



Vi är en del av
Region Stockholm



Danderyds Sjukhus

I TRYGGA, SÄKRA HÄNDER

Information från Danderyds sjukhus

Till dig som vårdats för covid-19

Fysioterapi

Allmänna råd gällande hygien

Det är viktigt att du fortsätter med god hygien även efter utskrivning till hemmet. Det är inte garanterat att du är smittfri även om du skrivs ut från sjukhuset.

- Tvätta händerna ofta och noggrant med tvål och varmt vatten. Handsprit fungerar också bra.
- Nys och hosta i armvecket eller i pappersnäsduk som sedan slängs.
- Bibehåll social distansering i minst två dagar efter det att du är symptomfri. Du kan smitta så länge du har symptom och även några dagar efteråt.

Fysisk aktivitet

Det är normalt att känna sig trött och orkeslös efter en längre tids sjukdom, men ju snabbare du kommer igång och håller dig rörlig och aktiv, desto snabbare sker återhämtningen. Du kan uppleva en uttalad trötthet, så kallad fatigue, som kan hålla i sig en längre tid.

Var så aktiv du kan, börja med att röra dig inomhus i den mån det går och sedan utomhus. Gå minst en promenad per dag. Börja med kortare promenader. Gå hellre två rundor per dag än en lång promenad och öka successivt längd och tempo efter ork. Håll ett tempo där du klarar av att prata samtidigt som du går eller ett något högre tempo om du orkar. Om du blir väldigt anfädd vid aktivitet kan du ta en paus för att lugna andningen innan du fortsätter.

När du känner dig helt återställd kan du påbörja lättare träning, till exempel lättare styrketräning och öka successivt efter ork.

Tänk på

- Du kan ha behov av att vila under dagen, men det är viktigt att inte ligga still för mycket eftersom det kan medföra ökad risk för andra komplikationer.
- Gör en sak i taget och ta en paus emellan.
- Försök att inte stressa.
- Ta kontakt med fysioterapeut i primärvården för fortsatt hjälp om du känner att du behöver stöd i din fortsatta rehabilitering. Fysioterapeuten kan hjälpa dig med träning/rehabilitering och med strategier för hur du kan hantera tröttheten.

Mer information finns på www.1177.se

Kontakta en vårdcentral eller en jouröppen mottagning om du får något av nedanstående besvär:

- Du blir plötsligt mycket sämre.
- Du får andningsbesvär även när du vilar.
- Om det är stängt på vårdcentralen eller den jouröppna mottagningen, sök vård på en akutmottagning.

Ring alltid först

- Om du behöver söka vård är det viktigt att ringa först och inte åka direkt till en mottagning. Det är för att undvika att smitta andra med Covid-19. Det finns särskilda rutiner för hur du i så fall tas om hand.
- Ring telefonnummer 1177 om Du behöver sjukvårdsrådgivning. Där kan du få hjälp att bedöma symptom eller få hjälp med var du kan söka vård.



Danderyds Sjukhus

I TRYGGA, SÄKRA HÄNDER

Danderyds Sjukhus AB
182 88 Stockholm

Telefon vx 08-123 550 00
www.ds.se



Vi är en del av
Region Stockholm