



ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
Bộ môn Kỹ thuật phục hồi chức năng

 **Sổ tay**

PHỤC HỒI

SAU COVID 19



09/2021

Mục lục

A - ĐỊNH NGHĨA VÀ TRIỆU CHỨNG	01
B - HƯỚNG DẪN PHỤC HỒI SAU COVID-19	06
1. Khó thở, hụt hơi, rối loạn mẫu thở	08
2. Hối hộp	18
3. Mệt mỏi	22
4. Tập luyện thể chất	27
5. Đau cơ, khớp	33
6. Suy giảm trí nhớ/hay quên, lơ đãng	35
7. Chóng mặt, dễ té ngã	38
8. Giọng nói, nuốt	52
9. Chăm sóc giấc ngủ	57
10. Dinh dưỡng	62
11. Sức khỏe tâm thần	67
C - THAM GIA BIÊN SOẠN VÀ TRÌNH BÀY	74



Định nghĩa

Covid kéo dài?

Triệu chứng Covid kéo dài



Định nghĩa

COVID KÉO DÀI LÀ GÌ?

Là khi một người có các triệu chứng Covid dai dẳng nhiều hơn **12 tuần** kể từ khi được test dương tính hoặc có các triệu chứng như nhiễm covid.



Hãy tự đánh giá theo bảng 1 dưới đây, nếu như có ít nhất **1 triệu chứng** có điểm đánh giá ở cả **2 mục tần số và mức độ trầm trọng** của triệu chứng lớn hơn hoặc bằng 2 thì có thể bạn mắc Covid kéo dài.

Ví dụ

0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Định nghĩa

Bảng 1: Bảng tự đánh giá tầm soát Covid kéo dài
Vui lòng đánh dấu nếu bạn có các triệu chứng sau:

Triệu chứng	TẦN SUẤT TRIỆU CHỨNG Trong 6 tháng qua, các triệu chứng ảnh hưởng đến bạn thường xuyên không? 0 = không có xuất hiện 1 = ít xuất hiện 2 = xuất hiện 1/2 thời gian 3 = xuất hiện hầu hết thời gian 4 = xuất hiện mọi lúc					MỨC ĐỘ TRÁM TRỌNG Trong 6 tháng qua, các triệu chứng ảnh hưởng đến bạn như thế nào? 0 = không có triệu chứng 1 = ảnh hưởng nhẹ 2 = ảnh hưởng vừa phải 3 = ảnh hưởng nhiều 4 = ảnh hưởng rất nhiều				
	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Cảm thấy mệt nhọc, nặng nề khi bắt đầu tập thể dục	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Có đau cơ, hay mệt mỏi xuất hiện sau 1 ngày hoạt động bình thường không gắng sức	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mệt mỏi tinh thần sau 1 gắng sức nhẹ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tập luyện rất nhẹ vẫn gây mệt mỏi thể chất	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hết năng lượng hoặc mệt mỏi sau 1 hoạt động thể chất vừa phải	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Triệu chứng

Một số **TRIỆU CHỨNG PHỔ BIẾN**
thường gặp



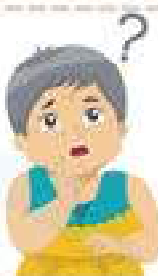
Khó ngữ



Khó thở
Hụt hơi



Đau cơ
Đau khớp



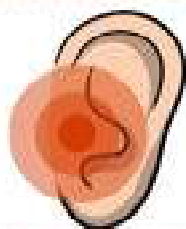
Hay quên
Lơ đãng



Buồn nôn
Chán ăn



Sức khỏe
tâm thần



Ù tai



Dễ té ngã



Giọng nói &
nuốt



Mệt mỏi



Đau ngực



Tim đập
nhanh

Triệu chứng

Bạn hãy tự kiểm tra các vấn đề gặp phải sau Covid

Hãy điền **CÓ** hoặc **KHÔNG** vào các thời điểm trước khi tập nếu bạn có hoặc không có triệu chứng đó. Điền và ghi chú triệu chứng có tăng hay giảm trong các thời điểm tiếp theo nhằm theo dõi tốt hơn.

Triệu chứng	Trước khi tập	Sau 1 tuần	Sau 2 tuần	Sau 4 tuần	Mời bạn xem ở trang
Mệt mỏi / mệt mỏi sau 1 hoạt động thể chất hoặc tinh thần	Có/ Không				22
Suy giảm trí nhớ/hay quên, lơ đãng					35
Đau ngực/ Khó thở/ hụt hơi					08
Đánh trống ngực/ tim đập thành thịch					18
Đau cơ, đau khớp					33
Chóng mặt và dễ té ngã					38
Có vấn đề về giọng nói và nuốt					52
Khó ngủ					57
Buồn nôn, chán ăn					62
Có vấn đề về sức khỏe tâm thần					67

B **HƯỚNG DẪN** **PHỤC HỒI** **SAU** **COVID-19**



01

Khó thở

- Định nghĩa
- Bài tập kiểm soát nhịp thở
- Tư thế thư giãn giúp giảm khó thở
- Các bài tập thở quan trọng
- Tập mạnh cơ hô hấp
- Bài tập thải trừ đàm nhớt



Khó thở là gì ?



Định nghĩa

Khó thở là một triệu chứng rất phổ biến ở những người mắc COVID kéo dài
Bạn có thể thở nhanh và nông hơn bình thường

Các hoạt động thường ngày có thể gây khó thở



Thay quần áo



Đi vào phòng tắm



Làm việc xung quanh nhà



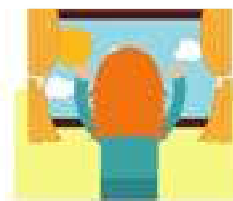
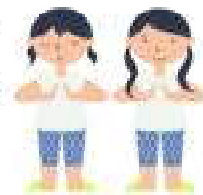
Bạn cần phải bình tĩnh khi cảm thấy khó thở và tìm cách giải quyết

Khi khó thở bạn cần



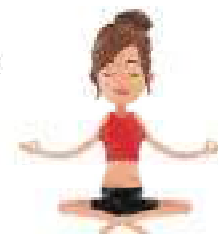
Ngừng nói và di chuyển

Cho bản thân thời gian phục hồi nhịp thở



Thư giãn bằng cách nhìn vào bức tranh hoặc cảnh vật

Kiểm soát nhịp thở



Bài tập kiểm soát nhịp thở

Thở mím môi

Tập trung vào nhịp thở, thở chậm, thư giãn và thở nhịp nhàng. Có thể kiểm soát nhịp thở bằng thở mím môi.



Mím môi và hít vào bằng mũi trong 2 nhịp, giữ 3-5 giây nếu không khó thở sau khi hít vào



Chúm môi như đang thổi sáo và thở ra từ từ bằng miệng trong 4 nhịp

Kiểm soát hơi thở khi đi bộ

Giúp bạn đi bộ trên bề mặt phẳng, leo cầu thang và lên xuống dốc.



Hít vào trong 1 đến 2 bước chân



Thở ra trong 1 đến 2 bước chân

Lưu ý: Cố gắng thư giãn cổ và vai và kiểm soát nhịp thở.

Tư thế thư giãn giúp giảm khó thở

1

Ngồi ngã người phía trước:



Ngồi ngã người về phía trước, đặt khuỷu tay lên đầu gối

2

Ngồi dựa vào bàn:



Ngồi ngã người về phía trước, đặt khuỷu tay lên bàn (thêm nhiều gối để thoải mái)

3

Nằm nghiêng với đầu cao:



Nằm nghiêng về 1 bên, thêm nhiều gối dưới đầu và vai, 2 gối co 1 chút

4

Đứng ngã người phía trước



Đứng ngã người về phía trước, 2 khuỷu tay trên ghế, tường hoặc lan can (HOẶC gậy hoặc khung tập đi trong lúc bạn đang đi bộ)

5

Đứng dựa tường:



Đứng tựa lưng vào tường, 2 tay thả lỏng

Các bài tập thở quan trọng

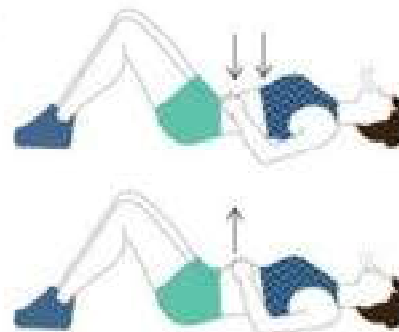
Các bài tập thở có thể giúp bạn kiểm soát tình trạng khó thở và giảm tác động của nó đến các hoạt động hàng ngày.

Thở bụng

Tư thế ngồi



Tư thế nằm



1

Một tay đặt lên ngực, 1 tay đặt lên bụng (cảm nhận độ di động của ngực và bụng)

2

Hít vào bằng mũi, bụng phình lên (tay ở bụng đi lên)

3

Hít vào giữ lại 3-4s

4

Thở từ từ bằng miệng, môi chúm lại (giống như thổi sáo), bụng xẹp xuống (tay ở bụng đi xuống)

5

Hít vào 1-2 nhịp, thở ra 1-2-3-4 nhịp (lúc thở ra gấp đôi lúc hít vào)



- Khi hít vào và thở ra không cần quá gắng sức mà hãy tập từ từ để làm quen.
- Nên tập luyện ít nhất 3 lần/ngày, mỗi lần khoảng từ 5 - 10 phút.

Các bài tập thở quan trọng

Các bài tập thở có thể giúp bạn kiểm soát tình trạng khó thở và giảm tác động của nó đến các hoạt động hàng ngày.

Thở phối hợp tay

Tư thế đứng



Tư thế nằm



- B1: Đưa tay lên trên mở rộng lồng ngực kèm hít thở vào. Sau đó giữ hơi thở khoảng 3 - 5 giây (nếu bạn không bị khó thở).
- B2: Đưa tay xuống đồng thời thở ra như phương pháp thở chúm môi.



