**МОНГОЛ УЛСЫН**
**ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН САЙДЫН**
**ТУШААЛ**

2021 оны 11 сарын 30 өдөр Дугаар А/738 Улаанбаатар хот

Эмнэлзүйн заавар, аргачлал батлах тухай

Монгол Улсын Засгийн газрын тухай хуулийн 24 дүгээр зүйлийн 2 дахь хэсэг, Эрүүл мэндийн тухай хуулийн 8 дугаар зүйлийн 8.1.5, 36 дугаар зүйлийн 36.1 дэх хэсэг, Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын цар тахлаас урьдчилан сэргийлэх, тэмцэх, нийгэм, эдийн засагт үзүүлэх сөрөг нөлөөллийг бууруулах тухай хуулийн 9 дүгээр зүйлийн 9.15 дахь хэсгийг тус тус үндэслэн ТУШААХ нь:

1. "Шинэ коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын сэргээн засах эмчилгээний түр заавар"-ыг нэгдүгээр, "Цочмог үеийн сэргээн засах үнэлгээний Альбертагийн асуумж"-ийг хоёрдугаар, "Урт хугацааны сэргээн засахын Йоркширийн үнэлгээний асуумж"-ийг гуравдугаар", "Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын дараах хувь хүний сэргээн засах менежмент"-ийг дөрөвдүгээр хавсралтаар тус тус батлсугай.

2. Тушаалын хэрэгжилт, тусламж, үйлчилгээний бэлэн байдлыг хангаж ажиллахыг аймаг, нийслэлийн Эрүүл мэндийн газар, бүх шатны эмнэлгийн дарга, захирал нарт үүрэг болгосугай.

3. Энэхүү зааврыг хэрэгжүүлэхэд мэргэжил аргазүйн дэмжлэг үзүүлж ажиллахыг Сэргээн засах судлалын мэргэжлийн салбар зөвлөл (Д.Отгонтуяа), Дотрын анагаах ухаан судлалын мэргэжлийн салбар зөвлөл (Ц.Сарантуяа) нарт даалгасугай.

4. Тушаалыг хэрэгжүүлэхэд шаардлагатай мэдлэг, мэдээллийг олгох, хүний нөөцийг чадавхижуулах, эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэнд шаардлагатай сургалтыг зохион байгуулахыг Эрүүл мэндийн хөгжлийн төв (Д.Нарантуяа), аймаг, нийслэлийн Эрүүл мэндийн газрын захирал, дарга нарт үүрэг болгосугай.

5. Тушаалын хэрэгжилтэд хяналт тавьж ажиллахыг Эмнэлгийн тусламж үйлчилгээний газар (Б.Буянтогтох)-т даалгасугай.

САЙД С.ЭНХБОЛД

141213233

Эрүүл мэндийн сайдын 2021 оны 11 дүгээр сарын 30 өдрийн А/[illegible] дугаар тушаалын нэгдүгээр хавсралт

# ШИНЭ КОРОНОВИРУСТ ХАЛДВАР ( КОВИД-19)-ЫН ҮЕИЙН СЭРГЭЭН ЗАСАХ ЭМЧИЛГЭЭНИЙ ТҮР ЗААВАР

## Удиртгал

Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагаас "Сэргээн засах тусламж үйлчилгээ гэдэг нь өвдсөн хүнийг амьдарч буй орчинтой нь харилцан уялдаатайгаар үйл ажиллагааг боломжит дээд хэмжээнд хүргэх, улмаар чадвар алдалтыг бууруулахад чиглэсэн цогц арга хэмжээ юм" хэмээн тодорхойлсон.

Дэлхий дахинд улс орон бүр цар тахлын хэмжээнд тархсан коронавируст халдварын үеийн оношилгоо, эмчилгээнд онцгой анхаарахаас гадна тус халдварын дараа удаан хугацаанд үргэлжилж байгаа эмгэг хам шинжийн сэргээн засах эмчилгээг анхаарч судалж эхлээд байна.

Тухайлбал Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагаас 2021 оны 10 дугаар сарын 6-ны өдөр "КОВИД-19 халдварын дараах нөхцөл байдлын сэргээн засах тусламж, үйлчилгээ" сэдвээр цахим уулзалт зохион байгуулсан бөгөөд тус уулзалтаар 10 оронд хийгдсэн судалгааны ажлуудыг танилцуулж, цаашид авах арга хэмжээний түр зааврыг боловсруулсан байна.

Коронавируст халдвараар өвдсөн хүмүүст дараах хам шинжүүд үүсч байна. Үүнд:

1. Эрчимт эмчилгээний дараах хам шинж
2. Цочмог үеийн хүндрэлүүд
3. КОВИД-19 халдварын дараах байдал

КОВИД-19 халдварын дараах нөхцөл байдал гэдэг нь коронавируст халдвараар өвчилснөөс хойш 3.сарын хугацаанд өвчний хөнгөн, хүнд хэлбэрээс үл шалтгаалан, шалтгааныг нь өөр оношоор тайлбарлах боломжгүйгээр ядрах, амьсгаадах, танин мэдэхүйн үйл ажиллагаа алдагдах, өдөр тутмын үйл ажиллагааг гүйцэтгэхэд хязгаарлагдмал болох зэрэг шинж тэмдгүүд илрэхийг хэлнэ.

КОВИД-19 халдварын дараах нөхцөл байдал эмнэлэгт хэвтэн эмчлүүлсэн нийт хүний дунджаар 57% (13-92%)-д нь 3 сараас дээш, 62% (50-93%)-д нь 6 сараас дээш хугацаанд, гэрээр эмчлүүлэгдсэн хүний дунджаар 26% (2-62%)-д нь 3 сараас дээш, дунджаар 25% (13-53%) -д нь 6 сараас дээш хугацаагаар илэрч байгааг АНУ-ын Өвчний хяналт ба урьдчилан сэргийлэх төвийн судалгаагаар гаргасан байна. КОВИД-19 халдварын дараах нөхцөл байдлын улмаас үйл ажиллагааны хязгаарлагдмал байдал үүсч, өөрийгөө арчлах, өдөр тутмын үйл ажиллагааг гүйцэтгэх, ажилдаа эргэн ороход бэрхшээл үүсч байна.

Мөн АНУ-ын Бие Бялдар Сэргээн Засах Анагаах Ухааны Академийн (American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation) судалгаанаас үзэхэд КОВИД-19 халдварын улмаас эмнэлэгт хэвтэн эмчлүүлэгсдийн 63%-д удаан хугацаанд бие сульдаж, ядрах хам шинж, 26%-д нь унтахад хүндрэлтэй байх шинж, 23%-д нь сэтгэл санаа түгших болон гутрах хам шинж, 20%-д зургаан минутын алхах сорилоор нормын

доод хязгаараас доогуур үзүүлэлт ажиглагдсан байна. Энэхүү судалгаанд хамрагдсан өвчтөнүүдийн 42.5% ажлын цагаа богиносгох шаардлагатай ба 22.3% одоо ажлаа хийх чадваргүй байна гэж мэдэгджээ.

Дээрхи судалгаануудын үр дүнгээс харахад коронавируст халдвараар уушгины эд, зүрхний булчин гэмтэх, ургал мэдрэлийн тогтолцоонд сөргөөр нөлөөлснөөр амьсгаадах, ханиалгах, зүрх дэлсэх, толгой өвдөх, үнэрлэх, амтлах мэдрэхүй алдагдах, ядрах шинжүүд удаан хугацаагаар үргэлжилж байгаа тул төрөлжсөн мэргэшлийн багаас бүрдсэн сэргээн засах тусламж, үйлчилгээг хугацаа алдалгүй эхлүүлэх шаардлага зүй ёсоор гарч байна.

Түүнчлэн Дэлхий дахинд коронавируст халдварын дараах эмгэг хам шинжүүд, тэдгээрийн шалтгааныг судалж байгаа ч зарим орнууд өөрийн орны нөхцөл байдалд тохируулан "КОВИД-19" халдварын үеийн сэргээн засах эмчилгээний түр удирдамж, заавруудыг боловсруулан тусламж, үйлчилгээ үзүүлж байна.

Иймд энэхүү зааврыг ДЭМБ, Канад, АНУ, Их Британи улс, БНХАУ-ын "КОВИД-19" халдвараар өвчилсний дараах сэргээн засах эмчилгээний зөвлөмж, удирдамж, заавар болон Их Британи улсын Үндэсний эрүүл мэндийн үйлчилгээний байгууллага (NHS England) нь Лийдэсын их сургууль-University of Leeds-тай хамтран боловсруулсан "Урт хугацааны сэргээн засахын Йоркширийн үнэлгээний асуумж", Канад Улсын Альберта эрүүл мэндийн үйлчилгээний байгууллагаас боловсруулсан "Цочмог үеийн сэргээн засахын Альбертагийн үнэлгээний асуумж"-ийг тус тус үндэслэн өөрийн орны эрүүл мэндийн тогтолцооны онцлогт тохируулж боловсрууллаа.

## НЭГ. ЗААВРЫН ЗОРИЛГО, ХЭРЭГЛЭГЧИД

Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын цочмог үед болон удаан хугацаанд эмгэг хам шинж илэрч байгаа үйлчлүүлэгчид сэргээн засах тусламж, үйлчилгээ үзүүлэхэд мэргэжил арга зүйгээр хангахад оршино.

Заврын хэрэглэгчид: Сэргээн засах анагаах ухаанаар мэргэшсэн болон мэдлэг олгох сургалтанд хамрагдсан эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн, нийгмийн ажилтан байна.

## ХОЁР. КОРОНАВИРУСТ ХАЛДВАРЫН ҮЕИЙН СЭРГЭЭН ЗАСАХ ОНОШИЛГОО, ЭМЧИЛГЭЭНИЙ ЗОХИОН БАЙГУУЛАЛТ

Үйлчлүүлэгчийг өвдсөн цагаас нь эхлээд нийгмийн харилцаанд бүрэн орох хүртэл, үйлчлүүлэгч бүрийн онцлогт тохирсон, зорилгодоо хүрэх дэс дараалал, үе шат бүхий гэр бүл, хамт олны оролцоог хангасан, тасралтгүй үргэлжлэх зарчмыг баримтлан сэргээн засах тусламж, үйлчилгээг үзүүлнэ.

Эрүүл мэндийн сайдын 2019 оны А/502 дугаар "Сэргээн засах тусламж, үйлчилгээ үзүүлэх журам"-ын оношилгоо, үнэлгээний арга, зарчимыг баримтлан тусламж, үйлчилгээг үзүүлнэ.

