



Sykehuset Innlandet HF

HELSE  SØR-ØST

Rehabilitering etter covid-19

Samhandlingsforum rehabilitering 6.10.2021

Innhold

- Nasjonal veileder: Koronavirus – beslutninger og anbefalinger
 - Kapittel 11 Rehabilitering
- Rehabilitering etter Covid-19 i SI
 - Avdeling for Fysikalsk medisin og rehabilitering
 - Seksjon lungerehabilitering Granheim

Rehabilitering etter Covid-19

NASJONAL VEILEDER

«Covid-19 er en ny sykdom, og det finnes derfor begrenset forskningsbasert kunnskap om rehabiliteringsbehov og -tiltak hos denne pasientgruppen.»

Rehabiliteringsbehov etter covid-19

- Alvorlig sykdomsforløp
 - Komplikasjoner etter langvarig intensivbehandling, og med utfall fra flere organsystemer.
- Mindre alvorlig sykdomsforløp
 - Vedvarende følgeplager som nedsatt muskelstyrke, kognitive og psykiske problemstillinger, svelg- og språkproblematikk , nedsatt lungekapasitet og generell slitenhet. Samlet kan dette gi en situasjon med et stort funksjonstap som krever en tverrfaglig og spesialisert tilnærming.

Oppfølging hos fastlege 1

- Personer som har hatt et mildt eller moderat sykdomsforløp, og som etter fire uker fremdeles opplever symptomer som gjør det vanskelig å delta i hverdagsaktiviteter i hjem, arbeid, skole eller fritid, bør følges opp hos fastlege.
- De vanligste symptomene er utmattelse, tung pust, søvnproblemer og nedsatt luktesans. Anslagsvis 10% av pasientene med mildt eller moderat sykdomsforløp kan oppleve ett eller flere av disse symptomene.

Oppfølging hos fastlege 2

- I denne fasen vil det være aktuelt å gi informasjon, veiledning i mestring og råd om tilpasset fysisk aktivitet.
- For pasienter som har hatt mild til moderat sykdom, men opplever vedvarende symptomer, anbefales det at fastlege gir informasjon om vanlige forløp ved postvirale tilstander, og at dette bør gis tidlig i forløpet.
- Rådet gjelder også for personer som har hatt et mer alvorlig sykdomsforløp og vært innlagt på sykehus, men som etter utskrivelse opplever symptomer som gjør det vanskelig å delta i hverdagsaktiviteter i hjem, arbeid, skole eller fritid.

Utredning av rehabiliteringsbehov

- Fastlegen henviser ved behov videre til utredning hos tverrfaglig personell i kommunen og /eller til kommunens lavterskeltilbud, eller til vurdering i spesialisthelsetjenesten avhengig av kompleksitet og tilgjengelighet av tjenester i kommunen.
- Det kan også være aktuelt at pasienten kontrolleres på andre diagnosespesifikke poliklinikker i spesialisthelsetjenesten, for eksempel ved en lungepoliklinikk.

Henvisning til rehabilitering

- Alvorlighetsgrad av sykdomssymptomer og funksjonsproblemer vil variere fra pasient til pasient, og rehabiliteringstilbudet må derfor tilpasses den enkeltes behov.
- Rehabilitering kan foregå i både spesialist- og/eller primærhelsetjenesten.
- Fastlegen følger ordinære rutiner for henvisning til tverrfaglig personell i kommunen eller henvisning til spesialisthelsetjenesten.

Innhold i rehabilitering 1

- Det anbefales en tilnærming der det tas hensyn til pasientens individuelle mål og tiltak, som ses i sammenheng med pasientens totale livssituasjon.
- Avhengig av symptomer vil ulike kartlegginger av fysisk, kognitiv og mental funksjon være aktuelt. Resultatene av kartleggingene vil definere innholdet i rehabiliteringen.