- **Khi hít vào và thở ra không cần quá gắng sức mà hãy tập từ từ để làm quen.**
- **Nên tập luyện ít nhất 3 lần/ngày, mỗi lần khoảng từ 5 - 10 phút.**

Tập mạnh cơ hô hấp

1. Tập mạnh cơ hít vào bằng dụng cụ chuyên biệt



Tuy nhiên, dụng cụ này khá đắt và không phổ biến trên thị trường nên có thể thay thế bằng bình nước (bài tập 2)

2. Tập mạnh cơ hít vào bằng bình nước

- B1: Chúm môi thò ra hơi dài bằng miệng như huyết sáo (bụng xẹp xuống)
- B2: Ngay khi chuẩn bị hít vào, ngậm bình nước hít vào bằng miệng (bụng phình lên)
- B3: Thả lỏng thò ra nhẹ nhàng không gắng sức
- B4: Hít thở 1-2 nhịp thở sâu và lặp lại kĩ thuật



Xem video theo mã QR này để tập chi tiết hơn

3. Tập mạnh cơ hoành

- B1: Có thể thay cuốn sách mỏng bằng 1 vật nặng có khối lượng khoảng 0,5-1kg
- B2: Hít vào bằng mũi, miệng ngậm lại (bụng phồng lên), giữ lại 3-4 giây
- B3: Thở ra bằng miệng (bụng xẹp xuống)
- B4: Lặp lại kĩ thuật

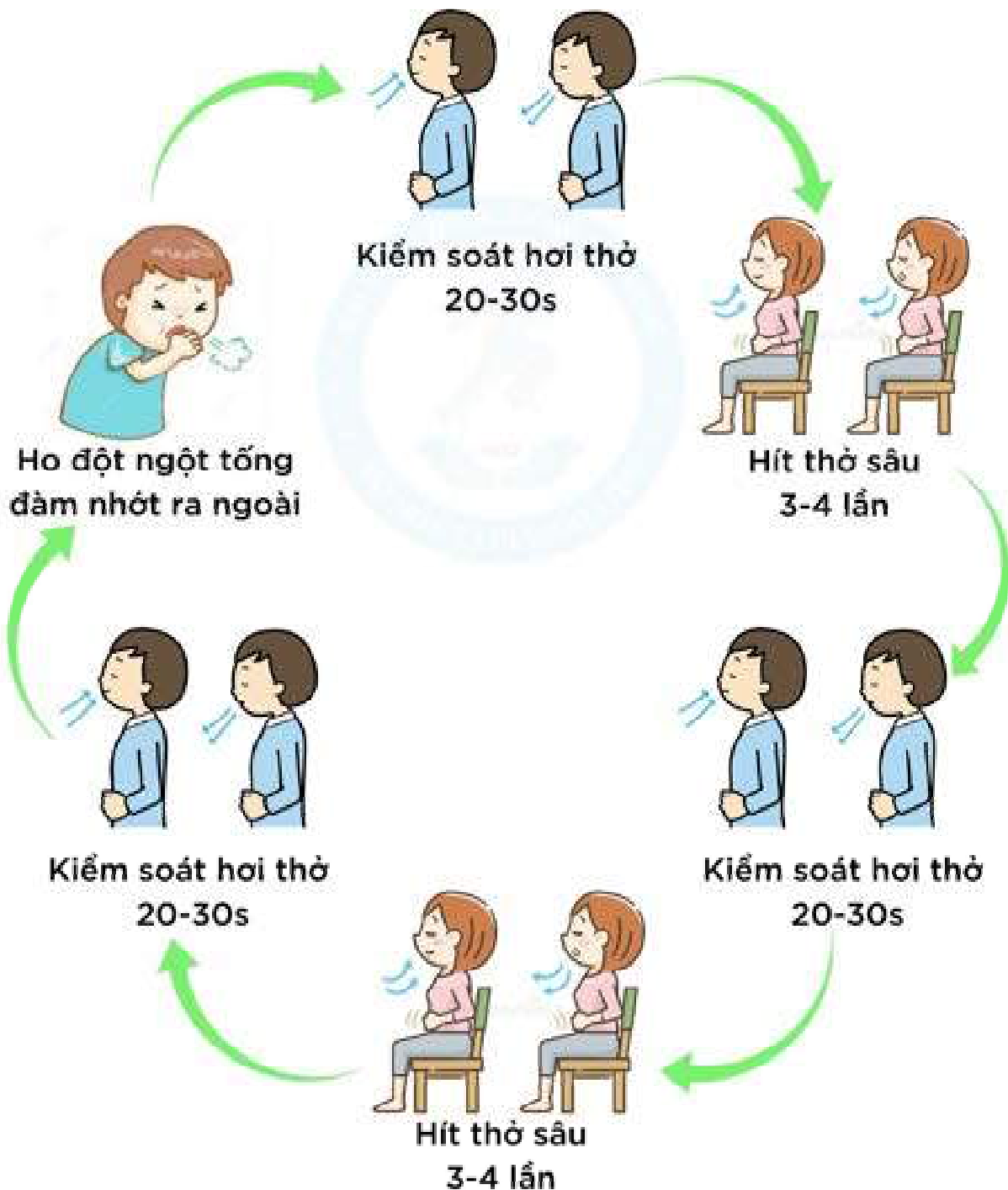


Bài tập thái trừ đàm nhớt



Nếu như bạn không có đàm, bạn có thể bỏ qua nhóm bài tập này

Thờ chu kỳ chủ động



Bài tập thái trừ đàm nhớt



Nếu như bạn không có đàm, bạn có thể bỏ qua nhóm bài tập này

Thở bình nước

1

Chuẩn bị dụng cụ như hình, đảm bảo đúng thông số kỹ thuật để đạt được hiệu quả tối ưu.



2

Thở ra hơi dài



Bài tập thái trừ đàm nhớt



Nếu như bạn không có đàm, bạn có thể bỏ qua nhóm bài tập này

Thờ bình nước

3

Hít vào sâu, sau đó miệng ngậm ống hút và thổi ra qua miệng dài nhất có thể sao cho bình nước nổi bọt khí



4

- Sau đó thả lỏng, hít thở vài nhịp bình thường và lặp lại kĩ thuật.
- Nếu bạn có nhiều đàm thì thực hiện 3 lần/ngày, 5-10 phút/lần



02

Hồi Hấp

- Định nghĩa
- Phân loại
- Dấu hiệu



Hồi hộp

- Nếu nghe được tiếng tim đập mạnh, đập nhanh thì đó là **cảm giác hồi hộp, đánh trống ngực**.
- Hồi hộp có thể gặp ở người bình thường hoặc có bệnh lý.
- Gần **70%** bệnh nhân hậu COVID- 19 có triệu chứng hồi hộp kéo dài.
- Một số bệnh nhân cần **thời gian dài** để hồi phục khả năng gắng sức (nhiều tuần/tháng) đặc biệt là bệnh nặng, nằm lâu, ít vận động.



Phân loại

Hồi hộp có thể là biểu hiện của hệ tim mạch hoặc hệ cơ quan khác (hô hấp, nội tiết, huyết học, thần kinh,...)

Hồi hộp sinh lý

Café, trà, chất kích thích, rượu bia, nước tăng lực..



Lo lắng căng thẳng



Mất ngủ



Hoạt động mạnh



Thai kì



Hồi hộp bệnh lý

Bệnh nền có sẵn:

- Suy tim
- Bệnh van tim
- Rối loạn nhịp tim
- Bệnh mạch vành
- ...



Tổn thương tim do COVID-19 chưa phục hồi hoàn toàn



Tổn thương mới xuất hiện sau đợt bệnh, có thể liên quan hoặc không liên quan COVID- 19.



Đi khám khi..



Lớn tuổi, suy yếu,
nhà xa, sống một mình



Có bệnh nền đặc biệt
là hệ tim mạch



Tổn thương tim mạch nặng trong
đợt nhiễm COVID-19



Triệu chứng kéo dài
lặp đi lặp lại nhiều lần



Xuất hiện khi gắng sức hoặc
với những hoạt động nhẹ



Có triệu chứng đi kèm



Khởi đầu - kết thúc đột ngột



Gia đình có tiền sử đột tử do tim
các bệnh lý tim di truyền



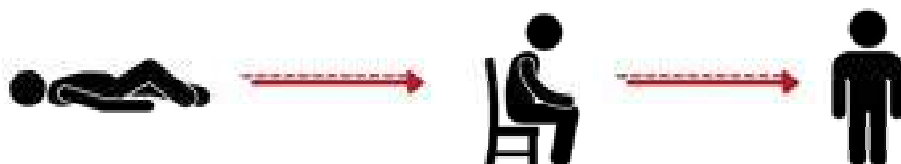
Cảm thấy lo lắng

Khám khẩn khi..

1

Kèm theo một trong các triệu chứng, đặc biệt khi thay đổi tư thế đột ngột :

- Chóng mặt, choáng váng
- Đau ngực, khó thở
- Ngất



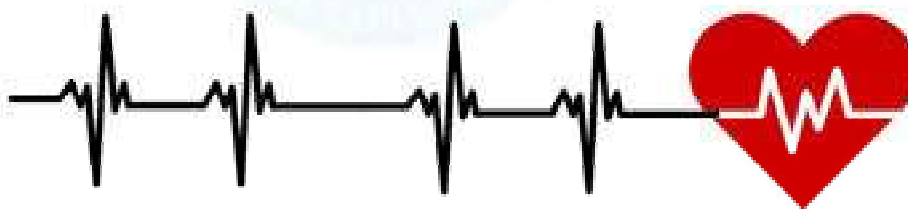
2

Kèm nôn ói, vã mồ hôi, sốt, đặc biệt ở người có bệnh nền



3

Nếu nhịp tim >120 lần/phút hoặc tăng hơn >30 nhịp/phút so với nhịp tim bình thường và kéo dài



Liên lạc

Hãy gặp Bác sĩ để được tư vấn hoặc gọi vào tổng đài tư vấn bệnh tim mạch của sở Y tế địa phương

(TPHCM: 1022)



