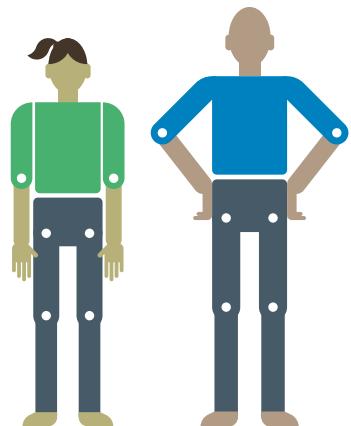


Hjelp til eigenmeistring etter covid-19

andre utgåve



Namn:

Første teikn på covid-19 (dato):

Datoen då du fekk brosjyra:

**Namn og kontaktinformasjon til helsepersonell
som gav deg brosjyren:**

**Namn og kontaktinformasjon
til lokale helsetenester:**

**Namn og kontaktinformasjon til
rehabiliteringstenester:**

Kven er denne brosjyren laga for?

Brosjyren inneholder råd for vaksne som skal bli friske etter covid-19. Brosjyren kan også vere nyttig for dei som ikkje hadde behov for sjukehusinnlegging.

Brosjyren kan brukast som eit tillegg for rettleiing og behandling til pleie frå helsepersonell.

Dette er den andre utgåva av brosjyren som vart publisert første gong i midten av 2020. Brosjyren inneholder oppdateringar av avsnitt og nye emne, alt det vi har lært om covid-19 og rehabilitering det siste året.

Brosjyren er skriven i samråd med fagpersonar innan rehabilitering og personar som har hatt covid-19.

Råda bygger på sist oppdatert forsking.

Det er framleis myke vi ikkje veit om rehabilitering etter covid-19, og det kjem stadig nye fakta.

For nokre få, kan Covid-19 medføre langvarige helseproblem og symptom som påverker daglege aktivitetar. I nokre tilfelle kan plagene vare lenger enn 12 veker og det referer vi nå til som "seinfølge etter covid-19". Plagene blir vanlegvis betre med tida, og denne brosjyren inneholder nokre praktiske forslag til å handtere dei. Dersom plagene blir verre og du ikkje blir betre over tid, må du ta kontakt med helsepersonell.

Det kan vere lurt å lese denne brosjyren i små delar, og starte med avsnitta som passar for deg og plagene du treng mest hjelp med.

Helsepersonell kan også hjelpe deg med å finne fram til kva delar av brosjyren som passar best for deg. Øvingane og rettleiinga i brosjyren skal ikkje erstatte det individuelle rehabiliteringsprogrammet du er tildelt av helsepersonell.

Familien og vennene dine kan hjelpe deg etter kvart som du blir betre, og det kan vere nyttig å dele denne brosjyren med dei.

Denne brosjyren inneholder informasjon om følgande område:

	«Raudt flagg» – som betyr at du må oppsøke helsehjelp med ein gong	4
	Problem med å puste	5
	Fysisk aktivitet og trening	8
	Spare energi og handtere utmatting	14
	Problem med stemma og handtering av desse	16
	Problem med å svelge	17
	Ernæring, inkludert problem med lukt og smak	18
	Problem med merksemd, minne og konsentrasjon	19
	Handtering av stress, angst, depresjon og søvnproblem	20
	Handtere smerte	22
	Attende til jobb	23
	Dagbok for å følge eiga utvikling	24

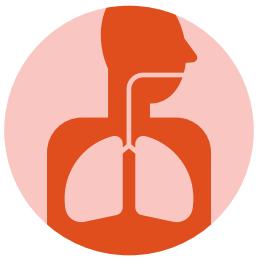


«Raudt flagg» – når du treng rask behandling av helsepersonell

Det er visse medisinske komplikasjonar som kan oppstå etter covid-19, som treng rask medisinsk vurdering. Dersom du opplever "Raudt flagg"-plager, må du kontakte helsepersonell:

- du blir veldig kortpusta sjølv ved minimal aktivitet, og blir ikkje betre med nokon av stillingane som skal hjelpe med å lette pusten, sjå side 5
- det er ei endring i kor andpusten du er når du er i ro, og det blir ikkje betre når du brukar pusteteknikkane du ser på side 7
- du opplever brystsmerter, galopperande puls eller blir svimmel i visse stillingar, eller når du er i aktivitet/trenar
- forvirringa di blir verre, eller du har problem med å snakke eller forstå tale
- du kjenner lamming i ansiktet, svakheit i armen eller i beinet, spesielt på den eine sida av kroppen,
- angst/humørsvingingar blir verre, du har kanskje tankar om å skade deg sjølv.

Dersom du opplever andre alvorlege plager, ta kontakt med helsepersonell.



Problem med tungpust

Det er vanlig å oppleve tungpust og pustevanskar etter å ha vore sjuk av covid-19. Tap av styrke og kondisjon medan du var sjuk, og sjølve sjukdomen, kan føre til at du blir lettare andpusten. At du kjenner deg andpusten kan gjøre deg engstelleg, og kan forverre pustevanskane. Det vil hjelpe å halde deg roleg og lære den beste måten å handtere pusten din på.

Hugs at det er normalt å puste tyngre når du for eksempel går opp ei trapp, men du skal likevel kome attende til eit nivå der du ikkje tenkjer på pusten etter at du har kvilt i nokre minutt. Pustevanskane vil avta når du gradvis blir betre eller aukar aktivitetane, men i mellomtida kan stillingane og teknikkane nedanfor hjelpe deg med å handtere pusten.

