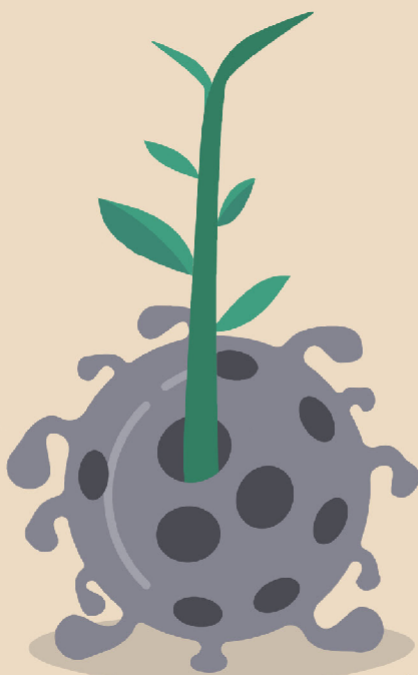


Pour ceux qui ont été malades du Covid-19 et continuent d'avoir des troubles



Pour ceux qui ont été malades du Covid-19

Certaines personnes qui ont été atteint(e)s par le Covid-19 peuvent continuer d'avoir des troubles de santé après la guérison. Cela peut se produire aussi bien chez ceux qui ont été gravement malade et hospitalisés que ceux qui n'ont eu que des symptômes légers et sont restés à la maison.

Les troubles varient mais on peut, entre autres, se sentir fatigué et épuisé, avoir des troubles de mémoire, ou encore être triste et déprimé. Certain(e)s patient(e)s peuvent avoir la respiration difficile, des douleurs dans les articulations et dans la poitrine, de la toux ou une diminution des sens de l'odorat ou du goût.

Avoir ce genre de troubles après une infection n'est pas rare et pour s'en débarrasser ça peut prendre du temps.

Ces troubles peuvent, pour certains, rendre le retour à la vie d'avant difficile : famille, travail, école et loisirs.

Obtenir de l'aide pour mieux récupérer

Si vous continuez d'avoir des troubles douze -12- semaines après avoir guéri du Covid-19 vous pourrez obtenir de l'aide pour guérir plus complètement.

On ne peut pas se guérir uniquement par le repos ! Par contre on peut s'entraîner progressivement pour retrouver son activité normale ; soit par des exercices que vous pouvez faire vous-même soit par un entraînement encadré organisé par la commune où vous habitez.

Pour certaines personnes il pourrait s'avérer nécessaire de faire un séjour dans un centre où il y a des spécialistes de la réhabilitation.

La réhabilitation: qu'est-ce que c'est ?

Réhabilitation signifie qu'on vous aide à vous entraîner à fin de récupérer un quotidien gérable, pour que vous puissiez être le / la plus indépendant(e) que possible ; tel que vous aimez vivre.

Quand dois-je contacter mon médecin de famille (*Fastlege*)?

Prenez contact avec votre médecin attitré pour obtenir de l'aide si vous voyez qu'il vous est difficile de gérer votre situation vous-même. Votre *Fastlege* évaluera votre cas et vous dira quel suivi serait le meilleur pour vous et éventuellement si vous avez besoin d'une réhabilitation dans un centre spécialisé.



Akershus universitetssykehus HF

Besøksadresse: Sykehusveien 25, Lørenskog
Postadresse: Postboks 1000, 1478 Lørenskog
Telefon: 67 96 00 00
Epost: postmottak@ahus.no