

# Literatura a zdroje

## KAPITOLA 1

National Institute for Health Research (2021). Living with Covid-19 – second review. <https://evidence.nihr.ac.uk/the-medreview/living-with-covid19-second-review/>.

Khamsi, R. (2021). Rogue antibodies could be driving severe Covid-19. *Nature*. <https://www.nature.com/articles/d41586-021-00149-1>.

UKRI (2021). *The immune system and Long Covid*. <https://www.ukri.org/our-work/tackling-the-impact-of-covid-19/understanding-coronavirus-covid-19-and-epidemics/the-immune-system-and-long-covid/>.

NIH (2021). *Coronavirus and the nervous system*. <https://www.ninds.nih.gov/Current-Research/Coronavirus-and-NINDS/nervous-system#nervoussystem>

Iacobucci, G. (2020). Long Covid: Damage to multiple organs presents in young, low risk patients. *BMJ*, 371. <https://doi.org/10.1136/bmj.m4470>.

Pretorius, E., Vlok, M., Venter, C. et al (2021). Persistent clotting protein pathology in Long COVID/Post-Acute Sequelae of COVID-19 (PASC) is accompanied by increased levels of antiplasmin. *Cardiovasc Diabetol* 20, 172. <https://doi.org/10.1186/s12933-021-01359-7>.

## KAPITOLA 2

Royal College of Occupational Therapists. *How to conserve your energy: Practical advice for people during and after having Covid-19*. [www.rcot.co.uk/files/conserving-youre-](http://www.rcot.co.uk/files/conserving-youre-)

nergy-practical-advice-people-during-and-after-having-covid-19pdf.

Pemberton S. and Berry, C. (2009). *Fighting Fatigue*. London: Hammersmith Press.

### **KAPITOLA 3**

Clifton-Smith, T. (2021). *How To Take A Breath*. Auckland, NZ: Random House.

physiotherapyforbpd.org.uk (fyzioterapie poruch dýchání)

bradcliff.com (poruchy dýchání, syndromy hyperventilace)

blf.org.uk (British Lung Foundation: Coronavirus and Covid-19)

### **KAPITOLA 4**

www.sleepio.com/ (obecně ke spánku)

www.blf.org.uk/support-for-you/osa (obstrukční spánková apnoe)

sleep-apnoea-trust.org/ (obstrukční spánková apnoe; Sleep Apnoea Trust Association)

Dále aplikace jako Sleep Cycle, SleepRate, česká aplikace je Spát nebo Sleep as Android, další aplikace pro sledování apnoe: DreamMapper, SnoreLab, myAir ad. (pozn. red.)

### **KAPITOLA 5**

https://movingmedicine.ac.uk/ (Moving Medicine)

### **KAPITOLA 6**

Naidu, S.B, Shah, A.J, Saigal, A., Smith, C., Brill, S.E., Goldring, J., Hurst, J. R., Jarvis, H., Lipman, M., Mandal, S. (2021). The high mental health burden of Long Covid and its associa-

tion with on-going physical and respiratory symptoms in all adults discharged from hospital. *European Respiratory Journal*, DOI: 10.1183/13993003.04364-2020.

Daher, A., Cornelissen, C., Hartmann, N.-U., Balfanz, P., Müller, A., Bergs, I., Aetou, M., Marx, N., Marx, G., Simon, T.-P., Müller-Wieland, D., Hartmann, B., Kersten, A., Müller, T., Dreher, M. (2021). Six months follow-up of patients with invasive mechanical ventilation due to Covid-19 related ARDS. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, DOI: 10.3390/ijerph18115861.

## **RELAXACE**

*Mindfulness:*

[www.accessmbct.com](http://www.accessmbct.com)

[www.mindfuldirectory.org](http://www.mindfuldirectory.org)

Dále aplikace jako HeadSpace, Breethe, Calm, Aura, Zen-Friend, Buddhify, ryze česká aplikace je Calmio nebo Nepanikař (pozn. red.)

