

OKTOBER 2022



Till dig som står nära någon med postcovid

Ett informationsmaterial om långvariga besvär efter covid-19

Svenska
Covidföreningen

Faktagranskare

Innehållet i det här informationsmaterialet har faktagranskats av:

Judith Bruchfeld	Docent, överläkare, specialist infektionsmedicin, Karolinska Universitetssjukhuset, Stockholm
Mirjam Schimanke	Specialistläkare intermedicin och lungmedicin, Vrinnevisjukhuset, Norrköping
Per Julin	Med.dr, specialistläkare rehabiliteringsmedicin, Karolinska Universitetssjukhuset, Stockholm
Artur Fedorowski	Docent, överläkare, specialist internmedicin och kardiologi, Karolinska Universitetssjukhuset, Stockholm
Malin Nygren-Bonnier	Docent, leg. sjukgymnast, Karolinska Institutet och Karolinska Universitetssjukhuset, Stockholm
Lena Braconier	Leg. arbetsterapeut, Capio S:t Görans Sjukhus, Stockholm

Svenska Covidföreningen är en ideell patientförening som företräder de som drabbats av covid-19 och postcovid. Vi arbetar för att främja forskning och kunskap om SARS-CoV-2:s alla medicinska och sociala följder, samt för en adekvat vård för patientgruppen. Målet är att alla som genomgått en covid-19-infektion också ska få tillfriskna.

Vi välkomnar alla att bli medlemmar i Svenska Covidföreningen, oavsett om du själv är sjuk, anhörig eller har andra skäl till ditt engagemang. Besök covidforeningen.se/bli-medlem

Vad tycker du?

Saknar du något i informationsmaterialet? Var det hjälpsamt? Genom att svara på några korta frågor hjälper du oss att bli ännu bättre.

Öppna din mobilkamera och scanna QR-koden för att komma till utvärderingsformuläret.



Innehåll

FAKTAGRANSKARE	2
INNEHÅLL	3
INLEDNING	4
1. POSTCOVID I KORTHET	5
1.2 Vad är postcovid?	5
1.3 Vem drabbas?	5
1.4 Hur många drabbas?	5
1.5 Ännu ingen identifierad riskgrupp	5
1.6 Symtom	6
1.7 Försämring efter aktivitet (PEM/bakslag)	6
1.8 Psykologiskt, fysiskt och socialt påfrestande	6
2. TIPS OCH SAKER ATT TÄNKA PÅ TILL DIG SOM NÄRSTÅENDE	7
2.1 Allmänna tips	7
2.2 Särskilda tips till arbetsgivare	8
2.3 Du som är anhörig kan också behöva stöd	8
3. NÄRSTÅENDE TILL BARN MED POSTCOVID	10
4. NÄRSTÅENDE TILL ÄLDRE MED POSTCOVID	10
5. VILL DU VETA MER?	11
5.1 Mer kunskap om postcovid	11
5.2 Mer om stöd till anhöriga	11
6. FÖRDJUPAD INFORMATION OM POSTCOVID	12
6.1 Varför uppstår postcovid?	12
6.2 Tips efter symtom och följsjukdomar vid postcovid	12
6.2.1 Fatigue (extrem trötthet)	13
6.2.2 Kognitiva besvär	13
6.2.3 Psykologiska påfrestningar och psykisk ohälsa	14
6.2.4 Dysautonomi – störning i det autonoma nervsystemet	14
6.2.5 Posturalt Ortostatiskt Takykardi Syndrom, POTS	14
6.2.6 Försämring efter ansträngning	15
6.2.7 Andningssvårigheter	15
6.2.8 Sömnstörningar	15
6.2.9 Feber	16
6.2.10 Smärta	16
6.2.11 Smak- och luktbortfall	16
6.2.12 Mag- och tarmbesvär	17
ALLMÄNT OM REHABILITERING	18



Inledning

Postcovid är paraplybegrepp för flera komplexa medicinska tillstånd. Det kan bestå av många olika symtom och följsjukdomar. Definitionen är bred och i likhet med att människor drabbas olika av covid i den akuta infektionsfasen kan postcovid vara mild, medelsvår eller svår. Personer med mild postcovid kan ha luktbortfall och känna sig trötta i några månader, men ha ett fungerande vardagsliv. Personer med svår postcovid kan ha kraftigt funktionsnedsättande symtom som inte spontanläker på flera år och uppvisa avvikelser från olika organsystem. För dem innebär postcovid ofta fysiska, psykologiska och sociala påfrestningar. Det kan exempelvis vara svårt eller omöjligt att utföra vissa sysslor och aktiviteter som tidigare var enkla eller självklara. Det här informationsmaterialet vänder sig till dig som är anhörig, vän, lärare, chef eller kollega (i den här texten kallat närstående) till någon med svår eller medelsvår postcovid.

Som närstående till någon med postcovid kan det vara svårt att förstå hur man kan stödja och vara delaktig i vård och rehabilitering på bästa sätt. Symtomen syns inte alltid utanpå och det kan vara svårt att för den drabbade att förklara för omgivningen hur hen mår och vad hen behöver. Symtomen kan även variera i svårighetsgrad och återkomma i så kallade skov¹. Det innebär att man kan ha bättre och sämre dagar eller få nya och återkommande symtom. Det man klarar av en dag kanske inte alls är möjligt en annan.

Postcovidliknande symtom kan förekomma även vid andra sjukdomar, som kan kräva specifika behandlingar. Därför är det viktigt att tilläggsdiagnosen postcovid ställs av sjukvården efter noggrann medicinsk utredning, för att utesluta att det rör sig om någon annan sjukdom. Ytterligare en anledning till noggrann utredning och diagnostik är att postcovid i sig är ett paraplybegrepp för en rad olika symtom. Vissa av dem kan redan nu behandlas medicinskt, om de identifieras av vården.

Många som lever med postcovid är sjuka under en lång tid och har fått sina liv förändrade i grunden. Det kan innebära djup sorg och väcka existentiella frågor om den egna identiteten och om framtiden. Därtill är kunskapen om behandling och prognos fortfarande begränsad.

“Om sjukdomen gör att jag förlorat de förmågor jag haft tidigare, vad är det då kvar av mig som person?”

För många är ovissheten om hur framtiden kommer att bli svår att hantera. Många beskriver att de har svårt att klara vardagen, att de känner sig ensamma och upplever att andras liv pågår medan det egna livet har stannat upp. En del blir inte tagna på allvar eller trodda på av omgivningen.

Du som är närstående kan vara till stor hjälp och bidra till goda förutsättningar för förbättring genom att skaffa dig kunskap om hur det kan vara att leva med postcovid. I den här foldern finns information och råd om tillståndet så att du kan stödja på ett bra sätt.

Sjukdom påverkar ofta hela familjen, något som framgår av Barnombudsmannens rapport om pandemin. Som vuxen kan du hjälpa barn som är anhöriga till någon drabbad att förstå och hantera situationen.

Alla citat i foldern kommer från vuxna postcovidpatienter. De är ett anonymt urval av de svar vi fick när vi frågade personer med postcovid om vilket stöd och bemötande som kan hjälpa (eller riskera att stjälpa).

