



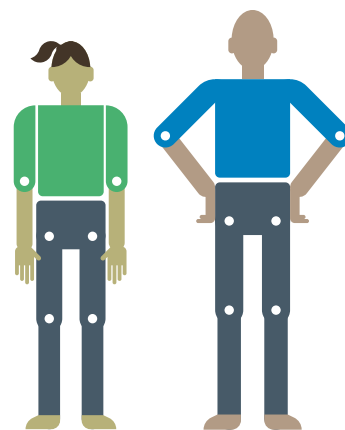
World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR

Europe

Hjelp til mestring for senfølger etter covid-19

andre utgave



Navn:

Første tegn på plager etter covid-19 (dato):

Datoen da du fikk brosjyren:

**Navn og kontaktinformasjon til
helsepersonell som ga deg brosjyren:**

**Navn og kontaktinformasjon
til lokale helsetjenester:**

**Navn og kontaktinformasjon
til rehabiliteringstjenesten:**

Hvem er denne brosjyren laget til?

Denne brosjyren gir grunnleggende øvelser og veiledning for voksne som har vært alvorlig syke og/eller innlagt på sykehus med covid-19. Den kan også være nyttig for de som ikke trengte sykehusinnleggelse, men var syke med covid-19.

Brosjyren kan være et tillegg til veiledning og behandling fra helsepersonell.

Dette er andre utgave av brosjyren, som opprinnelig ble publisert i midten av 2020. Den inneholder oppdaterte avsnitt og nye temaer, og omfatter det vi har lært om covid-19 og rehabilitering det siste året.

Brosjyren er skrevet i samarbeid mellom fagpersoner innen rehabilitering og personer som har hatt covid-19. Rådene er basert på siste oppdaterte forskning. Det er fortsatt mye vi ikke vet om hvordan man kommer tilbake i god form etter covid-19 sykdom, og vi får ny kunnskap hele tiden.

For noen få, kan covid-19 gi langvarige helseproblemer og påvirke daglige aktiviteter. I noen tilfeller kan disse vare lengre enn 12 uker, og det refererer vi nå til som senfølger etter covid-19. Plagene avtar vanligvis med tiden, og denne brosjyren inneholder noen konkrete forslag til hvordan du selv kan håndtere dem. Hvis plagene forverres eller ikke avtar med tiden, må du kontakte helsepersonell.

Det kan være lurt å lese deler av brosjyren om gangen. Begynn gjerne med de avsnittene som tar for seg de plagene som du trenger mest hjelp til.

Helsepersonell kan også komme med forslag for å skreddersy rådene i brosjyren for deg. Øvelsene og veiledningen i denne brosjyren bør ikke erstatte et individuelt treningsprogram eller veiledning du har fått av helsepersonell.

Familien din og vennene dine kan hjelpe og støtte deg etter hvert som du blir bedre, og det kan være nyttig å dele denne brosjyren med dem.

Brosjyren inneholder informasjon om følgende områder:

	«Røde flagg» som betyr at du må oppsøke helsehjelp med en gang	4
	Håndtere problemer med å puste	5
	Fysisk aktivitet og trening	8
	Spare energi og håndtere utmattelse	14
	Stemmeproblemer og håndtering av disse	16
	Problemer med å svelge	17
	Ernæring, inkludert problemer med lukt og smak	18
	Håndtere utfordringer med oppmerksomhet, hukommelse og konsentrasjon	19
	Håndtere stress, angst, depresjon og søvnproblemer	20
	Smertehåndtering	22
	Hvordan komme tilbake til arbeid	23
	Dagbok for å følge egen utvikling	24



«Røde flagg» når du bør ta kontakt med helsepersonell

Det er noen medisinske komplikasjoner som kan oppstå etter covid-19, som krever rask medisinsk vurdering. **Det er viktig å kontakte helsepersonell hvis du opplever at:**

- Du blir veldig kortpustet av minimal aktivitet og du blir ikke bedre selv om du bruker noen av stillingene for å lette kortpustethet som er beskrevet på side 5
- Det er en endring i hvor kortpustet du er i hvile, og du blir ikke bedre selv om du bruker pustekontroll teknikkene som er beskrevet på side 7
- Du opplever bryst smerter, galopperende puls eller svimmelhet i visse stillinger, eller under trening eller aktivitet
- Du blir mer forvirret eller har problemer med å snakke eller forstå tale
- Du opplever lammelse i ansiktet, svakheter i armer eller bein, spesielt på den ene siden av kroppen,
- Angsten eller stemningsleiet ditt forverres, eller om du har tanker om å skade deg selv.

Hvis du opplever andre bekymringsfulle plager, må du kontakte helsepersonell.



Problemer med tungpusthet

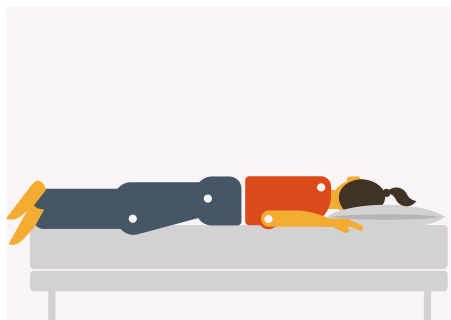
Det er vanlig å oppleve pustevansker etter å ha vært syk med covid-19. Tap av styrke og kondisjon mens du var syk, og sykdommen i seg selv, kan føre til at du lettere blir tungpustet, at du ikke får puste dypt nok, eller at det er tungt å puste. Dette er normalt.