### 2.1 Цочмог буюу эрт үеийн сэргээн засах тусламж, үйлчилгээ (өвдсөн өдрөөс нь эхлээд)

#### 2.1.1 Коронавируст халдварын улмаас эмнэлэгт хэвтэн эмчлүүлж байгаа үйлчлүүлэгчдэд

2.1.1.1 Тухайн эмнэлгийн сэргээн засахын эмч удирдсан баг сэргээн засах эмчилгээг хийнэ. Сэргээн засахын багт тухайн иргэнд илэрч байгаа эмгэг хам шинж, үндсэн болон хавсарсан өвчинд үндэслэн шаардлагатай төрөлжсөн мэргэшлийн эмч багтана.

2.1.1.2 Сэргээн засах эмчилгээний баг оношилгоо, үнэлгээ хийж, өвчний явц, тавиланг үнэлэн, өвчний хүндрэл, дахилт, хоёрдогч эмгэг үүсэхээс урьдчилан сэргийлэхэд чиглэсэн хувь хүнд тохирсон сэргээн засах эмчилгээний төлөвлөгөөг багаар хэлэлцэн гаргаж, тусламж, үйлчилгээ үзүүлнэ.

2.1.1.3 Сэргээн засах эмчилгээний үр дүнг үнэлгээгээр хянаж, бүртгэл судалгааг хийнэ.

2.1.1.4 Үйлчлүүлэгчийг эмнэлгээс гарахад үнэлгээнд үндэслэн лавлагаа шатлалын амбулатори, өдрийн эмчилгээ болон анхан шатны эрүүл мэндийн байгууллагын хяналтанд шилжүүлэх асуудлыг шийдвэрлэж, хийгдсэн сэргээн засах эмчилгээ болон цаашид хяналт эмчилгээнд анхаарах асуудлын мэдээллийг баримтжуулан илгээнэ.

2.1.1.5 Коронавируст халдварын нэн хүнд болон хүнд эмнэлзүйн хэлбэрээр өвдсөн иргэнд сэргээн засах тусламж, үйлчилгээг багаар үзүүлэх чадамж бүхий эрүүл мэндийн байгууллагад эмчилгээг үргэлжлүүлнэ.

2.1.1.6 Үйлчлүүлэгч болон гэр бүлийн гишүүн асран хамгаалагчид зөвлөгөө, мэдээллийг өгнө.

**2.1.2 Коронавируст халдварын улмаас гэрийн тусгаарлалтад хяналт, эмчилгээнд хамрагдаж байгаа иргэнд**

2.1.2.1 Үйлчлүүлэгчдэд харьяаллын өрх, сум, тосгоны эрүүл мэндийн байгууллагын эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн сэргээн засахын асуумж үнэлгээг хийж, зөвлөгөө, мэдээллээр хангана.

2.1.2.2 Сэргээн засах эмчилгээ шаардлагатай эсэхийг тодорхойлох, эдгэрэл, эмнэлзүйн явцын үнэлгээ, биеийн тэсвэрлэх чадварын сорилыг хийж, хувь хүнд тохирсон энгийн дасгал хөдөлгөөн хийх аргачлалын дагуу зөвлөгөө мэдээллийг үйлчлүүлэгч болон гэр бүл, асран хамгаалагчид өгнө.

2.1.2.3 Үйлчлүүлэгчийг эмнэлэгт хэвтүүлэн эмчлэх шаардлагатай гэж үзсэн тохиолдолд холбогдох хариу арга хэмжээг авна.

2.1.2.4 Үйлчлүүлэгч болон гэр бүлийн гишүүн, асран хамгаалагчид өөрийгөө үнэлэх аргачлалыг зааж сургана.

2.1.2.5 Сэргээн засах эмчилгээний үр дүнг хянах, давтан хяналтыг 3, 6, 12 сарын дараа хийх аргачлалыг зааж, мэдээллээр хангана.

**2.2. Цочмогдуу үеийн сэргээн засах тусламж, үйлчилгээ (эмгэг хам шинж 1 сараас 6 сар хүртэлх хугацаанд илрэх үе)**

2.2.1 Сэргээн засах тусламж, үйлчилгээ үзүүлэх чадамж бүхий анхан болон лавлагаа шатлалын эмнэлэг, сувилал, сэргээн засах төв хэвтүүлэн болон амбулатори, өдрийн эмчилгээний хэлбэрээр сэргээн засах тусламж, үйлчилгээг үзүүлнэ.

2.2.2 Сэргээн засах эмчилгээг мэргэшсэн эмнэлгийн мэргэжилтэн, хүчин төгөлдөр мөрдөгдөж байгаа журам, стандарт, заавар, аргачлалын дагуу сэргээн засах, оношилгоо, үнэлгээ, эмчилгээг хийнэ.

2.2.3 Байгууллага, аж ахуйн нэгж нь мэргэшсэн сэргээн засах эмчийн удирдлага дор нийгэм, хамт олонд түшиглэсэн–урт хугацааны ужиг ковидын хам шинжийг эмчлэх, сэргээн засах тусламж, үйлчилгээг сургалт, зөвлөгөө мэдээлэл хэлбэрээр үзүүлж болно.

**2.3 Анхан шатны байгууллагаас лавлагаа шатлалд өвчтөн илгээх шалгуур:**

2.3.1 "Цочмог үеийн сэргээн засах үнэлгээний Альбертагийн асуумж (AHS CRST)"-ын үнэлгээгээр 60% болон түүнээс дээш хувьд нь "тийм" гэж хариулсан, архаг хууч өвчин хавсарсан;

2.3.2 Өвдөлтийн тоон хэмжээст үнэлгээнд 7 ба түүнээс дээш оноо авсан бол

2.3.3 "6 минутын алхах сорил"-д 6 минутанд 200 метр ба түүнээс бага зайд алхасан, сорил хийх явцад амьсгал давхцах, хөлийн булчин чангарах , гуйвах, дотор муухайрах , хүйтэн хөлс ялгарах, царай цонхийх зэрэг аюултай шинж илэрсэн

2.3.4 Ядралын үнэлгээгээр 36-аас дээш оноо авсан. –хавсралтаар оруулсан

2.3.5 Боргийн үнэлгээгээр 15 ба түүнээс дээш оноо авсан

2.3.6 "Урт хугацааны сэргээн засахын үнэлгээ (C19-YRS)"-гээр нийт асуултын 60% бас түүнээс дээшид нь 7 ба түүнээс дээш оноо өгсөн бол

2.3.7 КОВИД-19 халдварын дараах үйл ажиллагааны үнэлгээний товч асуумжаар дунд болон хүнд хэлбэрийн үйл ажиллагааны хязгаарлагдмал байдал үүссэн бол

2.3.8 КОВИД-19 халдвар батлагдсанаас хойш 12 долоо хоног ба түүнээс урт хугацаанд зовуурь, хам шинжүүд сайжрахгүй бол

Дээрх шалгуур үзүүлэлтээс 2+ бол анхан шатны байгууллагаас лавлагаа шатлалд өвчтөнг илгээнэ.

## ГУРАВ. ЭМНЭЛЗҮЙН ШИНЖ ТЭМДЭГ

Шинэ коронавируст халдвар (КОВИД-19)-аар өвдсөн ихэнх хүнд дараах шинж тэмдэг болон хам шинжүүд хэдэн долоо хоногоос хэдэн сарын туршид илэрч байна. Үүнд:

Амьсгал давчдах, ханиалгах, цээжээр өвдөх, толгой өвдөх, толгой эргэх, зүрх дэлсэх, ядрах, бага зэргийн биеийн болон оюуны ачааллын дараа шинж тэмдгүүд дордох, өөртөө үйлчлэх чадвар буурах, анхаарал төвлөрөхгүй байх, мартамхай болох, сэтгэл санаа тогтворгүй байх, нойргүйдэх, үе мөч эсвэл булчингаар хатгуулж, янгинаж өвдөх, суулгах, хэвлийгээр өвдөх, арьсанд тууралт гарах, мэдрэхүй өөрчлөгдөх, үнэр, амт өөрчлөгдөх эсвэл буурах, сарын тэмдгийн мөчлөгт өөрчлөлт гарах, цөөн тохиолдолд халуурах г.м

ДЭМБ-ын зөвлөмжид илэрч буй шинж тэмдгүүдийг үүсгэж буй шалтгаан, механизмыг тайлбарлажээ.

Уушгины гэмтэл ба чадвар алдагдал

Үүсэх шалтгаан:

- Вирусээр үүсгэгдсэн уушигны үрэвсэл
- Уушигны фиброз
- Уушигны эмболи
- Амьсгалын булчингийн сулрал: үрэвсэл, удаан хугацаагаар вентилизаци хийсэн, мэдрэл булчингийн хориглогч болон стеройд хэрэглэсэн
- Хөдөлгөөн хязгаарлагдсан, хөндлөн судалт булчингийн атрофи

Уушигны гэмтлийн шинж:

- Хэвтэх, суух, багахан ачаалалд амьсгаадах (хувцаслах)
- Өдөр тутмын үйл ажиллагаа хийх чадвар буурах; өрөөн дотор явах, хөдөлгөөн хийхээс зайлсхийх
- Хуурай ханиалгах (удаан хугацаанд үргэлжлэх)
- Цээжээр өвдөх
- Амьсгаадалтаас болж ядрах (өрцний ядралт)
- Амьсгаадах шинж шинээр илрэх (бүтэн өгүүлбэр хэлж чадахгүй байх, уруул, нүүр хөхрөх) тохиолдолд яаралтай эмнэлгийн тусламж авах

<u>Бие махбодийн үйл ажиллагааны чадвар буурах, булчингийн сулрал</u>

Үүсэх шалтгаан:

- Полиневропати
- Булчингийн үрэвсэл
- Эмийн хэрэглээ (булчин сулруулагч, стеройд)
- Бодисын солилцооны өөрчлөлт ( гипергликеми, тэжээлийн дутагдал)
- Хөдөлгөөн хязгаарлагдах, хөдөлгөөний хомсдол, булчингийн хатингаршил

Шинж тэмдэг:

- Хэт ядрах, булчингийн сулрал болон өвдөлтийг мэдрэх
- Биеэ даан суух, орноосоо босох, хувцсаа өмсөх чадваргүй байх
- Тэнцвэрээ олоход хүндрэлтэй байх
- Удаан хугацаанд дасгал хийхэд хүндрэлтэй байх эсвэл дасгал хийхээс зайлсхийх
- Архаг хууч өвчтэй хүмүүст илүү хүндээр нөлөөлөх

<u>Харилцах чадвар алдагдах</u>

Дуу авиатай холбоотой харилцах чадвар алдагдах шалтгаан:

