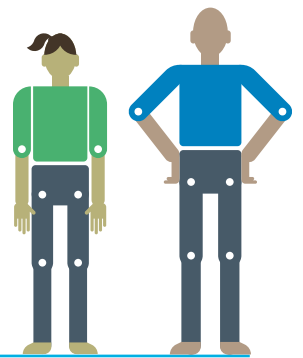


Råd til hvad du selv kan gøre efter COVID-19



Navn:

Fagperson, der gav dig folderen:

Hvem er denne folder til?

Denne folder giver grundlæggende øvelser og vejledning til voksne, der har været syge eller indlagt på hospitalet med COVID-19. Den indeholder information om følgende områder:



Åndenød

2 ☐



Fysisk træning

4 ☐



Din stemme

15 ☐



Spise, drikke og synke

16 ☐



Opmærksomhed, hukommelse og koncentration

17 ☐



Daglige aktiviteter

18 ☐



Psykiske påvirkninger

19 ☐



Hvornår skal du søge hjælp

21 ☐

Din læge, fysioterapeut eller anden fagperson kan angive øvelser, der er passende for dig, fra denne folder. Øvelserne og vejledningen i folderen bør ikke erstatte et individuelt træningsprogram eller den individuelle vejledning, du måtte have fået af fagpersoner i forbindelse med dit sygdomsforløb.

Din familie og dine venner kan hjælpe med at støtte dig, når du kommer dig, og det kan derfor være nyttigt at dele denne folder med dem.



Åndenød

I forbindelse med et sygdomsforløb med COVID-19 kan din vejrtrækning være påvirket. Det er også almindeligt at miste en del styrke og kondition. Det kan betyde, at du nu lettere bliver forpustet.

Din åndenød bør forbedres i takt med, at du langsomt øger dine aktiviteter og træning, men i mellemtiden kan nedenstående stillinger og teknikker også bidrage til at håndtere den.



Hvis du begynder at føle svær åndenød, og det ikke bliver bedre med disse stillinger og teknikker, skal du kontakte en sundhedsprofessionel.

Stillinger til at lette åndenød

Disse stillinger kan mindske åndenød. Prøv hver af dem for at se, hvilke(n) der hjælper dig. Mens du er i stillingerne, kan du, for at lette din vejrtrækning, også prøve åndedræsteknikkerne, der er beskrevet nedenfor.



1. Højt sideliggende

Lig på siden understøttet af puder, der støtter dit hoved og din hals. Bøj dine knæ let.



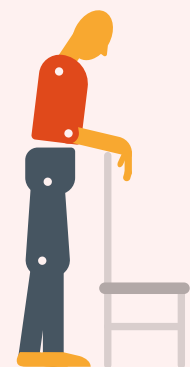
2. Læn dig frem siddende

Sid ved et bord. Læn dig fremad fra taljen, hvil dit hoved og din hals på puden, og lad dine arme hvile på bordet. Du kan også prøve stillingen uden puder.



3. Læn dig frem siddende (uden bord)

Sid på en stol, læn dig fremad for at hvile dine arme på dit skød eller på armlænet af stolen.



4. Læn dig fremover stående

Mens du står, læn dig fremover på en stol eller anden stabil overflade.



5. Stående med rygstøtte

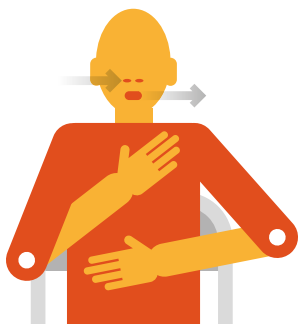
Læn dig med ryggen mod en væg og dine hænder ned langs siden. Placer dine fødder ca. en fods længde fra væggen og en smule fra hinanden.

Vejrtrækningsteknikker

Kontrolleret vejrtrækning

Denne teknik kan hjælpe dig med at slappe af og kontrollere din vejrtrækning:

- Sid i en behagelig og understøttet stilling.
- Læg den ene hand på dit bryst og den anden på din mave.
- Luk gerne øjnene, hvis det hjælper dig med at slappe af. Fokuser på din vejrtrækning.
- Træk langsomt vejret ind gennem næsen (eller munden, hvis det ikke er muligt for dig gennem næsen) og ånd derefter ud gennem munden.
- Mens du trækker vejret, vil du mærke hånden på din mave hæve sig mere end hånden på dit bryst.
- Brug så lidt energi som muligt på dine åndedrag. Gør dem langsomme og rolige.



