

COVID-19 & REHABILITATION

Shahryar khosravi (MSD, faculty of occupational therapy)

kardarmanibaranarak@gmail.com

تیم توانبخشی بیماران کووید 19

- فیزیوتراپ: نقش پر رنګ در icu , post icu

- کاردرمانگر : نقش پر رنګ در post icu و پس از ترخیص

نقش توانبخشی در دوران اپیدمی کرونا

- بررسی وضعیت جسمانی و روانی فعلی فرد یا افراد در زمان بستری و پس از آن (فیزیوتراپ و کاردرمان)
- طراحی برنامه های درمانی لازم در دوران بستری (جسمی و روانی) توسط فیزیوتراپیست و کاردرمانگر
- پیگیری زمینه های عملکرد روزمره و شغلی افراد پس از ترخیص توسط کاردرمانگر

مکان های ممکن برای توانبخشی بیماران مبتلا به کووید 19

• بیمارستان ها : ICU , POST ICU

• مراکز توانبخشی (REHABILITATION CENTER)

• در منزل (AT HOME)

تمهیدات اولیه در مواجهه با بیماران کوید-19

- پوشیدن تجهیزات حفاظتی توسط درمانگر و پرهیز از تماس های غیرضروری

- اخذ اطلاعات لازم درخصوص وضعیت فعلی بیمار از طریق سوالات غربالگری و تست های سلامت مربوطه (گرفتن دمای بدن بیمار)

GOLDEN TIME FOR REHABILITATION

- اگرچه توانبخشی از بدو بستری بیمار در بیمارستان تا ماهها پس از بهبودی میتواند برای بیماران با کووید-19 مفید واقع شود با اینحال مهمترین زمان برای مداخلات توانبخشی زمانیست که بیماری اثرات مخرب احتمالی جسمی و روحی خود را بر جای گذاشته باشد و باعث اختلال در عملکرد و زندگی فرد گردیده باشد.

SYMPTOMS OF COVID-19 RELATED TO REHABILITATION IN HOSPITALIZED PATIENTS IN ICU & POST ICU

• علائم تنفسي: تنگي نفس، وجود ترشحات ريوي

• علائم نورولوژيك: خستگي، سستي و كرختي، اختلالات راه رفتن، سردرد و سرگيجه، درد هاي عضلاني

• علائم روي رواني: اضطراب، افسردگي PTSD، اختلالات شناختي، کاهش سطح هوشياري

• اختلالات كاري و شغلي: (اجتماعي، فرهنگي، اقتصادي؛ شغلي)

REHABILITATION IN HOSPITAL FOR PATIENTS

- اقدامات لازم جهت تخلیه ترشحات ریوی:
- تخلیه وضعیتی (positioning): بهترین وضعیت در حالت prone می باشد اما side line هم مفید است.
- تمرینات تحرک قفسه سینه
- – پرکاشن (clapping massage): متناوب و ریتمیک بر روی قفسه سینه و گاهی بین دو کتف

REHABILITATION IN HOSPITAL FOR PATIENTS

• توانبخشی تنفسی

تقویت عضلات شکمی و تنفس دیافراگمی : حین دم عمیق حتما باید شکم به سمت بالا حرکت کند تا حجم ریه کاملا باز شود و به ریتم تنفس فرد کمک شود. هر اندازه که بیمار بتواند دم خود را نگه دارد باید بازدمی به اندازه دو برابر آن را انجام دهد، یعنی اگر برای ۲ ثانیه دم را نگه داشت باید بازدم را در ۴ ثانیه انجام دهد تا ریه کاملا از هوا خالی شود. انجام این فرایند سه تا چهار نوبت در روز و هر بار بین ۵ تا ۷ بار می‌تواند انجام شود. نکته مهم این است که باید بین این کار وقفه انجام شود و تند تند دم و بازدم انجام ندهند.

REHABILITATION IN HOSPITAL FOR PATIENTS

• سایر روش های توانبخشی تنفسی

- تمرینات هوازی (راه رفتن، قدم زدن تند، تردمیل)

- آموزش وضعیت قامتی صحیح

- تنفس لب غنچه ای (بازدم)

REHABILITATION IN HOSPITAL FOR PATIENTS

• توانبخشی حرکتی

حرکات در زمان بستری (bed mobility) :

1. positioning: جلوگیری از زخم بستر.
2. early mobilization: جلوگیری از آمبولی احتمالی پس از بی حرکتی، جلوگیری از خشکی مفاصل و کاهش یافتن دامنه حرکتی
3. ماساژ: کاهش سردرد ، کاهش درد های عضلانی
4. تحریکات حسی: کاهش سستی و کرختی
5. Transfer: آموزش نحوه صحیح ترانسفر
6. کمک به اصلاح راه رفتن بی ثبات (unstable walking)

REHABILITATION IN HOSPITALS FOR PATIENTS

- مدیریت خستگی و ذخیره انرژی

- دادن استراحت به بیمار در فواصل تمرینات

- انجام دادن تمرینات در ساعات مناسبی از شبانه روز

- آموزش تکنیک های ریلکسیشن

REHABILITATION IN HOSPITAL

• توانبخشي رواني

1. افزايش مهارت هاي ارتباطي (استفاده از فضاي مجازي)
2. حفظ روابط اجتماعي (استفاده از همراهان و كادر درمان)
3. جلوگیری از استرس و افسردگی (استفاده از برنامه هاي انگيزشي)

TELE REHABILITATION NECESSITY

- جلوگیری از انتقال سریع ویروس کرونا

- حفظ فواصل فیزیکی

- در دسترس بودن و راحت تر بودن این سبک از درمان

REHABILITATION AT HOME FOR PATIENTS WITH COVID19

- تهیه فیلم های آموزشی و کتابچه های راهنما
- تغذیه مناسب و استفاده از برنامه های رژیمي
- استراحت و خواب کافی
- عدم استعمال دخانیات

REHABILITATION IN POST ICU AT HOME FOR PATIENTS WITH COVID19

- استمرار تمرینات تنفسي و تمرینات جسماني: آيروبيك، شنا، يوگا، بدنسازي با شدت كم

- انجام تست هاي روانشناختي و ملاقات با روانشناس و روانپزشك در صورت لزوم

- كنترل نحوه انجام فعاليت هاي روزمره ADL (ترانسفر، لباس پوشیدن، اجابت مزاج ، استحمام، اوقات فراغت)

- IADL (Banking, shopping)

CHIEF ROLE OF OCCUPATIONAL THERAPY

- رسالت اصلي کاردرماني براي همه بيماران از جمله بيماران مبتلا به کووید19 بازگشت آنان به زندگي و فعاليت هاي روزمره و شغلي خود مي باشد و تمامي اقدامات توانبخشي انجام گرفته در حين ابتلا و پس از آن با هدف نيل به اين مهم انجام مي گيرد.