- Хамрын дайвар хөндийн нарийсал, бөглөрөл
- Ам болон хамрын хөндийн эд эсийн өөрчлөлт
- Трахеотоми
- Булчингийн сулрал
- Ярихгүй удаан байх эсвэл эмийн гаж нөлөөнөөс болсон булчингийн хатингаршил

Танин мэдэхүйтэй холбоотой харилцах чадвар алдагдах шалтгаан:

- Эрчимт эмчилгээний дараах хам шинжтэй холбоотой тархины цусны эргэлт буурах эсвэл гипокси энцефалопати
- Глюкозын зохицуулалт алдагдах
- Цус харвалт
- Эмийн бодисоос үүдэлтэй сэтгэлзүйн эмгэг /төөрөгдөл үүсэх, хий юм харах/

Шинж тэмдэг:

- Дуу авиа гаргаж чадахгүй байх
- Дуу авиа сул байх
- Шуугиантай амьсгалах
- Дуу авианы өнгө өөрчлөгдөх

Залгих чадвар алдагдах

Үүсэх шалтгаан:

- Интубаци хийсэнтэй холбоотой ам, хамрын хөндий, залгиурын эдийн өөрчлөлт
- Үрэвсэл, полиневромиопати, эмийн гаж нөлөөнөөс үүдсэн залгих механизм, залгих рефлекс алдагдах, булчингийн сулралт
- Танин мэдэхүйн гэмтэл
- Сэтгэл гутрал, түгшүүр /сэтгэл санааны гэмтэл, урьд өмнө үүссэн сэтгэлийн түгшүүр эсвэл сэтгэлийн хямрал/
- Өдөр тутмын үйл ажиллагааны алдагдал /ядрах, танин мэдэхүйн чадвар алдагдах, амьсгалын үйл ажиллагаа алдагдах, амаар амьсгалах, эм уух, шингэн алдалтаас болсон шүлсний зуурамтгай чанарын өөрчлөлт/

Шинж тэмдэг:

- Хоол идэх, шингэн зүйл уухдаа хахаж, цацах
- Дуу хоолой сулрах
- Ойр ойрхон хоолойгоо засах
- Хуурай ханиалгах
- Хоолны дуршилгүй болох
- Хоолны үлдэгдэл хоолой, залиур дээр наалдах

Танин мэдэхүйн чадвар алдагдах

Үүсэх шалтгаан:

- Төв мэдрэлийн системийн алдагдлаас
- Вирус тархины эдийг гэмтээснээс
- Тархины хүчилтөрөгчийн дутагдлаас үүссэн энцефалопати

Шинж тэмдэг:

- Ямар нэг хэмжээгээр ой санамжаа алдах
- Анхаарал хурдан сарних
-

## ДӨРӨВ. ОНОШИЛГОО, ҮНЭЛГЭЭ

4.1. Асуумж, үнэлгээ
4.2. Бодит үзлэгээр хийх үнэлгээ
4.3. Лабораторийн болон багажийн шинжилгээ

### 4.1. Асуумж, үнэлгээний аргууд

Коронавируст халдварын үед болон халдвараар өвдсөний дараа иргэнд амьсгал, зүрх судас, хоол боловсруулах тогтолцоо, хөдөлгөөн, залгих, танин мэдэхүй, харилцаа, сэтгэлзүйн эмгэг шинж тэмдэг удаан илэрч байгаатай холбогдуулан сэргээн засах эмчилгээ шаардлагатай эсэхийг тодорхойлох, илэрч байгаа эмгэг хам шинжийн эдгэрэл, даамжралыг үнэлэх, эмчилгээг төлөвлөх, оновчтой эмчилгээг хийхэд "Цочмог үеийн сэргээн засах үнэлгээний Альбертагийн асуумж (AHS CRST)", "Урт хугацааны сэргээн засахын Йоркширийн үнэлгээний асуумж (C19-YRS)"-ыг ашиглана.

Дээрх үнэлгээний аргууд нь үйл ажиллагааны алдагдлаас үүдэлтэй өдөр тутмын амьдралд гарч буй өвчтөний чадвар алдагдлыг үнэлж сэргээн засах эмчилгээг хугацаа алдалгүй эхлүүлэхэд ач холбогдолтой.

#### 4.1.1 "Цочмог үеийн сэргээн засах үнэлгээний Альбертагийн асуумж (AHS CRST)" (Тушаалын хоёрдугаар хавсралт)

Тус асуумжаар коронавируст халдварын улмаас эмнэлэгт болон гэрийн хяналтанд эмчлэгдэж байгаа бүх иргэнд үнэлгээг хийж, сэргээн засах эмчилгээ шаардлагатай эсэхийг тодорхойлж, хугацаа алдалгүй оновчтой эмчилгээнд хамруулахад шалгуур хэлбэрээр ашиглана. Түүнчлэн тус үнэлгээ нь эмгэг хам шинжийн эдгэрэл, даамжралыг үнэлнэ.

#### 4.1.2 "Урт хугацааны сэргээн засахын Йоркширийн үнэлгээний асуумж (C19-YRS)"-" (Тушаалын хоёрдугаар хавсралт)

Энэхүү үнэлгээний арга нь эмчилгээний үр дүнг оноогоор үнэлэх хэсгийг нэмэлтээр туссан тул эмчилгээний өмнө болон дараа үнэлж, эмчилгээний үр дүнг тооцох боломжтой.

"КОВИД-19" халдварын хөнгөн хэлбэрээр өвдсөн, эмнэлгээс гарсан өвчтөнд өрхийн эмч, нийгмийн ажилтан үнэлгээ хийгээд ямар нэгэн шинж тэмдэггүй байсан ч 3, 6, 12 сар тутамд дахин үнэлгээ хийнэ.

#### 4.1.3 Ядралыг үнэлэх асуумж үнэлгээ

Ядралыг үнэлэх асуумж

| | Асуулт | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Ядарсанаас болоод юу ч хийх хүсэл төрдөггүй | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | Дасгал хийхээр ядардаг | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3 | Би зүгээр л маш амархан ядардаг болсон | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4 | Хөдлөх гэхээр л ядраад байдаг | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5 | Ядрах зовуурь нь надад олон асуудал үүсгэж байна | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6 | Ядрал нь биемахбодийн хэвийн үйл ажиллагаанд саад учруулж байна | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | Өөрийн үүргээ биелүүлэх, хариуцлагатай байхад ядрал саад учруулж байна | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | Хамгийн зовууртай 3 шинж тэмдгийн нэг нь ядрах зовуурь болж байна | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9 | Ядрах зовуурь нь ажил, гэр бүл, нийгмийн идэвхитэй харилцаанд оролцоход саад болж байна | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1- огт илрээгүй

2-3 бага зэрэг

4-5 дунд зэрэг

6-7 хүчтэй илэрч байна

Үнэлэх нь: 36 хүртэлх оноо нь ядралгүй

36 ба түүнээс дээш оноо нь ядрал сульдал гэсэн оношийг баталгаажуулна. Эрдсийн шинжилгээ өгөх шаардлагатай.

### 4.1.4 Ковид-19 халдварын дараах үйл ажиллагааны үнэлгээний товч асуумж

Тус үнэлгээг 1. Өвчтөнг эмнэлгээс гарах үед 2. Эмнэлгээс гараад 1 сарын дараа 3. Эмнэлгээс гараад 6 сарын дараа тус тус хийнэ.

Бусдаас тусламж авахгүйгээр гэртээ ганцаараа амьдарч чадах уу? (хоолоо хийж идэх, гэр дотор алхах, бие засах, гар нүүрээ угаах зэргийг бие даан хийж чадна) Үгүй гэвэл 4-р түвшин буюу хүнд хэлбэрийн үйл ажиллагааны хязгаарлагдмал байдал үүссэн гэж үзнэ. Тийм гэвэл :

Гэр болон ажил дээрээ өмнө нь бие даан хийж чаддаг байсан зүйлсийг коронавируст халдварт өртсөнөөс хойш хийж чадахгүй болсон уу? Тийм гэвэл: Дунд зэргийн хязгаарлагдмал байдал үүссэн гэж үзнэ Үгүй гэвэл

Танд өвдөх, сэтгэл түгших, гутрах зовуурь байна уу? Үгүй гэвэл хязгаарлагдмал байдал үүсээгүй Тийм гэвэл: Та зарим нэг үйлдлийг хийх хүсэлгүй эсвэл өмнөхөөс илүү их хугацаа зарцуулж хийж байна уу? Тийм гэвэл хөнгөн хэлбэрийн хязгаарлагдмал байдал үүссэн Үгүй гэвэл хязгаарлагдмал байдал үүсэх эрсдэлтэй гэж үнэлнэ.

### 4.2. Бодит үзлэгээр хийх үнэлгээний арга

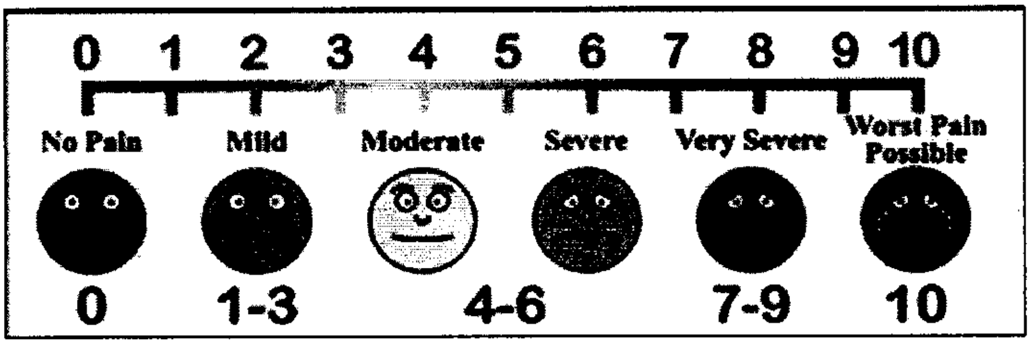
ЭМС-ын 2019 оны А/502 дугаар тушаалаар баталсан "Сэргээн засах тусламж, үйлчилгээ үзүүлэх журмын 10.1-д заасны дагуу үнэлгээг хийнэ.

4.2.1 Өвдөлтийг үнэлгээ
4.2.2 Бүх биеийн тэсвэрлэх чадварын үнэлгээ
4.2.2. Үений далайцын үнэлгээ
4.2.3. Булчингийн хүчний үнэлгээ
4.2.4. Өдөр тутмын үйл ажиллагааны үнэлгээ
4.2.5. Яс булчингийн тулгуур эрхтэний үйл ажиллагааны үнэлгээ

4.2.6. Зүрх судасны үйл ажиллагааны үнэлгээ
4.2.7. Тархи мэдрэлийн үйл ажиллагааны үнэлгээ
4.2.8. Дотоод шүүрлийн үнэлгээ

**4.2.1. Өвдөлтийн үнэлгээ- өвдөлтийг үнэлэх тоон хэмжээс үнэлгээ**
Үнэлгээ нь өвчтөнд өвдөлтөө үнэлэх боломжийг олгодог. Энэхүү үнэлгээг 9-өөс дээш насны хүмүүст ашиглана.

