

Obsah

Autoři a jejich oblasti odbornosti	13
Předmluva	15
Úvod	19
Jak tuto knihu používat	19
Vznik covidové pandemie a postcovidového syndromu	20
Long covid: od osobní zkušenosti k sociálním sítím .	21
Jak na novou nemoc reaguje lékařská věda?	22
Medicínská stránka postcovidového syndromu ...	23
Co je to péče o „celého člověka“?	24
Shrnutí	25
1. kapitola	
Co je to postcovidový syndrom?	27
Prokázané komplikace po prodělaném covidu-19	27
Definice postcovidového syndromu	29
Co způsobuje příznaky postcovidového syndromu? ..	31
Postcovidový syndrom po hospitalizaci	32
Postcovidový syndrom po mírnější infekci	33
Běžné příznaky při postcovidovém syndromu	35
Únava	36
Paměť a kognitivní potíže („mozková mlha“)	38
Dušnost	39
Kašel	41
Poruchy spánku	42

Skleslá nálada a úzkost	42
Zhoršení čichu	43
Bolesti na hrudi	44
Bušení srdce / zrychlený tep	45
Závratě	45
Zažívací potíže	46
Změny na vlasech, nehtech a kůži	46
Horečka	46
Klinické zhodnocení postcovidového syndromu	47
Shrnutí	48

2. kapitola

Jak zvládat únavu	51
Co je to únava?	51
Dobře známý symptom	53
Co se to děje s vaší energií?	53
Tři P: priority – plán – přiměřené tempo	54
Priority	54
Plán	56
Přiměřené tempo	56
Odpočinek	60
Je spánek odpočinkovou činností?	61
Kde při zvládání únavy začít?	62
Jak najít výchozí úroveň	63
PRVNÍ KROK: zachytit trendy	63
Vzestupy a pády	63
Vyhýbavé chování	64
Přepínání se	65
DRUHÝ KROK: energetické nároky různých činností	66
TŘETÍ KROK: vaše dodávka a nároky	67
ČTVRTÝ KROK: výdej energie	69
Jak stanovit výchozí úroveň	74
Jak zvyšovat tempo	76

Zaseknutí	78
Jak si poradit se zhoršením a s kroky zpět	79
Shrnutí	82

3. kapitola

Jak zvládat dušnost	85
Jak může covid ovlivňovat dýchání	85
Co je normální dýchání?	87
Bránice	87
Pomocné svaly dýchací	88
Co způsobuje dušnost při postcovidovém syndromu?	92
Bolest	93
Úzkost	93
Svalová ztuhlost / držení těla	93
Jak můžete svůj dýchací rytmus zhodnotit sami?	95
Co je to dobré dýchání?	96
Nosem	96
Dolů	97
Pomalou	98
Nácvik správného dýchání	98
Jak často nacvičovat?	100
Jak to mohu povýšit na aktivitu?	102
Užitečné polohy ke zmírnění dušnosti	103
Shrnutí	107

4. kapitola

Dlouhý covid a spánek	109
Důsledky narušeného spánku	109
Spánek	111
Nutkání ke spánku	111
Tělesné hodiny	111
Kvalitní spánek	113

Spánek při dlouhém covidu	114
Únava	115
Ztráta denního řádu	116
Snížení tělesné námahy	116
Duševní zdraví	117
Praktické kroky	119
Spánková hygiena	119
Obstrukční spánková apnoe	124
Shrnutí	126

5. kapitola

Návrat k tělesné aktivitě	127
Kde se právě nacházíte	127
Očekávání	128
Než začnete	128
Stanovování cílů	129
Fyzická aktivita a ponámahová nevolnost	130
Cvičení pro fyzicky velmi aktivní osoby	134
Tělesná aktivita při postcovidovém útlumu	138
Shrnutí	143

6. kapitola

Psychologické otázky	145
Četné otázky kolem covidu	145
Co čekat při nákaze covidem-19?	147
Nemoc a stres	150
Jak se přizpůsobit, když nám není dobře	154
Slepý a němý stres	157
Duševní zdraví	158
Zvládání a rekonvalescence při postcovidovém syndromu – další kroky	159

1. Nezapomínejte – z dlouhého covidu se můžete uzdravit	160
2. Sestavte si plán rekonvalescence	160
3. Začněte s relaxací a provádějte ji denně	162
4. Nezapomínejte, že vaše cesta k uzdravení nemusí být hladká	163
5. Sledujte a oslavujte pokroky	165
6. Pracujte na řešení duševních potíží	165
7. Učte se říkat ne a je-li to možné, buďte k lidem kolem sebe otevření a upřímní	166
8. Co nejvíce omezujte své stresory	167
9. Pečlivě sledujte příznaky	168
Shrnutí	169

7. kapitola

Jak zvládat ztrátu čichu	171
Co se mi to stalo s čichem?	171
Jak dlouho bude trvat, než se uzdravím?	172
Jak probíhá uzdravení?	174
Proč vás ztráta čichu může deptat	175
Jaká léčba funguje?	179
Trénink čichu a patientská podpora	179
Steroidní nosní spreje	180
Jak používat čichový trénink jako nástroj k uzdravení	180
Autotest	180
Čichový trénink: základy	181
Co musím udělat?	181
Praktický nácvik	183
Postup	184
Některé běžně uváděné komplikace	185
Shrnutí	187

8. kapitola

Další postcovidové příznaky	189
Mozková mlha	189
Strategie	191
Závratě, točení hlavy a špatná rovnováha	192
Strategie	194
Zvládání akutních závratí	195
Zvládání přetrvávajících závratí	197
Shrnutí	200
Bolest	200
Strategie	202
Palpitace (bušení srdce)	204
Strategie	206
Bolesti na hrudi	207
Strategie	208
Bolesti hlavy	208
Strategie	209
Tinnitus	210
Strategie	210
Střevní potíže	211
Strategie	211
Změny na vlasech, nehtech a kůži	212
Vypadávání vlasů	212
Změny na nehtech	213
Vyrážky	213
Shrnutí	214

9. kapitola

Návrat do práce	215
Dopad covidu-19 na svět práce	215
Co pro vás práce znamená?	216
Co je třeba rozmyslet	216

Kdy je správný čas vrátit se do práce?	218
Kdo vám s návratem do práce může pomoci a co pro vás může udělat?	219
Kroky při návratu do práce	221
1. krok: Připravovat se na práci	222
2. krok: Vracet se do práce	226
3. krok: Vydržet v práci	230
Shrnutí	232
Příloha 1:	
Rozvaha o zaměstnání před návratem do práce	238
Příloha 2:	
Plán pro návrat do práce	240
Příloha 3:	
Lékařská vyšetření	242
Screeningové testy používané při postcovidovém syndromu	243
Úplný krevní obraz (CBC)	243
Funkce ledvin a jater	244
Funkce štítné žlázy	244
Vitamín D	245
Cukr v krvi nebo v moči	245
Zánětlivé markery	245
Dušnost	246
Rentgen plic	246
Počítačová tomografie (CT)	247
Testy na funkčnost plic	248
Výměna plynů (TLCO/DLCO)	252
Další vyšetření	253
Elektrokardiografie (EKG)	253
Holterovské monitorování	254
Echokardiografie (echo)	255

O autorech	257
Literatura a zdroje	263
Literatura a zdroje v češtině	267
Poděkování	271