

COVID prelungit

O broșură pentru persoanele care prezintă semne și simptome care persistă sau care apar după COVID-19 acut

Cuprins

Cui se adresează această broșură?	1
Despre ce este această broșură?	2
Ce este COVID prelungit?	3
Cum îmi pot da seama dacă am COVID prelungit?	4
Cum îmi vor fi evaluate simptomele?	8
Ce teste mi se vor face?	10
Cum îmi va fi planificată îngrijirea?	12
Ce ar putea ajuta?	13
Cum voi fi monitorizat(ă)?	18
Cine va fi implicat în îngrijirea mea?	19
Unde pot afla mai multe?	20

© Scottish Intercollegiate Guidelines Network 978-1-909103-84-9

Publicat pentru prima dată în decembrie 2020

Acest document deține licența internațională de la Creative Commons Attribution-Noncommercial-NoDerivatives 4.0. Este permisă copierea și redistribuirea acestui document atât timp cât SIGN este recunoscut pe deplin și i se acordă credit. Materialul nu va fi reeditat, transformat sau modificat în niciun fel. Pentru a vizualiza o copie a acestei licențe, accesați <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Cui se adresează această broșură?

Această broșură este destinată persoanelor care au avut COVID-19 (cu sau fără un rezultat pozitiv la testul de COVID-19) și care au simptome care durează mai mult de patru săptămâni, inclusiv:

- **adulți**
- **tineri**
- **copii.**



De asemenea, poate fi util pentru:

- părinții copiilor care au avut COVID-19
- alți membri ai familiei, parteneri, prieteni și îngrijitori.



Despre ce este această broșură?

Această broșură explică recomandările într-un ghid realizat de Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN), National Institute for Health and Care Excellence (NICE) și Royal College of General Practitioners (RCGP) privind gestionarea efectelor pe termen lung ale COVID-19.

Broșura va acoperi:	Broșura nu va acoperi:
<ul style="list-style-type: none">• Gestionarea persoanelor care manifestă simptome noi sau persistente după COVID-19, inclusiv:<ul style="list-style-type: none">- evaluare- simptome frecvente- auto-gestionare și- reabilitare. 	<ul style="list-style-type: none">• Gestionarea COVID-19 acut (simptome care durează până la patru săptămâni)• Gestionarea altor afecțiuni cu caracteristici similare cu COVID prelungit, cum ar fi sindromul post-terapie intensivă și sindromul de oboseală cronică 



Recomandările din ghid sunt prezentate în această broșură cu acest simbol.

Dacă doriți să consultați ghidul, vă rugăm să accesați: www.sign.ac.uk sau www.nice.org.uk

Ce este COVID prelungit?

După contractarea COVID-19, de obicei oamenii încep să se simtă mai bine în câteva săptămâni. Din păcate, la unele persoane durează mult mai mult până când se simt mai bine. COVID prelungit vă poate afecta întregul organism.

Simptomele persistente sau cele noi de COVID-19 se pot modifica și pot fluctua pe o perioadă lungă de timp. Pentru a descrie aceste simptome, cadrele medicale pot utiliza termeni diferiți. „COVID prelungit” este unul dintre aceștia.

În această broșură, utilizăm denumirea de „COVID prelungit” pentru a ne referi la semnele și simptomele care durează mai mult de patru săptămâni după contractarea COVID-19. Când se referă la COVID prelungit, definițiile pe care le utilizează cadrele medicale sunt:



COVID-19 cu simptome persistente: semne și simptome de COVID-19 între patru și 12 săptămâni.



Sindromul post-COVID-19: semne și simptome care apar în timpul unei infecții sau după aceasta, asociate cu COVID-19, persistă mai mult de 12 săptămâni și nu sunt explicate de un alt diagnostic.

Cadrele medicale se referă, de asemenea, și la semnele și simptomele de COVID-19 care durează până în patru săptămâni. Acesta se numește „**COVID-19 acut**”.



Puteți găsi informații despre semnele și simptomele care apar în timpul sau după COVID-19 pe site-ul web Your COVID Recovery, la www.yourcovidrecovery.nhs.uk/what-is-covid-19/how-can-covid-affect-you/



Semnele și simptomele **copiilor și tinerilor** sunt diferite de cele ale adulților. Puteți găsi informații la www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/coronavirus-in-children/

Cum îmi pot da seama dacă am COVID prelungit?

Dacă ați avut COVID-19, cadrul medical care se ocupă de dv. vă va spune ce să faceți dacă simptomele dv. nu se ameliorează. Din păcate, nu există nicio modalitate de a prezice cât de mult va dura recuperarea.

