



Bli medlem i **SVENSKA COVIDFÖRENINGEN**

En patientförening för coviddrabbade

Vi är en patientförening för covidsjuka och deras anhöriga. Föreningen verkar för ökade forskningsanslag, tillgång till evidensbaserad vård och ett adekvat socialt skyddsnät för de som drabbats. Det handlar inte bara om att överleva den akuta fasen av covid-19, utan även om att kunna återgå till ett liv med ork att umgås med sina nära och kära, arbeta och bidra till samhället. För att detta ska bli möjligt krävs forskning på långtidskomplikationerna av covid-19.

Stötta oss genom att bli medlem! Det är gratis och du behöver inte vara personligen drabbad. Det går också att swisha en gåva till 123-217-81-35.

Vad vi vill

Kunskapsläget om långtidssjuka är fortfarande lågt och allvarligt sjuka människor har idag svårt att få det stöd av vård och samhälle som de behöver. Vi vill bli friska! För att det ska kunna bli verklighet arbetar vi för:

- Inrättande av multidisciplinära mottagningar med forskningsanknytning i samtliga regioner, för att säkerställa ett effektivt lärande och bästa möjliga vård.
- Ökade forskningsanslag specifikt inriktade på långtidskomplikationerna av covid-19.
- Regeländringar i sjukförsäkringssystemet, för att förhindra massutförsäkring av långtidssjuka.

För att samhället ska veta vilka satsningar som behöver vidtas och hur mycket resurser som bör avsättas är det därtill viktigt att myndigheterna uppskattar hur många som får långtidscovid.



Vad är långtidscovid?

Forskarna vet ännu inte varför en del inte tillfrisknar efter en covid-19-infektion. Man vet inte heller vilka som är i riskgrupp för att drabbas av långtidskomplikationer efter covid-19. Vad som står klart är att en stor grupp människor världen över blir långtidssjuka. Många av dessa är tidigare fullt friska, unga och till och med barn.

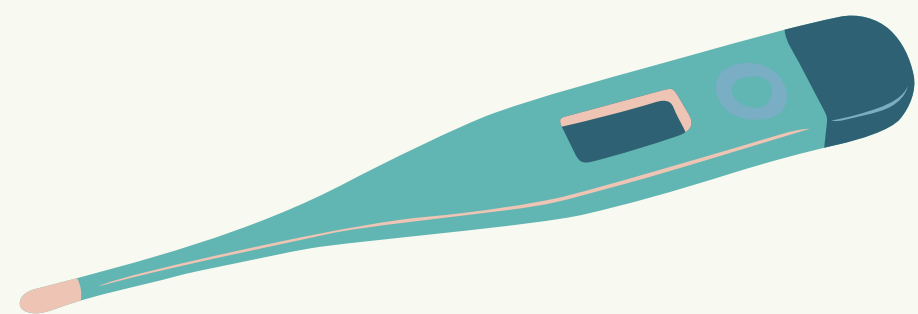
I Storbritannien har Office for National Statistics uppskattat att 10 procent av alla smittade har symtom i 12 veckor eller längre, och National Health Service i Storbritannien definierar långtidscovid så här: "*Signs and symptoms that develop during or after an infection consistent with COVID-19, continue for more than 12 weeks and are not explained by an alternative diagnosis.*"

Vad långtidssymtomen beror på vet man ännu inte. Det skulle kunna bero på autoimmuna reaktioner, organskador eller pågående virusinfektion.

Symptom

Symtomen de långtidssjuka lider av är såväl påtagliga som funktionsnedsättande, och ofta multisystemiska till sin natur. Enligt COVID-19 "Long Hauler" Symptoms Survey Report är de vanligaste symtomen:

- Fatigue (extrem trötthet)
- Muskel- och ledvärk
- Andningssvårigheter
- Minnes- och koncentrationssvårigheter
- Huvudvärk
- Sömnstörningar
- Bröstsmärtor
- Magproblem
- Hjärtklappning och hög vilopuls (takykardi)
- Halsont
- Nattnliga svettningar
- Feber eller feberkänsla



Forskning visar att även patienter som hade en mild inledande covid-19-infektion kan få skador på hjärta, hjärna och lungor. Man behöver alltså inte ha legat på sjukhus för att drabbas av allvarliga och funktionsnedsättande symtom.

Läkare till läkare

En grupp läkare med långtidscovid har skapat en hemsida där de delar med sig av sin kunskap till vården. Innehållet vänder sig till läkare som möter långtidssjuka patienter.

Tipsa gärna din läkare om deras hemsida: langtidscovid.se.

Mår du sämre vid ansträngning?

Många patienter vittnar om att symtomen blir värre vid ansträngning. Det kan röra sig om enklare vardagsaktiviteter som matlagning, städning och att delta i ett längre samtal. Forskarna i studien *Management of post-acute covid-19 in primary care* föreslår att träning *inte* bör rekommenderas patienter som utvecklar feber, andnöd, svår fatigue eller muskelsmärter vid ökad fysisk aktivitet. Istället kan någonting som kallas *pacing* tillämpas.

Pacing är en teknik för att skapa balans mellan aktivitet och vila och hitta den individuella energiramen. Målet är att hitta en stabil aktivitetsnivå så att man undviker att pendla mellan överansträngning och bakslag/försämring. Grunden för pacing är att man lyssnar på kroppen och respekterar dess signaler och inte gör mer än kroppen orkar.

Inte alla har testats positivt för covid-19

Inte alla långtidssjuka har testats positivt för covid-19. Det beror bland annat på att endast de som låg på sjukhus fick testa sig i början av pandemin. Virustestet måste tas några dagar från insjuknande och testerna är inte alltid helt tillförlitliga.

Men antikroppar då? En studie från Sahlgrenska visar att nivåerna av antikroppar kan vara så låga att de inte syns på vårdens vanliga prover. Därtill sjunker nivån av antikroppar ju längre tiden går.

Det är såklart viktigt att söka vård för att utesluta att ens symtom beror på andra sjukdomar. Men att man inte testats positivt för covid-19 behöver inte betyda att man aldrig har haft covid-19.

Det finns inte heller något krav på positivt test för att få diagnosen *U09.9 Postinfektiöst tillstånd efter covid-19*.



KONTAKT

Svenska Covidföreningen

GOTLANDSGATAN 46

116 65 STOCKHOLM

Org nr 802531-7176

E-post: info@covidforeningen.se

<https://covidforeningen.se/>

ARBETSGRUPPER

Kommunikationsgruppen: kommunikation@covidforeningen.se

Sociala medier: socialamedier@covidforeningen.se

Socialt skyddsnät: socialtskyddsnat@covidforeningen.se

Vård och forskning: vardochforskning@covidforeningen.se

Barn sjuka i covid: barn@covidforeningen.se

SOCIALA MEDIER

Twitter: [@covidforeningen](https://twitter.com/covidforeningen)

Facebook: [@svenskacovidforeningen](https://www.facebook.com/svenskacovidforeningen)

Instagram: [@svenskacovidforeningen](https://www.instagram.com/svenskacovidforeningen)

SWISHA EN GÅVA

123-217-81-35



Utgivare: Svenska Covidföreningen

Tredje upplagan

Februari 2021