



## **PHỤC HỒI CHỨC NĂNG CHO F0 ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ**

**(Cập nhật theo QĐ số 1719/QĐ-BYT ngày 15/4/2020)**

Ths. Nguyễn Thị Phương Anh  
Bệnh viện Phổi Trung ương

## **TÌNH HÌNH BỆNH DỊCH COVID-19 THẾ GIỚI**

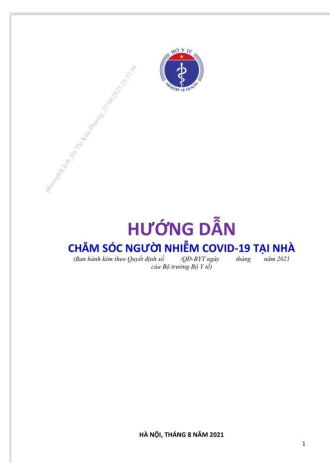


- Ngày 11/3/2020 WHO tuyên bố đại dịch.
- Tính đến ngày 28/8/2021: hơn 216 triệu người mắc, hơn 4,49 triệu ca tử vong

## TÌNH HÌNH BỆNH DỊCH COVID-19 VIỆT NAM

- Dịch bệnh đang lây lan tại nhiều tỉnh thành trên cả nước (cập nhật trang [ncov.moh.gov.vn](http://ncov.moh.gov.vn) sáng 28/8/2021)
- Đến 28/8/2021 có 410.366 ca nhiễm
- Đang điều trị: 201.695
- Khỏi: 198.614
- Tử vong 10.053 ca

## BYT đã ban hành kịp thời hàng loạt các văn bản, hướng dẫn Chẩn đoán điều trị



Ban hành theo QĐ 1719/QĐ-BYT

## Phân loại thể lâm sàng

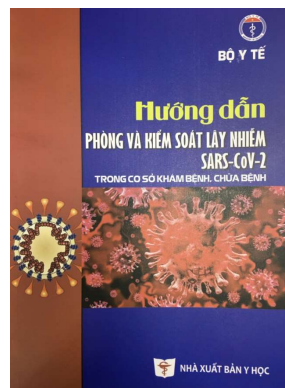
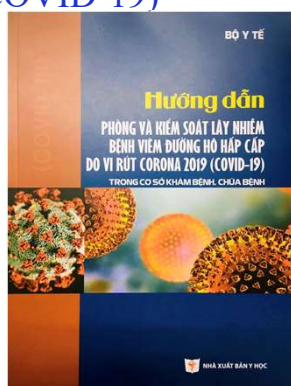
1. Không triệu chứng:
2. Mức độ nhẹ:
3. Mức độ vừa:
4. Mức độ nặng
5. Mức độ nguy kịch

(Theo TL HƯỚNG DẪN Chẩn đoán và điều trị COVID-19 do chủng vi rút Corona mới (SARS-CoV-2)

(Ban hành kèm theo Quyết định số /QĐ-BYT ngày tháng năm 2021 của Bộ trưởng Bộ Y tế)

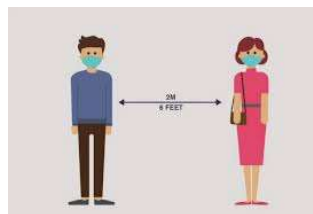
## Nguyên tắc

- Tất cả NVYT tiếp xúc với NB cần tuân thủ nghiêm ngặt về phòng ngừa và kiểm soát lây nhiễm bệnh viêm đường hô hấp cấp do viruts Corona 2019 (COVID-19)



## Nguyên tắc

- NB trong quá trình tập luyện phải đeo khẩu trang y tế, ho khạc đờm vào cốc đựng đờm có nắp để hạn chế phát tán mầm bệnh ra ngoài.
- Với NB tự tập luyện cần luôn giữ khoảng cách tối thiểu 2m với người xung quanh.

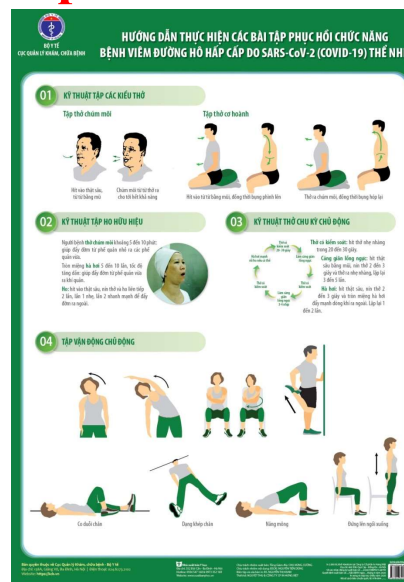


## Nguyên tắc

- Các kỹ thuật PHCN bao gồm
  - Tập các kiểu thở
  - Các kỹ thuật tổng thải đờm được thực hiện khi người bệnh có tăng tiết đờm dịch
  - Tập vận động chủ động: cần tăng dần cường độ và thời gian tùy khả năng của NB.
  - Sử dụng một số dụng cụ đơn giản hỗ trợ tại nhà

## Phương pháp

- Sử dụng video từ  
roi, hướng dẫn ngắn  
gọn dễ hiểu.