03

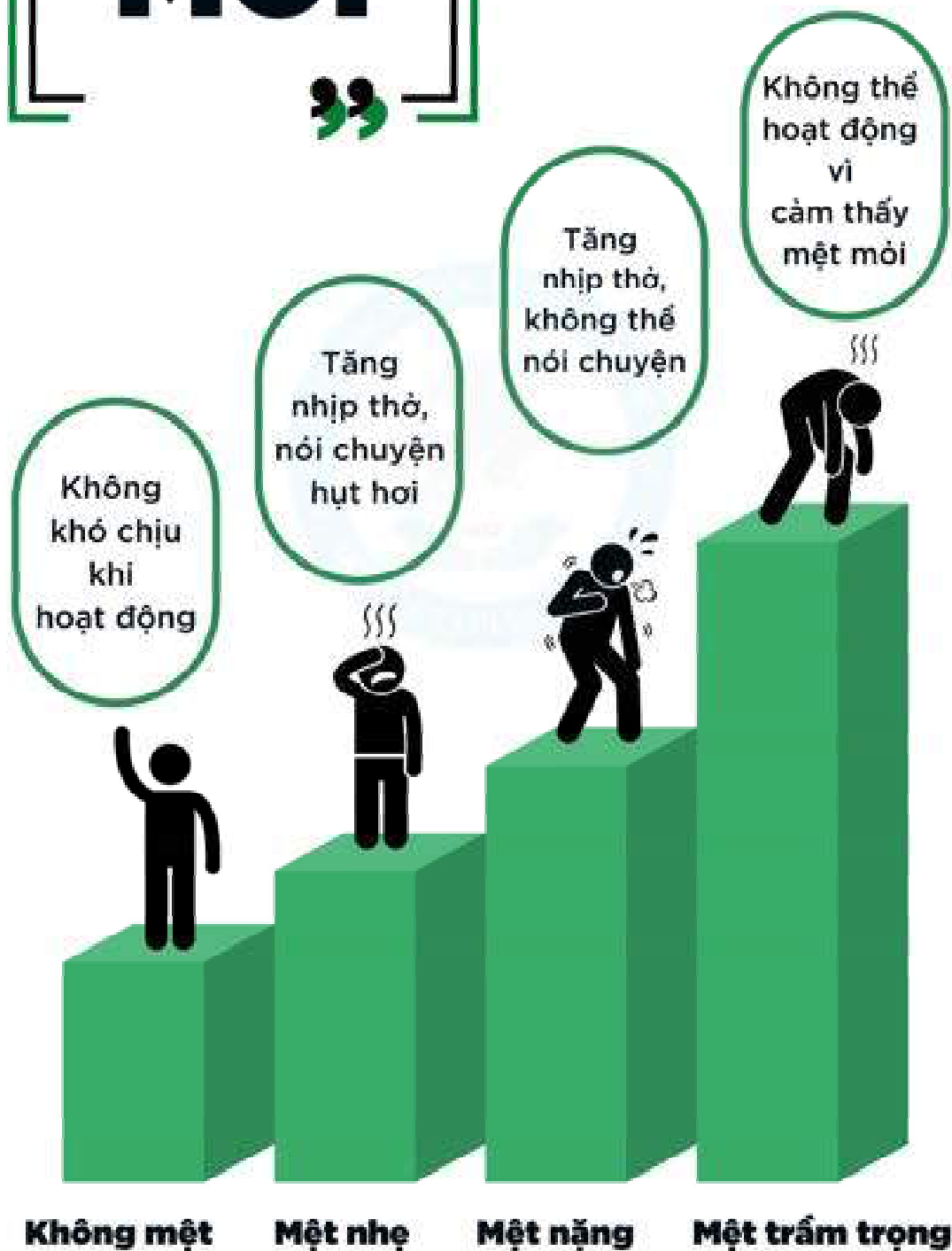
Mệt Mỏi

- Định nghĩa
- Cách xử lý



“ MỆT - MỎI ”

Có những mức độ khác nhau tùy vào tình trạng mỗi cá nhân, mức độ hoạt động thể chất

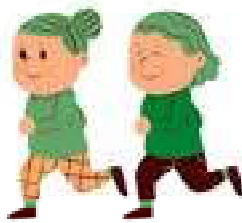


Cách xử lý

Xác định nhịp tim phù hợp

Nhịp tim trong các sinh hoạt hằng ngày nên duy trì dưới các mức tương ứng với tuổi

57 tuổi



Sinh hoạt
hằng ngày



93 hoặc 94



Bảng kiểm nhịp tim khi hoạt động

Tuổi \ Nhịp tim	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
Nữ	112	109	107	105	102	100	97	95	92	90	88	85	83	80	78
Nam	110	108	105	102	99	97	94	91	88	86	83	80	77	75	72

Nhịp tim hiện tại của bạn là ???

Tuổi:

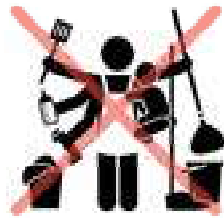
Giới tính:

Nhịp tim:

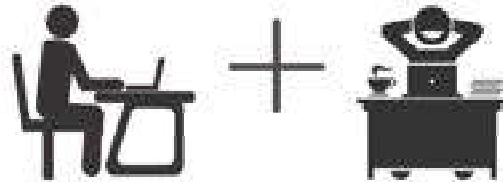
Bảo toàn năng lượng

Lên kế hoạch cho ngày hoặc tuần

Chia nhỏ các hoạt động để làm



Kết hợp làm việc với nghỉ ngơi
(ngăn sự mệt mỏi diễn ra)



Xác định khoảng thời gian mệt mỏi xuất hiện



Đừng làm việc
trước khi
triệu chứng
mệt mỏi xuất hiện

Xác định tốc độ làm việc phù hợp, từ từ, không quá vội



Xác định các hoạt động ưu tiên cần thực hiện trước

	Cấp thiết	Không cần thiết
Quan trọng		
Không quan trọng		

Bảo toàn năng lượng

Tránh các tư thế gây căng sức, yêu cầu sự hỗ trợ khi cần

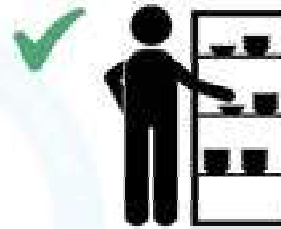
Tránh cúi người, nâng vật nặng



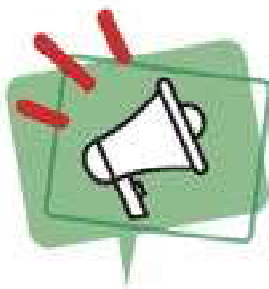
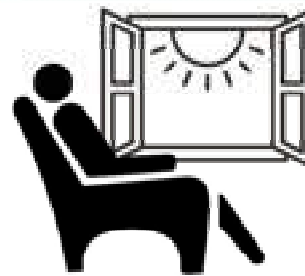
Sử dụng tư thế ngồi thay vì đứng làm việc



Sắp xếp đồ vật sử dụng ngang tầm với



Sắp xếp chỗ nghỉ ngơi thông thoáng, yên tĩnh



Khi đã sẵn sàng, có thể tăng không quá 20% số lượng hoạt động
Giữ ổn định khoảng tuần trước khi tăng thêm



Suy nghĩ về những gì bạn cần để hoàn thành trước khi bắt đầu một hoạt động

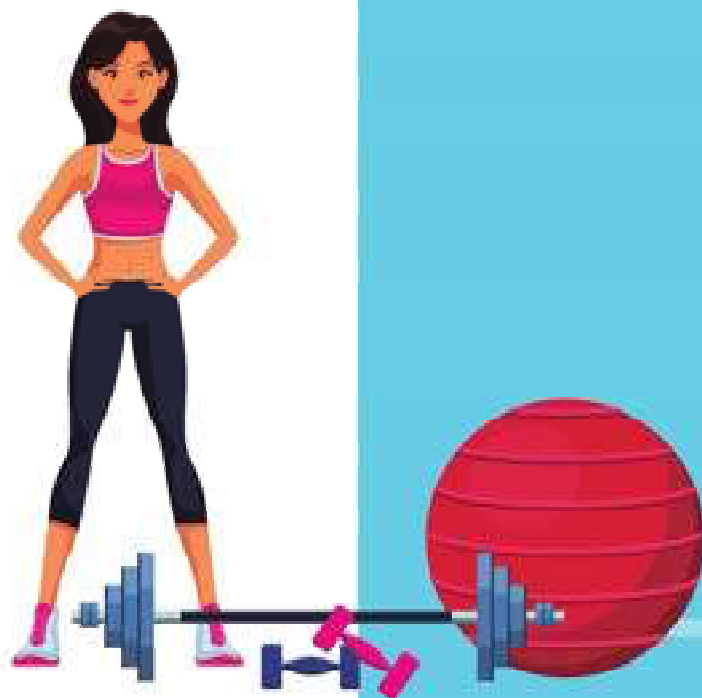


Viết lại kế hoạch và các hoạt động để dễ theo dõi nhé!

04

TẬP LUYỆN THỂ DỤC

- Tập luyện hiệu quả
- Bài tập



BẠN LO LẮNG VỀ VIỆC TẬP LUYỆN BỊ HỤT HƠI?



ĐIỀU CHỈNH BÀI TẬP

Không tăng cường độ bài tập quá nhanh
Không thúc đẩy bản thân tập luyện quá mức

"Hãy lắng nghe cơ thể của bạn"



THỜI GIAN

Duy trì tập luyện thường xuyên 20-30 phút/ngày, 5 ngày/tuần
Nên khởi động và làm nguội trước và sau tập



LƯU Ý

Dừng lại và nghỉ ngơi khi mệt mỏi vượt qua ngưỡng chịu đựng
Chóng mặt hoặc SpO2 giảm 5-10%

Thang điểm khó thở



0 - 0.5

Không có - rất nhẹ
không đáng kể



1 - 2

Rất nhẹ - nhẹ



3 - 5

Trung bình - nhiều



6 - 7

Nhiều - rất nhiều



8 - 10

Khó thở gần
như tối đa



BẠN CÓ VẤN ĐỀ VỀ TIM MẠCH

Nên tham vấn nhân viên y tế trước khi tập luyện lại

BÀI TẬP DÀNH CHO CHÂN



Đi bộ



Bước lên bậc



**Gập hông và gập
gối ở tư thế ngồi**



**Duỗi thẳng gối ở
tư thế**



Gập duỗi cổ chân



Xoay cổ chân

BÀI TẬP DÀNH CHO CHÂN



Gập duỗi gối



Nâng/hạ chân



Tạo vòm bàn chân



Gập duỗi ngón chân



Bắc cầu



Dang chân ở tư thế nằm nghiêng

BÀI TẬP DÀNH CHO TAY



Xoay vai



Giơ cao hai tay



Gập khuỷu với vật nặng



Ấn vai xuống giường/nền



Dang ngang vai 90 độ với vật nặng



Giơ hai tay lên cao với vật nặng



Gập khuỷu khi hai vai dang ngang

BÀI TẬP KẾT HỢP CHÂN VÀ THÂN MÌNH



Nhón gót chân có vịn tay



Nhón mũi chân có vịn tay



Squat



Squat với vật nặng



Đứng sang ngồi và ngược lại

05

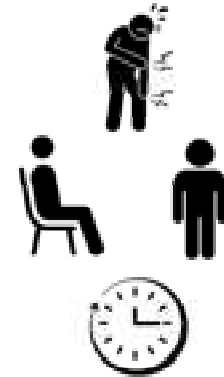
Đau cơ khớp

- **Tổng quan**
- **Kỹ thuật thực hiện**



KÈO DẪN CƠ

- Mục tiêu giúp giảm đau và cứng cơ
- Thực hiện nhẹ nhàng ở tư thế ngồi hoặc đứng
- Mỗi cử động nên giữ lại 15- 20 giây



5 động tác



1

Đưa cánh tay phải của bạn lên trần nhà rồi nghiêng người sang trái một chút, bạn sẽ cảm thấy căng dọc bên phải cơ thể. Lặp lại ở bên đối diện.



