

«Утверждаю»

И.о. Председателя Правления

РГП на ЦХВ «НЦОЗ» МЗ РК

А. Куатбаева

2021 год



Концепция Национальной программы
Проведение информационно-разъяснительной работы
по реабилитации населения, перенесших COVID-19 (1-15 сентября)

В рамках эффективной реализации плана мероприятий Государственной программы развития здравоохранения на 2020-2025 годы, утвержденной постановлением Правительства Республики Казахстан от 26 декабря 2019 года № 982, при организационно-методическом руководстве Национального центра общественного здравоохранения с 1-15 сентября 2021 года в регионах республики проводится информационно-разъяснительная работа о реабилитации населения, перенесших COVID-19, в основе которой лежит повышение осведомленности населения в вопросах возможности получения реабилитационных услуг лицам, перенесшим COVID-19 и коронавирусную пневмонию, за счет средств социального медицинского страхования, подходы и этапность.

Актуальность

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) 11 февраля 2020 г. присвоила официальное название инфекции, вызванной новым коронавирусом – COVID-19 («Coronavirus disease 2019»). Международный комитет по таксономии вирусов 11 февраля 2020 г. присвоил официальное название возбудителю инфекции – SARS-CoV-2.

Появление COVID-19 и распространение его по миру поставило перед специалистами здравоохранения задачи, связанные с быстрой диагностикой инфекции, вызванной новым коронавирусом, оказанием специализированной медицинской помощи, реабилитации и вторичной профилактике. ВОЗ составила рекомендации для реабилитации после COVID-19, на основе которых были выработаны общие принципы организации медицинской реабилитации пациентов с новой коронавирусной инфекцией.

Организации и этапности реабилитационной помощи в рамках междисциплинарного мнения Экспертного Совета Ассоциации развития реабилитации, физиотерапии и абилитации в настоящее время являются ключевым аспектом медицинской реабилитации при новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

инфекции, вызванной новым коронавирусом, оказанием специализированной медицинской помощи, реабилитации и вторичной профилактике. ВОЗ составила рекомендации для реабилитации после COVID-19, на основе которых были выработаны общие принципы организации медицинской реабилитации пациентов с новой коронавирусной инфекцией.

Организации и этапности реабилитационной помощи в рамках междисциплинарного мнения Экспертного Совета Ассоциации развития реабилитации, физиотерапии и абилитации в настоящее время являются ключевым аспектом медицинской реабилитации при новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

Клинические особенности коронавирусной инфекции тяжелые. Инкубационный период составляет от 2 до 14 суток, в среднем 5–7 суток. Для COVID-19 характерно наличие клинических симптомов острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ): повышение температуры тела (> 90 %); кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) в 80 % случаев; одышка (55 %); утомляемость (44%); ощущение заложенности в грудной клетке (> 20 %). Наиболее тяжелая одышка развивается к 6–8-му дню от момента инфицирования. Также могут отмечаться боль в горле, насморк, снижение обоняния и вкуса, признаки конъюнктивита, миалгия, головная боль, головокружение и усталость, диарея (3%), тошнота, рвота, сердцебиение, редко – кровохарканье и спутанность сознания. Данные симптомы в дебюте инфекции могут наблюдаться и при отсутствии повышения температуры тела.

Специалисты описывают три возможных варианта развития неврологических нарушений: непосредственное поражение вирусом SARS-CoV-2 центральной и периферической нервной системы (головокружение, головная боль, помутнение сознания, атаксия и судороги, острые цереброваскулярные заболевания, острые некротизирующие (геморрагические) энцефалопатии (ОНЭ), ухудшение вкуса, ухудшение обоняния, ухудшение зрения и нейропатическая боль), изменение течения

неврологических заболеваний на фоне инфекции, обусловленной вирусом SARS-CoV-2, особенно при развитии пневмонии и ТОРС и вовлечение в патологический процесс не только нижних дыхательных путей, но и дыхательного центра в стволе головного мозга на фоне развития дыхательной недостаточности.

У 80% пациентов с наличием клинических симптомов заболевание протекает в легкой форме ОРВИ. У пациентов старческого возраста может наблюдаться атипичная картина заболевания без лихорадки, кашля, одышки и не соответствовать тяжести заболевания и серьезности прогноза.

Этапность медицинской реабилитации при Covid-19 в Казахстане

На сегодняшний день в Республике Казахстан медицинская реабилитация регламентирована приказом №116 Министерства здравоохранения Республики Казахстан от 7 октября 2020 года «Об утверждении Правил оказания медицинской реабилитации» (далее – приказ №116).

Медицинская реабилитация осуществляется в информационной системе «Бюро госпитализации»:

Медицинская реабилитация включает три этапа:

- I этап - ОРИТ, палаты «красной зоны»;
- II этап - Специализированный реабилитационный стационар;
- III этап - Амбулаторные учреждения здравоохранения, санаторно-курортные учреждения.

Медицинская реабилитация третьего этапа проводится в амбулаторно-поликлинических организациях, дневных стационарах, круглосуточных стационарах, реабилитационных центрах, санаторно-курортных организациях, стационарах на дому по направлению медицинских работников организации ПМСП.

Мероприятия по медицинской реабилитации пациентов с COVID-19 должны быть направлены на восстановление функционирования пациента, для достижения чего потребуются решение следующих основных задач: улучшение вентиляции легких, газообмена и бронхиального клиренса;

продолжение нутритивной поддержки; повышение общей физической выносливости пациентов; коррекция мышечной слабости; повышение мобильности; преодоление стресса, беспокойства или депрессии; коррекция нарушения сна.

На III-й этап медицинской реабилитации рекомендовано направлять следующих пациентов с COVID-19: имеющих реабилитационный потенциал, ШРМ 2–3 балла;

Программа реабилитации должна быть строго индивидуальна, учитывая особенности сопутствующей патологии (ХОБЛ, бронхиальная астма, сахарный диабет, инсульты и/или инфаркты в анамнезе и т.д.). Аэробные нагрузки в среднем 3 раза в неделю продолжительностью 20–30 минут на протяжении 8–12 недель. Интервальные тренировки проводятся с использованием контролирующих устройств: пульсометров или фитнес-браслетов. Среди задач поздней реабилитации реконвалесцентов новой коронавирусной инфекции особое значение имеет коррекция клинических проявлений синдрома Long COVID:

1. Астенический синдром (усталость, снижение толерантности к различного вида нагрузкам);
2. Психозомоциональные нарушения (депрессия, тревога, нарушение сна, раздражительность);
3. Когнитивные нарушения (снижение памяти и концентрации внимания, снижение темпов мышления, способности к запоминанию и умственной деятельности);
4. Головные боли и головокружение;
5. Мышечные боли;
6. Усиление симптомов ранее выявленных неврологических заболеваний (особенно болезнь Паркинсона, рассеянный склероз и др.);
7. Симптомы психиатрического спектра и мн. др.