Ret fokus på tempoet af din vejrtrækning

Dette er nyttigt at øve, når du udfører aktiviteter, der kan kræve en større indsats eller gøre dig forpustet, som at tage trapperne eller at gå op ad en bakke:

- Tænk på at dele aktiviteten op i mindre dele for at gøre det lettere at udføre den.
- Træk vejret ind, inden du udfører aktiviteten, fx inden du tager et trappetrin.
- Ånd ud, mens du udfører aktiviteten, fx når du tager trappetrinet.
- Det er nyttigt at trække vejret ind gennem næsen og ånd ud gennem munden.



Fysisk træning

Træning er en vigtig del af at komme sig efter alvorlig COVID-19-sygdom.
Træning kan bidrage til at:

- Forbedre din kondition
- Reducere åndenød
- Øge din muskelstyrke
- Forbedre din balance og koordination
- Forbedre din oplevelse af at kunne 'tænke klart'
- Reducere stress og fremme dit humør
- Øge din selvtillid
- Forbedre din energi.

En dagbog eller trænings-'app' på din telefon eller dit ur kan hjælpe dig med at holde styr på dine fremskridt og holde dig motiveret.

Træn sikkert

Det er vigtigt at træne sikkert, når du er ved at komme dig efter et sygdomsforløb. Det er især vigtigt at være forsigtig, hvis du:

- Havde problemer med din mobilitet før dit sygdomsforløb.
- Havde faldproblemer, før du blev indlagt eller under dit sygdomsforløb.
- Har andre helbredsproblemer eller skader, der kan udgøre en risiko for skader i forbindelse med træning.
- Er blevet udskrevet fra sygehuset på medicinsk ordineret ilt.

I disse tilfælde kan det være nødvendigt, at du træner sammen med nogen af hensyn til din sikkerhed. Enhver med behov for supplerende ilt **SKAL** være vejledt af en sundhedsprofessionel om brug af ilt under træning, inden de begynder.

Disse enkle regler kan hjælpe dig til at træne sikkert:

- Varm altid op inden træning, og brug lette øvelser som nedkøling efter træning.
- Bær løstsiddende, behageligt tøj og sko, der sidder fast på din fod.
- Vent evt. en time efter et større måltid, før du træner for at undgå ubehag.
- Drik rigeligt med vand.



Hvis du mærker ét eller flere af følgende symptomer, når du træner, bør du stoppe og evt. kontakte en sundhedsprofessionel:

- Kvalme eller utilpashed
- Svimmelhed
- Svær åndenød
- En fornemmelse af at være koldsvedende
- Trykken for brystet
- Øget smerte.

Husk at følge de gældende anbefalinger i forhold til at holde afstand til andre, også når du træner udendørs.

Træn på det rette niveau

For at finde ud af om du træner på det rette niveau, så tænk på at sige en bestemt sætning (på 10-15 ord):

- Hvis du kan sige hele sætningen uden at blive afbrudt af dine åndedrag, så kan du godt træne hårdere.
- Hvis du slet ikke kan tale eller kun kan sige ét ord ad gangen, fordi du er svært forpustet, så træner du lidt for hårdt.
- Hvis du kan sige sætningen, med en eller to afbrydelser for at få vejret, så træner du på det rette niveau. På denne måde kan du sigte mod at være moderat- eller på grænsen til at være svært forpustet.

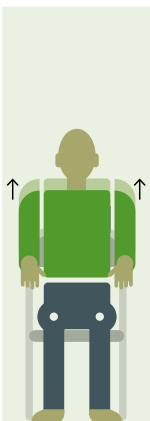
Husk, det er normalt at føle sig forpustet, når du træner, og det er ikke skadeligt eller farligt.

Ved gradvist at forbedre din kondition, hjælper det dig til at blive mindre forpustet. For at forbedre din kondition, bør du være moderat- eller på grænsen til at være svært forpustet, når du træner.

Hvis du føler dig svært forpustet, kan du sænke tempoet eller tage en pause, indtil din vejrtrækning føles mere kontrolleret. Du vil måske opleve, at stillingerne til at lindre åndenød på side 3 er hjælpsomme.

Opvarmningsøvelser

Med opvarmning gør du din krop klar til at træne, hvilket er med til at forhindre skader. Din opvarmning bør vare ca. 5 minutter, og i slutningen af opvarmningen bør du føle dig let forpustet. Opvarmningsøvelserne kan både udføres siddende og stående. Opvarmer du stående, kan du støtte dig til en stabil overflade, hvis du har behov for det. Gentag hver øvelse, indtil du føler en let varme i det område, du bevæger.



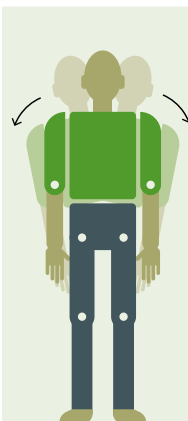
1. Skuldertræk

Løft langsomt dine skuldre op mod ørerne og ned igen.



