

# Hỗ trợ phục hồi sau nhiễm COVID-19

**hướng dẫn dành cho bệnh nhân  
sau khi khỏi bệnh Covid -19**





# Nội dung

Cuốn sách này cung cấp các bài tập và lời khuyên cơ bản cho người lớn bị nhiễm COVID-19 đã được chữa khỏi. Nó cung cấp thông tin về các lĩnh vực sau:

1. Kiểm soát khó thở
2. Tập thể dục
3. Kiểm soát vấn đề về giọng nói
4. Kiểm soát vấn đề ăn uống và nuốt
5. Kiểm soát các vấn đề về sự chú ý, trí nhớ, và năng lực suy nghĩ
6. Kiểm soát các hoạt động thường nhật
7. Kiểm soát căng thẳng và bất ổn tâm trạng
8. Khi nào cần liên hệ nhân viên y tế

# Quản lý khó thở

Bệnh nhân thường vẫn bị khó thở sau khi xuất viện. Mất đi sức mạnh và thể lực giảm sút lúc bạn không khỏe, và vì vậy bạn càng dễ bị khó thở.

Cảm giác khó thở có thể khiến bạn cảm thấy lo lắng, điều này có thể làm cho tình trạng khó thở trở nên tồi tệ hơn. Giữ bình tĩnh và học cách kiểm soát cơn khó thở tốt nhất có thể.

Khó thở của bạn sẽ được cải thiện khi bạn từ từ tăng cường các hoạt động và tập thể dục, nhưng trong thời gian đó, nên giữ cơ thể ở tư thế phù hợp và các động tác được hướng dẫn cũng có thể giúp kiểm soát tình trạng khó thở.

Nếu bạn bắt đầu cảm thấy khó thở nghiêm trọng và nó không tốt hơn dù đã thay đổi các vị trí hoặc hoặc các động tác được hướng dẫn, hãy liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn





# Tập thể dục sau khi xuất viện

Tập thể dục là một phần quan trọng của quá trình phục hồi sau khi mắc bệnh COVID-19 nghiêm trọng. Tập thể dục có thể giúp:

- 1.Cải thiện thể lực
- 2.Giảm khó thở
- 3.Tăng sức mạnh cơ bắp
- 4.Cải thiện sự cân bằng và phối hợp
- 5.Cải thiện suy nghĩ của bạn
- 6.Giảm căng thẳng và cải thiện tâm trạng
7. Tăng sự tự tin
- 8.Cải thiện năng lượng của bạn

Tìm cách duy trì động lực với các bài tập của bạn. Theo dõi tiến trình của bạn bằng nhật ký hoặc tập thể dục 'ứng dụng' trên điện thoại hoặc đồng hồ của bạn có thể giúp ích.

# Tập thể dục sau khi xuất viện

Tập thể dục an toàn là rất quan trọng, đặc biệt quan trọng nếu bạn:

1. Gặp khó khăn với khả năng vận động trước khi vào bệnh viện
  2. Đã từng bị té ngã trước khi vào bệnh viện hoặc trong thời gian ở bệnh viện
  3. Có bất kỳ tình trạng sức khỏe hoặc chấn thương nào có thể khiến sức khỏe của bạn gặp rủi ro khi tập thể dục
  4. Được yêu cầu dùng oxy sau xuất viện
- Trong những trường hợp này, bạn cần phải tập thể dục với người hỗ trợ để đảm bảo an toàn.

Những quy tắc đơn giản này sẽ giúp bạn tập thể dục an toàn:

5. Luôn khởi động trước khi tập thể dục, và hạ nhiệt sau khi tập thể dục
6. Mặc quần áo rộng rãi, thoải mái và mang giày hỗ trợ
7. Tập sau bữa ăn ít nhất 1 giờ
8. Uống nhiều nước
9. Tránh tập thể dục trong thời tiết nóng bức
10. Nên tập thể dục trong nhà khi thời tiết ngoài trời quá lạnh





# Tập thể dục sau khi xuất viện

**Nếu bạn cảm thấy bất kỳ triệu chứng nào sau đây, đừng tập thể dục hoặc ngừng tập thể dục ngay và liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn:**

- 1. Buồn nôn hoặc cảm thấy bị bệnh**
- 2. Chóng mặt hoặc nhẹ đầu**
- 3. Khó thở nghiêm trọng**
- 4. Ón lạnh hoặc đổ mồ hôi**
- 5. Căng tức ngực**
- 6. Tăng cảm giác đau**

