Egzersize devam konusunda istekli olmanın bir yolunu bulun. Bir günlük tutmak, telefon veya saatinizdeki bir uygulama (aplikasyon) ile ilerlemenizi takip etmek işe yarayabilir.

### Güvenli egzersiz yapmak

Hastalanmadan önce yürürken veya diğer hareketlerinizde bağımsız olsanız bile, güvenli egzersiz yapmanız önemlidir. Eğer aşağıdakiler varsa özellikle dikkat edin:

- Hastaneye yatmadan önce de bazı hareketlerinizde güçlük çeken bir kişiyse
- Hastaneye yatmadan önce veya hastanedeyken herhangi bir düşme yaşadysanız
- Egzersiz sırasında sizi riske sokabilecek başka herhangi bir sağlık durumu veya sakatlanmanız varsa
- Hastaneden taburcu olurken oksijen desteği önerildiyse

Bu durumlarda, güvende olmanız için egzersiz yaparken yanınızda başka birinin olması gerekebilir. Oksijen desteği alan herkesin başlamadan önce egzersiz sırasında oksijen kullanımını bir sağlık profesyoneline danışması **ŞARTTIR.**

**Şu basit kurallar, güvenle egzersiz yapmanıza yardımcı olacaktır:**

- Her zaman egzersiz öncesinde ısınma ve sonunda soğuma hareketleri yapın.
- Gevşek, rahat giysiler ve destekleyen ayakkabılar giyin
- Egzersiz yapmak için yemek sonrası en az bir saat bekleyin
- Bol su için
- Çok sıcak havada egzersiz yapmaktan kaçının
- Çok soğuk havada iç mekanlarda egzersiz yapın



**Aşağıdakilerden herhangi birini hissederseniz, egzersiz yapmayın veya egzersizi kesin ve sağlık profesyonelinize danışın:**

- Bulantı veya hasta hissetme
- Sersemlik veya baş dönmesi
- Ciddi nefes darlığı
- Fazla terleme
- Göğüste sıkışma hissi
- Ağrıda artış

Dış mekanda egzersiz yaparken fiziksel mesafe kurallarına dikkat edin.

## **Doğru şiddetle egzersiz yapmak**

Doğru şiddette egzersiz yapıp yapmadığınızı anlamak için egzersiz sırasında yüksek sesle bir cümle söyleyin:

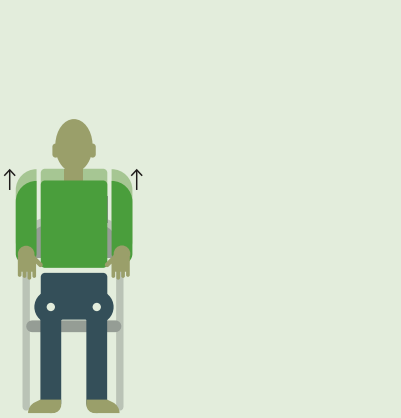
- Eğer tüm cümleyi duraksamadan söyleyebiliyorsanız ve nefes darlığı hissetmiyorsanız, daha yoğun egzersiz yapabilirsiniz.
- Eğer konuşamıyorsanız veya bir seferde sadece tek kelime söyleyebiliyorsanız ve ciddi şekilde nefessiz kalıyorsanız, egzersizi çok yoğun yapıyorsunuz demektir.
- Eğer cümleyi söylerken, nefesinizi yakalamak için bir ya da iki kez duraksıyor ve orta veya ciddiye yakın nefes darlığı çekiyorsanız, doğru seviyede egzersiz yapıyorsunuzdur.

**Egzersiz yaparken biraz nefes nefese kalabilirsiniz, bu zararlı ya da tehlikeli değildir. Kademeli olarak kondisyonunuzun geri kazanılması ile daha az nefes darlığı çekeceksiniz. Kondisyonunuzu artırabilmek için, egzersiz sırasında orta veya ciddiye yakın zorluk çekmelisiniz.**

- Konuşamayacak kadar nefessiz kalırsanız, solunumunuz daha kontrollü olana kadar yavaşlamalı veya durup dinlenmelisiniz. Sayfa 3'te nefes darlığını rahatlatmak için önerilen pozisyonlar faydalı olabilir.

## Isınma egzersizleri

Isınma vücudunuzu egzersize hazırlayarak sakatlanmaları engeller. Isınma hareketleri yaklaşık 5 dakika kadar sürmeli ve sonunda hafifçe nefes nefese kalma hissi olmalıdır. Isınma egzersizleri oturarak veya ayakta yapılabilir. Isınmanızı ayakta yapıyorsanız, ihtiyaç halinde destek için sabit bir yere tutunabilirsiniz. Her hareketi 2-4 kez tekrarlayın.



