



# „LONG COVID“ (SAMO)REHABILITACE PO PRODĚLÁNÍ COVIDU-19

TIPY PRO BEZPEČNÉ CVIČENÍ

**M**ěli jste těžký průběh covidu-19? Byli jste hospitalizováni a potýkáte se s následky onemocnění? Tomuto stavu se často říká „long covid“. Jak se projevuje a co proti přetrvávajícím potížím můžete dělat? Na následujících stránkách najdete důležité informace a konkrétní tipy k jednotlivým problémům. Podívejte se, jak můžete nepříjemné stavy provázející období po covidu-19 zmírnit.

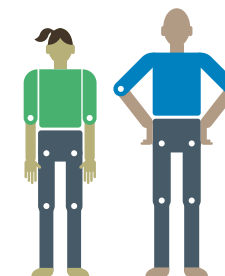
Pečujte o své zdraví každý den.



Tuto praktickou příručku vám přináší Český červený kříž v rámci programu zaměřeného na zdravotní prevenci, podporu očkování a také na boj s následky pandemie covidu-19.

# LONG COVID

## (samo)rehabilitace po prodělání covidu-19



### OSOBNÍ ÚDAJE

**Jméno:**

---

**Datum propuštění z nemocnice:**

---

**Nemocnice, kde jste byli hospitalizováni:**

---

**Kontakt na vašeho lékaře:**

---

### ZDRAVOTNÍ STAV

**Tlak:**

---

**Cukr:**

---

**Saturace kyslíkem:**

---

**Viscerální tuk:**

---

# Obsah

	Dušnost	6
	Cvičení po propuštění z nemocnice	8
	Mluvení	14
	Jídlo, pití a polykání	15
	Pozornost, paměť a přemýšlení	16
	Každodenní rutina	17
	Stres, úzkost a deprese	18
	Kdy kontaktovat lékaře	19



## Dušnost

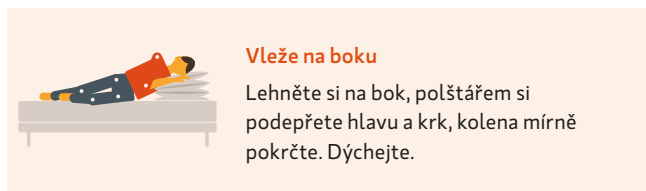
Po propuštění z nemocnice můžete pociťovat dušnost. Je to docela běžný následek prodělání covidu-19. Časté zadýchávání dokonce může vyvolat stav úzkosti, ten dušnost ještě zhorší a vy se tak dostanete do začarovaného kruhu. Jen klid! Dá se s tím něco dělat. Pomohou vám speciální cvičení a techniky, které si tu ukážeme. A samozřejmě je důležité být co nejdříve v klidu a ke svým běžným aktivitám se vracet postupně.



**Pokud by se vám přitížilo, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc – zavolejte svému praktickému lékaři nebo kontaktujte pohotovost.**

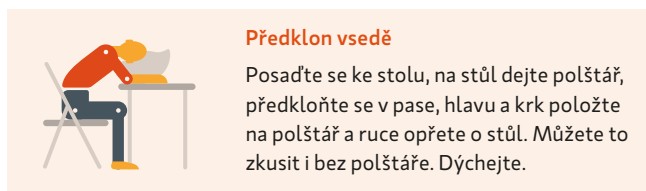
## Polohy pro snazší dýchání

Zde najdete některé polohy, které vám pomohou zmírnit stav dušnosti. Můžete také vyzkoušet dýchací techniky (viz níže) v kterékoli z těchto poloh, abyste si ulehčili dýchání.



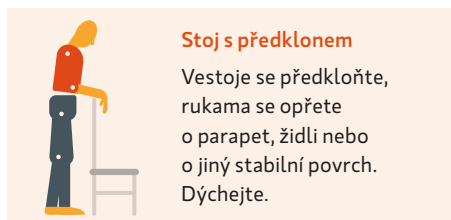
### Vleže na boku

Lehněte si na bok, polštářem si podepřete hlavu a krk, kolena mírně pokrčte. Dýchejte.



