



## Fysioterapi vid Covid-19

### Information från fysioterapeut till dig som är vårdpersonal i Ulricehamns kommun.

Nedan följer en guide på vilka åtgärder som du som vårdpersonal kan göra för att stötta patienter med Covid-19 samt i vilka lägen du bör kontakta fysioterapeut. En grundtanke är att lungorna fungerar avsevärt bättre i sittande och i stående jämfört med i liggande. Kan vårdtagaren mobiliseras till sittande i fåtölj eller vid behov rullstol korta stunder på dagen är detta första åtgärden. Om vårdtagaren inte kan komma upp i sittande är lägesändringar jätteviktigt.

#### Kan vårdtagaren sitta och gå självständigt?

Uppmuntra till detta efter ork.

De flesta vårdtagare mår bra av att ta djupa andetag flera gånger/dag.

#### Kan vårdtagaren INTE mobilisera sig själv?

Hjälp vårdtagaren att sätta sig i upprätt läge samt höj huvudändan på sängen om möjligt.

Fokusera på lägesändringar och viloställningar som underlättar andning (t.ex sidoläge, hänga framåtlutad över bord.)

Vid långvarigt sängläge finns risk för lungkomplikationer samt även risk för trycksår. Om vårdtagaren har en vårdarsäng använd om möjligt ”badens-baden”-funktion så att vårdtagaren får en mer sittande ställning men inte glider ner i sängen.

#### Har vårdtagaren torrhosta?

Uppmuntra till mobilisering efter ork och lägesändringar.

Att andas in genom näsan och pusa ut luften genom ”slutna” läppar kan lindra hosta.

#### Har vårdtagaren slemhosta?

Om vårdtagaren har mycket slem men klarar av att hosta upp det själv behöver fysioterapeut inte kontaktas.



**Har vårdtagaren slemhosta och svårt att få upp slem?**

Kontakta fysioterapeut för råd. Var extra uppmärksam på vårdtagare som även har KOL eller annan lungsjukdom eller har nedsatt muskelkraft pga neurologisk sjukdom.

**Har vårdtagaren hög andningsfrekvens?**

Underlätta andningsarbetet genom viloställningar som tex höjd huvudända eller sitta framåtlutad över bord/rollator.

Underlätta andningen genom slutläppandning.

Ta kontakt med fysioterapeut för individanpassad åtgärd.

Ansvarig fysioterapeut.....

Telefonnummer: .....

Alternativt meddela hela fysioterapeut-gruppen i Treserva eller ring växel 0321-59 50 00 och bli hänvisad till aktuell fysioterapeut i tjänst.