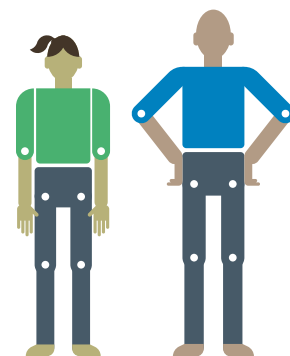


Hjelp til egenmestring etter COVID-19



Navn:

Navn på behandleren som ga deg brosjyren:

Navn og kontaktopplysninger til den lokale behandleren:

Hvem er denne brosjyren beregnet på?

Denne brosjyren gir grunnleggende øvelser og veiledning for voksne som har vært alvorlig syke eller innlagt på sykehus med covid-19. Den inneholder informasjon om følgende områder:

	Tungpust	2	<input type="checkbox"/>
	Fysisk trening	5	<input type="checkbox"/>
	Stemmen din	15	<input type="checkbox"/>
	Spise, drikke og svelge	16	<input type="checkbox"/>
	Oppmerksomhet, hukommelse og konsentrasjon	17	<input type="checkbox"/>
	Daglige aktiviteter	18	<input type="checkbox"/>
	Stress og humørsvingninger	19	<input type="checkbox"/>
	Når skal du søke hjelp	21	<input type="checkbox"/>

Behandleren du har kontakt med kan foreslå øvelser fra denne brosjyren som passer for deg. Øvelsene og veiledningen i denne brosjyren bør ikke erstatte et individuelt treningsprogram eller veiledning, dersom du har fått det av helsepersonell da du ble utskrevet fra sykehuset.

Familien din og vennene dine kan hjelpe og støtte deg etter hvert som du blir bedre, og det kan være nyttig å dele denne brosjyren med dem.



Tungpust

Det er vanlig å oppleve pustevansker etter sykehusinnleggelse med covid-19. Tap av styrke og kondisjon mens du var syk, og selve sykdommen, kan føre til at du lettere blir andpusten. Det at du føler deg andpusten kan gjøre deg engstelig, og dette kan forverre pustevanskene. Det vil hjelpe å være rolig og lære seg den beste måten å håndtere pusten din på.

Pustevanskene dine bør bli mindre etter hvert som du langsomt øker aktivitetene og øvelsene, men i mellomtiden vil stillingene og teknikkene som er vist nedenfor også kunne hjelpe deg.



Hvis du begynner å føle at det er veldig vanskelig å puste, og hvis dette ikke blir bedre ved hjelp av disse stillingene og teknikkene, må du kontakte helsepersonell.

Stillinger for å lette tungpust

Disse stillingene kan redusere pustevanskene dine. Prøv hver enkelt for å finne ut hvilken/hvilke som hjelper deg. Du kan også prøve å bruke pusteteknikkene som er beskrevet lenger ned mens du inntar hvilken som helst av disse stillingene.



1. Ligge høyt på siden

Ligg på siden støttet opp av puter, som støtter hodet og nakken. Bøy knærne lett.



2. Sitte fremoverlent

Sitt ved et bord, og len deg fremover fra livet, med hodet og halsen på puten og la armene hvile på bordet. Du kan også prøve dette uten putene.



3. Sitte fremoverlent (uten puter)

Sitt på en stol, len deg fremover og la armene hvile i fanget eller på stolens armlener.



4. Stå fremoverlent

Mens du står, len deg fremover mot en vinduskarm eller en annen stabil overflate.



5. Stå med ryggstøtte

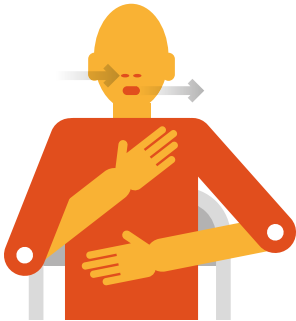
Len deg med ryggen mot en vegg og hendene ned langs siden. Plasser føttene om lag 30 cm fra vegg og litt fra hverandre.

Pusteteknikker

Kontrollert pusting

Denne teknikken vil hjelpe deg med å slappe av og kontrollere pustingene:

- Sitt i en behagelig og støttet stilling
- Legg den ene hånden over brystet og den andre på magen
- Lukk øynene dersom det hjelper deg til å slappe av (hvis ikke, hold de åpne) og fokuser på pusten din.
- Pust langsomt inn gjennom nesen (eller gjennom munnen hvis du ikke kan puste gjennom nesen) og pust deretter ut gjennom munnen
- Mens du trekker pusten, vil du føle at hånden på magen hever seg mer enn hånden på brystet
- Prøv å anstrenge deg så lite som mulig og pust langsomt, avslappet og jevnt



Langsom og dyp pusting

Dette er nyttig å øve på når du utfører aktiviteter som kan kreve større anstrengelse eller gjøre deg andpusten, som for eksempel å gå opp trapper eller bakker. Det er viktig å huske at det ikke er noen grunn til å forhaste seg.

