

## Till dig som har haft covid-19

Efter tillfrisknande från virusinfektionen kan det ibland förekomma restsymtom, framförallt om du varit inlagd på sjukhus en längre tid. Dessa symtom förekommer i varierande grad och kan skilja sig från person till person. Din förmåga att klara personlig vård, dagliga aktiviteter och arbete kan vara påverkat och ditt behov av rehabiliteringsinsatser i efterförloppet kan ta lång tid. Förutom fysiska nedsättningar kan du även uppleva mentala och psykiska besvär.

Besvär som kan förekomma är:

- Uttalad fysisk trötthet och/eller mental trötthet
- Andningssvårigheter
- Hosta (torrhosta/slemhosta)
- Yrsel och balanssvårigheter
- Muskelsvaghet och nedsatt kondition
- Viktnedgång
- Ängest, nedstämdhet, ”flashbacks”, mardrömmar, förvirring och minnesförlust

## Vilken hjälp kan du få?

En individuell rehabplan upprättas utifrån dina behov och relevanta yrkeskategorier samverkar. Rehabiliteringen kan ske på mottagningen, i hemmet och/eller via digitalt vårdmöte och syftar till att du ska kunna återgå i de aktiviteter som är viktiga för dig. Tränings- och aktivitetsnivå stegras gradvis utifrån din kapacitet.

## Fysioterapeuten hjälper dig med träning

Initialt kan fysioterapeuten hjälpa dig att lära ut tekniker för att minska hosta, påminnelse om att byta kroppspositioner och lättare träning för att kunna röra sig mer självständigt i hemmet och närmiljön. Det kan senare röra sig om att ytterligare stärka upp muskulatur, öka kondition och förbättra balansen.

# Närhälsan

## Arbetsterapeuten hjälper dig att hantera vardagen

Arbetsterapeuten kan hjälpa dig att återuppta tidigare aktiviteter och ge tips på energibesparande åtgärder. Det finns hjälpmedel som kan underlätta dina vardagsaktiviteter under en kortare eller längre tid. Det kan också bli aktuellt med träning i vardagliga aktiviteter samt handträning. Vid mental och kognitiv påverkan finns det strategier som kan ge dig stöd.

## Ytterligare hjälp

Har du kvarvarande röst- och sväljproblem kan en logoped ge dig träning och rådgivning.

Om du gått ner i vikt under sjukdomsperioden, fortsätter att tappa vikt eller inte återfår normalvikt kan vårdcentralens läkare hjälpa dig att få kontakt med en dietist.

Är du sjukskriven och behöver planera för återgång till arbete kan vårdcentralens rehabkoordinator hjälpa till.

Du som intensivvårdats länge kan efteråt uppleva ångest, nedstämdhet, ”flashbacks” och mardrömmar. För att du ska få hjälp att bearbeta detta kan vårdcentralens läkare hjälpa dig att få kontakt med en psykolog.