## PHCN cho F0 điều trị tại nhà

**Mục tiêu chung:** Tăng cường sức khỏe tinh thần và thể chất để giảm tối đa chuyển nặng

### Mục tiêu cụ thể:

- Giãn nở lồng ngực, tăng thông khí ra vào phổi, hô hấp tốt hơn.
- Tống thải đờm dịch với các trường hợp có tăng tiết đờm.
- Tăng cường khả năng vận động và các cơ tham gia hô hấp.
- Ngăn chặn suy giảm thể chất, cải thiện tinh thần

## **PHCN cho F0 điều trị tại nhà**

### **Nguyên tắc tập luyện**

- Nên tập trong môi trường thoáng mát, không quá nóng hay quá lạnh.
- Uống đủ nước: nên uống nước ấm, nhấp liên tục không chờ đến khi khát mới uống
- Ăn đủ chất dinh dưỡng, chịu khó ăn càng nhiều càng tốt, nếu chán ăn, hay mệt nên chia nhỏ bữa ăn và ăn thức ăn ở dạng cháo súp

## **PHCN cho F0 điều trị tại nhà**

### **Nguyên tắc tập luyện**

- Luôn giữ tinh thần lạc quan thoải mái, không nên bi quan tiêu cực
- Trong quá trình tập luyện nếu xuất hiện: mệt, khó thở, đau ngực tăng cần dừng tập theo dõi cơ thể. Nếu các biểu hiện này tăng lên cả khi nghỉ cần báo cho nhân viên y tế để được theo dõi kịp thời.

## PHCN cho F0 điều trị tại nhà

- **Người khuyết tật cần** kết hợp các hoạt động luyện tập phục hồi chức năng
- **Người cao tuổi:** Tăng cường luyện tập trong phòng, trên giường tùy theo điều kiện bằng các bài tập phục hồi chức năng, xoa bóp...

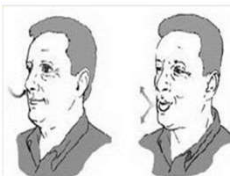
## PHCN cho F0 điều trị tại nhà

- **Kỹ thuật Tập thở cơ hoành**
- Mục đích: làm giãn nở lồng ngực, tăng không khí vào phổi.
- Thực hiện KT: NB hít từ từ thật sâu vào mũi, bụng phình, cố gắng nín hơi sau đó từ từ thổi ra bụng thót lại



## PHCN cho F0 điều trị tại nhà

- **Kỹ thuật Tập thở chúm môi**
- Mục đích: tăng đào thải khí cặn ra khỏi phổi, giúp làm bong đờm dịch từ các phế nang.
- Thực hiện KT: Người bệnh hít thật sâu từ từ bằng mũi, sau đó chúm môi từ từ thở ra thật hết sao cho thời gian thở ra gấp 2 lần thời gian hít vào.



## PHCN cho F0 điều trị tại nhà

- **Kỹ thuật ho hữu hiệu**
- Mục đích: tăng khả năng tổng thải đờm, làm thông thoáng đường thở
- NB **thở chúm môi** khoảng 5 – 10 lần
- Tròn miệng, **hà hơi** 5 – 10 lần, tốc độ tăng dần:
- **Ho:** hít vào thật sâu, nín thở và ho liên tiếp 2 lần, lần 1 nhẹ, lần 2 nhanh mạnh





## PHCN cho F0 điều trị tại nhà

- **Kỹ thuật thở chu kỳ chủ động:** Tăng khả năng tổng thải đờm



## PHCN cho F0 điều trị tại nhà

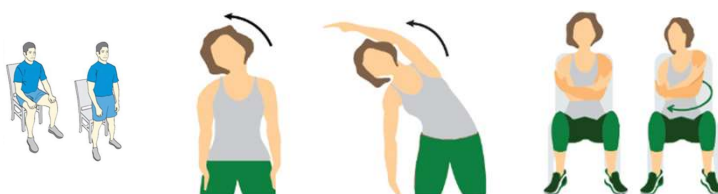
### Tư thế nằm sấp:

- Tăng thông khí phía sau, tăng tưới máu phía trước.
- Chỉ định:
  - + Người chưa có suy hô hấp nhưng có bệnh nền đi kèm.
  - + SpO2 dưới 94% hoặc thấy mệt, khó thở
- Duy trì 1-2 giờ mỗi ngày, sau đó tăng lên 4-6 giờ/ ngày và nên tập thở ở tư thế này.



## PHCN cho F0 điều trị tại nhà

- **Kỹ thuật Tập vận động**
- Mục đích: nâng cao thể lực, tăng cường khả năng vận động, ngăn chặn sự suy giảm thể chất và tinh thần.
- Tập vận động chủ động, tập vận động tự do tứ chi, các động tác đứng lên, ngồi xuống, duỗi thẳng chân ra sau, nâng chân lên, đi lại trong phòng nhiều vòng, chạy tại chỗ nếu có thể... Tập vận động ít nhất 2 lần/ngày, mỗi lần 30 phút trở lên.



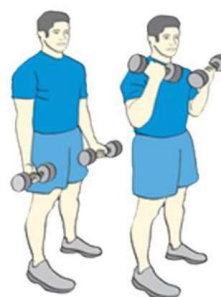
## PHCN cho F0 điều trị tại nhà

- **Kỹ thuật Tập vận động**
- NB không thể đứng, có thể ngồi, có thể nằm thực hiện các động tác: nâng cao tay, co duỗi cẳng tay, duỗi chân, nâng cao chân, co duỗi cẳng chân và nâng mông... Thực hiện ít nhất 2



## PHCN cho F0 điều trị tại nhà

- *Kỹ thuật Tập PHCN với một số dụng cụ tại nhà: Tập với tạ, gậy*



## Kết luận

- PHCN đóng vai trò quan trọng trong cải thiện tình trạng NB
- Tăng cường hướng dẫn PHCN qua tờ rơi, video
- NVYT tham gia PHCN trang bị phương tiện PHCN theo quy định của BHYT