

# Behandlingsriktlinje för arbetsterapeutiska insatser vid Covid-19

---

## Bakgrund

Covid-19 är en infektionssjukdom som orsakas av ett virus. Det är vanligt att bli sjuk som vid en förkylning eller influensa. Symtom som är vanliga är hosta, feber, andningsbesvär, snuva, nästäppa, halsont, huvudvärk, illamående, värk i muskler och leder. Det är vanligt förekommande att man får nedsatt eller förändrad lukt och smak. Många upplever en ökad trötthet. Symtomen kan komma tre till fem dagar efter att du har blivit smittad. Infektionen går vanligtvis över inom några dagar men ibland kan det ta flera veckor upp till månader.

## Behandling

Tillståndet går ofta över av sig själv, men det kan finnas behov av sjukhusvård för att få hjälp med andningen via syrgas eller intensivvård och respirator vilket ofta innebär att man blir sövd under behandlingen. Andra organ kan även bli påverkade och ha behov av behandling. Det finns ett behov av uppföljning och rehabilitering av personer som inte tillfrisknar efter sin infektion och som har ett längre behov av återhämtning, benämnt Postcovid. Det kan handla om symtom i form av kognitiv påverkan, mental trötthet, andfåddhet och hjärklappning samt allmän fysisk, psykisk och kognitiv nedsättning.

## Indikationer för arbetsterapi

Personer med nedsatt aktivitetsförmåga till följd av genomgången covidinfektion. Behov av att träffa en arbetsterapeut för att kartlägga aktivitetsförmåga och för att stödja personen att utföra vardagliga aktiviteter och få en fungerande vardag med familjeliv, arbete, skola och fritid.

## Arbetsterapeutisk utredning

Att utreda och kartlägga aktivitetshistoria samt nuvarande aktivitetsförmåga genom observation, intervju samt bedömning i aktivitet.

### Akuta fasen (Slutenvård)

#### *Utreda aktivitetsnivån*

- ADL-taxonomi

#### *Kognition*

- MOCA

#### *Handfunktion*

- Mäta styrka, eventuell svullnad

## Senare vårdskede/rehabilitering (Öppenvård/Primärvård)

### *Utreda aktivitetsförmåga*

- COPM (Canadian Occupational Performance Measure)
- Min Mening
- GAP-var dagliga aktiviteter

### *Kognition*

- MOCA
- WCPA Veckoplanering i kalender
- Bedömning i aktivitet utifrån bedömningsinstrumentet exempelvis PRPP (Perceive, Recall, Plan, Perform)
- ADL-taxonominns kognitiva checklista (Region Örebro)

### *Handfunktion:*

Uppföljning kring handfunktion styrka, svullnad gjord på slutenvård.

- Greppförmåga utifrån grooved pegboard

### *Mental trötthet:*

- MFS Mental Fatigue Scale, självskattning eller
- FSS Fatigue severity scale självskattning trötthetsskala

Hemsida för arbetsterapi vid covidrehab:

[Arbetsterapi och covid-19 - Sveriges Arbetsterapeuter \(arbetsterapeuterna.se\)](https://arbetsterapeuterna.se)

Se även rutin för regionen

<http://ar.ltdalarna.se/arbetsrum/OHAR46ZK/publicerat/Dokument/e3c6c3b3-a622-4d85-9f86-db3d9c699f3f/Utredningsg%c3%a5ng%20vid%20postinfekti%c3%b6st%20tillst%c3%a5nd%20efter%20covid-19%20Region%20Dalarna.pdf>

## **Arbetsterapeutiska behandlingsåtgärder**

Rehabiliterande insatser är alltid personcentrerade och utgår från individens önskemål och behov.

Behovet av rehabilitering efter Covid-19 varierar stort. Det är ungefär 10% som är i behov av rehabiliterande insatser 12 veckor efter insjuknandet men mörkertalet är oklart. Det är både

---

personer under och efter intensivvård eller annan slutenvård samt icke sjukhusvårdade som kan behöva komplexa rehabiliterande insatser från flera olika professioner under lång tid.

Patienten har behov av att bli lyssnad på av någon som förstår påverkan på aktivitetsförmågan samt hjälp att se mål och framsteg.