Innhold i rehabilitering 2

- Der symptomene fører til funksjonsproblem i hjem, arbeid og fritid, anbefales det veiledning i gradert aktivitet av helsepersonell i kommunen for eksempel gjennom frisklivssentral, kommunal fysio- eller ergoterapeut.
- I rehabilitering av pasienter med milde/moderate symptomer bør det ved vedvarende kognitive vansker (trøtthet, konsentrasjon og hukommelse) søkes å skille mellom utløsende faktorer (virus) og vedlikeholdende faktorer som også kan gi symptomer.

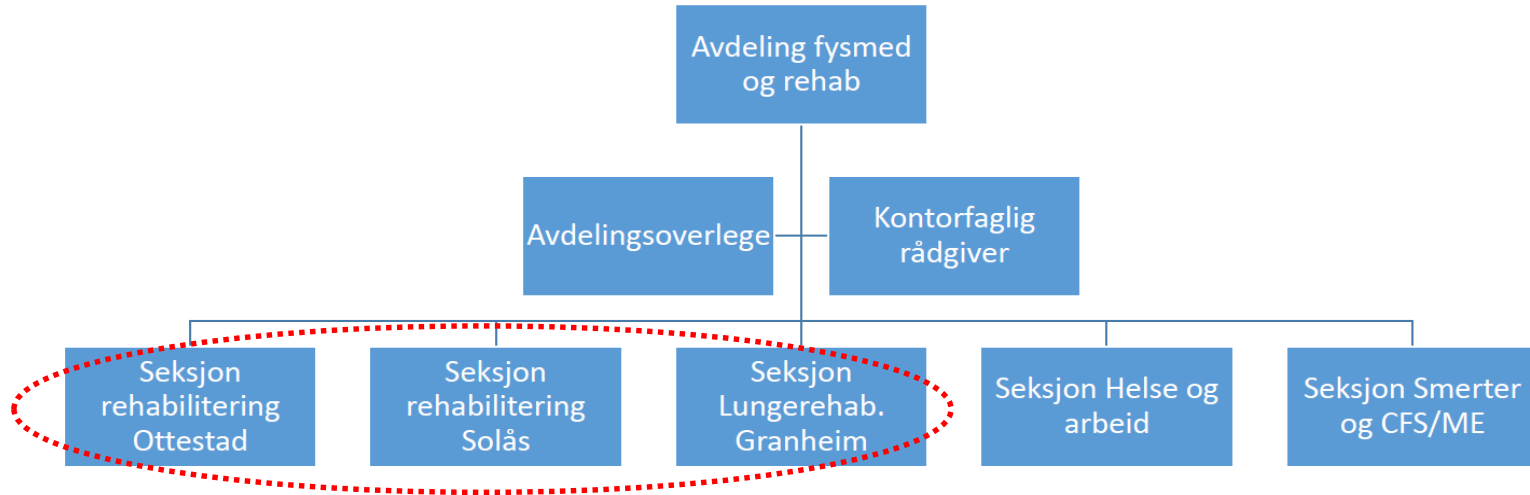
Innhold i rehabilitering 2

- For all rehabilitering etter covid-19, både for pasienter med milde/moderate forløp og de med alvorlige forløp, vil det være viktig med et helhetlig perspektiv. Mer spesifikt kan rehabiliteringen inneholde:
 - Initialt rask avklaring for å utelukke alvorlige tilstander og avdekke behandlingstrengende komorbiditet. Ved alvorlige forløp: Bred funksjonskartlegging ved oppstart (Se anbefalte funksjonsmål fra HSØ)
 - Tilpasset trening, gradvis tilpasset fysisk og sosial aktivitet. Fokus på gode mestringsstrategier
 - Ved utmattelse- og smerteproblematikk: informasjon og kognitiv tilnærming anbefales
 - Erfaringsutveksling og likepersonsarbeid bør inkluderes
 - Rehabiliteringen bør inkludere elementer som styrker mestringstro
 - Kartlegging og veiledning i forhold til arbeid og utdanning

