

Số: 1242 /QĐ-BYT

Hà Nội, ngày 18 tháng 05 năm 2022

QUYẾT ĐỊNH**Về việc ban hành Tài liệu Hướng dẫn Phục hồi chức năng và tự chăm sóc
các bệnh có liên quan sau mắc COVID-19****BỘ TRƯỞNG BỘ Y TẾ***Căn cứ Luật Phòng chống bệnh truyền nhiễm năm 2007;**Căn cứ Luật Khám bệnh, chữa bệnh năm 2009;**Căn cứ Nghị định số 75/2017/NĐ-CP ngày 20/6/2017 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn về cơ cấu tổ chức của Bộ Y tế;**Căn cứ Nghị quyết số 38/NQ-CP ngày 17/3/2022 của Chính phủ ban hành Chương trình phòng, chống dịch COVID-19;**Theo đề nghị của Cục trưởng Cục Quản lý Khám, chữa bệnh, Bộ Y tế.***QUYẾT ĐỊNH:**

Điều 1. Ban hành kèm theo Quyết định này Tài liệu Hướng dẫn Phục hồi chức năng và tự chăm sóc các bệnh có liên quan sau mắc COVID-19. Chi tiết nội dung Hướng dẫn kèm theo.

Điều 2. Tài liệu Hướng dẫn Phục hồi chức năng và tự chăm sóc các bệnh có liên quan sau mắc COVID-19 áp dụng đối với người dân sau mắc COVID-19 tại nhà và cán bộ y tế cơ sở.

Điều 3. Giao Sở Y tế các tỉnh, thành phố trực thuộc trung ương, y tế Ngành chỉ đạo triển khai tài liệu tới người dân và y tế cơ sở được giao nhiệm vụ quản lý, tư vấn sức khỏe người dân sau mắc COVID-19.

Điều 4. Quyết định này có hiệu lực kể từ ngày ký, ban hành.

Điều 5. Các Ông, Bà: Chánh Văn phòng Bộ; Chánh Thanh tra Bộ; Vụ trưởng, Cục trưởng các Vụ, Cục thuộc Bộ Y tế; Trưởng Ban chỉ đạo phòng, chống bệnh dịch COVID-19 của các tỉnh, thành phố; Giám đốc các Bệnh viện, Viện trực thuộc Bộ Y tế; Giám đốc Sở Y tế các tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương; Thủ trưởng Y tế Ngành chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này. /*lsp*

Nơi nhận:

- Như Điều 5;
- Văn phòng Chính phủ (để b/c);
- Bộ trưởng (để b/c);
- Các Thủ trưởng (để phối hợp);
- Cổng thông tin điện tử Bộ Y tế, Cục QLKCB;
- Lưu: VT, KCB.

**KT. BỘ TRƯỞNG**
THỨ TRƯỞNG**Nguyễn Trường Sơn**

DANH SÁCH BAN BIÊN SOẠN

(Ban hành kèm theo Quyết định số 242/QĐ-BYT ngày 18 /5/2022 của Bộ trưởng Bộ Y tế)

Chỉ đạo biên soạn:

PGS.TS. Nguyễn Trường Sơn Thứ trưởng Bộ Y tế

Chủ biên:

PGS.TS. Lương Ngọc Khuê Cục trưởng Cục Quản lý Khám, chữa bệnh, Bộ Y tế

Tham gia biên soạn và thẩm định:

TS. Cao Hưng Thái	Phó Cục trưởng Cục Quản lý Khám, chữa bệnh, Bộ Y tế
PGS.TS. Trần Trọng Hải	Chủ tịch Hội Phục hồi chức năng Việt Nam
GS.TS. Cao Minh Châu	Tổng thư ký Hội Phục hồi chức năng Việt Nam
BSCCKII. Nguyễn Trung Cấp	Phó Giám đốc Bệnh viện Bệnh Nhiệt đới Trung ương
PGS.TS. Trương Tuyết Mai	Phó Viện trưởng Viện Dinh dưỡng Quốc gia
TS. Cầm Bá Thước	Phó Giám đốc Bệnh viện Phục hồi chức năng Trung ương
TS. Trần Ngọc Nghị	Trưởng Phòng Phục hồi chức năng và Giám định, Cục Quản lý Khám, chữa
BSCCKI. Nguyễn Thị Thanh Lịch	Phó trưởng Phòng Phục hồi chức năng và Giám định, Cục Quản lý Khám, chữa bệnh
PGS.TS. Lương Tuấn Khanh	Giám đốc Trung tâm Phục hồi chức năng, Bệnh viện Bạch Mai
PGS.TS. Đỗ Đào Vũ	Phó Giám đốc Trung tâm Phục hồi chức năng, Bệnh viện Bạch Mai
PGS.TS. Nguyễn Văn Chi	Trưởng khoa Cấp cứu A9, Bệnh viện Bạch Mai
TS. Phạm Thị Cẩm Hưng	Phó Hiệu trưởng Trường Đại học Kỹ thuật Y tế Hải Dương
Ths.BSCCKII. Trần Quốc Đạt	Trưởng khoa Phục hồi chức năng, Bệnh viện Hữu nghị
TS. Nguyễn Trọng Hưng	Trưởng khoa Khám tư vấn dinh dưỡng người lớn-Viện Dinh dưỡng Quốc gia
BSCCKII. Vũ Thị Thu Hương	Trưởng khoa Khám bệnh và Điều trị nội trú CSGP, Bệnh viện Bệnh Nhiệt đới Trung ương
BSCCKII. Nguyễn Đăng Khoa	Trưởng khoa Phục hồi chức năng, Bệnh viện Chợ Rẫy
Ths. Lê Huy Cường	Trưởng khoa Phục hồi chức năng, Bệnh viện Phục hồi chức năng Trung ương
Ths. Nguyễn Thị Phương Anh	Trưởng khoa Thăm dò-Phục hồi chức năng, Bệnh viện Phổi Trung ương
Ths. Nguyễn Minh Hạnh	Chuyên viên chính, Phòng Phục hồi chức năng và Giám

	định, Cục Quản lý Khám, chữa bệnh
BSCKI. Hồ Quang Hưng	Phó trưởng khoa phục hồi chức năng, Bệnh viện Chợ Rẫy
BS. Nguyễn Tuấn Hải	Trưởng phòng C6-Viện Tim mạch-Bệnh viện Bạch Mai
BS. Phạm Thị Lệ Quyên	Trung tâm Hô hấp, Bệnh viện Bạch Mai
BS. Bùi Văn Lợi	Viện sức khỏe tâm thần, Bệnh viện Bạch Mai

Thư ký biên soạn:

Ths. Nguyễn Thị Phương Anh	Trưởng khoa Thăm dò-Phục hồi chức năng, Bệnh viện Phổi Trung ương
Ths. Nguyễn Minh Hạnh	Chuyên viên chính, Phòng Phục hồi chức năng và Giám định, Cục Quản lý Khám, chữa bệnh
BS. Nguyễn Thị Dung	Chuyên viên Phòng Phục hồi chức năng và Giám định, Cục Quản lý Khám, chữa bệnh
Ths. Nguyễn Thanh Hoa	Chuyên viên Phòng Phục hồi chức năng và Giám định, Cục Quản lý Khám, chữa bệnh
BS. Đỗ Đức Tuấn	Chuyên viên phòng Phục hồi chức năng và Giám định, Cục Quản lý Khám, chữa bệnh



TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN PHỤC HỒI CHỨC NĂNG VÀ TỰ CHĂM SÓC ĐỐI VỚI MỘT SỐ BỆNH LIÊN QUAN SAU MẮC COVID-19

(Ban hành kèm theo Quyết định số /QĐ-BYT ngày /5/2022 của Bộ trưởng Bộ Y tế)

HÀ NỘI, THÁNG 5 NĂM 2022

Ai là người sử dụng tài liệu này?

Tài liệu này cung cấp hướng dẫn phục hồi chức năng và tự chăm sóc đối với một số bệnh liên quan sau mắc COVID-19 dành cho người trưởng thành. Tài liệu này có thể kết hợp cùng với hướng dẫn chăm sóc từ các nhân viên y tế.