Stillingar for å lette tungpust

Desse stillingane kan redusere pustevanskane dine. Prøv kvar enkelt av dei for å sjå kva som hjelper deg. Du kan også bruke pusteteknikkane som er skildra lenger ned, samtidig som du er i ei eller fleire av desse stillingane.

Ligge flatt på magen eller halvt over på sida

Ligge flatt på magen, eller litt på skrå, kan hjelpe mot pusteproblem. Det er ikkje behageleg for alle, men er ei stilling du kan vurdere.

Ligge på sida

Ligg på sida støtta opp av puter. Legg putene slik at dei støttar hovudet og nakken. Bøy opp knea og legg puta mellom dei.



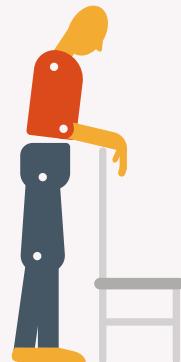
Sitje framoverbøygd

Sit ved eit bord og len deg framover med overkroppen, med hovudet på ei pute, og la armane kvile på bordet. Du kan også prøve dette utan putene, og kvile hovudet på hendene.



Sitje framoverbøygd (utan bord framfor deg)

Sit på ein stol, len deg framover og la armane kvile i fanget, eller på armlena til stolen.



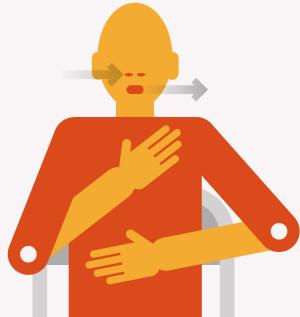
Stå framoverbøygd

Medan du står, lener du deg framover mot ein vindaugekarm eller ei anna stabil overflate.



Stå med ryggstøtte

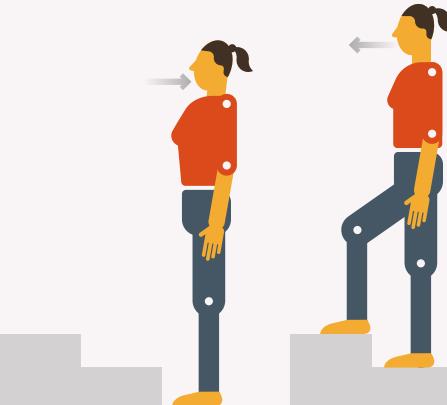
Len deg med ryggen mot ein vegg og med hendene ned langs sida. Plasser føtene ca. 30 cm frå veggen og litt frå kvarandre.



1. Kontrollert pust

Denne teknikken hjelper deg med å slappe av og kontrollere pusten.

- Sit i ei behageleg stilling, med god støtte.
- Legg den eine handa på brystet og den andre på magen.
- Lat att auga dersom det hjelper deg med å slappe av (om ikkje, har du dei opne) og fokuser på pusten din.
- Pust sakte inn gjennom nasen (eller gjennom munnen, om du ikkje klarer å puste gjennom nasen) og pust deretter ut gjennom munnen.
- Når du pustar, vil du kjenne at handa på magen hevar seg meir enn handa på brystet.
- Prøv å anstrengdeg så lite som mogleg, og pust sakte, avslappa og jamt.



2. Langsam, kontrollert pust

Det er nyttig å øve på langsam og kontrollert pusting når du utfører aktivitetar som kan krevje meir energi eller gir problem med å puste. Typiske aktivitetar er å gå opp trapper eller bakkar. Hugs at det er ingen grunn til å presse deg for hardt og du kan ta pausar.

- Du kan vurdere å bryte aktiviteten ned i mindre delar for å gjøre han enklare å utføre. Du bør ikkje så trøytt eller få problem med pusten på slutten når du har gjennomført aktiviteten.
- Pust inn før du utfører aktiviteten, for eksempel før du tek eit trappetrinn.
- Pust ut medan du utfører aktiviteten, for eksempel når du tek eit trappetrinn.
- Det kan vere nyttig å puste inn gjennom nasen og ut gjennom munnen.



Fysisk aktivitet og trening

Å ligge på sjukehus eller vere sjuk med covid-19 heime over ei lang periode, kan føre til reduksjon i muskelstyrke og kondisjon/uthaldenheit. Trening er viktig for å få tilbake muskelstyrke og uthaldenheit, MEN treninga må vere trygg og vere ein del av den samla behandlinga av covid-19-plager.

Du kan oppleve at du blir trøyttare og får andre plager (skildra som «total stopp» eller «tilbakefall») etter å ha anstrengt deg minimalt. Dette kallast PEM (post-exertional malaise), som står for ei sjukdomskjensle/symptomforverring utløyst av at du anstrengar deg. Forverringa kjem vanlegvis timer eller dagar etter fysisk eller psykisk påkjenning. Restitusjonen tek vanlegvis eit døgn eller lenger, og kan påverke energinivået, konsentrasjonen, søvnen og minnet. Du kan også få muskel-/leddsmertar og influensaliknande plager

Dersom du opplever PEM, må du unngå trening og aktivitetar som er anstrengande og heller spare på energien. For deg som ikkje opplev slik forverringar kan du gradvis auke aktivitetsnivået eller treninga for å betre kondisjonsnivået. Du kan bruke **Borg Rating of Perceived Exertion (RPE) Category Ratio CR-10 Scale (se neste side)** som ei rettleiing for å gradvis auke aktivitetsnivået ditt. Denne skalaen er ei subjektiv vurdering av kor hardt du kjenner at du jobbar, på ein skala frå 0 (inga påkjenning) til 10 (maksimal påkjenning).