Психологическое сопровождение пациентов с Covid-19 в условиях амбулаторной помощи

Особое внимание следует уделять динамическому наблюдению за психоэмоциональным состоянием реконвалесцентов новой коронавирусной инфекции, наличие ряда нарушений психологического спектра и несвоевременная их коррекция могут приводить к существенным моральным и материальным издержкам со стороны пациентов и их близких. Для пациентов, перенесших COVID-19 характерны следующие психоэмоциональные реакции:

1. Страх умереть.
2. Повышенное чувство тревоги и страх потерять средства к существованию, неспособность работать во время изоляции и страх быть уволенным с работы.
3. Страх социального исключения, находиться на карантине длительное время.
4. Растерянность и бессилие.
5. Тревога за своих близких.
6. Страх повторного заражения.
7. Интерпретация любых изменений в самочувствии как ухудшения динамики картины болезни, либо состояния хронических и неизлечимых заболеваний вызванных COVID-19.
8. Чувство одиночества и сниженного настроения из-за изоляции.

Коррекция данных нарушений требует длительной системной суггестивной помощи со стороны медицинского психолога.

Важное значение на этапах медицинской реабилитации пациентов с новой коронавирусной инфекцией будут иметь аппаратные методы реабилитации: активно-пассивная механотерапия, вертикализаторы, а также механизированные комплексы для эффективной укладки пациента в prone-позицию, велоэргометры, тредмил-системы, эллиптические тренажеры, аппараты с биологической обратной связью (БОС), системы БОС для коррекции дыхательной функции, а также психоэмоциональной коррекции, физиотерапевтические аппараты (лазеротерапия, электромиостимуляция,

массаж в электростатическом поле, магнитотерапия, сухие парауголекислые ванны, гидромассажные и вихревые ванны, прессотерапия и т.д.), гиперборическая оксигенация, ингаляционные системы, галотерапия. Среди безаппаратных методик важное значение имеют нутритивная поддержка и сопровождение, дыхательная гимнастика, кардиотренировка, лечебная ходьба (терренкур, скандинавская ходьба и т.д.), массаж, нервно-мышечная релаксация по Джекобсону, психокоррекция, акупунктура, кинезиотейпирование дыхательных мышц и диафрагмы и т.д.

В случаях приезда гражданина Казахстана из другой страны после проведенного лечения основного заболевания и требующего дальнейшей реабилитации, копия выписки из медицинской карты предоставляется пациентом в организацию ПМСП по месту жительства (фактического пребывания) пациента. Врач ПМСП направляет пациента на медицинскую реабилитацию на основании рекомендации врача-реабилитолога в соответствии с критериями МКФ.

Индивидуальный подход

Согласно индивидуальному подходу курс реабилитации для каждого пациента подбирается индивидуально, с учетом особенностей организма пациента, наличия у него сопутствующих заболеваний, возраста и других факторов.

Между этапами реабилитации должна соблюдаться утвержденная последовательность и преемственность, а сами мероприятия по медицинской реабилитации должны осуществляться с позиций мультидисциплинарного взаимодействия и персонифицированного подхода.

Эффективность реабилитационных мероприятий на этапах медицинской реабилитации во многом определяется укомплектованностью штатов средним медицинским персоналом, наличием в составе бригады специалистов лечебной физкультуры (врач, инструктор, инструктор-методист), психологов, специалистов по нутритивной поддержке, а также

средств технического обеспечения (механотерапевтические и роботизированные комплексы, вертикализаторы и т.д.).

Персонифицированный подход должен строиться на основании комплексной всесторонней оценки с помощью Международной классификации функционирования (МКФ).

Таким образом, ключевыми принципами медицинской реабилитации пациентов с новой коронавирусной инфекцией COVID-19 будут: мультидисциплинарность (лечебная физкультура, физиотерапия, эрготерапия, медицинская психология, методы традиционной медицины), использование МКФ и ШРМ, четкая оценка реабилитационного диагноза, реабилитационной цели, реабилитационного потенциала, всеобъемлющая функциональная оценка состояния; использование методов объективизации; оценка толерантности к нагрузке; оценка комплаенса со стороны пациента, элементы мотивации, направленность на социально-бытовую и профессиональную интеграцию.

Реабилитационные мероприятия позволят значительно восстановить дыхательную функцию у пациентов, улучшить качество жизни, сократить сроки временной нетрудоспособности и уменьшить число случаев первичной инвалидности.

Цель программы

Повышение осведомленности населения о возможностях получения постковидной реабилитации в рамках обязательного социального медицинского страхования, сохранение и укрепление индивидуального здоровья путем формирования установок на здоровый образ жизни.

Задачи программы

- Информирование населения о возможностях реабилитации для пациентов, перенесших COVID-19.
- Формирование общественного позитивного мнения в пользу сохранения и укрепления здоровья, в том числе, положительного отношения к вакцинации.

- Разработка и внедрение комплекса информационно-методических программ с акцентом на целевую группу, включающих пропаганду и просвещение по вопросам реабилитационных мероприятий и здорового образа жизни.

Механизм реализации

Основным элементом механизма реализации является совместная деятельность организаций, оказывающих первичную медико-санитарную помощь (далее – ПМСП), городских и областных управлений здравоохранения и образования на единой методологической основе с практической реализацией данных мероприятий на региональном уровне.

Целевая группа – население РК:

- дети от 3 лет до 6 лет;
- дети от 7 до 10 лет;
- дети и подростки от 11 до 14 лет;
- подростки от 15 до 17 лет;
- молодежь от 18 до 29 лет;
- взрослое население от 30 до 64 лет;
- взрослое население старше 64 лет.

