

Utrzymujące się długotrwałe problemy zdrowotne po zakażeniu COVID-19?



Wsparcie w Birmingham i Solihull

Lista organizacji udzielających wsparcia w Birmingham i Solihull jest dostępna tutaj:

www.postcovidsyndromeBSOL.nhs.uk

Silne zmęczenie
Kaszel
Trudności z oddychaniem
Bóle mięśni i stawów
Problemy ze zdrowiem psychicznym, takie jak stany lękowe

Zespół pocovidowy

Wsparcie w powrocie do zdrowia

Zespół pocovidowy lub „długi COVID” powoduje objawy, które wpływają negatywnie na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Można zrobić wiele, aby pomóc sobie w powrocie do zdrowia. Osoby, które wymagają dodatkowego wsparcia mogą także skorzystać z dostępnych świadczeń.

Czym jest zespół pocovidowy?

Zespół pocovidowy (nazywany także „długim COVID-em”) może mieć negatywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne. Objawy mogą wystąpić w trakcie lub po zakażeniu COVID-19 i utrzymywać się dłużej niż 12 tygodni. Należą do nich:

- Silne zmęczenie
- Kaszel
- Trudności z oddychaniem
- Bóle mięśni i stawów
- Problemy ze zdrowiem psychicznym, takie jak stany lękowe

Jak częsty jest zespół pocovidowy?

Stan zdrowia około 10% pacjentów, u których wynik testu na COVID-19 był dodatni, pozostaje zły po upływie trzech tygodni, a w przypadku mniejszego odsetka chorych może to trwać kilka miesięcy.

Jak długo trwa?

Dostępne dane wskazują, że proces powrotu do zdrowia jest różny u różnych osób. Objawy mogą utrzymywać się tygodniami lub miesiącami. Z tego powodu bardzo ważne jest, aby uzyskać odpowiednie leczenie i wsparcie.

Na szczęście można zrobić bardzo wiele, aby pomóc sobie w powrocie do zdrowia.

Jak pomóc sobie w powrocie do zdrowia



W procesie powrotu do zdrowia po zakażeniu COVID-19 można pomóc sobie na różne sposoby. Na stronie internetowej „Your COVID Recovery” („Powrót do zdrowia po zakażeniu COVID”) podano informacje, które pomogą w zrozumieniu tego, co się stało oraz czego można się spodziewać w procesie powrotu do zdrowia. Należy odwiedzić stronę www.yourcovidrecovery.nhs.uk lub zeskanować kod QR

Pomoc od lekarza pierwszego kontaktu

Osoby, które wymagają dodatkowego wsparcia podczas procesu powrotu do zdrowia mogą skorzystać ze świadczeń poradni wskazanych im przez lekarza pierwszego kontaktu. Należą do nich:

- Poradnie oddechowe
- Fizjoterapia
- Terapia mowy i języka
- Poradnie zdrowia psychicznego
- Poradnie dobrostanu

Jak skorzystać ze wsparcia

Osoby, które były hospitalizowane w wyniku rozpoznania COVID-19 korzystają już być może z dodatkowego wsparcia zapewnianego przez zespół szpitalny.

Osoby, u których objawy utrzymują się przez 12 tygodni lub dłużej po zakażeniu COVID powinny skontaktować się z przychodnią lekarza pierwszego kontaktu, która pomoże im uzyskać odpowiednie wsparcie.