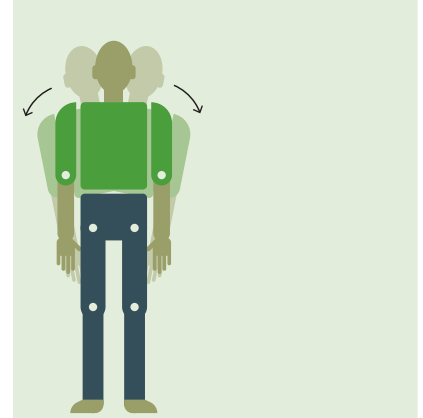
### 1. Omuz silkme

Omuzlarınızı yavaşça kulaklarınıza doğru kaldırın ve sonra indirin.



### 2. Omuz daireleri

Kollarınız yanlardan gevşek bir şekilde sarkarken ya da kucağınızda desteklenmiş iken omuzlarınızla önce öne sonra geriye doğru bir yuvarlak çizin.



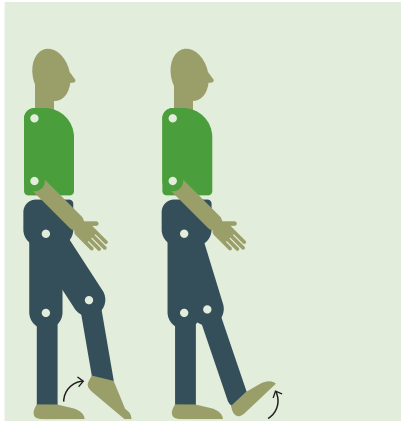
### 3. Yana eğilme

Gövdeniz dik ve kollar yanda iken başlayın. Önce bir kolu, sonra diğerini hafifçe zemine doğru kaydırarak yanlara eğilin.



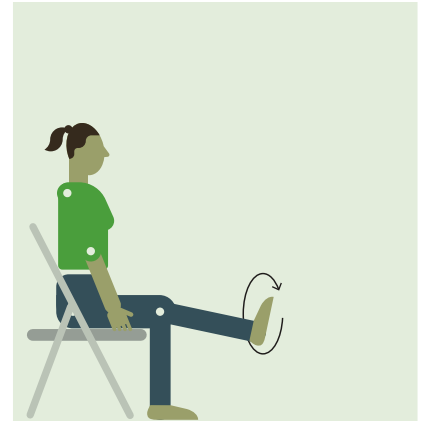
### 4. Diz kaldırma

Dizlerinizi teker teker kalçanız hizasında yukarıya kaldırıp indirin.



### 5. Ayak bileği vuruşu

Bir ayağınızın önce parmak ucu sonra topuğu ile yere hafifçe vurun; diğer ayağınız ile tekrar edin.



### 6. Ayak bileği daireleri

Ayak parmaklarınızla daireler çizin; diğer ayağınız ile tekrarlayın.

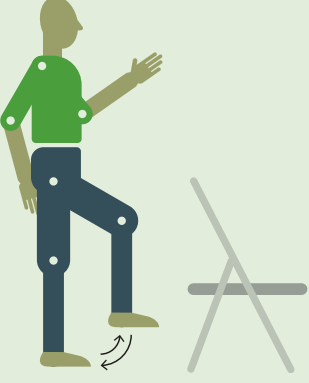


## Kondisyon Egzersizleri

Haftanın 5 günü, günde 20-30 dakika kondisyon egzersizi yapmayı hedeflemelisiniz.

Aşağıda farklı tipte bazı kondisyon egzersizlerinden örnekler verilmiş olsa da orta ya da ciddiye yakın seviyede nefes nefese hissedeceğiniz her hareket kondisyon egzersizi sayılabilir. Egzersiz sırasında zaman tutun ve kademeli olarak süreyi artırın. Bu ilerleme her seferinde 30 saniye ya da 1 dakika daha uzun sürdürmek gibi küçük artışlarla dahi olabilir. Hastalanmadan önceki aktivite seviyenize dönmeniz zaman alabilir.

### Kondisyon egzersizi örnekleri



#### 7. Yerde adımlama

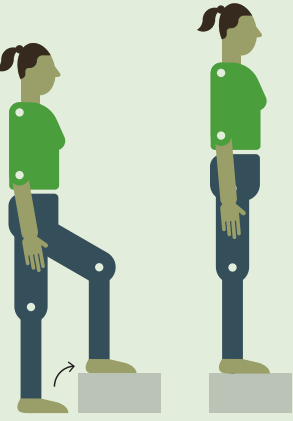
- Eğer gerekliyse, sabit bir masa veya sandalyeye tutunun, ve dinlenmek için yanınızda bir sandalye bulundurun.
- Dizlerinizi teker teker kaldırın

**Bu egzersizde ilerleme:**

- Bacaklarınızı kaldırdığınız yüksekliği artırın, amacınız kalça seviyesine kadar kaldırabilmek olmalı.

