



Covid -19 og erhvervet hjerneskade

Covid-19-pandemien har spredt sig over hele verden og er nu også almindelig i vores land. Infektionen er forårsaget af en virus kaldet SARS-CoV-2. Denne virus kommer ind i kroppen gennem luftvejene og give anledning til symptomer som forkølelse eller influenza. I uheldige tilfælde kan det også forårsage alvorlig lungebetændelse.

Sundhedsmyndighederne er kommet med mange råd og anbefalinger. Disse gælder for alle. Også for mennesker, der har hjerneskade. Det er derfor vigtigt, at du holder dig orienteret om disse. I dette dokument har vi inkluderet særlige spørgsmål og svar om covid-19, der kan gælde for dig, der har hjerneskade.

Spørgsmål og svar

A. Betyder hjerneskaden, at jeg hører til en særlig "risikogruppe" ift. covid-19?

Sundhedsstyrelsen har oplyst, at alle over 70 år og yngre med en bagvedliggende sygdom har en øget risiko.

1. Hvis din hjerneskade er forårsaget af slagtilfælde (stroke), er der ofte andre faktorer, der har forårsaget forstyrrelser i hjernens blodcirkulation. Dette kan omfatte sygdomme som forhøjet blodtryk, diabetes og atrieflimmer. Det kan også omfatte livsstilsfaktorer såsom rygning, overvægt og alkohol. Enhver af disse bagvedliggende faktorer kan betyde, at du har en øget risiko.
2. Hvis din hjerneskade skyldes iltmangel i hjernen efter hjertestop, kan din hjertesygdom i nogle tilfælde indebære en øget risiko.
3. Hvis din hjerneskade blev forårsaget af blødning fra en pulsåre, behøver dette ikke indebære forhøjet risiko, hvis du er blevet undersøgt efter blødningen og ikke har andre kardiovaskulære ændringer.
4. Hvis du er ramt af hjerneskade i forbindelse med en ulykke, udgør dette i sig selv ikke en øget risiko. I dette tilfælde er det konsekvenserne af skaden, der kan påvirke (se nedenfor)
5. Hvis du bliver behandlet for en hjernesvulst, kan behandlingen i nogle tilfælde betyde at immunsystemets funktion er nedsat. Dette kan føre til en øget risiko for at blive syg. Hvis du ikke har fået en sådan behandling eller der er gået mindst 6 måneder efter operationen, har du sandsynligvis ingen øget risiko.
6. Hvis du har resterende symptomer på encefalitis og ved, at du er infektionsfølsom og let pådrager dig luftvejsinfektioner, kan det være klogt at være ekstra forsigtig for at reducere risikoen for infektion.

B. Udgør de begrænsninger, jeg fik efter hjerneskaden, nogen øget risiko?

1. Et mindre bevægehandicap udgør ingen øget risiko. Et mere udtalt handicap, der påvirker både torso og ekstremiteterne, kan udgøre en risiko for vejrtrækning og at hostekraften er nedsat. Et handicap kan også betyde, at du har været fysisk inaktiv i længere tid og har nedsat almen kondition.
2. Synkeforstyrrelser kan øge risikoen for fejlsynkning og dårlig ernæring. Dette kan have en negativ indvirkning, hvis man rammes af covid-19.
3. Forstyrrelse af sprog- og talefunktion kan forringe evnen til at opfatte vigtige råd og instruktioner om, hvordan man prøver at undgå smitte. Det kan også gøre det vanskeligere

at kommunikere med sundhedspersonalet, hvis du skal indlægges på en afdeling, hvor man ikke har kendskab til patienter med afasi.

4. Forstyrrelse i hukommelsesfunktionen og andre kognitive symptomer kan indebære at det er vanskeligere at tolke og huske råd og instruktioner om, hvordan man undgår infektion. Det kan også gøre samspelet med personalet vanskeligere, hvis du skal indlægges for covid-19.
5. Hjernetræthed er først og fremmest en mental træthed, og det er usikkert, om det kan påvirke modstandskraften ved en alvorlig covid-infektion.