- Tenk på å dele aktiviteten opp i mindre deler for å gjøre det lettere å utføre den uten å bli så trett eller andpusten mot slutten
- Pust inn før du utfører aktiviteten, for eksempel før du tar et trappetrinn
- Pust ut mens du utfører aktiviteten, for eksempel når du tar et trappetrinn
- Det kan være nyttig å puste inn gjennom nesen og ut gjennom munnen



Fysisk trening

Fysisk trening er en viktig del av bedringsprosessen etter alvorlig covid-19 sykdom. Trening kan bidra til å:

- Bedre kondisjonen
- Redusere pustevansker
- Øke muskelstyrken
- Forbedre balanse og koordinering
- Forbedre evnen til å tenke klart
- Redusere stress og forbedre humøret
- Øke selvtilliten
- Gi bedre energi

Du bør finne måter som gjør deg motivert til å holde på med øvelsene. En dagbok eller en treningsapp på telefonen eller klokken kan hjelpe deg med å holde rede på fremgangen din.

Tren sikkert

Det er viktig å trene på en trygg måte, selv om du klarte deg godt på egen hånd når du beveget deg (gikk) og utførte andre øvelser før du ble syk. Det er spesielt viktig dersom du:

- Hadde problemer med å bevege deg før du ble innlagt
- Opplevde at du falt før du ble innlagt, eller under sykehusoppholdet
- Har eventuelle andre helseplager eller skader som kan føre til at trening er skadelig for helsen din
- Er utskrevet fra sykehuset på medisinsk foreskrevet oksygen

I disse tilfellene kan det være nødvendig at du trener sammen med noen, av hensyn til din egen sikkerhet. Enhver som har behov for ekstra oksygen, MÅ diskutere bruken av oksygen under trening med helsepersonell før de begynner.

Disse enkle reglene kan hjelpe deg til å trene sikkert:

- Varm alltid opp før trening, og trapp ned etter trening
- Bruk løstsittende, behagelige klær og sko som sitter godt
- Vent minst en time etter et måltid før du trener
- Drikk rikelig med vann
- Unngå trening i veldig varmt vær
- Tren innendørs i veldig kaldt vær



Hvis du merker noen av de følgende symptomene, bør du vurdere å stoppe treningen og kontakte helsepersonell:

- Blir kvalm eller utilpass
- Svimmel
- Pustevansker
- Klamhet eller kaldsvette
- Trykk for brystet
- Økt smerte

Husk å overholde reglene for fysisk avstand når du trener utendørs dersom disse reglene gjelder der du bor.

Trening på riktig nivå

For å finne ut om du trener på riktig nivå kan du prøve å si en hel setning, for eksempel «det var godt å komme i gang med trening etter sykdommen» (høyt eller inni deg):

- Hvis du kan si hele setningen uten å stanse eller føle deg andpusten, kan du trene hardere
- Hvis du ikke kan si noe i det hele tatt, eller hvis du bare kan si ett ord av gangen, og har veldig vanskelig for å puste, trener du for hardt
- Hvis du kan si en setning med en eller to avbrytelser for å trekke pusten, og er moderat til nesten veldig andpusten, trener du på riktig nivå.

Husk at det er normalt å føle seg andpusten når man trener, og at det ikke er skadelig eller farlig. Gjennom gradvis å forbedre kondisjonen vil du bli mindre andpusten. For å forbedre kondisjonen bør du føle deg moderat til nesten veldig andpusten når du trener.

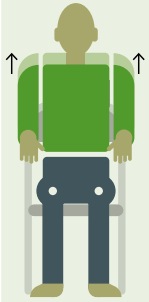
Hvis du føler deg for andpusten til å snakke, bør du ta det med ro eller stanse for å hvile til pusten føles mer kontrollert. Stillingene på side 3 for å lette tungpust kan være nyttige.

Oppvarmingsøvelser

Oppvarming gjør kroppen klar til trening og kan forhindre skade. Oppvarmingen bør vare ca. 5 minutter, og på slutten bør du føle deg lett andpusten.

Oppvarmingsøvelsene kan utføres sittende eller stående. Hvis du varmer opp stående, kan du støtte deg til en stabil overflate hvis du har behov for det.

Gjenta hver bevegelse 2 - 4 ganger.



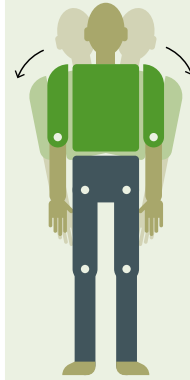
1. Skuldertrekkninger

Løft skuldrene langsomt opp mot ørene og deretter ned igjen.