2. Skuldercirkler

Hold dine arme afslappede ned langs kroppen eller hvilende på skødet, bevæg langsomt dine skuldre i en cirkel fremad og derefter modsat.



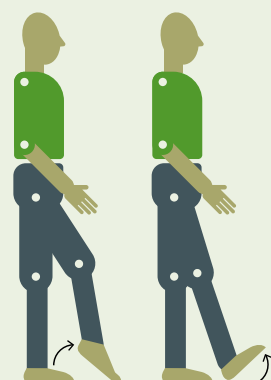
3. Sidebøjninger

Start med rank krop og armene ned langs siden. Skub skiftevis den ene og den anden arm mod gulvet, imens du bøjer let sidelæns med overkroppen.



4. Knæløft

Lav lagsomme knæløft, siddende eller stående, skiftevis mellem benene.



5. Vip med foden

Vip først med den ene fod; så dine tæer og hæl skiftevis rører gulvet foran dig; gentag med den anden fod.



6. Ankelcirkler

Brug den ene fod til at tegne cirkler med tæerne; gentag med den anden fod.

Konditionsøvelser

Du bør sigte efter at dyrke konditionstræning i 30 minutter, 5 dage i ugen.

Nedenfor ser du nogle eksempler på forskellige typer af konditionsøvelser, men enhver aktivitet der gør dig moderat- eller på grænsen til svært forpustet kan tælle som konditionstræning. Tag tid på din træning, og øg gradvist tiden, efterhånden som du kan overkomme det. Dette kan være i små steps, såsom yderligere 30 sekunder eller 1 minuts aktivitet. Det kan tage et stykke tid at vende tilbage til det aktivitetsniveau, som du havde, før du blev syg.

Eksempler på konditionsøvelser

7. Gå på stedet

- Ved behov kan du holde fast i en stabil stol eller anden overflade, som støtte, og ha' en stol i nærheden til pauser.

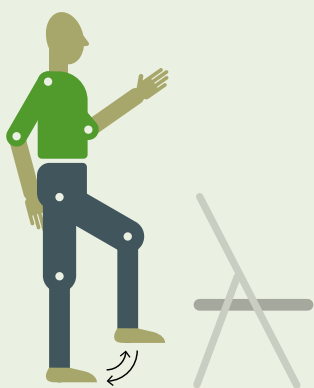
- Løft dine knæ skiftevis et ad gangen.

Øg niveauet:

- Øg højden du løfter dine ben, og sigt mod at nå hoftehøjde, hvis det er muligt.

Vælg denne øvelse:

- Som supplement til at gå ture.
- Hvis du ikke er i stand til at gå særlig langt, før du får brug for at sidde ned.



8. Trappegang

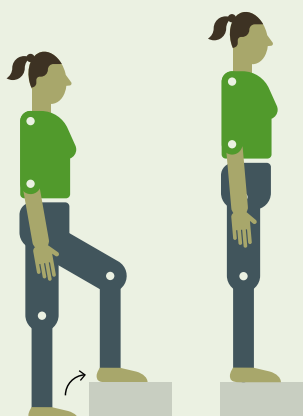
- Brug det nederste trin på en trappe.
- Ved behov kan holde fast i gelænderet for at få støtte, og ha' en stol i nærheden til pauser.
- Træd op og ned på trinnet. Skift det ben du starter med for hver 10. gang, du træder op.

Øg niveauet:

- Vælg et højere trin, tag to trin ad gangen, eller øg hastigheden.
- Hvis din balance er god nok til, at du ikke har brug for støtte, kan du også bære vægte, imens du træder op og ned.

Vælg denne øvelse:

- Som supplement til at gå ture.
- Hvis du ikke er i stand til at gå særlig langt, før du har brug for at sidde ned.



9. Gang

- Brug et gangstativ, krykker eller en stok, hvis det er nødvendigt.
- Vælg en rute, der er relativt flad.

Øg niveauet:

- Øg hastigheden eller distancen, eller inkluder at gå op ad bakke på din rute.

Vælg denne aktivitet:

- Hvis du kan opnå at blive forpustet og træne kondition ved at gå.

10. Løb eller cykling

- Udfør kun løb eller cykling, hvis det sikkert for dig.

Vælg denne aktivitet:

- Hvis gang ikke gør dig forpustet nok.
- Hvis du kunne løbe eller cykle, før du blev syg.