### Předklon vsedě

Posaďte se ke stolu, na stůl dejte polštář, předkloňte se v pase, hlavu a krk položte na polštář a ruce opřete o stůl. Můžete to zkusit i bez polštáře. Dýchejte.



### Stoj s předklonem

Vestojte se předkloňte, rukama se opřete o parapet, židli nebo o jiný stabilní povrch. Dýchejte.



### Předklon vsedě (bez stolu)

Posaďte se na židli a předkloňte se, opřete si ruce o klín nebo o opěrky židle. Dýchejte.



### Stoj s oporou zad

Opřete se zády o zeď a ruce dejte volně podél těla. Nohy dejte kousek od zdi a mírně od sebe. Dýchejte.

## Dýchací techniky

### Řízené dýchání

(pomůže uvolnit se, vnímat a kontrolovat dech)

- Pohodlně se posaďte.
- Položte jednu ruku na hrudník a druhou na břicho.
- Chcete-li, zavřete oči (jinak je nechte otevřené) a soustřeďte se na svůj dech.
- Pomalu se nadechněte nosem (kdyby to nešlo, tak ústy), pak ústy vydechněte.
- Když dýcháte, cítíte, jak se ruka na břicho zvedá více než ruka na hrudníku.
- Zpomalte, dýchejte, nesnažte se o výkon.



### Dýchání v tempu

(když jdete do schodů nebo do kopce)

- Rozdělte si cestu na menší části, ať nejste na konci tak unavení nebo zadýchání.
- Než začnete něco dělat (např. stoupat do kopce), zhluboka se nadechněte.
- Poté, co ujdete část cesty, vydýchejte se.
- Zkuste nádech nosem a výdech ústy.



### Je tu toho hodně a nevíte, čím začít?

Obraťte se na svého praktického lékaře. Může vám pomoci s výběrem vhodných technik a cvičení. Především se však držte individuálních doporučení od svého lékaře nebo od lékařů z nemocnice, kde jste byli hospitalizováni, a teprve poté se pusťte do cvičení podle našeho návodu.



## Cvičení po propuštění z nemocnice

Propustili vás z nemocnice, a tak můžete začít cvičit samostatně doma. Cvičení vám může pomoci s dušností, stresem, špatnou náladou. Je to dobré pro svaly i pro mozek. V této kapitole najdete vhodná cvičení, ale nejdřív si přečtěte, jak postupovat, aby vaše cvičení bylo zcela bezpečné.

### Tipy pro bezpečné cvičení

Pokud jste ještě před onemocněním covidem-19 měli úraz, nemohli jste chodit samostatně, máte další zdravotní potíže nebo jste dostávali kyslík, měli byste cvičit pod dozorem a v doprovodu další osoby. Vždy začínějte zahřívacími cvičeními, noste vhodné oblečení, pijte dost tekutin – hlavně vody. Necvičte, když je vedro. A když je velká zima, cvičte uvnitř.



**Necvičte, pokud máte některý z těchto příznaků:**

- nevolnost,
- zvracení,
- závratě,
- motá se vám hlava,
- silná dušnost,
- silné pocení,
- tlak na hrudi,
- silná bolest, která se stupňuje.

### Zahřívací cvičení

Toto cvičení připraví vaše tělo, aby při další pohybové aktivitě nedošlo ke zranění. Zahřátí by mělo trvat přibližně 5 minut a na konci byste měli být lehce zadýchaní. Každý cvik si zopakujte 2× až 4×.



#### Pokrčení rameny

Pomalou zvedněte ramena nahoru k uším a pak zase dolů.



#### Kroužení rameny

Ruce nechte uvolněné podél těla, nebo si je položte na klín, pomalu kroužte rameny dopředu a poté dozadu.