Организаторы:

- Управления здравоохранения областей и гг. Нур-Султан, Алматы, Шымкент

- Организации первичной медико-санитарной помощи (ПМСП)
- Территориальные подразделения «Комитета санитарно-эпидемиологического контроля Министерства здравоохранения Республики Казахстан» и городов республиканского значения

- Территориальные подразделения «Комитета медицинского и фармацевтического контроля Министерства здравоохранения Республики Казахстан» и городов республиканского значения

Партнеры:

- Управления образования областей и гг. Нур-Султан, Алматы, Шымкент

- Образовательные организации (высшие учебные заведения, средние специальные учебные заведения)

- Неправительственные организации (НПО)

- СМИ

- Международные организации

Рекомендации для поддержки самостоятельной реабилитации после COVID-19.

Рекомендуемые реабилитационные и профилактические мероприятия для следующих целевых групп: детей - дети от 3 лет до 6 лет;- дети от 7 до 10 лет;- дети и подростки от 11 до 14 лет;- подростки от 15 до 17 лет;

Вирус SARS-CoV-2 распространяется в микроскопических частицах жидкости, выделяемых больным человеком во время кашля, чихания, разговора, пения или тяжелого дыхания и попадает на слизистые носа, рта, либо глаз другого человека. Кроме того, вирус может также распространяться контактно-бытовым путем, когда частицы с вирусом, находящиеся на поверхностях или предметах, через руки попадают на слизистые респираторного тракта. Наиболее распространенные симптомы COVID-19 легкой формы:

- Основной симптом - повышение температуры тела.
- Кашель сухой или с небольшим количеством мокроты.
- Повышенная утомляемость.

Протекание COVID-19 у детей разного возраста:

1-3 года. Инфекция обычно проявляется как легкое недомогание. Характерные симптомы COVID-19 не наблюдаются. Иногда присутствует потеря аппетита, которая проходит через 2-3 дня и никак не сказывается на общем самочувствии малыша.

3-7 лет. Дети в этом возрасте болеют около семи дней и выздоравливают без осложнений. У них может появиться осиплость голоса и легкая заложенность носа. Кашля нет, не исключены редкие чихания.

7-17 лет. У младших школьников и подростков может наблюдаться незначительное повышение температуры тела и легкое недомогание. Возможен сухой кашель, еще реже - головная боль.

Мероприятия по медицинской реабилитации у детей необходимо организовывать, опираясь на те же принципы, что и у взрослых с учетом особенностей организации противоэпидемических мероприятий.

У детей первого года жизни перечень используемых методик ограничивается техниками контактного дыхания, набором терапевтических положений для улучшения аэрации различных отделов легких, а также кинезиотейпированием различных групп мышц по показаниям.

При формировании индивидуальной программы медицинской реабилитации у детей младшей возрастной группы следует включать пассивные и ассистированные упражнения лечебной гимнастики в сочетании с приемами массажа, использовать имитационные и игровые методики. Сначала использовать статичные игры в положении лежа, затем с учетом локализации поражения легких сочетать их с позиционированием. Рекомендовано использовать пассивную мобилизацию суставов. В остром периоде не желательно применять форсированный выдох и различные надувные игрушки, и шарик. Предпочтение следует отдавать произнесению звуков на выдохе.

В более поздние сроки в качестве дренажных упражнений рекомендовано использование различных вариантов ползания в коленно-кистевом, коленолоктевом, колено-плечевом положении, симметричное и асимметричное с поворотом в сторону более пораженного легкого. Индивидуальной программы медицинской реабилитации детей школьного возраста по набору методик существенно не отличается от соответствующей реабилитации для взрослых.

Дозировка загрузки производится в соответствии с возрастными нормами толерантности к физической нагрузке с учетом показателей насыщения крови кислородом. На третьем этапе медицинской реабилитации ИПМР детей может включать элементы спорта, ритмопластические упражнения, прогулки на свежем воздухе.

Чтобы защититься от коронавируса, ВОЗ рекомендует соблюдать следующие правила:

- Чаще мойте руки с мылом.
- Держитесь подальше от мест скопления людей.
- Не трогайте грязными руками глаза, нос и рот.
- Сведите к минимуму тактильные контакты.
- Носите медицинскую маску.
- Не употребляйте в пищу сырые морепродукты и мясо.
- Ведите здоровый образ жизни.

Рекомендуемые реабилитационные и профилактические мероприятия для молодежи от 18 до 29 лет

а) Купирование одышки. После выписки из больницы пациенты часто испытывают одышку. Ослабление организма и потеря физической формы вследствие болезни и ее последствий могут стать причиной частого возникновения одышки. Ощущение одышки может вызвать у вас беспокойство, которое в свою очередь может усугубить симптомы одышки. Наилучший подход к устранению этой проблемы – сохранение спокойствия и выбор наиболее эффективных способов контроля одышки. Симптомы одышки должны ослабевать по мере того, как вы постепенно увеличиваете уровень повседневной активности и интенсивность занятий физическими упражнениями. Однако положения тела и методы, приведенные ниже, могут помочь вам быстрее избавиться от проблем, связанных с одышкой.

Ниже приводится описание некоторых положений тела, которые могут уменьшить вашу одышку. Попробуйте каждое из них, чтобы выяснить, какое

или какие из них могут вам помочь. Находясь в любом из этих положений, вы также можете попробовать дыхательные техники, описанные ниже.

1.Положение лежа на боку с приподнятым изголовьем. Положение лежа на боку с опорой на подушки, поддерживающие голову и шею. Колени немного согнуты.

2.Сидячее положение с наклоном туловища вперед. Сидя за столом, на котором лежит подушка, наклонитесь вперед, положив голову и шею на подушку, а руки на стол. Такое же положение можно принять и без подушки.

3.Сидячее положение с наклоном туловища вперед (без опоры настоящий перед вами стол). Сидя на стуле, наклонитесь вперед и положите руки на колени или на подлокотники кресла.

4.Положение, стоя с наклоном вперед. В положении стоя наклонитесь вперед и обопритесь на спинку стула, подоконник или другую устойчивую поверхность.

5.Положение, стоя с надежной опорой для спины. В положении стоя прислонитесь спиной к стене и вытяните руки вдоль тела. Поставьте ступни ног на расстоянии примерно 30 см от стены и слегка разведите их в стороны.

Физические упражнения после выписки из больницы.

Физические упражнения являются важной частью восстановления здоровья после тяжелого заболевания, вызванного COVID-19.