Den same aktiviteten vil ha ulik RPE-score for forskjellige personar eller på forskjellige tidspunkt. Du kan for eksempel markere sakte gåing som RPE 1 (svært svak), men denne aktiviteten kan markerast som 4 (litt tung) av ein annan person, eller av deg på ein annan dag. Skriv gjerne ned aktivitetane dine i ei dagbok med RPE-score, for å halde ei oversikt over tilstanden din og som ei rettleiing for korleis du kan auke aktivitetsnivået.

Borg CR-10	Nivå av påkjenning	1	2	3	4	5
Score	Nivå av påkjenning					
0	Kvile / inga påkjenning					
1	Svært enkelt / svært lett					
2	Lett/ veldig lett					
3	Moderat/lett					
4	Litt hardt					
5	Hardt (tungt)					
6						
7	Svært hardt					
8						
9	Ekstremt hard					
10	Maksimal påkjenning					

Fasar i trening

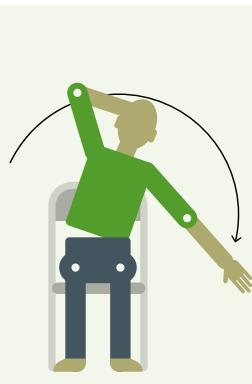
Du kan dele opp treninga di i fem fasar. De følgande avsnitta skildrar desse fasane og kjem med forslag til trygge aktivitetar. Bli i kvar fase i minst sju dagar før du går vidare til neste fase. Gå tilbake ein fase dersom du synest det er vanskeleg, eller om du opplever tilbakefall i plagene dine. Dersom du opplever «Raudt flagg»-plager som brystsmerte eller at du blir svimmel, skal du stoppe med ein gong og ikkje bruke dette treningsprogrammet igjen før du har vore hos helsepersonell.

Fase 1.

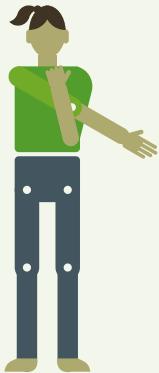
Førebuing før du byrjar å trenere (din RPE-score på 0–1)

Nokre eksempel: Kontrollerte pustøvingar (sjå side 3), roleg gange, strekk- og balanseøvingar. Dersom RPE-scoren din for nokre av desse øvingane er høgare enn 1, skal du ikkje utføre dei i denne fasen.

Du kan strekke musklane både sitjande og ståande. Kvar strekking/tøyting skal utførast forsiktig, og du bør halde kvar enkelt øving i 15–20 sekund.



Strekk høgre arm opp mot taket og bøy deg litt over mot venstre. Du skal kjenne at du strekker høgre side av kroppen.
Gjenta øvinga på venstre side.



Strekk armen framfor deg. Hald armen rett, legg han over kroppen i skulderhøgde, og bruk den andre armen til å trykke armen inn mot brystet til du kjenner at du strekker skulderområdet.
Gjenta øvinga på motsett side.



Sit på kanten av ein stol med beinet utstreckt framfor deg, medan hælen på den andre foten kviler på bakken. Legg hendene på det andre låret som støtte. Sit så rett som du kan, bøy deg forsiktig framover på hoftenivå til du kjenner at du strekker baksida av beinet som er utstreckt.
Gjenta øvinga på motsett side.



Stå med føtene frå kvarandre, len deg framover mot ein vegg og ta eit steg bakover med eitt av beina. Bøy det fremste kneet, hald det bakre beinet rett og med hælen mot golvet. Du skal kjenne at det strekk på baksida av leggen.
Gjenta øvinga på motsett side.



Stå rett, og støtt deg mot noko solid/fast som gir deg støtte. Bøy eitt bein opp bak deg, og bruk handa på same side til å halde rundt ankelen eller baksida av beinet. Før foten opp mot baken til du kjenner at det strekker til langs framsida av låret.
Gjenta øvinga på motsett side.

Fase 2.

Aktivitet med låg intensitet (RPE-score på 2–3)

Eksempel: Turgåing, lett husarbeid, hageaktivitetar. Dersom RPE-scoren for nokre av desse øvingane er høgare enn 3, skal du ikkje utføre dei i denne fasen.

Om du kan tolerere RPE-score på 2–3, kan du gradvis auke tida du brukar på øvingane med 10–15 minutt per dag. Du må bruke minst sju dagar i denne fasen utan PEM, anstrengingsutlyst forverring/ sjukdomskjensle før du går vidare til neste nivå.

Fase 3.

Aktivitet med moderat intensitet (RPE-score 4–5)

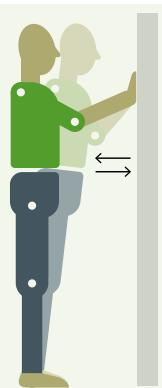
Eksempel: Rask gange, gå opp og ned trapper, jogge, byrje å gå opp skråningar, øvingar med motstand. Dersom RPE-scoren for nokre av desse øvingane er høgare enn 5, skal du ikkje utføre dei i denne fasen.

