<https://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=4991:podpora-samorehabilitacie-po-chorobe-suvisiacej-s-covid-19-priruka-who-europe&catid=250:koronavirus-2019-ncov&Itemid=153>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Podpora samorehabilitácie po chorobe súvisiacej s COVID-19 (príručka WHO Europe) | [Tlačiť](https://www.uvzsr.sk/index.php?view=article&catid=250:koronavirus-2019-ncov&id=4991:podpora-samorehabilitacie-po-chorobe-suvisiacej-s-covid-19-priruka-who-europe&tmpl=component&print=1&layout=default&page=&option=com_content&Itemid=153) | [E-mail](https://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_mailto&tmpl=component&link=7069ea99dd5b7e29d1c1c8ea62ed3b62bd588e12) |

|  |
| --- |
| Štvrtok, 20. január 2022 10:10 |
| Príručka Regionálneho úradu WHO pre Európu obsahuje základné cvičenia a rady pre dospelých, ktorí mali vážne zdravotné problémy a boli prijatí do zdravotníckeho zariadenia s ochorením COVID-19.  V príručke nájdete informácie o nasledujúcich oblastiach:   * Zvládanie dýchavičnosti a dychovej nedostatočnosti, * cvičenie po prepustení z nemocnice, * riešenie problémov s hlasom, * riešenie problémov s jedením, pitím a prehĺtaním, * riešenie problémov s pozornosťou, pamäťou a jasným myslením, * zvládanie každodenných aktivít, * riešenie problémov so stresom a zmenami nálad, * kedy kontaktovať zdravotníckeho pracovníka.   Váš lekár alebo zdravotnícky pracovník vám môže v tejto príručke vyznačiť cvičenia, ktoré sú pre vás vhodné. Cvičenia a rady z nej by však nemali nahrádzať váš osobný cvičebný program alebo ďalšie rady, ktoré vám poskytli zdravotnícki pracovníci pri odchode zo zdravotníckeho zariadenia. Rodina a priatelia vám môžu pomôcť v procese zotavovania a preto je dôležité, aby ste im túto príručku ukázali. [Príručka](https://www.uvzsr.sk/docs/info/covid19/Self_rehabilitation_SK_WHO_EURO_2020_855_40590_54571.pdf) *(Príručku otvoríte kliknutím na obrázok)* |