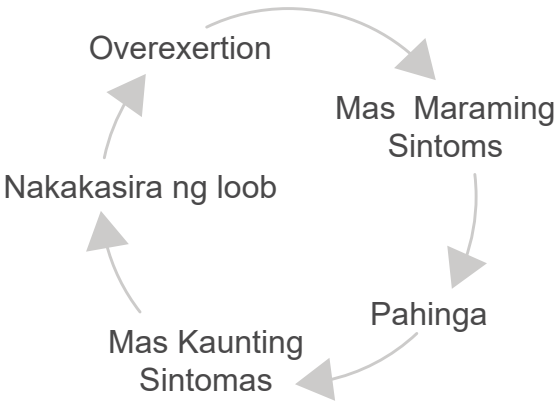
Post-Exertional Malaise sa Post-COVID-19 Recovery

Post COVID-19
Interdisciplinary Clinical Care Network
Recovery | Care | Research | Education

Ang ilang mga taong nagre-recover mula sa COVID-19 ay paminsan-minsan pagod na pagod, nahihirapang mag-isip, at may iba pang mga sintomas, pagkatapos ng *kaunting* aktibidad – ito'y tinatawag na post-exertional malaise (PEM). Ang mga sintomas na ito ay katulad ng mga sintomas ng “myalgic encephalomyelitis” o “chronic fatigue syndrome”. Ang mga sintomas ay maaring mangyari 24-72 oras pagkatapos ng isang aktibidad, at maaring magtagal nang ilang mga araw o linggo, at samakatwid ay karaniwang tinatawag na 'crashes'.

Ang ilang mga taong may PEM ay nakakaranas ng siklo ng 'push and crash'. Sila'y naiipit sa isang loop na nakakasira ng loob -- sumosobra ang kanilang aktibidad at pagkatapos ay napupuwersahan silang magpahinga. Kapag 'di-gaanong malala ang kanilang mga sintomas, pinupuwersa nila ang kanilang sarili na gawin ang lahat ng magagawa nila, at dahil sa kanilang overexertion ay napupuwersahan tuloy silang magpahinga o kaya'y magcra-crash o babagsak sila.

Ang push and crash ay nauuwi sa kawalan ng kontrol, unpredictability o 'di-malalaman ang mangyayari, at panghihina ng loob.



Ang kabaliktaran ng push and crash ay 'pacing'. Ang pacing ay nangangahulugang paghahati-hatiin mo ang iyong mga aktibidad sa mga 'maliliit na piraso', nang may mga panahon ng pagpapahinga sa pagitan ng mga aktibidad. Dahil ang pacing ay nakakatulong sa mga taong may PEM, iminumungkahi nito na ang mga sintomas ay hindi pasumaláng nangyayari; sila'y nangyayari dahil sumosobra ang ginagawang aktibidad. Kapag may gagawin kang bagay na sumosobra sa kaya ng iyong katawan, lalala ang iyong mga sintomas.

Pero kung hindi mo lalampasan ang iyong mga limit – ito’y tinatawag naming Energy Envelope o Hangganan ng Sigla -- maari kang magkaroon ng kaunting kontrol sa iyong mga sintomas.

Kapag nanatili ka sa iyong Energy Envelope o Hangganan ng iyong Sigla, may posibilidad na magkakaroon ka ng mas matatag at mas predictable na buhay. Maari kang mamuhay alinsunod sa isang plano, sa halip na bilang pagtugon sa mga sintomas; magkakaroon ka ng pakiramdam na ikaw ang namamahala sa iyong sakit, at hindi ang sakit ang namamahala sa iyo.

Provincial Health Services Authority · First Nations Health Authority · fraserhealth · island health · BC AHSN · Interior Health · northern health · Providence Health Care · Vancouver CoastalHealth · SFU · UBC

Ang ilang mga halimbawa ng mga benepisyo nito ay:

- Hindi gaanong malala ang iyong mga sintomas
- Hindi ka gaanong maghihirap
- Magiging mas matatag at mas predictable ang iyong buhay
- Madadama mo na mayroon kang kontrol
- Mas kaunti ang kailangan mong panahon upang magpahinga
- Mas marami kang panahon upang magawa kung ano ang gusto mo
- Bubuti ang iyong pakiramdam

1. Alamin Kung Ano Iyong Envelope/Hangganan

Bigyang-pansin ang mga limit sa pisikal na aktibidad, at pati na rin ang mga limit sa ibang mga bagay, tulad ng mental activity at pakikisalamuha sa iba. Maari mong masubaybayan (gamit ang mga pormularyo, mga log, at worksheets sa resources na nakalista sa katapusan ng handout na ito) ang iyong mga ginagawa bawat araw upang makita mo ang mga pattern ng 'push and crash'. Matutulungan ka nitong mahanap ang iyong envelope/hangganan.

2. Pag-akma sa Iyong Envelope/Hangganan

I-akma ang iyong buhay upang makapamuhay ka sa loob ng iyong Envelope/Hangganan. Dahan-dahang nangyayari ang prosesong ito, at karaniwang kailangan mo gumamit ng iba't-ibang mga istratehiya, tulad ng pagsubaybay sa iyong mga aktibidad at mga istratehiya (gamit ang mga pormularyo, mga log, at worksheets sa resources na nakalista sa katapusan ng handout na ito); makakatulong ito sa iyo na malaman kung kailan o kung paano 'ayusin' ang iyong buhay upang makontrola mo ang iyong mga sintomas.

3. Maari mong palakihin ang iyong Envelope/Hangganan

Kung hindi ka pabagu-bago, may posibilidad na mapapalaki mo ang iyong Envelope/Hangganan, at madadagdagan mo ang iyong mga gawain nang hindi lumalala ang iyong mga sintomas.

Saan makakakuha ng karagdagang impor-masyon

Pacing: http://www.cfsselfhelp.org/pacing-tutorial

Mga Log, Mga Pormularyo, at Worksheets upang masubaybayan ang iyong aktibidad at mga sintomas
http://www.cfsselfhelp.org/library/type/log_forms_worksheets

Tandaan na ang pagpraktis ng masigasig na mga istratehiya sa pacing, at ang manatili sa loob ng iyong energy envelope ay mabisang paraan upang mapamahalaan ang post-exertional malaise.