Eksempel på styrkeøvingar for ARMANE



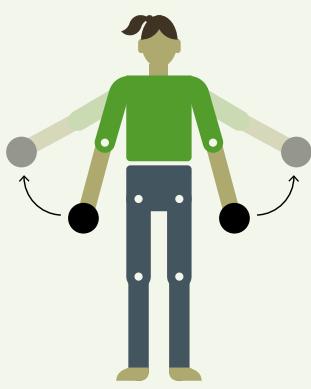
Biceps, olbogebøyning

Hald armane ned langs kroppen med ei vekt i kvar hand, for eksempel ei boks med hermetikk, og handflatene vende oppover. Løft nedste del av begge armane forsiktig (ved å bøye olbogane) og før vektene opp mot skuldrene. Senk deretter vektene sakte nedover att. Du kan utføre denne øvinga sitjande eller stående.



Skyve kroppen frå vegg

Plasser handflatene mot ein vegg i skulderhøgde, med fingrane vende oppover og føtene ca. 30 cm frå veggen. Senk kroppen sakte inn mot veggen ved å bøye olbogane, og skyv forsiktig bort frå veggen att, til armane dine igjen er strake.



Armløft til sida

Hald ei vekt i kvar hand med armane langs kroppen og handflatene vende innover. Løft begge armane ut til sida, opp til skuldernivå (men ikkje høgare) og senk dei sakte nedover att.

Eksempel på styrkeøvingar for BEINA



Sitje og reise seg

Sit i ein stol med føtene ei hoftebreidd frå kvarandre. Med armane ned langs sida eller i kryss over brystet reiser du deg sakte opp, medan du tel til 3. Set deg deretter sakte ned att på stolen.



Knestrekking

Sit på ein stol med føtene samla. Strekk ut det eine kneet og hald beinet rett ut ein augneblink. Senk deretter beinet sakte ned att. Gjenta med det andre beinet. Auk tida du held beinet rett ut, og tel til 3.



Sitje i knebøy

Stå med ryggen mot ein vegg eller anna stabil overflate med beina litt frå kvarandre. Flytt beina om lag 30 cm frå veggen. Med ryggen inn mot veggjen, eller medan du held fast i ein stol, bøyer du sakte knea slik at ryggen din glir ned langs veggjen, og du nærmar deg 90° i kneleddet. Pass på at hoftene er noko høgare enn knea. Hald stillinga ein augneblink, før du sakte strekker knea att.



Tåhev

Kvil hendene på ei stabil overflate (for eksempel ein stol) for betre balanse, men ikkje len deg på den. Løft deg sakte opp på tærne, og senk deg sakte ned att.

Fase 4.

Øvingar med moderat intensitet, med koordinerings- og funksjonsevne (RPE-score på 5–7)

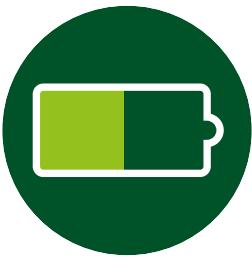
Nokre eksempel: Løping, sykling, symjing og dansing. Dersom RPE-scoren for nokre av desse øvingane er høgare enn 7, skal du ikkje utføre dei i denne fasen.

Fase 5.

Gå tilbake til grunnleggande øvingar (RPE-score på 8–10)

No kan du gå attende til det vanlege trenings-/sports-/aktivitetsopplegget som du gjorde før du fekk covid-19.

Ingen øvingar skal vere smertefulle. Dersom du opplever smerte, brystsmerte eller at du blir svimmel, skal du stoppe med ein gong og vente med å bruke dette treningsprogrammet til du er undersøkt av helsepersonell.



Metoder for å spare energi og handtere utmattning

Utmattning eller fatigue er ei vanlig plage for personar som har hatt covid 19. Utmattning blir ofte skildra som ei overveldande oppleving av fysisk og mental utmattning.

Fysisk utmattning: Du er utmatta og trøytt, kroppen din kjennest overveldande tung, og sjølv små rørsler gjer at du brukar mykje energi.

Mental og kognitiv utmattning: Du er utmatta, det er vanskeleg å tenkje, koncentrere seg eller ta inn ny informasjon. Minnet/lærefunksjonen kan påverkast. Sjølv enkle oppgåver som å finne ord og enkel problemløysing kan vere vanskeleg.

Når du er utmatta kan du kjenne deg fullstendig utslitен sjølv etter at du har utført heilt vanlege aktivitetar, og det kan hende du vaknar og er like trøytt som når du gjekk og la deg. Nivå av utmattning kan endre seg frå veke til veke, frå dag til dag og frå time til time. Du har kanskje liten motivasjon til å gjere noko fordi du er så sliten. Kanskje også fordi du veit at å byrje på sjølv den minste aktivitet vil føre til at du vert utmatta. Det kan vere vanskeleg for deg å forklare familie, venner og kollegaer kvifor du er så trøytt.

Å hjelpe andre til å forstå årsaka til at du er trøytt og utmatta og korleis dette påverkar deg, kan bety mykje når du sjølv skal klare å meistre det at du er så utmatta.

Aktivitetstilpassing

Aktivitetstilpassing er ein strategi som hjelper deg til unngå at du ”møter veggen”, og kan vere med på å styre aktivitetane dine utan å forverre plagene dine. Det kan vere nyttig å lage ein fleksibel aktivitetsplan som gjer at du kan dra nytte av dei ressursane du har akkurat no, og unngå å drive det for langt. Du kan auke aktivitetsnivåa dine over tid, på ein kontrollert måte, samstundes som energinivået ditt blir høgare og plagene færre.