C. Hvad kan jeg gøre på forhånd for at reducere risikoen for at blive inficeret eller få en alvorlig infektion?

1. Hvis din hjerneskade er knyttet til underliggende sygdomme eller de tilstande, der er nævnt under punkt A, er det vigtigt, at du følger retningslinjerne nøje for kontrol og behandling. Dette er især vigtigt, hvis du modtager behandling, der påvirker immunsystemet. Hvis du er usikker, skal du kontakte den som har ansvar for din behandling.
2. En god livsstil kan hjælpe med eller reducere risikoen for smitte. Særligt rygning øger din risiko, hvis du bliver smittet med covid-19. Prøv om muligt straks at stoppe med at ryge eller begrænse brugen, så meget som du kan.
3. Du kan forebygge ved at sove godt, spise godt, træne regelmæssigt. Hvis du ikke har været udendørs om vinteren, er der risiko for D-vitaminmangel, og et supplement heraf kan være af værdi. Alle disse råd styrker immunforsvaret og modvirker at få en infektion, samt giver bedre mulighed for at klare en infektion.
4. Følg rådene fra Sundhedsmyndighederne for at undgå kontakt med vira:
 - a. Vask hænderne med sæbe i mindst 20 sekunder, eller sprit alternativt dine hænder (håndsprit med mindst 70% alkoholinhold) så ofte du kan.
 - b. Prøv at undgå at pille eller berøre dit ansigt
 - c. Hold social afstand. Dette betyder, at du skal holde en afstand på mindst en meter fra andre mennesker for at undgå dråbesmitte. Hvis du er i en kørestol, sidder du på et lavere niveau end personer i dine omgivelser, og du kan blive ramt af faldende dråber fra deres udåndingsluft. Vi anbefaler derfor en større afstand på mindst 2 meter. Naturligvis gælder dette ikke i en husstand.
 - d. Undgå forsamlinger. Lad andre hjælpe dig med indkøb og lignende. Du må dog gerne gå ud og gå en tur (i en passende afstand fra andre personer)
 - e. Desinficere overflader, der ofte er berørt, f.eks. telefon, dørhåndtag, tastaturer, hjul på kørestolen og andre hjælpemidler, hvor flere hænder rører ved disse mm.

D. Skal jeg isolere mig fra omgivelserne

Hvis du, efter at have læst dette, vurderer at du tilhører en risikogruppe, skal du prøve at isolere dig selv så vidt dette er muligt. Dette er ofte et kompromis. Pårørende kan arbejde professionelt og møder mange andre. Børnene går måske i skole og møder både voksne og andre børn. Du kan have assistenter eller hjemmepleje, der bevæger sig i samfundet. Prøv at finde en fornuftig løsning så vidt muligt.

E. Hvad hvis mine assistenter bliver syge?

Det er vigtigt at have gennemtænkt dette på forhånd. Kan jeg arrangere en backup-plan? Er der andre personer, som kan komme ind i stedet for? Har jeg forsyninger derhjemme såsom mad,

husholdningsartikler, hjælpemidler og medicin, så jeg kan klare mindst et par uger? Tænk en strategi igennem i flere trin op til et *worst case*-scenarie. På den måde behøver du ikke at blive overrumplet.

F. Skal jeg få en vaccination?

Du bør drøfte dette med den læge, der har ansvar for din behandling.

G. Hvornår kan det være relevant at søge pleje?

Hvis du allerede har brug for hjælpemidler til din vejrtrækning, f.eks. med respiratorer eller gennem en tube i din hals, så skal du under covid-19-epidemien, kontakte din læge eller 1813 ved alle nye symptomer på luftvejsinfektion.

H. Hvis jeg skal indlægges på grund af covid-19. Hvordan informerer jeg personalet om min hjerneskade?

Vi har udarbejdet et specielt skema om covid-19 og hjerneskade for at hjælpe dig med at informere personalet. Udfyld de oplysninger, der gælder for dig selv, og tag dem med til hospitalet. Du kan hente blanketten her.

I. Hvem skal jeg kontakte, hvis jeg tror, at jeg har brug for indlæggelse?

Kontakt din læge eller akuttelefonen 1813. Hvis du er akut syg af svært luftvejsbesvær, skal du kontakte 112 for ambulancetransport til hospitalet.

J. Hvad skal jeg have med mig til hospitalet?

Udfyld og medbring evt. vedhæftede skema, der beskriver konsekvenserne af en hjerneskade. Sørg for at skrive kontaktoplysninger til din læge. Medtag gerne en aktuel medicinliste.

Udarbejdet af:

Forfatter: Johan Alinder Chief Medical Rehabilitation Clinic;

Marie Lindgren, overlæge for Rehabilitation Medical Clinic

Bedømt af: Annika Zetterlund, Chief Medical Rehabilitation Clinic

Godkendt af: Wolfram Antepohl, overlæge og chef for klinisk rehabilitationsmedicinsk klinik

Oversættelse til dansk: Klinik for Højt Specialiseret Neurorehabilitering.