Styrkeøvelser

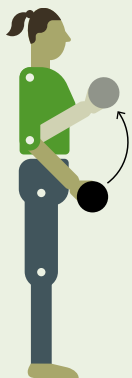
Styrkeøvelser vil bidrage til at styrke muskler, der er blevet svagere som følge af din sygdom. Du bør sigte mod at udføre tre sessioner med styrkeøvelser hver uge. Styrkeøvelser vil ikke gøre dig forpustet på samme måde som konditionsøvelser. I stedet vil dine muskler måske føles som om, at de har arbejdet hårdt.

Du bør sigte mod at gennemføre 3 sæt af 10 gentagelser af hver øvelse med en kort pause mellem hvert sæt. Du skal ikke være bekymret, hvis du synes, at disse øvelser er hårde. Hvis du gør det, kan du begynde med et mindre antal gentagelser i hvert sæt og gradvist opbygge, så du kan tage 10. Når du bliver bedre til øvelserne, kan du bruge tungere vægte, så dine muskler vil arbejde hårdere. Som vægte kan du bruge dåser med mad eller flasker fyldt med vand eller sand.

Nedenfor er beskrevet nogle styrkeøvelser for dine arme og ben. Øvelserne kan udføres siddende eller stående og i vilkårlig rækkefølge. Hold en god kropsholdning med ryggen ret og maven trukket let ind, og udfør øvelserne i langsomt tempo.

Husk at trække vejret ind, imens du forbereder dig på at udføre den hårdeste del af øvelsen, og ånd ud, når du udfører den.

Eksempler på styrkeøvelser for dine ARME

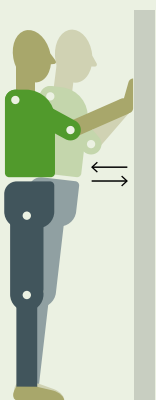


1. Biceps, albue bøjning

- Placer dig med armene ned langs siden. Hold en vægt i hver hånd, mens dine håndflader vender fremad.
- Hold den øverste del af din arm stationær, bøj langsomt i albuerne, hvilket bringer vægten opad.
- Du kan udføre denne øvelse siddende eller stående.

Øg niveauet:

- Øg tyngden af vægten, du bruger.

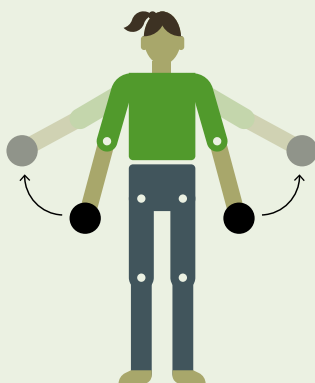


2. Væg skub

- Placer dine hænder fladt mod en væg i skulderhøjde med fingrene opad og dine fødder ca. 30 cm fra væggen.
- Hold din krop rank under hele øvelsen. Sænk langsomt din krop mod væggen ved at bøje albuerne, skub derefter langsomt væk fra væggen igen, indtil dine arme er strakte.

Øg niveauet:

- Stå længere væk fra væggen, eller lav øvelsen med hænderne på et bord du ikke kan skubbe med (fx køkkenbordet).



3. Armløft til siden

- Hold en vægt i hver hånd med armene ned langs siden og dine håndflader vendt ind mod kroppen.
- Løft begge arme ud til siden og op mod skulderhøjde (men ikke højere) og langsomt ned igen.
- Du kan udføre denne øvelse siddende eller stående.

Øg niveauet:

- Øg højden, du løfter armene, dog ikke højere end skulderniveau.
- Øg tyngden af vægten, du bruger.

Eksempler på styrkeøvelser for dine BEN

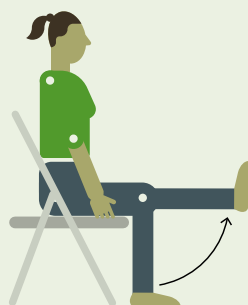


1. Rejse-sætte sig

- Sid med fødderne i hoftebredde. Med armene ned langs siden eller krydsede over brystet, rejst dig langsomt op, og sæt dig langsomt igen. Hold fødderne på gulvet hele vejen igennem.
- Hvis du ikke kan rejse dig fra stolen uden at bruge dine arme, så prøv en højere stol. Hvis dette i begyndelsen stadig er for hårdt, kan du bruge armene til at skubbe fra med.

Øg niveauet:

- Udfør bevægelsen så langsomt som muligt.
- Udfør øvelsen med en lavere stol.
- Hold en vægt tæt på brystet, mens du udfører øvelsen.



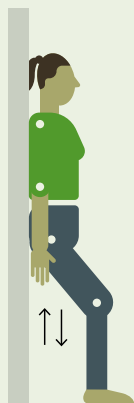
2. Knæstrækkere

- Sid på en stol med dine fødder samlet. Stræk det ene ben og hold det strakt et øjeblik, derefter sænk det langsomt. Gentag med det andet ben.