Tài liệu này được biên soạn bởi các chuyên gia chăm sóc, điều trị, phục hồi chức năng và có sự tham vấn với chính những người bị COVID-19 đã bình phục trên cơ sở tài liệu của Tổ chức Y tế thế giới. Mặc dù các tài liệu tham khảo không dễ đọc nhưng các lời khuyên đều dựa trên bằng chứng. Vẫn còn rất nhiều thứ chúng ta chưa biết về quá trình hồi phục sau COVID-19 và sẽ ngày càng có nhiều các bằng chứng.

COVID-19 có thể gây ra các vấn đề sức khỏe và các triệu chứng lâu dài ảnh hưởng đến các sinh hoạt thường ngày. Trong một số trường hợp, những triệu chứng này có thể tồn tại quá 12 tuần và nay được gọi là các tình trạng sau mắc COVID-19, đồng thời cũng được biết đến như COVID-19 kéo dài, hay hội chứng sau mắc COVID-19. Các triệu chứng thông thường được cải thiện theo thời gian và tài liệu này cung cấp những gợi ý thiết thực để bạn tự quản lý các triệu chứng thông thường này. Nếu các triệu chứng này xấu dần đi hoặc không được cải thiện theo thời gian, việc thăm khám bởi nhân viên y tế là cần thiết.

Bạn có thể đọc tài liệu này theo từng phần nhỏ, bắt đầu với các mục liên quan đến các triệu chứng mà bạn mong muốn được cải thiện nhiều nhất.

Thêm vào đó, các nhân viên y tế có thể đưa ra các gợi ý điều chỉnh các lời khuyên trong tài liệu sao cho phù hợp với bạn. Các lời khuyên trong hướng dẫn này không thay thế các chương trình phục hồi chức năng cá nhân hay bất kỳ lời khuyên nào mà bạn nhận được từ các nhân viên y tế.

Gia đình và bạn bè của bạn có thể giúp hỗ trợ bạn khi bạn hồi phục, và sẽ rất hữu ích khi chia sẻ tài liệu này với họ.

Tài liệu này cung cấp thông tin về các nội dung sau

	“Dấu hiệu cảnh báo” cần sự trợ giúp y tế khẩn cấp từ nhân viên y tế	1
	Kiểm soát khó thở	2
	Vận động và tập thể dục	4
	Tiết kiệm năng lượng và quản lý mệt mỏi	10
	Kiểm soát các vấn đề về giọng nói	12
	Kiểm soát các vấn đề liên quan đến nuốt	13
	Dinh dưỡng và các vấn đề liên quan đến khứu giác, vị giác	14
	Kiểm soát các vấn đề liên quan đến sự chú ý, trí nhớ và suy nghĩ rõ ràng	16
	Kiểm soát các vấn đề về căng thẳng, lo âu, trầm cảm và giấc ngủ	18
	Kiểm soát đau	20
	Quay trở lại làm việc	21
	Nhật ký theo dõi triệu chứng	22



“Dấu hiệu cảnh báo” cần sự trợ giúp y tế khẩn cấp từ nhân viên y tế

Những biến chứng y khoa có thể xuất hiện trong quá trình phục hồi sau mắc COVID-19 và cần sự thăm khám y tế khẩn cấp. Bạn cần liên hệ ngay với nhân viên y tế nếu bạn xuất hiện bất kỳ triệu chứng nguy hiểm nào sau đây:

- Bạn thấy khó thở khi hoạt động nhẹ mà tình trạng này không cải thiện khi thực hiện bất kỳ tư thế làm giảm khó thở nào trong các tư thế được mô tả ở trang 2-3.
- Có sự thay đổi tình trạng khó thở khi bạn nghỉ ngơi mà không thấy đỡ hơn khi thực hiện các kỹ thuật vận động và tập thể dục được nêu ở trang 4.
- Bạn thấy đau ngực, tim đập nhanh hoặc chóng mặt khi ở một số tư thế hoặc trong quá trình tập luyện hay hoạt động thể lực.
- Tình trạng lẫn lộn ngày càng xấu đi hoặc bạn cảm thấy khó nói hay khó hiểu lời nói.
- Bạn thấy thay đổi cảm giác và vận động trên mặt, tay hay chân, đặc biệt là các dấu hiệu này chỉ có ở một bên cơ thể, và/hoặc tình trạng lo âu hay tâm trạng xấu đi, hay bạn có ý nghĩ muốn làm hại bản thân.



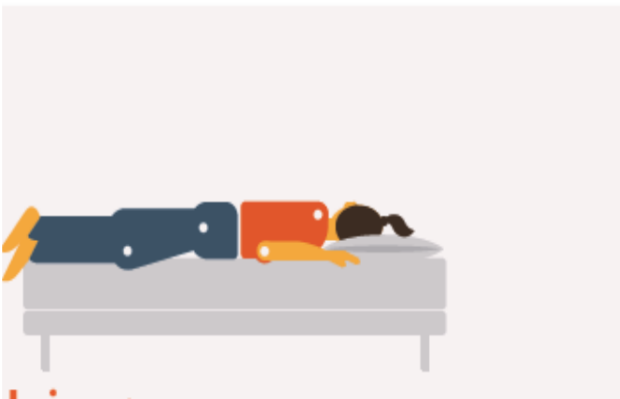
Kiểm soát khó thở

Kiểm soát khó thở

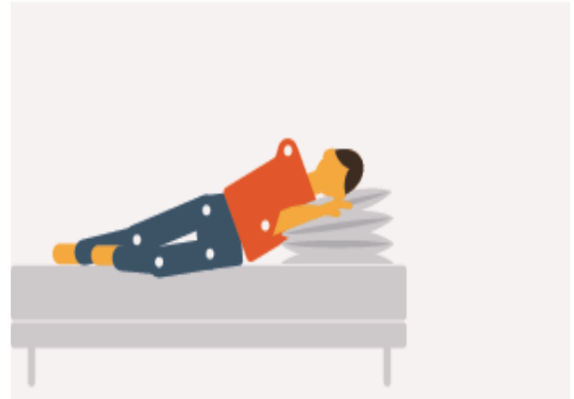
- Nguyên nhân của khó thở: do tổn thương tại phổi, tim mạch hay yếu cơ
- Khó thở thường xuất hiện khi hoạt động gắng sức
- Khi xuất hiện khó thở: Hãy bình tĩnh, dừng các hoạt động gắng sức, lựa chọn tư thế phù hợp để giảm khó thở, tập thở hoành và thở theo nhịp: Hít vào trước khi thực hiện hoạt động gắng sức, thở ra trong khi thực hiện hoạt động gắng sức.

Tư thế làm giảm khó thở

Một số tư thế làm giảm khó thở: hãy kết hợp tập thở ở các tư thế này để giảm khó thở



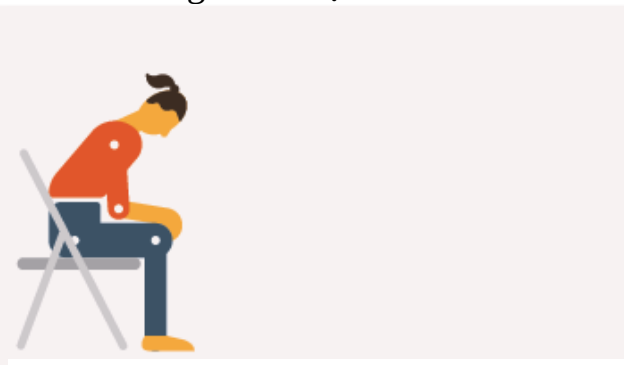
Nằm sấp



Nằm nghiêng một bên cao đầu, với đầu gối co nhẹ



Ngồi cúi đầu ra trước



Ngồi cúi đầu ra trước (không có bàn trước mặt)



Đứng cúi đầu ra trước, tay dựa vào cầu thang, bậu cửa sổ hay bề mặt chắc chắn.