- 0-өвдөлт байхгүй
- 1-3 бага зэрэг өвдөлттэй
- 4-6 дунд зэрэг өвдөлттэй
- 7-9 хүчтэй өвдөлттэй
- 10-маш хүчтэй өвдөлттэй




0-ээс 10 хүртэлх тоон масштабд тоо өвдөлтийг илэрхийлж байгаа тоон утгыг хэлэх буюу өвдөлтийн түвшинг илэрхийлсэн тэмдэгтийг заалгана.

**4.2.2. Бүх биеийн тэсвэрлэх чадварын үнэлгээ**

4.2.2.1. 6 МИНУТЫН АЛХААНЫ СОРИЛ

Зүрх, судас, амьсгалын үйл ажиллагааны чадварыг тогтооход хамгийн тохиромжтой, аюулгүй, хялбар, өдөр тутмын үйл ажиллагаанд нийцсэн төдийгүй өвчтөний захын судасны хүчилтөрөгчийн хэмжээ, амьсгалын үйл ажиллагааг үнэлж, коронавируст халдварын дараах зүрх судасны хүндрэлээс сэргийлэх зорилготой сорил юм.

Сорилыг ганцаараа гүйцэтгэнэ. Бусад өвчтөнтэй хамт хийх үед бие биетэйгээ өрсөлдөн бодит үр дүн гарахгүй, хүчилтөрөгчийн хангамжийн түвшинд нөлөөлөх сөрөг үр дагавартай. Энэ сорилд алхааны болон налуу замыг ашиглахгүй.

Сорилыг өглөөний цайнаас 3-4 цагийн дараа хийхэд тохиромжтой. Хөдөлгөөн хийхэд чөлөөтэй хувцаслана. Сорилын өмнө дасгал хөдөлгөөн хийгээгүй, тамхи татаагүй, бухимдаагүй байна.

Сорилд бэлтгэх зүйлс:

- Сорил эхлэхийн өмнө үйлчлүүлэгчийн биеийг бэлдэнэ. Биеийн тамирын хөлд эвтэйхэн пүүз, биед хөнгөн хувцас өмсгөнө.
- Үйлчлүүлэгчийг 10 минут тайван суулгана. Тайван үеийн АД, судасны цохилт, захын судасны хүчилтөрөгчийн хангамж (SpO2)-ийг хэмжинэ.
- Сорилын гүйцэтгэлийн зааврыг танилцуулна.
- Алхуулах өрөө коридорыг шаланд 3м зай тутамд тэмдэглэгээ хийсэн байна.

Сорил хийх үйл ажиллагаа:

- Үйлчлүүлэгч өөрийн хэмнэлээр 6 минутын туршид алхаж чадах хэмжээгээрээ хамгийн хол зайг туулна. Гүйхгүй, шогшихгүйг анхааруулна. Хэрэв энэ хугацаанд ядрах, амьсгаадах шинж илэрвэл түр зогсон хана түшиж амарна. Түүний дараа алхалтыг үргэлжлүүлж, хугацааг дуусгана.
- Эмнэлгийн мэргэжилтнээс сорилыг нь хянах явцдаа "*сайн байна, болж байна, цааш үргэлжлүүл*" гм урмын үгийг хэлнэ. Гэхдээ үлдэж байгаа хугацаа, зайг хэлэхгүй. алхалт удааширвал түүнд амарч болохыг сануулна.

6 минутын алхааны үед туулах замын уртад нөлөөлөх шалтгаанууд:

*Богино зайг туулах шалтгаан:*

- Намхан хүмүүс
- Биеийн жингийн илүүдэлтэй
- эмэгтэй
- Ямар нэгэн эмгэгтэй
- эргэлт ихтэй, шулуун алхах зай багатай орчин
- Уушгины архаг бөглөрөлт өвчин, астма, фиброз зэрэг эмгэг
- Стенокард, зүрхний шигдээс, тархины цус харвалт, захын судасны эмгэгүүд

*Урт зайг туулах шалтгаан:*

- Өндөр хүмүүс
- Эрэгтэй
- Энэ сорилыг урьд нь өгч байсан
- Өвчин намдаах эмийг сорилын өмнө уусан
- Хүчилтөрөгчийг нэмэлтээр хэрэглэсэн

Үр дүнгийн үнэлгээ:

Эмнэлгийн мэргэжилтэн сорилыг дууссаны дараа 6 минутанд туулсан зай, захын судасны хүчилтөрөгч (SpO2)-ийг хэмжиж, сорилын туршид Боргийн үнэлгээг хийнэ

Эрүүл хүн 6 минутанд 400-700 метр алхдаг бол зүрх, амьсгалын тогтолцооны архаг эмгэгийн үед дунджаар 70-170 м алхдаг байна.

Сорилыг гүйцэтгэх үед зогсоох заалт (харагдах байдлаар)

- Амьсгал давхцах
- Хөлийн булчин чангарах
- Гуйвах, дотор муухайрах
- Хүйтэн хөлс ялгарах, царай цонхийх

Сорилыг болгоомжтой хийх буюу эсрэг заалт:

- Тахикарди (1 минутанд 120-аас их буюу тэнцүү)
- Хяналтгүй гипертензи

4.2.2.2. БОРГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

Хөдөлгөөний идэвхийн эрчмийг үнэлнэ. Биемахбодын ачааллын хэмжээг хувь хүн өөрт хэрхэн мэдрэгдэж буй мэдрэмжээр илэрхийлэгдэх бөгөөд дасгалын ачаалал хүнд, маш хүнд, хөнгөн санагдах нь тухайн хүний мэдрэмж дээр тулгуурлана. Ачааллын үед зүрхний цохилтын тоо, хөлс ялгаралт, булчингийн ядрал зэргээр ачаалал тохирч буй эсэхийг мэднэ.

Үнэлгээ нь 6-20 хүртэл оноогоор ачааллын хэмжээг илэрхийлнэ. 6 оноо нь ачаалал огт нөлөөлөхгүй, 20 оноо нь ачаалал маш хүнд байна гэдгийг илэрхийлнэ. Тодруулбал:

- 9 - "маш хөнгөн" дасгал, удаан алхаж байх үеийн мэдрэмж - амьсгал хэвийн байх
- 13 - "хүндэвтэр" гэхдээ дасгалыг үргэлжлүүлэхэд тааламжтай - амьсгалын тоо нэмэгдэх, халууцах, бага зэрэг хөлс ялгарах. амьсгалахад хөнгөн, тоо олшрох, дасгалын дундуур ярихад аятайхан байх.
- 15 - "хүнд" гэдэг нь хүч их зарцуулах, дасгалыг хийж чадаж байгаа ч өөрийгөө хэтэрхий хүчлэж хийх. Энэ үед дасгал маш их хүнд санагдаж, ядрах шинж илэрнэ. Дасгалын үед чөлөөтэй, бүтэн өгүүлбэрээр ярьж чадахгүй байх.
- 19 - "маш хүнд" дасгал хийхэд маш их хүч зарцуулна.

Дасгалыг хийж байх явцад өөрийгөө аль болох бодитойгоор, өөрт мэдрэгдэж буй мэдрэмжээ хэт дөвийлгөхгүй, мөн хэт даралгүйгээр үнэлнэ. өөрийгөө зөв үнэлэх нь маш чухал ач холбогдолтой.

"КОВИД-19" халдварын дараа хөдөлгөөн заслыг хэтрүүлэн хийснээс үйлчлүүлэгчийн биеийн байдал 12-48 цагийн дараа муудаж, олон хүндрэл гарч болзошгүй тул дээрх сорилуудыг заавал хийж, хөдөлгөөн эмчилгээний ачаалал даах босгыг тодорхойлох нь чухал юм.

**4.3 Лабораторийн болон багажийн шинжилгээ**

"КОВИД-19" халдвараар хүндэвтэр, хүнд, нэн хүнд хэлбэрээр өвдсөн хүмүүст цочмог, цочмогдуу үеийн сэргээн засах эмчилгээг сэргээн засах багийн хяналтанд лавлагаа шатлалын эрүүл мэндийн байгууллагад хийх бөгөөд олон эрхтэн тогтолцоог хамарсан эмгэг өөрчлөлтийн үед төрөлжсөн мэргэшлийн эмчийн хяналтанд шаардлагатай гэж үзвэл дараах лабораторийн болон багажийн шинжилгээгээр хянахыг АНУ-ын Өвчний хяналт, урьдчилан сэргийлэх төвөөс зөвлөсөн байна.

**Шинжилгээний үзүүлэлт**

Хүснэгт 1.

| Ангилал | Үзүүлэлт |
|---|---|
| Цусны эсүүд, эрдэс (кальц, төмөр, магни), бөөрний үйл ажиллагаа | Нийт төмөрт холбогдох чадвар тодорхойлох шинжилгээ, цусны дэлгэрэнгүй шинжилгээ, эрдэс бодисын солилцооны суурь шинжилгээ, шээсний ерөнхий шинжилгээ |
| Элэгний үйл ажиллагаа | Элэгний үйл ажиллагааны шинжилгээ, эрдэс бодисын солилцооны багц шинжилгээ |
| Үрэвслийн маркерууд | С урвалжийн уураг, цусны улаан эсийн тунах хурд, ферритин |
| Бамбайн булчирхайн үйл ажиллагаа | TSH ба T4 |
| Витамин дутагдал | Витамин D, витамин B12 |
| Үе мөчний шинжилгээ | Antinuclear antibody, rheumatoid factor, anti-cyclic citrullinated peptide, anti-cardiolipin and creatine phosphokinase |
| Цус бүлэгнэлтийн эмгэг | D-dimer, fibrinogen |
| Миокардийн гэмтэл | troponin |
| Зүрхний дутагдлыг ялган оношлох | B-type natriuretic peptide |

Багажийн шинжилгээ:

- Зүрхний цахилгаан бичлэг
- Зүрхний хэт авиа
- Тархины цахилгаан бичлэг
- Цээжний рентген зураг
- Цээжний компьютер томографи
- Доплерографи
- Үений хэт авиа

## ТАВ. ЭМЧИЛГЭЭ

### 5.1. Сэргээн засах эмчилгээний зорилго

"КОВИД-19" халдварын цочмог үеийн болон дараах сэргээн засах эмчилгээний зорилго нь олон эрхтэн тогтолцоог хамарсан хам шинжийг багасгаж, үйл ажиллагааны

чадвар алдалт үүсэхээс сэргийлж, амьдралын чанарыг сайжруулж, хөдөлмөрийн чадварыг дээшлүүлэхэд оршино.

