

# Förebyggande åtgärder – tryckavlastning och underlättande av andning vid covid-19.

Vägledning för arbetsterapeuter och sjuksköterskor



## Förebyggande åtgärder

Förebyggande åtgärder är viktiga för att lindra symtomen vid Covid-19, särskilt vid långvarigt sängläge. Arbetsterapeut och sjuksköterska kan tillsammans bland annat

- Informera baspersonal genom att ge allmänna tips och råd om vad man kan göra och tänka på för personer som behöver stöd och hjälp (se kroppsställning nedan)
- Förskriva medicintekniska produkter (hjälpmedel) för bibehållen kroppsställning och mobilisering (komma upp till sittande, stå och gå).
- Ordnera hälso- och sjukvårdsåtgärder i fördelad vårdplan som till exempel lägesändringar enligt schema eller användande av hjälpmedel.

## Kroppsställning

- Ju mer upprätt ställning desto bättre plats för lungorna. Därför viktigt att personer med lindriga symtom sitter uppe och om möjligt är uppe och rör på sig (mobiliseras)
- För sängliggande personer är det av stor vikt att lägesändra ofta, en vanlig tidsgräns är 2-3 timmar – använd lägesändringsschema
- Vid hosta eller andningsbesvär är det en fördel att om möjligt ligga med upphöjd huvudända
- Upphöjd huvudända kan åstadkommas genom kuddar och dynor eller genom att använda elryggstöd/höjd rygg på vårdäng.
- En kudde ovanför ländryggen/under skulderbladen gör att ryggen hålls rak vilket underlättar andning.

## Tryckavlastande åtgärder

- Långvarigt sängläge ger en ökad risk för trycksår.
- Även flera av åtgärderna för att åstadkomma en mer upprätt kroppsställning kan ge ökad risk för skjuv och trycksår.
- En viktig åtgärd är därför tryckavlastande åtgärder, som till mobilisering och tryckavlastande hjälpmedel (se riktlinjer för trycksår och sårbehandling)

## Kontakta fysioterapeut/sjukgymnast

Ta kontakt med fysioterapeut i de fall det finns behov av:

- instruktion om djupandning i förebyggande syfte alternativt förskrivning av hjälpmedel för motståndsandning. Läs mer ” Fysioterapeuters uppdrag på kommunala boenden och inom hemrehabilitering i samband med covid-19”
- förskrivning av gånghjälpmedel som rollator och gåbord.