Å oppleve problemer med å puste kan gjøre deg engstelig, og dette kan forverre pustevanskene. Det vil hjelpe å være rolig og lære seg den beste måten å håndtere pusten på.

Husk at det er normalt å puste tyngre når du for eksempel går opp en trapp. Du bør trene på et nivå som ikke er mer anstrengende enn at du ikke tenker på pusten din etter at du har fått hvile noen få minutter. Pustevanskene dine vil avta når du gradvis kommer i bedre form, slik at du kan øke aktivitetene. I mellomtiden vil stillingene og teknikkene som er vist nedenfor også kunne hjelpe deg.

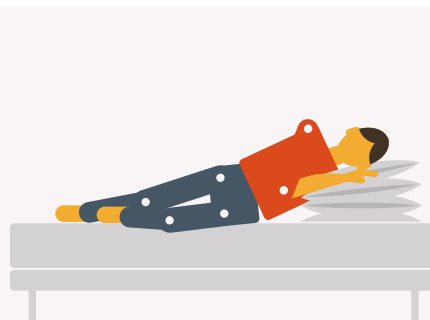
Stillinger for å lette tungpustethet

Disse stillingene kan redusere pustevanskene dine. Prøv hver enkelt for å finne ut hvilken/hvilke som hjelper deg. Du kan samtidig prøve å bruke pusteteknikkene som er beskrevet lenger ned i brosjyren.



Ligge flatt på magen eller på skrå

Å ligge flatt på magen eller ligge litt på skrå kan hjelpe på pustevanskene. Dette er ikke behagelig for alle, men det er en stilling det er fint å prøve.



Ligge på siden

Ligg på siden, støttet opp av puter. Legg putene slik at de støtter hodet og nakken. Bøy opp knærne og legg pute mellom dem.



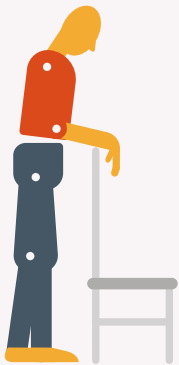
Sitte fremoverlent

Sitt ved et bord og len deg fremover med overkroppen med hodet på en pute og la armene hvile på bordet. Du kan også prøve dette uten putene og hvile hodet på hendene.



Sitte fremoverlent (uten bord foran)

Sitt på en stol, len deg fremover og la armene hvile i fanget eller på armlenene.



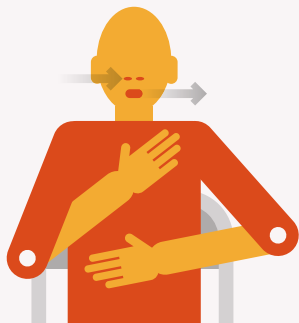
Stå fremoverlent

Mens du står, lener du deg fremover mot en vinduskarm eller annen stabil overflate.



Stå med ryggstøtte

Len deg med ryggen mot en vegg og hendene ned langs siden. Plasser føttene omtrent 30 cm fra vegg og litt fra hverandre.



1. Kontrollert pusting

Denne teknikken vil hjelpe deg med å slappe av og kontrollere pusten.

- Sitt i en behagelig stilling med god støtte
- Legg den ene hånden på brystet og den andre på magen.
- Lukk øynene dersom det hjelper deg å slappe av (hvis ikke, hold de åpne) og fokuser på pusten din.
- Pust langsomt inn gjennom nesen (eller gjennom munnen hvis du ikke kan puste gjennom nesen) og pust deretter ut gjennom munnen.
- Mens du trekker pusten, vil du føle at hånden på magen hever seg mer enn hånden på brystet. Prøv å anstrenge deg så lite som mulig og pust langsomt, avslappet og jevnt.



2. Langsom og dyp pusting

Det er nyttig å øve på langsom og dyp pusting når du utfører aktiviteter som kan kreve større anstrengelse eller gir problemer med å puste.

Typiske aktiviteter er å gå opp trapper eller i motbakker. Det er viktig å huske at det ikke er noen grunn til å presse seg for hardt, og at du kan ta pauser.

- Vurder å dele aktiviteten opp i mindre deler for å gjøre det lettere å utføre den. Du bør ikke bli for sliten eller få problemer med pusten når du har gjennomført aktiviteten.
- Pust inn før du utfører aktiviteten, for eksempel før du tar ett trappetrinn.
- Pust ut mens du utfører aktiviteten, for eksempel når du tar et trappetrinn til.
- Det kan være nyttig å puste inn gjennom nesen og ut gjennom munnen.



Fysisk aktivitet og trening

Å tilbringe tid på sykehus, eller å være syk hjemme med covid-19 over lang tid, kan føre til at du får redusert muskelstyrke og utholdenhet. Trening er viktig for å gjenvinne muskelstyrke og utholdenhet. MEN det skal være trygt, og treningen skal håndteres sammen med andre plager etter covid-19 sykdom.

Du kan oppleve å bli trøttere og få andre plager (beskrevet som å «kollapse» eller «få tilbakefall») etter minimal anstrengelse. Dette kalles «anstrengelsesutløst symptomforverring», eller PEM. Forverringen inntreffer vanligvis timer eller dager etter fysisk eller mental anstrengelse. Restitusjon tar normalt et døgn eller lenger, og kan påvirke energinivået, konsentrasjonen, søvnen og minnet, og gi muskel-/leddsmerter og influensalignende plager.

