

## Instruktion för mobilisering och andning vid covid-19 /långvarigt sängläge.

### Till dig som är omsorgspersonal

I ditt arbete kan du på flera sätt hjälpa personer som drabbats av covid-19 att behålla eller återfå sin ork och sin förmåga att klara sig själv så bra som möjligt. I tabellen nedan finns riktlinjer<sup>1</sup> för när fysioterapeut eller arbetsterapeut ska kontaktas för råd och åtgärder kring andning och mobilisering. För personer med feber, torrhosta, snuva, halsont, huvudvärk, illamående, muskel- och ledvärk krävs inte specifika fysioterapeutiska insatser. Risk för droppsmitta vid hosta eller slutna läppandning, följ instruktioner om skyddsutrustning och instruera personen att hosta i armveck eller servett.

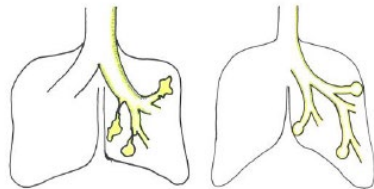
Kan personen sitta och gå självständigt?	Uppmuntra till detta, liksom att själv delta i vardagliga uppgifter efter ork. T.ex. vid klädsel.
Kan personen inte mobilisera sig själv?	Hjälp personen att sätta sig i upprätt läge. Fokusera på viloställningar och lägesändring (ev. hänga framåtlutad över bord). Se bilder nästa sida. Kontakta rehab.personal för råd kring förflyttningsteknik och viloställningar vid behov. Var uppmärksam på hur personen mår efter lägesändring, i vissa fall kan en försämring gå fort.
Har personen torrhosta?	Uppmuntra till mobilisering efter ork och lägesändringar. Att andas ut mot lätt slutna läppar samt att andas in genom näsan (luften värms och fuktas) kan lindra hosta. Att dricka kan också lindra hosta.
Har personen slemhosta?	Om personen har mycket slem men klarar av att hosta upp det själv behöver fysioterapeut inte kontaktas. Mobilisering till sittande/stående underlättar att få bort slemmet. Att lyfta en eller båda armarna mot taket ökar också lungvolymen och kan underlätta hosta.
Har personen svårt att få upp slem?	Kontakta fysioterapeut för råd. Observera extra noga hur personer som har lungsjukdomar (tex KOL), eller nedsatt muskelkraft pga. exempelvis neurologisk sjukdom (t.ex. MS eller Stroke) klarar detta.
Behandla eller förebygga atelektaser (delar av lungan faller ihop)	Vid långvarigt sängläge finns risk för atelektasbildning . Dessa motverkas i första hand med mobilisering och/eller lägesändringar i syfte att öka lungvolymen. Höj huvudändan på sängen. Se bilder nästa sida.
Hög andningsfrekvens	För att underlätta andningsarbetet kan viloställningar (höjd huvudända/hänga framåtlutad över bord) och andningsteknik som slutna-läppandning användas. Detta kan vid behov individanpassas i samråd med fysioterapeut. Se bilder nästa sida.

Förutom ovanstående är snabb kontakt med fysioterapeut och arbetsterapeut viktigt för bedömning och åtgärder för mobilisering och ökad aktivitetsförmåga, träningsprogram och hjälpmedelsförskrivning.

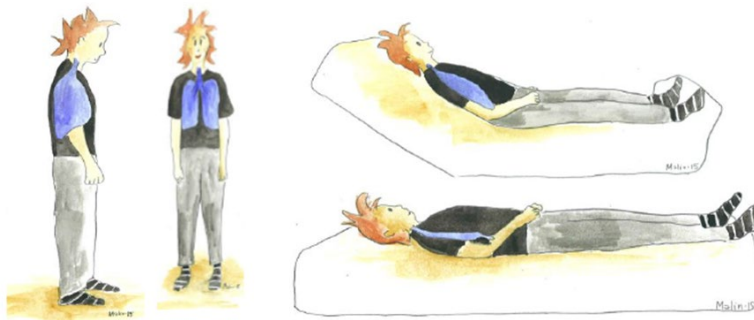
<sup>1</sup> Thomas P, Baldwin C et al, "Physiotherapy management for Covid-19 in the acute hospital setting; clinical practice recommendations", Journal of Physiotherapy (2020.03.11)

## Mobilisering

När vi lägger oss ner faller delar av våra lungor ihop (vänstra bilden). Långvarigt sängläge ökar risk för komplikationer. Slemmet som i en frisk lunga skulle ha förts upp till svalget blir kvar i lungorna där det blir grogrund för bakterier. När lungorna däremot är fyllda med luft fungerar kroppens försvar, cilier för upp slemmet som innehåller partiklar vi andats in (högra bilden).



Att mobilisera någon till sittande, till stående, till gående ökar mängden luft i lungorna, se bild. Yrsel är vanligt i början, det kan lindras med ökad cirkulation (fottramp och benrörelser).



### Sittande vilopositioner som underlättar andningen



#### Sitta i vårdssäng/hjälpmiddelssäng

Utnyttja sängens funktioner, justera sängbotten enligt bilden. Om det inte är möjligt, höj huvudändan och lägg en kudde under knäna.

#### Sitta i vanlig säng

Höj huvudändan genom att lägga t.ex. kuddar eller dynor under madrassen, dessutom en kudde under knäna. Kontakta arbetsterapeut om det inte går att lösa på ett sätt som fungerar för personen.



#### Sitta på sängkant

Fötterna i golvet. Avlasta genom att luta dig mot bordet, gärna på en kudde.

Liggande vilopositioner som underlättar andningen – kontakta fysioterapeut eller arbetsterapeut