**Bu egzersizi hangi durumda seçebilirsiniz**

- Yürüyüş için dışarıya çıkamıyorsanız
- Uzun mesafe yürürken oturma ihtiyacı hissediyorsanız.



#### 8. Basamak çıkma

- Merdivenlerin alt basamağını kullanın
- Gerekliyse, trabzanelardan tutun ve dinlenebilmek için yanınızda bir sandalye bulundurun.
- Basamağa çıkıp inin, her 10 tekrarda başladığınız bacağınızı değiştirin.

**Bu egzersizde ilerleme:**

- Basamak yüksekliğini ya da basamak çıkıp inme hızınızı artırın.
- Dengeniz bu egzersizi tutunmadan yapabilecek kadar iyi ise ellerinizde ağırlık taşıyarak ilerleyebilirsiniz.

**Bu egzersizi hangi durumda seçebilirsiniz:**

- Dışarı çıkamıyorsanız
- Uzun mesafe yürürken oturma ihtiyacı hissediyorsanız.

## 9. Yürüme

- Gerekiyorsa yürüteç, koltuk değneği veya baston kullanın
- Nispeten düz bir rota seçin

### Bu egzersizde ilerleme:

- Hızınızı veya yürüdüğünüz mesafeyi artırın veya eğer erişilebilirse, rotanıza yokuş yukarı yürümeyi dahil edin

### Bu egzersizi seçebileceğiniz durumlar:

- Dışarıda egzersiz yapabiliyorsanız

## 10. Hafif tempolu koşu veya bisiklet sürme

- Sadece tıbbi olarak sizin için güvenliyse hafif tempolu koşu yapın veya bisiklet sürün

### Bu egzersizi seçebileceğiniz durumlar:

- Yürüyüş yapmak sizi nefessiz bırakmıyorsa
- Hafif tempolu koşu veya bisiklet sürme sağlığınız bozulmadan önce de yapabildiğiniz aktiviteler ise

## Kuvvetlendirme egzersizleri

Kuvvetlendirme egzersizleri, hastalığınızın bir sonucu olarak zayıflayan kaslarınızı iyileştirmeye yardımcı olacaktır. Her hafta üç seans kuvvetlendirme egzersizi yapmayı hedeflemelisiniz. Kuvvetlendirme egzersizleri, kondisyon egzersizlerinde olduğu gibi nefessiz hissetmenize neden olmaz. Bunun yerine, kaslarınızı çok çalışmış gibi hissedeceksiniz.

Her egzersizi 3 set 10 tekrara kadar ve her set arasında kısa bir süre dinlenerek tamamlamayı hedeflemelisiniz. Bu egzersizleri zor buluyorsanız endişelenmeyin. Bu durumda, her sete daha az sayıda tekrar ile başlayın ve giderek artırarak 10'luk setler elde etmeye çalışın. Egzersizlerde iyileştikçe, daha fazla ağırlık kullanarak kaslarınızın daha sıkı çalışmasını sağlayın. Ağırlık olarak konserve kutuları veya su şişeleri kullanabilirsiniz.

Kollarınız ve bacaklarınız için oturarak veya ayakta yapabileceğiniz bazı kuvvetlendirme egzersizleri aşağıda açıklanmıştır. Bunlar herhangi bir sırayla yapılabilir. Sirtınız düz ve karnınız içeride olacak şekilde iyi bir duruş sergileyin ve egzersizleri yavaşça tamamlayın.

**Egzersizin zor kısmını yapmaya hazırlanırken nefes almayı ve yaptığınız anda nefes vermeyi unutmayın.**

## KOLLARINIZ için kuvvetlendirme egzersizlerine örnekleri

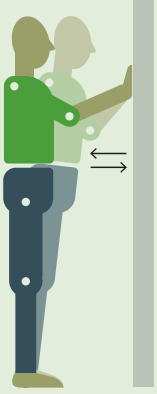


### 1. Dirsek bükme

- Kollarınız yanda, avuçlarınız karşıya bakacak şekilde her iki elinizde birer ağırlık tutun.
- Kolunuzun üst kısmını sabit tutun. Her iki kolun alt kısmını (dirsekten) yavaşça bükün, ağırlıkları yukarı kaldırın.
- Bu egzersizleri ayakta veya oturarak yapabilirsiniz.

#### Bu egzersizde ilerleme:

- Bu egzersizi yaparken kullandığınız ağırlığı artırın.

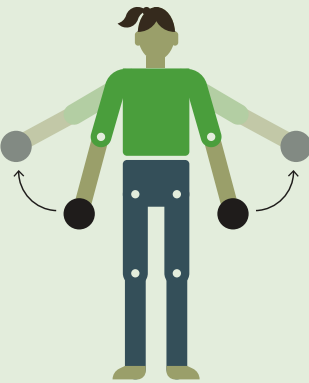


### 2. Duvar itme

- Ellerinizi omuz seviyesinde bir duvara yaslayın, parmaklarınız yukarı bakacak ve ayaklarınız duvardan yaklaşık bir ayak mesafesi uzakta duracak şekilde olsun.
- Vücudunuzu her zaman düz tutun, dirseklerinizi bükerek vücudunuzu yavaşça duvara doğru yaklaştırın, ardından kollarınız düz olana kadar yavaşça duvardan uzaklaşın.