Hvis du opplever PEM, må du unngå trening og aktiviteter som er anstrengende, og prøve å spare på energien. Hvis du ikke opplever PEM, kan du prøve å gradvis øke aktivitetsnivået.

Du kan bruke **Borgskalaen (Borg CR-10) for opplevd utmattelse under trening (RPE) (se neste side)** som en omtrentlig guide når du gradvis skal øke aktivitetsnivået ditt. Denne skalaen er en subjektiv vurdering av hvor hardt du føler at du jobber på en skala fra 0 (ingen anstrengelse i det hele tatt) til 10 (maksimal anstrengelse).

Den samme aktiviteten vil ha ulik RPE-skår hos forskjellige personer eller til forskjellige tider. Du kan for eksempel skåre sakte gange som RPE 1 (ekstremt lett), mens den samme aktiviteten kan skåres som 4 (moderat) av en annen person, eller av deg selv på en annen dag. Du kan skrive ned de daglige aktivitetene og RPE-skåren for å følge med på tilstanden din og som veileder til hvordan du kan øke aktivitetsnivået.

Borg CR-10		Faser				
Skår	Anstrengelsesnivå	1	2	3	4	5
0	Hvile/ingen anstrengelse i det hele tatt					
1	Svært enkelt / Svært lett					
2	Lett/veldig lett					
3	Moderat/lett					
4	Litt hardt					
5	Hardt (tungt)					
6						
7	Veldig hardt					
8						
9	Ekstremt hardt					
10	Maksimal anstrengelse					

Treningsfaser

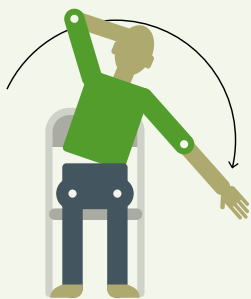
Du bør vurdere å dele treningen i fem faser. Avsnittene nedenfor forklarer disse fasene og kommer med forslag til trygge aktiviteter. Du bør holde deg i hver fase i minst syv dager før du går videre til neste fase. Gå tilbake en fase, hvis du synes det er vanskelig eller opplever forverring av plagene. Hvis du opplever noen «røde flagg»-plager som brystsmerter eller svimmelhet, skal du stoppe umiddelbart og ikke starte treningsprogrammet på nytt før du har vært i kontakt med helsepersonell.

Fase 1.

Forberedelse til veien tilbake til trening (RPE-skår 0–1)

Noen eksempler: kontrollerte pusteøvelser (se side 3), rolig gange, tøynings- og balanseøvelser. Hvis RPE-skåren din for noen av disse er mer enn 1, skal du ikke gjøre dem i denne fasen.

Uttøyningen kan du gjøre sittende eller stående. Hver tøying skal utføres forsiktig, og du bør holde hver tøying i 15–20 sekunder.



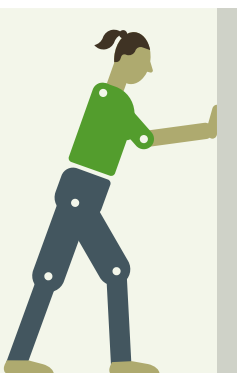
Strekk høyre arm opp mot taket og len deg svakt mot venstre. Du vil kjenne at det strammer langs høyre side av kroppen. Gå tilbake til startstillingen og gjenta på motsatt side.



Strekk ut den ene armen foran deg. Hold armen rett samtidig som du trekker den inn mot kroppen i skulderhøyde. Bruk den andre hånden til å presse armen mot brystkassen slik at du føler en stramming rundt skulderen. Gå tilbake til startstillingen og gjenta på motsatt side.



Sitt på kanten av en stol, plasser det ene beinet strakt foran deg og la hælen hvile på gulvet. Plasser hendene på det andre låret som støtte. Sitt så rett som mulig, bøy litt fremover i hoftene til du kjenner et lite strekk på baksiden av beinet som er strukket ut. Gå tilbake til startstillingen og gjenta på motsatt side.



Stå med føttene fra hverandre, len deg fremover mot en vegg og ta ett skritt tilbake med den ene foten. Bøy det fremre kneet mens du holder det bakre beinet rett med hælen i gulvet. Du vil føle en stramming på baksiden av leggen. Gå tilbake til startstillingen og gjenta på motsatt side.



Stå rett og hold fast i noe solid som gir deg støtte. Bøy det ene beinet opp bak deg og bruk hånden på samme side til å holde fast i ankelen eller forsiden av beinet. Løft foten opp mot baken til du føler en stramming på forsiden av låret. Gå tilbake til startstillingen og gjenta på motsatt side.

Fase 2.

Aktivitet med lav intensitet (RPE-skår 2–3)

Eksempler: gange, lett hus/hagearbeid. Hvis RPE-skåren din for noen av disse er høyere enn 3, skal du ikke gjøre dem i denne fasen.

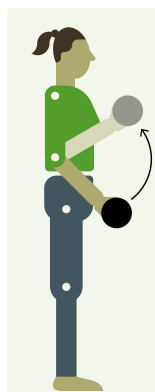
Hvis du tåler en RPE-skår på 2–3, kan du gradvis øke tiden du bruker på øvelsene med 10–15 minutter per dag. I denne fasen må du trene sammenhengende i minst syv dager, og du må ikke oppleve PEM, anstrengelsesutløst forverring, før du går videre til neste nivå.

Fase 3.