¹Ett skov är en period då nya symtom uppstår eller gamla återkommer, varefter de går tillbaka – helt eller delvis. Skoven kan pågå från allt mellan en del av ett dygn till flera veckor eller ibland längre än så.

1. Postcovid i korthet

1.2 Vad är postcovid?

De allra flesta som blivit sjuka i covid-19 tillfrisknar. En mindre del av befolkningen får dock symtom som inte går över, och några utvecklar nya symtom senare som relaterar till covid-19-infektionen. Det kallas för postcovid eller långtidscovid. En mer medicinsk term är Post Akut Covid-19 Syndrom (PACS).

Postcovid är ett paraplybegrepp för en mängd tillstånd, snarare än en specifik sjukdom, och kan omfatta många olika symtom. Symtomen kan variera över tid och i omfattning. Vissa får svåra symtom som har stor påverkan på det dagliga livet medan andra får mildare symtom. Både personer som haft en svårare akut covid-19-infektion och behövt vård på sjukhus och personer som har haft mildare besvär och inte vårdats på sjukhus kan få postcovid. Även barn kan få postcovid.

En del drabbade upplever att de blir bättre över tid, medan andra inte gör det. Forskning pågår och vi kommer att lära oss mer om prognosen på sikt.

I vissa regioner finns det postcovidmottagningar som är specialiserade på att utreda, diagnostisera, behandla och rehabilitera postcovid. Flera av mottagningarna bedriver forskning om postcovid.

1.3 Vem drabbas?

Postcovid är ett långvarigt sjukdomstillstånd som uppstår efter den akuta fasen av en covid-19-infektion. Även personer med en mild inledande infektion kan utveckla postcovid. Det finns idag två kategorier av drabbade:

1. Personer som haft en svår akut fas av covid-19 med akuta symtom, vanligen svår lunginflammation, som har krävt sjukhusvård. Det rör sig oftare om äldre personer (medelålder kring 60 år) med en annan underliggande sjukdom som utgör riskfaktorer för allvarlig covid-19-infektion. Ibland kan de långvariga symtomen även bero på IVA-vården i sig. Män är överrepresenterade i denna grupp.
2. Personer som haft en covid-19-infektion, men inte har vårdats på sjukhus (kallas ibland hemmavårdade).² Gruppen består oftare av yngre, medelålders och tidigare friska personer, inklusive ungdomar och barn. Kvinnor är överrepresenterade i denna grupp.

² Personen kan fortfarande ha sökt vård för symtom som i normala fall hade lett till vård på sjukhus, men inte blivit inlagd eftersom vården blivit överbelastad under pandemin.

³ WHO, A clinical case definition, Oktober 2021, [läs mer här](#).

⁴ WHO Europe, New policy brief calls on decision-makers to support patients as 1 in 10 report symptoms of "long COVID", [läs mer här](#).

Världshälsoorganisationens definition av postcovid

*Postcovid återfinns hos personer med en historia av sannolik eller säkerställd SARS-CoV-2-infektion, där symtom återfinns tre månader efter insjuknande, varat i minst två månader och som inte kan förklaras av en alternativ diagnos. Vanliga symtom inkluderar bland annat fatigue, andningssvårigheter, kognitiv dysfunktion som generellt påverkar daglig funktionsnivå. Symtom kan vara nyttillkomna efter initial återhämtning från akut covid-19 eller ha kvarstått från den initiala sjukdomsfasen. Symtom kan också fluktuera eller återkomma över tid.*³

I rapporten om hur barn påverkas av pandemin beskriver Barnombudsmannen barn som drabbats av långvariga symtom efter covid-19. Avsnitt 3 i det här informationsmaterialet vänder sig särskilt till dig som är anhörig till ett barn med postcovid.

1.4 Hur många drabbas?

WHO anger att i genomsnitt 10 procent av de som smittas av covid-19 fortfarande har symptom efter tolv veckor.⁴ En studie publicerad i The Lancet visar att ungefär en av åtta, eller 12,7 procent, har kvarstående symtom i tre till fem månader efter infektionen (längre omfattar inte studien).⁵ I dessa siffror ryms personer med allt från lindriga spontant läkande symtom till de med svåra följdverkningar efter den akuta fasen. En studie från University of Washington visar att cirka 8 procent av smittade fortfarande påverkas i det dagliga livet (exempelvis gällande hushållssysslor och egenvård) efter nio månader.⁶

1.5 Ännu ingen identifierad riskgrupp

Det är fortfarande oklart varför vissa drabbas av postcovid och andra inte. Forskning pågår för att förstå orsaken till symtomen och för att hitta behandling av postcovid. Långdragna symtom och följsjukdomar har under flera decennier rapporterats efter andra kraftiga virusinfektioner. Postcovid-liknande tillstånd har exempelvis beskrivits efter säsongsinfluensa, svininfluensa, MERS/SARS och körtelfeber.

⁵ Aranka V Ballering, Sander K R van Zon, Tim C olde Hartman, Judith G M Rosmalen Persistence of somatic symptoms after COVID-19 in the Netherlands: an observational cohort study, August 2022, The Lancet, [läs mer här](#).

⁶ Logue JK, Franko NM, McCulloch DJ, et al. Sequelae in Adults at 6 Months After COVID-19 Infection. JAMA Netw Open. 2021;4(2):e210830, [läs mer här](#).



1.6 Symtom

Några av de vanligaste symtomen vid postcovid är extrem trötthet, hjärndimma, minnesproblem, pulsökning, huvudvärk, värk i kroppen, långvarig feber, mag- och tarmproblem, svårigheter med andningen, lukt- och smak bortfall samt synproblem och påverkan på ögonmotoriken. Det är vanligt att en person med postcovid har många olika symtom samtidigt. Symtomen kan variera mycket mellan olika personer och växla kraftigt över tid hos en och samma person. Det kan innebära svårigheter att planera in aktiviteter och sysslor eftersom den drabbade inte vet i förväg hur hen kommer att må en viss dag.

1.7 Försämring efter aktivitet (PEM/ bakslag)

Postcovid kan gå i skov vilket innebär tillfälliga och återkommande perioder med förvärrade symtom. När en aktivitet utlöser försämring kallas det för PEM (post exertional malaise), vilket på svenska översatts till ansträngningsutlöst försämring. Vid postcovid används ibland begreppen "bakslag" eller "krasch". Typiskt vid postcovid är att bakslag uppstår med några timmar upp till ett dygns fördröjning efter mental, social och fysisk belastning. Var gränsen går för vad som är för mycket belastning skiljer sig åt mellan olika personer, men varierar också för samma person mellan olika dagar.

1.8 Psykologiskt, fysiskt och socialt påfrestande

Det kan vara mycket påfrestande både psykologiskt och fysiskt att leva med postcovid, framförallt eftersom personen inte kan vara lika aktiv och social som innan covid-19-infektionen. Den som är sjuk kan ha svårt att utföra de enklaste saker som tidigare inte var några problem, såsom arbets- eller skoluppgifter, duscha, laga mat, leka, motionera, lyssna på musik, läsa eller umgås med andra. Det kan i sin tur leda till känslor av vanmakt, sorg, förlust och utanförskap.