## **KAPITOLA 8**

Popkirov, S., Staab, J. P., Stone, J. (2017). Persistent postural-perceptual dizziness (PPPD): a common, characteristic and treatable cause of chronic dizziness. *BMJ*, 18(1). <http://dx.doi.org/10.1136/practneurol-2017-001809>.

## **KAPITOLA 9**

[www.som.org.uk/covid-19-return-work-guide-recovering-workers](http://www.som.org.uk/covid-19-return-work-guide-recovering-workers)

[www.equalityhumanrights.com](http://www.equalityhumanrights.com)

[www.disabilityrightsuk.org](http://www.disabilityrightsuk.org)

[benefitsandwork.co.uk](http://benefitsandwork.co.uk)

# Literatura a zdroje v češtině

První centrum pro léčbu postcovidového syndromu v ČR funguje k r. 2024 při plicní klinice FN Hradec Králové. Webová stránka **Centra postcovidové péče**: <https://www.fnhk.cz/plic/centrum-postcovidove-pece/zakladni-informace>.

Specializovanou **poradnu pro osoby po prodělané infekci covidem-19** provozuje také FN v Olomouci na Klinice plicních nemocí a tuberkulózy. Webová stránka kliniky: <https://plicni.fnol.cz/personal-a-kontakty>.

**Facebooková skupina Long Covid Česko a Slovensko**: [https://www.facebook.com/groups/longcovidczsvk/?locale=cs\\_CZ](https://www.facebook.com/groups/longcovidczsvk/?locale=cs_CZ)

Kopecký P., Skála M., Neumannová K., Koblížek V. *Post-COVID syndrom/postižení; definice, diagnostika a klasifikace. Stručný poziční dokument ČPFS ČLS JEP*. Dostupné z: [www.pneumologie.cz/guidelines](http://www.pneumologie.cz/guidelines).

*Možnosti rehabilitace u pacientů po prodělaném onemocnění covid-19. Edukační materiál pro pacienty*. Dostupné z: [https://plicni.fnol.cz/uploads/composer/sx4o83fd3t-FNOL\\_Mo%C5%BEnosti%20rehabilitace%20u%20pacient%C5%AF%20po%20prod%C4%9Blan%C3%A9m%20COVID-19.pdf](https://plicni.fnol.cz/uploads/composer/sx4o83fd3t-FNOL_Mo%C5%BEnosti%20rehabilitace%20u%20pacient%C5%AF%20po%20prod%C4%9Blan%C3%A9m%20COVID-19.pdf).

*Postcovidový syndrom*. Informace na stránkách Národního zdravotnického informačního portálu. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/1400-postcovidovy-syndrom>.

Shepherd, Charles. *Postcovidová únava, postcovidový/long-covidový syndrom a postcovidová ME/CFS*. Český překlad Markéta Kloubková Jančíková pro Klub pacientů

s ME/CFS CZ. Dostupné z: [https://me-cfs.eu/wp-content/uploads/2021/03/MEA\\_longcovid\\_cz.pdf](https://me-cfs.eu/wp-content/uploads/2021/03/MEA_longcovid_cz.pdf).

„Long covid“: (samo)rehabilitace po prodělání covidu-19. Tipy pro bezpečné cvičení. Vydal Český červený kříž. Dostupné z: <https://www.cervenkykruz.eu/files/files/cz/edicepp/after-covid.pdf>.

Post-Covid syndrom. Záznam webináře Kliniky plicního lékařství a TBC FB Olomouc. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=uN4ylioSris>.

Celostátní průzkum příznaků a potíží v souvislosti s proděláním nemoci COVID-19. Lékařský tým platformy Medevio. Dostupné z: <https://longcovid.medevio.cz/>.

Postcovidový syndrom – informace pro veřejnost. SZU. Dostupné z: [https://szu.cz/wp-content/uploads/2023/05/Postcovid\\_08\\_2022.pdf](https://szu.cz/wp-content/uploads/2023/05/Postcovid_08_2022.pdf).