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

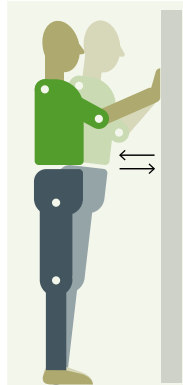
Eksempler: rask gange, gå opp og ned trapper, jogge, gå i motbakker, styrkeøvelser med motstand. Hvis RPE-skåren din for noen av disse er høyere enn 5, skal du ikke gjøre dem i denne fasen.

Eksempler på styrkeøvelser for ARMENE



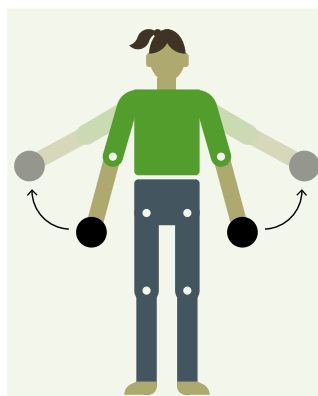
Biceps, albuebøyning

Hold armene ned langs siden med en vekt i hver hånd, for eksempel en hermetikkboks, og håndflatene vendt oppover. Hold øverste del av armen i ro og løft nedre del av begge armene forsiktig (ved å bøye albuen) slik at vektene nærmer seg skuldrene. Senk deretter armene langsomt ned igjen. Du kan utføre denne øvelsen sittende eller stående.



Skyve kroppen fra vegg

Plasser håndflatene mot en vegg i skulderhøyde med fingrene vendt oppover og føttene ca. 30 cm fra vegg. Hold kroppen rett under hele øvelsen og senk kroppen langsomt mot vegg ved å bøye albuen. Skyv deretter langsomt bort fra vegg til armene igjen er strake.



Armløft til siden

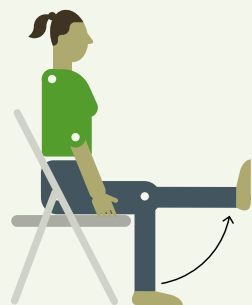
Hold en vekt i hver hånd med armene langs siden og håndflatene vendt innover. Løft begge armene ut til siden opp til skuldernivå (men ikke høyere) og senk dem langsomt ned igjen.

Eksempler på styrkeøvelser for BEINA



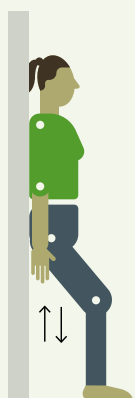
Sitte og reise seg

Sitt på en stol med føttene i hoftebredde. Med armene langs siden eller i kryss over brystet reiser du deg langsomt mens du teller til tre. Sett deg deretter langsomt ned på stolen.



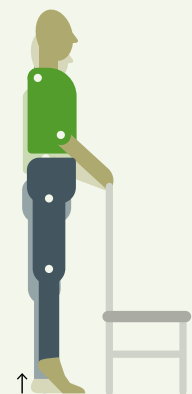
Knestrekking

Sitt på en stol med føttene samlet. Strekk ut det ene kneet og hold beinet rett ut et øyeblikk. Senk det deretter langsomt. Gjenta med det andre beinet. Øk tiden du holder beinet rett ut og tell til tre.



Sitte i knebøy

Stå med ryggen mot en vegg eller en annen stabil overflate med beina litt fra hverandre. Flytt beina om lag 30 cm bort fra vegg. Med ryggen mot vegg, eller mens du holder fast i stolen, bøyer du knærne litt slik at ryggen glir ned langs vegg og du nærmer deg 90 grader i kneleddet. Hold hoftene litt høyere enn knærne. Hold denne stillingen et øyeblikk og rett deretter knærne langsomt ut igjen.



Tåhev

Støtt deg med hendene på en stabil gjenstand (for eksempel en stol) for å få bedre balanse, men ikke len deg på den. Løft deg langsomt opp på tærne og senk deg langsomt ned igjen.

Fase 4.

Øvelser med moderat intensitet som krever koordinasjon og funksjon (RPE-skår 5–7)

Noen eksempler: løping, sykling, svømming og dansing. Hvis RPE-skåren din for noen av disse øvelsene er mer enn 7, skal du ikke gjøre dem i denne fasen.

Fase 5.

Gå tilbake til grunnøvelsene dine (RPE-skår 8–10)

Nå er du i stand til å gjennomføre treningen/idretten/aktivitetene du gjorde før du fikk covid-19.

Ingen trening skal være smertefull. Hvis du opplever smerte, brystmerter eller føler deg svak eller svimmel, skal du stoppe umiddelbart og ikke starte treningsprogrammet på nytt før du har vært i kontakt med helsepersonell.



Metoder for å spare energi og håndtere utmattelse

Utmattelse eller fatigue er en vanlig plage for personer som har hatt covid-19. Utmattelsen blir ofte beskrevet som en overveldende følelse av fysisk og mental tretthet.

Fysisk utmattelse: Du kan oppleve at kroppen føles overveldende tung og at selv små bevegelser krever enormt mye energi.

Mental og kognitiv utmattelse: Du kan oppleve at det blir vanskelig å tenke, konsentrere seg eller ta inn ny informasjon. Også hukommelsen og læringen kan påvirkes. Selv enkle oppgaver som å finne ord og løse enkle problemer kan være vanskelige for deg.

Du kan føle deg utmattet etter å ha gjort dagligdagse oppgaver, og du kan våkne om morgenen og føle deg like sliten som da du la deg. Utmattelsesnivåene dine kan endres fra uke til uke, dag til dag, eller time til time. Du har kanskje lite motivasjon til å gjøre noe som helst fordi du er så sliten. Kanskje også fordi du vet at hvis du gjennomfører selv små oppgaver, vil du bli helt utmattet. Det kan være vanskelig for deg å forklare utmattelsen til familie, venner og kolleger.

