



LHL

# Sykepleietjenestens erfaringer med rehabilitering etter gjennomgått Covid-19

Berit Skollerud, teamkoordinator



## Om pasientene

- De fleste pasientene har norsk opprinnelse
- 20 til 80 år, flest mellom 40 og 60 år
- 15 pasienter pr team
- 10-33% opplever langvarig sykdom



# Vanlige senplager:

Kommunikasjon, sanser psykisk	Åndedrett, sirkulasjon,	Ernæring, væske og eliminasjon	Aktivitet, funksjonsstatus, smerte, søvn, hvile, velvære
Nedsatt hukommelse og konsentrasjon «Hjernetåke»	Nedsatt lungefunkt. Pusteproblemer Kortpustethet Hoste, sår hals, rennende nese	Tap av matlyst	Dekondisjonering Muskelsvakhet og - smerter Leddsmerter Hodepine
Tinnitus Øreverk	Brystsmerter Ubehag i brystet (stramminger/ tightness) Hjertebank/ ↑ Puls	Endringer i smak og luktesans	Søvnvansker (Insomnia)
Depresjon Angst PTSD	Svimmelhet	Kvalme Magesmerter	Ekstrem tretthet (Utmattelse/ Fatigue)
Nedsatt livskvalitet	↑ Temperatur Svette	Diare	



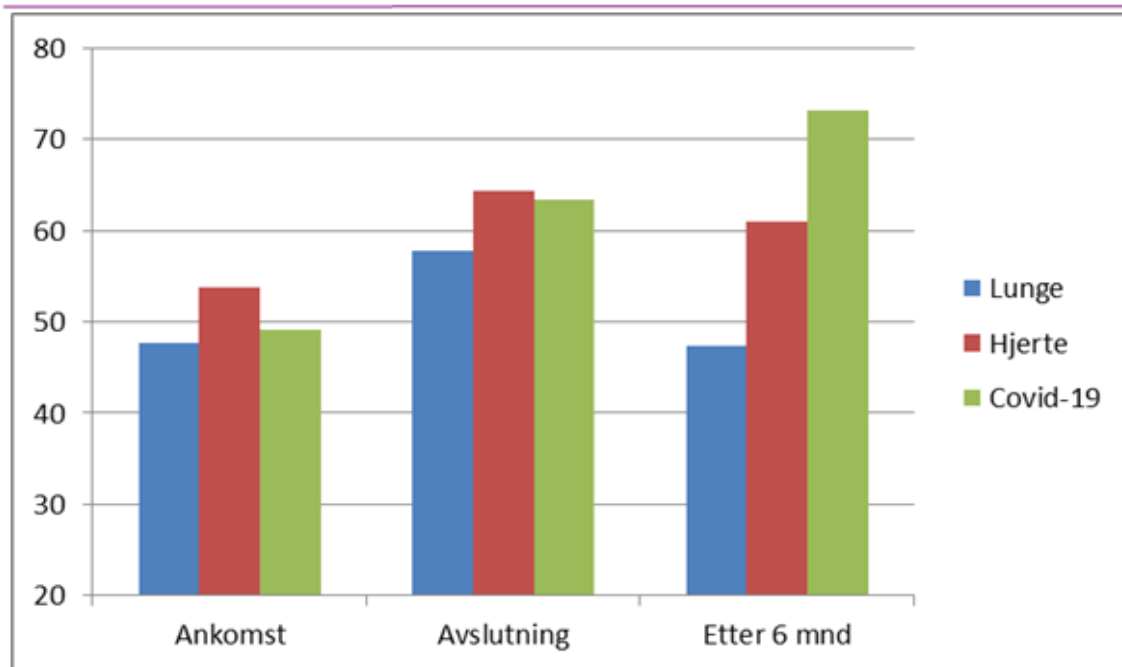
LHL

# Helserelatert selvrappoteringseskjema

- EQ5D – ADL, smerter, angst/depresjon
- HADS – Hospital Anxiety and Depression Scale