**Hãy nhớ tuân thủ các quy tắc cách ly giao tiếp xã hội khi tập thể dục ngoài trời.**

# Tập thể dục ở mức độ phù hợp

Để tìm hiểu xem mức độ tập phù hợp với bạn hay không, hãy thử nói một câu:

1. Nếu bạn có thể nói toàn bộ câu mà không dừng lại và không cảm thấy khó thở, thì bạn có thể tập với mức nhiều hơn
2. Nếu bạn không thể nói được gì, hoặc chỉ có thể nói 1,2 từ tại 1 thời điểm và cảm giác khó thở nghiêm trọng, chứng tỏ đang tập thể dục quá sức
3. Nếu bạn có thể nói một câu, tạm dừng một hoặc hai lần để hít thở, và mức khó thở vừa phải, thì có nghĩa bạn đang tập thể dục ở mức độ phù hợp

Hãy nhớ rằng cảm thấy khó thở khi bạn tập thể dục là điều bình thường, và nó không có hại hoặc nguy hiểm. Thể lực của bạn cải thiện sẽ giúp bạn ít bị khó thở hơn.

Để cải thiện thể lực, bạn nên tập đến mức bắt đầu cảm thấy khó thở vừa phải.

Nếu bạn cảm thấy quá khó thở để nói, bạn nên chậm lại hoặc dừng lại để nghỉ ngơi cho đến khi hơi thở được kiểm soát tốt hơn.



# Quản lý vấn đề với giọng nói của bạn

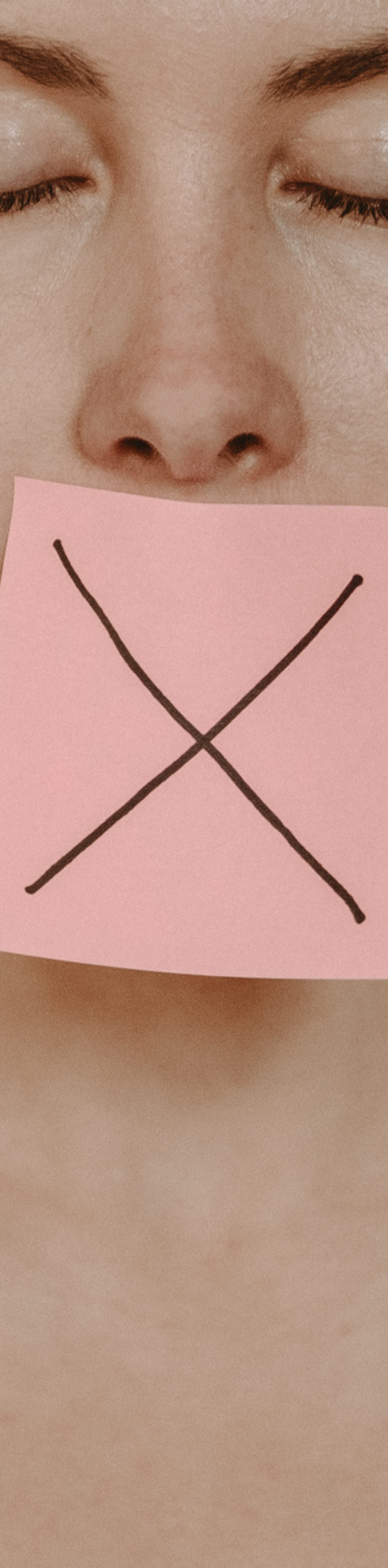
Đôi khi bạn có thể gặp khó khăn với giọng nói của mình sau khi được đặt ống thở (nội khí quản) khi điều trị Covid. Nếu giọng nói của bạn khàn hoặc yếu.

## **NÊN:**

- 1. Tiếp tục nói chuyện.** Bạn cần tiếp tục sử dụng giọng nói của mình để cải thiện giọng nói. Nếu bạn cảm thấy mệt trong khi nói chuyện, hãy nghỉ ngơi và cho bạn bè và thành viên gia đình biết rằng bạn cần tạm dừng và nghỉ ngơi giọng nói trong các cuộc trò chuyện.
- 2. Đừng gây căng dây thanh.** Đừng nói thì thầm vì điều này có thể làm căng dây thanh âm của bạn. Cố gắng không nói quá to hoặc la hét. Nếu bạn cần thu hút sự chú ý của ai đó, hãy tạo ra tiếng động.
- 3. Nghỉ ngơi đủ.** Nếu bạn hết hơi trong khi nói chuyện, dừng lại và ngồi bình tĩnh, tập trung vào hơi thở của bạn.
- 4. Sử dụng các cách giao tiếp khác, chẳng hạn như viết, nhắn tin hoặc sử dụng cử chỉ, nếu nói chuyện khó khăn hoặc không thoải mái.**
- 5. Nhấp nước thường xuyên suốt cả ngày để giúp giữ cho giọng nói của bạn hoạt động.**







# Quản lý ăn, uống và nuốt

Nếu bạn được đặt nội khí quản khi nằm bệnh viện, bạn có thể gặp một số khó khăn khi nuốt thức ăn và thức uống. Điều này là do các cơ giúp khả năng nuốt bị yếu.