"КОВИД-19" халдварын үе шат бүрд сэргээн засах эмчилгээний зорилгыг тус тус дэвшүүлнэ. Үүнд:

Цочмог халдварын үед (эрчимт эмчилгээний тасаг)-т хийх сэргээн засах эмчилгээний зорилго:

- Хүчилтөрөгчийг хэрэгцээг нэмэгдүүлэх
- Уушигны шүүрэл ялгаралтыг багасгаж, хатгааг эмчлэх
- Хүндрэлээс сэргийлэх /Үл ашиглах хам шинжийн эмчилгээ-цоорол, холголт, гүний венийн тромбоз, хэвтрийн хатгаа, булчингийн сулрал, үений хөшингө үүсэхээс сэргийлэх, үлдэгдэл шээснээс үүдэлтэй өгсөх замын халдвар үүсгэхгүй байх...гм/

Цочмог үеийн дараах (эмнэлэгт хэвтүүлэн эмчлэх, өдрийн эмчилгээ, амбулатори, гэр)-т хийх сэргээн засах эмчилгээний зорилго:

Уг эмчилгээг "КОВИД-19"-халдварыг эмчлүүлж байх үеэс эхэлнэ.

- Чадвар алдагдлыг эрт илрүүлж, эмчлэх
- Эмнэлгээс гаргахад дэмжих

Нийгэмд суурилсан, гэр бүлд түшиглэн (телемидицины, гэрээр) хийх урт хугацааны сэргээн засах эмчилгээний зорилго:

- Үйл ажиллагааны чадварыг нэмэгдүүлэх
- Бусдаас хараат бус байдлыг дээшлүүлэх
- Амьдралын чанарыг дээшлүүлэх

**5.2. Сэргээн засах эмчилгээний зарчим:**

"КОВИД-19" цочмог халдварын үеийн болон дараах сэргээн засах тусламж, үйлчилгээг төр, хувийн хэвшлийн бүх шатны эрүүл мэндийн байгууллагад ЭМС-ын 2019 оны А/502 дугаар тушаалаар баталсан журмын 5-д заасны дагуу хэвтүүлэн эмчлэх, өдрийн эмчилгээ, амбулаторийн үзлэг эмчилгээ, гэрт үзүүлэх хэлбэрээр үзүүлэхдээ дараах зарчмыг баримтлана. Үүнд:

- Сэргээн засах эмчилгээг баг (сэргээн засах эмчилгээний эмч, сувилагч, хөдөлгөөн, хөдөлмөр засалч, шаардлагатай бол хэл засалч, хоол зүйч, сэтгэл засалч)-аар үзүүлнэ.
- Сэргээн засах эмчилгээ нь сэргээн засах багийг ахлаж байгаа эмчийн хяналтад явагдана.
- Хавсарсан өвчин, олон эрхтэнг хамарсан эмгэг хам шинжээс хамаарч үндсэн (дотор, мэдрэл, сэтгэц...), төрөлжсөн (зүрх судас, хоол боловсруулах, уушиг, дотоод шүүрэл...) мэргэшлийн эмчийг сэргээн засах багт нэмэлтээр оруулах эсвэл зөвлөх эмчээр ажиллуулна.
- "КОВИД-19" халдварын эмнэлзүйн (хөнгөн, хүндэвтэр, хүнд, нэн хүнд) хэлбэр, хавсарсан өвчин, илэрч байгаа эмгэг хам шинж, өвчний үе шат (цочмог,

цочмогдуу, архаг), сэргээн засахын эмчийн үзлэг, оношилгоонд үндэслэн хувь хүнд бүрд тохирсон сэргээн засах эмчилгээний төлөвлөгөөг боловсруулна. Төлөвлөгөөний дагуу сэргээн засах эмчилгээг завсарлагатай хийж, анхан болон лавлагаа шатлалын эмнэлэг хооронд шилжүүлж хийнэ.

- "КОВИД-19" халдварын цочмог, цочмогдуу үеийн сэргээн засах эмчилгээг хийхдээ амин үзүүлэлтийг хянах орчинд өвөрмөц сорилоор өвчтний биеийн байдлыг үнэлнэ.
- Эмнэлгээс гаргахдаа дараах зөвлөгөөг өгнө.
  - ✓ Гэрт хийх дасгалыг зааж өгөх
  - ✓ Асран халамжлагч нарт дасгалыг хэрхэн хийх талаар заавар зөвөлгөө өгөх
  - ✓ Шаардлагатай туслах хэрэгслийн талаар зөвлөх
  - ✓ Урт хугацаанд нэмэлт хүчилтөрөгч хэрэглэх шаардлагатай эсэхийг тодорхойлох, зөвлөх
  - ✓ Аюултай шинжүүд илэрсэн тохиолдолд харъяалалын дагуу хаана хандахыг зааж өгөх
- Дараах хүндрэл гарвал сэргээн засах эмчилгээг түр зогсооно:

***Сэргээн засах эмчилгээг түр зогсоох заалт:***

- Биеийн халуун 38 хэмээс дээш байх
- Амьсгалын тоо 25-аас дээш, амьсгаадах
- Дасгалын үеийн зүрхний цохилтын тоо тайван үеийнхээс 60%-иас дээш нэмэгдэх эсвэл буурах
- Артерийн даралт ихсэх
- Захын цусан дахь хүчилтөрөгчийн хэмжээ $SpO_2<90\%$
- Толгой эргэх, ухаан балартах, ухаан алдах

### 5.3. "КОВИД-19"-ын цочмог халдварын үед эрчимт эмчилгээний тасагт хийх сэргээн засах эмчилгээ

Цочмог халдварын үед сэргээн засах эмчилгээг хийхдээ өвчтний амин үзүүлэлт, биеийн байдлыг тухай бүрд хянаж, эмчилгээ хийхгүй байх заалтыг харгалзан үзэж дараах эмчилгээг хийнэ. Үүнд:

- Байрлал эмчилгээ /хэвлийгээр хэвтэх, бэхэлгээтэй ортойгоор босоо байрлалд байлгах- хугацааг хяналттай нэмэх/
- Хамар/өрцний амьсгалын дасгалыг хяналттай хийх
- Үений далайцын идэвхгүй дасгал, аажмаар идэвхтэй дасгал хийх
- Изометрик дасгал зөв техникээр маш болгоомжтой хийх /амьсгал түгжихгүй/
- Үл ашиглах хам шинж, хүндрэлээс урьдчилан сэргийлэх эмчилгээ /арьсны цоорол, хэвтрийн хатгаа, тромбофлевит, булчин сулрах... гм-ээс сэргийлэх/

### 5.4. "КОВИД-19" халдварын нэн хүнд, хүнд хэлбэрийн цочмогдуу үеийн сэргээн засах эмчилгээ

Эмнэлгийн лавлагаа шатлалд мэргэшсэн тусламж, үйлчилгээгээр "КОВИД-19" халдварын эмнэлзүйн нэн хүнд, хүнд хэлбэрийн цочмогдуу үеийн сэргээн засах эмчилгээг хэвтүүлэн эмчлэх хэлбэрээр үзүүлнэ. Үүнд:

1. Байрлал эмчилгээ
    - Хэвлийгээр хэвтэх
    - Босоо байрлалд байх хугацааг нэмэгдүүлэх

2. Хөдөлгөөн засал

Хөдөлгөөн заслыг хийхийн өмнө сэргээн засахын эмч, хөдөлмөр засалч дасгалын ачаалал даах босгыг сорилоор тодорхойлж, дараах хөдөлгөөн дасгалыг хийнэ. Үүнд:

- <u>Амьсгалын дасгал</u>: уруулаа цорвойлгож амьсгалах, өрцний дасгал, спирометр болон бусад дасгалын хэрэгслийг ашиглан хийх
- <u>Аеробек дасгал</u>:
    - ✓ Аеробек 1-р үед: хэвтээ байлдалд байрлал шилжүүлэх хөдөлгөөн хийх, босч зогсоод изометрик дасгалыг хийх.
    - ✓ Аеробек 2-р үед: аеробек хөдөлгөөн эхлүүлж байгаа тул өрөөндөө алхах, зогсох хугацааг аажмаар нэмэх.
    - ✓ Аеробек 3-р үед: марш алхаа, өвдөг өргөх, алхах, шогших, суурин дугуй унах, усанд аеробек хийх

Аеробек дасгалын үед анхаарах зүйлс:

- ✓ Алхах дасгалын үеэр Боргийн үнэлгээг давхар хийх, зүрхний цохилтыг тоолох хэрэгтэй.

  Эмчилгээний дасгалын эрчмийг тодорхойлох "бай" буюу зүрхний цохилтыг дээд тоог гаргахдаа: $ЗЦТ_{дээд}$= 220-нас

  Тухайн хүний ЗЦТбай тоо нь аеробек дасгалын босгыг тодорхойлно. Эрчимийг тухайн хүний эрсдэлээс хамаарч хамгийн багадаа 30%-иар тооцно. Эрчмийг аажмаар нэмнэ. Аеробек дасгалыг өдөрт 3-5 минут хийхэд үр дүн гардаг. Долоо хоногт 3-5 удаа хийнэ.

- <u>Хүчний дасгал</u>:

Эрсдэл багатай хүнд бага зэргийн эсэргүүцэлтэй дасгалыг хүч, тэсвэр сайжруулах зорилгоор хийх нь үр дүнтэй. Дасгал бие халаалт, төгсгөлийн сунгалтын үе шат заавал байх ёстой. 2 толгойт булчинг хөгжүүлэх, мөрний үеэр гарыг өргөх, өвдөг тэнийлгэх гэх мэт

3. Хөдөлмөр засал эмчилгээ- Өдөр тутмын амьдралын үйлдэлд чиглэсэн, хөдөлмөрт суурилсан боловсролын хөтөлбөр төлөвлөж хэрэгжүүлэх.

4. Физик эмчилгээ

Физик хүчин зүйлийг эмчилгээнд хэрэглэх үндсэн зарчим, эсрэг заалтыг баримтлан, өвчний үе шатанд нийцүүлж, үрэвслийг шимэгдүүлж, өвдөлт намдаах, булчин суллах зэрэг үйлдэлтэй зохиомол аргаар гаргасан физик эмчилгээний аппаратууд (цахилгаан, гэрэл, соронзон, механик, хэт дуу)-аас хувь хүний онцлогот тохируулан сонгоно. Мөн өвчтөн бүрд тохирсон физик хүчин зүйлийн тун, хүч, хугацаа, хийх аргыг бичсэн жор бүхий физик эмчилгээний картыг бичиж, үр дүнг тооцно.