### Akuta fasen (Slutenvård)

Arbetsterapeutens möjliga insatser inom slutenvård i samband med Covid-19:

#### *Aktivitetsförmåga och Kognition*

- Instruera om positionering och vilolägen
- Ge stöd för trycksårsprofylax genom tryckavlastning
- Träna aktiviteter och ge stöd för att förbättra eller vidmakthålla aktivitetsförmågan
- Medverka vid passiv och aktiv mobilisering
- Instruera och ge råd till personen om hur hen kan vara aktiv och delaktig i sin situation
- Träna aktivitetsförmåga såsom personlig vård och enklare uppgifter
- Träna användandet av andningsteknik i aktivitet
- Prova ut, träna användning av och eventuellt förskriva hjälpmedel som behövs för att förflytta sig och vara aktiv och delaktig (exempelvis rullstol, hygienstol på hjul, lyft)

#### *Handfunktion*

- Träna handfunktion
- Vidta åtgärder vid svullnad av händer såsom utprovning av kompressionshandske

#### *Mental trötthet*

- Ge information om och strategier kring hjärntrötthet och energibesparing.
- Träna på lämpliga kompensatoriska metoder, att ta paus/återhämta sig regelbundet t ex vid morgonrutin på grund av nedsättningar i aktivitetsförmåga. Detta baseras på medvetenhet, typ och grad av nedsättning samt inlärningspotential hos personen.

Så hanterar du uttalad trötthet efter Covid-19

<https://www.arbetsterapeuterna.se/foerbundet/webbutik-och-gratismaterial/om-arbetsterapi-och-troetthet-och-utmattning-efter-covid-19-2020/>

---

### Senare vårdskede/rehabilitering Öppenvård/Primärvård)

#### *Aktivitetsförmåga och Kognition*

- Träna aktiviteter och ge stöd för att förbättra eller vidmakthålla aktivitetsförmågan
- Ge råd om lämpliga strategier för att förbättra aktivitetsförmågan och att träna in dessa för olika situationer
- Genomföra anpassningar av aktivitet, omgivning samt möjliggöra kompensatoriskt stöd från annan person närstående
- Vidta åtgärder vid svullnad av händer såsom utprovning av kompressionshandske
- Träna andningsteknik i aktivitet
- Ge råd kring kognitivt stöd som kan underlätta vardagen
- ReDO – för analys och revidering av vardagliga aktiviteter
- Energihantering, vad ger/tar energi

#### *Handfunktion*

- Följa upp och träna handfunktion
- Följa upp och vidta åtgärder vid svullnad av händer såsom lindning eller utprovning av kompressionshandske

#### *Mental trötthet*

- Ge förslag på ergonomiska och energibesparande arbetssätt
- Ge sömnhygieniska råd
- Ge stöd att hitta lämplig balans mellan olika aktiviteter och mellan aktivitet och vila
- Ge förslag på nödvändiga anpassningar i hemmet, närmiljön och den digitala miljön
- Prova ut och förskriva hjälpmedel eller informera om egenvårdsprodukter som behövs för att personen ska kunna vara aktiv och delaktig i vardagen
- Pacing-hushålla med energi
- Fatigue Management

Tips på länkar:

[www.brainfatigue.se](http://www.brainfatigue.se)

[www.mf.gu.se](http://www.mf.gu.se)

Fatigue Management: <https://www.arbetsterapeuterna.se/foerbundet/webbutik-och-gratismaterial/att-hantera-fatigue-2016/>

---

## **Arbetsterapeutiskt behandlingsmål**

Rehabiliterande insatser i samband med Covid-19 syftar till att personen ska återfå, förbättra eller vidmakthålla bästa möjliga funktion och aktivitetsförmåga på ett, för personen, meningsfullt sätt.

## **Patientsäkerhet**

Det är komplext att behandla Covid-19 patienter på grund av det är många olika symtom och ibland svårt sjuka patienter med bakomliggande sjukdomar och funktionsnedsättningar och som har långvariga besvär och som man idag inte vet fullt ut hur man ska behandla. Det finns behov av att kontinuerligt inhämta och samla in data.

### **Behandling**

Det nuvarande erfarenheten visar, är att det tar och behöver få ta tid och att det inte går att utöka aktivitetsförmågan för snabbt. Det finns behov av att arbetsterapeuten planerar en gradvis försiktig ökning av aktivitetsbelastning, annars finns det stor risk för bakslag. Det finns behov av att träna på och hitta alternativa sätt att göra, för att få en fungerande vardag och utöka aktivitetsförmåga.

## **Utarbetat av**

Susanna Eriksson och Karin Syrjä 2021-06-15

## **Fastställt av**

Specialitetsgrupp Arbetsterapi 211210

## **Referenser**

[www.1177.se](http://www.1177.se)

Rehabilitering i samband med covid-19-stöd för rehabilitering. Socialstyrelsen.

[www.arbetsterapeuterna.se](http://www.arbetsterapeuterna.se)

---