

# Wsparcie w samodzielnej rehabilitacji po przebyciu choroby związanej z COVID-19

Szanowni Państwo,

zachęcamy do pobrania i zapoznania się z ulotką, w której przedstawiono podstawowe ćwiczenia oraz porady dla osób dorosłych, które doświadczyły poważnego pogorszenia stanu zdrowia i zostały przyjęte do szpitala z rozpoznaniem infekcji COVID-19.

Ulotka zawiera informacje dotyczące zagadnień takich jak:

- postępowanie w przypadku duszności,
- ćwiczenia fizyczne po opuszczeniu szpitala,
- postępowanie w razie problemów z głosem,
- porady dotyczące przyjmowania pokarmów, płynów oraz przełykania,
- postępowanie w razie problemów ze skupieniem uwagi, pamięcią oraz logicznym myśleniem,
- radzenie sobie z codziennymi aktywnościami,
- radzenie sobie ze stresem oraz wahaniami nastroju,
- kiedy należy skontaktować się z personelem medycznym.

[Załącznik](#)