



Zespół Zakładów
Opieki Zdrowotnej
Szpital Śląski w Cieszynie

INFORMACJE DLA PACJENTA PRZEBYWAJĄCEGO W ZZOZ w CIESZYNIE Z ROZPOZNANIEM - COVID -19

Szanowny Pacjencie,

Kontakt z bliskimi

Działając na rzecz zapobiegania szerzeniu się zakażeń i chorób zakaźnych, w oddziałach szpitalnych ograniczono możliwość odwiedzin Pacjentów z COVID-19. Zgodnie z aktualnie obowiązującymi zasadami bezpieczeństwa osoby bliskie nie mogą współuczestniczyć w opiece nad Pacjentem przebywającym w Oddziale obserwacyjno-zakaźnym.

Pacjenci mają prawo do kontaktu telefonicznego, mogą korzystać za własnych środków łączności np. telefonu lub z telefonu dostępnego w dyżurce pielęgniarskiej.

W trakcie hospitalizacji, w sytuacjach szczególnych, Pacjenci mają zapewnione prawo do odwiedzin oraz do opieki duszpasterskiej w zakresie możliwym do zrealizowania tego prawa w sytuacji epidemii COVID-19.

Umożliwiany jest kontakt np. telefoniczny z duchownym.

W przypadku odwiedzin lub odwiedzin duchownego, szpital zapewnia środki ochrony indywidualnej osobie odwiedzającej oraz duchownej oraz szkolenie z zasad bezpieczeństwa.

W przypadku pogorszenia się stanu zdrowia Pacjenta personel medyczny informuje o zaistniałej sytuacji wskazane przez Pacjenta osoby oraz umożliwia przeprowadzenie odwiedzin rodziny oraz przyjęcia sakramentów zgodnych z wyznawaną przez Pacjenta religią.



Niezbędnik pacjenta w tzw. „oddziale COVID”:

- przybory toaletowe: mydło w płynie, szczoteczka do zębów, pasta,
- przybory do golenia – maszynki jednorazowe, pianka, woda po goleniu,
- koszulki bawełniane – 7 szt.,
- majtki bawełniane – 7 szt.,
- skarpetki bawełniane – 7 szt.,
- obuwie gumowe kryte (klapki),
- leki przyjmowane na stałe z dawkowaniem, ewentualnie lista leków, insulina, którą przyjmuje pacjent plus peny
- karty informacyjne z hospitalizacji w innych placówkach medycznych.

W przypadku nagłego przyjęcia do szpitala ww. niezbędny, spakowany w reklamówkę foliową lub worek jednorazowy, zamknięty, opisany czytelnie nazwą oddziału, imieniem i nazwiskiem zostawiany jest przez bliskich na Portierni.

Dostarczanie przesyłek dla pacjentów odbywa się, za pośrednictwem Portierni, – do oddziału. rzeczy są przekazywane **2 razy dziennie po godzinie 11:00 oraz po godzinie 17:00.**

Wszystkie przesyłki dla pacjentów oddziału obserwacyjno-zakaźnego powinny być zapakowane w **sposób trwały**, opisane imieniem i nazwiskiem pacjenta, oddziałem docelowym. Przesyłki noszące ślady uszkodzenia nie będą przez Portiera przyjmowane.



Jak należy zachowywać się podczas leczenia w oddziale szpitalnym:

- Drzwi do sali chorych powinny być zamknięte.
- Nie siadaj na łóżku współpacjenta.
- Nie odsłaniaj zasłonek między łózkami.
- Zakładaj maseczkę na usta i nos gdy na salę wchodzi personel.
- Nie opuszczaj sali bez zgody personelu.
- Używaj naczyń i sztućców szpitalnych.
- Pacjent leżący ma zapewnioną oddziałową bieliznę osobistą.
- **Myj ręce:** po wyjściu z toalety, przed posiłkiem, w przypadku widocznego zabrudzenia. Zapoznaj się i nabydź nawyku **prawidłowej techniki** mycia rąk. Wykorzystaj dostępne w oddziale piktogramy!
- **Noś prawidłowo założoną maseczkę,** zakrywającą usta i nos. Nie dotykaj maseczki, zdejmuj maseczkę chwytając za troczki, po zdjęciu maseczki, zdezynfekuj ręce i załóż czystą !
- **W czasie kaszlu:** używaj chusteczek higienicznych, po użyciu należy natychmiast ją wyrzucić



