

## HELSE I HARDANGER POST-COVID TUNGPUST OG FATIGUE

Helse i Hardanger (HiH) tilbyr korte og intensive ukesopphold i Øystese etterfulgt av oppfølging via mobilapplikasjon (app) i ett år. For deltakelse kreves god motivasjon og aktiv deltakelse gjennom lange kursdager og stor grad av egeninnsats etter avsluttet ukesopphold. Målet er varig livsstilsendring.

HiH Post-covid tungpust og fatigue er et rehabiliteringsprogram for personer som fyller følgende kriterier:

- Vedvarende plager etter gjennomgått covid-19 med
  - Tungpust og/eller fatigue
  - Signifikant redusert funksjonsnivå
- Alder 18-67
- Kunne gå i korridor og trapp uten bevegelseshjelpemidler.
- Kunne delta i undervisning og trening i grupper
- Motivert for endringer i egen livstil og sette egne mål.
- Ha tilgang til smarttelefon/nettbrett og mestre bruk av denne.
- Innforstått med konseptet:
  - 3 dagers intensiv rehabilitering
  - Påfølgende egentrening og oppfølging med app i 12 måneder.

<b>Navn:</b>	
<b>Adresse:</b>	<b>Telefon:</b>
<b>Pasientens mål for oppholdet:</b>	
<b>Symptombilde</b>	
Tungpust	<input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> Nei   MMRC grad:
Fatigue	<input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> Nei
Vekttap	<input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> Nei
Endret lukt/smakssans	<input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> Nei
<b>Spirometri:</b>	FEV1: _____ (Liter), FVC: _____ (Liter)
<b>Arbeid og utdanning</b>	<input type="checkbox"/> I arbeid <input type="checkbox"/> Under utdanning <input type="checkbox"/> Sykmeldt <input type="checkbox"/> AAP <input type="checkbox"/> Uføretrygdet <input type="checkbox"/> Pensjonert
<b>Røyking:</b>	<input type="checkbox"/> Røyker <input type="checkbox"/> Eksrøyker <input type="checkbox"/> Aldri røykt
<b>Andre sykdommer</b>	
Hjerte/kar:	
Lungesykdom:	
Artrose eller andre muskel-skjelettplager som begrenser gangfunksjon	<input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> Nei
Smerter/plager	<input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> Nei
Angst, depresjon ja/nei (avkrysning)	<input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> Nei
Rusproblem ja/nei (alkohol, narkotika, piller)	<input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> Nei
Andre tilleggsfaktorer/risikofaktorer som nødvendiggjør rehabilitering (over/undervekt mm.)	
<b>Henvissende lege:</b>	<b>Dato, underskrift:</b>

Sendast til Lungeavdelinga på Haukeland universitetssjukehus, merka med «Helse i Hardanger». Kopi av andre spesialistutredninger bes vedlagt.