Ved å tilpasse aktivitetane dine, syrgjer du for at:

- Du er bevisst på kor høge krav du stiller til deg sjølv,
- Du sikrar at desse krava er i tråd med dei noverande evnene og ressursane dine, og
- Du tilpassar treninga til den fysiske og mentale funksjonen på ein regelmessig og kontrollert måte, medan du gradvis kjem i betre form

Det første steget er å tenke på kor mykje aktivitet du kan klare, utan å ”møte veggjen”. Det er viktig at du ikkje samanliknar deg med andre, eller samanliknar med kor mykje du klarte å gjere før covid-19. Ut frå dette kan du legge grunnlaget for aktivitet. Dette er mengda aktivitetar du trygt kan utføre kvar dag.

Prioritering

Når energinivået er lågt, må du kanskje passe på at energien du brukar faktisk blir brukt på aktivitetane som er viktigast for deg. Det kan også vere nyttig å identifisere tenke gjennom kva dagelege aktivitetar som er naudsynte – det vil seie kva oppgåver du «må» gjere, kva oppgåver du «ønsker» å gjere, kva aktivitetar som kan utførast på eit anna tidspunkt og kva aktivitetar du kan få hjelp til av andre.

Planlegging

Når du planlegg dagen eller veka, skal du om mogleg spreie aktivitetane utover i staden for å prøve å presse alle inn på ein dag. Finn ut når energinivået ditt er på sitt beste, og utfør aktivitetar som krev mykje energi i slike periodar. Kan du gradere ein aktivitet, slik at du ikkje treng å utføre heile aktiviteten på ein gong? Kan du for eksempel reingjere berre eitt rom, i staden for å vaske heile huset på ein gong?

I tillegg til å planlegge aktivitetane dine, er det viktig å planlegge tid for kvile- og avslapping. Planlegg pausar så mange gonger du må i løpet av ein dag.

Når du lagar ei aktivitetsdagbok eller ein dagsplan hjelper det deg til å strukturere deg sjølv, og prioritere kva du ønsker og kva du må gjere. Du må reikne med å prøve og feile, men når du kjenner at du har funne rett nivå, er det viktig at du har ein stabil periode før du aukar aktiviteten din.



Handtere problem med stemma

Problem med stemma

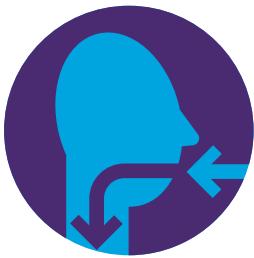
Covid-19 kan føre til sår hals, irritasjonshoste og ei kjensle av slimoppsamling i halsen slik at du får behov for å hoste opp ofte. Du kan oppleve at stemma di er svak, pesande eller hes, spesielt dersom du har vore intubert (hatt pusteslange i halsen) på sjukehuset. Du kan oppleve at svelget/øvre luftveg er meir sensitiv enn før du vart sjuk. Om du blir utsett for ei sterk lukt, kan det utløyse hoste, at halsen snører seg saman eller at du får problem med å puste. Dersom plagene ikkje blir betre over tid, ta kontakt og rådfør deg med helsepersonell.

Viktig når du har problem med stemma

- Pass på at du får i deg nok væske. Drikk litt vatn gjennom heile dagen slik at du held stemma i gang.
- Ikkje anstreng stemma di. Unngå å kviskre, då dette kan vere ei påkjenning for stemmebanda. Unngå å heve stemma di eller rope.
- Dersom det er vanskeleg eller ubehageleg å snakke, kan du for eksempel skrive, sende SMS-ar eller bruke fakter/handrørsler.
- Innhaler damp (dekk hovudet med eit handkle samstundes som du held det over eit kar med dampande varmt vatn) i 10–15 minutt, det kan hjelpe mot tørr hals og fuktar stemmebanda.
- Refluks (også kalla sure oppstøyt eller halsbrann) er svært vanleg, det er derfor viktig at du unngår å ete seint på kvelden og at du ikkje et mat som er vanskeleg å fordøye.
- Slutt å røyke.

Råd for vedvarande hoste

- Prøv å puste gjennom nasen i staden for munnen.
- Prøv å suge på for eksempel drops eller pastillar med lågt sukkerinnhold.
- Prøv denne øvinga for å stoppe å hoste: Så snart du kjenner at du må hoste, lat att munnen og hald handa over munnen for ”å kvele hosten”. Samstundes skal du tvinge deg sjølv til å svelge. Stopp pusten – ta ein pause. Når du byrjar å puste att, pust lett inn og ut gjennom nasen.
- Dersom du hostar om natta på grunn av refluks (sure oppstøt), prøv å ligge på sida eller bruke puter som kan støtte deg opp.



Handtere problem med å svelge

Du kan oppleve at du har problem med å svelge mat og drikke. Dette skjer fordi musklane som skal hjelpe med å svelge kan ha blitt svakare. Dersom du har fått surstoff gjennom respirator på sjukehuset, kan røret har ført til småsår og opphovning i halsen og strupehovudet. Det er viktig at du er merksam på kva som skjer når du svelg. Dersom du svelger vrangt kan du pådra deg lungebetennelse.

Dersom du har problem med å svelge, kan desse teknikkane vere nyttige.

