

	Kuvaus	Keinoja omahoidon/kuntoutumisen tueksi
<b>Yksittäiset oireet</b>	Saatat koronavirusinfektion sairastettuasi huomata, että jokin oire tai oireet ovat pitkittyneet. Esimerkiksi syketason koholle jääminen on tyypillistä. Oireiden aiheuttama haitta arkeen voi vaihdella suuresti eri henkilöillä ja ajan kuluessa. Hyvin tavallista on oireiden aaltoilu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Aktiivisuus- ja palautuspäiväkirja</a></li> </ul>
<b>Hengitysoireet</b>	Sinulla voi esiintyä myös hengityselimistön toimintaan liittyvää oireilua, kuten hengenahdistusta, hyperventilaatiota eli liikahengitystä, erilaisia hengitysvaikeuksia tai limaisuutta ja yskää. Nämä voivat johtua useista eri tekijöistä, kuten esimerkiksi mahdollisista perussairauksistasi, akuutin infektion aiheuttamista keuhkokuutoksista, autonomisen hermoston toiminnan häiriöistä tai hengitystekniikan muutoksista.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Hengitysharjoitukset</a>, tietoinen hengitysrytmin rauhoittaminen, hengityksen syvyyden säätely</li> <li>• (Perussairauksien hyvä hoitotasapaino)</li> </ul>
<b>Kognitiiviset oireet</b>	Moni puhuu arkikielessä ”aivosumusta”, jolla yleensä viitataan keskittymisvaikeuksiin ja tiedonkäsittelyn hitauteen. Koronan jälkeen saattaa ilmetä erilaisia aivojen tiedonkäsittelyprosessien häiriöitä, kuten keskittymisen, muistin, oppimisen, ajattelun, tarkkaavaisuuden, havaitsemisen tai ongelmanratkaisukyvyyn heikentymistä. Aaltoilu on tyypillistä. Kuormitus voi voimistaa oireita.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Aktiivisuus- ja palautuspäiväkirja</a> yksilöllisten laukaisevien tekijöiden tunnistamiseen ja ennaltaehkäisyyn</li> <li>• Oireiden hallinta arjessa: muistin tukeminen, tehtävien pilkkominen pienempiin osiin ja tekemisen tauotus (<a href="#">pacing</a>), ympäristön huomioiminen (aistiärsykkeet)</li> <li>• <a href="#">Päivä- ja viikkosuunnitelma</a> arjen suunnittelun ja seurannan tueksi</li> </ul>
<b>Dysautonomia</b>	Dysautonomia tarkoittaa autonomisen, eli tahdosta riippumattoman hermoston toiminnan häiriöitä (dysautonomia). Saatat huomata koronavirusinfektion sairastettuasi esimerkiksi aiemmasta poikkeavaa sydämen syketason nousua tai tykyttelyä, huimausta, hikoilua, palelua tai vatsavaivoja. Epätarkoituksenmukainen pulssitaso nousu kevyessäkin rasituksessa ja pystyasennossa on tyypillistä (posturaalinen ortostaattinen takykardia, POTS).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Aktiivisuus- ja palautuspäiväkirja</a> yksilöllisten laukaisevien tekijöiden tunnistamiseen ja ennaltaehkäisyyn</li> <li>• Hermoston toimintaa rauhoittavat <a href="#">harjoitteet</a></li> <li>• Kompresiosukat/-vaatteet</li> <li>• <a href="#">Varovainen aktiivisuuden lisäys</a> ja <a href="#">pacing</a></li> <li>• <a href="#">Sykeseuranta</a> ammattilaisen ohjaamana</li> <li>• Tarvittaessa <a href="#">ravitsemuspäiväkirja</a></li> </ul>
<b>PEM-oire</b>	Saatat huomata väsyväsi kohtuuttoman voimakkaasti jo kevyenkin kuormituksen jälkeen, jolloin puhutaan PEM-oireesta (Post Exertional Malaise). Tyypillistä on edeltävään rasisitustasoon nähden suhteettoman voimakas uupuminen tai oireiden paheneminen. Pienikin rasitus tai arkiaskare (esim. peseytyminen, sosiaalinen kanssakäyminen, aistiärsykkeet, voimakkaat tunnereaktiot, keskittymistä vaativat tehtävät jne.) voi aiheuttaa voimakkaankin voinnin heikkenemisen jopa yli 24 tunnin ajaksi. Oireet voivat ilmaantua myös viiveellä. <a href="#">Lisätietoa</a> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktiivisuuden rytmittäminen (<a href="#">pacing</a>)</li> <li>• <a href="#">Aktiivisuus- ja palautuspäiväkirja</a> oman rasisituskunan ja sopivan rasisitustason löytämisen tueksi</li> <li>• <a href="#">Päivä- ja viikkosuunnitelma</a> arjen suunnittelun ja voimavarojen kohdentamisen tueksi</li> <li>• yleiskunnon ylläpitäminen on tärkeää, oma oirekuvasi sekä jaksamisesi huomioiden.</li> </ul>
<b>Sairaala- tai tehohoitoa vaatinut koronatauti</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varmista hoitoyksiköstäsi oman kuntoutumisesi erityistarpeet. Voit myös soveltaa itsellesi sopivia keinoja tältä verkkokurssilta.</li> </ul>

\*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.