



pro PACIENTY

Trápí Vás potíže po onemocnění COVID-19?

KAŠEL

NAMÁHAVÉ DÝCHÁNÍ

DUŠNOST

ÚNAVA

NESPAVOST

ZHORŠENÁ PAMĚŤ

ÚZKOST

SNÍŽENÍ SEBEPÉČE

DECHOVÁ REHABILITACE

Zlepší dýchání a ovlivní Váš metabolismus, regeneraci a fyzickou kondici. Zlepšení můžete dosáhnout pomocí jednoduchých dechových cvičení, kdy kontrolujete dechové pohyby vědomě.

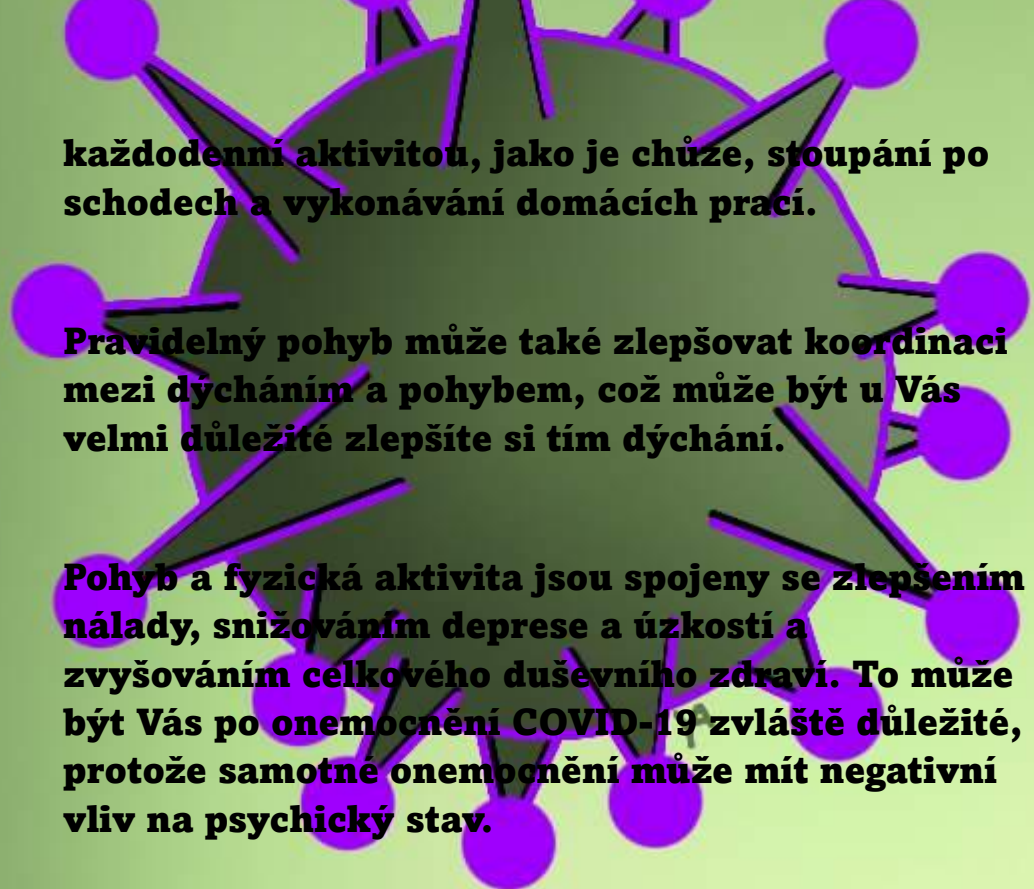
Cvičení můžete provádět v různých polohách - na zádech, boku nebo břiše, ať už sedíte nebo stojíte.

Před cvičením je důležité zajistit průchodnost dýchacích cest, vysmrkat se a vykašlat. Cvičení se provádí denně po dobu 5 až 10 minut v pomalém tempu.

Základní dechové cvičení - začínáte nádechem nosem, ústa jsou zavřená, následuje volný výdech pootevřenými ústy. Výdech je nejprve pasivní, postupně přidáváme svalovou aktivitu do výdechu a prodlužujeme ho až do výdechové přestávky.

POHYB - má významný vliv na Vaše zdraví a kvalitu života.

Pravidelně můžete zlepšovat vytrvalost, pevnost, pružnost plic a celkovou fyzickou kondici převážně



každodenní aktivitou, jako je chůze, stoupaní po schodech a vykonávání domácích prací.

Pravidelný pohyb může také zlepšovat koordinaci mezi dýcháním a pohybem, což může být u Vás velmi důležité zlepšíte si tím dýchání.

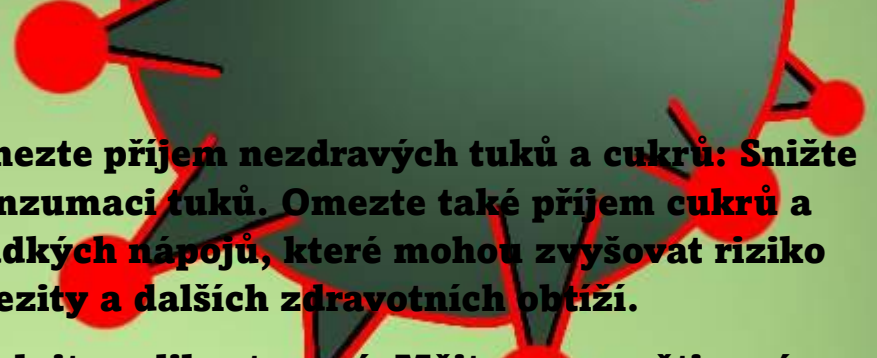
Pohyb a fyzická aktivita jsou spojeny se zlepšením nálady, snižováním deprese a úzkosti a zvyšováním celkového duševního zdraví. To může být Vás po onemocnění COVID-19 zvláště důležité, protože samotné onemocnění může mít negativní vliv na psychický stav.

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

STRAVOVÁNÍ



Jezte různorodou stravu: snažte se jíst různé druhy potravin, včetně ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin, bílkovin z různých zdrojů (např. masa, ryb, luštěnin) a zdravých tuků (např. avokáda, ořechy, semena). Různorodá strava zajistí, že tělo získá všechny potřebné živiny.



Omezte příjem nezdravých tuků a cukrů: Snižte konzumaci tuků. Omezte také příjem cukrů a sladkých nápojů, které mohou zvyšovat riziko obezity a dalších zdravotních obtíží.

Sledujte velikost porcí: Mějte na paměti správnou velikost porcí. Snažte se jíst menší porce a nepřejídejte se. Snažte se jíst pravidelně.

Pijte hodně vody: Voda je nenahraditelná pro správné fungování orgánů. Snažte se pít alespoň 8 sklenic vody denně a vyhýbejte se sladkým nápojům.

REŽIMOVÁ OPATŘENÍ

Přestaňte kouřit: Nejlepším opatřením pro vaše zdraví je úplné ukončení kouření. Pokud kouříte, pokuste se přestat co nejdříve. Existuje mnoho metod a programů, které vám mohou pomoci s ukončením kouření, včetně nikotinových náplastí, žvýkaček, léků nebo podpory od odborníků na odvykání kouření.



Vyhledejte pomoc, pokud máte problémy s alkoholem.