Đứng dựa lưng vào tường, tay chống hông hoặc eo. Chân cách tường 30cm và mở rộng bằng vai.

Các kỹ thuật thở

* **Thở cơ hoành hay thở bụng** giúp thư giãn và giảm khó thở

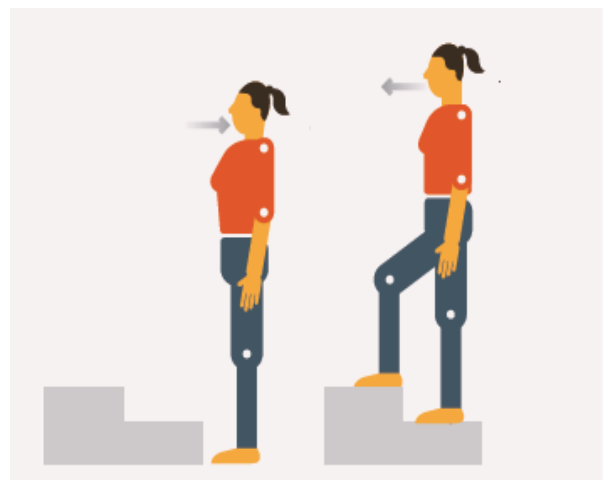
- Nằm hoặc ngồi tư thế thoải mái, 1 tay đặt lên bụng, thả lỏng cơ thể và tập trung vào việc hít thở.
- Hít vào từ từ bằng mũi, đồng thời bụng phình lên đẩy tay lên.
- Nín hơi 1-2 giây sau nín hơi càng lâu càng tốt.
- Thở ra bằng miệng, đồng thời bụng hóp lại.
- Nín hơi trước khi tiếp tục nhịp thở tiếp theo.



* Thở theo nhịp

Nếu khó thở khi gắng sức như leo cầu thang, đi lên dốc hãy chia nhỏ hoạt động để thực hiện dễ dàng. Ví dụ khi leo cầu thang.

- Hít vào bằng mũi bước 1 chân lên cầu thang
- Thở ra bằng miệng đồng thời bước tiếp chân tiếp theo lên.





Vận động và tập thể dục

Ở trong nhà hoặc trong bệnh viện do nhiễm COVID-19 một thời gian dài làm giảm sức mạnh và sức bền của cơ. Tập thể dục giúp cải thiện sức mạnh và sức bền của các cơ. Tuy nhiên, việc tập thể dục cần đảm bảo an toàn và cần được theo dõi cùng với các dấu hiệu nhiễm COVID-19 khác.

Đôi khi bạn có cảm giác rất mệt hoặc các triệu chứng khác như kiểu “kiệt sức” hoặc “mệt lả” sau khi gắng sức dù rất ít. Khoa học gọi chứng này là “mệt mỏi sau gắng sức”. Triệu chứng này điển hình sẽ xuất hiện khoảng vài giờ sau khi gắng sức cả về thể chất và tinh thần. Bình thường cần 24 giờ trở lên để phục hồi cơ thể, phục hồi năng lượng, độ tập trung, giấc ngủ, trí nhớ.

Nếu bạn gặp tình trạng “mệt mỏi sau gắng sức”, bạn tránh tập thể dục hoặc các hoạt động gắng sức khiến bạn gặp tình trạng mệt mỏi, mà chỉ cần đảm bảo đủ năng lượng. Nếu không có hiện tượng mệt mỏi gắng sức, bạn có thể nâng cao các mức độ nặng của bài tập thể dục một cách từ từ. Bạn có thể dùng thang điểm đo lường mức độ mệt mỏi (**Borg - CR 10**) để tăng mức độ vận động của mình.

Thang này là công cụ khách quan để đánh giá mức độ nặng mà bạn cảm giác được khi tập, từ 0 (không gắng sức) tới 10 (gắng sức nhiều nhất).

Tùy người và tùy thời điểm mà cũng với cùng một hoạt động, điểm Borg - CR 10 có khác nhau. Ví dụ, với việc đi bộ, bạn có thể đánh giá 1 điểm (cực nhẹ) nhưng có người khác đánh giá 4 điểm (có chút gắng sức) hoặc ngay chính bạn vào một ngày khác bạn cũng có thể cho điểm khác. Bạn sẽ viết những hoạt động hàng ngày của mình ra và đánh giá điểm Borg - CR 10 để theo dõi tình trạng của mình và hướng dẫn để mình tăng dần mức độ vận động của mình.

Borg-CR 10		Các giai đoạn				
Điểm	Mức độ gắng sức	1	2	3	4	5
0	Nghỉ ngơi/ không gắng sức chút nào					
1	Cực kỳ dễ dàng/ rất nhẹ nhàng					
2	Dễ/ Rất nhẹ					
3	Trung bình/ Nhẹ					
4	Có chút gắng sức					
5	Gắng sức					
6						
7	Gắng sức nhiều					
8						
9	Gắng sức rất nhiều					
10	Gắng sức tối đa					

Các giai đoạn tập thể dục

Tập thể dục được chia thành 5 giai đoạn, mỗi giai đoạn, duy trì ít nhất 7 ngày trước khi chuyển qua giai đoạn khác với cường độ cao hơn. Nếu bạn thấy mệt mỏi nhiều sau khi tập thì phải giảm cường độ tập, chuyển giảm giai đoạn tập nhẹ nhàng hơn.

Nếu bạn có các triệu chứng như đau ngực hoặc chóng mặt, nên dừng ngay lập tức và liên hệ nhân viên y tế để được hỗ trợ.

Giai đoạn 1

Chuẩn bị quay lại tập thể dục (điểm Borg - CR 10 từ 0 - 1 điểm)

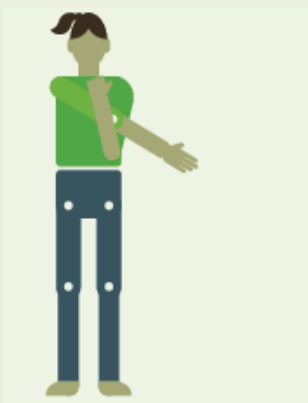
Thực hiện các bài tập kiểm soát hơi thở, đi bộ nhẹ nhàng, bài tập giãn cơ và thăng bằng.

Bạn có thể đứng hoặc ngồi để thực hiện thư giãn cơ. Mỗi lần thư giãn cơ cần thực hiện nhẹ nhàng và nên giữ từ 15 – 20 giây mỗi động tác.

Nếu bạn thấy thang điểm đánh giá mệt mỏi (**Borg-CR 10**) tăng lên 1 điểm, khuyến cáo bạn dừng bài tập giai đoạn này ngay.



Đưa tay phải lên cao và sau đó nghiêng nhẹ sang trái cho đến khi bạn cảm nhận được căng giãn sườn bên phải của mình, sau đó đổi bên.



Đưa tay về phía trước bạn, giữ tay thẳng, đưa tay chéo người ở ngang tầm vai. Lấy tay còn lại ôm chạy cánh tay vào ngực để có thể cảm thấy kéo giãn quanh vai. Sau đó đổi bên.



Ngồi ở rìa ghế, chân thẳng phía trước bạn, gót chạm sàn. Đặt tay của bạn lên đùi chân kia để giữ. Ngồi thẳng lưng, gập người từ hông về phía trước cho tới khi bạn cảm thấy có một chút kéo giãn nhẹ ở phía sau của chân duỗi thẳng. Sau đó đổi bên.



Hai chân đứng so le, một chân trước một chân sau, nghiêng người về phía trước với một tay chống tường. Khụy chân trước, giữ chân sau thẳng và gót chạm sàn cho đến khi chân sau cảm thấy kéo giãn. Sau đó đổi bên.



Đứng thẳng vịn tay vào thành ghế để giữ thăng bằng. Gấp một chân lên về phía sau, dùng tay cùng bên giữ và kéo chân chạm mông. Sau đó đổi bên.

Giai đoạn 2

Các hoạt động cường độ thấp (điểm Borg-CR 10 từ 2-3 điểm)

Hoạt động đi bộ, làm việc nhà hoặc làm vườn nhẹ nhàng.

