



# Post Covid Care

*dr. Mándó Zsuzsanna*

Magyar Szállodák és Éttermek Szövetsége

LIV. Közgyűlés - 2021. November 10.



**Hévízgyógyfürdő és Szent András Reumakórház, Hévíz**

**[www.spaheviz.hu](http://www.spaheviz.hu)**



# COVID-19 betegség

- A COVID-19 betegségen átesett személyek nagy része tünetmentes, vagy csak enyhe tüneteik vannak, legtöbbször nem kerülnek kórházba.
- Kisebbségi arányban, de mégis jelentős számban vannak azok, akik tartós egészségkárosodást szenvednek, ez főként légzőszervi károsodást jelent, de egyéb tünetek, panaszok is fennmaradhatnak.
- A COVID-19-ben szenvedő betegek 20-40 %-ban a betegség akut fázisának lezajlását követően elhúzódó panaszok jelentkeznek, melyek rontják a beteg életminőségét és munkaképességét.



- Tanulmányi adatok szerint az emberek mindössze 65% tér vissza korábbi egészségi szintjére a fertőzést követő 1 hónapon belül.
- A post-Covid szindróma bárkinél előfordulhat életkortól, nemtől függetlenül.





# Poszt COVID szindróma

- A COVID-19-fertőzés után jelentkező összetett tünetegyüttes alatt összefoglalóan a tünetek kezdete utáni **négy héten túl** elhúzódó, késői maradványtüneteket, károsodásokat nevezünk.
- Erre hajlamosíthat súlyosabb lefolyású betegség, illetve meglévő társbetegség is, mint például krónikus szív-érrendszeri vagy légúti betegségek, anyagcsere-betegségek
- Amennyiben panaszok a fertőzés lezajlása után 12 héttel is jelentkeznek, akkor a szakirodalom szerint ún. long-COVID (vagyis hosszú COVID) szindrómával kell számolnunk.



# Poszt COVID szindróma tünetei

- fáradékonyság, nehézlégzés, mellkasi fájdalom,
- álmatlanság vagy rémálmok
- gyors pulzus, szívdobogásérzés
- izomfájdalom, fejfájás, köhögés
- szaglász- és ízérzés-vesztés, kiütés, hajhullás
- alvás-, koncentráció- és memóriazavar
- hallászervi panaszok (fülszúgás, hallászvesztés, szédülés)



# Poszt COVID szindróma tünete

- A COVID-19 fertőzés a mentális egészségre is hatással van. A **mentális problémák** gyakorisága COVID-19-en átesettek körében kifejezetten megnőtt, szorongás, depresszió, alvászavar és úgynevezett „brain fog” – vagyis lomha, tompa, nehézkes gondolkozás (úgynevezett „ködös agy”) jelentkezhet.



- A **Poszt Covid Care** a hévízi szállodák között, a Post-Covid szindróma rehabilitációjára létrejött program megnevezése.
- Az együttműködés keretében létrejött program neve és logója a Hévízi Turisztikai Np Kft. által bejegyzett védjegy.



**HÉVÍZ**  
POST COVID CARE

# Hydrotherapy, a solution for the management of the after-effects of the long Covid.

Christian-François ROQUES, President of the Scientific Council of the French Association for Thermal Research (AFRETh)







A rehabilitációs program során képzett gyógytornászok, gyógymasszőrök, dietetikusok és ápolók bevonásával, folyamatos orvosi felügyelet mellett biztosítunk személyre szabott kezelést



## A cél:

Nem gyógyszerrel, hanem célzottan összeállított kezelési tervvel, (aktív tornával, passzív kezelési módszerekkel és egyéb fizioterápiás eszközökkel) a lehetőségekhez mérten mielőbbi gyógyulást és teljesebb rehabilitációját kívánjuk elérni. Cél az épen maradt testrészek funkciójának megőrzése, a károsodott szövetek regenerációjának elősegítése, a visszanyert funkciók beépítése a mindennapi élet mozgásaiba.

# A rehabilitációs – fizioterápiás program feladatai:

- nehézlégzés csökkentése
- rekeszizom funkciójának helyreállítása, fejlesztése
- mellkas mobilitásának javítása
- légzés mechanizmusának helyreállítása, javítása
- motoros funkciók helyreállítása, fejlesztése
- a vázizom izomerejének visszaállítása, fejlesztése
- mozgás koordináció, egyensúly, propiocepció fejlesztése
- keringési funkciók, terhelhetőség helyreállítása, fejlesztése
- életminőség javítása
- kognitív terápia ergoterapeuta vezetésével
- betegedukáció
- pszichés vezetés – pszichológus bevonásával



