**TC 1.1**

**Instruks til COVID 19 lungefysioterapi Nummer 1**

**BRØNDBY KOMMUNE**

**Træningscenter Brøndby**

**Udarbejdet af:** Rikke Buhl Olsen, Stine Lassen Nielsen, Bjørg Svabo Lützen, Lovisa Boström og Johan Schou. / Arbejdsgruppe, Maj 2020.

**Godkendt i MED den:** 8.10.2020

**Ansvarlig:** Centerleder Ulla Frausing

**Revideres senest:** oktober 2021
**Revideret:** oktober 2020

|  |
| --- |
| **Instruks vedrørende:**Lungefysioterapi til borgere med sequelae efter COVID 19 |
| **Målgruppe** | Fysioterapeuter på Træningscenter Brøndby |
| **Formål** | At informere kollegaer om seneste tiltag indenfor lungefysioterapi til borgere, der har været indlagt med COVID 19.  |
| **Mål** | At give lungefysioterapi til borgere med sequelae efter COVID 19. |
| **Instruks:** | Før lungefysioterapi iværksættes, skal man orientere sig i gældende instruks: ”Coronavirus – COVID-19**”**Hvis der skal sekretmobiliseres ved aktiv COVID 19 eller smitterisiko, skal instruks: ”Værnemidler” følges, hvor det anbefales at bruge FFP3 maske.Kontakt nærmeste leder.Opmærksomhedspunkter med borgere efter COVID 19 oplevet af Hvidovre Hospital: - Øget sekret – svært ved at komme af med slim i lunger- Arvæv i lungevæv. (Endnu uvist om det er reversibelt)- Problemer med vejrtrækningen.- Problemer med hurtig af-iltning.- Nedsat lungefunktion (bl.a. efter respirator).- Generelt nedsat funktionsniveau efter indlæggelse- Nedsat Truncusstabilitet. - Dysfagi/synkebesvær – kontakt ergoterapeut. Undersøgelse og udførelse af lungefysioterapi:*Dosis og videre træning skal følges op af individuel terapeut og i tæt samarbejde med plejepersonalet, der evt. skal varetage træning videre.*Læs GOP og kontakt nærmeste leder ved mangelfulde oplysninger. ***F****ysioterapeutisk US:* Tjekke for respiration:Se (overfladisk/dyb), Lyt (fri/sekret/tør) Føl (varm/tør, cyanose, feber) Tæl (vejrtrækningsfrekvens normalt 10-15 gentag) Ved tvivl om ovenstående da:Mål SAT (gå efter mindst 90-92% iltmætning, hvis habituelt 98-100%) ***I****nstruere i hoste/støde teknik*. Se vejledning under kilder: fysioterapi til Covid-19.Youtube video fra lungeforening. <https://www.youtube.com/watch?v=CC44jYb_JM8>***Å****ndedrætsøvelser: Lungeforeningens åndedrætsøvelser.* <https://www.youtube.com/results?search_query=lungeforeningens+%C3%A5ndedr%C3%A6ts%C3%B8velser>***Ø****velser der kan være gavnlige tænkt som inspiration:*Brug respiration i alle øvelser:Liggende øvelser: Elevere arme over hovedetBokse op i luften og til sidenHøje knæløftSiddende øvelser:Sidde statisk op til 5 minutter uden støtte (evt. på Gymball)Høje knæløftning på sengekant/stol.Armene over hoved og ned igen.Bokse foran + til siden. Stående øvelser: som siddende. Gang: Få armene med.Trappegang.***PEP-fløjte i få tilfælde:* 10-15 gentag x 3 (hvis muligt) 4-5 gange om dagen. For sekret mobilisering. Der findes 3 pakker på flekspladserne der er pakket med modstande, og 2 pakker på kontor 1.3 hos Rikke Buhl Olsen, findes i reolen. Ellers kontakt KOL-sygeplejerske Stine på tlf: 51166006 eller mail.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Lovgrundlag****Referencer****Kilder** | Gode artikler, anbefalinger og links:1. Dansk selskab for hjerte og lungefysioterapi. Her vil nyeste viden blive publiceret først. <https://hjertelungefysioterapi.dk/> 2 Ny Coronavirus 2019nCoV: <https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/infektioner/tilstande-og-sygdomme/importsygdomme/coronavirus/> 3 Fysioterapeuter hjælper coronapatienter med at trække vejret.<https://dagensmedicin.dk/fysioterapeuter-hjaelper-coronapatienter-med-at-traekke-vejret/?fbclid=IwAR2p3-prlJjg9m1DkMLTKRbHgOoZpN3xPlhp91IQoiS5J9_Qnyw1zHu9UNk>4 Anbefalinger om fysioterapi til COVID 19:<https://www.fysio.dk/globalassets/documents/nyheder/2020/fysioterapi-covid19-anbefalinger.pdf>5 Generelle anbefalinger for respirations fysioterapi kliniske retningslinjer<https://www.fysio.dk/fafo/faglige-anbefalinger/kliniske-retningslinjer/publicerede-kliniske-retningslinjer/hjerte-lunge/respirationsfysioterapi> 6 Stødeteknik fra lungeforeningen:<https://www.youtube.com/watch?v=CC44jYb_JM8> (stød teknik)7 Åndedrætsøvelser fra lungeforeningen: <https://www.youtube.com/results?search_query=lungeforeningens+%C3%A5ndedr%C3%A6ts%C3%B8velser> 8 Instrukser generelt. Under fanen instrukser. <https://www.brondby.dk/%C3%86O> |