Øg niveauet:

- Øg tiden, du holder dit ben strakt, så du kan nå at tælle til 3.
- Udfør øvelsen endnu langsommere.

3. Squats

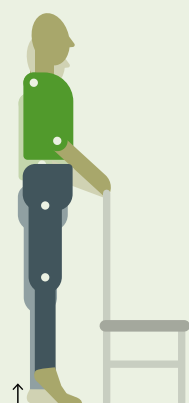


- Stå med ryggen mod en væg eller en anden stabil overflade med dine fødder lidt fra hinanden. Flyt dine fødder lidt ud fra væggen. Alternativt kan du hvile hænderne på ryggen af en stabil stol.
- Med ryggen mod væggen, eller et greb på stolen, bøj langsomt dine knæ og hofter; så din ryg glider ned ad væggen. Hold dine hofter højere end dine knæ.
- Hold en kort pause i denne stilling, inden du langsomt strækker benene igen.

Øg niveauet:

- Øg bøjningen i dine knæ og hofter, husk at holde dine hofter højere end dine knæ.
- Øg tiden du holder pause i stillingen, så du kan tælle til 3, inden du strækker dine knæ.

4. Hælløft



- Hvil dine hænder på en stabil overflade for at støtte din balance, men læn dig ikke op ad den.
- Løft dig langsomt op på tæer, og sænk dig langsomt ned på flad fod igen.

Øg niveauet:

- Stå på tæer, og tæl til 3.
- Lav øvelsen på et ben ad gangen.

Øvelser til nedkøling efter træning

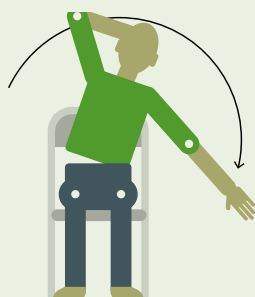
Nedkølingsøvelser giver din krop mulighed for at vende tilbage til sit almindelige niveau, inden du stopper din træning. Din nedkøling skal vare ca. 5 minutter, og din vejrtrækning skal vende tilbage til sit almindelige niveau ved slutningen. Prøv at gennemføre alle disse øvelser, men hvis du ikke kan klare alle øvelserne, så lav dem, du kan.

1. Gå i et langsommere tempo eller gå roligt på stedet i ca. 2 minutter

2. Gentag opvarmningsøvelserne for at bevæge dine led; disse kan udføres siddende eller stående

3. Udstræk

Udstrækning kan være en behagelig afslutning på træning og kan bidrage til at mindske evt. ubehag i dagene efter træning. Du kan udføre disse stræk siddende eller stående. Hvert stræk skal udføres forsigtigt, og du bør holde hvert stræk i 15-20 sekunder.



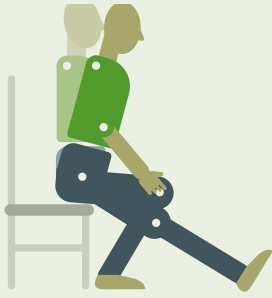
Sidestræk:

Ræk din højre arm op mod loftet, og læn dig derefter lidt over til venstre; du bør mærke et stræk langs højre side af overkroppen. Vend tilbage til udgangspositionen, og gentag til modsatte side.



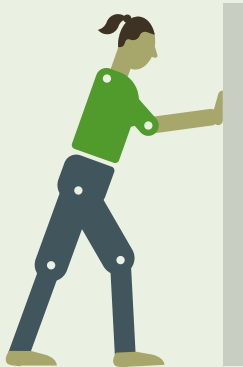
Skulder:

Stræk den ene arm ud foran dig. Hold den strakte arm lige, mens du trækker den ind mod kroppen i skulderhøjde. Ved hjælp af modsatte hånd, presses armen ind mod brystet, så du føler et stræk omkring din skulder. Vend tilbage til udgangspositionen, og gentag på den modsatte side.



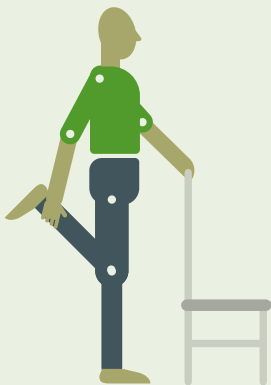
Bagsiden af låret (baglår):

Sid på kanten af en stol med ryggen rank, og fødderne fladt på gulvet. Placer dit ene ben strakt foran dig med hælen hvilende på gulvet. Placer dine hænder på dit andet lår som støtte. Sid så rank som muligt, bøj lidt fremad i dine hofter, indtil du kan mærke et let stræk på bagsiden af benet, der er strakt ud. Vend tilbage til udgangspositionen og gentag på den modsatte side.