Nếu bạn hoàn thành được bài tập dễ dàng (điểm **Borg-CR 10** từ 2-3 điểm), bạn có thể tăng từ từ thời gian tập mỗi ngày 10-15 phút. Bạn sẽ duy trì bài tập giai đoạn này 7 ngày mà không bị mệt mỏi trước khi bước qua giai đoạn kế tiếp. Nếu thang điểm mệt Borg-CR 10 trên 3, khuyến cáo bạn dừng tập.

Giai đoạn 3

Các hoạt động cường độ trung bình (điểm Borg-CR 10 từ 3-5 điểm)

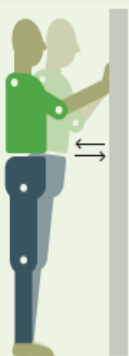
Bài tập đi bộ nhanh, lên xuống cầu thang, chạy bộ, cúi đầu, thử các bài tập tăng tính đối kháng và tập trung vùng thân trên. Nếu thang điểm mệt Borg-CR 10 trên 5, khuyến cáo dừng tập.

Bài tập làm mạnh cơ TAY



Bài tập tăng sức mạnh cơ nhị đầu

Hai tay cầm vật nặng có thể là tạ tay, chai nước lọc hướng lòng bàn tay lên trên. Nhẹ nhàng nâng căng tay (gập khuỷu tay về hướng vai, và hạ xuống. Có thể ngồi hoặc đứng để thực hiện bài tập.



Đẩy tường

Người bệnh đứng cách tường 20cm, hướng mặt về phía tường, đưa một tay lên ngang vai chống tường. Từ từ hạ thân mình về phía tường bằng cách gập khuỷu tay, sau đó đẩy người ra xa tường, cho tới khi tay được duỗi thẳng. Tương tự đảo làm tay bên đối diện.



Nâng tay

Người bệnh đứng thẳng, hai tay cầm vật nặng với lòng bàn tay hướng vào trong. Nâng cả hai cánh tay lên mức ngang vai và từ từ hạ xuống.

Bài tập làm mạnh cơ CHÂN



Ngồi – Đứng

Ngồi trên ghế, bàn chân dang rộng bằng vai. Tay ở hai bên hoặc đan chéo trước ngực, từ từ đứng dậy, giữ vị trí đứng và đếm đến 3, sau đó từ từ ngồi xuống ghế



Thẳng đầu gối

Ngồi trên ghế, bàn chân sát nhau.

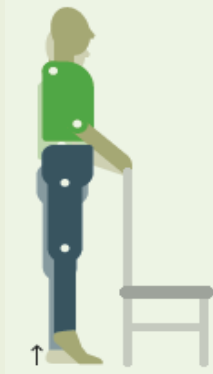
Duỗi thẳng đầu gối từng bên và giữ ở tư thế này một lúc, sau đó từ từ hạ xuống. Lặp lại ở chân kia. Gia tăng thời gian giữ chân thẳng bằng cách đếm đến 3.



Squats

Đứng thẳng, lưng sát tường hoặc một mặt phẳng nào đó cố định và chân dang rộng bằng vai. Di chuyển bàn chân cách tường 30 cm, từ từ khụy đầu gối xuống một chút, lưng sẽ hạ thấp xuống dọc theo tường. Giữ hông cao hơn đầu gối.

Dừng lại một lúc trước khi từ từ đứng thẳng đầu gối trở lại.



Nâng gót chân

Đặt tay nhẹ nhàng lên một mặt phẳng cố định (như một cái ghế) để giữ thăng bằng, nhưng không dựa vào đó. Từ từ nhón ngón chân lên và từ từ hạ xuống lại.

Giai đoạn 4

Các bài tập cường độ trung bình với kỹ năng vận hành và điều hợp (điểm Borg-CR 10 từ 5 - 7 điểm)

Bài tập chạy bộ, đạp xe đạp, bơi lội, học khiêu vũ.

Nếu thang điểm một Borg-CR 10 trên 7, khuyến cáo dừng tập.

Giai đoạn 5

Trở lại các bài tập thể dục bình thường (điểm Borg-CR 10 từ 8-10 điểm)

Bạn có thể trở về các hoạt động thể dục, thể thao, vận động thể lực như bình thường của bạn trước COVID-19.

Không nên tập thể dục nếu bị đau. Nếu bạn bị đau, như đau ngực, hay cảm thấy hoa mắt, chóng mặt trong lúc tập, hãy dừng ngay và đừng tập lại nếu chưa nói chuyện với nhân viên y tế.



Tiết kiệm năng lượng và quản lý mệt mỏi

Mệt mỏi là một trong những triệu chứng thường gặp nhất ở giai đoạn hồi phục sau mắc COVID-19, được mô tả là một cảm giác quá tải hay kiệt sức cả về thể chất và tinh thần.

Mệt mỏi về thể chất: khi mệt mỏi, bạn sẽ cảm thấy cơ thể mình rất nặng nề và ngay cả những hoạt động thể lực dù nhẹ nhàng cũng tiêu tốn rất nhiều năng lượng.

Mệt mỏi về nhận thức và tinh thần: khi mệt mỏi, bạn sẽ khó tập trung suy nghĩ, hoặc tiếp nhận thông tin mới, trí nhớ cũng như công việc, học tập của bạn bị ảnh hưởng. Thậm chí cả việc tìm từ ngữ đơn giản để viết hay nói cũng có thể trở thành khó khăn.

Mệt mỏi làm cho bạn kiệt sức sau khi hoàn thành những công việc thường ngày. Bạn có thể thức dậy với cảm giác mệt mỏi y như trước khi ngủ. Mức độ mệt mỏi của bạn có thể thay đổi theo tuần, theo ngày hoặc theo giờ. Bạn không còn động lực để làm bất cứ điều gì vì quá mệt và/hoặc cảm thấy cơ thể mình sẽ kiệt sức ngay cả khi thực hiện những việc đơn giản nhất, trong khi rất khó giải thích tình trạng kiệt sức của mình cho gia đình, bạn bè và đồng nghiệp hiểu.

Giúp người khác hiểu được sự mệt mỏi của bạn và cách nó tác động đến bạn có thể tạo ra sự khác biệt lớn đối với cách bạn đối phó và quản lý sự mệt mỏi của mình.

Xây dựng nhịp độ

Nhịp độ là một chiến lược giúp bạn tránh bị tổn thương đồng thời quản lý các hoạt động của bạn mà không làm nặng thêm các triệu chứng hiện có. Bạn nên xây dựng một kế hoạch linh hoạt cho phép bạn hoạt động trong khả năng hiện tại của mình và tránh bị quá tải. Sau đó, mức độ hoạt động của bạn có thể được tăng dần lên một cách có kiểm soát theo thời gian, khi mức năng lượng và các triệu chứng của bạn được cải thiện.

Bằng cách điều chỉnh nhịp độ các hoạt động của mình, bạn đảm bảo rằng:

- Đang kiểm soát được những yêu cầu tự đặt ra đối với bản thân.
- Những yêu cầu này phù hợp với khả năng hiện tại của mình.
- Bạn đang bộc lộ thể chất và tinh thần của mình trước những yêu cầu này một cách thường xuyên và có kiểm soát để hỗ trợ quá trình phục hồi dần dần của bạn.

Bước đầu tiên là suy nghĩ xem hiện tại bạn có thể thực hiện và quản lý bao nhiêu hoạt động mà không có nguy cơ bị quá sức hoặc tái phát. Quan trọng là đừng nên so sánh với người khác hoặc với chính mình trước kia. Từ đó bạn sẽ tạo lập được nền tảng của hoạt động, là số lượng công việc hay hoạt động bạn có

thể thực hiện mỗi ngày một cách an toàn.

