

Stöd för återhämtning efter covid-19

Till dig som är omsorgspersonal

Vanliga besvär efter covid-19 är allvarlig trötthet och nedsatt fysisk förmåga, men även kognitiva besvär, som akuta förvirringstillstånd, påverkan på minnet, kommunikation och förmåga att läsa. Andra symtom som beskrivs är röstproblem, förändrad smak och lukt samt syn- och hörselbesvär med ökad ljus- och ljudkänslighet. ¹

Förutom nedanstående finns mer om mobilisering och andning att läsa i detta dokument:

[Instruktion mobilisering och andning \(pdf\) \(skelleftea.se\)](#)

Kontakt med arbetsterapeut/fysioterapeut	<p>Kontakta dem t.ex. om utredning och åtgärder för mobilisering, förflyttningsteknik och ökad aktivitetsförmåga, anpassat träningsprogram och hjälpmedelsförskrivning.</p> <p><i>Vård- och omsorgsboende / ordinärt boende:</i> Använd gröna knappen på gamla Insidan</p> <p><i>LSS-boende:</i> Mejla funktionsbrevlådorna för Arbetsterapeuter resp. Fysioterapeuter Stöd och service, eller sök dem på telefon via Internservice.</p>
<p>Mobilisering och fysisk träning</p> <p>Aktiviteter i dagliga livet</p>	<p>Uppmuntra till så upprätta positioner som möjligt, samt att röra axlar, skuldror och bröstrygg så mycket man kan.</p> <p>Uppmuntra till aktivt deltagande i vardagliga aktiviteter, tex vid förflyttningar, klädsel och hygien. Bedömning av hjälpmedelsbehov kan behövas, liksom anpassad förflyttningsteknik.</p> <p>Var uppmärksam på hur personen reagerar under mobilisering och vardagliga aktiviteter (yrsel, andningssvårigheter eller andra symtom). Om möjligt, kontrollera syresättning (samråd med sjuksköterska) under mobilisering och aktivitet.</p> <p>För den som tappat mycket ork efter covid-19 är det bättre att vara lite aktiv under en längre tid, tex sitta upprätt och se på TV, än att anstränga sig mer under kortare tid. Kontakta fysioterapeut för bedömning.</p> <p>Förlorad muskelmassa efter långvarigt sängläge medför sämre balans och ökad risk för fall, inte bara för de som haft Covid-19. Vad står det i genomförandeplanen om aktivitet och träning? Behöver den uppdateras?</p>
Kognition och psykologisk påverkan	<p>Var tydlig med vem du är, vad du ska göra och varför du gör det. Upprepa information, eller ge även skriftlig information, om du tror att personen inte förstår. Kontakta arbetsterapeut för utredning av nytillkomna problem.</p>
Röst och kommunikation	<p>Kan personen påkalla uppmärksamhet och kommunicera? Vid problem att tala kan bildstöd, skrivtavlor eller annat behövas. Kontakta arbetsterapeut för utredning.</p> <p>Erbjud hjälp att hantera och använda mobiltelefon, surfplatta etc.</p>
Svårt att äta och svälja, måltider	<p>Covid-19 kan medföra svårigheter att äta och svälja samt nedsatt lukt och smak, dessa problem kan finnas kvar under lång tid. En bra sittställning (upprätt och lutad över tallriken om möjligt) vid ett matbord ger bättre förutsättningar för att tugga och svälja.</p> <p>Personer med försämrad aptit och viktnedgång av covid-19 kan vara i behov av nutritionsstöd under lång tid. Uppmuntra och erbjud därför små protein- och energirika måltider ofta. Om intaget av kalorier och protein är för lågt försämras möjligheten till mobilisering och tillfrisknade.</p> <p>Ge stöd i att äta i lugnt tempo och att tänka på andningen. Anpassad konsistens kan ibland behövas. Kontakta sjuksköterska eller dietist (hälsocentralens dietist för ordinärt boende) för bedömning.</p> <p>Anpassa eller avstå aktiviteter just före måltiden så det finns ork kvar att äta.</p>

Även personer som inte drabbats av covid-19 kan ha tappat i förmåga under pandemin pga. minskad social, fysiskt och mental aktivitet. Se över genomförandeplan även för dessa, och kontakta rehab vid behov.

¹ [Rehabilitering i samband med covid-19 i primärvården - praktiskt kunskapsstöd till vård- och omsorgspersonal i regioner och kommuner \(socialstyrelsen.se\)](#)