Lægstræk (læg):

Stå med fødderne i hoftebredde, og læn dig fremad mod en væg eller noget robust som støtte. Hold din krop ret og træng tilbage med det ene ben. Med begge fødder pegende fremad, bøj dit forreste knæ, hold det bagerste knæ strakt og hælen i gulvet. Du bør mærke et stræk på bagsiden af underbenet på det strakte ben. Vend tilbage til udgangspositionen, og gentag på den modsatte side.



Forsiden af låret (forlår):

Stå op, og hold fast i noget stabilt som støtte. Bøj det ene ben bagud, hvis du kan nå det, skal du bruge hånden på samme side til at holde fast om anklen eller forsiden af dit underben. Træk din fod mod din balle, indtil du mærker et stræk langs forsiden af låret. Hold knæene tæt sammen og ryggen rank.

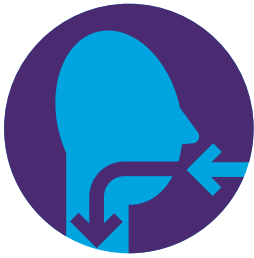
Vend tilbage til udgangspositionen, og gentag på den modsatte side.



Din stemme

Nogle gange kan folk have problemer med deres stemme efter at have fået ilt, (eller haft rør til vejtrækning i halsen). Hvis din stemme er irriteret eller svag, bør du være særlig opmærksom på:

- **At blive ved med at tale, så længe det er behageligt.** Du bliver nødt til at fortsætte med at bruge din stemme for at gøre fremskridt. Tag pauser, hvis du bliver træt, imens du taler. Lad dine venner og familie vide, at du har brug for at holde pause under samtaler.
- **Du bør ikke belaste din stemme.** Undgå at hviske, da det kan belaste dit stemmebånd. Undgå også at hæve stemmen eller råbe. Hvis du har brug for at få en persons opmærksomhed, kan du i stedet prøve at lave støj med et objekt.
- **Hold pauser.** Hvis du mister pusten, imens du taler, skal du passe på med ikke at anstrenge dig yderligere. Stop op, og sid roligt, mens du fokuserer på din vejtrækning. Prøv de vejtrækningsøvelser, der er beskrevet tidligere i denne folder. Udfør disse, indtil du føler dig klar til at tale igen.
- **Prøv at nynne for dig selv,** for at øve dig i at bruge din stemme. Undgå at overbelaste den.
- **Brug andre måder at kommunikere på,** fx skrive, sende sms'er, eller brug mimik, hvis tale er besværligt eller ubehagligt.
- **Drik vand i løbet af dagen** for at undgå tørhed i halsen.



Spise, drikke og synke

Hvis du under dit sygdomsforløb har fået ilt gennem et rør i halsen, vil du måske opleve problemer med at synke mad og drikke. Det skyldes, at de muskler, der hjælper med at synke, kan være blevet svagere. At spise rigeligt og drikke vand eller juice, er vigtigt, mens du kommer dig.

Vær opmærksom, når du synker. Det er vigtigt at undgå 'feljsynkning' og lungebetændelse. Dette kan ske, hvis mad eller drikke går 'den forkerte vej' og ned i lungerne, når du synker.

Hvis du oplever synkebesvær, kan disse teknikker være hjælpsomme:

- **Sid oprejst, når du spiser eller drikker.** Undgå at spise og drikke, mens du ligger ned.
- **Forbliv oprejst** (siddende, stående og/eller gående) i mindst 30 minutter efter måltider.
- **Prøv fødevarer af forskellige konsistenser** for at se, om nogle fødevarer er lettere at synke end andre. Det kan hjælpe at vælge bløde, jævne eller vandholdige fødevarer først eller at skære faste fødevarer i mindre stykker.
- **Tag dig tid, når du spiser.** Tag små bidder mad, tag enkle små slurke af vand imellem dine mundfulde af mad, og tyg godt, før du synker igen.
- **Sørg for at din er mund tom,** før du tager næste bid eller slurk. Synk igen, hvis du har brug for det.
- **Spis mindre måltider i løbet af dagen,** hvis du udtrættes af at spise fulde måltider.
- **Hvis du hoster eller kløjs i maden,** eller din vejrtrækning bliver besværet, når du spiser og drikker, tag en pause for at komme dig.

At spise sundt er vigtigt for din helbredelse, især når du er svag. At børste dine tænder efter hvert måltid og at drikke rigeligt med væske kan også hjælpe med at undgå yderligere svækkelse og infektioner.