Zespół Zakładów
Opieki Zdrowotnej
Szpital Śląski w Cieszynie

Po wypisie z oddziału

- Wszelkie rzeczy własne pacjenta, uprzednio zabezpieczone, wydawane są w dniu wypisu pacjenta. Odbiór rzeczy własnych pacjenta nie może odbywać się w trakcie jego pobytu w oddziale.
- W domu, w założonej maseczce i rękawiczkach wyjmujemy odzież z worka, umieszczamy bezpośrednio w pracie i pierzemy w temperaturze 60 ° C
- Po wykonanych czynnościach zdejmujemy rękawice, wyrzucamy i dokładnie myjemy ręce wodą z mydłem.

Opracowała: mgr Leokadia Gawlas- Kaczmarczyk, mgr Sylwia Koźdoń



Rehabilitacja

Po przebyciu zakażenia COVID – 19 rehabilitacja ma kluczowe znaczenie, aby złagodzić konsekwencje choroby. Warto zadbać o rehabilitację i po przebyciu choroby wykonywać ćwiczenia oddechowe. Wykazano, że rehabilitacja oddechowa zwiększa wydolność wysiłkową, poprawia siłę mięśniową oraz jakość życia związaną ze zdrowiem.

Należy pamiętać:

- wdech robimy nosem a wydech ustami,
- wydech jest dłuższy niż wdech,
- ćwiczenia wykonujemy wolno, w swoim tempie,

W samodzielnej rehabilitacji po przebyciu choroby związanej z COVID-19 można wykonywać następujące ćwiczenia oddechowe poprzedzone rozgrzewką:

Rozgrzewka:

- Pozycja wyjściowa: siedzenie na brzegu krzesła, nogi w lekkim rozkroku, plecy proste. Ruch: krążenie barkami w przód i w tył, liczba powtórzeń: po 10 razy w każdą stronę.
- Pozycja wyjściowa: siedzenie na brzegu krzesła, nogi w lekkim rozkroku, plecy proste, ruch: krążenie ramionami w przód i w tył, liczba powtórzeń: po 10 razy w każdą stronę.

Ćwiczenia oddechowe:

- Pozycja wyjściowa: siad na krześle, dłonie układamy na dolnej, bocznej części żeber tuż nad pasem, ruch: lekko uciskamy dłońmi żebra jednocześnie wykonujemy wydech przez usta następnie wdech przez nos, czujemy pod dłońmi jak żebra się rozprężają, liczba powtórzeń: 3-5 razy.
- Pozycja wyjściowa: siad na krześle, ręce luźno opuszczone wzdłuż tułowia, ruch: długi wydech przez usta, rozluźniamy barki, następnie głęboki wdech przez nos, ściągamy łopatki, klatkę piersiową wypychamy do przodu, liczba powtórzeń: 3-5 razy.
- Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, nogi ugięte, dłonie splecione na brzuchu, ruch: wdech nosem (czujemy pod dłońmi jak brzuch unosi się do góry), wydech ustami (brzuch opada), liczba powtórzeń: 3-5 razy.



Zespół Zakładów
Opieki Zdrowotnej
Szpital Śląski w Cieszynie

Na podstawie rekomendacji KIF opracowała mgr J. Mendroch

Odżywianie po przechorowaniu COVID-19

Po każdej infekcji, zwłaszcza COVID-19, organizm jest osłabiony i potrzebuje wzmocnienia odporności. To pozwoli wrócić do formy i uniknąć kolejnych zakażeń. Odpowiedni **sposób odżywiania** jest niezwykle istotny dla optymalnego funkcjonowania wszystkich komórek organizmu, w tym układu odpornościowego. Jak się bowiem okazuje, nieprawidłowa dieta bazująca na produktach o wysokim stopniu przetworzenia (np. daniach typu fast food, batonach, ciastkach, cukierkach, chipsach), słodzonych napojach i nieregularnych posiłkach osłabia odpowiedź immunologiczną oraz zaburza równowagę mikrobioty jelitowej. Wszystko to sprzyja większej podatności organizmu na choroby, w tym także zakaźne, takie jak COVID-19.