Å hjelpe andre til å forstå hvordan disse plagene påvirker deg, kan bety mye for hvordan du takler og håndterer utmattelsen.

Aktivitetstilpassing

Aktivitetstilpassing er en strategi som hjelper deg å unngå å "møte veggen" og å håndtere aktivitetene dine uten å forverre plagene. Du bør lage deg en fleksibel aktivitetsplan som gjør at du holder deg innenfor det du klarer her og nå, og unngå å overdrive treningen. Så kan du øke aktivitetsnivået ditt på en kontrollert måte over tid etter hvert som energinivået forbedres og plagene avtar.

Ved å tilpasse aktivitetene dine sikrer du at:

- du er bevisst på hvor høye krav du stiller til deg selv
- du sørger for at disse kravene stemmer overens med det du klarer her og nå, og
- du tilpasser treningen til den fysiske og mentale funksjonen din på en regelmessig og kontrollert måte mens du gradvis kommer i bedre form.

Det første steget er å tenke på hvor mye aktivitet du tåler nå, uten å risikere "å møte veggen" eller tilbakefall. Det er viktig at du ikke sammenligner deg med andre eller hvor mye du klarte å gjøre tidligere. Hvor mye du tåler, er grunnlaget for aktivitetene du kan utføre hver dag.

Prioritering

Når energinivået ditt er lavt, må du kanskje sørge for å bruke energien din på de aktivitetene som er viktigst for deg. Det kan også være nyttig å tenke igjennom hvilke aktiviteter i løpet av dagen som er nødvendige – det vil si hvilke oppgaver som «må» gjøres og hvilke du «vil» gjøre, hvilke aktiviteter som kan utføres på et annet tidspunkt eller en annen dag, og hvilke aktiviteter andre kan hjelpe deg med.

Planlegging

Når du planlegger dagen eller uken, bør du om mulig spre aktivitetene dine i stedet for å presse alle inn på samme dag. Finn ut når energinivået ditt kan være på sitt beste, og gjennomfør oppgavene som krever høy energi i det tidsrommet. Kan du dele opp en aktivitet slik at du ikke må gjøre alt på én gang? Kan du for eksempel gjøre rent i bare ett rom i stedet for å ta hele huset på én gang?

I tillegg til å planlegge aktivitetene dine, er det like viktig å planlegge tid for hvile og avslapning. Planlegg så mange pauser du trenger i løpet av dagen.

Bruk gjerne en aktivitetsdagbok eller en dagsplan. Den kan støtte til å tilpasse aktivitetene og prioritere hva du vil og må gjøre. Kanskje du må prøve noen ganger før du får det til, men når du føler at du har funnet riktig nivå, er det viktig at du holder deg der en periode før du øker aktiviteten.



Håndtere problemer med stemmen

Problemer med stemmen

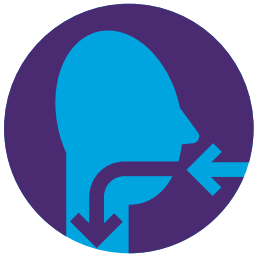
Covid-19 kan gi sår hals, irritasjonshoste og en følelse av at det samler seg slim i halsen som du må hoste opp ofte. Du kan ha svak, luftblandet eller hes stemme, spesielt hvis du har vært intubert (hatt pusteslange i halsen) på sykehuset. Du kan føle at halsen og de øvre luftveiene er mer følsomme enn før du var syk. Hvis du f.eks. blir utsatt for en sterk duft, kan det utløse hoste eller en følelse av tetthet i halsen eller at pusten blir dårligere. Hvis plagene dine ikke blir bedre over tid, bør du søke råd hos helsepersonell.

Råd ved problemer med stemmebruk

- Sørg for nok væske. Drikk vann jevnlig i løpet av dagen for å holde stemmen i gang.
- Ikke anstreng stemmen. Unngå å hviske, for det kan belaste stemmebåndene. Unngå å heve stemmen eller rope, men heller prate med normal stemmeleie.
- Dersom det er vanskelig eller ubehagelig å snakke, kan du for eksempel skrive, sende tekstmeldinger eller bruke ansiktsuttrykk og håndbevegelser.
- Pust inn damp (dekk hodet med et håndkle og pust inn damp fra en bolle med kokende vann) i 10–15 minutter. Det kan hjelpe mot tørr hals og fukter nese og svelg.
- Syreplager (noen ganger kalt refluks eller halsbrann) er svært vanlig, så unngå å spise sent på kvelden eller spise mat som gir fordøyelsesplager.
- Slutt å røyke.

Råd mot vedvarende hoste

- Prøv å puste gjennom nesen i stedet for munnen.
- Prøv å suge på drops eller pastiller med lavt sukkerinnhold.
- Prøv «stopp hoste-øvelsen». Så snart du føler trang til å hoste, lukker du munnen og dekker den med hånden for å «kvele hosten». Samtidig prøver du å SVELGE. Stopp pusten og ta en pause. Når du begynner å puste igjen, puster du FORSIKTIG inn og ut gjennom nesen.
- Hvis du hoster om natten på grunn av syreplager, kan du prøve å ligge på siden eller bruke puter for å støtte deg selv opp.