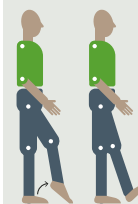
#### Úklony do stran

Stůjte rovně a s rukama volně podél těla. Uklánějte se pomalu na jednu stranu, pak na druhou.



#### Zvedání kolen

Pomalou zvedněte koleno nahoru a pak dolů, ne výše než kyčel, jedno po druhém.



#### Kroky na místě

Nejprve před sebou poklepejte prsty jedné nohy a poté došlápněte patou. Opakujte s druhou nohou.

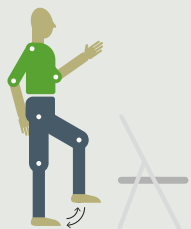


#### Kroužení kotníky

Prsty jedné nohy začněte kreslit kruhy. Opakujte druhou nohou.

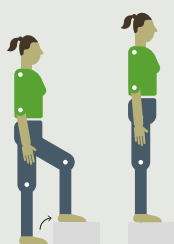
## Kondiční cvičení

Tento typ cvičení je dobré provádět po dobu zhruba 20–30 minut 5 dní v týdnu. Do toho se počítají i běžné činnosti, během kterých se můžete zadýchat, například chůze do kopce nebo do schodů, praní prádla, luxování a podobně.



### Chůze na místě

Pochodujte na místě, zvedněte jedno koleno po druhém. Můžete se opřít o židli nebo o parapet. Toto cvičení se vám může hodit, když nemůžete na procházku do přírody anebo se snadno zadýcháte, než dojdete do cíle.



### Stepy

Došlapujte na celé chodidlo a zároveň na celém chodidle stůjte. Došlápnete-li výš, zkuste stoupnout na vyšší schůdek. Můžete se přidržovat madla a sednout si na židli, až se zadýcháte. I toto domácí cvičení je vhodné v případě, že z jakéhokoli důvodu nemůžete jít ven.



### Chůze

V případě potřeby použijte berli nebo hůl. Vyberte trasu, která je relativně plochá. Postupně zkuste ujít větší vzdálenost a přidejte i chůzi do kopce. Pokud můžete, cvičte venku.



### Běh nebo jízda na kole

Tyto aktivity doporučujeme pouze v případě, že je odsouhlasí váš lékař.

## Posilování

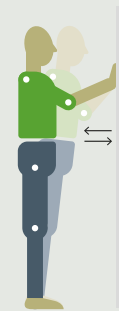
Každý zde popsany cvik zkuste udělat 10x, pak si dejte krátkou přestávku, znovu 10× zopakujte, zase si dejte pauzu a opět 10× zopakujte. Stejně pravidlo platí pro každé cvičení. Aby byl vidět výsledek, je potřeba takto cvičit alespoň 3 dny v týdnu. Použijte i cvičební pomůcky, například lahve s vodou jako činky. Nepospíchejte, cvičte pomalu. Dobře dýchejte (nádech před nejtěžší částí cvičení, pak výdech).

## Cvičení na ruce



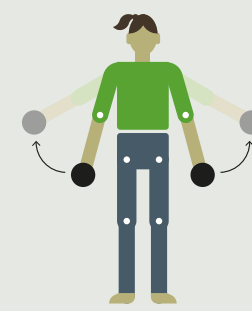
### Biceps

Veźmte si do rukou činky nebo jiná závaží a zvedněte ruce. Dlaně směřují dopředu. Udržujte ramena nehybná. Jemně zvedněte předloktí obou paží (ohýbejte je v loktech), zvedněte závaží. Takto cvičit můžete vsedě nebo vestoje. Postupně začněte používat těžší činky nebo závaží.