Rehabilitering etter Covid-19

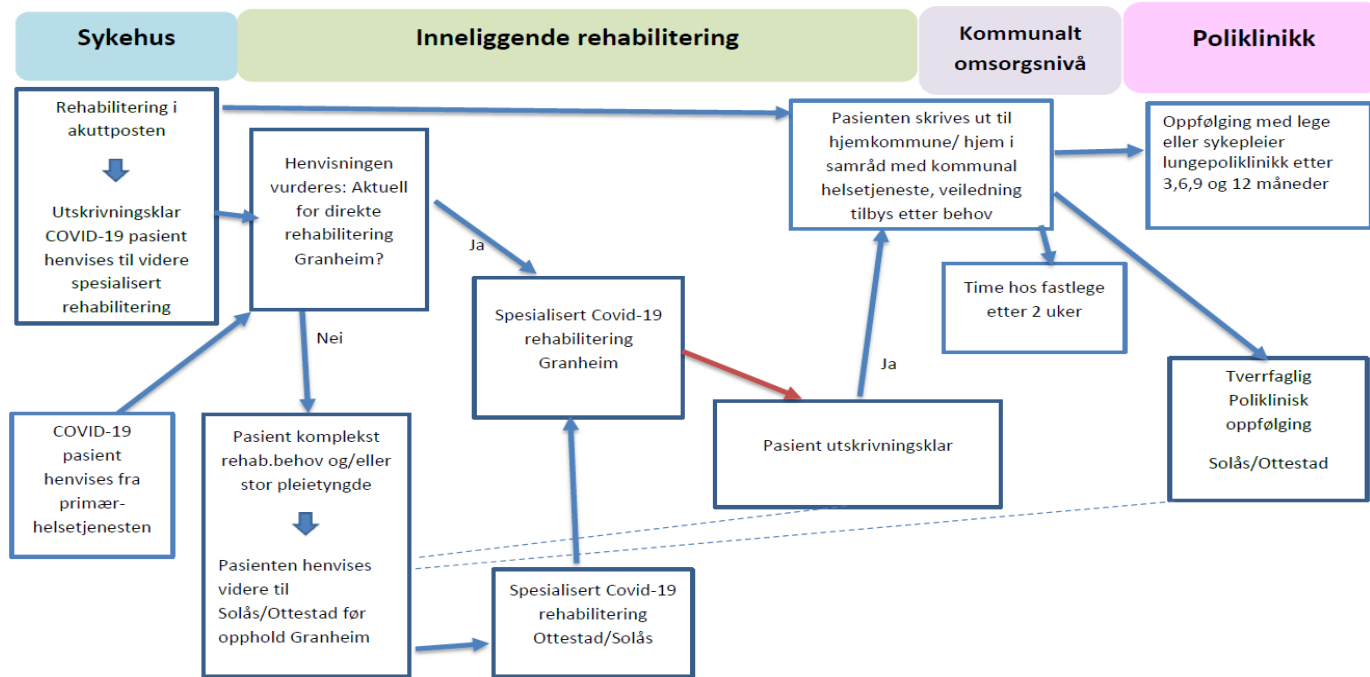
TILBUD I SYKEHUSET INNLANDET

Fysikalsk medisin og rehabilitering



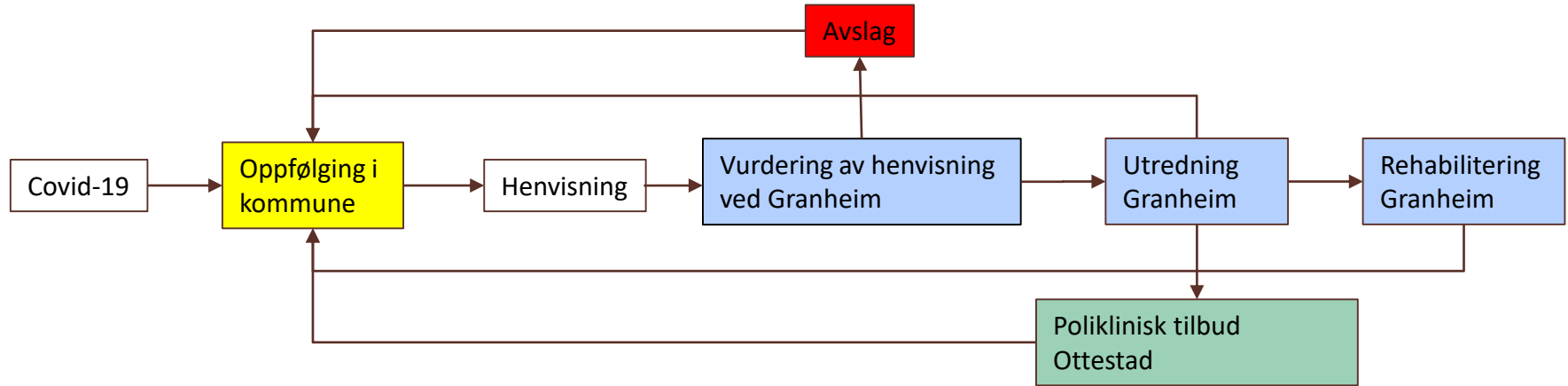
Flyt ved alvorlig forløp

Samhandlingskjede spesialisert rehabilitering av Covid-19 pasienter i Sykehuset-Innlandet



Flyt ved mindre alvorlig sykdomsforløp

Under arbeid



Tilbudet i Seksjon Lungerehabilitering Granheim

Utredning/vurdering



Rehabilitering



Tverrfaglig bemanning

- Hjelpepleie
- Sykepleie (inkl. Lungesykepleiere og psykiatrisk sykepleier)
- Psykiatrisk sykepleie
- Ergoterapi
- Fysioterapi
- Sosionom
- Klinisk ernæringsfysiolog
- Leger

Vurdering/utredning

Typen vurdering

- Legevurdering
- Tverrfaglig poliklinisk vurdering
- Tverrfaglig vurdering inneliggende

Innhold tverrfaglig vurdering

- Testpakke med lungesykepleier
- Funksjonsvurdering ved fysioterapeut
- Legevurdering
- Ergoterapeut: Kognitive tester og kartlegging av fatigue
- Øvrige faggrupper ved behov

Rehabilitering - alternativer

- To ukers rehabiliteringsopphold
- Poliklinisk rehabilitering (12 dager fordelt på 6 uker)
