



RYGMARVSSKADE OG COVID-19 – LÆGEFAGLIG VURDERING

Infektionen, der kommer fra en virus, Covid-19, angriber luftvejene og kan forårsage alvorlig lungebetændelse. Sundhedsstyrelsen er kommet med en række anbefalinger. Disse gælder for alle, inklusive personer, der har rygmarvsskade, og vi anbefaler, at du opdaterer dig løbende herom. Mange mennesker er bekymrede for at blive syge, også personer med rygmarvsskader, og mange har spørgsmål. I dette dokument forsøger vi at svare på nogle af disse spørgsmål efter bedste evne. Der kendes meget lidt til rygmarvsskadespecifikke aspekter af Covid-19, så mange af svarene kan ændre sig, når vi får mere viden.

Spørgsmål & svar

Tilhører alle personer, der har en rygmarvsskade, risikogruppen for Covid-19?

Jvf. Sundhedsstyrelsens generelle retningslinjer er alle personer over 65 år og yngre med sygdomme, der udgør en øget risiko for lungekomplikationer, tilhørende risikogruppen. Der henvises til Sundhedsstyrelsens generelle retningslinjer, herunder **vedr. hvem der er de særlige risikogrupper:**

(https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Corona/Infokampagne-s%C3%A5rbare/SST_Coronavirus_infokampagne_Sarbare_Digital.ashx?la=da&hash=2B8798921C5EDDEDDEDF1D73BA38CC8B403890BC7D).

For personer med en rygmarvsskade er der flere faktorer, der skal overvejes:

1. I tilfælde af en rygmarvsskade er der en forringelse af immunsystemets funktion og en vis øget risiko for infektion.
2. Anvendelse af kateter i forbindelse med blæretømning repræsenterer muligvis potentielt indgangspunkt for vira.
3. Nedsat vejtrækningsfunktion ved tetraplegi og højere paraplegi betyder mindre lungekapacitet og en øget risiko for udtrætning af vejtrækningsmusklerne.
4. Nedsat hostekraft gør det vanskeligere at få slim op fra luftvejene også ved lungebetændelse.

De to første faktorer betyder muligvis en øget risiko for at få en infektion. De to sidstnævnte øger risikoen for at få en mere alvorlig sygdom. Covid-19 kan medføre en hurtig forværring og hurtig udtrætning af vejtrækningsmusklerne, selv hos tidligere raske personer og man må antage, at denne risiko er større hos personer med tetraplegi og høj paraplegi. Problemet med at hoste slim op kan også udgøre en øget risiko for lungebetændelse forårsaget af bakterier.

Ud over selve rygmarvsskaden har mange yderligere risikofaktorer i form af fedme, diabetes mellitus, højt blodtryk, kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL) og ikke mindst en alder over 65 år. Disse forhold skal tages med i betragtning, når du vurderer din egen situation.

Hvad kan jeg gøre på forhånd for at reducere risikoen for at få en alvorlig infektion?

Rygere har en langt større risiko for alvorlig infektion, og vi vil derfor på det kraftigste opfordre til ryge-stop. Selv på kort sigt kan dette forbedre din helbredsmæssige situation.

Det bedste du kan gøre forebyggende, er at vælge en sundhedsfremmende livsstil. Det vil sige at sove godt, spise en varieret ernæringsrigtig kost og motionere regelmæssigt. Hvis du ikke har været lidt udendørs i løbet af vinteren, er der risiko for D-vitaminmangel, og et supplement kan være af værdi.

Ovenstående tiltag styrker immunforsvaret. De mindsker risikoen for at få infektion og giver bedre betingelser for at klare sig igennem en infektion.

Tekst venligst lånt af Rehabiliteringsmedicinska Kliniken i Linköping.

Oversat og redigeret af Klinik for Rygmarvsskader, Rigshospitalet/Glostrup og Vestdansk Center for Rygmarvsskade, Viborg i samarbejde med RYK – Rygmarvsskadede i Danmark.