2

Đưa cánh tay ra trước và giữ thẳng. Đưa ngang qua người, dùng tay còn lại ép vào ngực để bạn cảm thấy căng quanh vai. Lặp lại ở bên đối diện



3

Ngồi trên mép ghế, lưng và chân giữ thẳng, gót chân chạm đất. Đặt tay lên đùi còn lại, hơi uốn cong về phía trước đến khi thấy phần sau của chân căng ra. Lặp lại bên đối diện



4

Đứng vịn tường hoặc vật chắc chắn làm điểm tựa. Đứng thẳng, bước một chân ra sau, gập gối, giữ cho chân sau thẳng, gót chân chạm đất. Bạn sẽ thấy căng mặt sau của cẳng chân. Lặp lại ở bên đối diện.



5

Đứng thẳng lưng, vịn vật chắc chắn làm điểm tựa. Co một chân ra sau, tay giữ mắt cá chân hoặc mu bàn chân. Giữ đầu gối gần nhau, bàn chân chạm mỏng đến khi thấy căng mặt trước của đùi. Lặp lại bên đối diện

06

Lơ đãng

(suy giảm trí nhớ)

- Định nghĩa
- Cách xử lý



ĐỊNH NGHĨA

Là tình trạng một người suy nghĩ và xử lí thông tin chậm hơn, khó tập trung và kèm biểu hiện hay quên.



CÁCH XỬ LÝ

Chia nhỏ
công việc để thực hiện



Tập trung
vào từng việc đang làm



Dùng sổ tay
ghi chép:



Duy trì tập thể dục
(ít nhất 10 phút/lần)

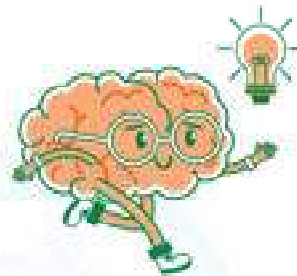
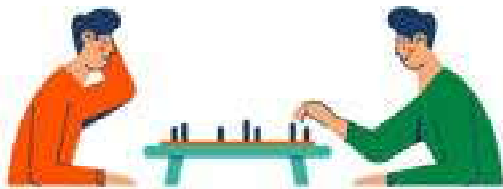


Cần đảm bảo ngủ đủ giấc



7-9 giờ
mỗi ngày

Tham gia các trò chơi tập luyện trí não

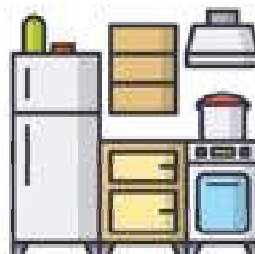


Điều chỉnh về môi trường sống

Dán nhãn cho các đồ vật để ghi nhớ vị trí các đồ vật đó. Ví dụ: gia vị, tủ đồ, nơi để dụng cụ nấu ăn...



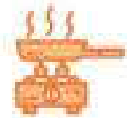
Thống nhất vị trí của các đồ vật



Ghi nhắc nhở tại vị trí quan trọng.

Ví dụ:

Nhớ khóa gas sau khi nấu



Nhớ lấy chìa khóa trước khi ra khỏi nhà

Nhớ bấm xả nước sau khi đi vệ sinh



Nhớ tắt đèn

07

Phòng ngừa Té ngã

- Định nghĩa
- Bài tập
- Lưu ý



Té ngã là gì?

Té ngã là sự kiện mà một người bị bất ngờ rơi xuống đất hoặc nền nhà, hoặc bề mặt thấp hơn



Cách xử lý để giúp bạn phòng ngừa

Tránh chuyển thể

Tránh ngồi dậy đột ngột



Kiểm soát tư thế

Chuyển thể từ nằm ngửa sang nằm nghiêng, từ từ ngồi dậy.



Đứng dậy khởi động

trước khi bắt đầu một ngày mới.



Rèn luyện các bài tập

Lợi ích của bài tập



Cải thiện sức mạnh cơ



Cải thiện tinh thần



Cải thiện thăng bằng



Cải thiện sức khỏe

Rèn luyện các bài tập

Lưu ý khi tập luyện

Tập
ít nhất 3
ngày /tuần

Có thể chia
các bài tập ra,
không cần phải
làm tất cả cùng
một lúc

Sự cứng cơ
sẽ biến mất khi cơ
thể bạn quen hơn với
bài tập



Mặc
áo quần thoải
mái và giày
dép vừa vặn.

Tăng
dần độ khó hoặc
tăng trọng lượng tạ
để tăng sức mạnh

Luôn sử dụng
vật dụng vững chắc
như cạnh bàn, ghế
sofa.

Liên hệ bác sĩ nếu bạn cảm thấy



Chóng mặt, đau ngực, hay hụt hơi (bạn không thể nói bởi vì bị hụt hơi) khi bạn tập.

Nếu bạn thấy đau khớp hay cơ, dừng lại, kiểm tra tư thế của mình và thử lại. Nếu còn đau, liên hệ với chuyên gia.



BÀI TẬP KHỞI ĐỘNG

Luôn bắt đầu với bài tập làm ấm để chuẩn bị cơ thể bạn cho bài tập chính.

Có 8 bài tập làm nóng/ khởi động trong phần này.



NGỒI NHẮC CHÂN

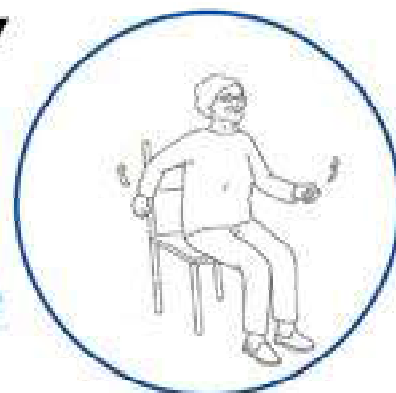
🕒 30 giây

- Ngồi thẳng người ở 1/3 trước của ghế. Không dựa vào ghế. Giữ hai bên cạnh ghế.
- Luân phiên nhắc từng chân lên và hạ xuống một cách có kiểm soát.
- Nhịp điệu thoải mái.

ĐU ĐƯA TAY

🕒 30 giây

- Ngồi thẳng, không dựa vào ghế. Đặt cả bàn chân trên sàn, căng chân vuông góc mặt sàn nhà.
- Hai khuỷu tay co lại và du đưa cánh tay (cử động diễn ra ở vai). Nhịp điệu thoải mái.



CỬ ĐỘNG ĐẦU

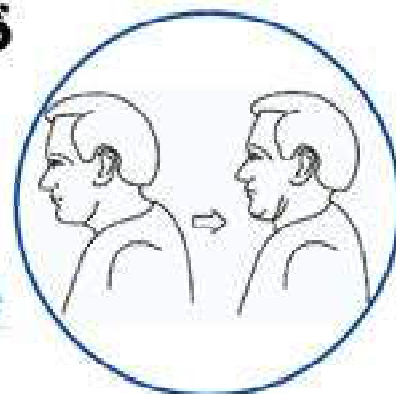
↻ Mỗi bên 5 lần

- Ngồi thẳng, không dựa. Xoay đầu chậm sang phải.
- Quay về vị trí ban đầu (nhìn thẳng về trước)
- Xoay sang trái.

CỬ ĐỘNG CỔ

↻ 5 lần

- Ngồi thẳng và đặt một tay lên cằm
- Dùng tay hướng cho cằm thẳng về sau (không làm cổ cong về trước hoặc về sau).
- Thả lỏng



BÀI TẬP KHỞI ĐỘNG

Luôn bắt đầu với bài tập làm ấm để chuẩn bị cơ thể bạn cho bài tập chính.



ƯỠN LƯNG

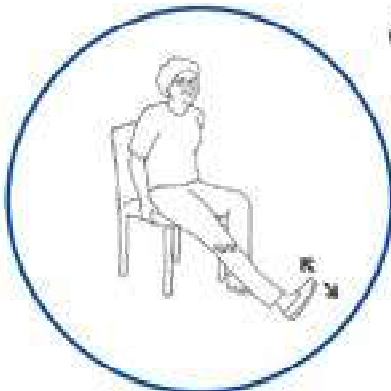
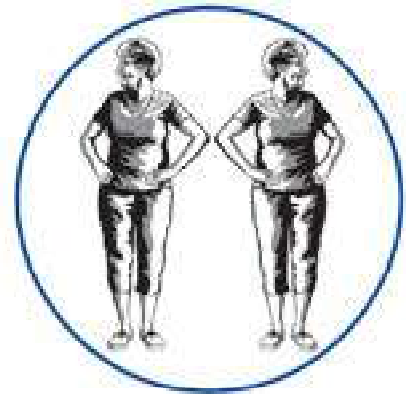
↻ 5 lần

- Đứng thẳng hai chân rộng bằng vai.
- Hai tay chống hông (ngón cái hướng về trước, 4 ngón còn lại hướng ra sau).
- Ngửa người nhẹ nhàng về sau

VẬN ĐỘNG THÂN

↻ Mỗi bên 5 lần

- Đứng thẳng, hai tay chống hông. Không cử động hông.
- Xoay sang phải càng xa càng tốt (vẫn cảm thấy thoải mái).
- Lặp lại như vậy sang bên trái