Håndtere problemer med å spise, drikke og svelge

Du kan føle at du har problemer med å svelge mat og drikke. Dette skyldes at musklene i svelget kan ha blitt svakere. Om man har vært intubert, kan slangen etterlate blåmerker og hevelse i halsen og strupehodet. Det er viktig at du er konsentrert når du spiser og drikker. Dersom du svelger mat eller drikke vrangt, kan du pådra deg lungebetennelse.

Hvis du opplever vansker med å svelge, kan disse teknikkene være nyttige:

- **Sitt oppreist når du spiser eller drikker.** Du må aldri spise eller drikke mens du ligger.
- **Hold deg fortsatt oppreist** (sitte, stå og gå) i minst 30 minutter etter måltidene.
- **Prøv mat med forskjellig konsistens** (tykt eller tyntflytende) for å se om noen typer mat er lettere å svelge enn andre. Det kan hjelpe å velge bløte, myke og/eller vannholdige matvarer til å begynne med. Det kan også hjelpe å kutte opp mat i veldig små biter.
- **Ta deg tid når du spiser.**
- **Konsentrer deg når du spiser eller drikker.** Prøv å innta måltidene på et rolig sted. Unngå å snakke mens du spiser eller drikker, fordi det kan åpne luftveiene og føre til at maten eller drikken går feil vei.
- **Sørg for at munnen er tom** før du tar neste bit eller slurk. Svelg en gang til hvis du har behov for det.
- **Spis mindre måltider i løpet av dagen** hvis du blir sliten av å spise fulle måltider.
- **Hvis du hoster eller føler at du kveles** når du spiser og drikker, må du søke råd hos helsepersonell, da mat eller drikke kan gå feil vei og komme ned i lungene.
- **Hold munnen ren** ved å pusse tennene og drikke nok vann.



Ernæring, inkludert problemer med lukt og smak

Covid-19 kan påvirke appetitten og vekten din på forskjellige måter. Dette kan skyldes behandlingen du har fått eller plager som følger sykdommen. Det kan også skyldes redusert aktivitetsnivå. Noen går mye ned i vekt mens andre blir overvektige. Det er viktig å ha god ernæring og nok væskeinntak for å støtte kroppen mens du er i bedring etter å ha vært syk.

Ha et sunt og balansert kosthold

WHO sine kostråd avviker noe fra de norske kostrådene.

Du kan finne informasjon om gjeldende norske anbefalinger her:

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

Råd hvis du har redusert lukte- eller smakssans

- Sørg for god munnhygiene ved å børste tennene to ganger om dagen.
- Det kan hjelpe å gjennomføre lukttrening, det vil si at du skal lukte i 20 sekunder to ganger om dagen på forskjellige lukter. For eksempel sitron, rose, nellik og eukalyptus.
- Eksperimenter med urter og krydder som chili, sitronsaft og friske urter for å tilføre smak til maten din. Om de forverrer syreplagene i magen, bør du begrense bruk av slik mat.



Oppmerksomhet, hukommelse og konsentrasjon

Du kan oppleve en rekke vansker med det som kalles kognitive funksjoner etter covid-19 sykdom. Disse vanskene kan omfatte problemer med hukommelse, oppmerksomhet, å forstå informasjon, planlegging og organisering. Dette kalles noen ganger «hjernetåke».

Hjernetåken blir ofte verre når du er sliten eller trøtt. Jo mer sliten du er, desto vanskeligere blir det å tenke klart. Det er viktig for deg og familien din å akseptere at du har slike vansker. Vanskene kan påvirke forholdet du har til andre mennesker, de daglige aktivitetene og om du kommer tilbake til arbeid eller utdanning. Hvis du opplever noen av disse vanskene, kan tiltakene nedenfor være nyttige.

- **Minimer distraksjoner:** Prøv å oppholde deg i rolige omgivelser uten forstyrrelser. Du kan bruke ørepropper. Hvis det er krevende å lese, kan du dekke til deler av teksten med papir eller bruker fingeren som markør.
- **Gjennomfør aktiviteter når du er mindre utmattet:** Når du skal gjennomføre en oppgave som krever mye konsentrasjon, kan du planlegge denne til et tidspunkt når du er mindre sliten. Hvis du for eksempel blir trett utover dagen, gjør du oppgaven om morgenen.
- **Ta hyppige pauser:** Hvis problemet blir verre når du er sliten, kan du jobbe i kortere perioder og ta pauser.
- **Sett deg selv realistiske mål:** å ha noe bestemt å jobbe mot vil hjelpe deg å holde motivasjonen oppe. Pass på at du setter deg realistiske mål som er oppnåelige – for eksempel å lese bare fem sider i en bok hver dag.
- **Ha en tidsplan:** Prøv å lage en daglig/ukentlig tidsplan for oppgaver. Det kan være lurt å planlegge aktiviteter på forhånd. Det kan også være nyttig å holde oversikt eller dele opp ting i håndterbare deler.
- **Bruk belønninger:** Gi deg selv en belønning når du oppnår et mål – prøv noe veldig enkelt, som å ta en kopp te eller kaffe, se på TV eller gå en tur.
- **Én ting om gangen:** ikke forhast deg eller prøv å ta inn for mye informasjon samtidig.
- **Hjelpemidler:** Bruk av lister, notater, dagbøker og kalendere kan bidra til å støtte hukommelsen og rutinen din.
- **Hjerneøvelser:** Hobbyer eller aktiviteter som puslespill, ord- og talleker, hukommelsesøvelser og lesing kan være nyttige hjerneøvelser. Start med øvelser som utfordrer deg, men er oppnåelige, og øk vanskelighetsgraden så mye som du er i stand til. Målet er å holde motivasjonen oppe.