R

Recomandare

Se consideră că faptul că aveți COVID prelungit nu are legătură cu cât de grav a fost pentru dv. COVID-19 (inclusiv dacă ați fost spitalizat). Cadrul medical care se ocupă de dv. vă va face recomandări și vă va oferi informații scrise despre:

- la ce să vă așteptați în timpul recuperării dv.
- simptomele pe care să le urmăriți și care presupun că va trebui să fiți consultat din nou de un cadru medical
- pe cine să contactați dacă vă faceți griji despre:
 - orice simptome noi, persistente sau care se agravează
 - simptome care persistă mai mult de patru săptămâni după debutul infecției și cum să vă auto-gestionați simptomele.

Dacă vă faceți griji că încă aveți simptome sau că aveți simptome noi după patru săptămâni de la debutul COVID-19, ar trebui să discutați cu cadrul medical care se ocupă de dv.

Cadrul medical care se ocupă de dv. va face următoarele:

- Vă va face o programare la consultație.
- Vă va oferi informații într-un format sau într-o limbă în care să le puteți înțelege, pentru a vă ajuta să participați la deciziile privind îngrijirea dv.



Dacă nu primiți informațiile într-un format sau într-o limbă în care să le puteți înțelege, puteți să solicitați acest lucru.

În timpul recuperării vi se va oferi posibilitatea unor consultații prin telefon, video sau (unde va fi posibil) în persoană.

Simptome frecvente de COVID prelungit

Semnele și simptomele după COVID-19 acut pot fi foarte variabile și numeroase. Cele mai frecvent raportate includ:

Simptome respiratorii

- Dispnee (lipsă de aer)
- Tuse

Simptome cardiovasculare (inimă și circulație)

- Presiune toracică
- Durere toracică
- Palpitații

Simptome generale

- Oboseală
- Febră
- Durere

Simptome neurologice

- Deficiență cognitivă („ceață pe creier”, lipsă de concentrare sau probleme de memorare)
- Durere de cap
- Tulburări ale somnului
- Simptome de neuropatie periferică (înțepături și amorțire)
- Amețeală
- Delir (la persoanele în vârstă)

Continuare la pagina 6 —————>

Simptome frecvente de COVID prelungit continuare

Semnele și simptomele după COVID-19 acut pot fi foarte variabile și numeroase. Cele mai frecvent raportate includ:

Simptome gastrointestinale (sistemul digestiv)

- Durere abdominală
- Greață
- Diaree
- Anorexie și scăderea apetitului (la persoanele în vârstă)

Simptome musculo-scheletice

- Durere articulară
- Durere musculară

Simptome psihologice/psihiatrice

- Simptome de depresie
- Simptome de anxietate

Simptome ORL (urechi, nas, gât)

- Tinitus (țiuit în urechi)
- Durere de ureche
- Durere de gât
- Amețeală
- Pierderea gustului și/sau a mirosului

Simptome dermatologice

- Erupții pe piele

R

Recomandare

Cadrul medical care se ocupă de dv. va investiga dacă aveți COVID prelungit dacă:

- încă mai aveți simptome după patru săptămâni sau
- aveți simptome noi după patru săptămâni de la debutul COVID-19.

R

Recomandare

La prima dv. programare la consultație, cadrul medical care se ocupă de dv. va discuta cu dv. și va constata dacă aveți nevoie de o nouă consultație pentru a vi se evalua starea. De asemenea, va conveni cu dv. ce alte evaluări vor mai fi necesare, în funcție de simptomele dv.



...de fapt chiar și numai faptul că am fost ascultat și sentimentul că cineva a înțeles și a fost amabil în această privință... Într-un fel aveam nevoie să știu că nu eram complet depășit de situație și că tot ce am experimentat a fost real...

R

Recomandare

Dacă aveți nevoie, veți primi sprijin în timpul evaluării și îngrijirilor necesare, de exemplu vi se va oferi un timp suplimentar pentru consultație sau un interpret. Cadrul medical care se ocupă de dv. v-ar putea solicita să includeți familia sau îngrijitorii dv. în discuție. Vor conveni acest lucru împreună cu dv.

Cum îmi vor fi evaluate simptomele?

Nimeni altcineva nu vă înțelege simptomele la fel de bine ca dv., iar dv. sunteți persoana cea mai potrivită pentru a ajuta cadrul medical să înțeleagă modul în care acestea vă afectează. Simptomele dv. pot fi evaluate în mai multe moduri, care vor include și examinarea stării dv. fizice și psihice.

R

Recomandare

În cazul în care cadrul medical care se ocupă de dv. consideră că aveți COVID prelungit, va face următoarele lucruri.

