



# Känner du dig trött och utmattad efter covid-19?

DÅ BORDE DU TRÄFFA EN ARBETSTERAPEUT!



# Känner du dig trött och utmattad efter covid-19?

Post-viral trötthet, ibland kallad fatigue, innebär att under en längre period efter en virusinfektion känna sig trött, utmattad och ofokuserad. Trötthet och utmattning är en normal del av kroppens återhämtning. Symtomen kan hänga i under en längre tid och kan medföra att du sover mer, känner dig ostadig när du går och har svårt att stå under långa perioder. Även ditt minne och din förmåga att koncentrera dig kan påverkas. Långvarig trötthet och utmattning kan leda till att du undviker att utföra dina vardagliga aktiviteter eller att du pressar dig för hårt.

## Arbetsterapeuten

- utreder hur tröttheten påverkar din aktivitetsförmåga.
- stödjer dig i att hitta en lämplig balans mellan olika aktiviteter och mellan aktivitet och vila.
- ger dig förslag på ergonomiska och energibesparande arbetsätt.
- ger dig råd kring hur ditt hem och närmiljö kan anpassas för att underlätta din vardag.
- ger dig råd kring hjälpmedel och bra produkter som kan underlätta din vardag.
- stödjer din återgång i arbete och ger förslag på hur ditt arbete kan anpassas.

Du behöver ingen remiss för att träffa en arbetsterapeut. Kontakta din vård- eller hälsocentral eller din kommun. Du kan också vända dig till 1177 Vårdguiden för mer information genom att ringa 1177 eller besöka [www.1177.se](http://www.1177.se).