

Covid -19 och hjärnskada – Rehabiliteringsmedicinska kliniken läkare förklarar

Pandemin covid-19 har spridits över världen och finns nu allmänt även i vårt land. Infektionen orsakas av ett virus som kallas SARS-CoV-2. Detta virus kommer in i kroppen genom luftvägarna och ger upphov till symptom som vid vanlig förkylning eller influensa. I olyckliga fall kan det även orsaka svår lunginflammation.

Folkhälsomyndigheten och sjukvårdsregionen har kommit med många råd och rekommendationer. Dessa gäller för alla. Även för personer som har hjärnskada. Det är därför viktigt att du håller dig orienterad om dessa. I detta dokument har vi tagit upp särskilda frågor och svar om covid-19 som kan gälla dig som har hjärnskada. Fortfarande är väldigt lite känt om hjärnskadespecifika aspekter på covid-19 så många av svaren är förnuftsbaseade och kan komma att ändras när mer kunskap kommer. Detta dokument är därför aktuellt det datum det skrivs, det är framtaget av region Östergötland, Rehabiliteringsmedicinska kliniken och är primärt riktat till våra patienter i region Östergötland.

Frågor och svar

A. Innebär hjärnskadan att jag tillhör en särskild "riskgrupp" för covid-19?

Folkhälsomyndigheten har angett att alla över 70 år samt yngre med bakomliggande sjukdom har en förhöjd risk.

1. Om din hjärnskada orsakats av **stroke** finns ofta andra faktorer som gett upphov till störningar i hjärnans blodcirkulation. Detta kan gälla sjukdomar som högt blodtryck, diabetes och förmaksflimmer. Det kan även gälla livsstilsfaktorer som rökning, övervikt och alkohol. Var och en av dessa bakomliggande faktorer kan innebära att du har en förhöjd risk.
2. Om du drabbats av **syrebristskada i hjärnan** efter hjärtstillestånd kan i vissa fall din hjärtsjukdom innebära en förhöjd risk.
3. Om din hjärnskada orsakats av **blödning från ett pulsåderbräck**, behöver detta inte medföra någon ökad risk om du är utredd efter blödningen och inte har några kvarstående kärlförändringar.
4. Om du drabbats av **olycksfallsskada av hjärnan** medför detta i sig ingen ökad risk. Det är i så fall konsekvenserna av skadan som kan påverka (se nedan)

5. Om du behandlas för **hjärntumör** kan behandlingen i vissa fall innebära att immunsystemets funktion försämras. Detta kan medföra en ökad risk för insjuknande. Om du inte har någon sådan behandling och det gått åtminstone 6 månader efter operation har du troligen ingen ökad risk.
6. Om du har kvarstående symptom efter **encefalit** och vet med dig att du är infektiöskänslig och lätt drar på dig luftvägsinfektioner, kan det vara klokt att vara extra noga med åtgärder för att minska riskerna för smitta.

B. Innebär de begränsningar jag fått efter hjärnskadan någon ökad risk?

1. Ett mindre rörelsehinder medför inte någon ökad risk. Ett mer uttalat rörelsehinder som drabbar både bål och extremiteter kan medföra risker om andningsförmågan och hostförmågan är nedsatt. Ett rörelsehinder kan också innebära att du varit fysiskt inaktiv en längre tid och har nedsatt allmän kondition.
2. Störning av munmotorik och svalgfunktion kan öka risken för felsväljning och försämrade näringstillförsel. Detta kan påverka negativt om man drabbas av covid-19.
3. Störning av språk och talfunktion kan försämra möjligheten uppfatta viktiga råd och instruktioner om hur man försöker undvika smitta. Det kan också försvåra kommunikationen med vården om du behöver läggas in på en avdelning där man inte har kunskap om patienter med afasi.
4. Störning av minnesfunktion och andra kognitiva symptom kan göra att man får svårare tolka och komma ihåg råd och instruktioner om hur man undviker smitta. Det kan även försvåra samspelet med personalen om man behöver läggas in för vård av covid-19.
5. Hjärntrötthet är framför allt en mental uttrötthet och det är osäkert om den kan påverka motståndskraften vid en svår covid-infektion.