- Va înregistra antecedentele dv. medicale și vă va întreba:
 - dacă ați avut sau credeți că ați avut COVID-19 sau dacă ați avut un rezultat pozitiv sau negativ la testul COVID-19
 - care sunt simptomele dv. de când aveți COVID-19
 - când au debutat simptomele și cât timp le-ați avut
 - ce alte afecțiuni medicale aveți.
- Este posibil să vă examineze pentru a afla mai multe despre:
 - simptomele dv. fizice
 - dacă ați observat sau dacă aveți dificultăți de memorie sau de gândire
 - cum vă descurcați cu activitățile de zi cu zi, cum ar fi serviciul sau studiile, deplasările, starea generală, îngrijirea personală sau dacă vă simțiți izolat(ă)
 - schimbările de comportament, emoționale și de dispoziție.



Cadrul medical care se ocupă de dv. vă va relata despre multiplele simptome și modul în care acestea pot să apară și să dispară în timp.



Simptomele erau ca într-un joc de-a v-ați ascunselea. Apăreau altele noi în momente diferite și în locuri diferite din corpul meu.

R

Recomandare

Dacă suferiți de o afecțiune mentală gravă sau cadrul medical care se ocupă de dv. își face griji că există riscul să vă auto-vătămați sau să vă sinucideți, veți fi trimis(ă) urgent pentru evaluare la un specialist în sănătate mentală.

R

Recomandare

Veți fi trimis(ă) urgent la spital dacă prezentați semne care indică o complicație care v-ar putea amenința viața, cum ar fi:

- un nivel scăzut de oxigen în sânge
- afecțiune pulmonară gravă
- durere toracică.

i



Pentru informații despre cum să acționați în cazul în care copilul dv. pare să se simtă foarte rău, vă rugăm să accesați www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/coronavirus-in-children/

Ce teste mi se vor face?

Cadrul medical care se ocupă de dv. va efectua niște teste pentru a investiga semnele și simptomele dv. Acestea îl vor ajuta, de asemenea, să excludă alte afecțiuni.



R

Recomandare

Testele pot include:

- teste de sânge
- dacă este cazul, un test de toleranță la efort corespunzător abilităților dv. (de exemplu, un test de așezare-ridicare de un minut).
- măsurarea tensiunii dv. arteriale și a ritmului cardiac în poziția întins și în picioare
- dacă nu vi s-a făcut până acum, o radiografie toracică după 12 săptămâni, dacă încă mai aveți dificultăți de respirație.

R

Recomandare

Dacă aveți simptome privind sănătatea mintală, cum ar fi o ușoară anxietate sau o ușoară depresie, puteți fi trimis(ă):

- la terapie psihologică sau
- la un cabinet de psihiatrie de legătură, dacă aveți necesități de sănătate fizică și mintală mai complexe.

i

Pentru mai multe informații despre serviciile de psihiatrie de legătură, vă rugăm să accesați www.rcpsych.ac.uk/mental-health/treatments-and-wellbeing/liaison-psychiatry-services



R

Recomandare

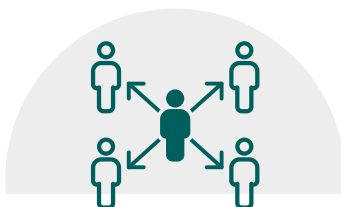
În cazul în care cadrul medical care se ocupă de dv. consideră că simptomele dv. nu au legătură cu COVID-19 și se pot datora unei alte afecțiuni, vi se vor oferi alte teste corespunzătoare. De asemenea, puteți fi trimis la un specialist în afecțiunea respectivă.



Cu adevărat utile mi s-au părut investigațiile.

Cum îmi va fi planificată îngrijirea?

Când se planifică îngrijirea dv., este important să fiți implicat(ă) în discuții și decizii.



R

Recomandare

După evaluare, cadrul medical va discuta cu dv. și va conveni tipul de evaluare, sprijin și reabilitare de care veți avea nevoie în continuare și modul în care vă vor fi asigurate. Acestea vor include:

- recomandări privind auto-gestionarea, cu opțiunea de auto-gestionare cu susținere (consultați paginile 13 și 14) și
- în funcție de necesitățile dv.:
 - sprijin de la serviciile de asistență primară, comunitară și de sănătate mintală
 - trimitere la un serviciu multidisciplinar de evaluare (care implică diverși specialiști din domeniul asistenței medicale și sociale)
 - trimitere la îngrijire specializată dacă aveți complicații.