### Tlak na zeď

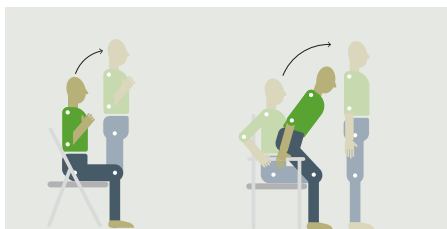
Položte ruce na zeď ve výšce ramen, prsty směřují nahoru a chodidla dejte přibližně 30 cm od zdi. Udržujte tělo stále rovně, pomalu se přiklánějte směrem ke zdi. Jsou to vlastně kliky vestoje. Postupně se začněte od zdi vzdalovat.



### Zvedání paží do strany

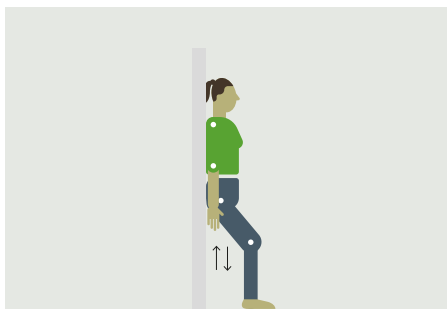
V každé ruce držte závaží, dlaně směřují dovnitř. Zvedněte obě paže až do úrovně ramen (ale ne výše) a pomalu je dejte dolů. Toto cvičení můžete dělat vsedě nebo vestoje. Postupně začněte používat těžší činky nebo závaží.

## Cvičení na nohy



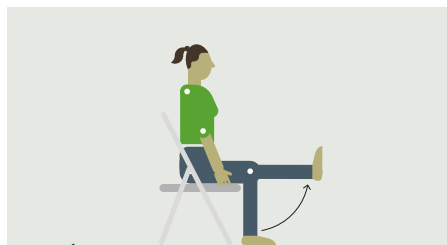
### Nahoru a dolů

Sedněte si s nohama na šířku boků. S rukama podél těla nebo zkříženýma na hrudi se pomalu postavte, počítejte do tří a pomalu se posaďte zpět na židli. Po celou dobu mějte chodidla na podlaze. Pokud nemůžete vstát ze židle bez použití paží, zkuste vyšší židli s opěrkami. Cvičte pomalu, postupně použijte závaží do rukou a nižší židli.



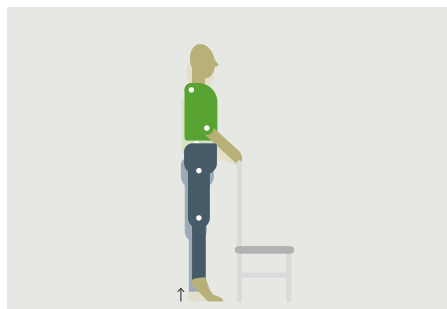
### Dřepey

Postavte se zády ke zdi a opřete se o ni, nohy mírně od sebe a zhruba 30 cm od zdi. Kolena pomalu pokrčte, zády sklouzněte po zdi. Udržujte boky výš než kolena. Na chvíli se zastavte, pak se pomalu narovnejte.



### Kolena

Posaďte se na židli, nohy vedle sebe. Narovnejte jedno koleno a chvíli držte nohu rovně, poté ji pomalu dejte dolů. Opakujte totéž s druhou nohou. Postupně snižujte tempo a počítejte do tří.



### Špičky a paty

Postavte se a něčeho se přidržujte, ale neopírejte se. Pomalu se zvedejte na špičky nohou a pak pomalu stoupněte na paty. Postupně zkuste cvičit na jedné noze.

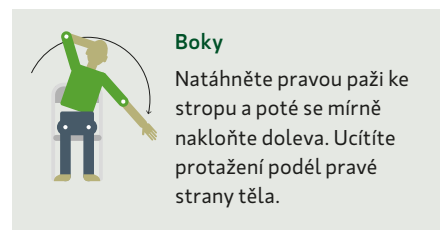
## Závěrečné zklidňující cvičení

Cvičení na konci tréninku umožní vašemu tělu návrat do klidového režimu. Mělo by trvat přibližně 5 minut a na konci by se mělo vaše dýchání vrátit do normálu.