Vanliga symtom vid postcovid

- Fatigue/extrem trötthet, både fysisk och mental
- Andfåddhet, svårigheter att andas
- Feber eller feberkänsla
- Förlust av lukt och smak, eller att lukter och smaker upplevs annorlunda
- Bröstmärta
- Värk i muskler och leder
- Nyttillkommen intolerans/allergier exempelvis mot viss mat
- Huvudvärk
- Hårda hjärtslag eller hög vilopuls
- Yrsel och/eller hjärtklappning i stående eller sittande ställning
- Mag- och tarmbesvär
- Illamående
- Svårigheter att svälja
- Försämrad aptit
- Domningar och andra neurologiska symtom
- Sömnstörningar
- Svårigheter med minne och koncentration
- Hudutslag, klåda eller blåmärken
- Håravfall
- Svårighet att kontrollera annan sjukdom, till exempel diabetes eller astma
- Ängest
- Depression
- Synproblem, ögoninflammation eller ögonmotorikstörning

2. Tips och saker att tänka på till dig som närstående

2.1 Allmänna tips

- Visa förståelse och lyssna. Även en liten ansträngning kan kräva lång återhämtning eller orsaka försämring i flera dagar/veckor.
- Undvik stress exempelvis genom att hjälpa den drabbade med att planera aktiviteter eller arbets- och skoluppgifter med gott om tid för vila och återhämtning. Att lägga in regelbundna pauser (så kallad pacing) är viktigt för att undvika bakslag.
- Uppmuntra den som har postcovid att lyssna till sin kropp och göra saker i sin egen takt och efter ork. Aktivitetsförmågan kan ändras mycket från dag till dag eller timme till timme och det är viktigt att den drabbade har möjlighet att vara flexibel och planera efter sitt mående just för stunden och med hänsyn till risken för ansträngningsutlöst försämring.
- Fråga vad den drabbade behöver och vad du kan göra för att underlätta.
- Ta det inte personligt och skuldbelägg inte när den drabbade tackar nej till exempelvis kalas, utflykter eller en fika. Sådana aktiviteter kan ge bakslag och det är redan jobbigt att behöva säga nej till saker som den drabbade tycker om och egentligen gärna vill göra.
- Fråga vad ni kan göra tillsammans istället. Se på en film? Lyssna på en bok? Gå en promenad? Ta en fika på ett lugnt och avkopplande ställe? Ha en telefon-dejt? Äta tillsammans hemma?
- Hör av dig! Många drabbade känner sig ensamma och bortglömda. De önskar bli mer inkluderade men på ett sätt de orkar och kan.

“Eftersom jag får hög puls av att stå, och morgnarna är värst, så har min man placerat en stol och en justerbar spegel i badrummet. Det har gjort att jag slipper åka till jobbet med hög puls och känsla av att inte kunna andas ordentligt. Jag får en annan balans i morgonstöket.”

“Min familj åkte till landet och lät mig vara ensam hemma i lugn och ro. Det har gett mig tid till rehab och att leta efter sätt att bli piggare och bättre på.”

“Vi vill mer än vi orkar och det kan ta emot eller bli tjtigt att be någon om avlastning. Fråga om dagsformen och stäm av vad man kan/orkar göra just idag – orken kan variera väldigt.”

“Vi sätter ett larm på 10 minuter och under denna tid plockar alla bort saker och lägger dem på sin rätta plats. Alla hjälps åt och resultatet blir bra på många sätt.”

“Försök att visa förståelse om man inte kan göra det man planerat. Kanske man sett fram emot en familjemiddag, men känner att just idag behöver jag vara ifred och bara vila.”

“Skjuts till och från aktiviteter har varit väldigt hjälpsamt! Så trevligt att få lite roligt och socialt i livet trots att jag har stora problem att röra mig ens kortare sträckor.”

“Håll kontakten. Sluta inte fråga, ibland säger jag ja, ibland nej. Så tacksam för de små samtalen; hur är det, vill du, om du orkar, säg bara till.”

“Låt oss vara med, men utifrån vad som funkar. Vi har upplevt att sjukdom blir väldigt isolerande.”

2.2 Särskilda tips till arbetsgivare

- Snabb återgång till studier, aktiviteter eller arbete vid postcovid kan ge bakslag och förvärra symtomen. Belastande moment, inklusive koncentrationskrävande uppgifter, bör ökas långsamt och successivt för att undvika långvarig försämring och underlätta läkningen.
- Arbetsgivare som är delaktiga i rehabiliteringsprocessen är ofta avgörande för återgång i arbete och kan minska belastningen som långvarig sjukdom kan innebära.
- Arbetsgivare kan underlätta återgång till arbete genom att låta den drabbade arbeta hemifrån. Tät avstämning behövs för att undvika isolering.
- Tid framför skärmen kan förstärka kognitiva besvär såsom hjärndimma och den drabbade bör sträva efter ett minimum av skärmanvändning. Låt den drabbade stänga av videobilden vid digitala möten, för att istället erbjuda möjligheten att vara delaktig via ljud-länk med slutna ögon.

2.3 Du som är anhörig kan också behöva stöd

- Som närstående är det ofta psykologiskt påfrestande att se en anhörig bli sjuk i postcovid. Sök hjälp av omgivningen och vården för egen del vid behov (se avsnitt 5.2).

“En av mina arbetskamrater frågar nästan alltid när vi möts om jag har en bra eller dålig dag. Det underlättar att bara kunna berätta kort hur det är och få acceptans att det varierar. Jag behöver inte förklara mig eller ursäkta att jag har en dålig dag.”

“Min arbetsgivare har varit otroligt bra. Hon har frågat mig vad jag tror att jag klarar och så har hon låtit mig göra bara det. Att ha en chef som efter att jag har varit sjuk i ett och ett halvt år fortsätter att säga "jag vill att du ska kunna jobba så mycket som du själv bedömer att du orkar, och jag går dig till mötes i det så långt jag bara kan utifrån vårt uppdrag". Jag är lyckligt lottad.”

“Sjukdomens isolering och förlusten av att orka göra något alls som tillför liv och stimulans är så tuff. Att dessutom försöka hantera till exempel en sur chef eller känna sig utesluten på jobbet hade varit hemskt.”

“Mina chefer har stöttat mig otroligt mycket. Jag får arbeta på distans när jag behöver det, jag får anpassa mina arbetstider. Tack vare dem kan jag arbeta fyra dagar i veckan, några timmar per dag.”



Saker att undvika säga till en person med postcovid

- Men du klarade ju det här förra veckan, kom igen nu!
- Du behöver bara träna hårdare och utmana dig själv, så kommer du bli frisk.
- Oroa dig inte, du kommer ju snart bli frisk!
- Är du fortfarande trött, men du ser ju så frisk ut.
- Du är säkert bara lite deprimerad?
- Jag var också väldigt trött när jag hade småbarn.