5. Утлага эмчилгээ

Тохирсон эмийн бодистой утлага эмчилгээг хийнэ.

6. Эмийн эмчилгээ

Хавсарсан өвчин болон олон эрхтэнг хамарсан эмгэг хам шинжийг эмчлэх эмийн эмчилгээг үндсэн, төрөлжсөн мэргэшлийн эмч хийнэ.

7. Хоол эмчилгээ

Шаардлагатай бол хоол зүйч зөвлөгөөгөөр хоол эмчилгээг хийнэ.

8. Өвдөлтийн менежмент

Өвдөлт ихтэй бол өвдөлтийн хүчийг үнэлж, хувь хүнд тохирсон өвдөлтийн менежментээр эмчилнэ.

**5.5. "КОВИД-19" халдварын хүндэвтэр, хөнгөн хэлбэрийн цочмогдуу үеийн сэргээн засах эмчилгээ**

Эмнэлгийн тусламж, үйлчилгээний шатлал бүрд ДЭМБ-аас гаргасан "Коронавируст халдвараар өвчилсний дараах хувь хүнд чиглэсэн сэргээн засах тусламж үйлчилгээний зөвлөмж"-өөр "КОВИД-19" халдварын эмнэлзүйн хүндэвтэр, хөнгөн хэлбэрийн цочмогдуу үеийн сэргээн засах эмчилгээг хийнэ. (Хавсралт 3)

1. Хөдөлгөөн засал эмчилгээ нь энэ зааврын 5.4-ийн 2-т заасантай адил
   - ✓ Иогийн дасгал
2. Хөдөлмөр засал эмчилгээ
   - ✓ Алдагдсан хөдөлмөрийн чадварыг нөхөн орлуулах (хэрэгсэл, туслах хэрэгсэл, чиг, ортез) хөдөлмөрийн төлөвлөгөө боловсруулж хэрэгжүүлэх
   - ✓ Өдөр тутмын амьдралын үйлдэлд чиглэсэн, хөдөлмөрт суурилсан боловсролын хөтөлбөр төлөвлөж хэрэгжүүлэх
3. Физик эмчилгээ.
   - ✓ Зохиомол аргаар гаргасан физик эмчилгээний аппаратуудаар эмчлэх нь энэ зааврын 5.4-ийн 4-т заасантай адил.
   - ✓ Байгалийн хүчин зүйлийг ашигласан физик эмчилгээ (агаар, ус, элс, шавар, рашаан, наран шарлага)
     - ✓ Утлага эмчилгээ
4. Тохирсон эмийн бодистой утлага эмчилгээг хийнэ.
5. Эмийн эмчилгээг үндсэн болон төрөлжсөн мэргэшлийн эмч хийнэ. Лавлагаа шатлалын эмнэлгийн мэргэшсэн эмчийн бичсэн жорын дагуу эмийн эмчилгээг хийж болно. Эсвэл тухайн байгууллагад ажилладаг зөвлөх эмч, гэрээт эмчийн хяналтан дор эмийн эмчилгээг хийнэ.
6. Шаардлагатай бол сэтгэл заслын эмчилгээ ( ховс эмчилгээ, бясалгал хийх, хөгжимт эмчилгээ, нойрсуулах)
7. Массаж (булчин суллах, тайвшруулах иллэг, гар засал, мобилизаци)
8. Рефлекс эмчилгээ (зүү эмчилгээ, гарын алга, хөлийн улны цэгэн бариа)
9. Хоол эмчилгээ- хоол зүйчийн зөвлөмжийн дагуу эмчилнэ.
10. Өвдөлтийн менежмент –энэ зааврын 5.4-ийн 7-д заасантай адил

**5.6.Нийгэм, хамт олонд түшиглэсэн–урт хугацааны ужиг ковидын хам шинжийг эмчлэх, сэргээн засах тусламж, үйлчилгээ**

"КОВИД-19" халдварын дараа удаан хугацаанд үргэлжилж байгаа олон эрхтэн тогтолцоог хамарсан эмгэг хам шинжийг улс орнууд "Урт хугацааны ковид" гэж нэрлэж байна. Энэхүү удаан хугацааны эмгэг хам шинжийг багасгаж, өвчтөнг эргэн хэвийн амьдралд оруулахад чиглэсэн сэргээн засах эмчилгээг нийгэм, хамт олон, гэр бүлд түшиглэн өрхийг эмчийн хяналтан дор хийнэ.

1. Хөдөлгөөн эмчилгээ

   Өрхийн эмч гэр бүл, нийгэмд түшиглэсэн сэргээн сэргээн засах эмчилгээний зааврын дагуу хавсралт 3-т байгаа ДЭМБ-аас гаргасан "Коронавируст халдвараар өвчилсний дараах хувь хүнд чиглэсэн сэргээн засах тусламж үйлчилгээний зөвлөмж"-нд тусгасан гэрээр хийж болох дасгал хөдөлгөөнийг өвчтөнд хийлгэнэ. Мөн дараах линкээр сэргээн засах эмчилгээний менежментийн видео хичээлийг татан авч болно. Линк:https://www.youtube.com/watch?v=uoPYGeYtF6w

ДЭМБ: КОВИД-19-ийн дараа гэрээр хийх сэргээн засалт /https://cdn.who.int/media/docs/default-source/ageing/support-for-rehabilitation-self-management-after-covid-19-related-illness-engf5cec00b-350b-4eb0-bc24-0704df509ae1.pdf?sfvrsn=203566f0_1&download=true/

2. Ажил, амралтаа зохицуулах менежент хийх, эсвэл түр хугацаанд ажлаа өөрчлөх
3. Сэтгэл бухимдал, түгшилийн багасгах арга барилд сурах
4. Йог, бясалгал хийх, ууланд алхах
5. Анхаарал төвлөрүүлэх, ой тогтоол сайжруулах дасгал хийх
6. Нойргүйдлийг эмчлэх (ховс эмчилгээ, хөгжимт эмчилгээ)
7. Нийгмийн харилцаанд идэвхтэй оролцож, хоббигоо хөгжүүлэх, спорт тоглоом, багийн спортоор хичээллэх, бүжиглэх, дуулах

"КОВИД-19" халдварын хөнгөн хэлбэрээр өвдсөн, эмнэлгээс гарсан өвчтөнд өрхийн эмч, нийгмийн ажилтан үнэлгээ хийгээд ямар нэгэн шинж тэмдэггүй байсан ч 3, 6, 12 сар тутамд дахин үнэлгээ хийнэ.

Хэрвээ өвчтөнд удаан хугацаанд үргэлжлэх хам шинж намдахгүй бол өрхийн эмч дараагийн шатлалын эмнэлэгт эмчлүүлэхээр илгээнэ. "КОВИД-19" халдварын хөнгөн хэлбэрээр өвдсөн, 3 доош эмгэг хам шинжтэй өвчтөн дотор, мэдрэлийн клиникт эмчлүүлж болно.

ХЭВЛЭЛИЙН ЭХ СУРВАЛЖ

1. World Health Organization. Clinical management of patients with COVID-19: Rehabilitation of patients with COVID-19 https://openwho.org/courses/clinical-management-COVID-19-rehabilitation
2. Centers for Disease Control and Preventation. Post-COVID Conditions: Information for Healthcare Providers https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/post-covid-conditions.html
3. NICE. COVID-19 rapid guideline: managing the long-term effects of COVID-19 https://www.nice.org.uk/guidance/ng188
4. Alberta Health Services. Recovery & Rehabilitation After COVID-19: Resources for Health Professionals https://www.albertahealthservices.ca/topics/Page17540.aspx
5. NHS Trusts. COVID-19 Yorkshire Rehabilitation Scale. https://c19-yrs.com/
6. Эрүүл мэндийн яам. КОВИД 19-өөр өвчилсний дараах сэргээн засах тусламж, үйлчилгээ
7. https://www.youtube.com/watch?v=uoPYGeYtF6w
8. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/ageing/support-for-rehabilitation-self-management-after-covid-19-related-illness-engf5cec00b-350b-4eb0-bc24-0704df509ae1.pdf?sfvrsn=203566f0_1&download=true
9. Taboada M, Caricena A, Moreno E, Rodrнguez N, Jesъs Domнnguez M, et al. Post-COVID-19 functional status six-months after hospitalization. J Infect 2021 April; 82(4).
10.. Walle-Hansen MM, Ranhoff AH, Mellingsжter M, Wang-Hansen MS, Myrstad M. Health-related quality of life, functional decline, and long-term mortality in older patients following hospitalisation due to COVID-19. BMC Geriatr. 2021; 21(1):199.
11.. Ghosn J, Piroth L, Epaulard O, Le Turnier P, Mentrй F, Bachelet D, et al. Persistent COVID-19 symptoms are highly prevalent 6 months after hospitalization: results from a large prospective cohort. Clin Microbiol Infect 2021;27(7):1041.e1–1041.
12.. Physical, cognitive and mental health impacts of COVID-19 following hospitalisation – a multi-centre prospective cohort study. PHOSP-COVID Collaborative Group. medRxiv preprint retrieved April 1st 2021
13. Prevalence of ongoing symptoms following coronavirus (COVID-19) infection in the UK: 1 July 2021. United Kingdom, Office for National Statistics. 1 July 2021.
14.. Vaes AW, Machado FVC, Meys R, Delbressine JM, Goлrtz YM, Van Herck M, et al. Care dependency in non-hospitalized patients with COVID-19. J Clin Med. 2020 Sep;9(9):2946.
15.. Vaes AW, Goлrtz YMJ, Van Herck M, Machado FVC, Meys R, Delbressine JM, et al. Recovery from COVID19: a sprint or marathon? 6-month follow-up data of online long COVID-19 support group members. ERJ Open Res 2021
16. Nida Ziauddeen, Gurdasani D, O'Hara ME, Hastie C, Roderick P, Yao G, et al. Characteristics of long Covid: findings from a social media survey. medRxiv preprint; March 26, 2021
17. Arnold DT et al. Patient outcomes after hospitalisation with COVID-19 and implications for follow-up: results from a prospective UK cohort. Thorax. 2021 Apr;76(4):399-401.