#### Bu egzersizde ilerleme:

- Duvardan daha uzakta durarak yapın.



### 3. Kolları yana doğru kaldırma

- Her iki elinizde bir ağırlık tutun, kollarınız yanda ve avuçlarınız içe doğru bakacak şekilde olsun
- Her iki kolunuzu yana doğru omuz seviyenize kadar (daha yükseğe değil) kaldırın ve yavaşça aşağıya doğru indirin
- Bu egzersizi ayakta veya oturarak yapabilirsiniz.

#### Bu egzersizde ilerleme:

- Kollarınızı kaldırdığınız yüksekliği artırın, ancak omuz seviyenizden daha yükseğe kaldırmayın.
- Bu egzersizi yaparken kaldırdığınız ağırlığı artırın.

## BACAKLARINIZ İÇİN kuvvetlendirme egzersizlerine örnekler



### 1. Oturup kalkma

- Ayaklarınız kalça genişliğinde açık olacak şekilde oturun. Kollarınız yanda veya göğsünüzün üzerinde çapraz tutarak yavaşça ayağa kalkın, 3'e kadar sayarak pozisyonunuzu koruyun ve yavaşça sandalyeye oturun. Ayaklarınızı her zaman yerde tutun.
- Kollarınızı kullanmadan sandalyeden kalkamıyorsanız, daha yüksek bir sandalye deneyin. Hareketin başında hala zorlanıyorsanız, kollarınızdan destek alabilirsiniz.

#### Bu egzersizde ilerleme:

- Hareketi olabildiğince yavaş yapın.
- Egzersizi daha alçak bir sandalye kullanarak yapın.
- Egzersizi yaparken göğsünüze yakın olacak şekilde bir ağırlık tutun.



### 2. Diz düzleştirme

- Ayaklarınız birbirine bitişik olacak şekilde sandalyeye oturun. Bacacağınızı düzleştirin, tutun ve ardından yavaşça indirin. Diğer bacağınızla tekrarlayın.

#### Bu egzersizde ilerleme:

- Bacacağınızı düz tutma süresini 3'e kadar sayacak şekilde artırın.
- Bu egzersizi daha yavaş olarak yapın.



### 3. Çömelme

- Sırtınızı duvara ya da başka bir sabit yüzeye yaslayıp ayaklarınız birbirinden hafif ayrı olacak şekilde ayakta durun. Ayaklarınızı duvardan bir ayak mesafesi ileriye alın. Alternatif olarak sabit bir sandalyenin arkalığına tutunarak da çömelebilirsiniz.
- Sırtınızı duvara yaslayarak veya sandalyeye tutunarak, dizlerinizi hafifçe ve yavaş bir şekilde bükün; sırtınız duvarda aşağı doğru kayacaktır. Kalçanız dizlerinizden yukarı seviyede kalsın.
- Dizlerinizi yavaşça düzeltmeden önce biraz bekleyin



#### Bu egzersizde ilerleme:

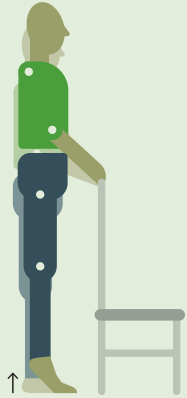
- Dizlerinizi büküğünüz mesafeyi artırın (Kalçanızı dizlerinizden yukarıda tutmayı unutmayın.).
- Dizlerinizi düzeltirmeden önce beklediğiniz süreyi 3'e kadar sayacak şekilde artırın.

### 4. Topuk kaldırma

- Dengenizi sağlamak için ellerinizi sabit bir yüzeye koyun ama üzerine dayanmayın.
- Yavaşça parmak uçlarınızda yükselin ve yavaşça tekrar alçalın.

#### Bu egzersizde ilerleme:

- Parmak uçlarınızda 3'e kadar sayacak şekilde durun.
- Her seferde tek bir ayak üzerinde durun.



## Soğuma egzersizleri

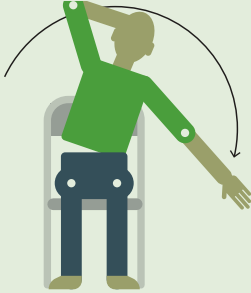
Soğuma egzersizleri, egzersizi sonlandırmadan önce vücudunuzun normale dönmesini sağlar. Soğumanız yaklaşık 5 dakika sürmeli ve sonunda nefes alıp vermeniz normale dönmelidir. Tüm önerileri uygulamaya çalışın ama bütün egzersizleri veya esnemeleri yapamıyorsanız, yapabildiklerinizi uygulayın.

