

	Kuvaus	Keinoja omahoidon/kuntoutumisen tueksi
Yksittäiset oireet	Yksittäiset oireet, kuten esimerkiksi syketason koholle jääminen on tyypillistä. Oireiden aiheuttama haitta arkeen voi vaihdella suuresti eri henkilöillä ja ajan kuluessa. Oireiden aaltoilu on hyvin tavallista.	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiivisuus- ja palautumispäiväkirja.
PEM- tai PESE-oire (<i>Post Exertional Malaise/Post Exertional Symptom Exacerbation</i>)	PEM- tai PESE-oireella tarkoitetaan kuormituksesta aiheutuvaa yleisvoiminnan heikkenemistä ja/tai oireiden pahenemista, joka on yleensä suhteettoman voimakasta edeltävään kuormitukseen nähden. Voiminnan heikkeneminen voi kestää yli 24 h ja pahimmillaan päivien tai viikkojen ajan, ja se voi ilmaantua myös viiveellä, 12–48 tuntia kuormituksen jälkeen. <u>Lisätietoa</u> .	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiivisuuden ja levon rytmittäminen (pacing). • Aktiivisuus- ja palautumispäiväkirja oman rasitusikkunan ja sopivan rasitustason löytämisen tueksi. • Päivä- ja viikkosuunnitelma arjen suunnittelun tueksi • yleiskunnan ylläpitäminen on tärkeää, oma oirekuvasi sekä jaksamisesi huomioiden.
Uupumus	Uupumus on väsymystä kokonaisvaltaisempaa sekä voimakkaampaa, eikä se välttämättä helpota levolla tai unella. Uupuneena voi tuntua, ettei sinulla ole energiaa pieniinkään arkisiin askareisiin tai esimerkiksi sosiaaliseen kanssakäymiseen. Uupumus voi rajoittaa selviytymistä arkiaskareista sekä heikentää elämänlaatua.	<ul style="list-style-type: none"> • Itselle sopivan aktiivisuustason löytäminen ja henkilökohtaisen rasitusikkunan hahmottaminen auttaa arjen kuormituksen hallinnassa. • Aktiivisuuden ja levon rytmittäminen (pacing). • Aktiivisuus- ja palautumispäiväkirja.
Hengitysoireet	Sinulla voi esiintyä myös hengityselimistön toimintaan liittyviä oireita, kuten hengenahdistusta, hyperventilaatiota, epätasapainoista hengitystä, limaisuutta tai yskää. Nämä voivat johtua esimerkiksi perussairauksistasi, viruksen aiheuttamista keuhkomuutoksista, hengityksen säätelyn häiriöistä tai hengitystekniikan muutoksista.	<ul style="list-style-type: none"> • Hengitysharjoitukset, tietoinen hengitysrytmien rauhoittaminen, hengityksen syvyyden säätely • (Perussairauksien hyvä hoitotasapaino)
Kognitiiviset oireet	Kognitiiviset oireet eli ”aivosumu” viittaavat keskittymisvaikeuksiin ja tiedonkäsittelyn hitauteen. Koronan jälkeen saattaakin ilmetä erilaisia aivojen tiedonkäsittelyprosessien häiriöitä, kuten keskittymisen, muistin, oppimisen, ajattelun, tarkkaavaisuuden, havaitsemisen tai ongelmanratkaisukyvyyn heikentymistä. Kuormitus voi voimistaa oireita.	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiivisuus- ja palautumispäiväkirja yksilöllisten laukaisevien tekijöiden tunnistamiseen ja ennaltaehkäisyyn • Oireiden hallinta arjessa: muistin tukeminen, tehtävien pilkkominen pienempiin osiin ja tekemisen tauotus (pacing), ympäristön huomioiminen (aistiärsykkeet) • Päivä- ja viikkosuunnitelma arjen suunnittelun tueksi
Dysautonomia	Dysautonomia tarkoittaa autonomisen eli tahdosta riippumattoman hermoston säätelyhäiriötä. Tämä voi ilmetä esimerkiksi aiemmasta poikkeavana sydämen syketason nousuna, tykyttelynä, huimauksena, hikoiluna, paleluna tai vatsavaivoina. Epätarkoituksenmukainen pulssitason nousu kevyessäkin rasituksessa ja pystyasennossa on tyypillistä (posturaalinen ortostaattinen takykardia, POTS).	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiivisuus- ja palautumispäiväkirja yksilöllisten laukaisevien tekijöiden tunnistamiseen ja ennaltaehkäisyyn • Hermoston toimintaa rauhoittavat harjoitteet • Varovainen aktiivisuuden lisäys ja pacing • Sykeseuranta ammattilaisen ohjaamana • Kompresiosukat/-vaatteet
Sairaala- tai tehohoitoa vaatinut koronatauti		<ul style="list-style-type: none"> • Varmista hoitoyksiköstäsi oman kuntoutumisesi erityistarpeet. Voit myös soveltaa itsellesi sopivia keinoja tältä verkkokurssilta.

*Taulukko kokoaa suuntaa antavasti omahoidon/kuntoutumisen tuen keinoja, joihin tutustutaan Koronasta kuntoon -verkkokurssilla. Taulukko ei ole kattava, eikä sitä ole tarkoitettu diagnosointia varten. Jos sinulla on arkea haittaavia oireita, ole yhteydessä terveydenhuoltoon.