



Fara út í lífið aftur á nýjum forsendum

Reykjalundur reynist vel. Endurhæfing eftir Covid. Skert úthald, þreyta, vöðvaslappleiki, magnleysi og mæði. Lærdómsríkt ferli.

Sigurður Bogi Sævarsson
sbs@mbl.is

Margt bendir til þess að fólk sem veiktist af Covid-19 hafi verulegt gagn af þverfaglegri endurhæfingu á Reykjalundi. Á síðustu tveimur árum, það er þeim tíma sem kórónuveiran hefur mallað í veröldinni, hafa alls um 170 manns komið til endurhæfingar þar. Misjafnt er hvort sjúklingar hafa þurft sjúkrahúsinnlögn við upphaflega Covid-19-sýkingu. Flestir hafa glímt við einkenni sjúkdómsins: misalvarleg þó.

Algeng eftirköst eru skert þrek og úthald, mikil þreyta, vöðvaslappleiki, magnleysi og mæði. Einnig ber á hugrænum truflunum svo sem einbeitingarskort og minnisleysi. Andleg veikindi á borð við kvíða og streitu. Punglyndi er stundum til staðar þar sem einkenni óvissu og ótta við heilsubrest hafa verið áberandi því sjúkdómurinn er nýr.

Glíma til framtíðar

„Kórónuveiran er nokkuð sem heilbrigðisþjónustan í heiminum þarf að glíma við til langrar framtíðar, þó svo að þess sé vænst að við séum að ráða niðurlögum faraldursins sjálfs. Eftirköst geta verið lengi að koma fram,“ segir Hlín Bjarnadóttir, sjúkrahjálfarari og gæðastjóri á Reykjalundi.



Morgunblaðið/Sigurður Bogi

Heilbrigðisþjónustan þarf að glíma við Covid til langrar framtíðar, þó svo að þess sé vænst að við séum núna að ráða niðurlögum faraldursins sjálfs,“ segir Hlín Bjarnadóttir, sjúkrahjálfari og gæðastjóri á Reykjalundi.

ari og gæðastjóri á Reykjalundi. Hún tiltekur að faraldrar á heimsvísu hafi jafnan leitt af sér að fjöldi fólks þarf endurhæfingu. Þetta hafi til dæmis gerst eftir farsóttir á borð við lömunarveiki, sbr. Akureyrarveikina svonefndu, SARS-CoV1, fuglaflensu, svínaflensu og fleira.

Talið er allt að helmingur þeirra sem veiktust af Covid-19 í fyrstu bylgjum og þurftu að leggjast inn á sjúkrahús þurfi endurhæfingu. Þannig hafa alls 739 manns á Íslandi þurft að leggjast inn á sjúkrahús vegna

Covid frá því í febrúar 2021. Má þeirri tölu samkvæmt ætla að margir eigi enn eftir að bíta úr nálinni vegna þeirra veikinda.

Einstaklingsmiðuð meðferð

„Fólk sem hingað kemur í endurhæfingu byrjar á því að fara í viðtöl, mælingar og heildrænt mat. Þar er horft til heilsu, færni og líðanar út frá líkamlegum, andlegum, hugrænum og félagslegum þáttum. Fólk svarar ýmsum spurningalistum, fer í hámarksáreynslupróf, líkamlegar

árangursmælingar á úthaldi, styrk og jafnvægi og í hjarta- og lungnarannsóknir. Einnig er svefn kannaður, félagsleg staða og í reynd flest sem áhrif getur haft á heilsu og lífsstíl. Eftir niðurstöður prófanna er unnin einstaklingsmiðuð meðferðarætlun fyrir hvern og einn sjúkling,“ segir Hlín.

„Hér eru til dæmis meðferðarteymi hjarta-, lungna-, gigtar-, geð- og langvinnra verkjasjúkdóma. Misjafnt er hvert við vísnum fólki en að þverfaglegri meðferð koma lækna-

hjúkrunarfræðingar, sálfræðingar, sjúkrahjálfarar, heilsuhjálfarar, iðjuhjálfar, næringarfræðingar og félagsráðgjafar eftir atvikum. Því sé ég fyrir mér að við eigum fyrir höndum mjög lærdómsríkt ferli við að þróa frekar meðferð vegna Covid-19. Sjúkdómurinn er að hluta ónumið land vísindafólks í læknisfræði.“

Meðferð er núllpunktur

Heildstæð meðferð kallar á fjölþættar lausnir úr mörgum áttum. Hlín segir að oft sé fólk ekki ýkja lengi að ná upp þreki eða styrk eftir veikindi, en að vinna á og minnka einkenni þreytu og verkja geti tekið mun lengri tíma. Til þessa alls þurfi að horfa á heilðræna meðferð, sem byggist m.a. á fræðslu, stuðningi, álagsstjórnun og líkamsþjálfun á við þol- og styrktarþjálfun, s.s. æfingum í tækjasal, gönguferðum, sundi, vatnsleikfimi og slíku. Einnig er hugað að hugrænni þjálfun, andlegri líðan og farið yfir félagslega þætti í lífi hvers skjólstaðings. Þá fær fólk fræðslu um mikilvæg atriði varðandi heilsu og lífsstíl til að auka færni og getu til sjálfshjálpar.

„Í meðferð hér er fólk á núllpunkti í kjölfar sinna veikinda. Hér gefst tækifæri til að endurmeta stöðuna og fara svo út í lífið aftur á nýjum forsendum,“ tiltekur Hlín. Bætur við að vel sé fylgst með líðan og bata sjúklinga meðan á sex vikna meðferð stendur og svo sé staðan tekin að því loknu. Sex mánuðum síðar sé fólk svo fengið í rannsóknir að nýju – og útkoman hjá þeim sem eru komnir svo langt í ferlinu er nokkuð góð eða lofar góðu. Samkvæmt því verði framhaldið metið og eins hvernig þessu meðferðarstarfi skuli hagað í framtíðinni.