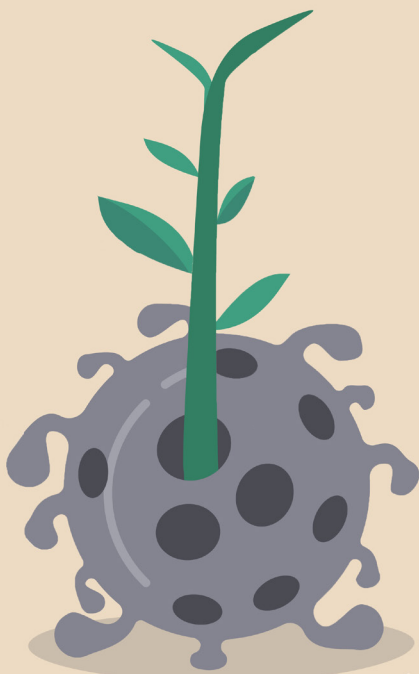


## For deg som har vært syk med covid-19 og fortsatt har plager



## Til deg som har hatt covid-19

Noen av de som har hatt covid-19 kan oppleve plager i etterkant av sykdommen. Det kan oppstå både hos de som har vært alvorlig syke og innlagt på sykehus, og hos de som har hatt mildere sykdom hjemme.

Plagene varierer, men kan blant annet oppleves som at man er trøtt og sliten, har problemer med å huske eller at man føler seg trist og nedstemt. Noen opplever tung pust, andre kan få vondt i ledd og bryst, hoste eller nedsatt lukt- og smaksans.

Å ha slike plager etter en infeksjon er ikke uvanlig og det kan ta litt tid før det går over.

For noen kan plagene gjøre det vanskelig å komme tilbake til det livet du hadde før, med hjem, jobb, skole og fritid.

### **Hjelp til å bli bedre**

Hvis du opplever plager tolv uker etter covid-19 sykdommen, er det mulig å søke hjelp for å bli bedre.

Du kan ikke hvile deg frisk, men derimot trene deg gradvis tilbake til normal aktivitet. Dette kan være aktiviteter du kan gjøre selv, eller med hjelp av opptreningstilbud i kommunen du bor i.

For noen kan det være aktuelt med opphold på et sted hvor de er spesialister på rehabilitering.

## Hva er rehabilitering?

Rehabilitering betyr at du får hjelp til å trene deg opp, slik at hverdagen blir håndterbar igjen. Målet er å kunne leve et mest mulig selvstendig liv, slik du ønsker det.

## Når skal jeg kontakte fastlegen?

Ta kontakt med fastlegen din for hjelp dersom du opplever at situasjonen din er vanskelig å håndtere på egenhånd. Fastlegen din vurderer hva som kan være aktuell oppfølging og eventuell rehabilitering for deg videre.



## **Akershus universitetssykehus HF**

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