Hoạt động ưu tiên

Khi mức năng lượng của bạn thấp, bạn nên đảm bảo rằng năng lượng sử dụng sẽ được dành cho các hoạt động quan trọng nhất. Sẽ rất hữu ích khi xác định những hoạt động nào trong ngày của bạn là cần thiết - nghĩa là những việc nào “cần” làm và những việc bạn “muốn” làm, những việc nào có thể được thực hiện vào một thời điểm khác, hoặc một ngày khác và những việc mà người khác có thể hỗ trợ.

Lập kế hoạch

Khi lập kế hoạch cho ngày hoặc tuần của bạn, tốt nhất nên phân bổ đều các hoạt động thay vì cố gắng thực hiện tất cả chúng trong một ngày. Hãy nghĩ xem khi nào mức năng lượng của bạn có thể đạt mức tốt nhất và hoàn thành các việc tốn nhiều năng lượng vào thời điểm đó. Liệu một hoạt động nào đó có thể được bố trí lại để không cần phải làm xong hết cùng một lúc không? Ví dụ bạn có thể chỉ dọn dẹp một phòng thay vì toàn bộ ngôi nhà trong một lần không?

Tương tự việc lập kế hoạch cho các hoạt động của bạn, lập kế hoạch để nghỉ ngơi và thư giãn giúp bạn “ nạp năng lượng” cũng quan trọng không kém. Hãy lên kế hoạch để nghỉ ngơi nhiều lần trong ngày nếu cần thiết.

Xây dựng nhật ký hoạt động hoặc một kế hoạch hàng ngày sẽ giúp bạn điều chỉnh nhịp độ của bản thân và ưu tiên những gì bạn muốn và cần làm. Có thể phải thử vài lần trước khi có thể đi đúng hướng. Nhưng khi bạn cảm thấy đã tìm được đúng cấp độ của mình, thì điều quan trọng là phải đảm bảo một khoảng thời gian nhất quán trước khi tăng mức hoạt động.

Khám và tư vấn quản lý mệt mỏi

Nếu tình trạng mệt mỏi kéo dài mặc dù đã tự điều chỉnh về nhịp độ và các hoạt động ưu tiên, ảnh hưởng rõ rệt đến sức khỏe và sinh hoạt hàng ngày, kèm theo một số triệu chứng như (1) Mệt mỏi sau khi làm việc gắng sức và kéo dài trên 24 giờ; (2) Ngủ không yên giấc; (3) Suy giảm trí nhớ hoặc khả năng tập trung; (4) Đau cơ, đau nhiều khớp nhưng không sưng, nóng, đỏ; Đau họng hoặc loét miệng; đau đầu ...thì bạn cần đi khám tại phòng khám chuyên khoa để được chẩn đoán và điều trị phù hợp. Ngoài ra, nếu cảm thấy mệt mỏi kéo dài sau mắc COVID-19, đồng thời có bệnh mạn tính về tim mạch (bệnh mạch vành, suy tim...), bệnh nội khoa (đái tháo đường, bệnh thận mạn, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính...) hoặc có biến chứng về tim mạch, hô hấp...trong thời gian nhiễm COVID-19, bạn không nên trì hoãn mà cần khám và quản lý sớm tại các phòng khám chuyên khoa tương ứng.



Kiểm soát các vấn đề về giọng nói

Các vấn đề về giọng nói

COVID-19 có thể gây đau họng, ho khó chịu và cảm giác chất nhầy đọng lại trong cổ họng, do đó bạn cảm thấy cần phải hắng giọng thường xuyên. Giọng nói của bạn có thể bị yếu, bị hụt hơi hoặc khàn giọng, đặc biệt nếu trước đó bạn được thở máy (đặt ống thở) trong bệnh viện. Bạn có thể cảm thấy cổ họng/đường hô hấp trên nhạy cảm hơn với môi trường xung quanh so với trước khi bị bệnh. Ví dụ: bạn có thể bị ho, cảm giác thắt cổ họng hoặc khó thở nếu bạn tiếp xúc với một mùi hương nồng. Nếu các triệu chứng của bạn không thuyên giảm theo thời gian, vui lòng tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe.

Lời khuyên cho các vấn đề với giọng nói

- Cố gắng uống đủ nước. Nhấp nước thường xuyên, liên tục trong ngày để giữ cho dây thanh âm của bạn mềm mại, đảm bảo hoạt động của dây thanh âm.
- Đừng căng giọng, cao giọng hoặc la hét vì điều này có thể làm căng dây thanh quản của bạn. Đừng thì thầm vì điều này có thể làm trùng dây thanh quản của bạn làm giọng nói không bình thường.
- Xông hơi nước (trùng khăn lên đầu và hít vào với hơi nước từ bát nước sôi) trong 10 -15 phút có thể giúp cấp ẩm cho đường thanh âm.
- Trào ngược dạ dày dễ làm cho họng bị rát, khó chịu gây ảnh hưởng dây thanh âm, giọng nói thay đổi, vì vậy bạn nên tránh các loại thức ăn khó tiêu, tránh ăn khuya.
- Bỏ hút thuốc lá; không uống rượu.
- Sử dụng các cách giao tiếp khác, chẳng hạn như viết, nhắn tin hoặc sử dụng cử chỉ, nếu việc nói chuyện khó khăn hoặc không thoải mái.

Lời khuyên khi bị ho dai dẳng

- Thở thở bằng mũi thay vì miệng để tránh kích thích niêm mạc họng, niêm mạc miệng gây ho.
- Thử ngậm đồ ngọt đun sôi (ít đường)
- Thử “Bài tập ngừng ho”. Khi bạn cảm thấy muốn ho, hãy ngậm miệng và dùng tay che lại (**LÀM ĐIỀU** cơn ho). Đồng thời, tự **NUỐT** cơn ho. **DỪNG** thở - tạm dừng. Khi bạn bắt đầu thở lại, hãy hít vào và thở ra bằng mũi một cách **NHẸ NHẸNG**.
- Nếu bạn bị ho về đêm do trào ngược dạ dày, hãy thử nằm nghiêng về một bên hoặc dùng gối kê cao đầu (cổ).



Kiểm soát các vấn đề liên quan đến nuốt

Bạn có cảm thấy mình gặp khó khăn khi nuốt thức ăn và đồ uống. Điều này là do các cơ tham gia vào quá trình nuốt có thể đã bị yếu đi. Đối với những người đã từng thở máy trong bệnh viện trước đó, ống thở có thể gây ra một số vết bầm tím và sưng nề vùng lưỡi, hầu họng, nắp thanh quản và dây thanh. Bạn cần chú ý khi nuốt để tránh bị sặc và có thể dẫn tới viêm phổi hít. Điều này có thể xảy ra nếu thức ăn/đồ uống “đi sai đường” và đi vào phổi của bạn.

Nếu bạn gặp khó khăn khi nuốt, những việc làm dưới đây có thể hữu ích:

- **Ngồi thẳng lưng bất cứ khi nào bạn ăn hoặc uống.** Không bao giờ ăn hoặc uống khi đang nằm.

- **Giữ tư thế thẳng** (ngồi, đứng, đi) trong ít nhất 30 phút sau ăn.

- **Thử các loại thức ăn có độ đặc loãng khác nhau** để xem loại nào dễ nuốt hơn. Lúc đầu có thể chọn thức ăn mềm, mịn và/ hoặc ẩm hoặc cắt thức ăn rắn thành những miếng rất nhỏ. Hãy ăn chậm, không vội vàng, nhai kỹ.

- **Hãy tập trung khi bạn ăn hoặc uống.** Cố gắng dùng bữa ở chỗ yên tĩnh. Hạn chế nói chuyện trong khi ăn hoặc uống để tránh mở rộng đường thở, để tránh sặc, nuốt nghẹn hoặc khiến thức ăn hoặc đồ uống đi xuống sai đường vào phế quản, phổi.

- **Hãy chắc chắn rằng khoang miệng của bạn không có gì** trước khi ăn hoặc uống một miếng nước khác. Nếu cần, hãy nuốt thêm lần nữa.

- **Ăn nhiều bữa nhỏ trong ngày** nếu bạn cảm thấy mệt khi ăn no.