**1. Yaklaşık 2 dakika boyunca yavaş bir tempoda yürüme veya yerinde sayma.**

**2. Eklemlerinizi hareket ettirmek için uyguladığınız ısınma egzersizlerini tekrar edin; bunlar oturarak veya ayakta yapılabilir.**

### 3. Kasları germe

Kaslarınızı germek, egzersizi izleyen bir-iki gün içinde hissedebileceğiniz ağrıları azaltmaya yardımcı olabilir. Bu germeleri oturarak veya ayakta yapabilirsiniz. Her germe nazikçe yapılmalıdır ve her biri 15-20 saniye sürmelidir.



#### Yan:

Sağ kolunuzu tavana doğru uzatın ve sonra hafifçe sola eğilin; vücudunuzun sağ tarafında gerilme hissetmelisiniz. Başlangıç pozisyonuna dönün ve diğer taraf için tekrarlayın.



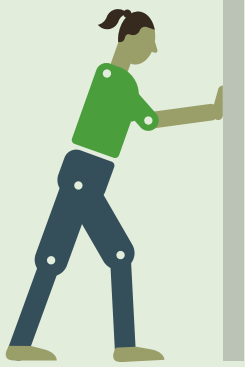
#### Omuz:

Kolunuzu öne getirin. Diğer elinizle kolunuzu düz tutarak omuz hizasında karşı tarafa uzatın ve göğsünüze doğru sıkıştırın, böylece omzunuzun çevresinde bir gerginlik hissedersiniz. Başlangıç pozisyonuna dönün ve diğer taraf için tekrarlayın.



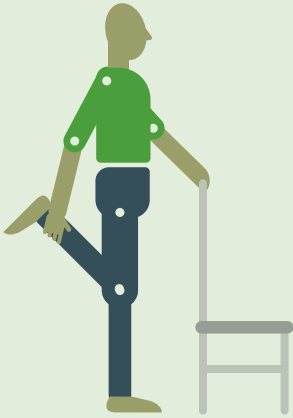
### Uyluk arkası (Hamstring):

Sırtınız dik ve ayaklarınız yerde, bir sandalyenin kenarına oturun. Topuğunuz yerde temasta iken bir bacağınızı düz olarak öne doğru uzatın. Ellerinizi destek olarak diğer uyluğunuzun üzerine koyun. Olabildiğince dik durarak, uzattığınız bacağın arkasında bir gerilme hissedene kadar kalçalarınızdan hafifçe öne doğru eğilin. Başlangıç pozisyonuna dönün ve diğer taraf için tekrarlayın.



### Alt bacak (Baldır):

Ayaklarınız birbirinden ayrı şekilde, destek için bir duvara veya sağlam bir yere/eşyaya yaslanarak ayakta durun. Vücudunuzu dik tutun ve arkaya doğru bir adım atın. Her iki ayağınız da öne dönük olarak arkadaki bacağınızı düz ve topuğunuzu yerde tutarak öndeki dizinizi bükün. Baldırınızda bir gerilme hissediyor olmalısınız. Başlangıç pozisyonuna dönün ve diğer taraf için tekrarlayın.



### Uyluk önü (Quad'lar):

Ayağa kalkın ve destek için sabit bir yere tutun. Bir bacağınızı arkaya doğru bükün ve yetişebiliyorsanız aynı taraftaki elinizi kullanarak ayak bileğinizi tutun. Uyluk önü boyunca gerilme hissedene kadar, ayağınızı kalçanıza götürerek bacağınızı arkaya doğru bükün. Dizlerinizi birbirine yakın ve sırtınızı dik tutun. Başlangıç pozisyonuna dönün ve diğer bacak ile tekrarlayın.

Bu germeyi sabit bir sandalyede otururken de yapabilirsiniz: Sandalyenin önüne ve bir yanına doğru oturun (böylelikle, sadece sandalyenin yaklaşık yarısına oturmuş olun). Sandalyenin kenarına en yakın olan bacağınızı sandalyenin dışına kaydırın, diziniz kalçanızla aynı hizada olarak aşağı doğru ve ağırlığınızı ayak parmaklarınıza verecek şekilde pozisyon verin. Uyluğunuzun önü boyunca gerilme hissetmelisiniz. Karşı taraf için tekrarlayın.