R

Recomandare

Pentru a-și da seama de ce tip de sprijin aveți nevoie, cadrul medical va discuta cu dv. despre:

- impactul general al simptomelor asupra vieții dv., chiar dacă fiecare simptom în parte nu este chiar atât de rău
- modul în care simptomele dv. se pot modifica sau pot fluctua și faptul că ați putea avea nevoie de diferite niveluri de sprijin la momente diferite.

Ce ar putea ajuta?

Diverse abordări pot ajuta la recuperarea dv., inclusiv la auto-gestionare și reabilitare. Există informații speciale privind persoanele în vârstă și copiii la pagina 17.


Ce pot face pentru a mă ajuta?


La prima dv. consultație pentru evaluarea stării dv., vi se vor oferi recomandări și informații privind modul în care vă puteți gestiona simptomele.


Lucruri pe care le puteți face pentru dv.


Stabiliți obiective realiste cu ajutorul cadrului medical care se ocupă de dv. 

Țineți o evidență a:

- obiectivelor dv. și a ceea ce doriți să obțineți
- oricărei modificări a simptomelor dv. 
- progresului pe care îl faceți pentru a vă atinge obiectivele
- modului în care simțiți că evoluează recuperarea dv.


Țineți un jurnal al simptomelor – o aplicație de monitorizare a simptomelor vă poate ajuta în această privință 


Aflați pe cine să contactați dacă simptomele dv. vă îngrijorează sau dacă aveți nevoie de mai mult ajutor 

Continuare la pagina 14 

Lucruri pe care le puteți face pentru dv. continuare

Consultați și alte surse de recomandări și sprijin despre care v-a informat cadrul medical care se ocupă de dv. Acestea includ:

- grupuri de sprijin
- forumuri și aplicații online, cum ar fi [NHS inform](#) sau partea de acces liber a site-ului web [NHS Your COVID Recovery](#) 
- cum să obțineți sprijin de la alte servicii, inclusiv asistență socială, locuință și serviciu, și recomandări privind sprijinul financiar.

Asigurați-vă că aveți informații despre simptomele noi sau persistente de COVID-19, pe care le puteți împărtăși cu familia, îngrijitorii și prietenii dv. Cadrul medical care se ocupă de dv. vi le va furniza. 

„Înțelegerea și gestionarea bolilor cronice pot deveni mai ușoare în cadrul grupurilor de sprijin reciproc (deși de multe ori acestea nu sunt online), unde noii membri învață abordări practice de la cei cu mai multă experiență...”



Recomandare

Este posibil să fiți contactat(ă) de un asistent de legătură sau de un asistent social care va colabora cu dv. pentru a găsi modalități de a vă îmbunătăți sănătatea și starea de bine.

i

Nu se știe dacă administrarea de vitamine și suplimente fără rețetă vă va ajuta la gestionarea simptomelor de COVID prelungit. De asemenea, nu se știe dacă acestea nu sunt nocive sau dacă nu afectează tratamentul pentru COVID-19.

Ce se va întâmpla dacă voi fi trimis la reabilitare?

Reabilitarea este procesul prin care veți fi ajutat(ă) să vă recuperați după afecțiunea dv. și să redeveniți pe cât posibil cum erați înainte.

R

Recomandare

Dacă sunteți trimis(ă) la reabilitare, veți fi evaluat(ă) de o echipă care va constata tipul de ajutor de care aveți nevoie de la diferite servicii. Acest lucru ar putea include aspecte fizice, psihologice și psihiatrice ale reabilitării.

Echipa se va asigura că toate simptomele dv. sunt investigate și că puteți începe reabilitarea în condiții de siguranță.



Lucrul care ar ajuta cel mai mult ar fi... o clinică de COVID care să aibă experți în pneumologie, cardiologie, reumatologie, neurologie, fizioterapie etc., astfel încât într-o jumătate de zi ai putea consulta specialiștii din aceste secții diferite, ei te pot trimite să faci teste și astfel poți pune planul în aplicare...



R

Recomandare

Echipele vor lucra împreună cu dvs. pentru crearea și stabilirea unui plan personalizat de reabilitare și gestionare. Această discuție va include:

- zone de reabilitare și intervenții pe baza evaluării dvs.
- decizia și stabilirea obiectivelor și modul de îndeplinire a acestora
- modul de gestionare a tuturor simptomelor dvs., de exemplu recomandări și instruire privind gestionarea dispneei (lipsei de aer), oboselii și „ceții pe creier”.

R

Recomandare

Pentru a fi la curent cu ce se întâmplă, veți primi copii ale planurilor dvs. de îngrijire sau ale evidențelor care trebuie ținute.

