



Omhändertagande av patient med konstaterad covid-19, information från sjukgymnast/fysioterapeut/arbetsterapeut

Alla patienter som har covid-19 (corona- virus) behöver hjälp med följande:

- Vara uppe ur sängen så mycket som möjligt. När vi kliver upp så ökar vi volymen i våra lungor automatiskt. Det har vi nytta av då de minsta luftvägarna som ventileras lite eller inte alls när vi ligger ner öppnas upp och hela lungorna används bättre.
- Om patienten inte orkar vara uppe som vanligt, tänk på läget i sängen. Det är bra att vila i ett halvsittande läge framför att ligga plant. Här är det viktigt att patienten halvsitter med rak rygg. När vi höjer huvudändan så sjunker kroppen ofta ihop så vi måste rätta till patienten när höjningen är klar.
- I planläge är det bra att vända sig ofta och ligga ordentligt på sidorna omväxlande åt båda håll. Det är även bra att ligga över på mage eller i framstupa sidoläge för den som klarar det d v s själv kan vända sig alternativt med lätt stöd från personal. Även detta för att hålla lungorna så öppna som möjligt. Om magläge eller framstupa sidoläge används, lämna inte patienten utan uppsikt om hon/han inte kan vända tillbaka själv! Det är också viktigt att det är vilsamt så att patienten inte spänner sig för mycket.
- Djupandning. Börja redan från början att ta flera (5-10) djupa andetag i följd varje timme. Det är bra att försöka ta ett så djupt andetag som möjligt och sedan hålla andan några sekunder för att låta luften fördela sig i hela lungorna. Informera patienten och gör djupandningsövning tillsammans med patienten så ofta ni är där! Kan göras i alla utgångslägen, stående, sittande, liggande...
- Om patienten har dyspné (andfåddhet/tungt att andas) finns tips om hur det kan underlättas.
- Det flesta patienter får inte slem i lungorna vid covid-19. Skulle det tillkomma slem som är svårt att hosta upp kan särskild andningsgymnastik göras för att underlätta upphostning.
- I övrigt är det bra att röra på armar och ben för att hålla i gång rörlighet, blodcirkulation samt för att förbättra andningen. Det finns träningsprogram att tillgå.
- Vid behov av information, tips om underlättande andningsgymnastik eller träningsprogram kontakta sjukgymnast/fysioterapeut.
- Finns det behov av hjälpmedel, för att kunna ha patienten uppe eller få till ett bättre läge i sängen, så vänd dig till sjukgymnast/fysioterapeut eller arbetsterapeut.