Hvordan håndtere stress, angst, depresjon og søvnvansker

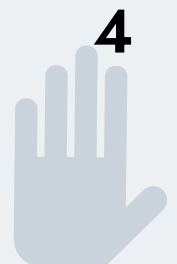
Det kan være en stressende opplevelse å ha vært syk med covid-19 og ha langvarige plager etter dette. Det er naturlig at situasjonen påvirker humøret. Det er ikke uvanlig å oppleve følelser som stress, angst, eller bekymring. Noen føler nedtrykthet, som dårlig humør eller tristhet. Du opplever kanskje tanker eller følelser knyttet til at du har overlevd, særlig hvis du har vært veldig syk. Det kan være opplevelser fra sykdomsperioden som kan være vanskelige å forholde seg til. Humøret ditt kan dessuten bli påvirket av frustrasjon over at du ennå ikke er i stand til å gå tilbake til de daglige aktivitetene eller arbeidet slik du gjerne ville gjort.

Avslapning

Avslapning hjelper deg med å spare på den begrensede energien du har mens du kommer deg etter sykdommen. Det kan hjelpe til å kontrollere angsten og få deg i bedre humør. Nedenfor finner du et eksempel på en avslapningsteknikk.

Jordingsteknikk/oppmerksomhetsteknikk

Start med å trekke pusten sakte og forsiktig og spør deg selv:

				
Hvilke fem ting kan jeg se?	Hvilke fire ting kan jeg ta på?	Hvilke tre ting kan jeg høre?	Hvilke to ting kan jeg lukte?	Hvilken ting kan jeg smake?

Tenk på svarene langsomt, en sans om gangen, og bruk minst 10 sekunder på å fokusere på hver enkelt.

Det er viktig å huske at plagene dine ofte er normale i rehabiliteringsfasen etter covid-19. Hvis du bekymrer deg og fokusere mye på plagene dine, blir de ofte verre. Hvis du for eksempel kjenner etter hodepine, vil du sannsynligvis få mer hodepine.

Det er også viktig å vite at plager ofte henger sammen: En økning i en plage fører til en økning i en annen plage. Hvis du er trøtt, vil konsentrasjonen din bli påvirket, noe som igjen vil påvirke hukommelsen din, noe som så kan øke angstnivået og dermed også trøttheten din. Som du ser, kan dette bli en sirkel. En forbedring på ett område kan derfor føre til forbedring på et annet.

Det finnes enkle ting du kan gjøre.

– Få nok kvalitetssøvn:

- prøv å vende tilbake til en vanlig søvnrytme
- og bruk alarm til å våkne om det er nyttig
- du eller familien/omsorgspersonene kan sørge for at det ikke finnes noe rundt deg som kan forstyrre, som for eksempel for mye lys eller støy
- legg bort elektroniske enheter som telefoner og nettbrett én time før sengetid
- bruk mindre nikotin (røyking eller snusing), koffein og alkohol
- bruk avslapningsteknikker som vil hjelpe deg til bedre søvn.

– Alternative avslapningsteknikker: Eksempler på avslapningsteknikker omfatter meditasjon, mindfulness, sansebilder eller visualisering, bad, aromaterapi, Tai Chi, yoga eller musikk.

– Å ha sosiale relasjoner er viktig for å oppleve mentalt velvære og ha det bra. Å snakke med andre kan bidra til å redusere stress og være en støtte for deg

– Spis sunt

– Delta i daglige aktiviteter og hobbyer så mye som du har krefter til, og øk gradvis. Det gir deg bedre humør.

Veiledningen *Doing what matters in times of stress: an illustrated guide* kan hjelpe deg med de praktiske ferdighetene du trenger for å takle stress. Du finner veiledningen på:

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

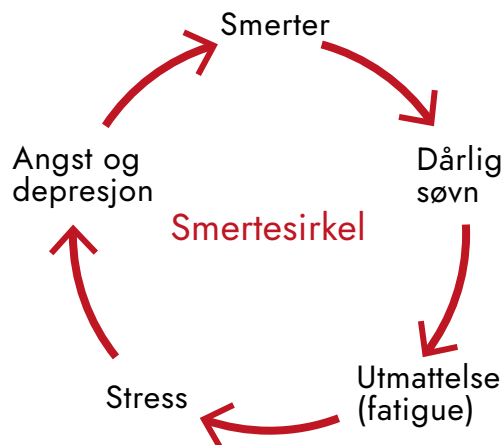


Smertehåndtering

Smerte er en vanlig plage for personer som har vært syke med covid-19. Den kan sitte i bestemte områder av kroppen (som ledd smerter, muskelsmerter, hodepine, bryst smerter og magesmerter) eller bre seg over store deler av kroppen. Smerter som varer lenge, kanskje i mer enn tre måneder, kan gjøre at du fungerer dårlig. Slike smerter påvirker søvnen og gir en følelse av å være trøtt hele tiden, gir dårligere humør, konsentrasjons- og arbeidsevne. Hvis du opplever spesifikke smerter, for eksempel bryst smerter, som forverres av aktivitet, må du kontakte helsepersonell.