C. Vad kan jag göra i förväg för att minska risken för att smittas eller få allvarlig infektion?

1. Om din hjärnskada är kopplad till bakomliggande sjukdomar eller de tillstånd som nämns under punkten A, är det viktigt att du noga följer ordinationer om behandling och kontroller. Detta är särskilt viktigt om du får behandling som påverkar immunsystemet. Om du är osäker kontaktar du den läkare som ansvarar för behandlingen.
2. Om du har negativa livsstilsfaktorer är det extra viktigt att försöka minska dessa. Särskilt rökning medför troligen ökad risk om du drabbas av covid-19. Försök om möjligt sluta röka nu eller begränsa bruket så mycket du klarar av.
3. Det bästa du kan göra i förebyggande syfte är att välja en hälsofrämjande livsstil.. Detta innebär att sova bra, äta bra, motionera regelbundet. Om du inte har varit utomhus under vintern finns en risk för D-vitaminbrist där ett tillskott av detta kan vara av värde. Alla dessa råd stärker immunförsvaret och motverkar såväl att få en infektion som ger bättre möjlighet att klara av en infektion.
4. Försök följa Folkhälsomyndighetens råd för att undvika kontakt med virus:
 - a. Tvätta händerna med tvål minst 20 sekunder, alternativt sprita händerna (handsprit med minst 70% alkoholhalt) så ofta du kommer åt.
 - b. Försök undvika att peta i eller ta dig i ansiktet
 - c. Social distansering. Detta innebär att du ska hålla ett avstånd på minst en meter från andra personer för att undvika droppsmitta. Om du sitter i rullstol, är du på en lägre nivå än gående i din omgivning, du träffas då av fallande droppar från din omgivnings utandningsluft. Vi rekommenderar därför ett än större avstånd på minst 2 meter. I ett hushåll så går naturligtvis inte detta utan man får se sig som en enhet.
 - d. Undvik folksamlingar. Låt någon annan hjälpa dig med inköp och liknande. Du kan däremot gå ut och ta en promenad (på behörigt avstånd från andra människor)
 - e. Desinficera ytor som berörs ofta såsom telefon, dörrhandtag, tangentbord, drivringar på rullstolen, andra hjälpmedel där flera händer vidrör dessa med mera.

D. Ska jag isolera mig från omgivningen

Om du efter att läst detta bedömer att du tillhör en riskgrupp, bör du försöka isolera dig så långt som detta är möjligt. Ofta blir det en kompromiss. Anhöriga kanske yrkesarbetar och träffar många andra. Barnen kanske går i skolan och träffar både vuxna och andra barn. Du kanske har assistenter eller hemtjänstpersonal som rör sig i samhället. Försök hitta en förnuftig lösning så långt det är möjligt.

Tänk på att de flesta av oss kommer att få infektionen covid-19 vid något tillfälle. För riskgrupperna gäller det att försöka undvika att insjukna när vården är som mest belastad och därför kan ha svårt att ge dig det bästa omhändertagandet.

E. Vad händer om mina assistenter blir sjuka?

Risken är stor för att detta kommer inträffa. Här är det viktigt att ha tänkt i förväg. Kan jag ordna med en back-up plan. Finns andra personer som kan gå in. Har jag resurser hemma såsom mat, hushållsartiklar, hjälpmedel och mediciner så jag klarar mig minst ett par veckor?

Tänk igenom en strategi i flera steg upp till ett värsta scenario. På det sättet slipper du bli överrumplad.

F. Ska jag vaccinera mig?

Det finns ännu inget vaccin mot covid-19 även om forskare jobbar intensivt med detta. Flera läkemedel testas för närvarande som kunde lindra en infektion. Även för dessa måste vi avvakta vetenskapliga resultat innan vi kan rekommendera någon medicinering i förebyggande syfte eller i lindrigare fall.

Rehabiliteringsmedicinska kliniken i Linköping rekommenderar att våra patienter som tillhör en riskgrupp tar nedanstående vaccineringar. Dessa skyddar inte mot covid-19, däremot mot andra infektioner som kan vara allvarliga och som du inte vill insjukna i när vården redan är överbelastad.