Eliška Sovová, Samuel Genzor, Milan Sova, Markéta Sovová, Katarína Moravcová, Martin Šimek, Lenka Obare Pyzsková. Covid-19 a postcovid – Jekyll a Hyde moderní medicíny. *VnitřLék.* 2022; 68(4): 208–211. Dostupné z: <https://www.casopisvnitrnilekarstvi.cz/pdfs/vnl/2022/04/01.pdf>.

Zdravotním potížím čelí po těžkém covidu do 10 procent pacientů. Česká pneumologická a ftizeologická společnost ČLS J. E. Purkyně. Dostupné z: <https://www.plicnilekarstvi.cz/novinka/2275/zdravotnim-potizim-celi-po-tezkem-covidu-do-10-procent-pacientu/>.

Spoléhat se na systém, už dávno nejsem naživu, říká mladý pacient s long covidem. Rozhovor s pacientem s těžkým průběhem dlouhého covidu. <https://wave.rozhlas.cz/spolehat-se-na-system-uz-davno-nejsem-nazivu-rika-mlady-pacient-s-long-covidem-9199357>.

Ještě měsíce po nemoci nemohou pracovat. Postcovidový syndrom trápí tisíce Čechů. Aktuálně.cz. <https://zpravy.aktu>

alne.cz/domaci/dlouhodobě-nasledky-covidu-postcovidovy-syndrom/r~9de1coe0623011ebaabd0cc47ab5f122/.

*Zdravotním potížím čelí po těžkém covidu do 10 procent pacientů.* Česká pneumologická a ftizeologická společnost ČLS JEP. Dostupné z: <https://www.plicnilekarstvi.cz/novinka/2275/zdravotnim-potizim-celi-po-tezkem-covidu-do-10-procent-pacientu/>.

*Jako chřipka s otřesem mozku a koktáním. Long covid trvá roky, léčba neexistuje.* Seznam Zprávy. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/koronavirus-jako-chripka-s-otresem-mozku-a-koktanim-long-covid-trva-roky-lecba-neexistuje-240955>.

*Extrémní únava a nevolnost. Long covid nikdo neřeší, stěžují si pacienti.* Seznam Zprávy. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/domaci-zivot-v-cesku-extremni-unava-a-nevolnost-long-covid-nikdo-neresi-stezuji-si-pacienti-242148>.

*Na vlastní kůži. Jak jsem bojovala s postcovidovým syndromem.* iDnes. Dostupné z: [https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/postcovidovy-syndrom-priznaky-lecba-covid-19.A210420\\_164550\\_jpz-volny-cas\\_skld](https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/postcovidovy-syndrom-priznaky-lecba-covid-19.A210420_164550_jpz-volny-cas_skld).

*Koronavirus a odpovědi na nejčastější pracovněprávní dotazy.* Státní úřad inspekce práce. Dostupné z: [https://www.suip.cz/web/oip07/novinky/-/asset\\_publisher/P7shBUY-WovBC/content/koronavirus-a-odpovedi-na-nejcastejsi-pracovnepravni-dotazy/20142](https://www.suip.cz/web/oip07/novinky/-/asset_publisher/P7shBUY-WovBC/content/koronavirus-a-odpovedi-na-nejcastejsi-pracovnepravni-dotazy/20142).

*Infekce COVID-19 a dlouhodobý COVID – pokyny pro zaměstnance.* Pokyny Evropské agentury pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci pro návrat do práce po covidu-19. Dostupné z: [https://osha.europa.eu/sites/default/files/COVID\\_19\\_long\\_COVID\\_RTW\\_Guide\\_workers\\_CS.pdf](https://osha.europa.eu/sites/default/files/COVID_19_long_COVID_RTW_Guide_workers_CS.pdf).

*Duševní zdraví při práci po pandemii covidu-19.* Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci. Nej-

důležitější zjištění se týkají dopadu na různá odvětví, typy práce, podskupiny pracovníků a pohlaví a na digitalizaci, jakož i významu proaktivního zavádění opatření v oblasti BOZP organizacemi. Dostupné z: <https://osha.europa.eu/cs/publications/summary-mental-health-work-after-covid-pandemic>. (pozn. red.)