Desuden mindsker du risikoen for at blive udsat for Covid-19 ved at følge **Sundhedsstyrelsen råd** (<https://www.sst.dk/da/corona/Borgere>), som gælder for alle. Sundhedsstyrelsen skriver: Ny coronavirus spreder sig typisk på steder med mange mennesker bl.a. via håndtryk og små dråber fra hoste og nys. Beskyt dig selv og andre med disse gode råd:

1. Vask dine hænder tit eller brug håndsprit.
2. Host eller nys i dit ærme – ikke dine hænder.
3. Undgå håndtryk, kindkys og kram – begræns den fysiske kontakt.
4. Vær opmærksom på rengøring – både hjemme og på arbejdspladsen.
5. Hold afstand - bed andre tage hensyn.

Desuden prøv at undgå at pille eller røre dig selv i ansigtet.

Mange mennesker, der har en rygmarvsskade, sidder i kørestol, og er derfor på et lavere niveau end de gående i ens omgivelser og man kan lettere rammes af faldende dråber fra andres udåndede luft. Derfor kan det anbefales at holde større afstand end 2 meter til personer, som man ikke er i en husstand med. Undgå større forsamlinger. Lad en anden hjælpe dig med indkøb og lignende. Du kan dog gå ud og gå en tur (i en passende afstand fra andre mennesker).

Desinficer ofte berørte overflader som telefon, dørhåndtag, tastaturer, drivremme på kørestolen, andre hjælpemidler, hvis flere hænder rører ved disse.

Skal jeg isolere mig fra omgivelserne?

Hvis du på baggrund af ovenstående mener, at du tilhører en risikogruppe, skal du stræbe efter at isolere dig, så godt du kan. Desværre er det ofte et kompromis. Hvis du har børn, mødes de med andre børn og kan bringe smitten med hjem. Har du hjælpere / hjemmesygepleje, så bevæger disse mennesker sig i andre miljøer og kan bringe smitten med til dit hjem.

Det er vigtigt at indse, at mange af os før eller senere bliver syge af Covid-19, så længe vi ikke har en effektiv medicin eller vaccine, der kan gives mod Covid-19. Vi skal derfor forsøge at undgå, at mennesker, der hører til risikogrupperne, bliver syge, når "alle andre bliver syge", herunder en stor del af sundhedspersonalet.

Hvad hvis mine hjælpere bliver syge?

Der er en stor risiko for, at selv hjælpere eller anden hjælp kan blive syge. Derfor er det vigtigt at have tænkt over dette på forhånd. Kan jeg arrangere alternative løsninger? Er der andre der kan hjælpe mig? Har jeg forsyninger derhjemme såsom mad, husholdningsartikler og medicin, så jeg kan klare mig mindst et par uger? På den måde kan du foregribe en sådan situation bedst muligt.

Skal jeg vaccineres?

Der er endnu ingen vaccine mod Covid-19, men der forskes intenst for at få en sådan udviklet. Flere forskellige slags medicin er i øjeblikket ved at blive testet med henblik på, om de kan mindske følgerne af en Covid-19 infektion. Vi må vente på de videnskabelige resultater, før vi kan anbefale medicin i den sammenhæng.

Regeringen har sammen med et enigt Folketing pr. 1. april 2020 besluttet en bred indsats om vaccination af ældre, sårbare grupper og sundhedspersonale. Den skal sikre, at færre af de mest sårbare patienter rammes af en alvorlig infektionssygdom som f.eks. alvorlig pneumokoksygdom, der kan medføre lungebetændelse og i særlige tilfælde blodforgiftning og hjernehindebetændelse.

Tilbuddet er gratis og forventes at træde i kraft i løbet af april for særligt sårbare, der er i risiko for pneumokoksygdom (beboere på plejehjem, personer, der er fyldt 65 år med visse kroniske lidelser, fx kronisk lungesygdom, samt personer under 65 år med særlig høj risiko for alvorlig pneumokoksygdom). Til efteråret forventes det, at tilbuddet udvides til alle, der er fyldt 65 år og til personer under 65 år i særlig risiko for pneumokoksygdom. Find mere info: <https://www.sst.dk/da/Nyheder/2020/Udvalgte- risikogrupper-faar-tilbud-om-gratis-vaccination-mod-pneumokokker>.

Sundhedsstyrelsen vil udsende nærmere information til både borgere og sundhedsfagligt personale med bl.a. en præcisering af hvilke risikogrupper, der er omfattet af tilbuddet.