Cần chú ý rằng phản xạ nuốt rất quan trọng giúp phòng tránh ngạt thở và sặc thức ăn vào phổi gây nhiễm trùng.

Nếu bạn gặp khó khăn khi nuốt, những kỹ thuật này có thể giúp bạn:

1. Ngồi thẳng khi bạn ăn hoặc uống. Không bao giờ ăn hoặc uống trong lúc nằm.
  2. Đứng thẳng (ngồi, đứng, đi bộ) ít nhất 30 phút sau bữa ăn.
  3. Hãy thử nhiều thực phẩm khác nhau để xác định loại thực phẩm dễ nuốt hoặc cần phải cắt nhỏ thức.
  4. Tập trung khi bạn ăn hoặc uống. Nên ăn ở một nơi yên tĩnh.
  5. Hãy dành thời gian khi ăn. Lấy những miếng thức ăn nhỏ, uống từng ngụm nhỏ giữa những miếng thức ăn và nhai kỹ trước khi nuốt.
  6. Hãy đảm bảo rằng miệng đã hết thức ăn trước khi ăn một miếng.
  7. Ăn nhiều bữa ăn nhỏ trong suốt cả ngày.
  8. Nếu bạn bị ho hoặc nghẹt thở, hoặc hơi thở trở nên khó khăn khi ăn và uống, hãy nghỉ đủ lâu để phục hồi.
- Ăn uống lành mạnh rất quan trọng đối với sự phục hồi của bạn, đặc biệt khi cơ thể bạn đang yếu. Đánh răng sau mỗi bữa ăn và uống đủ nước giúp đảm bảo vệ sinh miệng.

Nếu việc ăn uống tiếp tục khó khăn, hãy liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn.



# Quản lý các vấn đề về sự chú ý, trí nhớ và suy nghĩ rõ ràng

Nhiều bệnh nhân nặng bị ảnh hưởng khả năng chú ý, ghi nhớ và suy nghĩ rõ ràng. Những khó khăn này có thể biến mất trong vòng vài tuần hoặc vài tháng, nhưng một số người có thể tồn tại lâu hơn. Điều quan trọng là bạn và gia đình bạn phải nhận ra nếu bạn đang trải qua những khó khăn này, vì chúng có thể tác động tiêu cực đến các mối quan hệ, hoạt động hàng ngày và khả năng trở lại làm việc hoặc học tập của bạn.

Nếu bạn gặp phải những khó khăn này, các chiến lược sau có thể giúp:

1. Tập thể dục có thể giúp não phục hồi.
2. Các bài tập não, chẳng hạn như câu đố, trò chơi từ và số, bài tập trí nhớ và đọc.
3. Tập thói quen ghi chú, đặt báo thức qua điện thoại, lịch nhắc nhở về những việc cần làm.
4. Chia nhỏ các hoạt động thành các bước riêng lẻ để tránh cảm giác choáng ngợp.



# Quản lý hoạt động sinh hoạt hàng ngày

Điều quan trọng là phải trở nên năng động để hồi phục trở lại dù điều này có thể khó khăn khi bạn vẫn đang cảm thấy rất mệt mỏi, khó thở và yếu sức.

Các chiến lược sau đây có thể hữu ích:

1. Điều chỉnh kỳ vọng của bạn cho những gì bạn có thể làm được trước đây. Đặt mục tiêu thực tế hơn dựa trên cảm giác thực tế của bạn. Khi bạn rất mệt mỏi, khó thở hoặc yếu sức, thì việc bước ra khỏi giường, hay mặc quần áo có thể xem là thành tựu.
2. Tiết kiệm năng lượng của bạn bằng cách thực hiện các công việc ở tư thế ngồi khi có thể, chẳng hạn như khi tắm, mặc quần áo hoặc chuẩn bị thức ăn. Tránh các tư thế đứng lâu, cúi xuống, vươn cao hoặc ngồi xổm trong một thời gian dài.
3. Tự điều chỉnh tốc độ và cố gắng thực hiện các công việc từ nhẹ đến nặng hơn. Bạn có thể cần để cho mình một khoảng thời gian để nghỉ ngơi.
4. Hãy để người khác giúp bạn với các công việc bạn có thể đang gặp khó khăn. Chăm sóc trẻ em, mua sắm, chuẩn bị bữa ăn hoặc lái xe có thể khó khăn. Chấp nhận đề nghị hỗ trợ và cho mọi người biết những gì họ có thể giúp bạn. Sử dụng các dịch vụ hỗ trợ như mua sắm hoặc nấu ăn, cũng có thể hữu ích trong khi bạn vẫn đang hồi phục.
5. Đừng cố gắng tham gia các hoạt động cho đến khi bạn cảm thấy sẵn sàng.



