



Så hanterar du uttalad trötthet efter covid-19

PRAKTISKA RÅD FRÅN SVERIGES ARBETSTERAPEUTER
TILL DIG SOM VÅRDAR DIG SJÄLV I HEMMET.

Så hanterar du uttalad trötthet efter covid-19, 2020.

Detta dokument är en bearbetning av "How to manage post-viral fatigue after COVID-19. Practical advice for people who have recovered at home" från det brittiska arbetsterapeutförbundet Royal College of Occupational Therapist, <https://www.rcot.co.uk/how-manage-post-viral-fatigue-after-covid-19-0>. Dokumentet är framtaget i samarbete med kliniskt verksamma och forskande arbetsterapeuter i Sverige med särskild kompetens kring fatigue.

© Sveriges Arbetsterapeuter
arbetsterapeuterna.se



Så hanterar du uttalad trötthet efter covid-19

Post-viral trötthet, ibland kallad fatigue, innebär att under en längre period efter en virusinfektion känna sig trött, utmattad och ofokuserad. Trötthet och utmattning är en normal del av kroppens återhämtning. Symtomen kan hänga i under en längre tid och kan medföra att du sover mer, känner dig ostadig när du går och har svårt att stå under långa perioder. Även ditt minne och din förmåga att koncentrera dig kan påverkas. Långvarig trötthet och utmattning kan leda till att du undviker att utföra dina vardagliga aktiviteter eller att du pressar dig för hårt.

Initialt

FÖLJ RIKTLINJER

Följ de riktlinjer och restriktioner kring smitta och isolering som anges av hälso- och sjukvården och Folkhälsomyndigheten. Om du försämras, sök omedelbar medicinsk hjälp enligt de riktlinjer som anges på 1177.

VILA KROPP OCH HJÄRNA

Vila är mycket viktigt för din kropp eftersom den bekämpar infektion. Du måste vila båda kroppen och hjärnan. Håll tv, telefoner och sociala medier till ett minimum. Andningsövningar, som till exempel djup och långsam andning, och meditation kan hjälpa dig att slappna av. Försök skapa en omgivande miljö som får dig att slappna av. Om en strategi inte fungerar för dig, prova en annan tills du hittar en som gör det.

SKAPA SOVRUTINER

Du kan uppleva att du behöver sova mer. Se till att du följer hälsosamma sömnvanor: se till att ditt rum är så mörkt och svalt som möjligt och skapa en rutin kring sänggåendet. Undvik koffein, att äta sent och att använda digitala föremål, såsom mobiltelefon direkt före sänggåendet.

ÄT OCH DRICK

Försök att bibehålla din normala rutin för att äta och dricka. Långvarig feber gör att du blir uttorkad, så se till att du dricker regelbundet även om du inte känner dig törstig och får i dig så mycket vätska att du kissar lika ofta och mycket som du brukar.

RÖR PÅ DIG

Undvik att ligga ner. Att sitta upp är bra både för cirkulation och andning. Det är även viktigt att du rör på dig så mycket som du orkar. Att röra sig regelbundet underlättar bibehållande av rörlighet och cirkulation.

HÅLL AKTIVITETSNIVÅERNA LÅGA

Både fysiska och kognitiva (tänkande) aktiviteter kräver energi. Det får påverkan på både det du gör i din vardag som för arbete eller studier. Försök att begränsa dina aktiviteter till de som är viktiga för dig.

HÅLL UT

Covid-19 påverkar människor på olika sätt, så ge dig själv tid till återhämtning. Påverkan återspeglar inte alltid svårighetsgraden av viruset och du behöver inte ha legat på sjukhus för att uppleva fatigue. Du kanske känner press för att återuppta dina vanliga aktiviteter snabbt, men rusa inte.

När du känner dig bättre

UTÖKA DINA DAGLIGA AKTIVITETER

Om du fortfarande känner dig trött, men börjar återfå dina krafter, är det viktigt att du fortsätter tänka på vad du gör och hur mycket du gör i din vardag. Det är viktigt att komma igång, men tänk på att inte göra för mycket och inte för tungt och att ta korta pauser under aktiviteten. Att vistas ute i naturen kan vara ett sätt att fylla på med energi.

FORTSÄTT VILA

Din kropp behöver fortfarande ta det lugnt för att fortsätta läka, så tänk på att vila med jämna mellanrum under dagen, även om du inte tror att du behöver. Gör då ingenting, skingra dina tankar och försök andas eller vägledas av avslappningstekniker.

SKAPA DAGLIGA RUTINER

Rutiner hjälper kroppen att återhämta sig. Fortsätt långsamt att utöka dina rutiner kring dagliga aktiviteter. Skapa en realistisk plan som kan följas nu och justera gradvis tillbaka till din normala rutin. Kom ihåg att även planera in roliga saker och skynda långsamt.

BEGRÄNSA DINA "TÄNKANDE" AKTIVITETER

Fortsätt att begränsa de vardagliga aktiviteter som kräver "tänkande", såsom att läsa e-post, planera och fatta större beslut, eftersom dessa aktiviteter tar energi. Försök att göra dessa aktiviteter på bestämda tider med regelbunden vila däremellan.

ÖKA STEGVIST

Öka din aktivitetsnivå successivt genom små steg och känn efter så att du inte blir helt uttröttad efteråt. Jämför dig inte med andra och låt det ta tid.

PLANERA ÅTERGÅNG TILL ARBETE

Återgång i arbete kan behöva ske stegvis och du kan behöva anpassningar för att hantera tröttheten. Tillsammans med din arbetsgivare och företagshälsovård eller motsvarande planeras hur arbetsåtergången ska genomföras. En arbetsterapeut kan stödja dig i din återgång i arbete och ge förslag på anpassning av din arbetsplats.

GÖR SÅDANT DU TYCKER OM

Kom ihåg de roliga sakerna i livet. Ofta prioriterar vi bara aktiviteter som verkar nödvändiga, men det är viktigt att ha en aktivitetsbalans. Låt andra hjälpa till med vardagliga aktiviteter som är tunga och inte så roliga och använd din energi till de aktiviteter du tycker om.

Framöver

Återhämtningen från post-viral trötthet kan ta tid. När du börjar känna dig bättre, se till att hålla en balans mellan vila, rutiner och roliga aktiviteter. Stress och oro kräver energi, så ge dig själv tid och var snäll mot dig själv.

VAD HÄNDER OM JAG INTE BLIR BÄTTRE?

Sök hjälp. Det finns stöd att få! Om du inte känner att du kan hantera din trötthet genom ovanstående råd bör du kontakta arbetsterapeuten på din vård- eller hälsocentral för mer stöd kring energihantering, aktivitetsbalans och ergonomi utifrån din specifika situation.

Det finns stöd att få!

Om du känner att du inte kan hantera din trötthet genom råden i den här foldern bör du kontakta arbetsterapeuten på din vård- eller hälsocentral.

Arbetsterapeuten

- utreder hur tröttheten påverkar din aktivitetsförmåga
- stödjer dig i att hitta en lämplig balans mellan olika aktiviteter och mellan aktivitet och vila
- ger dig förslag på ergonomiska och energibesparande arbetsätt
- ger dig råd kring hur ditt hem och närmiljö kan anpassas för att underlätta din vardag
- ger dig råd kring hjälpmedel och bra produkter som kan underlätta din vardag
- stödjer din återgång i arbete och ger förslag på hur ditt arbete kan anpassas.

**Du behöver ingen remiss för att träffa en arbetsterapeut.
Kontakta din vård- eller hälsocentral eller din kommun!**