## Sesle ilgili problemleri yönetmek

Bazen insanlar solunum desteği (solunum tüpü takılması) sonrasında sesleri ile ilgili güçlük çekebilirler. Sesiniz rahatsız edici veya zayıfsa, aşağıdakileri yapmak önemlidir:

- **Rahat olduğunuzda konuşmaya devam edin.** İlerleme kaydetmek için sesinizi kullanmaya devam etmeniz gerekecek. Konuřurken yorulursanız ara verin. Arkadaşlarınıza ve aile üyelerinize sohbet sırasında duraklamanız ve sesinizi dinlendirmeniz gerekebileceğini söyleyin.
- **Sesinizi zorlamayın.** Ses tellerinizi gerebileceğinden fısıldamayın. Sesinizi ykseltmemeye veya bağırmamaya çalışın. Birinin dikkatini çekmeniz gerekiyorsa, bir nesneyle ses çıkarmayı deneyin.
- **Dinlenin.** Konuřurken nefessiz kalırsanız, daha fazla zorlamamaya dikkat edin. Nefesinize odaklanarak durun ve sakin bir şekilde oturun. Bu broşürde daha önce açıklanan nefes alma stratejilerini deneyin. Tekrar konuşmaya hazır hissedene kadar bunları yapın.
- **Kendi kendinize mırıldanmayı deneyin.** Zorlamamaya dikkat ederek, sesinizi kullanarak pratik yapın.
- **Farklı iletişim yolları kullanın.** Konuşmak zor veya rahatsız edici ise, yazmak, mesaj atmak veya mimik/beden dili kullanmak gibi.
- **Gün boyunca su yudumlayın,** sesinize yardımcı olacaktır.





## Yeme, içme ve yutmayı yönetmek

Hastanedeyken solunum tüpü ile solunum desteği aldıysanız, yiyecek ve içecekleri yutmakta güçlük çektiğinizi fark edebilirsiniz. Bunun nedeni, yutmaya yardımcı olan kasların zayıflamış olmasıdır. İyi beslenmek ve su/meyve suyu içmek iyileşmeniz için önemlidir.

**Yemek yerken tıkanma ve akciğer enfeksiyonlarının oluşmasını engellemek için yutmaya dikkat etmek önemlidir. Bu durum, yutma sırasında yiyecek/içecek yanlış bir yol izleyip akciğerlerinize kaçarsa meydana gelebilir.**

Yutma güçlüğü yaşıyorsanız, bu teknikler yardımcı olabilir:

- **Yemek yerken veya içerken dik oturun.** Yatarken asla yiyip içmeyin.
- **Yemeklerden sonra dik kalın.** En az 30 dakika (oturma, ayakta durma, yürüme).
- **Farklı kıvamlarda (koyu ve sulu) yiyecekler deneyin.** Böylece bazı yiyeceklerin diğerlerinden daha kolay yutulup yutulmadığını anlayabilirsiniz. Başlangıçta yumuşak, pürüzsüz ve/veya nemli yiyecekleri seçmek veya katı yiyecekleri çok küçük parçalara ayırmak yardımcı olabilir.
- **Yemek yerken veya içerken dikkatinizi verin.** Yemeklerinizi sakın bir yerde yemeye çalışın.
- **Yemek yerken acele etmeyin.** Küçük lokmalar alın, yiyecekler arasında bir küçük yudum sıvı alın ve yutmadan önce iyice çiğneyin.
- Başka bir ısırık veya yudum almadan önce **ağzınızın boş olduğundan emin olun.** Gerek duyarsanız tekrar yutkunun.
- Tam öğün yemekten yorulursanız, **gün boyunca daha küçük öğünler tüketin.**
- **Öksürürseniz veya tıkanırsanız** ya da yiyecek ve içecek tüketirken nefes almada zorluk çekerseniz, **durumun düzelmesi için ara verin.**

Sağlıklı beslenmek, özellikle güçsüz hissediyorsanız veya tedaviniz sırasında solunum cihazı kullanıldıysa, iyileşmeniz için çok önemlidir. Her yemekten sonra dişlerinizi fırçalamak ve yeterli sıvı almak, ağız sağlığınızı korumasına yardımcı olacaktır.



**Yeme ve içmede halen zorluk yaşıyorsanız, sağlık profesyonelinize danışın.**



## Dikkat, hafıza ve düşünme ile ilgili sorunları yönetmek

Ciddi bir hastalık geçiren kişilerde, özellikle hastanede iken solunum tüpü uygulanmış hastalarda, dikkat, bir şeylerin hatırlanması ve net düşünme konusunda yeni zorluklar yaşanması çok sıktır. Bu zorluklar, haftalar veya aylar içinde geçse de bazı kişilerde daha uzun sürebilir.

