

Rehabtips från arbetsterapeuter

Det kan vara en ovan situation att inte ha samma funktionsförmåga som tidigare. Arbetsterapeuter kan bidra med tips och förhållningssätt som underlättar vardag och hjälper till att hushålla med ork eller lindra symtom. Alla har inte möjlighet att träffa arbetsterapeut via sin vårdcentral.

Rekommendera primärvårdsrehab eller annan kontakt med arbetsterapeut i så fall. Vid kognitiv testning, använd formulär som inte bara bedömer minnesfunktioner utan även exekutiv och språklig förmåga. Exakta resultatvärden på skattningsskalor är viktiga att dokumentera och använda i sjukintyg.

Arbetsterapeuters tips och info som kan vidarebefordras till pat:

- Dusch och särskilt hårtvätt kan vara bättre att göra på kvällen så att du kan vila bort det under hela natten.
- Har du takdusch, använd hellre den än handduschen för att slippa ansträngning av händer och överkropp. Blir du trött av att stå i duschen, fråga arbetsterapeut om du kan få en duschpall utskrivet. Det fungerar också bra med pallar av plast, t ex barnpallar för att nå upp till handfatet.
- Använd gärna kontorstol på hjul som du kan sitta bakvänt på och ställa i köket. Det kan vara skönt för andningen att sitta så. En del beskriver att pulsen blir lägre att det inte ger lika mycket brain fog som vanligt sittande.
- Gör lång avspänning på morgonen om du somnar av den och inte vill att nattsömnen ska störas.

Kontakt: info@langtidscovid.se.