Osoby, które przeszły COVID-19 powinny szczególnie zadbać o odporność swojego organizmu oraz redukcję tkanki tłuszczowej, ponieważ nie ma wątpliwości, że przebieg COVID-19 zależy również od naszej masy ciała oraz parametrów metabolicznych.

Co zatem powinniśmy jeść?

Należy zwiększyć udział **produktów pełnoziarnistych oraz ilość warzyw w diecie** (sezonowych), a także ograniczyć spożycie napojów słodzonych i alkoholu. Zadbajmy też o nasze jelita, o mikroflorę jelit, tam wszystko się zaczyna m.in. osłabienie organizmu, spadek formy fizycznej i psychicznej, problemy z metabolizmem.

Odpowiednia podaż probiotyków w postaci naturalnych jogurtów, kefirów czy maślanek oraz kiszonek wzmocni stan mikroflory jelit co pozytywnie wpłynie na odporność organizmu i ogólne wzmocnienie po przebytej chorobie COVID-19

Kolejnym niezwykle istotnym elementem żywienia są **witaminy**.

Bardzo ważny jest udział **witaminy A** oraz **beta-karotenu**, **witaminy E** oraz **witaminy C**, które mają działanie antyoksydacyjne oraz immunomodulujące, czyli poprawiające funkcjonowanie układu odpornościowego, ale także witamina D, która ma znaczący wpływ na wzmocnienie naszego organizmu. **Witaminę A** znajdziemy w wątróbce, kawiorze, serach żółtych i rybie. Dla osób, które nie lubią wątróbki istnieje alternatywa, bo witamina A w organizmie jest wytwarzana z beta-karotenu, w który obfitują zielone, żółte i czerwone warzywa (brokuły,



jarmuż, szpinak, marchew, papryka) oraz owoce (nektarynki, morele)

Witamina C występuje w większości świeżych owoców i warzyw. W największych ilościach w czarnej porzeczce, natce pietruszki, cytrusach, papryce, brokułach i brukselce. Z kolei witaminę E można znaleźć w orzechach, olejach spożywanych na zimno (np. do sałatek), w zarodkach pszennych i zielonolistnych warzywach. Jak wiadomo, świetnym źródłem witamin są warzywa i owoce.

Nie zapominajmy o piciu wody – co najmniej 1,5 litra dziennie. Woda jest niezbędna w życiu, spełnia wiele funkcji w naszym organizmie. Utrzymuje odpowiednią temperaturę ciała, poprawia perystaltykę jelit, usuwa toksyny oraz inne szkodliwe substancje z organizmu. Woda stanowi ochronę dla mózgu, gałki ocznej, rdzenia kręgowego oraz płodu. Wchodzi w skład płynu maziowego w torebkach stawowych.

Walka z osłabieniem i zmęczeniem

Wiele osób po przebytych zakażeniu SARS CoV-2 nie ma apetytu, co również jest spowodowane spadkiem energii. W tym wypadku lepiej sprawdzą się płynne posiłki. Warto robić sobie koktajle warzywne, owocowe lub owocowo-warzywne, które dodadzą energii. Można eksperymentować w kuchni z różnymi przepisami, jednocześnie pamiętając o tym, by płynne posiłki dostarczały odpowiednią ilość witamin i minerałów.

Utrata węchu i smaku a brak apetytu

Jednym z objawów COVID-19 jest utrata węchu, która może powodować również zaburzenia smaku. Większość pacjentów odzyskuje węch po kilku dniach od przebytej infekcji, jednak zdarzają się przypadki osób, które nic nie czują przez kilka miesięcy. Taka sytuacja może doprowadzić do nadmiernej utraty wagi spowodowanej głównie brakiem apetytu. Zaleca się próbowanie produktów o różnych fakturach (chrupiące, rozpuszczające się w ustach, twarde, miękkie), a także kolorach i temperaturach (ciepła herbata, zimny napój). Ważne są także codzienne ćwiczenia tzw. trening węchu polegający na intensywnym wąchaniu tych samych zapachów co najmniej dwa razy dziennie.