Физические упражнения могут помочь вам:

- Улучшить физическую форму .
- Уменьшить симптомы одышки.
- Увеличить мышечную силу.
- Улучшить чувство равновесия и координацию движений.
- Улучшить свое мышление.
- Уменьшить стресс и улучшить настроение.
- Повысить чувство уверенности в себе.
- Повысить уровень внутренней энергии.

Найдите способ сохранить мотивацию к продолжению выполнения физических упражнений. Отслеживайте ваш прогресс с помощью дневника или приложения для упражнений на смартфоне или часах. Это может помочь вам добиться успеха.

Разминочные упражнения.

Разминка подготавливает ваше тело к физическим нагрузкам, чтобы предотвратить травмы. Ваша разминка должна длиться около 5 минут, в конце разминки вы должны почувствовать легкую одышку. Разминочные упражнения можно выполнять сидя или стоя. Если вы выполняете разминку стоя, держитесь за устойчивую поверхность для поддержки, если это необходимо. Повторите каждое движение 2–4 раза.

1.Пожимание плечам.

Медленно поднимите плечи как можно выше вверх и снова опустите их.

2.Круговые движения плечами.

Делайте медленные вращательные движения плечами сначала вперед, потом назад. Руки расслабленно висят вдоль тела или лежат на коленях.

3.Наклоны туловища в стороны.

Встаньте во весь рост, расставьте ноги на ширину плеч и опустите руки вдоль тела. Делайте небольшие наклоны из стороны в сторону, руки расслабленно скользят вниз вдоль тела.

4.Поднимание коленей в положении сидя.

Поочередно медленно поднимайте и опускайте колени.

5 . Постукивания по поверхности пола/земли поочередно пальцами ноги пятками.

Постучите сперва пальцами ног, а затем пяткой одной ноги по поверхности пола/земли перед вами. Повторите то же самое действие другой ногой..

6.Круговые движения стопами.

Сидя на стуле, выполняйте круговые движения стопой сначала левой, а затем правой ноги.

Несколько примеров оздоровительных упражнений.

7. Ходьба на месте.

- Выполняя это упражнение, вы можете опираться на спинку стула или любую устойчивую поверхность, а также поставить рядом с собой стул на случай потребности в отдыхе:

- Поднимайте колени поочередно.

Увеличение интенсивности этого упражнения:

- Постепенно увеличивайте высоту поднятия ног, чтобы по возможности колени поднимались до уровня таза. Выбор этого упражнения может стать целесообразным в следующих случаях: — Если вы не в состоянии совершить прогулку на свежем воздухе

— Если вы не можете пройти значительное расстояние, прежде чем вам нужно будет присесть для отдыха.

8. Зашагивания на ступеньку:

- Для этого упражнения используйте нижнюю ступеньку вашего лестничного пролета.

- При необходимости держитесь за поручень лестницы для опоры, а также поставьте рядом стул, чтобы можно было присесть и отдохнуть

- Поднимайтесь на ступеньку и спускайтесь с нее, меняя ногу через каждые 10 шагов. Увеличение интенсивности этого упражнения:

- Увеличьте высоту подъема на ступеньку или любое другое возвышение или скорость шагов вверх и вниз

- При наличии хорошего чувства равновесия это упражнение можно выполнять с утяжелителями.

Выбор этого упражнения может быть целесообразным в следующих случаях:

- Если вы не можете совершить пешую прогулку на свежем воздухе

- Если вы не можете пройти значительное расстояние, прежде чем вам нужно будет присесть для отдыха.

9. Ходьба:

- При необходимости используйте для ходьбы ходунки, костыли или опорную трость.

- Выберите маршрут, который является относительно ровным и плоским

Увеличение интенсивности этого упражнения. Увеличьте скорость ходьбы или проходимое вами расстояние или, если это возможно. Увеличьте скорость ходьбы или проходимое вами расстояние или, если это возможно, включите в свой маршрут ходьбу по дороге, идущей вверх. Выбор этого упражнения может быть целесообразным в случаях, если вы можете выйти из дома для пешей прогулки на свежем воздухе.

10. Бег трусцой или езда на велосипеде:

- Бегать трусцой или ездить на велосипеде можно только, если это безопасно для вашего здоровья. Выбор этого упражнения может быть целесообразным в следующих случаях:

- Если ходьба не помогает достичь той степени одышки, которая вам нужна.

- Если вы могли бегать трусцой или кататься на велосипеде до того, как заболели.

Восстановление нарушенных функций памяти, мышления и концентрации внимания.

Очень часто у людей, перенесших тяжелое заболевание, особенно если им была проведена искусственная вентиляция легких, наблюдается снижение таких функций, как целенаправленность внимания, запоминание и ясное мышление. Эта проблема может исчезнуть в течение нескольких недель или месяцев, но у некоторых людей она может продолжаться более длительный период. Важно, чтобы вы и члены вашей семьи умели определить возможное наличие этой проблемы, поскольку она может повлиять на ваши отношения, ваши способности выполнять повседневные дела и ваше возвращение к профессиональной или образовательной деятельности. Если вы испытываете

эту проблему, приведенные ниже стратегии могут способствовать ее преодолению:

Восстановлению функций головного мозга могут помочь физические упражнения. Выполнение физических упражнений может быть затруднительно при наличии таких симптомов, как слабость, одышка или усталость, но даже в этом случае попробуйте постепенно ввести в свой ежедневный режим занятия легкими физическими упражнениями. Оздоровительные и силовые физические упражнения, описанные ранее в этом материале, являются хорошим начальным способом восстановления здоровья.

Восстановлению когнитивных функций могут способствовать такие упражнения для головного мозга, как новые хобби или виды деятельности, головоломки, игры со словами и числами, упражнения для развития памяти, чтение. Начните с таких упражнений для мозга, которые амбициозны, но достижимы, постепенно увеличивая их сложность. Такой подход поможет вам поддержать мотивацию.

Используйте такие средства напоминания самому себе о том, что нужно сделать, как списки, заметки и звуковые сигналы телефона.

Запланированные вами дела следует разбить на отдельные действия, чтобы они не казались чрезмерно сложными или даже невозможными. Некоторые из перечисленных ниже методик управления повседневными делами, включая корректировку своих ожиданий и получение помощи со стороны друзей и близких, также могут помочь вам справиться с последствиями нарушения функций концентрации внимания, памяти и ясного мышления.

