

Uppföljning för dig som har haft eller misstänks ha haft Covid-19

Frågorna gäller om du har fått några problem som du tror beror på att du har haft Covid-19 (fr 1177 VGR. Omarbetad PV Skåne 201019)



1. Aktiviteter i dagligt liv	NEJ	JA	
Upplever du, efter Covid-19, att du har svårare än tidigare att klara dina vardagliga aktiviteter? Exempelvis duscha eller laga mat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Små problem	<input type="checkbox"/> En del problem
		<input type="checkbox"/> Stora problem	
2. Förflyttning			
Upplever du, efter Covid-19, att du har svårare än tidigare att gå eller förflytta dig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Små problem	<input type="checkbox"/> En del problem
		<input type="checkbox"/> Stora problem	
3. Smärta och känsel			
Upplever du, sedan Covid-19, någon ny smärta eller känselproblem, ex. domningar eller pirningar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Små problem	<input type="checkbox"/> En del problem
		<input type="checkbox"/> Stora problem	
4. Inkontinens			
Upplever du, efter Covid-19, mer problem med att kontrollera din tarm, ex. förstoppning eller diarré eller har svårt att hålla urinen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Små problem	<input type="checkbox"/> En del problem
		<input type="checkbox"/> Stora problem	
5. Sinnesstämning			
Känner du, efter Covid-19, mer oro eller nedstämdhet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Små problem	<input type="checkbox"/> En del problem
		<input type="checkbox"/> Stora problem	
6. Fatigue			
Upplever du en mental eller fysisk trötthet, efter Covid-19, som påverkar din dag och inte försvinner trots vila/återhämtning?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Små problem	<input type="checkbox"/> En del problem
		<input type="checkbox"/> Stora problem	
7. Kognition			
Upplever du, efter Covid-19, att du har svårare att tänka, koncentrera dig eller minnas, så att det påverkar dina vardagliga aktiviteter? Ex. betala räkningar eller läsa en bok.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Små problem	<input type="checkbox"/> En del problem
		<input type="checkbox"/> Stora problem	
8. Matintag			
Kan du, efter Covid-19, äta, tugga och svälja mat och dryck som tidigare?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Små problem	<input type="checkbox"/> En del problem
		<input type="checkbox"/> Stora problem	
9. Vikt			
Har du tappat i vikt under sjukdomsförloppet i Covid-19?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Ja, mindre än 5 kg	Nuvarande
		<input type="checkbox"/> Ja, mer än 5 kg	Längd _____ cm
		<input type="checkbox"/> Ja, mer än 10 kg	Vikt _____ kg
10. Sömn			
Har du svårt att sova eller drömmer du mardrömmar efter Covid-19 (flerval)		<input type="checkbox"/> Nej, jag sover normalt	
		<input type="checkbox"/> Ja, jag har svårt att sova	
		<input type="checkbox"/> Ja, jag drömmer mardrömmar	