**Bu zorlukları yaşayıp yaşamadığınızı anlamanız siz ve aileniz için önemlidir. Çünkü, bu zorlukların, ilişkileriniz, günlük aktiviteleriniz ve işe veya eğitime dönüşünüz üzerine etkisi olabilmektedir.**

Bu zorluklarla karşılaşırsanız, aşağıdaki stratejiler yardımcı olabilir:

- **Fiziksel egzersiz** zihnin toparlanmasına yardımcı olabilir. Halsizlik, nefes darlığı veya yorgunluk yaşıyorsanız bu zor olsa da günlük rutininize yavaş yavaş hafif egzersizleri eklemelisiniz. Bu broşürde daha önce açıklanan kondisyon ve kuvvetlendirme egzersizleri, başlangıç için idealdir.
- **Zihin egzersizleri**, yeni hobiler veya aktiviteler, yap-bozlar, kelime ve sayı oyunları, hafıza egzersizleri ve okuma gibi zihin egzersizleri yardımcı olabilir. Sizi zorlayan ancak başarabildiğiniz zihin egzersizleriyle başlayın ve yapabildiğiniz ölçüde zorluğu artırın. Bu, sizi motive tutmak için önemlidir.
- **Yapmanız gereken şeyleri size hatırlatabilecek** listeler, notlar ve telefon alarmları gibi uyarılarla kendinizi yönlendirin.
- Başarısızlık hissini engellemek için **aktiviteleri tek tek basamaklandırın.**

Günlük yaşam aktivitelerinin yönetimi için aşağıda listelenen stratejilerden bazıları (beklentilerinizi ayarlamak ve başkalarının size yardım etmesine izin vermek gibi), dikkat, hafıza ve net düşünme problemlerinin etkisini yönetmenize de yardımcı olabilir.



## Günlük yaşam aktivitelerini yönetmek

İyileşirken tekrar aktif olmak önemlidir, ancak kendinizi çok yorgun ve zayıf hissediyorsanız ve nefes darlığınız varsa bu zor olabilir. Bu durum, ciddi bir rahatsızlık sonrası normaldir. Yıkanmak, giyinmek ve yemek hazırlamak ile çalışmak ve oyun oynamak dahil yaptığımız her şey enerji gerektirir.

**Ciddi bir hastalıktan sonra, alıştığınız enerjiye sahip olamayabilirsiniz ve bazı görevler eskisinden daha fazla çaba gerektirebilir.**

Böyle hissediyorsanız, aşağıdaki stratejiler yardımcı olabilir:

- **Beklentilerinizi bir gün içerisinde yapabilecekelinize göre ayarlayın.** Nasıl hissettiğinizi dikkate alarak gerçekçi hedefler belirleyin. Çok yorgun ya da halsiz olduğunuzda veya nefes darlığınız varsa, yataktan kalkmak, yıkanmak ve giyinmek bile başarı olarak sayılabilir.
- **Enerjinizden tasarruf ediniz.** Olabildiği ölçüde işlerinizi oturarak yapın (duş alırken, giyinirken veya yemek hazırlarken yapabileceğiniz gibi). Uzun süre ayakta durmanızı, eğilmenizi, yukarı uzanmanızı veya çömelmenizi gerektiren görevleri yapmamaya çalışın.
- **Hızınızı ayarlayın** ve ağır işler arasında hafif işler yapmaya çalışın. Gün içinde dinlenmek için kendinize zaman bırakmanız gerekir.
- **Zorlandığınız görevlerde başkaların yardım alın.** Çocuklara bakmak, alışveriş yapmak, yemek hazırlamak veya araba kullanmak gibi durumlar zor olabilir. Destek tekliflerini kabul edin ve insanlara size nasıl yardımcı olabileceklerini söyleyin. Alışveriş veya yemek pişirme gibi aktivitelerde yardımcı olabilecek hizmetler de iyileşme süreciniz sırasında faydalı olabilir.
- **Aktivitelere yavaşça geri dönün.** Kendinizi hazır hissedene kadar tüm aktiviteleri üstlenmeye çalışmayın. Bu, bir işverenle kademeli bir işe dönüş hakkında konuşmak, sizin için daha kolay olabilecek bir rol üstlenmek, çocuk bakımı için destek almak ve hobilere yavaşça geri dönmek anlamına gelebilir.



## Stres, kaygı ve depresyonu yönetmek

Hastanede ağır hasta olmak çok stresli bir deneyim olabilir. Bunun ruh haliniz üzerinde anlaşılır şekilde zor bir etkisi olabilir. Stres, kaygı (endişe, korku) veya depresyon (düşük duygudurum, üzüntü) duyguları yaşamak olağan dışı bir durum değildir. Hastanede olmanın hatıraları veya hayalleri, siz istemerseniz bile aklınıza gelebilir. Hayatta kalmanızla ilgili zorlu düşünce veya duygular fark edebilirsiniz. Ruh haliniz, günlük aktivitelerinize henüz istediğiniz şekilde geri dönememe nedeniyle yaşadığınız hayal kırıklıklarıyla daha fazla etkilenebilir.

Böylelikle, bu zor duygular- özellikle beklentileriniz ile elde ettikleriniz arasındaki fark nedeniyle motivasyonunuz azaldığında- günlük faaliyetlere katılımınızı etkileyebilir.