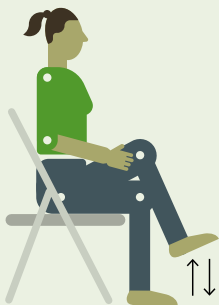
2. Skuldresirkler

Hold armene avslappet ned langs siden eller la dem hvile på fanget, og beveg skuldrene langsomt i en sirkel fremover, og deretter bakover.



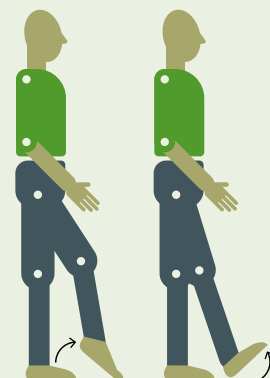
3. Sidebøyninger

Start med kroppen i oppreist stilling og armene langs siden. Skyv den ene armen, og deretter den andre, mot gulvet samtidig som du bøyer deg sidelengs med overkroppen.



4. Kneløft

Løft knærne langsomt opp og ned, en av gangen, ikke høyere enn hoften.



5. Vippe med foten

Vipp først med den ene foten slik at tærne og hælen vekselvis berører gulvet; gjenta med den andre foten.



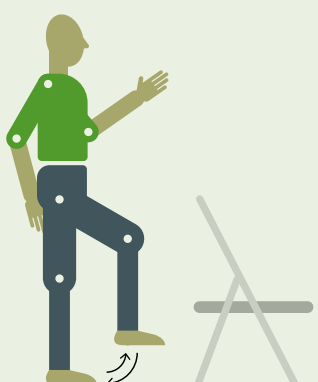
6. Ankelsirkler

Bruk den ene foten til å tegne sirkler med tærne; gjenta med den andre foten.

Kondisjonsøvelser

Du bør ha som mål å gjøre kondisjonsøvelser i 20-30 minutter, 5 dager i uken. En del eksempler på forskjellige typer kondisjonsøvelser er beskrevet nedenfor, men enhver aktivitet som får deg til å føle deg moderat til nesten veldig andpusten, teller som kondisjonstrening. Ta tiden på kondisjonsøvelsene og øk tiden gradvis til det du tåler. Dette kan skje gjennom små økninger som for eksempel aktivitet i 30 sekunder eller ett minutt lenger. Det kan ta noe tid å komme tilbake til det aktivitetsnivået du normalt hadde før du ble syk

Eksempler på kondisjonsøvelser



7. Gå på stedet

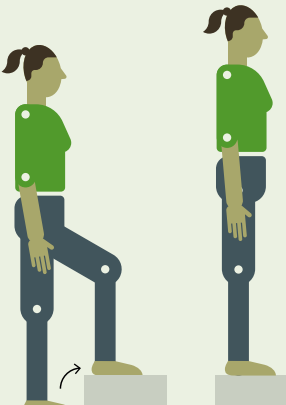
- Ved behov kan du holde i en stabil stol eller annen støtte og ha en stol i nærheten til å hvile på.
- Løft knærne ett ad gangen.

Økning av nivået på denne øvelsen:

- Øk høyden du løfter beina og forsøk å nå hoftehøyde hvis mulig.

Når kan du velge denne øvelsen:

- Hvis du ikke kan gå tur.
- Hvis du ikke er i stand til å gå særlig langt før du må sette deg.



8. Trappegang

- Bruk bare det nederste trinnet av trappen.
- Ved behov kan du holde fast i rekkverket for støtte og ha en stol i nærheten til å hvile på.
- Gå opp og ned, og bytt hvilket bein du starter med for hver tiende repetisjon.

Økning av nivået på denne øvelsen:

- Velg et høyere trinn (to trinn), eller øk hastigheten opp og ned.
- Hvis du har god nok balanse til å utføre denne øvelsen uten behov for støtte, kan du holde vekter mens du går opp og ned.

Når kan du velge denne øvelsen:

- Hvis du ikke kan gå ut.
- Hvis du ikke er i stand til å gå særlig langt før du må sette deg.

9. Gange

- Bruk en gåstol, krykker eller stokk om nødvendig.
- Velg en rute som er relativt flat.

Økning av nivået på denne øvelsen:

- Øk hastigheten eller distansen eller gå en motbakke på ruten hvis mulig.

Når kan du velge denne øvelsen:

- Hvis du kan gå ut for å trene.

10. Jogge eller sykle

- Du må bare jogge eller sykle dersom det er helsemessig trygt for deg.

Når kan du velge denne øvelsen:

- Hvis du ikke blir andpusten nok av å gå.
- Hvis du var i stand til å jogge eller sykle før du ble syk.