R

Recomandare

Cadrul medical care se ocupă de dvs. vă va putea ajuta când veți discuta cu angajatorul dvs. despre reîntoarcerea la serviciu sau cu școala sau facultatea despre continuarea studiilor, sugerând, de exemplu, o revenire treptată.

Cum voi fi ajutat(ă) dacă sunt o persoană în vârstă?

Dacă sunteți o persoană în vârstă, este posibil să nu manifestați cele mai frecvente simptome persistente sau noi, prin urmare cadrul medical care se ocupă de dv. va evalua situația.

R

Recomandare

Dacă sunteți o persoană în vârstă, vi se va oferi sprijin suplimentar dacă aveți nevoie. Acesta ar putea include un pachet de îngrijire pe termen scurt, planificare avansată de îngrijire și sprijin pentru îngrijirea dv. dacă locuiți singur(ă) sau dacă v-a decedat o persoană apropiată.

La ce sprijin ne putem aștepta pentru copii?

Copiii pot să nu manifeste cele mai frecvente simptome. Cadrul medical care se ocupă de dv. va evalua situația.

R

Recomandare

Cadrul medical care se ocupă de dv. poate dori să facă din timp o trimitere pentru copilul dv.

Cum voi fi monitorizat(ă)?

Participarea la consultațiile de monitorizare cu cadrele medicale constituie un pas important în recuperarea dv.



R

Recomandare

Cadrul medical care se ocupă de dv. va face următoarele:

- Va discuta și va conveni cu dv. cât de des veți avea nevoie de consultații de monitorizare pentru a vă verifica evoluția și recuperarea.
- Va discuta și va conveni care sunt cadrele medicale care ar trebui implicate.
- Va întreba care este cel mai bun mod de a vă verifica evoluția, de exemplu față în față sau de la distanță.
- Vă va verifica simptomele curente și va discuta despre modificările care au apărut, cum ar fi agravarea unor simptome și modul în care acestea vă afectează viața și starea de bine.

R

Recomandare

Vi se poate oferi opțiunea de a vă monitoriza singur(ă) acasă, de exemplu să vă verificați singur(ă) ritmul cardiac, tensiunea arterială și nivelul de oxigen. Dacă s-a convenit astfel ca parte a evaluării dv., cadrul medical care se ocupă de dv. vă va ajuta să faceți acest lucru.

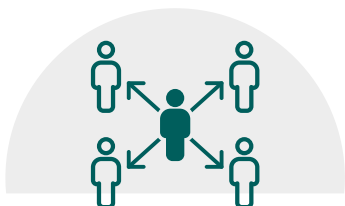
Acesta va discuta cu dv. ce semnificație au valorile și se va asigura că veți ști când să solicitați mai mult ajutor.

i

Cadrul medical care se ocupă de dv. va monitoriza apariția simptomelor care ar necesita trimiterea dv. la un specialist sau efectuarea mai multor teste.

Cine va fi implicat în îngrijirea mea?

Veți consulta o serie de specialiști cu diferite competențe profesionale, care vă vor ajuta în diverse aspecte ale recuperării.



R

Recomandare

Echipa care vă îngrijește va include experți în tratarea oboselii și a simptomelor respiratorii, inclusiv a dificultăților de respirație. De exemplu, o echipă ar putea include specialiști în:

- terapie ocupațională
- fizioterapie
- psihologie și psihiatrie clinică
- medicină de reabilitare.

Pot fi implicați și alți specialiști, în funcție de simptomele dv. specifice.

Unde pot afla mai multe?

Dacă nu ați găsit ce căutați, presupunem că v-ar ajuta să accesați următoarele site-uri web.

Site-uri web



NHS inform

www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19/

NHS inform este un serviciu național din Scoția cu informații despre sănătate. Site-ul web furnizează o gamă de informații și recomandări referitoare la COVID-19, cum ar fi ghidurile de auto-îngrijire.

NHS Your Covid Recovery (NHS - Recuperarea dv. după covid)

www.yourcovidrecovery.nhs.uk

NHS Your COVID Recovery vă poate ajuta să înțelegeți ce se întâmplă și la ce v-ați putea aștepta ca parte a recuperării dv. De asemenea, site-ul web furnizează informații pentru familie, prieteni și îngrijitori.

Dorim să mulțumim partenerului nostru public, îngrijitorilor și persoanelor care au experimentat COVID prelungit, care au contribuit la crearea acestei broșuri.



Healthcare Improvement Scotland

Edinburgh Office

Gyle Square
1 South Gyle Crescent
Edinburgh
EH12 9EB

0131 623 4300

Glasgow Office

Delta House
50 West Nile Street
Glasgow
G1 2NP

0141 225 6999