

RehaCOVID

REJESTRACJA DO PROGRAMU

Przed przystąpieniem do PROGRAMU REHACOVID proszę o udzielenie odpowiedzi na pytania z poniższego kwestionariusza.

PYTANIE	TAK	NIE
1. Czy masz zdiagnozowane choroby sercowo-naczyniowe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Czy masz zdiagnozowane choroby świadczące o niewydolności układu oddechowego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Czy kiedykolwiek usłyszałeś, że powinieneś podejmować jedynie aktywność fizyczną zalecaną przez lekarza?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Czy odczuwasz dyskomfort lub ból w klatce piersiowej podczas wysiłku fizycznego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Czy w ostatnim miesiącu odczuwałeś dyskomfort lub ból w klatce piersiowej, gdy nie wykonywałeś wysiłku fizycznego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Czy w ostatnim miesiącu występowały incydenty utraty przytomności w czasie lub po wysiłku?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Czy w ostatnim miesiącu występowały objawy złej tolerancji wysiłku (nietypowe, nadmierne zmęczenie, nudności, wymioty, nadmierne i długotrwałe bóle mięśniowe)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Czy wiesz o jakiegokolwiek innej przyczynie, która nie pozwala Ci na podejmowanie aktywności fizycznej?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Czy tracisz równowagę z powodu zawrotów głowy lub kiedykolwiek straciłeś przytomność?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jeśli na którekolwiek z pytań odpowiedziałeś "TAK" to polecamy kontakt z lekarzem prowadzącym, aby określił jakie rodzaj ćwiczeń poprawiających stan zdrowia fizycznego i mentalnego można bezpiecznie wykonywać.

Jeśli odpowiedziałeś "NIE" na wszystkie pytania, możesz rozpocząć program RehaCOVID, pamiętając o:

1. Podstawowych zasadach, takich jak: wygodna odzież, która nie krępuje ruchów, ostatni posiłek min. godzinę przed ćwiczeniami, odpowiednie nawadnianie organizmu, odpowiednia temperatura otoczenia
2. Spokojnym i stopniowym zwiększaniu stopnia aktywności fizycznej
3. Rozpoczęciu od grupy ćwiczeń oddechowych podstawowych – oddech pod kontrolą oraz rozgrzewających, zakończeniu ćwiczeniami rozciągającymi
4. Skontaktowaniu się z lekarzem, jeśli poczujesz poważne nasilenie duszności i dolegliwości pomimo zastosowania zaproponowanych pozycji zmniejszających duszność i uczucie zmęczenia
5. Skontaktowaniu się z lekarzem jeśli zauważysz u siebie: nudności, złe samopoczucie, zawroty głowy, uczucie omdlenia, ucisk w klatce piersiowej, nasilenie dolegliwości bólowych
6. Niezwiększaniu stopnia aktywności, jeśli nie czujesz się dobrze z powodu przejściowej choroby, np. przeziębienia lub gorączki

ZAPRASZAMY DO PROGRAMU

RehaCOVID

**SPRAWDŹ
PAKIETY**

