



Checklista för omvårdnad vid Covid-19

Att tänka på när du ska möta en person med andningssvårigheter som samtidigt kan uppleva oro och ångest:

- Förbered dig mentalt innan du går in. Ta några djupa andetag.
- Försök vara lugn själv, då kan du bättre möta personens och närståendes oro och ångest.
- Att bara vara närvarande och vara lugn kan hjälpa mot oro och ångest.
- Sitt – och liggställning.
 - Hur trivs personen att ligga eller sitta?
 - Använd det som finns att tillgå i form av kuddar, filtar, dynor, handdukar eller annat.
 - Ta hjälp av bilderna på nästa sida och prova er fram till en bekväm ställning.
 - Använd höj- och sänkfunktionen på sängens huvudända, om sängen har det.
- Basal munvård – håll munnen ren och fuktig. Använd mjuk tandborste, munvårdspinnar, tandkräm med mild smak och läppsalva.
- Öppna fönster en stund om möjligt. Frisk luft kan kännas skönt.
- Erbjud något att dricka, placeras lättillgängligt för patienten. Gärna kolsyrat vatten som kan vara lättare att dricka och som kan lösa slem.
- Uppmärksamma närstående om de är på plats och ställ gärna stödjande frågor som:
 - Hur mår du själv?
 - Vad är viktigt för dig just nu?
 - Undrar du över något?
- Om du upplever att dina åtgärder inte är tillräckliga för att lindra, rapportera till ansvarig sjuksköterska.
- Känner du dig osäker eller har frågor kontakta ansvarig sjuksköterska.



A-position – Om du placerar kuddar på detta sätt så kommer övre delen av lungorna på den sjuke att vidgas när hen ligger ner. Huvudändan kan höjas efter önskemål.



V-Position – Om du placerar kuddarna på detta sätt så vidgas lungornas nedre del hos den sjuke när hen ligger ner. Huvudändan kan höjas efter önskemål.



T-position – Placeras kuddarna på detta sätt så vidgas lungorna på den sjuke då hen ligger ner. Huvudändan kan höjas efter önskemål.



Sidoläge - Kuddar som placeras på detta sätt ger ett skönt viloläge med stöd för ryggen. Huvudändan kan höjas efter önskemål.



Halvsidoläge - Använd kuddar på detta sätt för att skapa ett avslappnat viloläge. Huvudändan kan höjas efter önskemål.