Saker att gärna säga till en person med postcovid

- Hur är läget just idag?
- Jag förstår att det är svårt för dig, även att leva med ovissheten.
- Vad har du behov av just idag?
- Vad kan jag underlätta med?
- Skulle du vara hjälpt av att vi gör någonting tillsammans?
- Vill du följa med? Helt okej om du inte kan eller orkar!
- Vill du ha besök, eller behöver du spara energin?
- Härligt att se dig! Förstår att det har varit och är tufft, även om du ser ut som vanligt.
- Jag tänker på dig och finns kvar här även om du inte kan ses just nu.
- Ta det lugnt, vi tar det i din takt.
- Jag vet att det är en sjuklig trötthet du lever med, kan vi göra något för att minska den?

3. Närstående till barn med postcovid

Det är svårt att se sitt vanligtvis glada och aktiva barn bli helt förändrad efter en covidinfektion. Som vårdnadshavare eller närstående kan man känna sig maktlös och inte veta vad man ska göra. Kunskapen om att barn kan drabbas av postcovid är låg inom både vården och skolan. För barn som är sjuka i flera månader eller år är det viktigt att flera läkarspecialister kopplas in och att barnet utreds för att utesluta andra sjukdomar.

Det är viktigt att elevhälsoteamet, rektor och mentor i förskolan eller skolan förstår vad postcovid är och att de anpassar undervisningen utifrån barnets förmåga. Långtidssjuka barn har rätt till utbildning även om de inte fysiskt kan närvara i skolan.

I ett fåtal regioner finns det särskilda mottagningar för barn med postcovid.

Tips till närstående till barn

- Vårdnadshavare kan be att få ett möte med behandlande läkare och elevhälsoteamet för att få en gemensam bild av situationen och ta fram en plan för barnet.
- Tillgång till vilorum kan öka möjligheterna för barnet att orka och klara av sin skoldag.
- Fokusera vid behov på roliga och lustfyllda saker som är anpassade efter barnets hälsotillstånd och är möjliga att göra utan att öka belastningen.
- Vid tydlig ansträngningsutlöst försämring kan omgivningen hjälpa barnet att göra lagom mycket och inte överanstränga sig när hen har en bra dag.
- Använd tydliga strategier för att skapa balans mellan aktivitet och vila, så kallad pacing.



4. Närstående till äldre med postcovid

Postcovid kan drabba personer i alla åldrar (se avsnitt 1.3). Det kan vara särskilt svårt för vården att uppmärksamma när äldre multisyjuka utvecklar postcovid. Som närstående kan du se negativa förändringar som uppkommer efter en covidinfektion, med eller utan sjukhusvård. Det kan handla om både fysiska och psykiska förändringar som beror på covid-19-infektionen och inte hör till det naturliga åldrandet. Som anhörig kan man känna sig maktlös och inte veta vad man ska göra. Dina observationer som närstående är dock viktiga för både patient och vårdgivare.

Tips till dig som är anhörig till svårt sjuka äldre

- I vissa kommuner finns rutiner för identifiering och handläggning av postcovid inom den kommunala sjukvården (äldreboenden och hemtjänst/hemsjukvård).
- Bygg upp en bra kommunikation med den drabbades kontaktperson, vilket alla ska ha som bor på äldreboenden eller har hemtjänst/hemsjukvård.
- Tänk igenom hur den drabbade var före infektionen och skriv ner de förändringar du observerat. Ge informationen skriftligt till kommunens sjuksköterska, aktuell biståndshandläggare, kontaktperson och läkare.
- Om du upplever att din anhöriga mår sämre efter covid-19-infektion kan du be om en samordnad individuell plan (SIP). Syftet med en SIP är att identifiera vilka behov den drabbade har, att se till att hen får den hjälp hen är i behov av. En SIP ska upprättas när patienten är i behov av stöd från två eller flera huvudmän eller aktörer.



5. Vill du veta mer?

5.1 Mer kunskap om postcovid

Avsnitt 6 i det här informationsmaterialet innehåller fördjupad information om postcovid. Du kan också läsa mer på bland annat följande hemsidor.

Long Covid Physio innehåller lättillgänglig information om postcovid på engelska, inklusive information om rehabilitering och stöd vid återgång till arbete (se till exempel under fliken Recourses): <https://longcovid.physio>

Det finns även faktablad om postcovid och rehabilitering på en rad olika språk: <https://longcovid.physio/quick-access>

Hjärt-Lungfonden har i samarbete med Svenska Covidför- eningen, Riksförbundet Hjärt Lung och Kungliga Vetenskaps- akademien anordnat ett inspelat webinarium om postcovid (maj 2022). På sidan finns också svar på flera vanliga frågor om postcovid: <https://www.hjart-lungfonden.se/postcovid/>

Sveriges arbetsterapeuter har tagit fram ett info-material om att hantera långvarig trötthet efter covid-19: https://www.arbetsterapeuterna.se/media/2989/saa-hanterar-du-uttalad-troetthet-efter-covid-19_14-dec.pdf

1177 innehåller egenvårdtips för ett begränsat antal post- covidssymtom: <https://www.1177.se/sjukdomar--besvar/lungor-och-luftvagar/inflammation-och-infektion-ilungor-och-lufttror/om-covid-19--coronavirus/besvar-efter-covid-19/>

Myndigheten för vård- och omsorgsanalys har publicerat två rapporter om vården och postcovid. De har bland annat genomfört en enkätstudie riktad till drabbade och anhöriga och samtalat med föräldrar till barn med postcovid. Den senare rapporten innehåller en ögonblicksbild över post- covidvården i de olika regionerna: <https://www.vardanalys.se/rapporter/>

Socialstyrelsen har tagit fram ett kunskapsstöd om post- covid som bland annat riktar sig till beslutsfattare i vård och omsorg: <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/share-point-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2021-4-7351.pdf>

Nätverket **Läkare till läkare** har tagit fram en levande kunskapsöversikt om postcovid: <https://www.langtidscovid.se>

