**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](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 hovedet Bokse op i luften og til siden Høje knæløft Siddende 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](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> |