CỬ ĐỘNG CỔ CHÂN

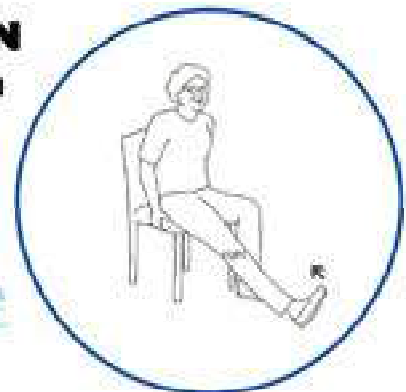
↻ Mỗi bên 5 lần

- Ngồi thẳng không dựa vào ghế. Vịn hai bên ghế.
- Đặt gót chân chạm sàn.
- Nhấc ngón lên và hạ xuống vị trí

KÉO DẪN BẮP CHÂN

🕒 Giữ 8 giây mỗi chân

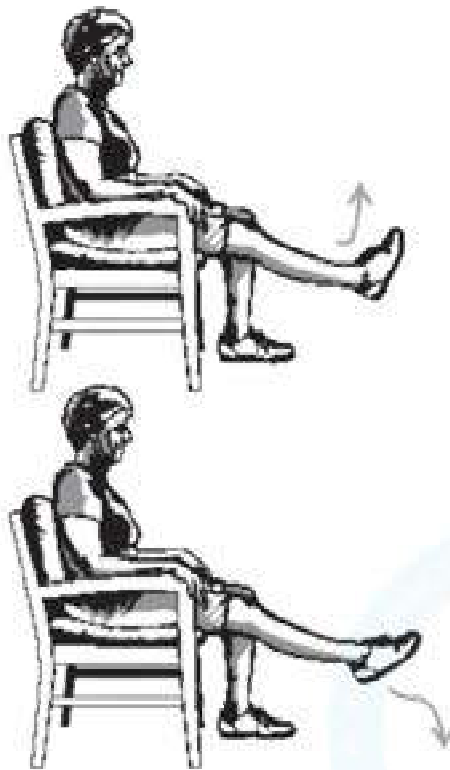
- Ngồi thẳng người, giữ hai cạnh bên ghế.
- Đặt chân trái phẳng trên mặt sàn, chân phải thẳng ra trước- gót trên sàn.
- Ngóc ngón chân phải về phía thân người cho đến khi bạn cảm thấy căng mặt sau cẳng chân



Diago-home-exercise-programme-sha1

Novon
Guidebook for Preventing Falls and Harm From Falls in Older People: Australian Community Care

Bài Tập Gia Tăng Sức Mạnh CƠ XƯƠNG KHỚP



Tập mạnh cơ đùi

- Nếu bạn có tạ, quấn nó quanh cổ chân.
- Ngồi thẳng, lưng dựa vào ghế. Đưa chân thẳng lên chậm trong khi đếm đến 2.
- Hạ chân xuống trong khi đếm đến 4.
- Nghỉ và lặp lại 10 lần.
- Lặp lại bên chân kia.

Tập mạnh cơ bên hông

- Quấn tạ quanh cổ chân.
- Đứng bên cạnh bàn chắc chắn, vịn một hoặc hai tay vào bàn.
- Giữ chân mang tạ thẳng, mũi chân hướng về trước.
- Đưa chân chậm sang bên.
- Đưa chân chậm về lại.
- Khi nghỉ đứng chịu sức nặng cơ thể đều trên hai chân.
- Lặp lại 10 lần cho mỗi bên.



Bài tập gia tăng sức mạnh

CƠ XƯƠNG KHỚP

Nhón gót - không vịn

- Đứng thẳng, nhìn về trước.
- Hai chân rộng bằng vai.
- Đứng nhón gót lên và hạ xuống chậm.
- Lặp lại bài tập 20 lần.



Đứng ngóc ngón chân - không vịn

- Đứng thẳng nhìn về trước.
- Hai chân rộng bằng vai.
- Đứng ngóc ngón chân lên và hạ xuống.
- Lặp lại 20 lần.

Bài tập gia tăng sức mạnh

CƠ XƯƠNG KHỚP

Tập mạnh cơ sau đùi - gối



- Buộc một vật nặng/ tạ quanh cổ chân.
- Đứng thẳng, hai tay vịn vào bàn hay tủ chắc chắn.
- Co gối chậm, hướng chân về mông, giữ hai đầu gối sát nhau.
- Hạ chân xuống chậm.
- Khi nghỉ, đứng chịu sức nặng cơ thể trên hai chân đều nhau.
- Lặp lại 10 lần.

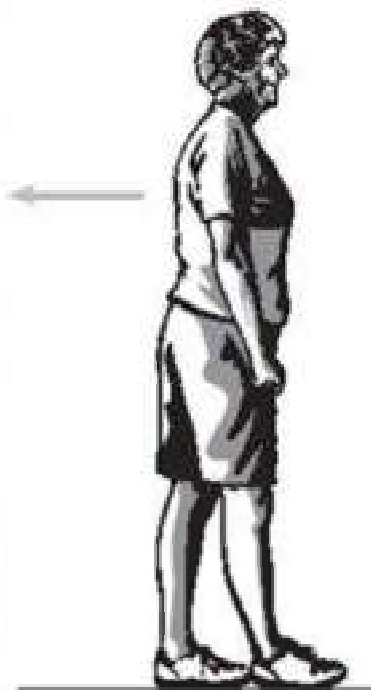
BÀI TẬP THẺNG BẰNG

Khuyu gồi

- Đứng thẳng, hai tay chống hông.
- Hạ người về sau giống như ngồi xuống. Đảm bảo rằng gót chân không bị nhón lên và gối nằm trước các ngón chân.
- Hạ xuống chậm, đều trên hai chân và đứng lên lại.
- 3 hiệp x 10 lần lặp lại.



Đi lùi gót chân này chạm mũi chân kia



- Đứng thẳng và nhìn về trước.
- Đặt hai chân trên một đường thẳng.
- Mũi chân này chạm gót chân kia.
- Đi lùi trên một đường thẳng.
- Lặp lại liên tục 10 bước.
- Chuyển hướng, lặp lại bài tập

BÀI TẬP THĂNG BẰNG

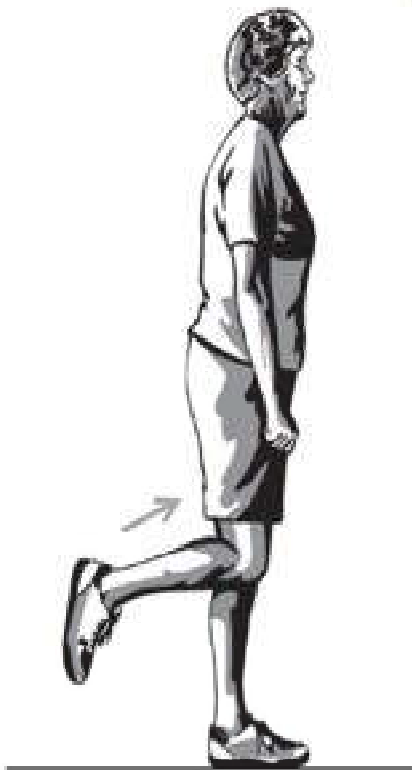
Đi trên một đường thẳng - không hỗ trợ

- Đứng thẳng, nhìn về trước.
- Đặt hai chân trên một đường thẳng.
- Đi trên một đường thẳng.
- Lặp lại 10 bước.
- Xoay người và lặp lại bài tập.



Đứng trên một chân

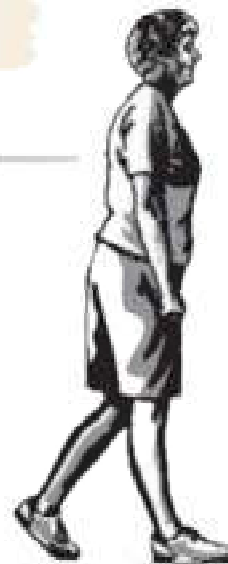
- Đứng thẳng người bên cạnh bàn hay kệ chắc chắn, không vịn.
- Nhìn thẳng về trước.
- Giữ thăng bằng trên một chân, giữ hai đầu gối khép gần nhau.
- Giữ vị thế này 30 giây.
- Đặt chân xuống và lặp lại với chân kia.



BÀI TẬP THĂNG BẰNG

Đi lui - không hỗ trợ

- Đứng thẳng nhìn về trước.
- Đi lui 10 bước.
- Xoay người.
- Đi lui 10 bước về vị trí ban đầu.
- Lặp lại.



Từ ngồi sang đứng

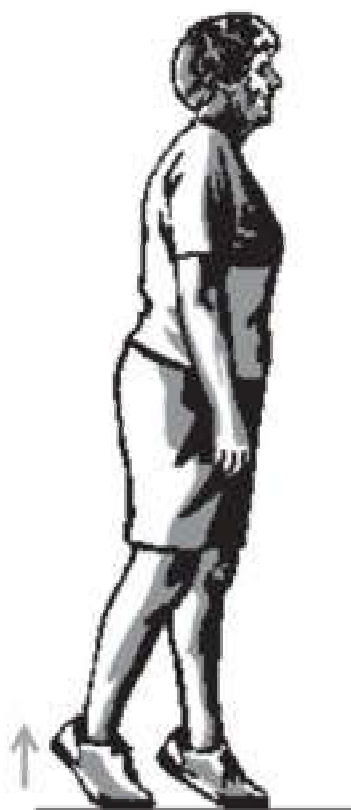
- Ngồi thẳng, cách xa lưng tựa của ghế.
- Đặt hai chân hơi lùi về sau so với đầu gối, hai chân rộng bằng vai.
- Cuối người về trước, mắt nhìn thẳng.
- Đứng dậy mà không dùng tay vịn.
- Đưa chân lui về sau chạm ghế và ngồi xuống một cách có chầm rãi.
- Lặp lại 10 lần.



BÀI TẬP THĂNG BẰNG

Đi bằng gót chân - không vịn

- Đứng thẳng và nhìn về trước.
- Đứng bằng gót chân, mũi chân ngóc lên không chạm sàn nhà.
- Đi 10 bước bằng gót chân.
- Đặt bàn chân xuống và xoay người theo ngược lại.
- Lặp lại.



