

Sådan holder du dig aktiv, selvom du har symptomer i luftvejene

Du har symptomer på eller har fået påvist coronavirus (COVID-19) og har som følge deraf symptomer i luftvejene. Uanset om du er indlagt eller hjemme, er det vigtigt, at du er så aktiv som muligt, fordi det er med til at fremme din bedring. Samtidig med, at du holder dig aktiv, er det dog vigtigt, at du udnytter din energi hensigtsmæssigt.

Dine symptomer betyder, at du sandsynligvis ikke har så meget energi, som du plejer at have, og at du bliver hurtigere træt. Normalt er din hverdag sikkert fuld af mange forskellige aktiviteter: bad, af- og påklædning, indkøb, madlavning og så videre. Også under din indlæggelse kan du være aktiv ved at sørge for personlig hygiejne, bad og af- og påklædning.

Det kan selvfølgelig være svært, og du kan blive hurtigere træt og udmattet end normalt. Derfor kan det være en fordel at bruge nogle af de råd, som er beskrevet herunder. De kan være med til at gøre aktiviteterne mindre krævende.

SÅDAN HOLDER DIG AKTIV UDEN AT BRUGE FOR MEGET ENERGI

1. Prioritér og planlæg dine aktiviteter

Hvis du ikke har så meget energi, er det vigtigt, at du er bevidst om, hvordan og til hvad du bruger den energi, du har. Det kan være nødvendigt, at du tilpasser udførelsen af aktiviteter, så du ikke bruger helt så meget energi på aktiviteterne, som du normalt gør. Du kan fx vælge at gennemføre etagevask i stedet for at tage et bad. Dermed er du aktiv på det niveau, du kan.

Sørg for at have hjælpemidler til rådighed, som letter udførelsen. Brug fx en badetaburet, så du kan sidde ned, når du tager bad eller vasker dig. Sørg for at have alle de ting til rådighed, som du får behov for, så du ikke skal gå unødigt frem og tilbage, når du er i gang, fx håndklæder, sæbe og tandbørste.

2. Træk vejret roligt og stabilt – og hold dig varm

Sørg for at holde et stabilt tempo, som ikke er højere, end at du hele tiden kan trække vejret roligt. Hvis du mærker, at du begynder at få åndenød, skal du holde en pause og få kontrol med vejtrækningen, før du fortsætter.

Sørg også for, at du kan holde varmen gennem hele aktiviteten. Brug eventuelt tæpper eller håndklæder til at holde dig varm.

3. Brug forskellige arbejdsstillinger

Brug gerne forskellige arbejdsstillinger. Dine lunger har godt af, at du ændrer stilling, og de har især godt af, at du kommer op at stå. Det er godt, når du skal bruge dine arme over hovedet og nede ved fødderne i en aktivitet. Bevægelse i arme og overkrop kan være med til at løsne slim og sekret.

Kilde: Sjællands Universitetshospital