# Poszt Covid program elemei:

- **Előzetes állapotfelmérés**, online kérdőíven keresztül - kötelező elem
- **Szakorvosi konzultáció** - több alkalommal - kötelező elem
- Kezeléseket megelőző **labor- és diagnosztikai vizsgálatok** - opcionális: kiválthatók 4 hétnél nem régebbi leletekkel
- Post Covid Care **kezelési program**, mely egyénre szabottan több kezelésből áll - kötelező elem
- **Szállás** a csomagot biztosító szolgáltatónál - opcionális, a Post Covid Care programon ambuláns rendszerben is részt lehet venni
- **Utógondozás** - a kezelések után kitöltendő egy online kérdőív, a kezelések következtében elért egészségügyi állapotról - kötelező elem



# Előzetes állapotfelmérés:

- A kérdőív ugyanaz, de minden esetben annak a hotelnek a honlapján kell kitölteni, amelyiknél a csomagot a vendég foglalja, mert csak akkor fér hozzá a hotel a vendég védett egészségügyi adataihoz.
- Hotel Spa Hévíz
- NaturMed Hotel Carbona
- Hotel Európa Fit
- Palace Hotel Hévíz
- Lotus Therme Hotel & Spa



# Labor- és diagnosztikai vizsgálatok:

- Labor vizsgálat (vérkép, vesefunkció, májenzimek, C reaktív protein, vaspanel), pajzsmirigy funkció, D dimer mennyiség meghatározása
- EKG vizsgálat: Belgyógyász, kardiológiai szakorvos által
- Képképző vizsgálatok (Mellkas CT, Szív UH)
- Mellkas kitérés vizsgálata
- Hatperces járateszt
- Oxigén szaturáció
- Főbb izomcsoportok izomerőmérése



# Kötelező kezelési elemek:

- gyógytorna: egyéni és csoportos, száraz, vízi torna a beteg állapotának megfelelően,
- gyógymasszázs
- elektrotrápiás kezelések (TENS) - fájdalom csillapítás, izomtónus fokozás
- BEMER kezelés
- inhaláció
- CO<sub>2</sub> fürdő
- fürdőkezelés



# Alapkezeléseként ajánlott kezelések:

- légzőtorna, mellkas mobilizálással, rekesztorna
- általános kondicionáló gyógytorna
- izomerősítés, eszközök használata, core edzés
- plyometriás gyakorlatok
- statikus, dinamikus egyensúly, propiocepció fejlesztése: vízitorna, balance gyakorlatok, eszközök használata
- keringés, terhelhetőség: az Ön állapotától függően alacsony, közepes, magas intenzitású aerob gyakorlatok csoportban
- Nordic Walking
- elektroterápia
- masszázsz
- kádfürdő
- mofetta
- medencefürdő
- Tófürdő használat





# Kiegészítő lehetőségek:

- sóbarlang
- mozgásterápia: a beteg állapotának megfelelő fizikai terheléssel járó mozgás programok, terhelés fokozás
- betegedukáció: életmódi tanácsok, diétás tanácsadás
- O<sub>2</sub> terápia
- relaxációs technikák
- ellazulással járó programok: Thai Chi, 5 Tibeti gyakorlat, Jóga
- stretching
- szállodában szobakerékpár, a Tourinform irodában bérelhető elektromos kerékpár
- mentálhigiénés vezetés
- szabadtéri edzőgépek a Tófürdőn,
- szabadtéri aquafitness a Tófürdőn



# Program ára – nincs egységár

- melyik szolgáltatónál veszi igénybe a programot
- Szállással együtt foglalja le a csomagot vagy csak ambuláns kezelésként vesz rajta részt
- Szükség van-e helyben a kezeléseket megelőző labor- és diagnosztikai vizsgálatok elvégzésére, vagy már rendelkezik ilyen leletekkel
- Milyen súlyosak a tünetei, ennek fényében milyen és mennyi kezelést kell igénybevennie





## **Irodalom:**

- Carfi, A. et al. Persistent Symptoms in Patients After Acute COVID-19. JAMA, 2020.aug.11;324(6):603-605.
- Barker-Davies RM, et al. The Stanford Hall consensus statement for post-COVID-19 rehabilitation. Br J Sports Med 2020;54:949–959.
- NICE Guideline. COVID-19 rapid Guideline: managing the long-term effects of COVID-19. 2020. December.
- Clinical management of patients with COVID-19 - Rehabilitation of patients with COVID-19. WHO.2020.
- Rehabilitation consideration during the COVID-19 outbreak. PAHO. 2020.
- <https://openwho.org/courses/clinical-management-COVID-19-rehabilitation/items/1wY59rv4IFy4029ToOgVh>
- Nathaniel P. et al. Musculoskeletal Consequences of COVID-19. J Bone Joint Surg Am. 2020;102:1197-204
- Can SARS-CoV-2 trigger reactive arthritis? (Editorial). Joint Bone Spine 88 (2021) 105086.
- Alivernini S. et al. Comparative analysis of synovial inflammation after SARS-CoV-2 infection. Ann Rheum Dis 2020.
- López-González MD et al. Case series of acute arthritis during COVID-19 admission. Ann Rheum Dis 2020.



A jövő nem fogja jóvátenni,  
amit te a jelenben  
elmulasztasz.”  
**(Albert Schweitzer)**