5.2 Mer om stöd till anhöriga

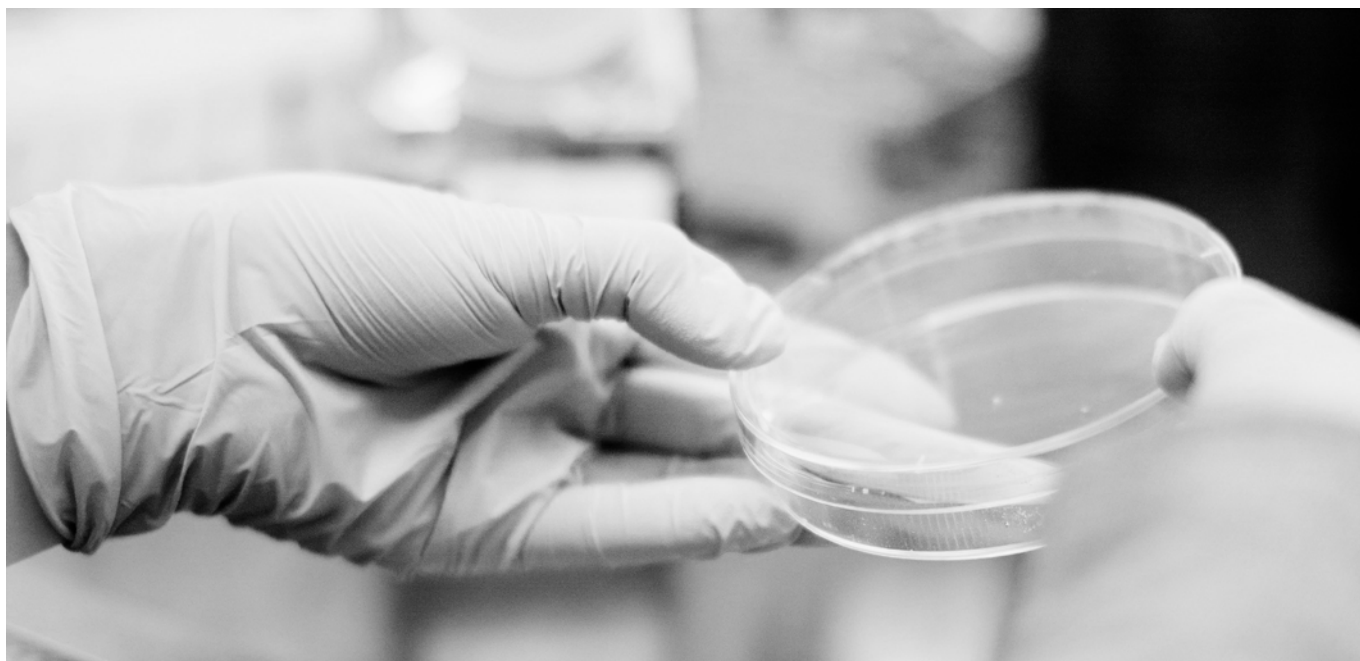
Anhörigas Riksförbund är en politiskt och religiöst obunden intresseorganisation som hjälper anhöriga att hjälpa sina när- stående. Samtidigt vill man säkerställa att anhöriga själva har möjlighet att leva ett gott liv: <https://anhorigasriksforbund.se/>

Behöver du råd och stöd i din situation som anhörig eller behöver du prata med en medmänniska? Kontakta Anhörigas Riksförbunds Anhöriglinje: Telefonnummer: 0200-239 500 (telefon tid mån-tis, tors-fre kl. 10-15, ons och sön kl. 18-21) Mejladress: info@anhoriglinjen.se

Nationellt kompetenscentrum för anhöriga (NKA) arbetar med att bygga kunskap kring frågor som rör anhörigas situation och hur stödet till anhöriga kan ges på bästa sätt. <https://anhoriga.se/>

Sveriges kommuner har enligt lag skyldighet att erbjuda stöd för anhöriga. Du kan ringa till växeln i respektive kommun och bli kopplad till kommunens anhörigstöd. SKR (Sveriges Kommuner och Regioner) har en lista med länkar till kommunernas hemsidor och kontaktuppgifter: <https://skr.se/skr/tjanster/kommunerochregioner/kommunerlista.1246.html>

Har du som närstående privatperson frågor eller synpunkter på vården? Du kan kostnadsfritt vända dig till **patientnämnden i din region** med frågor, synpunkter eller klagomål som rör hälso- och sjukvård eller tandvård: <https://ivo.se/privatpersoner/missnojd-med-halso-sjukvard/om-patientnamnden/>



6. Fördjupad information om postcovid

6.1 Varför uppstår postcovid?

I dagsläget vet man inte exakt vad som händer i kroppen vid postcovid, men det finns några teorier om vad som orsakar tillståndet:

1. Viruset har i den akuta sjukdomsfasen orsakat skador på organ och nerver.
2. Viruset aktiverar immunsystemet som hos vissa personer överreagerar och angriper kroppens funktioner och organ, så kallad autoimmunitet.
3. Virusrester finns kvar i kroppens vävnader och orsakar inflammation som ger upphov till nya eller återkommande symtom.
4. Viruset påverkar celler på insidan av blodkärlen (endotel) vilket kan ge en sämre funktion i blodkärlen. Det kan försvåra genomblödningen till vävnader och störa blodets leveringsförmåga vilket påverkar syretillförseln, exempelvis via mikroskopiska blodproppar.

Forskningen underlättas av att många drabbats av postcovid samtidigt under pandemin. Det kan leda fram till bättre behandling och rehabilitering, och hjälpa till att upptäcka riskgrupper för att undvika att fler drabbas av långvariga symtom efter covid-19 infektion.

6.2 Tips efter symtom och följsjukdomar vid postcovid

Postcovid är ett paraplybegrepp för en rad olika symtom, tillstånd och följsjukdomar som uppstått efter covid-19. Här nedan listas och beskrivs några av dessa tillstånd, tillsammans med tips och råd till dig som står nära någon med postcovid.

Det är viktigt att komma ihåg att symptomen vid postcovid, precis som vid andra sjukdomar, kan variera från person till person och att det inte alltid syns utanpå att personen är sjuk. En person med postcovid kan bland annat ha svår hjärtklappning, yrsel, smärta, huvudvärk, trötthet och feber utan att det märks av omgivningen. Det är många som inte ens under bra dagar är helt symtomfria, men har lärt sig leva med vissa symtom

Be den drabbade att kryssa för vilka symtom nedan som är aktuella för just hen, så att du som anhörig bara behöver läsa relevanta delar.

KOM IHÅG:

- Symtomen kan komma och gå, och variera i intensitet hos en och samma person.
- Symtomen kan förvärras men också förbättras av olika faktorer i omgivningen.

6.2.1 Fatigue (extrem trötthet)

Många med postcovid upplever en sjuklig känsla av trötthet. Trötthet som kvarstår även efter sömn eller vila kallas för fatigue. Fatigue påverkar i regel alltid personens allmäntillstånd och funktionsnivå i någon form.

Fatigue kan beskrivas som en oförmåga att återställa kroppens energinivåer och leder ofta till en snabb och betydande kroppslig och mental energiförlust när "batteriet laddar ur". Personer med postcovid kan må bättre av vila och på så sätt lindra trötthet och andra symtom tillfälligt även om grundtröttheten kvarstår.

För att undvika energiförlust rekommenderas planerad vila i liggande eller sittande ställning med slutna ögon i cirka tio till femton minuter mellan aktiviteter.

Den drabbade kan ha ett betydligt större sömnbehov än innan. När en person med postcovid vilar korta stunder beror det inte på lathet. Det är en del i rehabiliteringen för att möjliggöra annan aktivitet eller träning och för att undvika bakslag.

Tips

- Visa förståelse för att den drabbade behöver planera alla aktiviteter under dygnet varvat med pauser. Vila behövs ibland för att klara av mer!
- En avskild plats för liggande vila bör kunna erbjudas på arbetsplatsen, i skolan eller vid sociala aktiviteter.
- Försök anpassa miljön för personer som upplever ljus- och ljudkänslighet.
- Föreslå att den drabbade ansöker om sjukresor eller färdtjänst och håll digitala möten för att minska mängden resor när det behövs.
- Det finns användarvänliga appar för att följa symtomen under rehabiliteringen såsom "Mental fatigue scale" och "Bearable", som du kan tipsa den drabbade om.