Hvis det fortsat er svært at spise og drikke, skal du kontakte en sundhedsprofessionel.



Opmærksomhed, hukommelse og koncentration

Det er meget almindeligt for folk, der har været alvorligt syge, især dem der fik ilt gennem et rør i halsen under sygdomsforløbet, at opleve nye vanskeligheder med opmærksomhed, huske ting og tænke klart. Disse vanskeligheder kan forsvinde inden for få uger eller måneder, men for nogle mennesker kan de også vare ved i længere tid.

Det er vigtigt for dig og din familie at erkende det, hvis du oplever disse vanskeligheder. Vanskelighederne kan have indflydelse på dine relationer, daglige aktiviteter og din tilbagevenden til arbejde eller uddannelse.

Hvis du oplever disse vanskeligheder, kan disse strategier hjælpe:

- **Fysisk aktivitet** kan hjælpe din hjerne med at komme sig. Selvom det kan være svært, hvis du oplever svaghed, åndenød eller træthed, så prøv gradvist at indføre blid fysisk aktivitet i din daglige rutine. Konditions- og styrkeøvelser, der er beskrevet tidligere i folderen, er et godt sted at starte.
- **Hjerneøvelser**, såsom nye hobbyer eller aktiviteter, gåder, ord- og talspil, hukommelsesøvelser og læsning kan hjælpe. Start med hjerneøvelser, der udfordrer dig, men er opnåelige, og øg derefter sværhedsgraden, som du løser dem. Det er især vigtigt for at holde motivationen.
- **Påmind dig selv** med lister, noter og beskeder, såsom alarmer på telefonen, der kan minde dig om, hvad du mangler at gøre.
- **Del aktiviteter op** i individuelle trin for at undgå at føle dig overvældet.
- **Husk at lade din hjerne få pauser** i løbet af dagen, så du ikke udtrættes.

Nogle af de følgende strategier til at håndtere aktiviteter i dagligdagen kan også hjælpe dig med at håndtere konsekvenserne af problemer med opmærksomhed, hukommelse og koncentration – såsom at justere dine forventninger og lade andre hjælpe dig.



Daglige aktiviteter

Det er vigtigt at blive aktiv igen, når du er ved at komme dig. Det kan være svært, hvis du føler dig meget træt, forpustet og svag, hvilket er normalt efter at have været alvorligt syg. Alt hvad vi gør, herunder at vaske sig, tage tøj på og forberede måltider, såvel som at arbejde og lege, kræver energi.

Efter en alvorlig sygdom kan det være, at du ikke har den samme energi, som du plejede at have, og nogle opgaver kan kræve en større indsats end før.

Hvis du har det sådan, kan disse strategier være hjælpsomme:

- **Juster dine forventninger** til, hvad du kan i løbet af en dag. Sæt realistiske mål baseret på, hvordan du har det. Når du er meget træt, forpustet eller svag, kan selv det at komme ud af sengen, vaske sig og tage tøj på i sig selv være præstationer.
- **Spar på din energi**, når det er muligt, ved at udføre opgaver siddende, såsom at tage brusebad, tage tøj på eller forberede måltider. Undgå evt. at udføre opgaver, der kræver, at du står op, bøjer dig ned, strækker dig op for at nå noget eller sidder i hug i længere tid.
- **Vær tålmodig**, og forsøg at udføre lette opgaver mellem de tungere. Det kan være nødvendigt at give dig selv tid til hvile i løbet af dagen.
- **Lad andre hjælpe dig** med opgaver, som er svære for dig. Tag imod folks tilbud om støtte, og lad dem vide, hvad de kan hjælpe dig med. Hjælp med aktiviteter, som at handle ind eller lave mad, kan være nyttig, mens du stadig er ved at komme dig.
- **Begynd på dine daglige aktiviteter lidt ad gangen.** Forsøg ikke at gennemføre aktiviteter, før du føler dig klar. Det kan fx betyde, at du taler med din arbejdsgiver om en gradvis tilbagevenden til arbejde og derved påtager dig en rolle, der er lettere for dig at overkomme.



Psyriske påvirkninger

At være meget dårlig under et sygdomsforløb kan være en belastende oplevelse. Det kan naturligvis have en indvirkning på dit humør. Det er ikke usædvanligt at opleve følelser af nedtrykthed, bekymring og frygt. Tanker eller drømme om sygdomsforløbet kan dukke op, selvom du ikke vil have dem til det. Du oplever måske tanker eller følelser omkring at have overlevet et alvorligt sygdomsforløb. Dit humør kan blive yderligere påvirket af frustrationer af endnu ikke at kunne vende tilbage til dine daglige aktiviteter på den måde, som du gerne vil det.