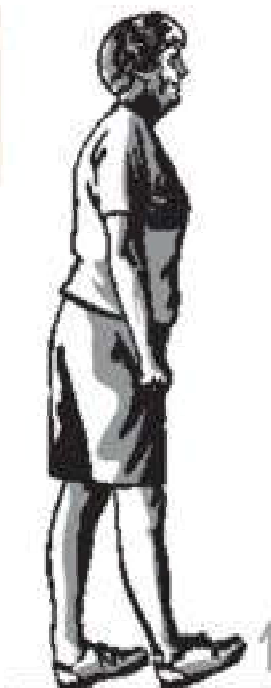
Đi bằng mũi chân - không vịn

- Đứng thẳng và nhìn về trước.
- Đứng nhón gót.
- Đi 10 bước bằng mũi chân.
- Hạ gót xuống và xoay người theo ngược lại.
- Đi 10 bước trên mũi chân.
- Lặp lại.

BÀI TẬP THẲNG BẰNG

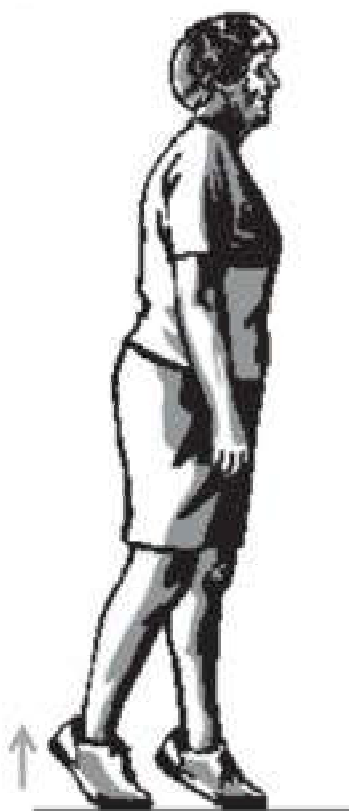
Đi bằng gót chân - không vịn

- Đứng thẳng và nhìn về trước.
- Đứng bằng gót chân, mũi chân ngóc lên không chạm sàn nhà.
- Đi 10 bước bằng gót chân.
- Đặt bàn chân xuống và xoay người theo ngược lại.
- Lặp lại.



Đi bằng mũi chân - không vịn

- Đứng thẳng và nhìn về trước.
- Đứng nhón gót.
- Đi 10 bước bằng mũi chân.
- Hạ gót xuống và xoay người theo ngược lại.
- Đi 10 bước trên mũi chân.
- Lặp lại.



Nguồn: Otago-home-exercise-programme-smal.

Guidebook for Preventing Falls and Harm From Falls in Older People: Australian Community Care.

Điều chỉnh về môi trường sống



Bọc mép bàn ghế,
góc nhọn



Cố định thảm chùi
chân, dây điện dưới
sàn



Sàn nhà sạch sẽ không
có vật nhỏ như đồ chơi
trẻ em



Sắp xếp đồ đạc
thuận tiện và trong
tầm với



Lối đi thông thoáng
đồ đạc không chặn
cửa



Toilet nên lắp thêm thanh
vịn và thảm chống trượt



Bàn ăn gần nhà bếp
để thuận tiện di
chuyển



Cầu thang đủ ánh
sáng có thanh vịn



Mang giày hoặc dép
có quai cố định

Lưu ý:

Mọi người hãy tuân thủ **tất cả nguyên tắc** trên để không đánh đổi bằng những **cú ngã đáng tiếc** nha!!!



08

Giọng nói - Nuốt

- **Thay đổi giọng nói**
- **Khó khăn khi nuốt**



THAY ĐỔI GIỌNG NÓI

Người bị nhiễm Covid-19 có thể gặp phải những vấn đề liên quan đến giọng nói do một số nguyên nhân như: ho dai dẳng, đặt ống thở, trào ngược dạ dày thực quản...

1. Giọng khàn

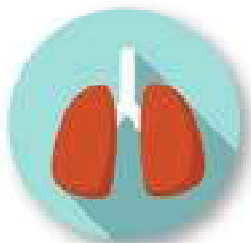


2. Tiếng nhỏ hơn trước

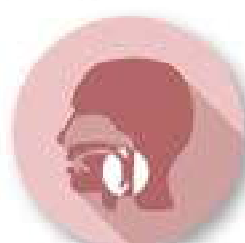


**MỘT SỐ
DẤU HIỆU
THƯỜNG GẶP**

3. Nói hụt hơi hoặc cần gắng sức nhiều để nói



4. Đau, khô cổ họng hoặc tăng hắng thường xuyên



CHĂM SÓC GIỌNG

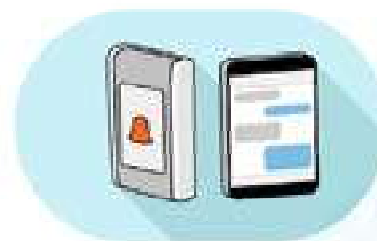
✓ **NÊN**



1. Uống đủ nước (1,5-2 lít nước mỗi ngày)



2. Đối với trào ngược dạ dày-thực quản: nên nằm đầu giường cao 30 độ, hạn chế nước uống có gas



3. Sử dụng đồ vật tạo âm thanh khi gọi hoặc để tạo sự chú ý như chuông, điện thoại. Có thể sử dụng các cách khác để giao tiếp như: viết chữ, nhắn tin, cử chỉ



4. Hạn chế tăng hăng giọng liên tục. Có thể thực hiện “nuốt ngay sau khi ngáp” khi thấy ngứa trong họng

✗ **KHÔNG NÊN**



1. Tránh đồ uống có caffein hoặc có cồn như rượu, bia



2. Tránh sử dụng giọng quá mức như nói to, la lớn
Tránh nói thì thầm

! Nếu tình trạng giọng không cải thiện, bạn nên liên hệ với bác sĩ Tai Mũi Họng hoặc chuyên viên Ngôn ngữ trị liệu để được thăm khám và tư vấn cụ thể.

KHÓ KHĂN KHI NUỐT

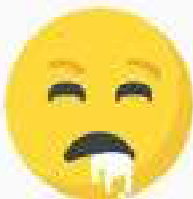
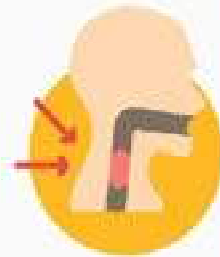
Người mắc COVID-19 có thể gặp phải các vấn đề về nuốt do một số nguyên nhân: Đặt ống thở, suy nhược cơ thể dẫn đến yếu cơ, khó khăn trong việc nhai/nuốt thức ăn một cách an toàn,...

Một số DẤU HIỆU THƯỜNG GẶP



- Sặc hoặc ho trong hoặc sau khi nuốt

- Khó nhai thức ăn
- Cảm giác mắc kẹt trong cổ họng
- Đau khi nuốt

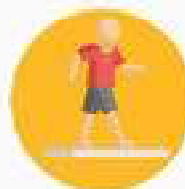


- Khó khăn kiểm soát nước bọt
- Thức ăn rơi vãi từ mũi hoặc miệng

- Thế chất kém, dễ mệt mỏi trong suốt bữa ăn
- Thời gian ăn kéo dài



• Ăn/uống ở tư thế ngồi



• Đứng hoặc đi lại 30 phút sau khi ăn
• Duy trì tư thế ngồi

• Đánh răng 2 lần một ngày
• Dùng nước súc miệng không chứa cồn



Các phương pháp ĂN UỐNG AN TOÀN



• Hạn chế yếu tố xao nhãng khi ăn như coi TV, nói chuyện

• Chia nhỏ bữa ăn trong ngày để tránh mệt



• Nhai kỹ trước khi nuốt
• Có thể nuốt lại 2-3 lần để làm sạch thức ăn trong miệng



KHUYẾN CÁO Y TẾ

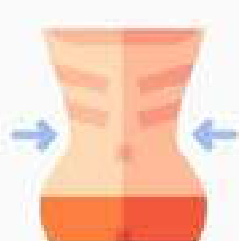
• Ngưng ăn/uống nếu có dấu hiệu: ho, sặc, nghẹn
• Báo bác sĩ hoặc chuyên viên Ngôn ngữ trị liệu nếu gặp các dấu hiệu sau:



1. Khó thở khi ăn hoặc sau ăn



2. Sốt, ho dai dẳng



3. Sụt cân đột ngột



4. Khó khăn ăn/uống không cải thiện

Nguồn:

<http://flipbooks.jeebth.nhs.uk/LN004864.pdf>

<https://www.nidcd.nih.gov/health/taking-care-your-voice>

<https://www.who.org/news/2021/world-health-organization-support-for-rehabilitation-self-management-after-covid-19-related-illness-2nd-edition>

09

Giấc Ngủ

- **Đánh giá**
- **Cải thiện**



Đánh giá giấc ngủ

Hãy tự đánh giá bản thân



	Trước đây	Hiện tại
<ul style="list-style-type: none">• Bạn đi ngủ và thức dậy lúc mấy giờ?• Bạn ngủ bao nhiêu tiếng?• Giấc ngủ của bạn có bị gián đoạn hay không?• Bạn có cảm thấy mệt mỏi sau khi thức dậy không?		

Điều gì ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn?



Dùng điện thoại trước khi ngủ



Hậu nhiễm Covid 19



Lo âu, thiếu tương tác xã hội



Trà, cà phê, rượu, thuốc lá,...

Cải thiện giấc ngủ

**Việc thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày
là rất quan trọng** 

Thời điểm thức dậy là cái neo giữa ngày và đêm,
là chìa khóa điều chỉnh “đồng hồ sinh học” của cơ thể



**Hãy tìm đến ánh sáng
ngay khi bạn thức dậy**

Ánh sáng là yếu tố
điều hòa nhịp thức ngủ
mạnh nhất

Hạn chế thiết bị điện tử 1-2 giờ trước ngủ

Ánh sáng xanh sẽ gây ảnh hưởng
đến chất lượng giấc ngủ



**Tránh thức khuya,
ngủ bù**

Khi ta ngủ ít hơn vì
công việc, việc học,
việc gia đình và sẽ ngủ
bù vào 1 thời điểm
không phù hợp với
đồng hồ sinh học của
chúng ta. Nên tránh
thói quen này

Tập thể dục vào cùng một thời điểm mỗi ngày

Cải thiện giấc ngủ

**Hãy thức dậy
vào cùng một thời điểm như mọi ngày
nếu bạn có 1 đêm không ngon giấc.**

- Đừng "ngủ nướng".
- Đừng cố gắng đi ngủ sớm hơn vào đêm hôm sau.
- Khi trằn trọc mãi không ngủ được, đừng ép mình đi vào giấc ngủ. Hãy ngủ khi sẵn sàng.