6.2.2 Kognitiva besvär

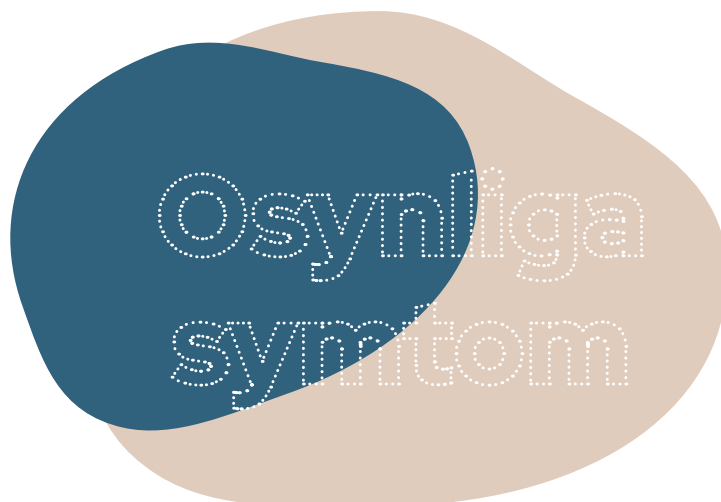
Vid postcovid är det vanligt med olika kognitiva besvär såsom minnesförlust, svårigheter att läsa och skriva, att ta in information, svårigheter att hitta ord, koncentrationssvårigheter och hjärndimma eller hjärntrötthet.

Hjärntrötthet är ett tillstånd med sjuklig mental energibrist lång tid efter skada eller sjukdom som påverkat hjärnan, och är något som en frisk människa aldrig har upplevt.

Personen kan upplevas som helt frisk under kortare stunder, men den mentala energin räcker inte över tid. Varje aktivitet kräver ett orimligt mått av återhämtning vilket begränsar arbete, studier, rehabiliteringen, det sociala livet och så vidare.

Tips

- Ha tålmod och overseende om den drabbade glömmet avtalade tider då hen ofta redan klandrar sig själv för det försämrade minnet. Hjälpt i stället till med påminnelser och strategier för att komma ihåg.
- Låt den drabbade stänga av videobilden vid digitala möten, för att i stället erbjuda möjligheten att vara delaktig via ljudlänk med slutna ögon. Sträva efter ett minimum av skärmanvändning vid kognitiva symtom.
- Den som drabbats av postcovid kämpar ofta med många svåra symtom som kan påverka exempelvis ork och humör. Hjälpt varandra att prioritera mellan gemensamma aktiviteter.
- Koncentrationssvårigheter och hjärndimma kan göra exempelvis bilkörning direkt olämpligt även kortare sträckor. Hjälpt den postcovid-drabbade att finna alternativa transportsätt vid behov.



6.2.3 Psykologiska påfrestningar och psykisk ohälsa

Vissa personer med postcovid kan lida av sekundär ångest, det vill säga ångest som utlösts av de många fysiska besvär patienten lider av. Bröstmärta kan exempelvis vara ångestskapande. Det bör skiljas från primär ångest, där ångesten kommer först och i sig ger upphov till symtom.

Olika typer av psykisk ohälsa som till exempel nedstämdhet och ångest förekommer i varierande omfattning vid postcovid. Även om personen tidigare har levt med psykisk ohälsa innebär det inte nödvändigtvis att samma tillstånd återkommer efter covid-19-infektionen. Olika instrument för bedömning av psykisk ohälsa kan bistå vården i bedömningen.

Depressiva symtom kan vara kopplade till virusjukdomen i sig men kan också utlösas av de förändringar i livsvillkor som följer av att bli svårt sjuk och hindrad från att leva ett tidigare friskt och aktivt liv.

Många med postcovid har blivit felaktigt bemötta och ifrågasatta i vården, vilket det låga kunskapsläget har bidragit till. Det kan skapa stor frustration och maktlöshetskänsla hos den drabbade, något som omgivningen behöver ha förståelse för.

Tips

- Ett inkännande bemötande från omgivningen är av stor betydelse för att inte förvärra måendet.
- Kom ihåg att sorg är en fullt naturlig reaktion på förlust av funktionsförmåga. Likaså kan övergående oro eller ångest vara en naturlig reaktion på vissa fysiska symtom.
- Låt den drabbade sätta ord på vad som är sekundär psykisk ohälsa. Försök hitta en gemensam strategi för hur omgivningen kan hjälpa till att lindra en eventuell sekundär psykisk ohälsa.
- Som närstående kan det vara psykologiskt påfrestande att se en anhörig bli sjuk i postcovid. Sök hjälp av omgivningen och vården för egen del vid behov.

6.2.4 Dysautonomi – störning i det autonoma nervsystemet

Många symtom vid postcovid tros vara kopplade till dysautonomi, det vill säga en störning i det autonoma nervsystemet. Det autonoma (icke-viljemässigt styrda) nervsystemet består av sympatiska och parasympatiska nervbanor. Den sympatiska nervaktiviteten reglerar bland annat vår förmåga att vara alerta och snabba i hotfulla eller stressade situationer, genom omedelbar förändring i andning, puls och blodflöde till olika organ. De parasympatiska nervbanorna styr exempelvis vår förmåga att smälta maten, att komma till ro och vila samt att sänka hjärtrytm och blodtryck när vi känner oss trygga. Vid dysautonomi är balansen mellan sympatisk och parasympatisk aktivitet långvarigt rubbad på grund av kroppslig sjukdom.

Tips

- Stöd den drabbade genom att föreslå schemalagda och regelbundna pauser och avslappningsövningar. Vila från intryck inklusive till exempel meditation, vila i mörkt rum, lugn yoga och mindfulness är strategier som kan användas i rehabiliteringen av postcovid genom att de aktivt stimulerar parasympatisk aktivitet.
- Visa förståelse för att även låga stressnivåer kan ge besvärande kroppsliga reaktioner hos vissa drabbade.

6.2.5 Postural Ortostatisk Takykardi Syndrom, POTS

POTS är ett syndrom av en Postural Ortostatisk Takykardi. POTS är ett tidigare väldefinierat tillstånd kopplat till dysautonomi (se ovan). Det innebär att den drabbade får onormalt hög puls (takykardi) av att stå upp och att kroppen har svårt att få upp blod till hjärnan i upprätt (postural) ställning. Tillståndet (syndromet) är ofta associerat med yrsel, svimningskänsla, huvudvärk, bröstmärta, andfåddhet, illamående och mag-tarmproblem. Hos en del kan även blodtrycket påverkas och bli instabilt med både låga och höga värden. Medicinsk behandling kan lindra symtomen, exempelvis genom ändringar i livsstil, förebyggande åtgärder (såsom att dricka mycket vatten) och farmakologisk behandling.

Det kan ta många månader innan anpassad rehabilitering och symtomlindrande läkemedelsbehandling vid POTS ger effekt. POTS kan ibland behandlas med fysisk träning i vilken personen börjar försiktigt i liggande position och successivt under en period på många månader övergår till träning i en mer upprätt kroppsposition, ökad intensitet och tidslängd.

