

## Till dig som har vårdats med anledning av COVID-19

Du skrivs nu ut från sjukhuset men det kan ta några till flera veckor för kroppen - och själen - att återhämta sig efter en besvärlig och långdragen infektion. Särskilt kan det vara så efter att man har behövts vårdas inom intensivvården.

Det är nu viktigt att tänka på några saker:

- Du betraktas som smittfri när det har gått 14 dagar sedan du insjuknade, och du är på bättringsvägen.
- Ät regelbundet och näringsrikt. Lägg till extra mellanmål om du har svårt att äta tillräckligt. Kontrollera vikten regelbundet.
- Kom igång med lätt träning: Följ ditt träningsprogram, om du har fått ett sådant av fysioterapeuten. Undvik att ligga/vila för stor del av dagen. Försök att, om möjligt, vara fysisk aktiv dagligen till exempel med promenader.
- Upprätta rutiner och få ordning på dygnsrytmen. Hjärnan behöver dagsljus. Undvik alltför mycket skärmtid (dator/tv/telefon), speciellt kvällstid.
- Det är vanligt att man drabbas av koncentrationssvårigheter och mardrömmar under en tid. Det kan också förekomma ångest och nedstämdhet. Att prata med närstående kan hjälpa, och var inte rädd att be om professionell hjälp om besvären inte klingar av.
- Intensivvård medför ofta 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 till arbetsgivaren (arbetslösa anmäler sjukdom själva till Försäkringskassan). Kom ihåg att ansöka om sjukpenning hos Försäkringskassan, annars får du ingen ersättning utbetald.