

Till dig som vårdats med anledning av covid-19

Nu skrivs du ut från sjukhuset, men det kan ta flera veckor för kroppen och själen att återhämta sig efter en besvärlig och långdragen infektion.

Det är viktigt att du tänker på några saker:

- Ät regelbundet och näringsrikt. Lägg till extra mellanmål om du har svårt att äta tillräckligt.
- Varva fysisk aktivitet och vila under dagen. Undvik att ligga/vila för stor del av dagen, även om mer vila och pauser än vanligt kan vara nödvändigt under en tid. Försök att vara fysiskt aktiv, till exempel genom att promenera så mycket som du orkar. Det är viktigt att du följer ditt träningsprogram, om du har fått ett från en fysioterapeut.
- Du kan uppleva andfåddhet den första tiden efter infektionen. Ta korta pauser om du blir andfådd under fysisk aktivitet. Kontakta din vårdcentral om du har kvarstående andfåddhet som begränsar dig.
- Upprätta rutiner och få ordning på dygnsrytmen. Sönnen är viktig för din återhämtning och att vara utomhus i dagsljus dagligen. Undvik alltför mycket skärmtid.
- Du kan känna dig ovanligt trött. Du kan få svårt att koncentrera dig, minnas och liknande tankemässiga funktioner under en tid. Det är bra att vara aktiv och "träna hjärnan" med olika aktiviteter, men mer regelbundna pauser kan behövas. Att skriva upp viktig information kan vara till hjälp.
- Du kan uppleva känslomässiga svårigheter så som ökad oro, nedstämdhet och drömma mardrömmar under en tid. Att prata med närstående kan hjälpa, och var inte rädd att be om hjälp från sjukvården om besvären inte klingar av. På 1177.se finns information om var du kan komma i kontakt med olika råd- och stödlinjer.
- Du som har fått intensivvård kan ha minnen av överkliga upplevelser. Det betyder inte att du har drabbats av en psykisk sjukdom. Prata gärna med närstående och/eller sjukvårdspersonal för att få hjälp att sortera verkliga och överkliga händelser.
- Du som har vårdats på intensivvårdsavdelning kommer att erbjudas uppföljning, via intensivvårdsmottagningen.
- Om du blir sjukskriven anmäler du det till din arbetsgivare. Om du är arbetslös ska du i stället sjukanmäla dig direkt till Försäkringskassan. Kom ihåg att ansöka om sjukpenning hos Försäkringskassan, annars får du ingen ersättning utbetald.

Om du har frågor eller behov av stöd och hjälp

Du som har hjälp från hemtjänst, hemsjukvård eller bor på ett äldreboende

Vänd dig i första hand till personalen om du har frågor eller behov av stöd och hjälp.

Du som har behov av praktisk hjälp i hemmet

Om du har behov av praktisk hjälp eller hjälpmedel för att klara vardagliga situationer i hemmet ska du kontakta kommunen där du bor. Kontaktuppgifter hittar du på din kommuns webbplats.

Råd och information

Du som behöver hjälp att komma igång med träning, hjälp med nedstämdhet/oro, sväljnings-svårigheter, viktnedgång, uttalad fysisk eller mental trötthet, behov av hjälpmedel eller andra medicinska råd och information ska kontakta din vårdcentral. Kontaktuppgifter och mer information hittar du på 1177.se.