Преодоление стрессов, чувства тревоги и депрессии.

Пребывание в больнице с очень тяжелым состоянием организма может быть очень сильным стрессом, который может оказать сильное негативное воздействие на ваше настроение. В такой ситуации нет ничего необычного в том, что человек может испытывать стресс и тревогу (например, в виде

чувства беспокойства и страха) или депрессию (например, в виде плохого настроения и печали). Воспоминания или сны от того, что вы находитесь в больнице, могут прийти к вам, даже если вы этого совсем не хотите. Вас могут посещать тяжелые мысли или чувства, связанные с потенциальным риском для вашей жизни. Ваше настроение также может ухудшиться из-за того, что вы все еще не можете вернуться к обычному ритму жизни, к которому вы так привыкли. В свою очередь, эти тяжелые и сложные чувства могут повлиять на вашу способность заниматься повседневной деятельностью — особенно если вы менее мотивированы из-за большого разрыва между вашими ожиданиями и тем, что реально достижимо. Таким образом, преодоление стрессов, чувства тревоги и депрессии является важной частью вашего общего выздоровления. Ниже вы найдете список простых рекомендаций, которые помогут вам быстрее улучшить состояние своего здоровья. Позаботьтесь об удовлетворении своих основных потребностей:

Полноценный сон — Ваш сон был, вероятно, нарушен во время госпитализации. Чувство стресса также может оказать негативное влияние на продолжительность и качество вашего сна. Попробуйте восстановить обычный для вас режим сна и бодрствования, например, используя для этой цели напоминающие звуковые сигналы. Вам или членам вашей семьи/лицам, осуществляющим уход, нужно позаботиться о том, чтобы в окружающей вас обстановке не было факторов, которые могут нарушить ваш покой, например, слишком много света или шума. Сведение к минимуму поступления в организм никотина (например, от курения), кофеина и алкоголя, а так же использование стратегий релаксации помогут вам быстрее заснуть и не просыпаться в течение ночи.

Достаточное и здоровое питание имеет важное значение для вашего общего благополучия. Если вам трудно жевать или глотать, то вам следует выполнять рекомендации, приведенные ранее или полученные от вашего

врача. Важную роль в обеспечении вашего полноценного питания могут сыграть члены вашей семьи и лица, осуществляющие уход.

Будьте физически активны, так как физическая активность способствует уменьшению стресса и снижению вероятности развития депрессии. Интенсивность физической активности следует увеличивать постепенно и с соблюдением всех мер безопасности.

б) Активизация деятельности Молодежных центров здоровья, Школ Здоровья по профилактике поведенческих факторов риска с целью информирования участников о соблюдении мер профилактики коронавирусной инфекции.

Почему нужно *бросить курить*, и как это сделать?

- Курильщики подвергаются повышенному риску заражения коронавирусом, потому что постоянно прикасаются пальцами к губам.

- При заражении коронавирусом им угрожает повышенный риск развития тяжелой формы заболевания, поскольку курение угнетает работу легких.

Чтобы уменьшить эти риски и начать более здоровую жизнь, нужно как можно быстрее отказаться от курения. Как побороть тягу к курению:

- Оттягивайте момент курения: не поддавайтесь вредной привычке как можно дольше.

- Дышите глубоко: сделайте 10 глубоких вдохов для внутреннего расслабления, чтобы желание курить прошло.

- Пейте воду: вода – здоровая альтернатива сигарете во рту.

- Попытайтесь отвлечься: примите душ, почитайте, прогуляйтесь, послушайте музыку!

- Обращайтесь в службы помощи по месту жительства. Соберите информацию об учреждениях здравоохранения, телефонных службах, мобильных приложениях для бросающих курить, которые могут помочь вам сделать этот важный шаг.

Что нужно знать перед *вакцинацией* от коронавируса? Все существующие на данный момент вакцины от ковида – двухфазные, то есть для максимальной защиты требуется введение второй дозы.

Как работает вакцина от коронавируса? Когда иммунитет впервые знакомится с вакциной, он запускает работу двух видов иммунных клеток: В и Т-типа.

Как себя вести после первой прививки от коронавируса? На этот счет ученые дают четкую инструкцию: после первой дозы вакцины придется соблюдать все меры предосторожности. Это необходимые меры, потому что, во-первых, нет надежных доказательств, что одна доза обладает достаточным воздействием на иммунную систему, а во-вторых, даже полная вакцинация не может на 100% предотвратить заражение и передачу вируса.

Эффективность вакцин главным образом оценивается по их способности предотвращать тяжелые симптомы. А как мы знаем, ковид может протекать бессимптомно, при этом человек заразен и опасен для окружающих.

Грамотная вакцинация способна натренировать иммунную систему реагировать на вирус должным образом. Поэтому, даже если заражение все же произойдет, болезнь пройдет в значительно более легкой форме, а вероятнее всего – бессимптомно.

Однако нельзя забывать, что бессимптомные пациенты могут быть переносчиками инфекции. Поэтому, чтобы защитить непривитых окружающих вас людей, необходимо продолжать соблюдать социальное дистанцирование и носить маски даже после вакцинации.

Рекомендуемые реабилитационные и профилактические мероприятия для взрослого населения от 30 до 64 лет

а) *Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений.*

Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений имеет важное значение, даже если у вас не было никаких

трудностей с мобильностью (ходьбой) и другими видами физической активности в период до болезни. Это особенно важно:

— Если у вас были трудности с мобильностью в период, предшествующий госпитализации.

— Если у вас имеется анамнез падений до или вовремя госпитализации.

— При наличии у вас другого состояния организма или повреждения, которые при выполнении физических упражнений могут подвергнуть риску ваше здоровье.

— Если вы были выписаны из больницы с условием продолжения оксигенотерапии (кислородотерапии) на дому.

Во всех вышеуказанных случаях физические упражнения возможно потребуются выполнять в присутствии другого человека для обеспечения вашей безопасности. Всем людям, получающим дополнительный кислород, следует проконсультироваться с врачом относительно использования кислорода вовремя занятий физическими упражнениями прежде, чем приступить к выполнению таких упражнений.

Занятия физическими упражнениями на правильном уровне.