- Tverrfaglig poliklinikk med oppfølging / kontakt med flere faggrupper som lege, sykepleier, klinisk ernæringsfysiolog, sosionom, ergoterapeut og fysioterapeut

Rehabilitering - innhold

- Startsamtale
- Testpakke-individuelt vurdert
- Undervisningspakke
- Individuelt tilpasset trening
- Individuelle samtaler og spesifikke tiltak etter behov
- Avslutningssamtale
- Oppfølging

Oppfølging etter rehabilitering

- Tele-/videokonsultasjoner etter fire og 12 uker.
- Følger opp anbefalinger og igangsatte tiltak.
- Kommunen kan delta.

Oppsummering

- Fastlegen har viktig rolle og skal kunne håndtere mange.
- Kommunale tilbud bør vurderes.
- Henvisning til vurdering eller rehabilitering i spesialisthelsetjenesten vil være aktuelt for noen.
- Henvisning sendes til Seksjon lungerehabilitering Granheim.
- Tilbud spenner fra poliklinisk vurdering til inneliggende rehabilitering.

Nettsider

- [Rehabilitering etter covid-19 - Helsedirektoratet](#)
- [Rehabilitering Covid-19 - Sykehuset Innlandet \(sykehuset-innlandet.no\)](#)
- [Pasientforløp for covid-19 rehabilitering – Helse Sør-Øst](#)



Sykehuset Innlandet HF

HELSE  SØR-ØST

Takk for oppmerksomheten!



Sykehuset Innlandet HF

HELSE  SØR-ØST