Råd om smertehåndtering

- Ved ledd- eller muskelsmerter, eller smerter i hele kroppen, kan du ta reseptfrie smertestillende midler. Eksempler er paracetamol eller ibuprofen. Ibuprofen tas sammen med mat.
- Helsepersonell kan gi råd om andre smertestillende medisiner om det ikke hjelper med reseptfrie smertestillende midler.
- Det kan være vanskelig å bli helt kvitt vedvarende smerter. Forsøk likevel på fokusere på hvordan du kan fungere til tross for smerten. Hva skal til for at du får sove bedre og kunne delta i viktige daglige aktiviteter til tross for smerte?
- God søvn kan redusere smerte. Hvis smerter forstyrrer søvnen din, kan det være nyttig å ta de smertestillende medisinene før du legger deg.
- Å lytte til avslappende musikk eller å meditere kan også være med på å redusere smertenivået.
- Å tilpasse dine daglige aktiviteter er en av de viktigste tingene du kan gjøre for å håndtere smerter. Forsiktig trening bidrar til å frigjøre kroppens velværehormoner, kalt endorfiner, og virke dempende på smerter
- Det er vanlig, og ikke farlig å ha smerter etter covid-19. Å tenke at du tåler litt smerter, kan hjelpe med å bryte den "onde smertesirkelen". Du kan trene selv om du kjenner lette smerter, men ikke anstreng deg så mye at smerte- og tretthetsnivåene blir forverret (anstrengelsesutløst symptomforverring (PEM)).





Tilbake til arbeid

Det kan være utfordrende å vende tilbake til arbeid etter covid-19. Det kan være nødvendig med nøye planlegging for å sikre at du er klar. Det er noen ting du bør tenke gjennom når du skal tilbake til jobb.

- Vær hjemme til du føler deg frisk nok.
- Snakk med arbeidsgiveren din om helsestatusen din, når du er på vei tilbake til jobb
- Det kan være lurt å be om støtte hos bedriftshelsetjenesten, om det er mulig.
- Gå gjennom arbeidsoppgavene, og vurder om du kan utføre alt eller bare en del av oppgavene.
- Lag en plan sammen med arbeidsgiveren din. Planen bør beskrive en gradvis økning i oppgaver over en periode (en «trinnvis retur til arbeid») og tidspunkt for å vurdere hvordan det går. Slik øker mulighetene for at du ikke får tilbakefall, og enda lengre fravær. Det kan være nyttig med hjemmekontor eller å ha lettere oppgaver i begynnelsen.
- Det kan ta uker eller måneder å komme tilbake i full jobb, avhengig av plagene dine og hva jobben din går ut på. Arbeidsgiveren kan støtte deg.
- Hvis du ikke er i stand til å gjøre det som er forventet i jobben din, kan du vurdere å få andre oppgaver eller bli omplassert.
- Hvis du tror at helsetilstanden din vil påvirke arbeidet ditt på lang sikt, bør du ta kontakt med helsepersonell og arbeidsgiver. De kan sammen sørge for nødvendige tiltak. I Norge har vi nasjonale retningslinjer og lovverk som regulerer dine rettigheter til trygdeordninger.

Dagbok for symptomsporing

I den første kolonnen angir du om dette er en plage etter at du fikk covid-19, eller en plage du hadde før du ble syk.

I de etterfølgende kolonnene skårer du hver plage på en skala fra **0–3** (**0 ikke til stede, 1 lite problem, 2 moderat problem, 3 alvorlig eller svært forstyrrende problem**). Skriv inn verdiene dine én gang i uken for å vise om plagene dine blir bedre eller verre (tilbakefall).

Plager	Ny plage Ja/Nei	Dato	Dato	Dato	Dato	Dato	Dato
Får du problemer med pusten når du går opp en trapp eller kler på deg?							
Opplever du hoste/halsfølsomhet/stemmeendring ?							
Opplever du noen endring i lukte- eller smakssansen ?							
Har du problemer med å svelge drikke eller fast føde?							
Føler du deg trett (utmattet) i løpet av dagen?							
Opplever du forverring av plagene 6–24 timer etter fysisk eller mental anstrengelse?							
Opplever du smerter (leddsmerter/muskelsmerter/hodepine/magesmerter)?							
Opplever du hjerterbank (rask hjerterytme) under bevegelse eller aktivitet?							
Opplever du svimmelhet under bevegelse eller aktivitet?							
Har du problemer med søvnen ?							
Har du problemer med kognitive funksjoner (hukommelse/konsentrasjon/planlegging)?							
Føler du deg engstelig ?							
Føler du deg nedstemt eller deprimert ?							
Har du problemer med kommunikasjonen (finne de riktige ordene)?							
Har du problemer med mobiliteten (bevege deg omkring) ?							
Har du problemer med å utføre personlig pleie , som å bade eller kle på deg?							
Har du problemer med å utføre andre daglige aktiviteter som husarbeid eller innkjøp?							
Har du problemer med å ha omsorg for familiemedlemmer eller kontakt med venner ?							
Andre plager (sett inn) –							
Andre plager (sett inn) –							
Andre plager (sett 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.

Noen rettigheter reservert.

Dette arbeidet er tilgjengelig i
henhold til

CC BY-NC-SA 3.0 IGO-lisensen

Andre utgave

WHO/EURO:2020-855-40590-59892

Denne oversettelsen er ikke gjort
av WHOs regionskontor for Europa.
WHOs regionskontor for Europa er
ikke ansvarlig for innholdet eller
nøyaktigheten i denne oversettelsen.
Den opprinnelige engelske versjonen
skal være bindende og autentisk
versjon. Support for rehabilitation:
Self-management after COVID-19-
related illness, second edition.
Copenhagen: WHO Regional Office
for Europe; 2021.

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.