Чтобы выяснить, выполняете ли вы физические упражнения на правильном уровне, произнесите какое-либо предложение:

— Если вы способны произнести целое предложение без остановки и не испытывая одышки, то вы можете увеличить интенсивность физических упражнений.

— Если из-за сильной одышки вы вообще не можете говорить или можете произнести только одно слово за один раз, то интенсивность ваших физических упражнений слишком высокая.

— Если вы можете произнести предложение, делая паузу один или два раза, чтобы перевести дыхание, и испытываете умеренную или почти сильную одышку, то вы выполняете физические упражнения на правильном уровне.

Помните о том, что одышка во время физических упражнений — это нормальная физиологическая реакция, которая не представляет для вас ни вреда, ни опасности. Постепенное улучшение физической формы поможет вам уменьшить симптомы одышки при выполнении физических упражнений. Для улучшения своей физической формы вы должны чувствовать умеренную или почти сильную одышку при выполнении физических упражнений. Если вы чувствуете, что из-за сильной одышки вы не можете говорить, вам нужно либо замедлить темп выполнения упражнений, либо сделать паузу и отдохнуть до тех пор, пока ваше дыхание не станет более контролируемым.

Преодоление проблем, связанных с нарушением голосовой функции.

Иногда у людей, которым проводилась искусственная вентиляция (ИВЛ) возникают проблемы с голосом. Если ваш голос хриплый или слабый, очень важно:

— Продолжайте говорить, когда это не доставляет вам больших неудобств. Для восстановления голоса вам нужно будет продолжать говорить (использовать голосовые связки). Если вовремя разговора вы почувствовали усталость, сделайте перерыв в разговоре, а также проинформируйте своих друзей и членов семьи о том, что при разговоре вам периодически нужно делать паузу для отдыха.

— Не напрягайте свой голос.

Не шепчите, так как это может напрячь ваши голосовые связки. Постарайтесь не повышать голос и не кричать. Если вам нужно привлечь чье-то внимание, попробуйте произвести шум с помощью предмета.

— Делайте паузы для отдыха.

Если в ходе разговора вы испытывает одышку, вам никогда не следует напрягаться. Сделайте паузу в разговоре, спокойно сядьте и сосредоточьтесь на правильном дыхании. Попробуйте использовать методы контроля дыхания, описанные ранее. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете, что вы опять готовы продолжить разговор.

— Попробуйте напевать себе что-то под нос, чтобы попрактиковаться в использовании своего голоса, стараясь при этом не напрягаться.

— Используйте другие способы коммуникации, такие как письмо, текстовые сообщения или использование жестов, если при обычном разговоре вы испытываете трудности или неудобства.

— Пейте маленькими глотками воду в течение всего дня, чтобы ваш голос работал.

Выполнение повседневных функций.

В процессе выздоровления важно снова вернуться к активному образу жизни, но это может быть затруднительно, особенно если вам мешают такие часто наблюдающиеся после тяжелой болезни проблемы, как сильная одышка, усталость и слабость. Все, что мы делаем, включая стирку, одевание, приготовление пищи, трудовую и игровую деятельность, требует определенной энергии. После перенесенной тяжелой болезни уровень вашей энергии может быть снижен и на выполнение некоторых функций может потребоваться больше усилий, чем прежде. Если вы находитесь в такой ситуации, следующие стратегии могут оказаться для вас полезными:

- Ваши ожидания относительно того, что вы можете сделать в течение дня, следует корректировать с учетом ваших реальных возможностей. Устанавливайте реалистичные цели с учетом вашего самочувствия. Помните о том, что в ситуации, когда вы испытываете сильную усталость, одышку или слабость, даже самостоятельный подъем с постели, умывание и одевание — это уже большое достижение.

- Экономьте свои силы и энергию, во всех возможных случаях выполняя повседневные функции в сидячем положении, например, когда вы принимаете душ, одеваетесь или занимаетесь приготовлением пищи. Старайтесь не заниматься делами, для выполнения которых нужно будет длительное время стоять, наклоняться, тянуться высоко вверх или сидеть на корточках.

- Выполнение стоящих перед вами задач следует разбить на отдельные этапы, а сам процесс связанных с этим действий нужно планировать так, чтобы более тяжелые задания перемежались с более легкими. Кроме того, целесообразно позаботиться о том, чтобы в течение вашего дня определенный период времени был отведен для отдыха.

- Принимайте помощь других людей в выполнении тех функций, которые могут быть для вас трудными или даже непосильными. К таким функциям могут, в частности, относиться следующие: уход за детьми, совершение покупок, приготовление пищи, вождение автомобиля. Принимайте предложения людей, желающих оказать вам поддержку, а также сообщайте им о тех видах помощи, в которых вынуждаетесь. В процессе реабилитации вам также могут быть полезны услуги служб, оказывающих бытовую помощь, например, в покупке необходимых товаров и приготовлении пищи.

- Процесс возвращения к прежнему уровню повседневной активности должен быть постепенным. Не пытайтесь приступить к выполнению всех своих прежних функций, пока не почувствуете, что вы к этому готовы. Для соблюдения этой рекомендации вам возможно потребуется следующее: обсудить с работодателем вопрос о постепенном возвращении к работе; взять на себя более легкие обязанности; найти возможность для получения поддержки по уходу за детьми; не форсировать возвращение ко всем своим прежним хобби и интересам.

б) Активизация деятельности Школ Здоровья по профилактике поведенческих факторов риска с целью информирования участников о соблюдении мер профилактики коронавирусной инфекции.

Во время пандемии COVID-19 очень важно *питаться здоровой пищей*. Рацион может влиять на способность организма противостоять инфекции, бороться с ней и восстанавливаться в случае перенесенной болезни.

Сама по себе пища и пищевые добавки не могут защитить от COVID-19 или излечить это заболевание, тем не менее, здоровое питание необходимо

для поддержания функций иммунной системы. Кроме того, сбалансированный рацион позволяет сократить вероятность возникновения других расстройств, включая ожирение, заболевания сердца, диабет и некоторые виды рака. Советы в отношении здорового питания:

- Употребляйте разнообразную пищу, в том числе фрукты и овощи. Каждый день следует употреблять в пищу смесь из цельнозерновых злаков, таких как пшеница, кукуруза и рис, бобовые и какие-либо продукты животного происхождения.
- Снизьте потребление соли. Следует ограничить потребление соли 5 граммами в день.
- Употребляйте жиры и масла в умеренном количестве. Избегайте выпечки, жареного и переработанных пищевых продуктов, в которых содержатся трансжиры промышленного производства.
- Ограничьте потребление сахара. Постарайтесь ограничить потребление сладостей, а также сладких напитков, например, газированной воды, энергетических и спортивных напитков. Вместо сладостей, таких как печенье, торты и шоколад, выбирайте свежие фрукты.
- Не забывайте о воде: употребляйте достаточное количество жидкости.