Styrkeøvelser

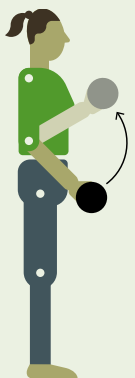
Styrkeøvelser vil bidra til å styrke muskler som er blitt svakere på grunn av sykdommen. Du bør ha som mål å ta tre økter med styrkeøvelser per uke. Styrkeøvelser vil ikke gjøre deg andpusten på samme måte som kondisjonsøvelser, men musklene vil føles som om de har arbeidet hardt.

Målet bør være å gjennomføre 3 sett med 10 repetisjoner av hver øvelse med en kort pause mellom hvert sett. Du behøver ikke å være bekymret hvis du synes disse øvelsene er harde. Hvis du er bekymret, kan du starte med et mindre antall gjentakelser i hvert sett og bygge opp til du klarer 10 repetisjoner i hvert sett. Etter hvert som du klarer øvelsene bedre, kan du bruke tyngre vekter slik at musklene må jobbe hardere. Du kan bruke hermetikkbokser eller vannflasker som vekter.

Nedenfor er en del styrkeøvelser for armer og bein, som kan utføres sittende eller stående, beskrevet. Disse kan utføres i vilkårlig rekkefølge. Hold kroppen i en god stilling med rett rygg og magen trukket lett inn og utfør øvelsene langsomt.

Husk å trekke pusten mens du forbereder deg på å utføre den hardeste delen av øvelsen, og pust ut mens du utfører den.

Eksempler på styrkeøvelser for ARMENE

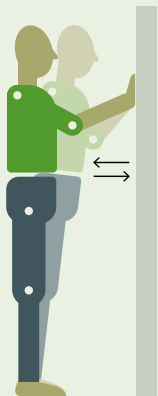


1. Biceps, albuebøyning

- Hold armene ned langs siden med en vekt i hver hånd og håndflatene vendt fremover.
- Hold øverste del av armen i ro og løft nedre del av begge armene forsiktig (ved å bøye albuen) slik at vektene nærmer seg skuldrene. Senk deretter armene langsomt ned igjen.
- Du kan utføre denne øvelsen sittende eller stående.

Økning av nivået på denne øvelsen:

- Øk tyngden av vektene du bruker.

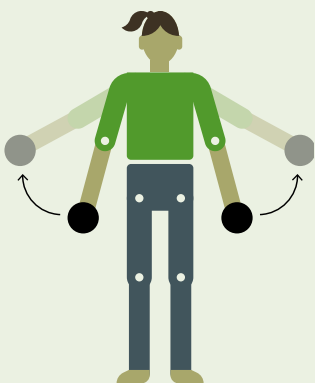


2. Veggskyv

- Plasser håndflaten mot en vegg i skulderhøyde med fingrene vendt oppover og føttene ca. 30 cm fra veggen.
- Hold kroppen rett under hele øvelsen og senk kroppen langsomt mot veggen ved å bøye albuen; skyv deretter langsomt bort fra veggen til armene igjen er strake.

Økning av nivået på denne øvelsen:

- Stå lenger fra veggen.



3. Armløft til siden

- Hold en vekt i hver hånd med armene langs siden og håndflatene vendt innover.
- Løft begge armene ut til siden opp til skuldernivå (men ikke høyere) og senk dem langsomt ned igjen.
- Du kan utføre denne øvelsen sittende eller stående.

Økning av nivået på denne øvelsen:

- Øk høyden du løfter armene til, men ikke høyere enn skuldernivå.
- Øk tyngden på vektene du bruker.

Eksempler på styrkeøvelser for BEINA

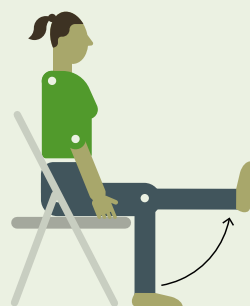


1. Sitte – reise seg

- Sitt med føttene i hoftebredde. Med armene langs siden eller i kryss over brystet reiser du deg langsomt og holder stillingen mens du teller til 3. Sett deg deretter langsomt ned på stolen. Hold føttene på gulvet gjennom hele øvelsen.
- Hvis du ikke kan reise deg fra stolen uten å bruke armene, kan du prøve med en høyere stol. Dersom dette fortsatt er for hardt til å begynne med, kan du skyve med armene.

Økning av nivået på denne øvelsen:

- Gjør bevegelsen så langsom som mulig.
- Utfør øvelsen ved å bruke en lavere stol.
- Hold en vekt tett inntil brystet mens du utfører denne øvelsen.



2. Knestrekking

- Sitt på en stol med føttene samlet. Strekk ut det ene kneet og hold beinet rett ut et øyeblikk. Senk det deretter langsomt. Gjenta med det andre beinet.

Økning av nivået på denne øvelsen:

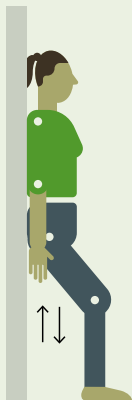
- Øk tiden du holder beinet rett ut og tell til 3.
- Utfør øvelsen langsommere.

3. Sitte på huk

- Stå med ryggen mot en vegg eller en annen stabil overflate med beina litt fra hverandre. Flytt beina om lag 30 cm bort fra vegg. Alternativt kan du holde hendene på ryggen av en stabil stol.
- Med ryggen mot vegg, eller mens du holder fast i stolen, bøy knærne litt slik at ryggen glir ned langs vegg. Hold hoftene høyere enn knærne.
- Hold denne stillingen et øyeblikk og rett deretter knærne langsamt ut igjen.

Økning av nivået på denne øvelsen:

- Bøy knærne dypere (husk å holde hoftene høyere enn knærne).
- Øk tiden du holder stillingen ved å telle til 3 før du retter ut knærne.

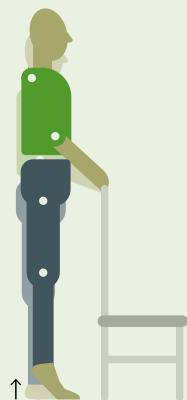


4. Tåhev

- Hold hendene på en stabil overflate for bedre balanse, men ikke len deg på dem.
- Løft deg langsamt opp på tærne og senk deg langsamt ned igjen.

Økning av nivået på denne øvelsen:

- Stå på tærne mens du teller til 3.
- Stå på ett bein ad gangen.



Nedtrapping etter trening

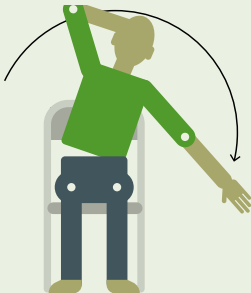
Nedtrapping etter trening gir kroppen mulighet til å vende tilbake til normalt nivå før du avslutter treningen. Nedtrappingen bør vare om lag 5 minutter, og pustingene bør være tilbake på normalt nivå når du slutter. Prøv å gjennomføre alle disse forslagene, men hvis du ikke kan klare alle disse øvelsene og strekkingene, kan du utføre de du er i stand til.

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

2. Gjenta oppvarmingsøvelsene for å bevege leddene; disse kan utføres sittende eller stående

3. Tøy ut

Uttøyning av musklene kan bidra til å redusere eventuell ømhet du måtte føle i en til to dager etter treningen. Du kan utføre disse uttøyningene enten sittende eller stående. Hver tøyning skal utføres forsiktig, og du bør holde hver tøyning i 15-20 sekunder.



Side:

Strekke høyre arm opp mot taket og len deg svakt mot venstre. Du vil merke en stramming langs høyre side av kroppen. Gå tilbake til startstillingen og gjenta på motsatt side.



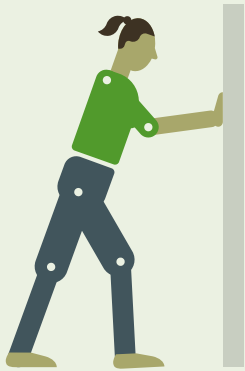
Skulder:

Strekke ut den ene armen foran deg. Hold armen rett samtidig som du trekker den inn mot kroppen i skulderhøyde. Bruk den andre hånden til å presse armen mot brystkassen slik at du føler en stramming rundt skulderen. Gå tilbake til startstillingen og gjenta på motsatt side.



Baksiden av låret:

Sitt på kanten av en stol med ryggen rett og føttene flatt på gulvet. Plasser det ene beinet strakt foran deg og la hælen hvile på gulvet. Plasser hendene på det andre låret som støtte. Sitt så rett som mulig, bøy litt fremover i hoftene til du kjenner et lite strekk på baksiden av beinet som er strukket ut. Gå tilbake til startstillingen og gjenta på motsatt side.

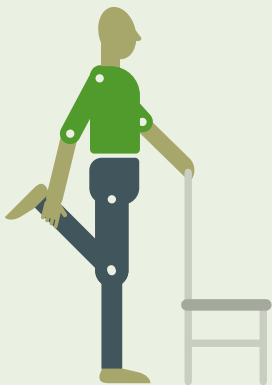


Leggtøyning:

Stå med føttene fra hverandre og len deg fremover mot en vegg eller noe annet robust som støtte. Hold kroppen rett og ta et skritt tilbake med den ene foten. Med begge føttene vendt fremover, bøy det fremre kneet mens du holder det bakre beinet rett med hælen i gulvet. Du vil føle en stramming på baksiden av leggen. Gå tilbake til startstillingen og gjenta på motsatt side.

Forsiden av låret:

Stå rett og hold fast i noe robust for støtte. Bøy det ene beinet opp bak deg, og hvis du kan nå det, skal du bruke hånden på samme side til å holde fast i ankelen eller forsiden av beinet. Løft foten opp mot baken til du føler en stramming på forsiden av låret. Hold knærne tett samlet og ryggen rett. Gå tilbake til startstillingen og gjenta på motsatt side.



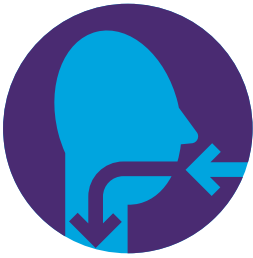
Du kan også utføre denne tøyningen mens du sitter på en solid stol: sitt nær forkanten på stolen på den ene siden (slik at du sitter på bare halvparten av stolen). La beinet som er nærmest kanten gli av stolen og plasser det slik at kneet er vendt nedover på linje med hoften og at vekten er gjennom tærne. Du vil føle en stramming på forsiden av låret. Gjenta på motsatt side.



Stemmen din

Noen kan oppleve problemer med stemmen etter å ha fått tilført surstoff (oksygen). Hvis stemmen er hes eller svak, er det viktig å:

- **Fortsette å snakke så lenge det er behagelig.** Du vil måtte fortsette med å bruke stemmen for å gjøre fremskritt. Hvis du blir trett mens du snakker, skal du ta pauser og la dine venner og familie få vite at du trenger å ta pauser og hvile stemmen under samtaler.
- **Ikke anstreng stemmen.** Unngå å hviske da dette kan belaste stemmebåndene. Unngå å heve stemmen eller rope. Hvis du trenger å få noens oppmerksomhet kan du i stedet prøve å lage støy med en gjenstand.
- **Ta pauser.** Hvis du mister pusten mens du snakker, må du passe på ikke å anstrenge deg ytterligere. Stopp opp og sitt rolig mens du fokuserer på pustingen. Forsøk pusteteknikkene som er beskrevet tidligere i denne brosjyren. Utfør disse til du føler deg klar til å snakke igjen.
- **Prøv å nynne for deg selv** for å øve på å bruke stemmen. Pass på at du ikke overbelaster den.
- **Bruk andre måter å kommunisere på dersom det er vanskelig eller ubehagelig å snakke,** for eksempel å skrive, sende tekstmeldinger eller ved hjelp av mimikk.
- **Drakk vann i løpet av dagen** for å bidra til at stemmen fungerer.



Spise, drikke, svelge

Hvis du fikk surstoff gjennom en respirator mens du var på sykehuset, vil du kanskje oppleve problemer med å svelge mat og drikke. Dette skyldes at musklene som hjelper til med å svelge kan ha blitt svakere. Der er viktig at du spiser godt og drikker vann/juice for at du skal komme deg.

Det er viktig at du er oppmerksom når du svelger for å unngå å svelge vrangt og pådra deg lungebetennelse. Dette kan skje dersom mat/drikke går feil vei og kommer ned i lungene når du svelger.

Hvis du opplever vanskeligheter med å svelge, kan disse teknikkene være nyttig:

- **Sitt oppreist når du spiser eller drikker.** Du må aldri spise eller drikke mens du ligger.
- **Hold deg fortsatt oppreist** (sitte, stå, gå) i minst 30 minutter etter måltider.
- **Prøv mat med forskjellig konsistens** (tykk og tynn) for å se om noen typer mat er lettere å svelge enn andre. Det kan hjelpe å velge bløte, myke og /eller vannholdige matvarer til å begynne med, eller å kutte opp fast føde i veldig små biter.
- **Konsentrer deg når du spiser eller drikker.** Prøv å innta måltidene på et rolig sted.
- **Ta deg tid når du spiser.** Ta små biter med mat, ta enkle, små slurker med drikke mellom munnfullene med mat og tygg godt før du svelger.
- **Sørg for at munnen er tom** før du tar neste bit eller slurk. Svelg en gang til hvis du har behov for det.
- **Spis mindre måltider i løpet av dagen** hvis du blir sliten av å spise fulle måltider.
- **Hvis du hoster eller får mat i vranghalsen**, eller hvis det er vanskelig å puste når du spiser og drikker, må du ta en pause for å komme deg.

Å spise sunt er viktig for å bli bedre, spesielt når du er svak eller har ligget i respirator. Det å pusse tennene etter hvert måltid og holde seg hydrert vil bidra til god munnhelse.



Dersom det å spise og drikke fortsatt er vanskelig, må du kontakte helsepersonell.



Oppmerksomhet, hukommelse og konsentrasjon

Det er vanlig at de som har vært alvorlig syke, opplever vanskeligheter med oppmerksomhet, det å huske ting og å tenke klart. Dette kan blant annet være relatert til respiratorbehandling. Disse vanskelighetene kan forsvinne etter noen uker eller måneder, men for noen kan de vare i lengre tid.

Det er viktig for deg og familien din å erkjenne det hvis du har disse vanskelighetene, siden de kan påvirke dine relasjoner med andre, daglige aktiviteter og tilbakevendingen til arbeid eller utdanning.

Hvis du opplever slike vanskeligheter, kan følgende teknikker hjelpe:

- **Fysisk aktivitet** kan hjelpe hjernen med å komme seg. Selv om dette kan være vanskelig dersom du opplever svakhet, pustevansker eller tretthet, bør du gradvis prøve å gjøre lett fysisk aktivitet til den del av den daglige rutinen din. Kondisjons- og styrkeøvelsene som er beskrevet tidligere i denne brosjyren er et godt sted å starte.
- **Hjerneøvelser**, som for eksempel nye hobbyer eller aktiviteter, puslespill, ord- og talleker, hukommelsesøvelser og lesing kan hjelpe. Start med hjerneøvelser som utfordrer deg, men er oppnåelige, og øk vanskelighetsgraden så mye som du er i stand til det. Dette er viktig for å holde motivasjonen oppe.
- **Påminn deg selv med** lister, notater og beskjeder, som for eksempel alarmer på telefonen, som minner deg om ting du må gjøre.
- **Del aktivitetene opp** i enkeltstående trinn slik at du ikke føler deg overveldet.

Noen av teknikkene som er oppført nedenfor for å håndtere daglige aktiviteter vil også kunne hjelpe deg med å håndtere problemer med oppmerksomhet, hukommelse og konsentrasjon, som for eksempel at du tilpasser forventningene og lar andre hjelpe deg.



Daglige aktiviteter

Det er viktig å bli aktiv igjen når du er i ferd med å komme deg. Men dette kan være vanskelig når du føler deg trett, andpusten og svak, noe som er vanlig etter å ha vært alvorlig syk. Alle aktiviteter, herunder å vaske seg, kle på seg, lage mat, samt å arbeide og leke, krever energi.

Etter en alvorlig sykdom er det ikke sikkert at du har den samme energien som tidligere, og noen oppgaver kan kreve større innsats enn før.

Hvis du opplever dette, kan følgende teknikker være nyttige:

- **Tilpass forventningene** til det du kan klare i løpet av en dag. Sett realistiske mål basert på hvordan du føler deg. Når du er veldig trett, andpusten eller svak, kan selv det å stå opp, vaske seg og kle på seg være krevende.
- **Spar energi** ved å utføre oppgaver mens du sitter, som for eksempel å dusje, kle på deg eller lage mat. Prøv å unngå å utføre oppgaver som krever at du står, bøyer deg, strekker deg eller sitter lenge på huk.
- **Ta det rolig** og forsøk å utføre lette oppgaver mellom de som er tyngre. Det kan hende at du må gi deg selv tid til å hvile i løpet av dagen .
- **La andre hjelpe deg** med oppgaver som kan være vanskelige for deg. Ting som det å ta seg av barn, handle, lage mat eller kjøre bil kan være vanskelige. Ta imot tilbud om støtte og fortell andre hva de kan hjelpe deg med. Tjenester som kan hjelpe til med aktiviteter, som for eksempel handling og matlaging, kan også være til hjelp mens du kommer deg.
- **Start daglige aktiviteter litt etter litt.** Ikke prøv å begynne med aktiviteter før du føler deg klar. Dette kan for eksempel bety at du må snakke med arbeidsgiver om gradvis å vende tilbake til jobben og utføre oppgaver som er lettere å klare for deg, få støtte til barnepass og gjenoppta hobbyer gradvis.



Stress og humørsvingninger

Det å være veldig syk under et sykehusopphold kan være en veldig belastende opplevelse. Det er forståelig at dette kan påvirke humøret. Det er ikke uvanlig å oppleve en følelse av stress, engstelse (bekymring, frykt) eller nedtrykthet (dårlig humør, tristhet). Minner og drømmer om sykehusoppholdet kan dukke opp selv om du ikke ønsker det. Du opplever kanskje tanker eller følelser knyttet til at du har overlevd. Humøret kan dessuten bli påvirket av frustrasjon over at du ennå ikke er i stand til å gå tilbake til dine daglige aktiviteter slik du ønsker det.

I neste omgang kan disse følelsene påvirke din evne til å ta del i daglige aktiviteter - spesielt dersom du er mindre motivert på grunn av forskjellen mellom forventningene dine og det som er mulig.

Håndtering av stress og følelsen av engstelse og nedtrykthet utgjør derfor en viktig del av den totale bedringen din.

Det finnes noen enkle ting du kan gjøre.

Dekk dine grunnleggende behov

- **Få nok kvalitetssøvn.** Søvn din ble sannsynligvis forstyrret på sykehuset. Følelsen av stress kan også påvirke søvnen. Prøv å vende tilbake til en vanlig søvnrytme og bruk alarm til å minne deg om tidspunkter. Du eller familien/omsorgspersonene kan sørge for at det ikke finnes noe i omgivelsene som kan forstyrre deg, som for eksempel for mye lys eller støy. Reduksjon i bruken av nikotin (røyking), koffein og alkohol, samt bruk av avslappingsteknikker vil hjelpe deg til bedre søvn.
- **Det er viktig å spise tilstrekkelig og sunt** for at du skal føle deg vel. Dersom du har vanskeligheter med å spise eller svelge, kan du følge rådene som er gitt i denne brosjyren eller av helsepersonell. Familien/omsorgspersoner kan prøve å sørge for at du får nok mat.
- **Vær fysisk aktiv** da dette reduserer stress og kan redusere risikoen for nedtrykthet. Ta små, gradvise steg for å øke den fysiske aktiviteten på en trygg måte.

Egenomsorg

- **Å opprettholde sosiale relasjoner** er viktig for at du skal føle deg vel mentalt. Å snakke med andre kan bidra til å redusere stress og kan også bidra til at du finner løsninger på utfordringer knyttet til bedringsprosessen. Hvis du bor alene, kan kontakt med venner og familie på telefonen eller online få deg til å føle deg mindre alene. Fordi du kanskje ikke har lyst til å være sosial når humøret er dårlig, kan du la venner og familie få vite at de kan hjelpe deg ved å kontakte deg mens du er i bedringsprosessen.
- **Slapp av og gjør aktiviteter** som ikke gjør deg trett, som for eksempel å høre på musikk, lese, eller utføre åndsøvelser (spirituelle øvelser). Det å puste langsomt bidrar også til å redusere stress og er nok et eksempel på en avslapningsteknikk. Dette bør utføres gradvis dersom det er for vanskelig til å begynne med. Følg "Pusteøvelsene" som er beskrevet tidligere i denne brosjyren for å øve på å puste langsomt. Det finnes også en rekke app'er for avspenning og avslapping, prøv ut hva som passer for deg.
- **Øk deltakelsen i daglige aktiviteter og hobbyer langsomt** og etter beste evne, da dette bidrar til bedre humør.

Hvis du tidligere har fått behandling eller støtte vedrørende din mentale helse, må du snakke med legen for å sikre at dette fortsetter hvis det er behov for det. Familiemedlemmer/omsorgspersoner kan også spille en viktig rolle ved å støtte personer som kommer seg fysisk etter å ha vært syk, men har sviktende mental helse. Familiemedlemmer/omsorgspersoner kan hjelpe deg med å få tilgang til den støtten du trenger, når du trenger den.



Når skal du søke hjelp

Konsekvensene av å ha vært innlagt og alvorlig syk kan være forskjellige for alle. Det er viktig å kontakte helsepersonell, som for eksempel fastlegen, en fysioterapeut eller annet helsepersonell dersom:

- Det er en endring i hvor andpusten du blir når du hviler, og dette ikke blir bedre når du bruker pusteteknikkene som er beskrevet på side 4.
- Du blir veldig andpusten ved minimal aktivitet, og dette ikke blir bedre ved hjelp av noen av stillingene som er beskrevet på side 4 for å gjøre pustingene lettere.
- Du opplever noen av symptomene som er beskrevet på side 6 før eller under trening.
- Din oppmerksomhet, hukommelse eller konsentrasjon, eller tretthet, ikke blir bedre, og gjør det veldig vanskelig for deg å utføre daglige aktiviteter eller hindrer deg i å gå tilbake til jobb eller andre roller.
- Humøret blir dårligere, spesielt hvis det varer i flere uker og går ut over daglige aktiviteter.

Ved behov for sosiale tjenester og/eller rehabiliteringstjenester:

Kontakt NAV og/eller Koordinerende enhet i din kommune.

Har du spørsmål om rehabilitering kan du eller din fastlege også kontakte ReHabiliteringstelefonen 800 300 61.

Andre ressurser for informasjon og selvhjelp:

Gjennomgått covid-19 - helsenorge.no

<https://www.helsenorge.no/koronavirus/gjennomgatt-covid-19/>

Generell informasjon om koronavirus - FHI

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/infomateriell/generell-informasjon-koronavirus-pa-flere-sprak/>

Ressurser på engelsk:

“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>

Denne brosjyren på andre språk:

Support for rehabilitation self-management after COVID-19- related illness (who.int)

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/333287>



Regional kompetansetjeneste for rehabilitering har oversatt, tilgjengeliggjort og bearbeidet brosjyren fra WHO, Verdens Helseorganisasjon til norsk med økonomisk støtte fra Helsedirektortet

Regional kompetansetjeneste for rehabilitering
Aker helsearena
Aker sykehus,
Trondheimsveien 235, Bygg 6
0586 Oslo
rkr@sunnaas.no
www.sunnaas.no/rkr

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 BYNC-SA 3.0 IGO