**Một vài "mẹo" để có
một giấc ngủ ngon hơn:**

Thư giãn tinh thần trước
khi ngủ 1-2 giờ

Gợi ý: thiền, đọc sách...

Tránh rượu, cà phê, thuốc lá,
thiết bị điện tử,...

Xây dựng và hình thành thói quen tốt:

Để có một thói quen tốt, ta cần duy trì thực hiện vào cùng một thời điểm mỗi ngày trong vòng ít nhất 1 tuần, lí tưởng là 2 tuần. Có thể tự ghi nhận và đánh giá qua bảng theo dõi sau:

		✔ ✘						
Ngày		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
Hoạt động								
Thức dậy lúc ...								

Cải thiện giấc ngủ



Nguồn tham khảo

https://github.com/peisci/SleepInfo/blob/master/sleep_in_isolation.md
https://github.com/peisci/SleepInfo/blob/master/sleep_transition.md

10 Dinh Dưỡng

- Theo dõi cân nặng
- Chế độ ăn uống hợp lý
- Xử lý các vấn đề về ăn uống
- Các vấn đề cần lưu ý khác



DINH DƯỠNG HỢP LÝ TẠI NHÀ GIÚP HỒI PHỤC SAU KHI KHỎI COVID-

19

Sau khi khỏi bệnh Covid-19, đặc biệt các bệnh nhân trải qua thời gian nằm viện điều trị covid kéo dài. Thường cảm thấy chán ăn và sụt cân do cơ thể quá yếu, quá mệt. Có thể ăn uống ít hơn trước khi bị nhiễm. Điều này hoàn toàn bình thường, tuy nhiên cần tránh việc sụt cân quá nhiều dẫn đến teo các khối cơ. Một số lưu ý về dinh dưỡng phục hồi sau Covid-19 để xây dựng lại khối cơ và quay lại các hoạt động bình thường.



Theo dõi cân nặng



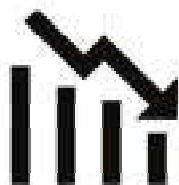
Thừa cân



Ảnh hưởng đến
diễn tiến bệnh.



Không tốt
sức khỏe



Giảm khả năng hồi phục
sau Covid-19.



Thiếu cân



Chế độ ăn uống hợp lý

Ăn đủ 3 bữa chính có thể bổ sung 1 - 2 bữa phụ

Ăn đa dạng các loại thực phẩm



Tăng cường thực phẩm giàu đạm (Protein): duy trì khối cơ và tăng cường hệ miễn dịch

- Ăn 2 - 3 lần/ngày mỗi bữa ăn chính hoặc bữa phụ.
- Ăn các loại như: thịt, cá, trứng, sữa, các loại đậu và hạt.
- Ăn cá nhiều béo như: cá thu, cá mòi, cá hồi... ít nhất 1 lần/tuần.

Lưu ý: nếu có bệnh lý gan thận cần tư vấn bác sĩ chế độ ăn cá thể.



Thực phẩm giàu tinh bột (Carbohydrate): cung cấp năng lượng chính cho cơ thể

- Ăn đủ lượng ngũ cốc như: cơm, bún, phở, mì...
- Rau và trái cây:
 - +Cung cấp chất xơ, vitamin, khoáng chất giúp hỗ trợ miễn dịch.
 - +Ăn nhiều vào mỗi bữa ăn: ít nhất 5 phần rau và trái cây/ngày.
- Có thể bổ sung đa vitamin hoặc đa vi chất nếu không thể ăn lượng rau và trái cây được như bình thường.
- Phơi nắng hoặc hỏi ý kiến bác sĩ về việc bổ sung vitamin D.

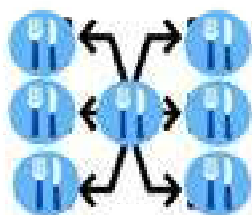


Uống đủ nước.

- 8 - 10 cốc nước hay khoảng 2 lít/ngày.



Xử lý các vấn đề về ăn uống



Chia nhỏ bữa ăn, ăn 4-6 bữa/ngày.



Ăn thực phẩm giàu đạm trước mỗi bữa ăn.



Ăn không ngon hoặc đầy bụng khó tiêu



Ăn thực phẩm giàu năng lượng và giàu đạm.



Uống sữa cao năng lượng hoặc các thức uống bổ sung thay thế bữa phụ, nếu ăn ít hơn 50% so bình thường.



Thay đổi vị giác

Thêm các loại thảo mộc, các gia vị khác nhau vào món ăn.



Sử dụng kẹo chua, bạc hà, kẹo sừng trước bữa ăn nếu thấy khô miệng.



Vệ sinh răng miệng thường xuyên.



Tuân thủ chế độ ăn dành cho bệnh nhân nếu đã được đánh giá khả năng nuốt.



Sử dụng thức ăn lỏng như cháo, súp xay,....



Khó nuốt

Các vấn đề cần lưu ý khác

Thường xuyên vận động thể lực



Tham khảo ý kiến các chuyên gia vật lý hoặc huấn luyện viên thể thao



**Ngủ đủ giấc
Cố gắng ngủ và thức dậy đúng giờ mỗi ngày**



Lắng nghe cơ thể



Nghỉ ngơi nhiều hơn so với bình thường



Chăm sóc sức khỏe tâm thần

- Tổng quan
- Kỹ thuật thực hiện



Triệu chứng tâm lý, tâm thần

Trầm cảm

Tâm trạng buồn
kéo dài liên tục



Cảm giác cô đơn
kéo dài do giãn cách xã hội,
đặc biệt đối với người lớn tuổi,
người sinh hoạt một mình



Thường xuyên mệt mỏi
chậm chạp, khó tập trung



Giảm giao tiếp
do sinh hoạt một mình
hoặc không muốn giao tiếp
do sinh hoạt trong
môi trường có mâu thuẫn



Không có hy vọng
cảm thấy bản thân
không có giá trị



Mất động lực làm việc
mất hứng thú trong những
sở thích thông thường



Thay đổi thói quen
ăn uống và giấc ngủ



Sử dụng cơ chế phòng vệ không phù hợp
Không sử dụng hoặc sử dụng các cơ chế, phản ứng phòng vệ không phù hợp



1. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. United States of America: Author. <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-are-the-symptoms-of-anxiety-disorders-covid-19-and-post-covid-19-syndrome>.
2. Brown, C., Smith, V., & Jones, J. P. (2021). Occupational therapy in mental health: A vision for participation. Philadelphia, PA: Society for Occupational Therapy during COVID-19 workshop. Saint John of God Hospital.
3. Adams, Gabriel, Claire Brindley, Lucy Killebrew, Christine Dunlop, and Andrew Long. 2020. Psychological Health and Psychosocial Consequences of the COVID-19 Pandemic: Resilience, Mental Well-Being, and the Director's Perspective. *Frontiers in Psychology*, 11(5232-403). doi: 10.3389/fpsyg.2020.523232.
4. Lerner, C. M., Goodwin, J. H., Hildrum, B., Wang, A., & Hirschman, A. (2021). Stress and Coping Among Health Professionals' Students During COVID-19: A Perspective on the Benefits of Mindfulness. *Global Advances in Health and Medicine*, 10, 204-205. doi:10.1080/20448045.2021.1918222
5. Witek, Janis, and Emily Frank. 2021. "Occupational Therapy for the Long Haul of Post-Covid Syndrome: A Case Report." *American Journal of Occupational Therapy* 75(Puget) 1-6. doi: 10.5014/ajot.2021.041822

Cách xử lí các triệu chứng

Kết nối với người thân
gia đình, bạn bè
qua điện thoại hoặc video



Các chiến lược ứng phó thường gặp

**Giữ cho bản thân
luôn hoạt động**
và duy trì sở thích cá nhân



Duy trì thể dục
trong nhà hoặc ngoài trời
(hành lang, quanh nhà)



Tự chăm sóc bản thân
giữ thái độ tích cực, lạc quan



Trao đổi, chia sẻ
với đồng nghiệp
trong công việc



Các phương pháp quản lý sức khỏe tâm lý

Sử dụng các chiến lược
Nhận thức - Hành vi



Ngủ và nghỉ ngơi hợp lý
đảm bảo vệ sinh giấc ngủ



Cân bằng hoạt động
trong công việc và đời sống



Tìm kiếm sự trợ giúp chuyên môn
từ các Nhà Tâm lý và Bác sĩ Tâm thần khi cần thiết



1 American Psychiatric Association, 2 American Psychiatric Association (2013) Diagnostic and statistical manual of mental disorders, DSM-5, United States, 3 Văn sức khỏe và chăm sóc quốc gia NCHADS https://www.nchs.gov/jsp/stat/stat.jsp?_lang=en&_tbl=1&_tblid=1000 *Diagnosis - symptoms of coping systems - COVID-19 - 2020 - post-COVID-19 systems*, 3. Brown, C., Smith, V., & Murray, J. P. (2018). Occupational therapy in mental health: A review for practitioners. Philadelphia, PA: Davis Co., Guyton, K. (2007). Coping during Covid-19 workbook. Saint John of God Hospital.

5. Meyer, Daniel, Diane Brooks, Lucio Kolleretz, Charlene Surkal, and Andrew Long. 2020. "Psychological Impact and Psychological Consequences of the COVID-19 Pandemic: Resilience, Mental Well-Being, and the Coronavirus Pandemic." *Indian Journal of Psychology* 53(2):395-403. doi: 10.4103/ijpsy.10050.2020.1031.2020. Luoma, C. M., Goodman, J. R., Kautzman, B., Wang, A., & Houtman, A. (2020). Stress and Coping Among Health Professionals During COVID-19: A Narrative on the Benefits of Mindfulness. *2020 Advances in Health and Medicine*, 8, 276-288. doi:10.17758/ahm.2020.080202

7. Wilson, Jamie, and Emily Frank. 2021. "Occupational Therapy for the Long Hour of Post-Covid Syndrome: A Case Report." *American Journal of Occupational Therapy* 75(August):1-8. doi: 10.5014/ajot.2021.048209

Nhận diện và thay thế suy nghĩ chưa hợp lý

Suy nghĩ gây căng thẳng

Tất cả mọi thứ đều tệ hại

Tại sao chỉ tôi gặp phải những vấn đề này ?