Tips

- Sjukskrivning, arbete och skolgång (särskilt gymnastik) kan behöva anpassas efter behov.
- Ökat vätskeintag kan lindra symtom men också innebära behov av täta toalettbesök, vilket kan vara viktigt att planera för på arbetsplatsen.
- Träningsprogram kan innebära behov av avsatt tid för daglig rehabiliterande träning.
- För att slippa stå upp vid exempelvis matlagning eller annat arbete som kräver korta förflyttningar kan den drabbade bli hjälpt av att sitta på en stol med hjul på. Det är ett hjälpmedel som kan förskrivas av hälso- och sjukvårdspersonal.
- Att kunna placera benen högt under arbetet eller skolarbetet ökar uthålligheten.
- För vissa personer med POTS kan aktiviteter där armarna hålls över brösthöjd öka pulsen och vara mycket påfrestande. Anpassade arbetsuppgifter bör erbjudas vid behov.

- För många med POTS kan dusch och värme vara mycket påfrestande eftersom det ökar pulsen onormalt mycket och förvärrar blood pooling (det vill säga att blodet samlas i nedre delen av kroppen). Visa förståelse för att även det som tidigare var enkla morgonrutiner kan ta mycket energi och utlösa symtom. Den drabbade kan exempelvis behöva duscha på kvällen istället för på morgonen för att spara energi dagtid. Hemarbete kan vara ett sätt att låta den drabbade spara energin till sina arbetsuppgifter i stället.
- Vid svår POTS kan en lättare rullstol vara ett bra hjälpmedel för att kunna transportera sig istället för promenad utomhus, eller en rollator som också erbjuder sittplats vid behov. Det är hjälpmedel som kan förskrivas av hälso- och sjukvårdspersonal.
- Pacing bygger på principen STOPPA – PAUSA – VILA. Strategin kan bidra till att öka funktionsnivån hos den drabbade.
- Hjälp vid behov den drabbade att planera dagen eller veckan och minimera spontana aktiviteter i perioder av försämring (undvik till exempel sociala överraskningar).
- Inför hålltider vid arbetsmöten och stötta den drabbade att avsluta arbetsdagen och åka hem i tid.

6.2.6 Försämring efter ansträngning

PEM (Post Exertional Malaise) är en medicinsk term som översätts till "ansträngningsutlöst försämring". Begreppet PEM används också på svenska, och är ett funktionsnedsättande tillstånd. PEM minskar möjligheten att belasta kropp och hjärna med aktivitet i samma grad som tidigare var möjligt. PEM är vanligt vid postcovid och uppträder även vid ME/CFS (Myalgisk Encefalit/Chronic fatigue syndrome) som kan uppstå efter en virusinfektion. PEM uppstår per definition med viss fördröjning och håller ofta i sig minst ett dygn efter aktivitet. Även om aktiviteten går bra i stunden kan den efteråt trigga bakslag med svåra symtom. På så vis behöver personer med postcovid, liksom vid många andra medicinska tillstånd, anpassa sin aktivitet för att inte trigga symtom.

Rehabiliteringen vid postcovid bör enligt riktlinjer från internationella fysioterapiförbundet (World Physiotherapy) inriktas på att undvika att belasta över gränsen, även om det kan kännas bra för stunden.⁷ Belastande moment bör ökas successivt för att undvika långvarig försämring och i stället främja förbättring av tillståndet. Det gäller även lättare träning eller koncentrationskrävande aktiviteter såsom exempelvis bilkörning. Arbetsterapeut och fysioterapeut kan hjälpa till med så kallade pacing-strategier. Det innebär att man sätter stopp för en aktivitet och pausar innan belastningen ger upphov till symtom. Syftet med pacing är att få en jämnare aktivitetsbalans över tid och därmed på sikt klara av mer och mer aktivitet.

PEM är en funktionsnedsättning som bör tas på allvar och som kräver särskild vaksamhet och flexibilitet av omgivningen. Tänk på att energin sjunker drastiskt med varje aktivitet. Även social samvaro kräver energi och fokus. Det gäller även om aktiviteten är rolig och något som den postcovid-drabbade verkligen vill göra.

Tips

- I hemmet, på arbetsplatsen och i skolan kan den drabbade ges tillgång till en lugn miljö för återhämtning, så kallad pacing.

6.2.7 Andningssvårigheter

Andfåddhet eller lufthunger kan uppstå i samband med andra symtom som yrsel, bröstsmärta och svårighet att ha kroppen i upprätt läge (ortostatisk intolerans), till exempel vid POTS. Andfåddheten vid postcovid kan komma och gå och ibland förvärras av lätt ansträngning, till exempel trappgång, gå och tala samtidigt eller vid av- eller påklädning.

För en liten andel postcovid-drabbade beror andfåddhet på förändringar i lungorna som syns på röntgen, såsom exempelvis proppar eller vävnadsförändringar som uppstått efter en lunginflammation i det akuta skedet av covid-19. För de flesta hittas inget avvikande på vanlig röntgen eller prover men patienten kan trots det ändå ha uttalade andningsbesvär. Särskilda metoder kan behöva användas för att upptäcka avvikelser i andningsmönster och svag andningsmuskulatur.

Även de som haft ett lindrigt akut covid-19-förlopp kan ha nedsatt förmåga att syresätta blodet vid ansträngning långt efter infektionen. Ett sexminuters gångtest hos exempelvis fysioterapeut på vårdcentralen kan hos vissa visa att lungornas förmåga att syresätta blodet (saturationen) är nedsatt vid lätt till måttlig ansträngning men normal i vila. För att lindra andfåddheten och korrigera ett felaktigt andningsmönster kan djupandningsövningar i olika positioner underlätta. Andra övningar för att stärka andningsmuskulatur och syreupptagningsförmåga kan också provas, gärna med hjälp av fysioterapeut.

Tips

- Den drabbade kan behöva stöd att undvika belastning som utlöser svår andfåddhet och på så vis minska risken för att symtomen förvärras.
- Det kan underlätta att inrätta en viloplats i till exempel en trappavsats om det saknas hiss.

6.2.8 Sömnstörningar

Sömnstörningar är vanligt vid postcovid och kan bero på olika faktorer. En del får svårt att sova medan andra beskriver att de sover mer än vanligt. Sönnen är central för kroppens läkningsförmåga. Ökad frekvens av mardrömmar kan förekomma liksom nattliga svettningar.

⁷ World Physiotherapy, COVID-19 briefing paper: Safe rehabilitation approaches for people living with Long COVID: physical activity and exercise, läs mer här.

Insomningssvårigheter eller svårigheter att sova en hel natt kan även bero på andra symtom som bland annat smärta, nedstämdhet, ångest eller hög vilopuls. Därför är det viktigt att i första hand behandla övriga symtom och skapa rutiner för att förbättra sömnen.

Mental överbelastning ger ofta sömnsvårigheter. Om möjligt bör man vid sömnbesvär vila maximalt 20 minuter åt gången för att undvika djupsömn under dagen och på så vis förbättra nattsömnen.

Tips

- Du kan som nära någon med postcovid stödja genom att låta den drabbade sova ut på morgonen för att kunna orka och bidra mer under resten av dagen.
- Som arbetsgivare eller lärare kan du erbjuda anpassade arbetsuppgifter, möjliggöra sen start på dagen eller flexitidsarbete för att öka arbetskapaciteten och minska belastningen hos den drabbade.