1. Projděte se pomalejším tempem nebo přešlapujte na místě přibližně 2 minuty
2. Zopakujte si zahřívací cvičení, abyste rozhýbali klouby. Můžete je provádět vsedě nebo vestoje.
3. Protáhněte si svaly.

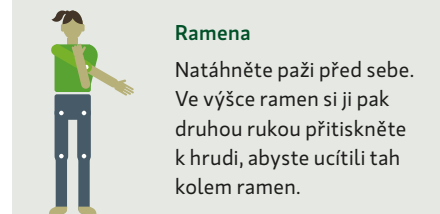
Postupujte podle obrázků, každé protažení by mělo trvat alespoň 15–20 sekund. Cvičení provádějte vždy na pravou a pak na levou ruku/nohu.

## Protahovací cviky



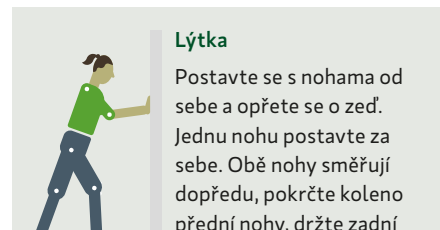
### Boky

Natáhněte pravou paži ke stropu a poté se mírně nakloňte doleva. Ucítíte protažení podél pravé strany těla.



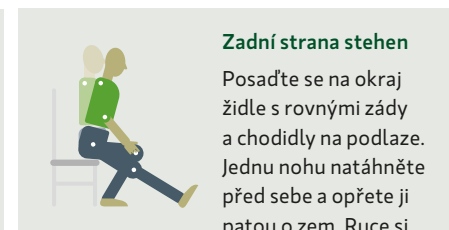
### Ramena

Natáhněte paži před sebe. Ve výšce ramen si ji pak druhou rukou přitiskněte k hrudi, abyste ucítili tah kolem ramen.



### Lýtka

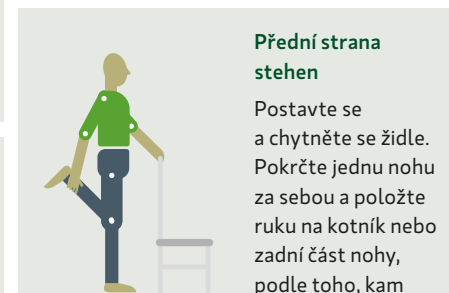
Postavte se s nohama od sebe a opřete se o zeď. Jednu nohu postavte za sebe. Obě nohy směřují dopředu, pokrčte koleno přední nohy, držte zadní nohu rovně a paty na podlaze. Cítíte natažení v zadní části nohy.



### Zadní strana stehen

Posaďte se na okraj židle s rovnými zády a chodidly na podlaze. Jednu nohu natáhněte před sebe a opřete ji patou o zem. Ruce si

můžete opřít o stehno. Mírně se předkloňte v bocích, dokud neucítíte mírné natažení na zadní straně nohy.



### Přední strana stehen

Postavte se a chytněte se židle. Pokrčte jednu nohu za sebou a položte ruku na kotník nebo zadní část nohy, podle toho, kam dosáhnete. Zvedejte

nohu směrem vzhůru, dokud neucítíte natažení podél přední strany stehna. Udržujte kolena blízko u sebe, záda rovná, neprohýbejte se v bedrech.



## Mluvení

Po prodělání covidu-19, zvláště po napojení na dýchací přístroje, mohou nastat problémy s mluvením. Pokud máte hlas po nemoci moc chraptlavý nebo slabý, je důležité řídit se následujícími doporučeními.

