SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Parma

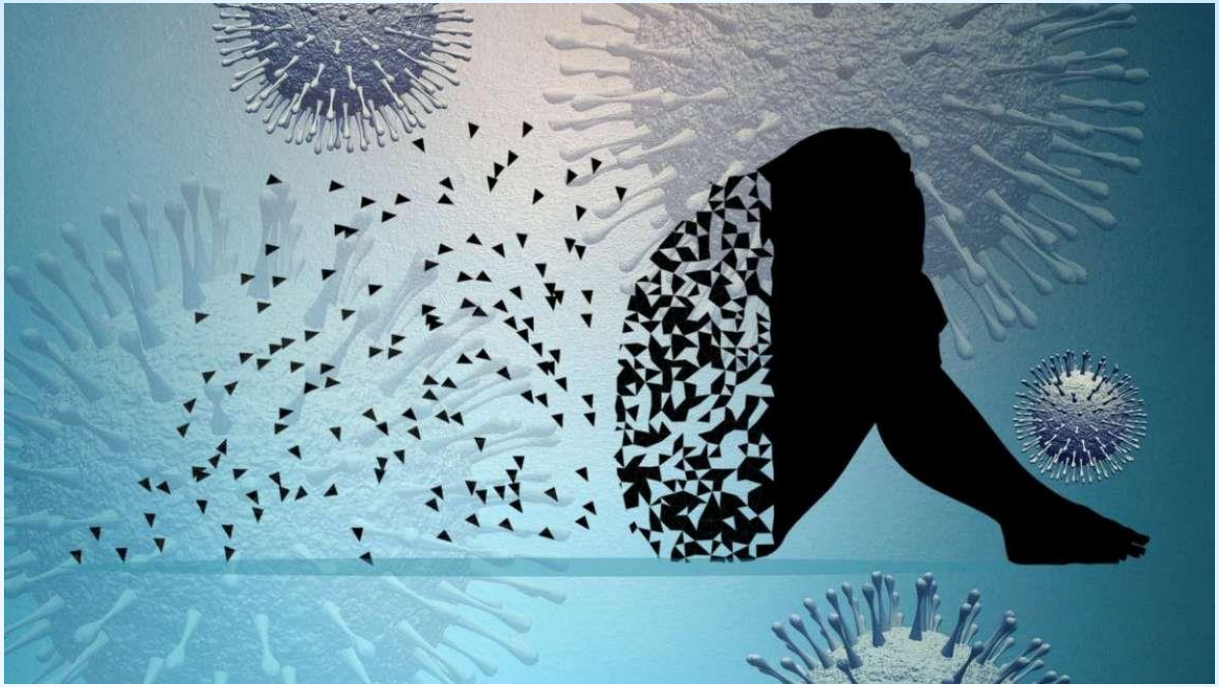
*Recupero post Covid

Raccomandazioni a cura delle Terapiste Occupazionali
dell'Unità Operativa di Medicina Riabilitativa

* Il recupero richiede tempo!

  Il tempo necessario varia da persona a persona ed è utile ricordare che ognuno ha il suo percorso

* E’ importante realizzare che non sei l’unico a vivere queste difficoltà



* La mancanza di energia è uno degli aspetti più frequenti.

  Può variare a seconda delle giornate o delle ore.

* Spesso permangono debolezza muscolare e dolore articolare, quindi è importante fare esercizio, ma rispettando sempre la fatica e intervallando momenti di riposo.
  In alcuni momenti potrebbe anche essere necessario rimodulare la quantità e la tipologia di esercizio programmato.

*

Prendersi il tempo necessario per se stessi e definire dei piccoli obiettivi è una strategia vincente

* Suddividi l'attività in parti più piccole.
Ecco alcuni esempi: alzarsi da letto

*Vestirsi

Scegli capi di abbigliamento comodi e con allacciature anteriori

⇓

Prepara ciò che ti serve a portata di mano

⇓

Siediti preferendo una seduta non troppo bassa

⇓

Vesti prima la parte degli arti inferiori, perché hai maggiore energia

⇓

Riposati se ti viene l'affanno o previenilo con piccole pause

* Ricorda che è bene essere attivi, ma senza esagerare

* Il confronto con un professionista sanitario che valuti le difficoltà quotidiane potrebbe aiutarti ad accogliere il recupero.
  Se pensi che il Terapista Occupazionale possa affiancarti in questa fase puoi chiamare o mandare una mail a questi recapiti:
  0521703517
  bparenti@ao.pr.it
  acattaneo@ao.pr.it