6.2.9 Feber

Feber definieras ofta som en kroppstemperatur över 37,5 °C på morgonen eller en eftermiddagstemperatur över 37,8 °C. Huden kan dock kännas varm och sjukdomskänsla kan uppstå redan vid lätt förhöjd kroppstemperatur (över 37 °C). En person som har 36,5°C som normal temperatur känna sig febrig vid en temperaturhöjning till 37,5 °C.

Feber är ett tillstånd som kan uppstå vid akut virusinfektion eller bakteriell infektion eller i samband med ett inflammatoriskt tillstånd i kroppen när immunförsvaret aktiveras. Även störningar i det autonoma nervsystemet kan påverka regleringen av kroppstemperatur. Den som har feber känner ofta rysningar och kroppen svettas som ett sätt att sänka temperaturen.

Tips

- Tänk på att feber eller förhöjd kroppstemperatur är ett symtom som kan ge upphov till sjukdomskänsla, men inte alltid är synligt för den utomstående. Även feberkänning och sjukdomskänsla utan förändrad kroppstemperatur är påfrestande för den drabbade.
- Vid värmebölja är det viktigt att uppmuntra den drabbade att ta det lugnt.
- Hjälpt gärna till att anpassa den omgivande miljön och i planeringen inför varmare dagar, exempelvis genom att se till att fönster kan täckas över och att det finns tillgång till fläkt, vätskeersättning och kylande hjälpmedel.

6.2.10 Smärta

Olika former av nytillkommen smärta rapporteras ofta vid postcovid. De vanligaste smärttillstånden är huvudvärk, muskelsmärta, ledvärk, nervsmärta och bröstsmärta.

Nytillkommen svår huvudvärk kan likna migrän och uppstår ofta efter mental eller fysisk aktivitet. Det kan även förekomma direkt vid uppvaknandet på morgonen. Synstörningar drabbar vissa och kan bero på förändringar i synskärpa och ögonmotorik vilket även kan leda till huvudvärk. En optiker eller optometrist kan passa ut glasögon och andra optiska hjälpmedel.

Muskel- och/eller ledsmärta kan yttra sig i smärtor som kommer och går och som uppträder i olika delar av kroppen. Många drabbade beskriver en stickande smärta, som "tusen nålar" under huden. En del beskriver pulserande, strålande, skärande eller brännande smärtor i huvud, armar eller ben. Denna smärtbeskrivning är vanlig vid smärtor som uppstår i samband med nervpåverkan av något slag men orsaken till smärta vid just postcovid är ännu inte klarlagd.

Nytillkommen bröstsmärta kan vara lokaliserad som ett tryck över bröstet eller som en vänstersidig bröstsmärta som liknar kärlkramp. Ett sådant symtom bör utredas noggrant innan behandling och rehabilitering då det kan indikera synliga skador på hjärta eller lungor till följd av covid-19. Bröstsmärta kan också vara kopplat till POTS. Medicinering mot smärta vid postcovid kan vara effektiv och bör diskuteras med läkare som har erfarenhet av det specifika smärttillståndet.

Tips

- För att lindra postcovidrelaterade smärtor innan de orsakar svår tillfällig funktionsnedsättning är det viktigt att hjälpa den drabbade att använda sig av pacing-strategier.

6.2.11 Smak- och luktbortfall

En del personer med postcovid upplever nedsatt förmåga att känna lukt och/eller smak, eller en förändrad lukttupplevelse. Till exempel kan helt färsk mat lukta av förruttelse. Återkommande fantomlukter eller lukthallucinationer förekommer också. Det innebär att personen känner dofter som saknar källa i omgivningen, såsom upplevelse av exempelvis cigarett- eller brandrök trots avsaknad av tobak eller eld i närheten. Luktträning kan hjälpa när lukt- och smakförmågan är nedsatt.

Tips

- Den drabbade kan ha svårt för att stå ut med olika dofter och smaker, och kan behöva äta i enrum. Mat som tidigare gick att äta kan vara omöjlig att få ner och det kan innebära att kosten måste läggas om helt.

6.2.12 Mag- och tarmbesvär

Postcovid kan leda till mag- och tarmbesvär såsom illamående, diarré, förstoppning, kräkningar och viktförändringar. Symtomen kan variera med andra postcovidrelaterade tillstånd, till exempel POTS. En del personer med postcovid upplever nyttillkommen intolerans eller allergi mot viss mat, ämnen eller dofter. En del är hjälpta av kostomläggning och av att byta ut vissa produkter.

Viktuppgång eller viktnedgång kan uppstå av flera skäl, bland annat på grund av nyttillkommen intolerans mot vissa födoämnen, nedsatt eller förvrängd lukt och smak samt försämrad fysisk funktionsförmåga. Även hormonella och metabola orsaker kan påverka vikten vid postcovid.

Tips

- Du kan stödja genom att byta ut exempelvis vissa hud- och hårvårdsprodukter, livsmedel och rengöringsmedel i hemmet.
- Ge den drabbade möjlighet att vid behov anpassa kosten på skolan eller arbetsplatsen.



Bild: Freepik.com



Allmänt om rehabilitering

I rehabiliteringen behöver olika professioner samverka och återkoppla till ansvarig läkare om symtomen förvärras för att kunna anpassa utredning och rehabiliterande träning efter behov. Särskilt viktigt är det att tryck över bröstet eller bröstsmärtor av oklar anledning utredas vidare innan träningen återupptas.

Primärvårdens resurser bör i första hand utnyttjas i rehabiliteringen vid postcovid. Målet med rehabiliteringen är att förbättra livskvalitet på sikt och successivt öka aktivitetsnivå och/eller arbetsförmåga. Strategier som pacing, andningsövningar och övningar som stimulerar det parasympatiska nervsystemet innebär inte undvikande av aktivitet. Tvärtom syftar pacing till att optimera aktivitetsnivå och funktionsförmåga genom att stabilisera föränderliga symtom. Detta kräver noggrann uppföljning av hur aktivitet påverkar symtomen. Ökad aktivitetsnivå kan fungera bra under en tid, men plötsligt ge bakslag som gör att individen måste backa eller börja om från början i rehabiliteringen. Ibland kan rehabprofessioner, exempelvis arbetsterapeut och fysioterapeut, behöva samarbeta för att vara observanta på aktivitetsrelaterad försämring, liksom på de mer gynnsamma faktorer som bör bejakas.

Vill du veta mer?

Läs om vilka frågor föreningen driver på covidforeningen.se

Ge ditt stöd

Engagera dig

En förening är ingenting utan sina engagerade medlemmar! Vill du bidra till föreningens arbete? Läs mer om hur du kan gå tillväga på covidforeningen.se/engagera-dig

Bli medlem

Oavsett om du själv är patient, anhörig eller har andra skäl till ditt engagemang så hoppas vi att du vill bli medlem och stötta föreningens arbete för en bättre vård och mer forskning. Läs mer om hur du går tillväga på covidforeningen.se/bli-medlem

Skänk en gåva

Gåvor går oavkortat till föreningens verksamhet, vilket innebär att du bidrar direkt till vårt ideella arbete för de som drabbats av covid-19 och postcovid.

Du är varmt välkommen att **swisha valfri gåva** till:

123 217 81 35

Följ oss i sociala medier



**Svenska
Covidföreningen**