- **Když se na to cítíte – mluvte.** Jenom když budete i nadále používat svůj hlas, dojde k nějakému zlepšení. Pokud se při mluvení unavíte, udělejte si přestávku a dejte svému okolí vědět, že se musíte zastavit a odpočinout si a teprve potom pokračovat v mluvení.
- **Nezatěžujte zbytečně hlasivky = nešeptejte.** Budete se možná divit, ale šeptání může namáhat vaše hlasivky víc, než když mluvíte normálním hlasem. Snažte se nekřičet ani nezvyšovat hlas. Pokud potřebujete, aby si vás ostatní všimli, zkuste například zaťukat nebo zachrastit nějakým předmětem.
- **Odpočívejte.** Může se stát, že vám během mluvení dojde dech. Zkuste se nenamáhat. Vždy se můžete zastavit a soustředit se na svůj dech. Vyzkoušejte dýchací techniky popsané v první kapitole „Dušnost“. Pokračujte v dýchání, dokud nebudete připraveni znovu mluvit.
- **Zkuste si občas něco zabroukat, dělá to dobře hlasivkám.** Dávejte si však pozor a nenamáhejte se příliš.
- **Domlouvejte se jinak než hlasem.** Pište, posílejte SMS nebo používejte gesta. Tyto způsoby komunikace oceníte především v případě, že nemůžete mluvit dlouho.
- **Pijte vodu.** Klidně po malých doušcích, ale pravidelně a často, pomůže to vašim hlasivkám.



## Jídlo, pití a polykání

Po pobytu v nemocnici – především po připojení k dýchacím přístrojům – si nezděka můžete všimnout, že máte potíže s polykáním jídla a pití. Je to proto, že svaly, které pomáhají při polykání, během onemocnění ochably.

**Věnujte pozornost polykání, abyste se neudusili nebo nedostali plicní infekci. To se může stát, když jídlo nebo nápoj jdou špatným směrem a při polykání se vám dostanou do plic.**

### POKUD MÁTE POTÍŽE S POLYKÁNÍM, MOHOU VÁM POMOCI NÁSLEDUJÍCÍ RADY...

- **Seďte vzpřímeně,** kdykoli jíte nebo pijete. Nikdy nejezte ani nepijte vleže.
- **Po jídle zůstaňte ve vzpřímené poloze.** To znamená sedět, stájet nebo chodit aspoň 30 minut.
- **Experimentujte s konzistencí potravin.** Co nedokážete spolknout, rozkrojte na menší kousky. Preferujte lépe stravitelné jídlo, například kaše, polévky, doměkka uvařené maso a podobně. Je v pořádku, že nějaké potraviny se vám budou polykat snadněji než jiné. Zjistěte, které to jsou, a klidně jim dávejte přednost.
- **Když jíte nebo pijete, soustřeďte se.** Snažte se jíst tak, aby vás nikdo nerušil.
- **Při jídle si dejte na čas.** Berte si malá sousta jídla, pijte po malých doušcích a před spolknutím jídlo dobře rozžvýkejte.
- **Než si dáte další sousto nebo doušek,** ujistěte se, že v ústech už nic nemáte.
- **Nejezte velké porce.** Klidně si dávejte menší porce častěji a pravidelně.
- **Udělejte si přestávku.** Pokud kašlete, dusíte se nebo se vám při jídle a pití zhorší dýchání, chvílku si odpočiňte a pokračujte, až se vám udělá lépe.



**Abyste se co nejdříve uzdravili, je velmi důležité dobře a zdravě jíst. Nezapomínejte na pravidelné čištění zubů po každém jídle. Myslete na pitný režim, pijte dostatečné množství tekutin, hlavně vody. Když cítíte, že vám jídlo a pití nedělají dobře nebo máte vážnější problém s polykáním, kontaktujte svého praktického lékaře.**





## Pozornost, paměť a přemýšlení

Lidé, kteří byli vážně nemocní, zvláště ti, kteří byli v nemocnici napojeni na dýchací přístroj, mívají mimo jiné problémy s pozorností a pamětí. Zkrátka jim to nemyslí. Tyto obtíže mohou odeznít během týdnů nebo měsíců, u některých lidí však mohou přetrvávat déle.

