

## Covid-19 hastası olan ve hala rahatsızlıkları olan sizler için



## Covid-19 geçiren sizler için

Covid-19 geçirenlerin bir kısmı hastalıktan sonra rahatsızlık yaşıyabilir. Hem ciddi şekilde hastalanıp hastaneye kaldırılanlarda hem de evde daha hafif bir hastalığı olanlarda ortaya çıkabilir.

Semptomlar değişiklik gösterir, ancak yorgun ve bitkin olma, hatırlama sorunları yaşama veya üzgün ve depresif hissetme şeklinde deneyimlenebilir. Bazıları ağır nefes alabilir, diğerleri eklemlerde ve göğüste ağrı, öksürük veya koku ve tat alma duyusunda azalma olabilir.

Bir enfeksiyondan sonra bu tür rahatsızlıklara sahip olmak nadir değildir ve geçmesi biraz zaman alabilir.

Bazıları için rahatsızlıklar, ev, iş, okul ve boş zamanlarınızda daha önce yaşadığınız hayata geri dönmenizi zorlaştırabilir.

### **Daha iyi olmanız için**

Covid-19 hastalığından on iki hafta sonra rahatsızlık hissederseniz, iyileşmek için yardım almanız mümkündür.

Dinlenerek iyileşmezsiniz fakat, bunun yerine yavaş yavaş kendinizi normal aktiviteye geri döndürebilirsiniz. Bunlar, kendi başınıza yapabileceğiniz veya yaşadığınız belediyedeki eğitim tekliflerinin yardımıyla yapabileceğiniz faaliyetler olabilir.

Bazıları için rehabilitasyon konusunda uzman oldukları bir yerde kalmak uygun olabilir.

### **Rehabilitasyon nedir?**

Rehabilitasyon, günlük hayatın yeniden yönetilebilir hale gelmesi için kendinizi eğitmeniz için yardım almanız anlamına gelir. Amaç, mümkün olduğunca bağımsız bir hayat, istediğiniz şekilde yaşıyabilmektir..

### **Aile hekimine ne zaman danışmalıyım?**

Durumunuzu kendi başınıza halletmenin zor olduğunu düşünüyorsanız, yardım için aile hekiminize başvurun. Aile hekiminiz, sizin için daha fazla takip ve olası rehabilitasyonun ne olabileceğini değerlendirecektir.



## **Akershus universitetssykehus HF**

Besøksadresse: Sykehusveien 25, Lørenskog

Postadresse: Postboks 1000, 1478 Lørenskog

Telefon: 67 96 00 00

Epost: [postmottak@ahus.no](mailto:postmottak@ahus.no)