18. August D et al. Complaints and clinical findings six months after COVID-19: outpatient follow-up at the University Medical Center Freiburg. Dtsch Med Wochenschr. 2021 Sep;146(17):e65-e73.
19. Darawshy F et al. COVID-19 Course in Recovered Patients Evaluation by Clinical, Radiological and Pulmonary Function Parameters. American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine ; 203(9), 2021.
20. WHO Post COVID-19 Case Record Form (CRF) https://www.who.int/teams/health-care-readiness-clinical-unit/covid-19/data-platform
21. WHO COVID-19 Clinical Management: Living Guidance https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-clinical-2021-1
22. Online training course on the rehabilitation of patients with COVID-19 https://openwho.org/courses/clinical-management-COVID-19-rehabilitation
23. WHO patient-leaflet for self-management https://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/disability-and-rehabilitation/publications\
24. WHO Rehabilitation of Post COVID-19 Condition: Interim Guidance
25. https://стопкоронавирус.рф/ai/doc/461/attach/28052020_Preg_COVID-19_v1.pdf

Эрүүл мэндийн сайдын 2021 оны 11 дүгээр сарын 30 өдрийн [illegible] дугаар тушаалын хоёрдугаар хавсралт

## “Цочмог үеийн сэргээн засах үнэлгээний Альбертагийн асуумж (AHS CRST)”

| Асуумж | “КОВИД-19” халдвараар өвдөхөөс өмнөх үеэс /√/ | | |
|---|---|---|---|
| | Дордсон | Хэвээрээ | Дээрдсэн |
| Амрах үед амьсгал давчдах | | | |
| Хувцсаа өмсөх үед амьсгал давчдах | | | |
| Шатаар өгсөх үед амьсгал давчдах | | | |
| Ханиах, чимээ шуугиантай амьсгалах | | | |
| Хэвтэж байхад цээж өвдөх, зүрх дэлсэх | | | |
| Биеэ хөдөлгөхөд хүндрэлтэй байх | | | |
| Ухаан алдаж унах, ухаан балартах | | | |
| Дуу авиа сул байх, орой дуу хоолой нь өөрчлөгдөх | | | |
| Нүдний хараа муудсан | | | |
| Сонсгол муудсан | | | |
| Үнэрлэх чадвар өөрчлөгдөж, буурсан, алдагдсан | | | |
| Гэдсээ хянах чадвар буурсан | | | |
| Давсагаа хянах чадвар алдагдсан | | | |
| Өвдөлттэй, бие тавгүй байх | | | |
| Анхаарал төвлөрүүлэх/бодох чадвар буурсан, алдагдсан (Яриа болон зурагт үзэхэд хүндрэлтэй байх г.м) | | | |
| Ойр зуурын юм санах ой алдагдсан (Уншсан нийтлэл, тв г.м.) | | | |
| Амархан ядрах | | | |
| Сэтгэлийн түгшүүртэй байх | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Сэтгэл гутралтай байх | | | |
| Онцгүй ой дурсамжаа санах | | | |
| Хар дарж зүүдлэх | | | |
| Өөрийгөө гэмтээх бодол орж ирэх | | | |
| **Өдөр тутмын амьдралын үйл ажиллагаа** | | | |
| Өөртөө үйлчлэх хэрэгцээнд зориулж алхах | | | |
| Биеэ угаах, хувцсаа өмсөх | | | |
| Бусадтай ярилцаж ойлголцох, бодлоо цэгцлэх, унших | | | |
| Гэрээсээ гадуур ажил эсвэл сайн дурын ажлаа хийх | | | |
| Сүүлийн 6 сард дэглэм барихгүйгээр жин хасагдсан уу? | | | |
| Долоо хоногоос дээш хугацаанд хоолны хэмжээ багассан уу? | | | |
| Ерөнхий эрүүл мэнд тань ямар байна вэ? | | | |
| Сүүлчийн асуултууд | | | |
| "КОВИД-19" хадвараар өвдснөөс хойш дээрх асуумжинд тусгагдаагүй өөр бэрхшээл гарч ирсэн үү?<br>............................................................<br>............................................................ | | | |
| Гэр бүлийн гишүүдээс өөр анзаарагдсан зүйл байна уу?<br>............................................................<br>............................................................ | | | |
| Дээрх асуумжинд тусгагдаагүй нэмэлт зүйл байвал бичнэ үү | | | |

***Дээрх асуумжийн 60%-иас дээш нь дордсон гэж хариулсан бол сэргээн засах эмчилгээнд цаг алдалгүй орох шаардлагатай гэж үздэг.***

Эрүүл мэндийн сайдын 2021 оны 11 дүгээр сарын 30 өдрийн А/723 дугаар тушаалын гуравдугаар хавсралт

## “Урт хугацааны сэргээн засахын Йоркширийн үнэлгээний асуумж (C19-YRS)”

- Үйлчлүүлэгчийн овог нэр:
- Он сар өдөр:

**Эхний асуултууд:**

| |
|---|
| Эмнэлгээс гарснаас хойш танд дахин эмнэлэгт хэвтэх эсвэл эрүүл мэндийн өөр ямар нэгэн асуудал нэмж гарсан уу?<br>**Тийм ☐ Үгүй ☐**<br>Дэлгэрэнгүй мэдээлэл: |
| Та эмнэлгээс гарснаас хойш "Ковид-19" халдвараар өвдсөнтэй холбоотой бусад эрүүл мэндийн үйлчилгээ авсан уу?<br>**Тийм ☐ Үгүй ☐**<br>Дэлгэрэнгүй мэдээлэл: |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Доорхи асуултуудад үнэн бодит хариулна уу.<br>Одоо гэдэг нь яг одоо болон энэ долоо хоногт биеийн байдал тань ямар байгаа тухай асууж байгаа болно.<br><br>Ковидийн өмнөх гэдэг нь “КОВИД-19” халдвараар өвдсөнөөс өмнөхийг зааж байгаа болно. | | | | |
| 1. Амьсгал давчдах | Амьсгал давчдах шинж тэмдгийг 0-10 хооронд үнэлнэ үү. /0 амьсгал давчдах зовуурь байхгүй,10 маш их амьсгааддаг | Кови өмнө | Эмчилгээний өмнө | Эмчилгээний дараа |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | а) Тайван үед? | 0-10: ----- | 0-10: ----- | 0-10: ----- |
| | б) Хувцсаа өмсөх үед? | 0-10: ----- | 0-10: ----- | 0-10: ----- |
| | в) Шатаар өгсөх үед? | 0-10: ----- | 0-10: ----- | 0-10: ----- |

| | |
|---|---|
| 2. Ханиалгах, хоолой эрвэгнэх, дуу авиа өөрчлөгдөх, сөөх | "КОВИД-19" халдвараар өвдснөөс хойш доорхи шинж тэмдгүүд шинээр илэрсэн үү?<br>· ханиах/хоолой эрвэгнэх Тийм ☐ Үгүй ☐<br>· дуу авиа өөрчлөгдөх Тийм ☐ Үгүй ☐<br>· шуугиантай амьсгалах Тийм ☐ Үгүй ☐<br>Аль нь хамгийн хүндрэлтэй байна вэ?<br>..............................................................................<br>0-10-н хооронд үнэлнэ үү. /0 асуудалгүй, 10 маш их хүндрэлтэй/<br>Ковидийн халдвараас өмнө:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐<br>Эмчилгээний өмнө:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐<br>Эмчилгээний дараа:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ |
| 3. Залгих үйл ажиллагааны алдагдал, хоол тэжээлийн дутагдал | Танд хооллох, уух, залгих үед ханиалгах, хахаж цацах гэх мэт асуудал тулгарч байна уу?<br>Тийм ☐ Үгүй ☐<br>Залгилтын бэрхшээлийг 0-10 хооронд үнэлнэ үү. /0 асуудалгүй, 10 маш их асуудалтай/<br>Ковидийн халдвараас өмнө:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ |

| | |
|---|---|
| | Эмчилгээний өмнө:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐<br>Эмчилгээний дараа:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐<br>“КОВИД-19” халдвараар өвдснөөс болоод жин хассан эсвэл тэжээлийн дутагдалд орсноо та болон таны гэр бүлийхэн нь анзаарсан уу?<br>Тийм ☐ Үгүй ☐ |
| 4. Ядрах | “КОВИД-19” халдвараар өвдөхөөс өмнөхтэй харьцуулахад амархан ядардаг болсон уу?<br>Тийм ☐ Үгүй ☐<br>Хэрвээ тийм бол хэр хэмжээнд өөрийн тань хөдөлгөөн, өдөр тутмын амьдралд чинь нөлөөлж байгааг 0-10 ийн хооронд үнэлнэ үү. 0 нь огт нөлөөлөөгүй, 10 нь маш хүндээр нөлөөж байгаа.<br>Ковидийн халдвараас өмнө:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐<br>Эмчилгээний өмнө:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐<br>Эмчилгээний дараа:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ |

| | |
|---|---|
| 5. Гэдэс, давсагны үйл ажиллагаа алдагдах, хянаж чадахгүй болох /өтгөн хатах, суулгах, шээс задгайрах, өөрийн мэдэлгүй шээх, өтгөнөө гаргах/ | "КОВИД-19" халдвараар өвдснөөс хойш доорхи чиглэлээр шинэ асуудалтай тулгарсан уу?<br>·Гэдэсний үйл ажиллагаа алдагдаж, хянаж чадахгүй байх<br>Тийм ☐ Үгүй ☐<br>· Давсагаа хянаж чадахгүй байх<br>Тийм ☐ Үгүй ☐<br>Аль нь хамгийн хүндрэлтэй байна вэ?<br>.......................................................................................................<br>0-10-н хооронд үнэлнэ үү. /0 асуудалгүй, 10 маш их хүндрэлтэй/<br>Ковидийн халдвараас өмнө:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐<br>Эмчилгээний өмнө:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐<br>Эмчилгээний дараа:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ |
| 6. Өвдөх, бие тавгүйрхэх | "КОВИД-19" халдвараар өвдснөөс хойш доорх чиглэлээр шинэ асуудалтай тулгарсан уу?<br>Тийм ☐ Үгүй ☐<br>Хэрвээ тийм бол,<br>· цээжээр өвдөх<br>Тийм ☐ Үгүй ☐<br>· үе мөч өвдөх<br>Тийм ☐ Үгүй ☐<br>· булчингаар өвдөх<br>Тийм ☐ Үгүй ☐<br>· толгой өвдөх |

| | |
|---|---|
| | Тийм ☐ Үгүй ☐<br>· гэдэс хэвлийгээр өвдөх<br>Тийм ☐ Үгүй ☐<br>· бусад өвдөлт<br>Тийм ☐ Үгүй ☐<br>Сүүлийн долоо хоногт аль нь хамгийн хэцүү байсан бэ?<br>.......................................................................................................<br>0-10 хооронд үнэлнэ үү. /0 нь огт нөлөөлөөгүй, 10 нь маш хүндээр нөлөөж байгаа/<br>Ковидийн халдвараас өмнө:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐<br>Эмчилгээний өмнө:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐<br>Эмчилгээний дараа:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ |
| 7. Танин мэдэхүй | “КОВИД-19” халдвараар өвдснөөс хойш шинээр илэрсэн эсвэл муудсан:<br>· анхаарал төвлөрөх байдал буурсан<br>Тийм ☐ Үгүй ☐<br>· богино хугацааны ой санамж алдагдсан<br>Тийм ☐ Үгүй ☐<br>·аливааг төлөвлөх чадвар буурч, цагийн менежмент алдагдсан<br>Тийм ☐ Үгүй ☐<br>Аль нь хамгийн хүндрэлтэй байна вэ?<br>....................................................................................................... |

