



25. februar 2021

Selvhjælp til symptomer efter covid-19

Ca. en ud af ti, der har haft covid-19, oplever symptomer lang tid efter, at den akutte sygdom er opstået. Der er ikke noget, der tyder på, at man ikke kan komme sig, men symptomerne kan vække bekymring hos den enkelte og have stor påvirkning på hverdag og trivsel. Et nyt materiale giver selvhjælp til at klare hverdagen, mens symptomerne står på.

Ergoterapeutforeningen og Komiteen for Sundhedsoplysning har i samarbejde med Danske Regioner udarbejdet en folder med otte konkrete råd til mennesker, der oplever langvarige symptomer efter covid-19 og anden virussygdom.

Symptomerne er mangeartede og kan betyde, at almindelige hverdagsgøremål, som at tage et bad, rydde op eller tilberede et måltid, kan være dybt udmattende. Samtidig kan man opleve smerter i mave, hals og hoved, føle åndenød, muskelsvaghed eller lysfølsomhed. Man kan have hoste, feber, diarré, tinnitus og nedsat smags- og lugtesans. Ligesom nogle oplever stort behov for ekstra søvn eller tegn på angst eller depression.

- De langvarige symptomer kan komme, uanset om selve sygdomsforløbet med Covid-19 har været mildt eller alvorligt – og uanset alder. Man forventer, at symptomerne vil aftage gradvist og til sidst forsvinde. Men ventetiden kan være svær, og vi ser et behov for råd og værktøjer, siger Margrethe Boel, som er næstformand i Ergoterapeutforeningen, og som har siddet med i projektgruppen omkring folderens tilblivelse.

- Ud over at give værktøjer er formålet også at betrygge folk i, at det er normalt, at det tager tid, før man er helt ovenpå. Værktøjerne kan ikke erstatte den udredning og rehabilitering, som borgere, der har været hårdt ramt, er berettiget til, men de kan være et supplement her og nu, siger Margrethe Boel.

Tag hensyn til dit energiforbrug

Når kræfterne pludselig er få, og man oplever, at ens fysik og overskud skranter, er det altafgørende at arbejde sammen med kroppens energiforbrug i stedet for at risikere at overbelaste sig selv. Og netop arbejdet med energiforbruget i dagligdagens gøremål er en ergoterapeutisk kernefaglighed.

- Man skal lære at tilpasse hverdagens gøremål, så de ikke føles så uoverkommelige, og det kan være svært, når situationen er ny, siger Gitte Johannesen, der har været faglig projektleder på folderen, og som er formand for det ergoterapeutfaglige selskab for Lungerehabilitering.

- Vi har allerede gode erfaringer med at bruge de energibesparende arbejdsmetoder til mennesker, der af andre årsager oplever hjernetræthed, fatigue, åndenød ifm. KOL eller hjertesvigt. Og da vi oplever, at mange med langvarige symptomer efter Covid-19 ikke ved, hvor de kan hente råd og vejledning, ser vi et stort behov for dette materiale, som vi håber, kan hjælpe mennesker i en ukendt situation, siger hun.

Folderen kan ses og downloades gratis. Der lanceres samtidig en fysisk folder, som kan udleveres af egen læge, fra Senfølgeklinikker, fra hospitalsafdelingen efter indlæggelse, ifm. kommunal genoptræning og rehabilitering, eller den kan hentes på apoteket.

Praktiserende læge kan bestille trykte eksemplarer på [Komiteen for Sundhedsoplysnings hjemmeside](#) eller henvise til denne, hvor alle kan downloade folderen gratis.

Materialet er udarbejdet af Ergoterapeutforeningens selskaber EFS Neurorehabilitering og EFS Lungerehabilitering samt Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Danske Regioner

Du finder folderen i forskellige varianter [her](#)

Kontakt: PA- og pressechef i Ergoterapeutforeningen, Mette Svalgaard. Tlf.: 53364984