

## Hänvisningsguide för rehabilitering vid covid-19

### Vem kan jag hänvisa/remittera till?

Här presenteras förslag på rehabiliterande insatser för att patienter som insjuknat i Covid -19 ska återfå sin hälsa. Rehabiliterande insatser från olika yrkeskategorier kan bidra till att patienter återvinner eller bibehåller bästa möjliga funktions- och aktivitetsförmåga samt nutritionsstatus.

Hänvisningsförslagen kan behöva anpassas och utvecklas efter lokala rutiner på arbetsplatsen.

#### Arbetsterapeut

- Bedömning av aktivitetsförmåga och insatser inriktade på att återfå en fungerande vardag
- Strategier för att minska känslan av mental och fysisk fatigue
- Förbättra handfunktion och greppförmåga – förebygga kontrakturer och svullnad m.m.
- Kartlägger kognition – återkoppling till läkare
- Behandling individuellt eller i grupp kopplade till en vardag i balans - förändrad livsstil
- Förtydliga vad som stödjer och hindrar arbetsåtergång
- Sömnhygieniska råd
- Behandling sker oftast på mottagningen. Patienter som behöver träning hemma eller hjälpmedel hänvisas till kommunen

#### Fysioterapeut

- Fysisk bedömning av kondition, styrka, rörlighet, balans, smärta, känsel. Därefter upplägg av träning och behandling.
- Bedömning av andning: ev. åtgärder såsom positionering, djupandning och motståndsandning.
- Bedömning vid oro, lättare nedstämdhet, sömnsvårigheter: ev. åtgärder fysisk aktivitet och/eller medicinsk yoga.
- Behöver patienten träning i hemmet sker en dialog med kommunens fysioterapeuter.

#### Dietist

Individanpassad kost- och nutritionsbehandling. Översyn av måltidsordning, nattfasta, kostenpassning vid ätproblem som smak- och luktförändringar, sväljsvårigheter, aptitlöshet, viktförändring m.m. Tillräckligt energi- och näringsintag för att optimera all rehabilitering.

### **Kurator**

- Bedömning av psyk ohälsa kopplat till sjukdom/skada och val av beh.insats.
- Oro/ångest, nedstämdhet, sömnsvårigheter.
- Bedömning av social situation och behov av stöd. Arbeta med förändring i den sociala miljön så att livssituation och hälsa utvecklas gynnsamt.
- Rehabilitering ur socialt och psykosocialt perspektiv. Social information/rådgivning och vägledning innefattar familj, ekonomi, boende och sysselsättning.
- Samtalsbehandling som motivations-, stöd-, och krissamtal.
- Psykoedukation om kris- och krisreaktioner och omställning i livssituation.
- Vid behov hjälp i praktiska frågor och ansökan om stödinsatser t.ex. kommunen.
- Länk mellan patient och andra aktörer i vården och samhället.

### **Psykolog**

Psykologer erbjuder bedömning av psykisk ohälsa kopplat till sjukdomen Covid19 (oro/ångest, nedstämdhet, sömnsvårigheter etc) och anpassade behandlingsinsatser utifrån pats bakgrund, resurser och symtom. Behandling kan innebära samtal med normaliserande och validerande insatser och acceptans inslag (stöd vid kris), samtal med fokus på känslomässigt bearbetning av svåra upplevelser kring sjukdomen, samtalsbehandling specifik mot eventuell diagnos (ångesttillstånd, depression, sömnstörning etc).

### **Rehabkoordinator**

Rehabkoordinatorns arbete är att underlätta återgång i arbete, förebygga och optimera sjukskrivning ur ett patientperspektiv, t.ex. genom att:

- Föra dialog med patient, sjukskrivande läkare, arbetsgivare och vid behov arbetsförmedling/socialtjänst för att bidra till att en sjukskrivnings- och rehabiliteringsplan upprättas, dokumenteras och hålls aktuell.
- Stödja patienten i kontakten med arbetsgivare/arbetsförmedling för att möjliggöra eventuell anpassning av arbetsplatsen, arbetsuppgifter och/eller arbetslivsriktad rehabilitering.