- **Nếu bạn bị ho hoặc bị sặc** khi ăn và uống, hãy tìm lời khuyên từ chuyên gia y tế, vì thức ăn hoặc đồ uống có thể đi sai đường vào đường thở của bạn.

- **Giữ cho khoang miệng của bạn sạch sẽ** bằng cách đánh răng và uống đủ nước.



Dinh dưỡng và các vấn đề liên quan đến khứu giác, vị giác

COVID-19 có thể ảnh hưởng đến sự thèm ăn và tình trạng dinh dưỡng, trong đó một số người bị giảm cân do ăn uống kém nhưng một số người lại tăng cân do ít vận động. Do đó, **cần phải có một chế độ dinh dưỡng cân đối, hợp lý, lành mạnh** để cải thiện tình trạng dinh dưỡng, góp phần phục hồi sức khỏe một cách toàn diện.

- Đảm bảo bạn được cung cấp đủ thực phẩm, ăn đủ 3 bữa chính, ăn ngay cả khi bị mệt, không muốn ăn. Nếu lượng ăn vào ít, không đủ thì nên chia nhỏ để ăn thành nhiều bữa hơn.

- Mỗi bữa ăn cần có đủ 4 nhóm thực phẩm, chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất như sau: Chất bột đường (ngũ cốc, khoai củ...); chất đạm (thịt, cá, tôm, trứng, sữa, đậu đỗ...); chất béo (dầu mỡ); vitamin và khoáng chất (rau xanh và quả chín...). Số lượng các nhóm thực phẩm tiêu thụ cân đối trong ngày theo khuyến nghị của tháp dinh dưỡng hợp lý cho các lứa tuổi.

- Nếu mệt mỏi, chán ăn, không ăn được đủ số lượng cần thiết thì bạn nên ăn uống thêm các loại sữa, sản phẩm bổ sung dinh dưỡng giàu năng lượng và giàu protein từ 1-3 lần/ngày. Đặc biệt cần ăn uống đầy đủ, phòng ngừa suy kiệt với những đối tượng dễ bị tổn thương như người cao tuổi, người có bệnh nền, phụ nữ mang thai, cho con bú, trẻ nhỏ, ...

- Với người có bệnh nền, cần tuân thủ thuốc theo đơn và được hướng dẫn chế độ dinh dưỡng phù hợp với tình trạng bệnh, tình trạng dinh dưỡng bởi các bác sĩ.

- Uống nhiều nước, trung bình 6-8 ly mỗi ngày. Hạn chế sử dụng nước ngọt đóng chai, rượu, bia, chất kích thích, ...

- Hạn chế ăn mặn, hạn chế chất béo và đường:

- + Nên ăn ít hơn 5g muối mỗi ngày (tương đương khoảng 1 thìa cà phê)

- + Nên ăn ít hơn 50g đường mỗi ngày (tương đương khoảng 12 thìa cà phê).

- + Lượng chất béo nên ít hơn 30% tổng năng lượng ăn vào. Chọn chất béo không bão hòa có trong cá, quả bơ, các loại hạt và trong dầu thực vật hơn là chất béo bão hòa (mỡ, bơ, ...) và chất béo chuyển hóa (bánh, kẹo, dầu qua xào rán nhiều lần, ...).

- Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, thực hiện ăn chín, uống sôi. Đọc kỹ

nhận thực phẩm trước khi sử dụng.

- Đi khám tư vấn dinh dưỡng để được các nhân viên y tế tư vấn bổ sung vi chất dinh dưỡng cho phù hợp, an toàn.

Lời khuyên khi bị giảm hoặc mất khứu giác (mùi) hoặc vị giác

- Đảm bảo vệ sinh răng miệng tốt bằng cách đánh răng hai lần mỗi ngày.

- Thực hiện việc huấn luyện khứu giác, bao gồm ngửi một số thảo dược có mùi thơm (chanh, hoa hồng, đinh hương, bạch đàn...) trong 20 giây mỗi lần, hai lần một ngày.

- Sử dụng các loại thảo dược và gia vị như ớt, nước chanh và các loại thảo dược tươi để tăng thêm hương vị cho món ăn. Tuy nhiên cần lưu ý có thể làm trầm trọng thêm tình trạng trào ngược dạ dày thực quản với một số người, cần hạn chế sử dụng khi gặp vấn đề này.



Kiểm soát các vấn đề liên quan đến sự chú ý, trí nhớ và suy nghĩ rõ ràng

Trong thời gian phục hồi sau COVID-19, bạn có thể gặp một loạt khó khăn liên quan đến khả năng suy nghĩ của mình (được gọi là “nhận thức”). Những khó khăn này có thể bao gồm các vấn đề về trí nhớ, chú ý, xử lý thông tin, lập kế hoạch và tổ chức. Đây còn được gọi là tình trạng "sương mù não". Tình trạng sương mù não thường trở nên tồi tệ hơn do mệt mỏi, nghĩa là bạn càng mệt mỏi, bạn càng nhận thấy bạn có nhiều khó khăn hơn đối với khả năng suy nghĩ của mình.

Điều quan trọng là bạn và gia đình phải nhận biết được liệu bạn có đang gặp phải những khó khăn này hay không, vì chúng có thể ảnh hưởng đến các mối quan hệ, hoạt động hàng ngày và việc bạn quay trở lại công việc hoặc học tập. Nếu bạn gặp bất kỳ khó khăn nào trong số này, các việc làm dưới đây có thể hữu ích:

- **Giảm thiểu sự xao nhãng:** cố gắng làm việc trong môi trường yên tĩnh không có sự phân tâm. Bạn có thể sử dụng nút bịt tai nếu cần. Nếu bạn bị phân tâm khi đọc văn bản, hãy đánh dấu các phần của văn bản bằng cách sử dụng giấy hoặc sử dụng ngón tay của bạn làm điểm đánh dấu.

- **Hoàn thành các hoạt động khi ít mệt mỏi hơn:** Khi bạn làm một việc mà đòi hỏi kỹ năng tư duy, hãy lập kế hoạch cho việc này vào thời điểm bạn bớt mệt mỏi hơn. Ví dụ, nếu càng về chiều bạn càng cảm thấy mệt mỏi thì hãy làm công việc vào buổi sáng.

- **Thường xuyên nghỉ giải lao:** Nếu vấn đề trở nên tồi tệ hơn do mệt mỏi, hãy làm việc trong thời gian ngắn hơn và nghỉ giải lao.

- **Đặt cho mình những mục tiêu và đích đến hợp lý:** Có cái gì đó chắc chắn và rõ ràng để hướng tới sẽ giúp bạn duy trì động lực. Hãy đảm bảo bạn đặt ra các mục tiêu thực tế có thể đạt được. Ví dụ: chỉ đọc 05 trang sách mỗi ngày.

- **Có thời gian biểu:** Bạn hãy cố gắng thiết lập lịch trình làm việc hàng ngày và hàng tuần cho mình. Nó có thể hữu ích nếu bạn lập kế hoạch các hoạt động trước thời hạn. Cũng có thể sẽ hữu ích nếu bạn ghi chép lại, hoặc chia nhỏ mọi thứ thành các phần có thể quản lý được.

- **Sử dụng các biện pháp khuyến khích:** Khi bạn đạt được mục tiêu hoặc mục đích, hãy tự thưởng cho mình - hãy thử làm điều gì đó rất đơn giản, chẳng hạn như uống một tách trà hoặc cà phê, xem tivi hoặc đi dạo.

- **Làm một hoạt động một lần:** Đừng vội vàng hoặc cố gắng tiếp nhận quá nhiều thông tin cùng một lúc, vì điều này có thể dẫn đến sai lầm trong xử lý thông tin.

- **Trợ giúp:** Sử dụng danh sách, ghi chú, nhật ký và lịch có thể giúp hỗ trợ trí nhớ và thói quen của bạn.

- **Bài tập trí não:** bạn có thể thử những sở thích mới, giải câu đố, trò chơi chữ và số, các bài tập trí nhớ hoặc đọc để giúp bạn suy nghĩ. Bắt đầu với các bài tập trí não thách thức bạn nhưng có thể đạt được và tăng độ khó khi bạn có thể. Điều này rất quan trọng để giữ cho bạn có động lực.

