

LHL, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Tlf: +47 22 79 90 00 | E-post: post@lhl.no

www.lhl.no



LHL

Å komme seg etter Covid-19

Tips til mestring av hverdagen

Langvarige symptomer kan forekomme etter Covid-19. Dette er uavhengig av om forløpet har vært mildt eller alvorlig og uansett alder. Man forventer at symptomene vil avta gradvis og etter hvert forsvinne. Det er ikke noe som tyder på at man ikke kommer tilbake til sitt vanlige nivå.

Kontakt fastlegen dersom du har langvarige symptomer og er bekymret.

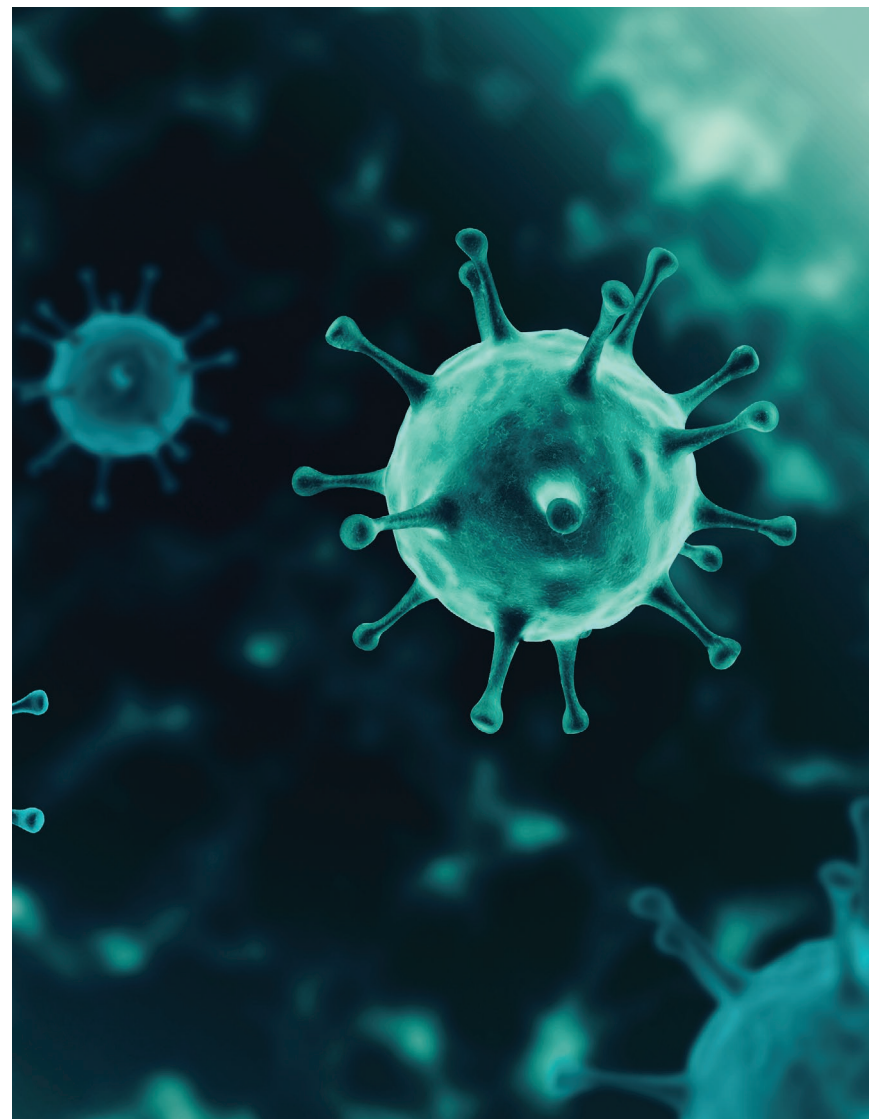
Gratis brosjyre finner du på:
www.lhl.no/nfle

Folderen er laget med inspirasjon fra danske ergoterapeuter

NFLE
Norsk faggruppe for
Lungeergoterapeuter

lhl.no

ILLUSTRASJON FORSIDE: SHUTTERSTOCK 110167 / ANDVORDGRAFSK.NO



Symptomer etter covid-19

Etter sykdommen kan du oppleve en periode hvor du er sliten og mangler energi. Slitenhet som ikke går over etter vanlig hvile, kalles ofte *fatigue*. Dette kan føre til at du har et større behov for søvn og at du føler deg svakere i kroppen.

Det er også vanlig å oppleve utfordringer knyttet til konsentrasjon og hukommelse, hodepine og nedsatt smak – og luktesans.

Andre symptomer man kan oppleve:

- Hoste og tung pust
- Brystsmerter, hjertebank
- Nedsatt muskelstyrke, smerter i muskler og ledd
- Svimmelhet
- Tegn på depresjon, angst

I denne folderen finner du tips og råd for å håndtere symptomer man kan oppleve etter covid-19.



Skap balanse mellom aktivitet og hvile

Start opp med aktivitet i rolig tempo, og gjerne med aktiviteter som ikke er for krevende. En liten gåtur kan være fint for kropp og sjel. Ta pauser underveis og mellom aktiviteter. Forsøk å bevare en naturlig døgnrytme.



Planlegg dagen og uka

Planlegg aktiviteter for en dag eller en uke om gangen. Sett av god tid til aktivitetene du skal gjøre. La planen være fleksibel og fordel anstrengende gjøremål over flere dager. Det kan være nyttig å finne fram det du trenger før du går i gang med en aktivitet som for eksempel matlaging. Da slipper du å bruke energi på å hente utstyr underveis. Ha ikke for store forventninger til hvor mye du skal klare.



Få kontroll over pusten

Det kan være hensiktsmessig å utføre daglige gjøremål på en måte som gjør at du unngår å bli for tungpustet. Juster tempo og arbeidsstillinger, slik at du bevarer kontrollen over pusten. Arbeid kroppsnært med rett rygg.



Gi kropp og hjerne hvile

Sørg for at både kroppen og hodet får kvalitetshvile i løpet av dagen. Forsøk å legge bort mobiltelefonen og unngå annen skjermbruk ved hvile. Det kan være nyttig å lære seg en avspenningsteknikk, lytte til rolig musikk eller oppsøke stillheten i naturen. Kjenn etter hva som fungerer for deg.



Hold et passende tempo

Forsøk å holde et overkommelig tempo både i løpet av dagen og gjennom uka. Gå ikke for raskt i gang med nye aktiviteter, men bruk den tiden du trenger. Å nå samme nivå som før du ble syk, kan ta lengre tid enn du forventer. Gi deg selv tid.



Prioriter aktiviteter som gir energi

Prioriter ting som gjør deg glad og som gir energi. Ofte prioriterer man praktiske gjøremål først, og har ikke overskudd til aktivitetene som gir energi etterpå. Vær bevisst hvilke aktiviteter du liker å gjøre, og hvilke aktiviteter som det kan være lurt å be om hjelp til å gjøre.



Start å jobbe når du er klar

I samarbeid med fastlege og arbeidsgiver kan du legge en realistisk plan for når, og hvordan du skal komme tilbake på jobben. Starter du for tidlig på jobb, kan det ta lengre tid å komme seg etter sykdommen.

Det er naturlig at kroppen reagerer med tretthet, muskelsmerter og lignende etter en virussykdom. La kroppen få tid og ro til å komme seg.