Из-за пандемии COVID-19 многие вынуждены оставаться дома и гораздо больше времени проводить в сидячем положении. В таких условиях трудно поддерживать нормальный уровень *физической активности*. Это еще труднее тем, кто не привык к физическим нагрузкам. Однако сейчас независимо от вашего возраста и возможностей физическая активность важна как никогда.

Помните: даже короткая разминка с легкой физической нагрузкой в виде хождения или зарядки в течение 3-4 минут поможет вам снять мышечное напряжение и улучшить кровообращение и работу мускулатуры.

Регулярная физическая активность полезна не только для тела, но и для разума. Она помогает снизить высокое артериальное давление,

контролировать свой вес и уменьшить риск заболеваний, которые часто повышают восприимчивость к COVID-19.

Рекомендуемые реабилитационные и профилактические мероприятия для взрослого населения старше 64 лет

а) Различные техники дыхания.

Контролируемое дыхание. Описанная ниже техника поможет вам расслабиться и контролировать свое дыхание:

- Сядьте удобное положение так, чтобы ваша спина имела хорошую опору.
- Положите одну руку на грудь, а другую на живот.
- Если это помогает вам расслабиться, закройте глаза, если нет, то оставьте их открытыми, и сконцентрируйтесь на дыхании.
- Делайте медленные вдохи через нос (или через рот, если вы не можете дышать через нос) и медленные выдохи через рот.
- В процессе дыхания вы почувствуете, что рука на животе поднимается выше, чем рука на груди.
- Старайтесь дышать медленно, расслабленно, ровно и спокойно, прилагая как можно меньше усилий.

Метрономизированное дыхание (медленное глубокое дыхание животом).

Этим видом дыхания полезно пользоваться, когда вы выполняете действия, которые могут потребовать более значительных усилий или вызвать одышку, например, при подъеме по лестнице или по дороге, идущей вверх. Очень важно помнить, что у вас нет никакой необходимости спешить.

- Подумайте о том, как разбить намеченное вами действие на более мелкие составляющие, с тем чтобы после его завершения вы не устали и не испытывали одышку:

- Вдохните перед тем, как сделать «усилие», например, перед тем, как подняться на ступеньку.

- Сами усилия, например, при подъеме на ступеньку, следует делать на выдохе.

- Вам, возможно, будет легче завершить процесс подъема, если вы будете вдыхать через нос и выдыхать через рот.

Приведенные ниже простые правила помогут вам выполнять физические упражнения без риска для здоровья:

- Перед занятиями физическими упражнениями всегда сначала делайте разминку, чтобы разогреться, и лишь затем переходите к более энергичным упражнениям, а закончив занятия, позаботьтесь о постепенном охлаждении организма.

- Одевайте свободную, удобную одежду и поддерживающую обувь.

- Занятия физическими упражнениями можно начинать не раньше чем через час после приема пищи.

- Пейте достаточное количество воды.

- Не занимайтесь физическими упражнениями в очень жаркую погоду.

- В очень холодную погоду физические упражнения следует выполнять в помещении.

При появлении любого из следующих симптомов следует либо воздержаться от занятий физическими упражнениями, либо прекратить дальнейшее их выполнение, а затем обратиться к своему врачу:

— Тошнота или чувство тошноты.

— Головокружение, включая легкое головокружение.

— Сильная одышка.

— Ощущение липкости или повышенного потоотделения (потливости).

— Сдавленность в области груди.

— Усиление боли.

Если в том, месте, где вы проживаете, введены правила физического дистанцирования, не забывайте их соблюдать при занятиях физическими упражнениями на открытом воздухе.

Восстановление нарушенных функций глотания и употребления пищи и жидкостей.

Если в процессе больничного лечения вам была введена интубационная трубка, у вас могут возникнуть некоторые трудности с глотанием пищи и жидкостей. Это происходит из-за возможного ослабления мышц, используемых при глотании. Хорошее питание и употребление достаточного количества питьевой воды/соков играют большую роль в вашем выздоровлении. Внимательное отношение к процессу глотания имеет большое значение для предотвращения удушья и легочных инфекций. Риск таких проблем возникает в случаях, когда в процессе глотания пища или питье попадает не в пищевод, а в легкие. Если вы испытываете трудности с глотанием, выполнение приведенных ниже рекомендаций может способствовать их преодолению:

Сидите прямо, когда вы едите или пьете.

Никогда не ешьте и не пейте в положении лежа.

Оставайтесь в вертикальном положении (сидя, стоя, ходя) в течение, по крайней мере, 30 минут после еды.

Попробуйте пищевые продукты различной консистенции (жидкие, мягкие, твердые, мелко нарезанные и т.д.), чтобы выяснить, какие продукты вам легче глотать. Вам, возможно, будет полезно сначала выбирать мягкую, гладкую и/или влажную пищу или нарезать твердую пищу на очень маленькие кусочки.

Сосредоточьтесь на процессе приема пищи или питья.

Старайтесь есть в тихом месте.

Не торопитесь вовремя еды. Откусывайте небольшие кусочки пищи и тщательно их прожевывайте.

Пить следует маленькими порциями в интервалах между глотками пищи.

Не кладите в рот следующую порцию еды или напитка, если вы еще не проглотили предыдущую порцию. При наличии оставшейся во рту пищи сперва проглотите ее.

Если обычный режим питания стрех разовым приемом пищи стал для вас затруднительным или утомительным, следует уменьшить количество пищи, съедаемой за один раз, но увеличить количество приемов пищи в течение дня.

Если вы начинаете кашлять или испытывать одышку в процессе еды и питья, сделайте перерыв для отдыха и восстановления сил. Здоровое питание имеет огромное значение для вашего выздоровления, особенно если вы испытываете слабость или если вам проводилась искусственная вентиляция легких. Чистите зубы после каждого приема пищи и не допускайте недостатка воды в организме. Это позволит сохранить здоровье полости рта. Если проблемы с употреблением пищи и жидкостей сохраняются длительное время, обратитесь за помощью к своему врачу.