| | |
|---|---|
| | 0-10-н хооронд үнэлнэ үү. /0 асуудалгүй, 10 маш хүндрэлтэй/<br><br>Ковидийн халдвараас өмнө:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐<br>Эмчилгээний өмнө:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐<br>Эмчилгээний дараа:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ |
| 8. Сэтгэл түгших | Сэтгэл түгших зовуурийг 0-10 хооронд үнэлнэ үү.<br>/ 0 нь сэтгэл түгшихгүй, 10 нь маш их түгшүүртэй/<br>Ковидийн халдвараас өмнө:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐<br>Эмчилгээний өмнө:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐<br>Эмчилгээний дараа:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ |
| 9. Сэтгэл гутрал | Сэтгэл гутрах зовуурийг 0-10 хооронд үнэлнэ үү. /0 нь сэтгэл гутрал байхгүй, 10 нь маш их гутралтай/<br><br>Ковидийн халдвараас өмнө:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐<br>Эмчилгээний өмнө:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐<br>Эмчилгээний дараа:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐<br>Ойрын хугацаанд өөрийгөө ямар нэгэн байдлаар гэмтээе гэсэн бодол орж ирсэн үү? |

| | |
|---|---|
| | Тийм ☐ Үгүй ☐ |
| 10. Гэмтлийн дараах сэтгэл гутралын хам шинжийн үнэлгээ | а) Унтаагүй сэрүүн хэвтэж байхад Ковидоор өвдсөн байх үетэй холбоотой муухай дурсамж, хүсээгүй ой санамж орж ирсэн үү?<br>Тийм ☐ Үгүй ☐<br><br>б) Ковидоор өвдсөн гэртээ байх үеийн эсвэл эмнэлэгт хэвтэж байх үеийн талаар хар дарж зүүдэлсэн үү?<br>Тийм☐ Үгүй☐<br><br>в) Ковидоор өвдсөн гэртээ байх үеийн эсвэл эмнэлэгт хэвтэж байх үеийн талаар төрсөн сөрөг бодол эсвэл мэдрэмжээсээ зугтаах гэж оролдсон уу?<br>Тийм ☐ Үгүй ☐<br><br>Эдгээр стрессүүдийг 0-10 хооронд үнэлнэ үү. /0 нь огт нөлөөлөөгүй, 10 нь маш хүндээр нөлөөж байгаа/<br><br>Ковидийн халдвараас өмнө:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐<br>Эмчилгээний өмнө:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐<br>Эмчилгээний дараа:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ |
| 11. Харилцаа | "КОВИД-19" халдвараар өвдснөөс хойш та болон танай гэр бүлийнхэн хүмүүстэй харилцах арга барилд тань ямар нэгэн өөрчлөлт орсон эсэхийг анзаарсан уу? Жишээ нь: хэлэх үгээ хайх, бусдын яриаг ойлгохгүй байх гэх мэт.<br>Тийм ☐ Үгүй ☐<br><br>Харилцааны хүндрэлийг 0-10 хооронд үнэлнэ үү? |

| | |
|---|---|
| | Ковидийн халдвараас өмнө:<br>0 □1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □7 □ 8 □ 9 □ 10 □<br>Эмчилгээний өмнө:<br>0 □1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □7 □ 8 □ 9 □ 10 □<br>Эмчилгээний дараа:<br>0 □1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □7 □ 8 □ 9 □ 10 □ |
| 12. Хөдөлгөөний чадвар | Алхахад хэр хүндрэлтэй байгаагаа 0-10 оноогоор үнэлнэ үү. /0 нь ямар ч асуудалгүй, 10 нь огт алхаж чадахгүй/<br>Ковидийн халдвараас өмнө:<br>0 □1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □7 □ 8 □ 9 □ 10 □<br>Эмчилгээний өмнө:<br>0 □1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □7 □ 8 □ 9 □ 10<br>Эмчилгээний дараа:<br>0 □1 □ 2 □ 3 □4 □ 5 □ 6 □ 7 □ 8 □ 9 □ 10 □ |
| 13. Өөртөө үйлчлэх | Хувцас өмсөх, нүүр гараа угаах гэх мэт өдөр тутмын өөрийгөө арчлах үйлдлүүдийг хийхэд хэр зэрэг хүндрэлтэй байгаагаа 0-10-н хооронд үнэлнэ үү? /0 нь ямар ч асуудалгүй, 10 нь огт чадахгүй/<br>Ковидийн халдвараас өмнө:<br>0 □1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □7 □ 8 □ 9 □ 10 □<br>Эмчилгээний өмнө:<br>0 □1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □7 □ 8 □ 9 □ 10 □<br>Эмчилгээний дараа:<br>0 □1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □7 □ 8 □ 9 □ 10 □ |
| 14. Өдөр тутмын үйл ажиллагаа | Өдөр тутмын ажил, хичээл, гэрийн ажлаа хийхэд хэр хүндрэлтэй байгаагаа 0-10 оноогоор үнэлнэ үү? /0 ямар ч асуудалгүй, 10 огт хийх чадваргүй/<br>Ковидийн халдвараас өмнө: |

| | |
|---|---|
| | 0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐<br>Эмчилгээний өмнө:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐<br>Эмчилгээний дараа:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ |
| 15. Нийгмийн оролцооны идэвх | Гэрийнхнээ асарч халамжлах болон эсвэл найз нөхөдтэйгээ харилцахад хэр хүндрэлтэй байгаагаа 0-10 онооны хооронд үнэлнэ үү. /0 нь огт нөлөөлөөгүй, 10 нь маш хүндээр нөлөөж байгаа/<br><br>Ковидийн халдвараас өмнө:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐<br>Эмчилгээний өмнө:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐<br>Эмчилгээний дараа:<br>0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ |

| |
|---|
| “КОВИД-19” халдвараар өвдсөнөөс хойш хөдөлмөр эрхлэх чадварт тань нөлөөлсөн үү?<br>Мэргэжил: ______________________<br>“КОВИД-19” халдвараар өвдөхөөс өмнөх ажил эрхлэлт: ______________________<br>Одоогийн ажил эрхлэлт: ______________________ |
| Гэр бүлийнхэн болон асран хамгаалагчдийн зүгээс таны ажил эрхлэлтийн тухай нэмж хэлэх зүйл байгаа юу? |
| Дээр дурдсанаас өөр шинээр ямар нэгэн асуудал хүндрэл гарсан уу?<br>Доорхи шинж тэмдгийг 0-10 хооронд үнэлнэ үү.<br>Ковидийн халдвараас өмнө: |

- Зүрх дэлсэх: 0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
- Толгой эргэх/унах: 0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
- Сульдах: 0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
- Унтах: 0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
- Биеийн халуун: 0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
- Арьс загатнах: 0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

Эмчилгээний өмнө:

- Зүрх дэлсэх: 0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
- Толгой эргэх/унах: 0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
- Сульдах: 0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
- Унтах: 0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
- Биеийн халуун: 0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
- Арьс загатнах: 0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

Эмчилгээний дараа

- Зүрх дэлсэх: 0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
- Толгой эргэх/унах: 0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
- Сульдах: 0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
- Унтах: 0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
- Биеийн халуун: 0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
- Арьс загатнах: 0 ☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

Бусад шинж тэмдэг

Биеийн ерөнхий байдал ямар байгаа вэ?

10 нь биеийн байдал байж болох хамгийн сайн хэмжээнд байгаа, 0 нь байж болох хамгийн муу хэмжээнд байгаа

a) Ковидийн өмнө:

Хамгийн муу 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ Хамгийн сайн

b) Эмилгээний өмнө:

Хамгийн муу 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ Хамгийн сайн

c) Эмчилгээний өмнө:

Хамгийн муу 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ Хамгийн сайн

Эрүүл мэндийн сайдын 2021 оны 11 дүгээр сарын 30... өдрийн А/728 дугаар тушаалын дөрөвдүгээр хавсралт

# Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын үед хувь хүнд чиглэсэн сэргээн засах энгийн дасгал хөдөлгөөн хийх аргачлал

Нэр:

______________________________________________

Эмнэлгээс гарсан он сар өдөр:

______________________________________________

Эмнэлгийн нэр:

______________________________________________

Гарын авлага өгсөн мэргэжилтний нэр:

______________________________________________

Яаралтай үед хандах эмчийн нэр, утасны дугаар:

______________________________________________

Энэхүү гарын авлагыг хэнд зориулсан бэ?

Энэхүү гарын авлага нь КОВИД-19 халдварын хүнд хэлбэрээр өвдөөд, эмнэлэгт эмчлүүлээд, эдгэрч гарсан насанд хүрэгчдэд зориулагдсан бөгөөд гэрт хийх боломжтой хялбар дасгалуудыг багтаан оруулсан болно.

Ерөнхий агуулга:

- Амьсгаадалтыг намдаах ☐
- Гэртээ хийх дасгалууд
- Дуу хоолойн бэрхшээлтэй тэмцэх арга ☐
- Идэх, уух ба залгих бэрхшээлтэй тэмцэх арга ☐
- Анхаарал, санах ой, тунгаан бодохын бэрхшээлийг арилгах ☐
- ☐
- Өдөр тутмын идэвхитэй үйл ажиллагааг гүйцэтгэх ☐
- Стресс, сөрөг сэтгэл хөдлөлийг дарах арга ☐
- Хэзээ эрүүл мэндийн мэргэжилтэнд хандах вэ? ☐

Гарын авлага дотор байгаа дасгалуудаас таны хийж чадах, биеийн байдалд тохирсон дасгалыг эмч тань зааж тэмдэглэж өгөх болно. Энэ гарын авлагад байхгүй мөртлөө гэртээ хийгээрэй гэж зааж өгсөн дасгалуудыг өөрийн бодлоор гарын авлага доторх дасгалаар сольж эсвэл орлуулан хийж болохгүйг сануулж байна.

Гэр бүл найз нөхөд тань таныг түргэн бүрэн эдгэрээсэй гэж хүсч байгаа, туслахыг эрмэлзэж байгаа учраас энэхүү гарын авлагыг тэдэндээ бас уншуулаарай.