**Pokud na sobě pozorujete příznaky zhoršení paměti, nemůžete se soustředit, často si nevybavujete věci, které jste si dříve pamatovali, nezanedbávejte to! Tyto stavy mohou mít přímý negativní dopad na vaše pracovní i osobní vztahy, každodenní rutinu i váš návrat do práce.**

### JESTLIŽE SE S TĚMITO PŘÍZNAKY SETKÁTE, MOHOU VÁM POMOCI NÁSLEDUJÍCÍ TIPY...

- **Fyzické cvičení.** Pohybová aktivita vám udělá dobře a pomůže vašemu mozku dát se po nemoci do pořádku. Samozřejmě by se nic nemělo přehánět, bude však dobré, když začnete cvičit pravidelně, třeba jen jednu minutu každý den.
- **Pomoci mohou i mozková cvičení,** například nové koníčky nebo aktivity: puzzle, hry se slovy a čísly, hádanky na zlepšení paměti, čtení. Začněte cvičeními s nižší obtížností, postupně náročnost zvyšujte.
- **Používejte různé nákupní seznamy,** poznámky a upozornění. Můžete využít aplikaci v chytrém telefonu nebo psát na papír. Pomůže vám to nezapomínat na věci tak snadno a postupně se bude situace jen zlepšovat.
- **Rozdělte si aktivity** do jednotlivých kroků, abyste se nepřetěžovali. Pokud potřebujete udělat něco náročného, popřemýšlejte, jak to jde rozdělit na menší části, abyste úkol postupně zvládli.
- **Můžete se inspirovat** informacemi z následující kapitoly. Týkají se každodenní rutiny a obsahují různé tipy, jak běžné životní situace zvládat co nejlépe.



## Každodenní rutina

Bere vám energii skoro všechno, co děláte? Unavíte se, když si dáte sprchu, obléknete se a uvaříte? Nemáte sílu na práci? Prodělali jste vážnou nemoc. Je velmi pravděpodobné, že hodně věcí neovládnete tak snadno jako dříve.

- **Stanovte si realistické cíle** podle toho, jak se cítíte. Když jste velmi unavení a slabí, často neovládnete nic jiného než vstát z postele, dát si sprchu a obléknout se.
- **Šetřete síly.** Máte-li možnost, při běžných činnostech zůstaňte sedět – třeba při vaření nebo mytí nádobí.
- **Nedělejte vše najednou.** Střídejte těžké úkoly s méně náročnými. Dopřejte si během dne odpočinek.
- **Využijte nabízenou pomoc.** Máte-li možnost, nechte ostatní, aby vám s běžnými úkoly pomohli. Hlídaní dětí, nakupování, vaření nebo řízení auta je po prodělané nemoci obzvlášť náročné. Ať vám s tím někdo pomůže.
- **Nepospíchejte.** Potřebujete se nejdříve vyléčit, teprve potom budete moci zvládat běžné činnosti ve svém obvyklém tempu. Promluvte si se svým zaměstnavatelem o postupném návratu do práce.



## Stres, úzkost, deprese

Prodělat tak vážné onemocnění a být v nemocnici je velmi stresující zážitek. Cítíte úzkost a strach, máte po covidu-19 čím dál častěji špatnou náladu? I když si to nepřejete, ruší vás vzpomínky na pobyt v nemocnici nebo sny o něm? I to souvisí s takzvaným long covidem (následky prodělání covidu-19). Svoji roli hraje i skutečnost, že se ještě nemůžete naplno vrátit ke svým každodenním činnostem a fungovat tak, jak byste chtěli. Tyto pocity jsou extrémně nepříjemné, ale je možné je řešit.