Samtidig kan disse vanskelige følelser påvirke din evne til at engagere dig i daglige aktiviteter.

Håndtering af nedtrykthed, bekymring og frygt er derfor en vigtig del for din samlede bedring.

Der er nogle enkle ting, du kan gøre.

Dæk dine grundlæggende behov

- **Få nok med søvn.** Din søvn blev sandsynligvis afbrudt under sygdomsforløbet. Følelsen af bekymring kan også påvirke din søvn. Prøv at vende tilbage til en almindelig søvnrutine, og brug evt. alarmer til at hjælpe dig med at vågne på de tidspunkter, du har været vant til. Du eller dine nærmeste kan sørge for at mindske mulige forstyrrelser i forbindelse med din søvn, såsom for meget lys eller støj. Minimering af nikotin, koffein og alkohol samt brug af afslappende teknikker vil kunne hjælpe dig til en bedre søvn.
- **At spise tilstrækkeligt og sundt** er vigtigt for dit generelle velbefindende. Følg rådene i denne folder eller fra en sundhedsprofessionel, hvis du har det svært med at spise eller synke. Dine nærmeste kan måske hjælpe dig med dine daglige måltider.
- **Vær fysisk aktiv**, da dette øger energi og velvære.

Egenomsorg

- **At opretholde sociale relationer er vigtigt for dit mentale velbefindende.** At tale med andre kan være med til at øge din energi og dit velvære. Hold kontakt til venner og familie over telefonen eller internettet. Måske har du ikke lyst til at være social, når dit humør er lavt. Lad familie og venner vide, at de kan hjælpe dig ved opsøge dig, imens du kommer dig.
- **Udfør aktiviteter du finder afslappede og beroligende.** Langsom vejtrækning hjælper også med at reducere anspændthed. Følg "vejtrækningsøvelserne", der er beskrevet tidligere i folderen for at øve at trække vejret langsomt.
- **Øg gradvist, og efter bedste evne, din deltagelse i dine daglige aktiviteter eller hobbyer,** da dette hjælper med at forbedre dit humør.

Hvis du tidligere har modtaget behandling eller støtte i forhold til din mentale sundhed, tal da med din læge for at sikre, at du kan fortsætte behandlingen, hvis du har behov for det. Dine nærmeste kan hjælpe med at få adgang til den støtte, som du har brug for.



Hvornår skal du søge hjælp

Konsekvenserne af at have været indlagt og alvorligt syg kan være forskelligt for alle. Det er vigtigt at kontakte en sundhedsprofessionel, såsom en alment praktiserende læge, rehabiliterende personale eller speciallæge, hvis:

- Du oplever en tiltagende åndenød i hvile, der ikke bliver bedre, efter at du har forsøgt dig med de vejrtrækningsteknikker, der er beskrevet på side 4.
- Du bliver meget stakåndet ved minimal aktivitet, og dette ikke forbedres ved nogen af de stillinger, som bør lette åndenød, der er beskrevet på side 3.
- Du oplever nogen af de symptomer, der er beskrevet på side 6, før eller under fysisk aktivitet.
- Din opmærksomhed, hukommelse eller koncentration ikke er blevet bedre, og gør det meget vanskeligt for dig at udføre dine daglige aktiviteter eller stopper dig helt fra at vende tilbage til arbejde eller andre af dine roller.
- Du bliver ved med at føle dig psykisk påvirket, især hvis det varer i flere uger.

Lokale støtte- og rehabiliteringsmuligheder:

Navn og kontaktinformationer

Yderligere ressourcer

“Doing What Matters in Times of Stress”

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

“A guide to preventing and addressing social stigma associated with COVID-19”

<https://www.who.int/publications/m/item/a-guide-to-preventing-and-addressing-social-stigma-associated-with-covid-19>

REHPA, Videncenter for Rehabilitering og Palliation

<https://www.rehpa.dk>

REHPA

Videncenter for
Rehabilitering og Palliation

REHPA, Videncenter for Rehabilitering og Palliation har, med tilladelse fra **WHO Regional Office for Europe**, oversat folderen "Support for Self Management after COVID-19" til dansk, marts 2021.

REHPA
Vestergade 17
5800 Nyborg
21 81 10 11
rehpa@rsyd.dk
www.rehpa.dk

© REHPA 2021. Some rights reserved.
This work is available under the CC BY-NC-SA 3.0 IGO license

This translation was not created by the WHO Regional Office for Europe. WHO Regional Office for Europe is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition shall be the binding and authentic edition: Support for rehabilitation self-management after COVID-19-related illness. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO