

Till dig som har vårdats med anledning av covid-19

Du skrivs nu ut från sjukhuset, men det kan ta flera veckor för kroppen – och själen – att återhämta sig efter en besvärlig och långdragen infektion.

Det är nu viktigt att tänka på några saker:

- Läs noga och följ instruktionerna i den smittskyddsinformation som du har fått.
- Ät regelbundet och näringsrikt. Lägg till extra mellanmål om du har svårt att äta tillräckligt. Kontrollera vikten regelbundet.
- Tänk på att varva aktivitet och vila under dagen. Undvik att ligga/vila för stor del av dagen, även om mer vila och pauser än vanligt kan vara nödvändigt under en tid. Försök att vara fysiskt aktiv, till exempel genom att promenera så mycket som du orkar. Följ ditt träningsprogram, om du har fått ett sådant av fysioterapeuten.
- Upprätta rutiner och få ordning på dygnsrytmen. Sömnen är viktig för din återhämtning och hjärnan behöver dagsljus. Undvik alltför mycket skärmtid. Försök göra något roligt varje dag.
- Det är vanligt att man får svårt att koncentrera sig, minnas och liknande tankemässiga funktioner under en tid. Många känner sig också ovanligt trötta. Det är bra att vara aktiv och "träna hjärnan" med olika aktiviteter, men mer regelbundna pauser kan behövas. Att skriva upp viktig information kan vara till hjälp.
- Det kan förekomma känslomässiga svårigheter som ökad oro och nedstämdhet. Det är inte heller ovanligt att drömma mardrömmar under en tid. Att prata med närstående kan hjälpa, och var inte rädd att be om hjälp från sjukvården om besvären inte klingar av. Dina närstående kan också behöva stöd.
- Många som har fått intensivvård har minnen av överkliga upplevelser. Detta betyder inte att man har drabbats av en psykisk sjukdom. Prata gärna med närstående och/eller sjukvårdspersonal för att få hjälp att sortera verkliga och överkliga händelser.
- Vid sjukskrivning behöver du anmäla detta till din arbetsgivare. Om du är arbetslös ska du i stället sjukanmäla dig direkt till Försäkringskassan. Kom ihåg att ansöka om sjukpenning hos Försäkringskassan, annars får du ingen ersättning utbetald.

Om du har frågor eller har behov av stöd och hjälp:

- Om du har hjälp från hemtjänst, hemsjukvård eller bor på ett äldreboende: Vänd dig i första hand till personalen där om du har frågor eller har behov av stöd och hjälp.
- Om du har behov av praktisk hjälp eller hjälpmedel för att klara vardagliga situationer i hemmet: Kontakta kommunen där du bor. Kontaktuppgifter hittar du på kommunens webbplats eller genom att ringa din kommun.
- Om du behöver hjälp att komma igång med träning, hjälp med nedstämdhet/oro, sväljningssvårigheter, viktnedgång, uttalad fysisk eller mental trötthet eller behöver andra medicinska råd och information: Kontakta den vårdcentral där du är listad. Kontaktuppgifter och mer information hittar du på www.1177.se.