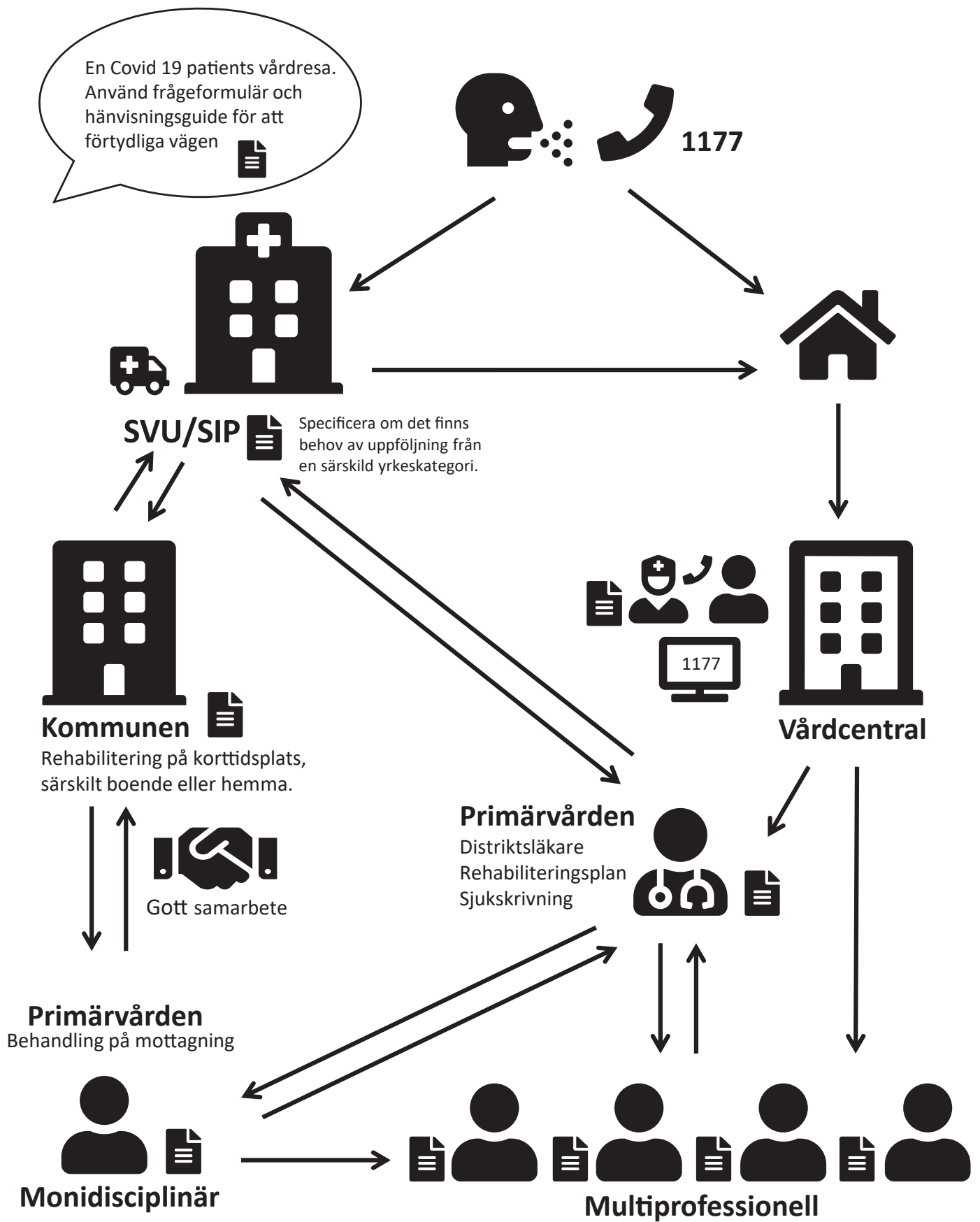
11. Trakeostomi		
Om du har haft trakeostomi (rör i halsen), har hålet läkt och du kan prata som vanligt?		<input type="checkbox"/> Jag har inte haft trakeostomi <input type="checkbox"/> Ja, hålet är läkt och jag kan prata som vanligt <input type="checkbox"/> Nej, jag upplever problem
12. Andfåddhet	NEJ	JA
Är din andning påverkad efter Covid-19?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Små problem <input type="checkbox"/> En del problem <input type="checkbox"/> Stora problem
13. Har du nytillkommen hosta efter din Covid-19-infektion?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Ja, men ej besvärande <input type="checkbox"/> Ja, relativt besvärande (exv hostan stör sömnen ibland) <input type="checkbox"/> Ja, mycket besvärande (hostan påverkar din livskvalitet genom att störa sömnen eller hindra vardagliga aktiviteter)
14. Trycksår		
Har du trycksår? (sår efter att ha suttit länge/legat mycket till sängs)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Ja, jag får hjälp med att sköta om det <input type="checkbox"/> Ja, men jag har fått instruktioner om hur jag sköter det själv <input type="checkbox"/> Ja, men jag har inte visat det för någon
15. Har du återgått till arbetet?		<input type="checkbox"/> Ja, jag är åter i normalsysselsättning <input type="checkbox"/> Nej, jag är sjukskriven <input type="checkbox"/> Nej, jag är ej i arbetsför ålder
16. Återbesök		
Har du varit på något återbesök eller haft kontakt med hälso-och sjukvården eller rehabilitering på grund av din Covid-19?		<input type="checkbox"/> Ja, jag har själv sökt för mina problem <input type="checkbox"/> Ja, jag har blivit kontaktad för uppföljning <input type="checkbox"/> Nej, jag tycker inte att jag har behov <input type="checkbox"/> Nej, jag skulle gärna vilja bli kontaktad

Anteckningar vårdgivare:

(övriga yrkeskategorier kopplas in?)