- **Ngoài ra,** các biện pháp nâng cao thể trạng, các chiến lược làm giảm căng thẳng có thể cải thiện tình trạng sương mù não như: ngủ đủ giấc và đúng giờ, tập thể dục, thư giãn; suy nghĩ tích cực, chế độ ăn uống hợp lý, tránh các chất tác động tâm thần như rượu, bia, chất kích thích, ...



Kiểm soát các vấn đề về căng thẳng, lo âu, trầm cảm và giấc ngủ

Mệt mỏi do mắc COVID 19 và các triệu chứng lâu dài có thể gây ra căng thẳng cho người bệnh. Những lý do này ảnh hưởng đến tâm trạng của bạn là điều dễ hiểu. Việc trải qua cảm giác căng thẳng, lo âu (lo lắng, sợ hãi) hoặc trầm cảm (tâm trạng chán nản, buồn bã) không phải là điều bất bình thường. Bạn có thể nhận thấy những suy nghĩ hoặc cảm xúc tiêu cực liên quan đến sự sống sót của bản thân, đặc biệt khi bạn rất không khỏe. Tâm trạng của bạn có thể bị ảnh hưởng nhiều hơn bởi sự khó chịu khi không thể quay lại các hoạt động thường ngày hoặc làm việc theo cách bạn muốn. Đây là một số điều đơn giản bạn có thể làm để giúp cải thiện vấn đề.

Thư giãn

Thư giãn giúp tiết kiệm năng lượng hạn chế mà bạn có trong quá trình hồi phục sau khi bị bệnh. Điều đó giúp bạn kiểm soát được tình trạng lo lắng và cải thiện tâm trạng. Dưới đây là một số ví dụ về một kỹ thuật thư giãn.

Kỹ thuật nổi đất

Thở nhẹ và từ từ và tự hỏi bản thân:



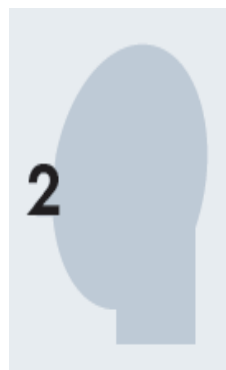
Năm thứ tôi có thể nhìn thấy là gì?



Bốn thứ tôi có thể cảm nhận được là gì?



Ba thứ tôi có thể nghe được?



Hai thứ tôi có thể ngửi được?



Một thứ tôi có thể nếm được?

Hãy suy nghĩ câu trả lời cho bản thân một cách chậm rãi, từng câu một và dành ít nhất 10 giây để tập trung vào từng câu hỏi một.

Điều quan trọng cần nhớ là các triệu chứng của bạn là một phần tất nhiên của quá trình hồi phục sau khi mắc COVID-19. Lo lắng và suy nghĩ về các triệu chứng của bản thân có thể khiến bạn cảm thấy tệ hơn. Ví dụ, nếu bạn tập trung vào những cơn đau đầu, bạn có khả năng cảm thấy đau đầu nhiều hơn.

Kỹ thuật thư giãn luyện tập

Chọn một nơi yên tĩnh, ánh sáng dịu nhẹ hoặc không quá chói, bạn nằm thẳng, duỗi tay chân và thả lỏng hoàn toàn. Tự mình nhắm và tập trung vào suy nghĩ “toàn thân yên tĩnh” đồng thời chú ý đến hơi thở của bản thân. Bạn có thể thực hiện lặp đi lặp lại cho đến khi cảm thấy thoải mái hoặc từ từ đi vào giấc ngủ.

Ngoài ra, điều quan trọng cần biết là các triệu chứng thường liên quan đến nhau: sự gia tăng của một triệu chứng có thể dẫn đến sự gia tăng của một triệu chứng khác. Nếu bạn cảm thấy mệt mỏi, khả năng tập trung của bạn sẽ bị ảnh hưởng, sau đó sẽ ảnh hưởng đến trí nhớ của bạn, điều này dẫn đến tăng cảm giác lo âu, và kết quả là bạn mệt mỏi. Như bạn thấy đấy, điều này trở thành một vòng luẩn quẩn. Chỉ cần cải thiện một triệu chứng sẽ dẫn đến sự cải thiện của một triệu chứng khác.

* Đây là một số điều đơn giản bạn có thể làm để giúp cải thiện vấn đề

- Vệ sinh giấc ngủ:

+ Có thói quen ngủ và thức dậy đều đặn, sử dụng báo thức nếu cần thiết để nhắc nhở bạn;

+ Bạn hoặc gia đình và người chăm sóc có thể cố gắng đảm bảo rằng môi trường xung quanh không có gì làm phiền bạn, ví dụ như quá nhiều ánh sáng hoặc ồn ào;

+ Cố gắng ngừng sử dụng các thiết bị điện tử như điện thoại và máy tính bảng một tiếng trước giờ đi ngủ;

+ Không hoặc hạn chế sử dụng các chất ảnh hưởng đến giấc ngủ như: rượu, bia, cà phê, thuốc lá,...hay các chất tác động đến tâm thần khác;

+ Cố gắng áp dụng kỹ thuật thư giãn để đi vào giấc ngủ.

- **Các kỹ thuật thư giãn thay thế:** Các ví dụ về kỹ thuật thư giãn bao gồm thiền, tập trung vào hình ảnh, tắm liệu pháp thảo dược, Thái cực quyền, Yoga và âm nhạc.

- **Giữ kết nối với xã hội** hết sức quan trọng đối với sức khỏe tinh thần của bạn. Nói chuyện với người khác giúp bạn giảm căng thẳng và hỗ trợ bạn.

- **Ăn uống lành mạnh và dần dần quay trở lại các hoạt động hoặc sở thích hàng ngày** là cách tốt để giúp cải thiện tâm trạng của bạn.

* Một số biện pháp đơn giản giúp hỗ trợ cho bạn:

- Dành thời gian thư giãn nhiều hơn, có thể chọn các công việc tạo sự hứng thú cho bản thân (nghe nhạc, cắm hoa, chăm sóc cây cảnh...)

- Dành thời gian tập thể dục, chơi thể thao, rèn luyện thể chất phù hợp. Nếu không tập thể dục, bạn nên dần dần hình thành thói quen này.

- Bình tĩnh trước các thông tin y tế, chọn lọc nguồn thông tin chính thống.

- Chia sẻ với người thân và tìm kiếm sự giúp đỡ từ chuyên gia sức khỏe Tâm thần khi có các vấn đề như mệt mỏi kéo dài, lo lắng hoặc buồn chán quá mức, mất hứng thú với mọi việc, ngủ kém kéo dài, hay có những suy nghĩ tiêu cực.



Kiểm soát đau

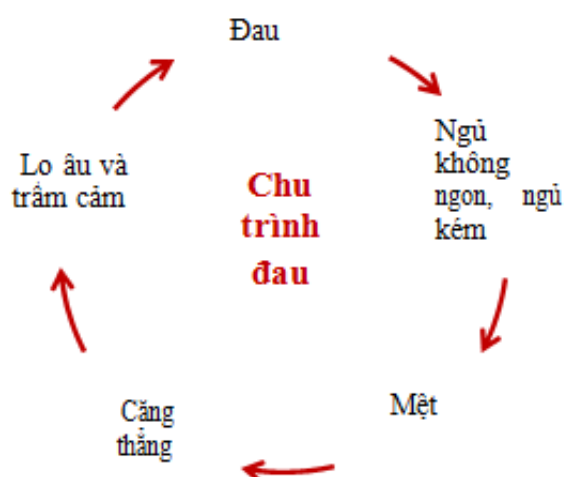
Đau là triệu chứng thường gặp của những người hồi phục sau khi mắc COVID-19. Con đau có thể ở các vùng cụ thể trên cơ thể (đau khớp, đau cơ, đau đầu, đau ngực hoặc đau bụng) hoặc đau toàn thân chung chung hoặc lan rộng. Con đau dai dẳng (kéo dài hơn ba tháng) có thể ảnh hưởng và dẫn đến mất ngủ, các mức độ mệt mỏi, tâm trạng và khả năng tập trung hoặc làm việc. Nếu bạn gặp các triệu chứng đau cụ thể, ví dụ như đau ngực, mức độ đau trầm trọng hơn khi hoạt động, bạn có thể xin tư vấn của cán bộ y tế.