- **Sit oppreist når du et eller drikk.** Du må aldri ete eller drikke når du ligg.
- **Hald deg oppreist** (sitjande, ståande, gåande) i minst 30 minutt etter måltid.
- **Prøv mat med forskjellig konsistens** (tjukk og tynn) for å teste om nokre matvarer er enklare å svelge enn andre. Det kan hjelpe å velje matvarer som er blaute, mjuke og/eller innehold mykje væske i byrjinga, eller å kutte opp fast føde i veldig små bitar. Ta den tida du treng medan du et, ikkje stress.
- **Konsentrer deg når du et og drikk.** Et maten din ein stad det er stille og roleg. Unngå å snakke medan du et eller drikk, då dette kan opne luftvegane og føre til at maten eller drikka går feil veg.
- **Sørg for at munnen er tom** før du tek neste bit eller slurk. Om nødvendig må du svelge ein gong til.
- **Et mindre måltid heile dagen** om du blir sliten av å ete fulle måltid.
- **Dersom du hostar eller set mat i halsen** når du et og drikk, ta kontakt med helsepersonell, då mat eller drikke kan gå ned i lungene.
- **Hugs å halde munnen rein** ved å puss tennene og drikk nok vatn.



Ernæring, inkludert lukt- og smaksproblem

Covid-19 kan påverke appetitten og vekta på forskjellige måtar. Dette kan skyldast behandlinga du har fått eller plagar som følgje av sjudommen. Det kan også skyldast redusert aktivitetsnivå. Nokre kan gå ned i vekt, andre kan bli gå opp i vekt. God ernæring og nok væskeinntak er viktig for å støtte kroppen din i rehabiliteringa.

Eit sunt og balansert kosthald

WHO sine kostråd avvik noko frå dei norske kostråda.

Du finn informasjon om dei gjeldande norske anbefalingane her:

<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad/>

Råd om du redusert lukt eller smakssans

- Sørg for god munnhygiene og puss tennene to gonger om dagen.
- Det kan hjelpe å utføre lukttrening, som går ut på å lukte på sitron, rose, nellik og eukalyptus i 20 sekund to gonger om dagen.
- Eksperimenter med urter og krydder som chili, sitronsaft og friske urter for å gi maten smak, men ver varsam då desse matvarene også kan forverre refluks (sure oppstøt).



Problem med merksemd, minne og konsentrasjon

Du kan oppleve ei rekke problem med det å tenke klart og hugse ting (også kalla til kognitive evner) under rehabiliteringa etter covid-19. Desse vanskane kan vere problem med minne, merksemd, forstå informasjon, planlegging og organisering. Dette blir også kalla hjernetåke. Hjernetåke blir ofte verre når du er sliten og trøytt. Dess sltnare du er dess vanskegare blir det å tenke klart.

Det er viktig at du og familien vedkjenner at du opplever desse vanskane, då dei kan påverke relasjonane dine, daglege aktivitetar og korleis du skal kome tilbake i jobb eller utdanning. Dersom du opplever desse vanskane, kan strategiane nedanfor hjelpe:

- **Redusere distraksjonar:** Arbeide i eit stille miljø utan noko som forstyrrar i bakgrunnen. Du kan bruke øyreproppar om nødvendig. Om du blir distraheret når du les tekster, kan du halde eit papir over delar av teksta eller bruke fingeren som markør.
- **Fullfør aktivitetar i periodar du er mindre utmatta:** Legg gjennomføringa av ein aktivitet som krev meir konsentrasjon til ein periode du veit du er mindre trøytt. Om du veit at du blir trøyttare utover dagen, legg du heller aktiviteten til morgonen.
- **Ta mange pausar:** Dersom problemet blir verre fordi du blir utmatta, arbeid heller i kortare periodar og ta fleire pausar.
- **Set mål som er overkomelege:** Det er motiverande å ha eit bestemt mål å jobbe mot. Set realistiske mål som er oppnåelege – for eksempel å lese berre fem sider i ei bok per dag.
- **Legg ein plan:** Prøv med å setje opp dag-/vekeplanar for aktivitetar. Det kan hjelpe å planlegge aktivitetar på førehånd. Det kan også hjelpe å skrive ned ting eller dele opp aktivitetar i mindre delar som er enklare å handtere.
- **Bruk oppmuntringar:** Når du når eit mål, gi deg sjølv ei oppmuntring/påskjøning – det kan vere noko helt enkelt, som å lage seg ein kopp te eller kaffi, sjå på TV eller gå ein tur.
- **En ting om gongen:** Ikkje stress eller ta inn for mykje informasjon på ein gong.
- **Råd:** Bruke lister, skrive notat, dagbøker og kalendrar kan hjelpe til med å støtte minnet og rutinane.
- **Hjerneøvingar:** Du kan prøve nye hobbyar. Puslespel, ord- og talspel, minneøvingar eller å lese, kan vere nyttige hjerneøvingar. Start med øvingar som utfordrar men som du veit du kan klare, og auk vanskegraden etter kvart. Målet er å halde motivasjonen oppe.



Handtere stress, angst, depresjon og søvnproblem

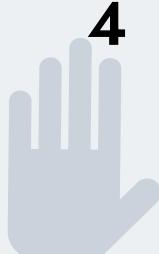
Å vere sjuk med covid-19 og ha plager over lang tid kan vere ei belastande oppleving. Det er forståeleg at dette kan påverke humøret. Det er ikkje uvanleg å oppleve ei kjensle av stress, angst (bekymring, frykt) eller depresjon (dårleg humør, sorg). Du har kanskje vanskelege tankar eller kjensler knytt til at du har overlevd, særleg om du var veldig sjuk. Humøret kan også bli påverka av frustrasjonar, fordi du enno ikkje er i stand til å gå tilbake til dine daglege aktivitetar på den måten du eigentleg vil.