- a) Influensavaccinering rekommenderas generellt för alla med ökad risk för komplikationer vid lunginfektioner.
- b) Vaccinering mot pneumokocker rekommenderas för alla över 65 år samt för yngre i riskgrupper. Detta för att minska risken för bakteriell lunginflammation, som ibland kan uppträda som komplikation.

G. När kan det bli aktuellt att söka vård?

Alla individer som är oroliga kan alltid konsultera 1177 för rådgivning. Det som är lite lömskt med covid-19 är att man sett en ganska plötslig och snabb försämring av symptomen. Detta gör att du inte ska vänta för länge om du känner dig allmänpåverkad. Några tecken på att det kan vara dags att söka vård är:

- a. Det är svårare/tyngre att andas.
- b. Symptomen är annorlunda/allvarligare än du normalt känner igen från tidigare luftvägsinfektioner
- c. Du blir andfådd vid normala samtal

Om du redan har behov av ventilator för din andning, på mask eller via en kanyl i halsen så ska du under pågående covid-19 pandemi kontakta sjukvården vid alla nya symptom på luftvägsinfektion.

H. Om jag behöver läggas in på sjukhus pga covid-19. Hur gör jag för att informera personalen om min hjärnskada?

Vi har tagit fram ett särskilt dokument om covid-19 och hjärnskada, för att underlätta detta. Fyll i de uppgifter som gäller för dig själv och ta med detta till sjukhuset. Du kan få denna blankett från Rehabiliteringsmedicinska kliniken mottagning.

Än så länge finns mycket begränsad kunskap om hjärnskadade personer som drabbas av covid-19. Detta dokument är ett försök hitta vägledande svar på några av de vanligaste frågorna med den kunskap och erfarenhet vi har idag.

I. Vem ska jag kontakta om jag tror jag behöver sjukhusvård?

Kontakta i första hand sjukvårdsrådgivningen 1177 via telefon. Om du är AKUT sjuk med svår andningspåverkan bör du kontakta 112 för ambulanstransport till sjukhus.

Informera gärna Rehabiliteringsmedicinska kliniken så vi vet att du är sjuk och på väg att söka vård. Använd 1177/vårdguidens e-tjänster via nätet eller ring oss på telefon 010-103 15 98. Vi har utökade telefontider (vardagar 07:30 – 16:00) för att vara tillgängliga i samband med Corona-pandemin.

Tveka inte att söka akut om du har svåra symtom – väntan på svar från Rehabmedicin ska inte fördröja akutkontakt!

J. Hur tar jag mig till sjukhuset?

Välj i möjligaste mån egen bil (gärna med följeslagare) om du behöver åka till sjukhuset, alternativt kalla på ambulans. Färdtjänst är INTE ett bra alternativ när du är akut sjuk! Tänk på att region Östergötland bestämt att endast EN medföljande får följa med vid besök av sjukvården under pågående pandemi.

K. Vilket sjukhus ska jag åka till?

Uppsök ditt närmaste sjukhus med intensivvårdsresurser. I region Östergötland är det Universitetssjukhuset i Linköping och Vrinnevisjukhuset i Norrköping.

L. Vad ska jag ta med mig till sjukhuset?

Fyll i och ta med länkat dokument som beskriver konsekvenserna av en hjärnskada. Se till att anteckna kontaktuppgifter till din hjärnskadeenhet. (länk till dokument patient med hjärnskada)

Ta med en aktuell läkemedelslista

Ta med dig viktiga hjälpmedel (om det inte fördröjer din resa): Förflyttningshjälpmedel, eventuella andningstekniska hjälpmedel, kontinenshjälpmedel och gärna läkemedel för några dagar.

Avsändare: Rehabiliteringsmedicinska Kliniken, Universitetssjukhuset Linköping

E-post: rehabmedklinus@regionostergotland.se

Telefon: 010-103 15 98 (sekr)

Författare: Johan Alinder överläkare Rehabiliteringsmedicinska kliniken;

Marie Lindgren, överläkare Rehabiliteringsmedicinska kliniken

Granskad av: Annika Zetterlund, överläkare Rehabiliteringsmedicinska kliniken

Godkänd av: Wolfram Antepohl, överläkare och klinikchef Rehabiliteringsmedicinska kliniken