Info Vårdgivare:

Se tillhörande lathund för mer info och råd.



Målsättning: Att återgå till sitt vardagliga liv



Hemliv



Fritid



Goda vanor



Återhämtning



Arbete*

*Samverka med arbetsgivare/Företagshälsovård inför insatser på arbetsplatsen

Hänvisningsguide för rehabilitering vid covid-19

Vem kan jag hänvisa/remittera till?

Här presenteras förslag på rehabiliterande insatser för att patienter som insjuknat i Covid -19 ska återfå sin hälsa. Rehabiliterande insatser från olika yrkeskategorier kan bidra till att patienter återvinner eller bibehåller bästa möjliga funktions- och aktivitetsförmåga samt nutritionsstatus.

Hänvisningsförslagen kan behöva anpassas och utvecklas efter lokala rutiner på arbetsplatsen

Arbetsterapeut

- Bedömning av aktivitetsförmåga och insatser inriktade på att återfå en fungerande vardag
- Strategier för att minska känslan av mental och fysisk fatigue
- Förbättra handfunktion och greppförmåga – förebygga kontrakturer och svullnad m.m.
- Kartlägger kognition – återkoppling till läkare
- Behandling individuellt eller i grupp kopplade till en vardag i balans - förändrad livsstil
- Förtydliga vad som stödjer och hindrar arbetsåtergång
- Sömnhygieniska råd
- Behandling sker oftast på mottagningen. Patienter som behöver träning hemma eller hjälpmedel hänvisas till kommunen

Fysioterapeut

- Fysisk bedömning av kondition, styrka, rörlighet, balans, smärta, känsel. Därefter upplägg av träning och behandling.
- Bedömning av andning: ev. åtgärder såsom positionering, djupandning och motståndsandning.
- Bedömning vid oro, lättare nedstämdhet, sömnsvårigheter: ev. åtgärder fysisk aktivitet och/eller medicinsk yoga.
- Behöver patienten träning i hemmet sker en dialog med kommunens fysioterapeuter.

Dietist

Individanpassad kost- och nutritionsbehandling. Översyn av måltidsordning, nattfasta, kostanpassning vid ätproblem som smak- och luktförändringar, sväljsvårigheter, aptitlöshet, viktförändring m.m. Tillräckligt energi- och näringsintag för att optimera all rehabilitering.

Kurator

- Bedömning av psyk ohälsa kopplat till sjukdom/skada och val av beh.insats.
- Oro/ångest, nedstämdhet, sömnsvårigheter.
- Bedömning av social situation och behov av stöd. Arbeta med förändring i den sociala miljön så att livssituation och hälsa utvecklas gynnsamt.
- Rehabilitering ur socialt och psykosocialt perspektiv. Social information/rådgivning och vägledning innefattar familj, ekonomi, boende och sysselsättning.
- Samtalsbehandling som motivations-, stöd-, och krissamtal.
- Psykoedukation om kris- och krisreaktioner och omställning i livssituation.
- Vid behov hjälp i praktiska frågor och ansökan om stödsatser t.ex. kommunen.
- Länk mellan patient och andra aktörer i vården och samhället.

Psykolog

Psykologer erbjuder bedömning av psykisk ohälsa kopplat till sjukdomen Covid19 (oro/ångest, nedstämdhet, sömnsvårigheter etc) och anpassade behandlingsinsatser utifrån pats bakgrund, resurser och symtom. Behandling kan innebära samtal med normaliserande och validerande insatser och acceptans inslag (stöd vid kris), samtal med fokus på känslomässigt bearbetning av svåra upplevelser kring sjukdomen, samtalsbehandling specifik mot eventuell diagnos (ångesttillstånd, depression, sömnstörning etc).

Rehabkoordinator

Rehabkoordinatorns arbete är att underlätta återgång i arbete, förebygga och optimera sjukskrivning ur ett patientperspektiv, t.ex. genom att:

- Föra dialog med patient, sjukskrivande läkare, arbetsgivare och vid behov arbetsförmedling/socialtjänst för att bidra till att en sjukskrivnings- och rehabiliteringsplan upprättas, dokumenteras och hålls aktuell.
- Stödja patienten i kontakten med arbetsgivare/arbetsförmedling för att möjliggöra eventuell anpassning av arbetsplatsen, arbetsuppgifter och/eller arbetslivsinriktad rehabilitering.