Tôi không đủ sức đương đầu với hoàn cảnh

Tôi phải kiểm soát được mọi thứ

Tương lai chỉ có một màu âm ảm

...



Hãy thử hỏi bản thân bạn

Có phải những suy nghĩ trên lúc nào cũng đúng ?

Có bằng chứng nào cho thấy điều ngược lại ?

Tôi có đang đưa ra những yêu cầu/tiêu chuẩn quá cao không ?

Tôi có những sức mạnh/giá trị/nguồn lực nào ?

Đâu là những suy nghĩ cân bằng, toàn diện hơn ?

1. American Psychiatric Association. & American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5). United States: 2. Viện Y học và Chăm sóc Quốc gia (NICE). <https://www.nice.org.uk/guidance/ng164/chapter/Recognition-symptoms-of-anxiety-symptoms-2014-19-and-also-covid-19-symptoms> 3. Brown, G., Smith, V., & Munoz, J. P. (2019). Occupational therapy in mental health: A lesson for post-pandemic Philadelphia. FA Davis Co. 4. Guyton, A. (2021). Coping during Covid-19 worldwide. *South Journal of Best Health*.
5. Roberts, Gábor, Dani Illés, and Luca Rákosy. (2020). Psychological Impact and Psychosocial Consequences of the COVID-19 Pandemic: Resilience, Mental Well-Being and the Coronavirus Pandemic. *Indian Journal of Psychiatry* 62(Suppl 3):S295-S299. doi: 10.4103/psychiatryindian.Psychiatry.1031.2016
6. Roberts, Gábor, J. H., Halász, B., Wang, A., & Rákosy, L. (2020). Stress and Coping Among Health Professionals' Students During COVID-19: A Perspective on the Benefits of Mindfulness. *Global Advances in Health and Medicine*, 9. 2994666/300077627
7. Witek, James, and Emily Finkel. (2021). Occupational Therapy for the Long Haul of Post-Covid Syndrome: A Case Report. *American Journal of Occupational Therapy* 75(August) 7-8. doi: 10.5014/ajot.2021.046203

Cân bằng hoạt động và nghỉ ngơi

Ăn uống



Nghỉ ngơi



Cân bằng giữa
việc vận động và nghỉ ngơi
giữa công việc và đời sống
một cách hợp lý

Làm việc



Giải trí



Ghi chú, theo dõi căng thẳng và cách xử lý

Giờ	Mức độ căng thẳng	Thời gian căng thẳng	Tình huống	Sự việc trước đó	Cảm xúc

¹ Viện Sức Khỏe và Thời tiết Quốc gia (NIH) <https://www.nia.nih.gov/health/publication/2019/08/01/2019-08-01-01/covid-19-and-older-adults>
² Brown C, Scotti V, & Munoz J P (2017) Occupational therapy in mental health: A vision for participation. Philadelphia PA: Davis Co
³ Högro et al. 2020; Wilcox and Frank 2021

Högro, Gabriel, Clara Bäckström, Lucez Adhewicz, Charlotte Sjökvist, and Annelie Larng. 2020. "Psychological Impact and Psychosocial Consequences of the COVID-19 Pandemic Resilience: A Study of the Swedish Population." *Journal of Psychology* 156(3):385-403. doi: 10.1080/00220272.2020.1866558

Wilcox, Jamie, and Emily Frank. 2021. "Occupational Therapy for the Long Haul of Post-Covid Syndrome: A Case Report." *American Journal of Occupational Therapy* 75(August):1-8. doi: 10.5014/ajot.2021.046658

Tập luyện chánh niệm

Luyện tập và dành thời gian hít thở



Chú tâm đến những hoạt động đang thực hiện



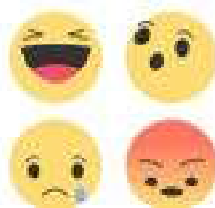
Chú ý đến cảm giác cơ thể



Thể hiện lòng biết ơn



Đón nhận cảm xúc của bản thân



Đón nhận sự bất định



Luyện tập S.T.O.P
Stop (dừng lại)
Take a breath (Hít thở)
Observe (Quan sát cơ thể và cảm xúc)
Proceed (Tiếp tục)

1. American Psychiatric Association & American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, DSM-5*. United States: 2. Văn và Hiệp và nhóm tác giả quốc tế. (2021). <https://www.who.int/news/item/11-03-2021-covid-19-and-mental-health>. *Current symptoms of ongoing syndromes-COVID-19 and pre-COVID-19 syndrome*. 3. Rosen, C., Sartin, K., & Hunsick, J. P. (2018). *Occupational therapy in mental health: A vision for participation*. Philadelphia, PA: Davis Co. 4. Szymanski, K. (2022). *Coping during COVID-19* workbook. *Save John of God Hospital*.
5. Nájera, Gabriel, Díaz-Ruiz, Lucía, Alarcón, Chotina, Sureda, and Andrea (July 2020). *Psychological Impact and Psychological Consequences of the COVID-19 Pandemic: Resilience, Mental Well-Being and the Coronavirus Pandemic*. *Indian Journal of Psychiatry*. 6(326)-403. doi: 10.4103/psychindian.Psychiatry.1011.2018. 6. Lukeno, C. H., Goodman, J. H., Hekman, R., Wong, A., & Harwood, A. (2020). *Stress and Coping Among Health Professionals' Students During COVID-19: A Perspective on the Benefits of Mindfulness*. *Global Advances in Health and Medicine*, 9. 2164959/2020070207.
7. Witek, Janice, and Elsie, Frank. (2021). *Occupational Therapy for the Long Haul of Post-Covid Syndrome: A Case Report*. *American Journal of Occupational Therapy*, 75(August) 1-8. doi: 10.5014/ajot.2021.0402018

THAM GIA BIÊN SOẠN VÀ TRÌNH BÀY

BAN CHỈ ĐẠO

PGS.TS. Nguyễn Văn Chinh.....Trường Khoa Điều dưỡng Kỹ thuật Y học
TS. Trần Thụy Khánh Linh.....Phó trưởng Khoa Điều dưỡng - Kỹ thuật Y học

BAN NỘI DUNG

ThS. Lê Thanh Vân - Trưởng nhóm.....Bộ môn Kỹ thuật Phục hồi chức năng
ThS. Nguyễn Ngọc Minh.....Bộ môn Kỹ thuật Phục hồi chức năng
ThS. Nguyễn Thanh Duy.....Bộ môn Kỹ thuật Phục hồi chức năng
ThS. Phan Thế Nguyên.....Bộ môn Kỹ thuật Phục hồi chức năng
ThS. Huỳnh Chung.....Bộ môn Kỹ thuật Phục hồi chức năng
CN. Nguyễn Minh Sang.....Bộ môn Kỹ thuật Phục hồi chức năng
CN. Trần Thị Bích Hạnh.....Bộ môn Kỹ thuật Phục hồi chức năng
CN. Nguyễn Đức Sinh.....Bộ môn Kỹ thuật Phục hồi chức năng
CN. Nguyễn Huỳnh Ngọc Mai Trâm.....Bộ môn Kỹ thuật Phục hồi chức năng
CN. Phạm Ngọc Đạt.....Bộ môn Kỹ thuật Phục hồi chức năng
CN. Trần Hữu Đức.....Bộ môn Kỹ thuật Phục hồi chức năng
CN. Nguyễn Mai Ngọc Đoàn.....Bộ môn Kỹ thuật Phục hồi chức năng
CN. Trần Long Biên.....Bộ môn Kỹ thuật Phục hồi chức năng
ThS.BS. Dương Duy Khoa.....Bộ môn Nội tổng quát
ThS.BS. Nguyễn Ngọc Thanh Vân.....Bộ môn Nội tổng quát
TS.BS. Phạm Thị Lan Anh.....Bộ môn Dinh dưỡng
ThS. Nguyễn Hồng Ân.....Bộ môn Tâm lý học, ĐH Hoa Sen
CN. Nguyễn Vũ Thị Kim Liên.....ĐH Nuremberg Erlangen
CN. Đào Hoàng Phương Thy



THAM GIA BIÊN SOẠN VÀ TRÌNH BÀY

THIẾT KẾ VÀ TRÌNH BÀY

CN. Ngô Nguyễn Thanh Xuân - Trưởng nhóm

Hồ Thanh Hết.....	Cử nhân Phục Hồi Chức Năng 18
Trần Thị Cẩm Tú.....	Cử nhân Phục Hồi Chức Năng 18
Đặng Huỳnh Như.....	Cử nhân Phục Hồi Chức Năng 18
Vũ Đăng Trường.....	Cử nhân Phục Hồi Chức Năng 18
Nguyễn Hải Hà.....	Cử nhân Phục Hồi Chức Năng 18
Lâm Bảo Trân.....	Cử nhân Phục Hồi Chức Năng 18
Nguyễn Thị Minh Diệu.....	Cử nhân Phục Hồi Chức Năng 18
Nguyễn Thị Xuân Quỳnh.....	Cử nhân Phục Hồi Chức Năng 18
Đào Thị Dung.....	Cử nhân Phục Hồi Chức Năng 18
Huỳnh Thị Xuân Diệu.....	Cử nhân Phục Hồi Chức Năng 19
Châu Thị Cẩm Đoan.....	Cử nhân Phục Hồi Chức Năng 19
Nguyễn Bảo Tiến.....	Cử nhân Phục Hồi Chức Năng 19
Huỳnh Vũ Linh Thư.....	Cử nhân Phục Hồi Chức Năng 19
Ngô Thảo Vân.....	Cử nhân Phục Hồi Chức Năng 19
Phạm Thị Thùy Linh.....	Cử nhân Phục Hồi Chức Năng 19
Dương Huệ An.....	Cử nhân Phục Hồi Chức Năng 19
Đặng Thị Thùy Vân.....	Cử nhân Phục Hồi Chức Năng 19
Trần Minh Hoàng.....	Cử nhân Phục Hồi Chức Năng 20
Phan Bảo Việt Hương.....	Cử nhân Phục Hồi Chức Năng 20