Рекомендации по самопомощи:

Поддержание социальных связей имеет очень важное значение для вашего психического благополучия. Беседы с другими людьми могут помочь не только уменьшить стресс, но и найти способы преодоления трудностей и проблем, связанных с восстановлением прежнего уровня здоровья. Если вы живете один, то поддержание контактов с друзьями или родственниками по телефону или с помощью интернета может помочь вам чувствовать себя менее одиноким. Из-за своего депрессивного настроения вы можете испытывать чувство социального отчуждения. Поэтому сообщите своим родственникам, друзьям и знакомым, что в период своего выздоровления вам будет приятно и полезно общаться с ними.

Занимайтесь расслабляющими видами деятельности, которые не слишком утомляют вас, например, такими, как слушание музыки, чтение или

духовные практики. Медленное дыхание также помогает уменьшить стресс и является еще одной разновидностью стратегии релаксации. К практике медленного дыхания следует переходить постепенно, особенно, если поначалу это связано с большими трудностями. Выполняйте рекомендации относительно техники контролируемого дыхания, приведенные ранее, чтобы установить нужный (замедленный) ритм дыхания.

Постепенно и учитывая свое состояние здоровья, повышайте уровень своей бытовой и трудовой деятельности или увлечения своими хобби, так как это способствует улучшению настроения. Члены семьи и лица, осуществляющие уход, также могут играть важную роль, поддерживая людей, у которых, несмотря на имеющее место физическое восстановление после болезни наблюдается ухудшение психического здоровья. Члены семьи и лица, осуществляющие уход, могут помочь таким людям получить необходимую поддержку, когда они в ней нуждаются.

Когда нужно обращаться к врачу?

Последствия перенесенной госпитализации и серьезного заболевания могут значительно различаться между людьми. Вам нужно без промедления обратиться к врачу, например, к врачу общей практики, специалисту по реабилитации или врачу иного профиля, в следующих случаях:

Симптомы одышки в покое не уменьшаются, несмотря на использование методов контроля дыхания.

- При минимальной физической активности вы испытываете сильную одышку, которая не уменьшается даже при использовании любого из положений для облегчения одышки,

- До или вовремя физических упражнений Вы испытываете один или несколько из симптомов.

- Если не наблюдается ни улучшения ваших умственных процессов (концентрация внимания, память, мыслительная деятельность), ни уменьшения чувства усталости, что очень затрудняет выполнение

повседневных функций или мешает вам вернуться к выполнению служебных обязанностей или других ролей.

- Если ваше настроение ухудшается, особенно если плохое настроение сохраняется на протяжении нескольких недель.

б) Активизация деятельности Школы пожилых, Школ Здоровья по профилактике поведенческих факторов риска, с целью информирования участников о соблюдении мер профилактики коронавирусной инфекции.

Новая коронавирусная инфекция (COVID-19) особенно опасна для пожилых людей. С целью сохранения здоровья лицам старше 60 лет необходимо соблюдать простые правила:

- реже посещать общественные места, меньше пользоваться общественным транспортом;
- надевать маску и перчатки в транспорте, магазинах, банках;
- по возможности не посещать магазины и аптеки, а покупать продукты и лекарства с помощью родственников;
- мыть руки с мылом, особенно после посещения объектов торговли;
- не прикасаться к лицу грязными руками;
- прикрывать рот салфетками при кашле и чихании;
- в доме дезинфицировать все поверхности, к которым часто прикасаетесь;
- при недомогании или повышении температуры вызывать врача на дом.

Для сохранения психического здоровья рекомендуется:

- Поддерживать регулярные контакты с близкими, например, по телефону, электронной почте, в социальных сетях или по видеосвязи.
- стараться по возможности придерживаться привычного распорядка дня и режима приема пищи, сна и не бросайте любимые занятия.
- найти информацию о простых ежедневных физических упражнениях, которые вы можете делать во время карантина, чтобы сохранять подвижность и поддерживать физическую форму.

- узнать о возможностях получения практической помощи, например, услугах такси, доставки еды на дом или предоставления медицинской помощи.

Медиа-мероприятия:

- размещение пресс-релиза на интернет ресурсах УОЗ областей, гг.Нур-Султан, Алматы, Шымкент, медицинских организаций городского, областного, республиканского значения по проведению информационно-разъяснительной работы по реабилитации населения, перенесших COVID-19;

- организация на телевизионных каналах, радиостанциях выступлений специалистов по вопросам информационно-разъяснительной работы по реабилитации населения, перенесших COVID-19;

- размещение анонса новостей на Web-сайте организации, в информационных агентствах;

- ротация аудио-видеороликов по профилактике COVID-19 в организациях ПМСП, в учреждениях образования, на предприятиях малого и среднего бизнеса, закрепленных за медицинским учреждением;

- трансляция видеороликов на LED-мониторах, в общественном транспорте, в местах массового пребывания населения, аэропортах, авто/железнодорожных вокзалах, кинотеатрах по вакцинопрофилактике и профилактике COVID-19;

- размещение наружной рекламы (светодиодные дисплей, баннеры, билборды, информационные стойки, Roll-up стойки и т.д.), бегущая строка на региональных телеканалах, в общественном транспорте, размещение информации на остановочных комплексах, в ЦОНах, местах массового пребывания населения по вакцинопрофилактике и профилактике COVID-19;

- рассылка информации профилактической направленности (приглашение на профилактические мероприятия) посредством: SMS-сообщений через мобильную связь, социальные сети, платежные квитанции по оплате коммунальных услуг, расклеивание информации в лифтах, подъездах жилых домов.

Срок предоставления информации в РГП на ПХВ «НЦОЗ» МЗ РК к 20 сентября 2021 года в печатном и электронном форматах на e-mail:010845@mail.ru

-аналитическая информация в формате Word на государственном и русском языках с указанием целевых групп, мероприятий в рамках каждой целевой группы (организаторы мероприятия, место проведения, тематику мероприятий, ход мероприятий, количество участников);

-таблицы в формате Excell, согласно Приложения 1;

-сопроводительное письмо с подписью первого Руководителя.

Разработано

Сулейманова Н.А.

Слажнева Т.И.

Согласовано

Калмакова Ж.А.