**Bu nedenle, stres, kaygı ve depresyon hissini yönetimi genel iyileşmenizin önemli bir parçasıdır.**

Yapabileceğiniz bazı basit şeyler bulunmaktadır.

### Temel ihtiyaçlarınızı karşılayın

- **Kaliteli uyku alın.** Hastanede iken uykunuz bozulmuş olabilir. Stresli hissetmek de uykunuzu etkileyebilir. Hatırlatıcı alarmlar kullanarak normal bir uyku ve uyanma saatine dönmeye çalışın. Siz veya aileniz/bakıcılarınız, çevrede sizi rahatsız edebilecek çok fazla ışık veya gürültü gibi faktörlerin olmamasını sağlayabilir. Nikotin (sigara kullanımı), kafein ve alkolü en aza indirmek ve gevşeme stratejileri eklemek, uykuya dalmanıza ve uyumanıza yardımcı olacaktır.
- **Sağlıklı beslenmek genel iyilik haliniz için önemlidir.** Yemede veya yutmada zorluk çekiyorsanız, bu broşürdeki önerilere veya bir sağlık profesyoneli tarafından verilecek tavsiyelere uyun. Aile/bakıcılar, sizin için yeterli yiyecek bulunmasını sağlamaya çalışabilirler.
- **Fiziksel olarak aktif olun** çünkü bu stresi ve depresyon olasılığını azaltabilir. Fiziksel aktivitenizi kademeli ve güvenli bir şekilde artırın.

## Öz Bakım

- **Sosyal olmak**, zihinsel sağlığınız için önemlidir. Başkalarıyla konuşmak stresi azaltmaya ve ayrıca iyileşme sürecinizdeki zorluklara çözümler bulmanıza yardımcı olabilir. Yalnız yaşıyorsanız, arkadaşlarınızla veya ailenizle telefonda veya çevrimiçi olarak iletişim halinde olmak kendinizi daha az yalnız hissetmenizi sağlayabilir. Duygudurumunuz iyi değilse sosyal olmak istemeyebilirsiniz, ailenizi ve arkadaşlarınızı iyileşmeniz sırasında size ulaşarak yardımcı olabilecekleri konusunda bilgilendirin.
- Müzik dinlemek, kitap okumak veya manevi aktiviteler gibi sizi çok yormayan **rahatlatıcı aktiviteler yapın**. Yavaş nefes almak da stresi azaltmaya yardımcı olur ve gevşeme stratejisinin başka bir örneğidir. Başlangıçta çok zorluk çekiyorsanız, bu aktiviteler kademeli olarak yapılmalıdır. Yavaş nefes almayı öğrenmek için bu broşürde daha önce açıklanan "Kontrollü Solunum Egzersizleri"ni uygulayın.
- Duygudurumunuzu iyileştirmeye yardımcı olacağından, **günlük aktivitelerinize veya hobilerinize katılımınızı yavaş yavaş artırın**.

Öncesinde, ruh sağlığınızı desteklemek için yardım aldıysanız, devamını sağlamak üzere ilgili kişi ile görüşün. Aile/bakıcılar, hastalık sonrası fiziksel olarak iyileşmekte olan ancak zihinsel sağlığı kötüleşen kişileri desteklemek bağlamında önemli rol oynayabilir. Aile/bakıcılar, hastaların desteğe ihtiyaç duydukları anda bu desteğe erişmelerine yardımcı olabilir.



## Sağlık profesyoneline ne zaman başvurulmalı?

Hastaneye yatma ve ciddi şekilde hastalanmanın etkisi herkes için farklı olabilmektedir. Aşağıdaki durumlarda, pratisyen hekim, rehabilitasyon profesyoneli ya da uzman doktor gibi bir sağlık profesyoneli ile iletişim kurmak önemlidir:

- İstirahat halindeki nefes darlığı seviyenizde, sayfa 4'te açıklanan nefes kontrol tekniklerini kullanmanıza rağmen iyileşmeyen bir değişiklik olduysa
- Minimum aktivite ile nefes darlığı yaşamaktaysanız ve bu durum 3. sayfada açıklanan nefes darlığını hafifletme pozisyonlarının hiçbirisiyle düzelme göstermiyorsa
- Egzersizden önce veya egzersiz sırasında 6. sayfada açıklanan semptomlardan herhangi birini yaşıyorsanız
- Dikkatiniz, hafızanız, düşünce kabiliyetiniz veya yorgunluğunuz düzelmiyor, günlük aktivitelerinizi yapmanızı çok zorlaştırıyor ya da işe veya diğer görevlerinize geri dönmenizi engelliyorsa
- Duygudurumunuz kötüleşiyorsa, özellikle bu durum haftalarca sürüyorsa

**Destek için yerel sosyal ve rehabilitasyon servisleri:**

**Servis isimleri ve iletişim bilgileri**

---

---

---

### **Mevcut ek kaynaklar**

“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>