

AT KOMME SIG EFTER

COVID

**Gode råd til hverdagen efter covid-19
eller en anden virusinfektion**

Symptomer efter covid-19 og anden virussygdom

Efter en virus kan du have en periode, hvor du er usædvanlig træt og mangler energi.

Du kan også have svært ved at koncentrere dig, din hukommelse kan være påvirket, og du kan opleve symptomer som hovedpine, lysfølsomhed, tinnitus og nedsat smags- og lugtesans. Det kan også gøre, at du sover mere og føler dig svag og usikker på benene.

Eksempler på andre symptomer:

- Åndenød, hoste
- Brystsmerter, hjertebanken
- Feber
- Mavesmerter, kvalme, diarre, nedsat appetit
- Muskelsvaghed, smerter i muskler og led
- Tegn på depression, angst
- Ondt i halsen
- Hududslæt

Du kan selv gøre noget for at håndtere symptomer og komme tilbage til hverdagen. Se de gode råd på følgende sider.



Skab balance imellem aktivitet og hvile

Start op i roligt tempo og gerne med aktiviteter, som ikke er for krævende. En lille gåtur kan være gavnlige for krop og sjæl. Hold pauser undervejs og imellem aktiviteter – også selvom det ikke føles nødvendigt. Bevar en naturlig døgnrytme.



Planlæg din dag/uge

Planlæg dine aktiviteter for en dag eller en uge ad gangen. Struktur giver overblik, og det kan hjernen godt lide. Sørg for at have de ting ved hånden, du skal bruge til en aktivitet, så du ikke skal spilde kræfter på at hente dem. Planlæg ikke flere krævende aktiviteter på samme dag. Hav ikke for store forventninger til, hvor meget du kan nå – vær god ved dig selv.



Undgå åndenød

Hvis du mærker åndenød, så sæt tempoet ned, så du kan bevare kontrollen over din vejrtrækning. Undgå arbejdsstillinger, som udfordrer vejrtrækningen, fx hvis du står op i lang tid, krummer ryggen eller bruger armene over hovedhøjde.



Sørg for pauser til hjernen

Sørg for, at din hjerne får hvile. Aktiviteter, hvor du skal tænke og træffe beslutninger, kræver mere energi og kan gøre dig udmattet. Sæt tid af til de vigtigste ting, udfør opgaverne i begrænset tid, hold pauser undervejs og lad resten vente til senere.



Hold et passende tempo

Sørg for at holde et overkommeligt tempo både i løbet af dagen og hen over ugen. Gå ikke for hurtigt i gang med nye opgaver, men tag den tid, der er behov for. At nå samme niveau, som før du blev syg, kan tage længere tid, end du regner med. Giv dig tid.



Stimuler dine sanser

Hvis du har nedsat lugte- eller smagssans, kan du stimulere sanserne med ingredienser fra dit køkken, fx madvarer eller krydderier. Duft til de samme 4 ingredienser i 20 sekunder 1-2 gange om dagen. Det kan være citron, nellike, rose eller eukalyptus. Æteriske olier kan med fordel benyttes. Skift de 4 dufte til 4 nye efter 3 måneder.



Husk de aktiviteter som giver dig energi

Prioriter de ting, som gør dig glad og giver energi. Ofte klarer man de praktiske gøremål først, og har så ikke kræfter til de rare og energigivende ting bagefter. Vær bevidst om, hvilke aktiviteter du nyder at udføre og hvilke aktiviteter, der kan være gode at bede om hjælp til.



Start først på jobbet, når du er klar

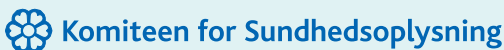
I samarbejde med din læge og arbejdsgiver kan du lægge en realistisk plan for, hvornår og hvordan du vender tilbage til dit arbejde. Start evt. på deltid og øg langsomt. Starter du for tidligt på arbejdet, kan du være længere tid om at komme dig efter sygdommen.

Det er naturligt, at din krop reagerer med træthed, muskelsmerter og lignende efter en virussygdom.

Lad kroppen få tid og ro til at komme sig.

Ca. 1 ud af 10 med covid-19 har stadig symptomer 4 uger efter, at den akutte sygdom er overstået. Langvarige symptomer kan komme, uanset om forløbet har været mildt eller alvorligt – og uanset alder. Man forventer, at symptomerne vil aftage gradvist og til sidst forsvinde. Der er ikke noget, der tyder på, at man ikke kan komme sig.

Gå til læge, hvis du har symptomer, efter at selve sygdommen er ophørt, og du er bekymret.



Gratis folder – elektronisk eller trykt – kan hentes på:
www.kfsbutik.dk