Tekst venligst lånt af Rehabiliteringsmedicinska Kliniken i Linköping.

Oversat og redigeret af Klinik for Rygmarvsskader, Rigshospitalet/Glostrup og Vestdansk Center for Rygmarvsskade, Viborg i samarbejde med RYK – Rygmarvsskadede i Danmark.

Vaccinationsindsatsen forventes at være klar samtidig med det årlige tilbud om vaccination mod sæsoninfluenza.

Det anbefales at personer, der hører til en risikogruppe, bliver **vaccineret mod pneumokokker og influenza**. Disse beskytter ikke mod Covid-19, men mod andre infektioner, der kan være alvorlige, og som helst skal undgås, når plejen allerede er overbelastet.

Hvordan kan jeg opretholde en så god vejrtrækningsfunktion som muligt før infektion eller i tilfælde af mild Covid-19, hvor jeg ikke behøver at blive indlagt på hospital?

Hvis du har fået instruktion i vejrtrækningsøvelser, skal du sørge for at udføre disse for derved at holde dine lunger i den bedst mulige form. Der er også andre åndedrætsøvelser, du kan udføre, såvel som andre fysiske øvelser til at forbedre åndedrætsfunktionen.

Hvornår skal jeg eventuelt indlægges for Covid-19?

Alle personer, der er bekymrede, kan kontakte egen læge for at få råd. Det som er lumsk med Covid-19 er, at mange patienter har oplevet en temmelig pludselig og hurtig forringelse i deres tilstand. Derfor skal du ikke vente for længe med at søge hjælp, hvis du føler dig generelt påvirket.

Nogle tegn på, at det kan være tid til at søge hjælp, er:

1. Symptomerne er mere alvorlige end det du kender fra forkølelse
2. Du har åndenød i forbindelse med normale samtaler
3. Det er sværere / tungere at gennemføre vejrtrækningstræning end tidligere

Hvis du tidligere har haft behov for respirator til din vejrtrækning, skal du i forbindelse med den igangværende Covid-19-pandemi, straks kontakte din læge, hvis der opstår symptomer på luftvejsinfektion.

Er feber en relevant indikator for at mistænke Covid-19-infektion ved rygmarvsskade?

Symptomer på Covid-19-infektion er vanskelige at skelne fra vanlig sæsoninfluenza eller forkølelse. De mest almindelige beskrevne symptomer er: snue, ondt i halsen, hovedpine, muskel- og ledsmerter, tør hoste, åndedrætsbesvær og feber. For personer med rygmarvsskade, kan feber (såvel som fravær af feber) være vanskeligt at tolke, da mange har en påvirket temperaturregulering på grund af deres rygmarvsskade. Dette gælder hovedsageligt personer med tetraplegi eller højere paraplegi. For personer med rygmarvsskade, kan det betyde, at det primært er påvirkningen af den generelle tilstand og åndedrætsfunktionen, der bestemmer behovet for kontakt med læge.

Hvad skal jeg tage med ved indlæggelse?

Det anbefales, at du medtager **"Patient med rygmarvsskade ved indlæggelse"**, som du finder på RYKs hjemmeside: <http://www.ryk.dk/>. Desuden anbefales det, at du tager din medicinliste med samt vigtige hjælpemidler, som du måtte have behov for under indlæggelse.

Klinik for Rygmarvsskader

Tlf.: 38 63 19 50 alle hverdage kl. 8 - 15

<https://www.rigshospitalet.dk/afdelinger-og-klinikker/neuro/klinik-for-rygmarvsskader/Sider/default.aspx>

Vestdansk Center for Rygmarvsskade

Tlf.: 78 44 61 50 alle hverdage kl. 8 - 11 og 13 - 14.30

<https://www.hospitalsenhedmidt.dk/afdelinger-og-centre/neurologi/vestdansk-center-for-rygmarvsskade/>

RYK – Rygmarvsskadede i Danmark

<http://www.ryk.dk/>

Tekst venligst lånt af Rehabiliteringsmedicinska Kliniken i Linköping.

Oversat og redigeret af Klinik for Rygmarvsskader, Rigshospitalet/Glostrup og Vestdansk Center for Rygmarvsskade, Viborg i samarbejde med RYK – Rygmarvsskadede i Danmark.