



Læra að takast á við einkennin

BAKSVIÐ

Ragnhildur Prastardóttir
ragnhildur@mbl.is



Árangur af endurhæfingu vegna langvinnra einkenna eftir Covid-19 hefur verið ágætur en langtímamati á endurhæfingunni er ekki lokið. Endurhæfingin sem boðið er upp á á Reykjalundi felst í hæfilegri blöndun af líkamlegri þjálfun og þjálfun í að takast á við einkennin og vinna með þau. Nú skoðar Reykjalundur einnig möguleikann á annars konar endurhæfingarvalkostum.

Þetta segir Stefán Yngvason, framkvæmdastjóri lækninga hjá Reykjalundi.

Undanfarið hefur Reykjalundur ekki getað tekið á móti nýjum sjúklingum í endurhæfingu vegna eftirkasta Covid-19 þar sem viðræður við Sjúkratryggingar Íslands um framhald endurhæfingar standa enn yfir. Um 75 manns eru á biðlista eftir slíkri endurhæfingu hjá Reykjalundi.

„Eins og við vitum þá eru Sjúkratryggingar auðvitað með mörg járn í eldinum. Það þarf að sýna því ákveðinn skilning en þetta er auðvitað óþægilegt ástand,“ segir Stefán um það.

Hann segir að tíminn sé stundum ágætis lækni og því sé ekki áriðandi að fólk fari í endurhæfingu strax eftir Covid-19-veikindin. „Það þarf að liða ákveðinn tími áður en tekin er ákvörðun um það að fólk komi í meðferð. Það er hægt að veita ráðgjöf fyrir og heilsugæslan gerir það til dæmis. Það er mikilvægt að fólk leiti þangað fyrst,“ segir Stefán.

María Heimisdóttir, forstjóri Sjúkratrygginga Íslands (SI), vonast til þess að ljúka samningum alveg á næstunni við Reykjalund, Sjúkrahúsið á Akureyri og Heilsustofnun í Hveragerði hvað varðar endurhæfingu vegna langvarandi einkenna Covid-19.

María segir að málið sé í algerum forgangi. „Við vinnum þetta eins hratt og okkar mannaflí leyfir en síðustu tvö ár höfum við gert um það bil 30% fleiri nýja samninga en tvö árin þar á undan. Auðvitað eru fleiri Covid-tengdir samningar eins og til dæmis um sóttkvíarhótel eða önnur bráðaúrræði enn framar í forgangsröðuninni hjá okkur en þetta er sannarlega í forgangi.“



Ljósmynd/Stefán Yngvason

Endurhæfing Endurhæfingu vegna langvarandi einkenna Covid-19 er sinnt á Reykjalundi, sem og á Heilsustofnun NLFÍ og Sjúkrahúsinu á Akureyri.

Sú endurhæfing sem hefur verið boðið upp á á Reykjalundi er sex vikna prógramm sem hefur verið aðlagð að þeirri teymisvinnu sem er aðgengileg á staðnum.

„Árangurinn hefur verið ágætur en langtímamati er ekki lokið. Við gerum margs konar mælingar á fólki þegar það byrjar og sömuleiðis við útskrift. Svo er markmiðið að endurmeta þetta eftir sex mánuði. Þá sjáum við betur hvernig þetta hefur gengið allt saman. Prógrammið gengur út á hæfilega blöndu af líkamlegri þjálfun og þjálfun í að takast á við eftirköstin sem eru helst mikil þreyta, oft óvenjuleg mæði við áreynslu og ýmis önnur vandamál. Það er andlega og líkamlega þreytan sem er stærsta vandamálið hjá flestum,“ segir Stefán.

Nú skoðar Reykjalundur möguleikann á nýju meðferðarúrræði. Það er til skoðunar hjá Sjúkratryggingum. „Hugmyndin er ráðgjafarþjónusta að breskri fyrirmynd þar sem hægt væri að bjóða fólki upp á mat á göngudeild með tilliti til heilsuvandans og vinnugetu og veita víðeigandi ráðgjöf í framhaldinu hvers konar úrræði myndi henta best,“ segir Stefán.

Hann segir allan gang á því hvenær fólk fer að finna fyrir langvarandi einkennum Covid-19. „Yfirleitt er fólk að bíða þetta af sér, eins og gengur, og fer svo að vinna og rekur sig á vegg.“

NÝTA ÞAÐ SEM ÞAU KUNNA

Þurfa ekki að finna upp hjólið

Þau á Reykjalundi hafa ekki þurft að finna upp hjólið til þess að takast á við endurhæfingu fólks sem glímur við langvarandi einkenni Covid-19.

„Við nýtum okkur auðvitað það sem við kunnum í þessu. Það að fá svona þreytueinkenni eftir veirusjúkdóma er svo sem ekkert nýtt. Það er þekkt eftir margar veirusýkingar og þessi einkenni sem fólk er að kljást við, sem sumir kalla heilaboku, og svo þreytu og mæði. Stundum fylgja þessu verkir, svefntruflanir og margt fleira. Þetta eru allt vandamál sem við þekkjum og getum hjálpað fólki með þeim verkfærum sem við höfum í okkar verkfærakistu, sem er mjög fjölbreytt teymisvinna og fræðslustarf,“ segir Stefán.



Stefán Yngvason