Avslapping

Når du slappar av sparar du den avgrensa energien du har, samstundes som du blir betre frå sjukdomen. Det kan hjelpe deg med å kontrollere angst og gjere humøret ditt betre. Nedanfor er eit eksempel på ein avslappingsteknikk.

Teknikk for å auke merksemda

Pust roleg og sakte, og spør deg sjølv:

 Kva fem ting eg kan sjå?	 Kva fire ting kan eg kjenne?	 Kva tre ting kan eg høre?	 Kva to ting kan eg lukte?	 Kva er den eine tingen eg kan smake?
---	---	--	---	---

Tenk roleg på svara for deg sjølv, ein sans om gongen, og bruk minst 10 sekund til å fokusere på kvar enkelt sans.

Det er viktig å hugse at plagene dine er ein normal del av det å bli frisk etter covid-19. Det å tenkje på og bekymre deg for plagene dine kan ofte gjere ting verre. Om du for eksempel fokuserer på hovudverk, er det sannsynleg at du får meir hovudverk.

Det er også viktig å vite at plagene ofte er kopla til kvarandre. Blir ei plage verre fører det ofte til at også ei annan plage blir forverra. Dersom du er trøytt blir konsentrasjonen påverka, som igjen vil påverke minnet ditt og auke angstn, slik at du blir endå meir utmatta. Som du ser, kan dette bli ein rundgang. På same måten vil betring på eitt område føre til at også eit anna område blir betre.

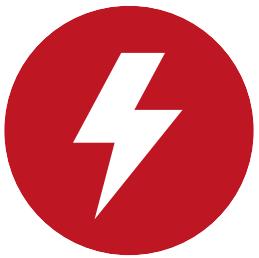
Her er nokre enkle grep du kan ta.

– Få nok kvalitetssøvn:

- prøv å vende tilbake til ei vanleg søvnrytme, og bruk om nødvendig alarm til å minne deg om tidspunkt
 - du eller familien/omsorgspersonar kan sørge for at det ikkje finst noko i omgjevnadene som kan forstyrre deg, som for mykje lys eller lyd
 - prøv å slutte å bruke elektroniske einingar som telefonar og nettbrett ein time før sengetid
 - det vil også hjelpe med reduksjon i bruk av nikotin (røyking), koffein og alkohol, og
 - prøv avslappingsteknikkar som vil hjelpe deg til betre søvn.
- **Alternative avslappingsteknikkar:** Kan vere meditasjon, mindfulness, mentale førestillingar eller visualisering, bad, aromaterapi, Tai Chi, yoga eller musikk.
- **Ha sosiale relasjoner** er viktig for at du skal følge deg bra mentalt. Å snakke med andre kan bidra til å redusere stress og at du får kjenne på støtte.
- **Oppretthalde eit sunt kosthald og ta opp att daglege aktivitetar og hobbyar** i ditt eige tempo, vil gjere godt for humøret.

Brosjyren *Doing what matters in times of stress: an illustrated guide* gir deg dei praktiske ferdighetene du treng for å meistre stresskjensla. Du kan gå inn og sjå på brosjyren her:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

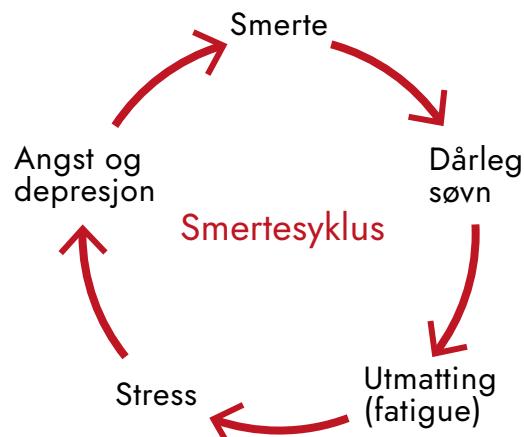


Handtere smerte

Smerte er ein vanlig rapportert plage frå personar som har vore sjuke med covid-19. Smerten kan vere i bestemte område av kroppen (leddsmerter, muskelsmerter, hovudverk, brystsmerter og magesmerter) eller vere meir generell og fleire stader på kroppen. Vedvarande smerte (som varer i meir enn tre månader) kan gjere at du fungerar dårlig. Smerte kan påverke søvn, nivå av utmatting, humør og korleis du klarer å konsentrere deg eller jobbe. Dersom du opplever spesifikke smerter, som brystsmerter, og som blir verre når du er i aktivitet, bør du rádføre deg med helsepersonell.