### POSTAREJTE SE O SVÉ ZÁKLADNÍ POTŘEBY

- **Dopřejte si dostatek kvalitního spánku.** Usínejte a vstávejte v pravidelnou dobu, natáhněte si na to budík. Zkuste omezit nebo zcela vyloučit ze svého života kouření, kofein a alkohol, místo nich si dopřejte relaxační nebo dechové techniky (viz kapitola „Dušnost“).
- **Dobře a zdravě jezte.** Pokud máte problém s polykáním, přečtěte si o tom základní informace v kapitole „Jídlo, pití a polykání“ nebo se obraťte na svého praktického lékaře. Zapojte rodinu nebo někoho, kdo se o vás může postarat, požádejte o pomoc s přípravou kvalitního stravovacího režimu.
- **Buďte fyzicky aktivní,** protože to pomáhá proti stresu a pohyb může snížit riziko deprese. Zkuste víc chodit a hýbat se, ale rozhodně to nepřehánějte.

### PEČUJTE O SEBE

- **Zůstaňte v kontaktu** se svými blízkými nebo kamarády. Když nemáte možnost se s nimi vídat osobně, volejte si nebo si domluvte online telefonát (například přes Skype), abyste se cítili lépe. Poproste lidi ve svém okolí, aby s vámi zůstali v kontaktu i přesto, že možná budete mít občas špatnou náladu.
- **Zkuste víc relaxovat,** není to tak těžké ani to nezabere moc času. Dělejte věci, které vás moc neunavují, například poslech hudby, čtení nebo sledování filmů. Zkuste cokoli, co vám pomůže snížit úroveň stresu.
- **Na nic nepospíchejte.** Nesnažte se stihnout vše najednou. Začněte pomalu a tempo si zvyšujte postupně. Nezapomínejte na své koníčky, a pokud vám to udělá dobře, postupně se k nim vracujte.
- **Informujte své okolí.** Pokud se léčíte s něčím dalším, například u psychiatra, řekněte mu o prodělané nemoci, musí o tom vědět. Zároveň poproste své okolí, rodinu a přátele, aby vám co nejvíc pomáhali.



## Kdy kontaktovat lékaře?

Občas rady a doporučení z této příručky nestačí a je nutné kontaktovat odborníka – vašeho praktického lékaře, pohotovost, jakéhokoli zdravotníka. V následujících případech byste se měli obrátit na odborníka s žádostí o pomoc...

- Začínáte pociťovat dušnost, i když jste v klidu. Dýchací techniky vám nepomáhají. Při minimální aktivitě se velmi snadno zadýcháte a nezlepší se to v žádné z poloh, které jsou popsány v kapitole „Dušnost“.
- Vaše pozornost, paměť, myšlení nebo únava se nezlepšují. To vám brání v každodenních činnostech (sprcha, vaření, hlídání dětí) nebo v návratu do práce.
- Vaše nálada se zhoršuje, podobný stav může trvat několik týdnů.
- Před nebo během cvičení pociťujete některý z dalších příznaků:
  - nevolnost, zvracení,
  - závratě, motá se vám hlava,
  - silná dušnost,
  - silné pocení,
  - tlak na hrudi,
  - silná a stupňující se bolest.



**B O O**  
**M E R**  
**A N G**

**Vydał:** Český červený kříž, Rozdělovská 2467/63, 169 00 Praha 6, [www.cervenykriz.eu](http://www.cervenykriz.eu)  
květen 2022

**ISBN:** 978-80-87729-41-0

**Výroba:** Boomerang Communication s. r. o., Nad Kazankou 37/708, 171 00 Praha 7, [www.boomerang.agency](http://www.boomerang.agency)

© World Health Organization, 2020

(Tento překlad nevytvořila regionální kancelář WHO pro Evropu a nenese odpovědnost za obsah nebo přesnost tohoto překladu.)

Vydáno podle původního a závazného originálu: **Support for rehabilitation: self-management after COVID-19-related illness, first edition.**  
Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020.