# Quản lý căng thẳng, lo lắng hoặc trầm cảm

Nằm bệnh viện một thời gian dài có thể là một trải nghiệm rất căng thẳng. Điều này có thể ảnh hưởng đến tâm trạng của bạn, cảm giác căng thẳng, lo lắng, sợ hãi hoặc trầm cảm. Ký ức hoặc giấc mơ ở trong bệnh viện có thể đến với bạn. Bạn có thể nhận thấy những suy nghĩ hoặc cảm xúc khó khăn liên quan đến sự sống còn của bạn. Tâm trạng của bạn có thể bị ảnh hưởng thêm bởi sự thất vọng về việc chưa thể trở lại các hoạt động hàng ngày theo cách bạn muốn.

Và những cảm giác khó khăn này có thể ảnh hưởng đến khả năng tham gia vào các hoạt động hàng ngày của bạn – đặc biệt nếu bạn bị mất đi động lực vì sự khác biệt giữa kỳ vọng của bạn và những gì có thể đạt được.

Kiểm soát căng thẳng, cảm giác lo lắng và trầm cảm do đó là một phần quan trọng trong sự phục hồi tổng thể của bạn.



# Chăm sóc các nhu cầu cơ bản

- 1. Ngủ đủ giấc và chất lượng.** Giấc ngủ của bạn có thể bị gián đoạn trong bệnh viện. Cảm giác căng thẳng cũng có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn. Để có giấc ngủ tốt, lưu ý hạn chế những ảnh hưởng của môi trường chẳng hạn như quá nhiều ánh sáng hoặc tiếng ồn. Giảm thiểu nicotine (từ hút thuốc), caffeine, và rượu.
- 2. Ăn uống đầy đủ và lành mạnh rất quan trọng đối với sức khỏe tổng thể của bạn.** Nếu bạn gặp khó khăn với việc ăn hoặc nuốt, hãy làm theo lời khuyên bên trên.
- 3. Nên có hoạt động thể chất vì điều này làm giảm căng thẳng và giảm nguy cơ trầm cảm.** Thực hiện từng bước nhỏ và tăng dần.
- 4. Duy trì kết nối xã hội rất quan trọng đối với sức khỏe tinh thần của bạn.** Nói chuyện với người khác có thể giúp giảm căng thẳng và có thể giúp bạn tìm giải pháp cho những thách thức trong hành trình phục hồi của mình. Nếu bạn đang sống một mình, giữ liên lạc với bạn bè hoặc gia đình qua điện thoại hoặc video trực tuyến để giúp bạn cảm thấy bớt cô đơn.
- 5. Thực hiện các hoạt động thư giãn như nghe nhạc, đọc sách hoặc thực hành tâm linh.** Thở chậm cũng giúp giảm căng thẳng.
- 6. Tăng dần sự tham gia của bạn vào các hoạt động hoặc sở thích hàng ngày trong khả năng tốt nhất của bạn.**



# Khi nào nên liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe

1. Tình trạng khó thở không cải thiện
2. Có các triệu chứng bất thường được mô tả ở trên trước hoặc trong khi tập thể dục.
4. Khả năng chú ý, trí nhớ, suy nghĩ hoặc tình trạng mệt mỏi của bạn không cải thiện
5. Tâm trạng của bạn trở nên tồi tệ hơn, đặc biệt nếu kéo dài trong vài tuần.

An illustration showing a doctor on the left in a white coat pointing towards a patient lying in a bed on the right. The patient is wearing a face mask and holding a smartphone. The scene is framed by a red outline of a house. The background is light blue with some foliage.

**Chương trình đánh giá  
và phục hồi sức khỏe  
cho bệnh nhân sau khi  
khỏi bệnh COVID-19**

Recover faster with our **Post Covid Care** services



trung tâm Qcare  
điện thoại: 0353538887 -  
0933885138 - 0908037246  
- 0348701358  
(zalo - whatapps - viber -  
messenger)  
email: [info@qcare.com.vn](mailto:info@qcare.com.vn)