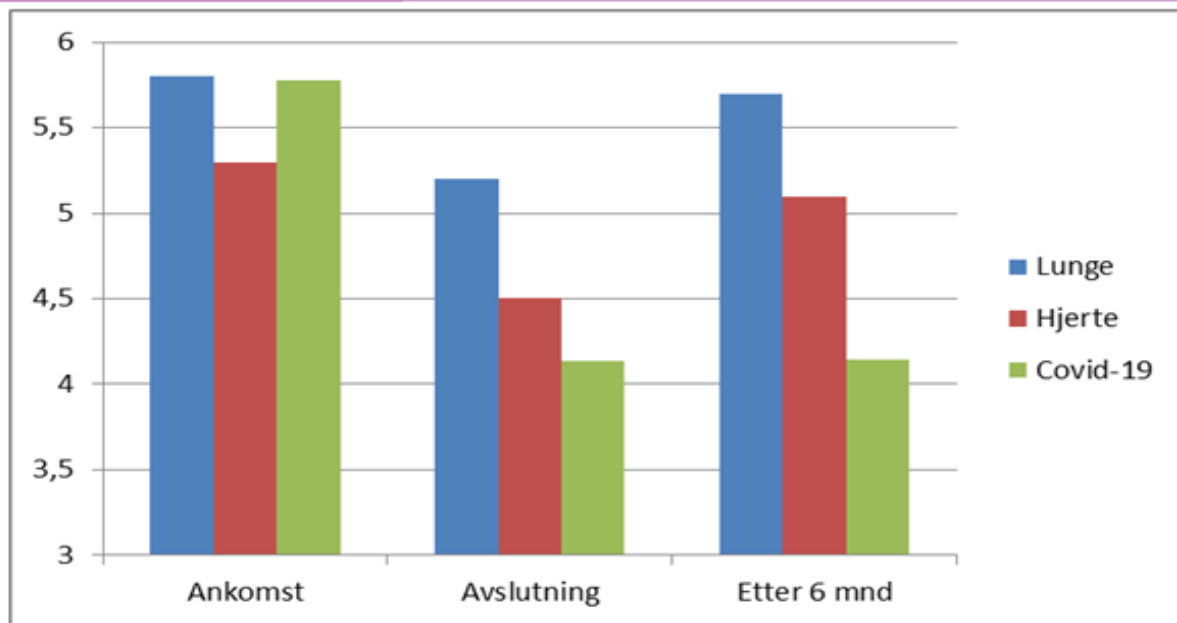


EQ-5D: Helsen din i dag (0-100; høyere tall best)





## HADS – Depresjon (0 – 21), gjennomsnitt





# Individuell oppfølging

- Primærsykepleie
- Mål- og helhetlig kartlegging
  - Få tak i pasientens symptomer etter gjennomgått Covid-19
- Samtaler ut fra pasientens behov
  - Tema: Mål, usikkerhet, fortvilelse, mestringsstrategier,
  - Støtte og veiledning
- Observasjon.....



LHL


## Gruppetilbud

- Morgenmøte hver morgen
- Samtalegrupper
- Relevante undervisninger
- Pasienter med underliggende lungesykdom deltar på undervisning om inhalasjonsmedisiner, evt, oksygen, astma/kols forverring





# Aktivitetsplan/timeplan

Aktivitetsplanuke 1					Kalenderuke:
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.45	Morgensamling (Oppholdsrom / stue team 9)		Morgensamling (Oppholdsrom / stue team 9)	Morgensamling (Oppholdsrom / stue team 9)	Morgensamling/Ukeslutt (Oppholdsrom/stue team 9)
09.00	Samtalegruppe v/ fysio og sykepleietjenesten	<b>Legevisitt fra kl. 08.30.</b>  <i>Mulighet for individuell trening eller oppfølging av fysioterapeut eller andre faggrupper tilpasset tidspunkt for legevisitten</i>		Tverrfaglig møte	
09.30	Energiregnskap, mestring (Hippokrates)				
10.00					
10.30					Sett av tid til hvil!!
11.00	Trening med fysioterapeut -kondisjon/styrke			Trening med fysioterapeut Gymsal	Trening med fysioterapeut -kondisjon/styrke
11.30					
13.00	Undervisning om Astma v/ lege (Auditoriet)		Sett av tid til hvile!!	Sett av tid til hvile!! Røykesluttgruppe	Kl. 13.00: Oksygenundervisning v/ sykepleietjenesten (Auditoriet)
13.30	Streames kanal 16				
14.00	Sett av tid til hvile!!		Turgruppe (ute) inneles etter team/nivå 		
14.30		Alternativ aktivitet			
15.00		Sett av tid til hvile!!	15.00: Medisinsk yoga Streames kanal 16		
15.30					



LHL

# Samtalegruppene

- 4 ganger à 45-60 min
- Tema:
  - Erfaringer etter gjennomgått Covid-19
  - Energiregnskap (prioriteringer, mestringsstrategier)
  - Verdi og selvfølelse
  - Veien videre





## Erfaringer vi har gjort oss

- Covid-19 pasientene har mange av de samme utfordringer som våre hjerte- og lungepasienter
- Behov for spesialisert rehabilitering, både fysisk og psykisk
- Komplekst bilde når det gjelder senskader



Tusen takk for meg!