Korleis handtere smerte

- Ved smerte i ledd, musklar eller ved generell smerte, kan du ta reseptfrie smertestillande middel, som paracetamol eller ibuprofen. Ibuprofen tas sammen med mat.
- Helsepersonell gir deg råd om andre smertestillande medisinar om det ikkje blir betre med reseptfrie smertestillande middel.
- Det kan vere vanskeleg å bli helt kvitt langvarige smerter. Du kan ha eit mål om å gjere smerta handterleg, slik at du kan fungere og sove betre og ta del i viktige daglege aktivitetar.
- Om du sov godt kan dette redusere smerte. Dersom smerten gjer at du ikkje får sove, er det nyttig å legge bruken av dei smertestillande medisinane til når du skal sove
- Å høyre på avslappende musikk eller å meditere kan også hjelpe til med å redusere nivået på smarta.
- Å tilpasse daglege aktivitetar er eit av dei viktigaste tingene du kan gjere for smertehandtering. Lett trening kan også hjelpe til med å frigjere kroppens velvære hormon, kallt endorfinar og desse kan redusere smertene.
- Det er vanlig og ikkje farleg å ha smerter etter covid 19 sjukdom. Å tenke at du kan tåle litt smerter, kan hjelpe å bryte den ”onde smertesirkelen”. Du kan trenre sjøl om du kjenner lette smerter, men det er viktig å ikkje anstreng seg så mykje at det fører forverring av smerte og trøythet. (PEM).





Attende på jobb

Å gå attende til jobb kan vere utfordrande etter covid-19 og du må planlegge nøye for å vere sikker på at du er klar. Nedanfor finn du råd når det gjeld retur til jobben.

- Ver heime frå arbeid til du kjenner deg frisk nok.
- Ha dialog med arbeidsgivaren din om status for helsa di, når du er på veg tilbake til jobb
- Det kan vere lurt å be om støtte hos bedriftshelsetenesta om det er mogleg
- Sjå gjennom kva ansvar du har på jobb, og vurder om du klarer å utføre heile jobben eller berre delar av han.
- Lag ein plan for retur til jobb med arbeidsgivaren din som inkluderer ei gradvis opptrapping i pliktene dine over tid (også kalla gradvis retur til arbeid), og som dei evaluerer regelmessig. Dette kan forhindre tilbakefall og seinare fråvær frå arbeid. Når du kjem attende til arbeidet, kan du justere arbeidsmønsteret ditt, for eksempel når du startar og sluttar på jobben, om du kan arbeide noko heime eller ta lettare oppgåver i byrjinga.
- Arbeidsgivaren din bør være støttande i denne gradvise returnen til arbeid, som kan ta veker eller månader alt etter kva plager du slit med og kva type jobb du har.
- Dersom du ikkje klarer å oppfylle krava i jobbrolla di, kan du vurdere ei endring av oppgåver eller omplassering.
- Om du meiner at helsetilstanden sannsynlegvis vil påverke arbeidet ditt på lang sikt, ta kontakt med helsepersonell og arbeidsgivar. Dei kan saman gjennomføre naudsynte endringar med grunnlag i nasjonale retningslinjer og juridiske krav.

Dagbok for syptomsporing

Oppgi i første kolonne om dette er en ny plage etter at du fekk sjukdomen eller ein tidlegare plage som du hadde før covid-19.

I dei følgande kolonnane skal du score kvar plage på skalaen **0–3**
(0 ikke til stades, 1 lite problem, 2 moderate problem, 3 tunge eller livsendrande).

Skriv inn poengsummane (score) ein gong i veka slik at du kan sjå om du blir betre eller verre (tilbakefall).

Plager	Ny plage Ja/Nei	Dato Score 0–3	Dato Score 0–3	Dato Score 0–3	Dato Score 0–3	Dato Score 0–3
Får du problem med pusten når du går opp ei trapp eller kler på deg sjølv?						
Opplever du endringar i hoste / sensitivt svelg / stemme?						
Opplever du endring i lukt eller smak?						
Har du problem med å svelge væske eller fast føde?						
Kjenner du deg sliten (trøyt) i løpet av dagen?						
Opplever du forverring av plager 6–24 timer etter at du har anstrengt deg fysisk eller mental?						
Opplever du smarter (ledd-/muskel-/magesmerter eller hovudverk)?						
Får du hartebank når du er i aktivitet eller rørsle?						
Bir du svimmel når du er i aktivitet eller rørsle?						
Har du problem med søvnen?						
Har du problem med kognisjon (minne / konsentrasjon / planlegging)?						
Er du engsteleg?						
Er du nedstemt eller deprimert?						
Opplever du problem med å kommunisere (finne dei retteorda)?						
Har du problem med mobilitet (flytte deg rundt)?						
Har du problem med å utføre personleg pleie som å bade eller kle på deg?						
Har du problem med å utføre andre daglege aktivitetar som husarbeid eller innkjøp?						
Har du problem med å ta vare på familiemedlemmar eller kontakt med venner?						
Andre symptom (set inn) –						
Andre symptom (set inn) –						
Andre symptom (set inn) –						

**World Health Organization
Regional Office for Europe**
UN City, Marmorvej 51,
DK-2100 Copenhagen Ø,
Denmark
Tel.: +45 45 33 70 00
Fax: +45 45 33 70 01
Email: eurocontact@who.int
Website: www.euro.who.int

World Health Organization 2021.
Some rights reserved.
This work is available under the
CC BY-NC-SA 3.0 IGO license

Andre utgåve
WHO/EURO:2020-855-40590-59892

WHOs Europakontor har ikke skrive
denne omsettinga, og er ikke
ansvarlig for innhold eller presisjon i
omsettinga. Den bindande utgåva er
den engelske originalutgåva: "Support
for rehabilitation: self-management
after COVID-19-related illness, second
edition. Copenhagen: WHO Regional
Office for Europe"

Denne brosjyren er oversatt fra en
WHO-brosjyre med originaltekst på
engelsk. Helsedirektoratet har hatt
ansvaret for å oversette den til norsk i
egen regi, etter tillatelse om gjenbruk
fra WHO.