Parosmia (jednoczesna utrata węchu i smaku) może być również bardzo uciążliwa, jednak w diecie przy chorobie najważniejsze jest na początku dostarczanie organizmowi energii, by mógł walczyć z koronawirusem, a następnie się odbudować.



PRODUKTY I POTRAWY	ZAŁECANE	PRZECIWWSKAZANE
napoje	kawa zbożowa mlekiem o niskiej zawartości tłuszczu, bawarka, herbata, herb. owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, kompoty, napoje mleczno -owocowy, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka	alkoholowe, kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, mleko pełnotłuste kefir pełnotłusty, wody i napoje gazowane
pieczywo	chleb żytni, razowy, graham, pieczywo chrupkie, pszenno-razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami i cukiernicze z dodatkiem tłuszczu	pszenne jasne, pieczywo pół cukiernicze, suchary, produkty pół cukiernicze o dużej zawartości cukru
dodatki do pieczywa	chudy twaróg, chuda szynka, polędwica, polędwica drobiowa, mięso gotowane, dżemy bez pestek, marmolady, powidła, miód naturalny	tłusty twaróg i sery dojrzewające, serniki, tłuste wędliny konserwy, pasztetowa, salceson
tłuszcze	w ograniczonej ilości :masło, margaryny miękkie, olej słonecznikowy, rzepakowy, sojowy, oliwa z oliwek	smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
zupy i sosy	na wywarach warzywnych, esencjonalne rosoły, buliony, podpraw. zawiesiną z mąki i wody lub mleka, sosy łagodne, warzywne, owocowe, mleczne zagęszczane zawiesiną z mąki i wody lub mleka, zaprawiane śmietaną, zaciągane żółtkiem,	Tłuste, zawiesiste na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane,
dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, lane ciasto na białkach, ziemniaki, makaron w ograniczonej ilości :groszek ptysiowy	kluski francuskie, kluski kładzione, grube makarony, suche nasiona roślin strączkowych
mięso, drób, ryby	chuda : cielęcina, wieprzowina, wołowina, królik, indyk, kurczak, chudy dorsz, pstrąg, sandacz,	dziczyzna, kaczki, gęsi, flaki, mózg, śledzie, sardynki, węgorz, łosoś ; potrawy pieczone, smażone,



	szczupak, morszczuk; potrawy duszone, gotowane, potrawki, pulpety, budynie mięsne w ograniczonej ilości: ozorki, serca, płuca, wątroba, karp, leszcz, makrela, mintaj, sola, tłusta wołowina, wieprzowina, baranina,	wędzone, marynowane
potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaron nitki i risotto z mięsem i warzywami, leniwe pierogi na białkach w ograniczonej ilości : zapiekanki z kasz i mięsa lub warzyw, kluski śląskie i z mięsem.	pierogi, knedle, naleśniki, wszelkie potrawy smażone na tłuszczu : placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety ; bigos, łazanki z kapustą, fasolka po bretońsku
warzywa	młode, soczyste : marchew, pietruszka, seler, dynia, buraki, szpinak, pomidory bez skórki, warzywa gotowane, rozdrobnione lub przetarte, gotowane, surowe soki warzywne rabarbar, sałata z insp., kalarepa, drobno starta surówka z marchwi, selera i jabłka	sałatek z dodatkiem majonezu i musztardą, warzywa marynowane, mocno solone
ziemniaki	gotowane, w postaci puree; pieczone, gotowane w całości	odsmażane, smażone z tłuszczem : frytki, krążki, placki, chipsy
owoce	dojrzałe, soczyste : cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka gotowane, pieczone jagodowe, winogrona, wiśnie, kiwi, arbuz, melon	
desery	kisiele, budynie, galaretki owoc., kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj , orzechy	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, batony, czekolada, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao
przyprawy	łagodne : sok z cytryny, kwasek cytrynowy, zielona pietruszka, zielony koperek, melisa, majeranek, cynamon, wanilia w ograniczonej ilości : ocet winny, sól, papryka słodka, vegeta, bazylia, tymianek, estragon	ostre : ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

Opracowały:



Zespół Zakładów
Opieki Zdrowotnej
Szpital Śląski w Cieszynie

Bożena Puda

Martyna Wachtarczyk