Lời khuyên về cách kiểm soát cơn đau

- Đối với đau khớp, đau cơ hoặc đau toàn thân, bạn có thể dùng các thuốc giảm đau không cần kê đơn như paracetamol hoặc ibuprofen sau khi ăn.
- Cán bộ y tế có thể kê các loại thuốc giảm đau nếu các thuốc nêu trên không có tác dụng.
- Có thể khó để loại bỏ hoàn toàn cơn đau dai dẳng. Hướng tới việc kiểm soát được cơn đau cho phép bạn hoạt động và ngủ tốt hơn, và có thể tham gia các hoạt động thiết yếu hàng ngày.
- Ngủ ngon có thể giúp giảm các triệu chứng đau. Căn thời gian sử dụng thuốc giảm đau trùng với thời gian ngủ sẽ hữu ích nếu cơn đau ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn.
- Nghe nhạc thư giãn hoặc thiền cũng có thể giúp giảm mức độ đau.

Sắp xếp các hoạt động hàng ngày là công cụ hiệu quả trong việc kiểm soát cơn đau của bạn. Các bài tập thể dục nhẹ cũng giúp cơ thể giải phóng các chất trong cơ thể, gọi là endorphin giúp giảm mức độ đau.

- Hãy yên tâm rằng đau là triệu chứng thường gặp và việc vượt qua cơn đau giống như giúp phá vỡ vòng luẩn quẩn của cơn đau. Bạn có thể vượt qua các cơn đau đau nhẹ nhưng không nên cố gắng quá sức, vì điều đó khiến bạn đau và mệt mỏi hơn (tình trạng mệt mỏi sau gắng sức (PEM)).





Quay trở lại làm việc

Việc quay trở lại làm việc có thể là một thách thức sau khi mắc COVID-19 và cần lên kế hoạch và quản lý cẩn thận để đảm bảo bạn đã sẵn sàng để làm việc.

Dưới đây là những lưu ý khi bạn quay trở lại làm việc:

- Nghỉ làm cho đến khi bạn cảm thấy đủ khỏe.
- Trao đổi với chủ lao động về tình trạng sức khỏe của bạn.
- Nếu bạn cảm thấy đủ sức khỏe để quay lại làm việc, hãy tham khảo ý kiến của cán bộ y tế và cán bộ y tế lao động tại nơi làm việc để cho phép bạn quay trở lại làm việc.
- Xem xét các trách nhiệm công việc của bạn và đánh giá xem liệu bạn có thể làm toàn bộ vai trò hoặc chỉ một phần công việc.
- Thảo luận với người sử dụng lao động về kế hoạch quay trở lại làm việc bao gồm việc tăng dần các đầu việc trong một khoảng thời gian (hay còn gọi là “trở lại làm việc theo từng giai đoạn”) và xem xét thường xuyên kế hoạch này. Điều này giúp ngăn ngừa sự tái phát của các triệu chứng và giảm việc xin nghỉ. Khi bạn quay lại, có thể thực hiện các điều chỉnh đối với nhịp độ công việc, ví dụ thời gian bắt đầu và kết thúc công việc, làm việc tại nhà hoặc bắt đầu bằng những nhiệm vụ nhẹ nhàng.
- Chủ lao động nên hỗ trợ quá trình quay trở lại làm việc theo giai đoạn, nó có thể mất vài tuần hoặc vài tháng tùy theo tính chất của các triệu chứng và tính chất công việc của bạn.
- Nếu bạn không thể đáp ứng yêu cầu công việc của bạn, bạn có thể cân nhắc việc thay đổi nhiệm vụ hoặc công việc.
- Nếu bạn cho rằng tình trạng sức khỏe của mình có thể ảnh hưởng đến công việc về lâu dài, nên tham khảo ý kiến của cán bộ y tế và người sử dụng lao động để có thể thực hiện các điều chỉnh cần thiết dựa trên chính sách nhà nước và các yêu cầu pháp lý.

Nhật ký theo dõi triệu chứng

Vui lòng cho biết trong cột đầu tiên liệu đây là một triệu chứng mới kể từ khi mắc bệnh hay là một triệu chứng cũ trước khi bạn mắc COVID-19.

Trong các cột tiếp theo, cho điểm từng triệu chứng trên thang điểm từ **0-3 (0 là không xuất hiện, 1 là vấn đề nhẹ, 2 là vấn đề trung bình, 3 là vấn đề nghiêm trọng hoặc làm xáo trộn cuộc sống).**

Nhập số điểm của bạn hàng tuần để xem liệu các triệu chứng của bạn đang tiến triển tốt hơn hay tệ đi (tái phát).

Các triệu chứng	Các triệu chứng mới Có/Không	Ngày Điểm 0-3	Ngày Điểm 0-3	Ngày Điểm 0-3	Ngày Điểm 0-3	Ngày Điểm 0-3	Ngày Điểm 0-3
Bạn có trở nên khó thở khi đi lên cầu thang hoặc khi mặc quần áo cho bản thân không?							
Bạn có bị ho/khó chịu cổ họng/thay đổi giọng nói không?							
Bạn có bất kỳ thay đổi gì về khứu giác hoặc vị giác không?							
Bạn có gặp khó khăn khi nuốt thức ăn lỏng hoặc rắn không?							
Bạn có cảm thấy mệt mỏi trong ngày không?							
Bạn có cảm thấy các triệu chứng trở nên tồi tệ hơn từ 6-24 giờ sau khi gắng sức về thể chất hoặc tinh thần không?							
Bạn có bị đau (đau khớp/đau cơ/đau đầu/đau bụng) không?							
Bạn có bị đánh trống ngực (tim đập nhanh) khi di chuyển hoặc hoạt động không?							
Bạn có chóng mặt khi di chuyển hoặc hoạt động không?							
Bạn có gặp khó khăn với giấc ngủ không?							
Bạn có gặp vấn đề về nhận thức (trí nhớ/khả năng tập trung/lập kế hoạch) không?							
Bạn có cảm thấy lo lắng không?							
Bạn có cảm thấy chán nản không?							
Bạn có bất cứ vấn đề gì trong việc giao tiếp (tìm từ ngữ thích hợp) không?							
Bạn có vấn đề khi di chuyển (di động) không?							
Bạn có gặp vấn đề trong việc thực hiện các hoạt động chăm sóc cá nhân hàng ngày như tắm rửa hoặc mặc quần áo không?							
Bạn có gặp vấn đề về các hoạt động hàng ngày khác như việc nhà hoặc đi mua sắm không?							
Bạn có gặp vấn đề về việc chăm sóc các thành viên trong gia đình hoặc trao đổi với bạn bè không?							
Các triệu chứng khác (ghi rõ) -							
Các triệu chứng khác (ghi rõ) -							
Các triệu chứng khác (ghi rõ) -							

Tài liệu tham khảo:

1. Bộ Y tế, 2020, Hướng dẫn phục hồi chức năng bệnh viêm đường hô hấp cấp tính do SARS-CoV-2 (COVID-19) (Ban hành kèm theo Quyết định số 1719/QĐ-BYT ngày 15 tháng 4 năm 2020 của Bộ trưởng Bộ Y tế).
2. Bộ Y tế, 2021, Quyết định số 5904/BYT-KCB ngày 29/12/2021 về việc nghiệm thu và ban hành Videoclip hướng dẫn Phục hồi chức năng bệnh viêm đường hô hấp cấp do Sars-CoV-2 (COVID-19).
3. “Support for rehabilitation: self-management after COVID-19-related illness, second edition; 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO”.