

## Jobb og helse



I denne spalten vil medarbeidere i Bwell Norge AS komme med tips og besvare korte spørsmål om jobb og helse. Bwell har utviklet helsefremmende verktøy for å forebygge stress, øke aktivitet og redusere tretthet på arbeidsplassen. Bidraget i denne utgaven er utarbeidet av Tonje Ameln, Spesialsykepleier og partner i Bwell Norge.

### «Halve landet ser ut til å ha korona»

#### – Hva kan vi gjøre for å komme oss etter virussykdom?

Covid-19 står i særstilling som «viruset som stengte ned verden». Det snakkes og skrives om svært ulike forløp, long covid og alvorlige senskader. Det er fremdeles mye vi ikke vet og ekspertene bør stå for uttalelsene når det gjelder covid. FHI og helsenorge.no har god informasjon også om rekonvalesens, det vil si tiden etter den akutte sykdommen. Er du bekymret, eller har plager som varer utover 4-6 uker, bør du kontakte fastlege eller annet helsepersonell.

Det er imidlertid helt normalt at det tar tid å komme seg etter en virusinfeksjon. De fleste av oss har en eller annen gang opplevd en seig forkjølelse. Den som liksom ikke ville slippe taket og påvirket oss – privat som på jobb – i mange uker. Det finnes massevis av virus. Infeksjoner er en del av livet; vi må regne med å rammes. Her er enkle grep for å fremme tilfriskning etter virussykdom:

*a. Hygiene.* Særlig hvis du er hjemme / på hjemmekontor, er dette viktig. Det er aldri feil med en dusj og rene klær! Det er godt å kjenne og

se seg selv velstelt. Det senker også terskelen for å gjenoppta sosiale aktiviteter. Kanskje du bør ta den turen til frisøren nettopp nå?

- b. Ernæring.* Ved kortvarig virussykdom hos personer uten underliggende sykdom, trenger man strengt tatt ikke gruble over eller problematisere kostholdet. MEN, mat er potensielt god medisin og et bevisst inntak er lurt! Dropp alkohol, brus, fastfood, snacks, godteri og lignende. Drikk vann og sats på små appetittvekkende måltider, gjerne med fargerike grønnsaker og frukt, proteiner og gode fettkilder. Det trenger ikke være vanskelig å spise litt smartere. I dag er utvalget i de fleste butikker så bredt, at du kan få tak i gode alternativer også uten å kokkelere nevneverdig selv.
- c. Søvn og hvile.* Nok søvn og hvile og stabil døgnrytme er avgjørende for fysisk og psykisk helse og ekstra viktig i forbindelse med sykdom og rekonvalesens. Ferdig snakka.
- d. Aktivitet og frisk luft.* Når du er aktiv, skjer det ting i kroppen som du legger merke til med én gang, som at du får høyere puls og blir litt andpusten. Andre prosesser merker du ikke, men de er likevel viktige. Fysisk aktivitet har også positive

effekter på hjernen i form av reduksjon av angst og forbedret søvn. Forskning viser at fysisk aktivitet generelt kan ha en smertelindrende effekt og positiv innvirkning på humør og velvære. Utendørsaktiviteter fører til frisk luft og sollys. Utendørsaktivitet kan redusere spenning, øke energinivået og ha positiv påvirkning på humør, læring og konsentrasjon. Du skal ikke ha store ambisjoner, starte heftig trening eller legge ut på langtur rett etter akutt virussykdom. Igjen handler det om å ha et bevisst forhold til hvordan moderat aktivitet og frisk luft kan bidra positivt. Ta deg noen ekstra pauser i kontortiden; opp og stå, noen knebøy eller små hopp, eller ut og gå. Reis deg fra sofaen på kveldstid og gå ut i 15 minutter. Alle mønner drar.

Oppsummert bør du gjøre mer av det du vet er bra for deg, mindre av det som er mindre bra. Vær raus og tålmodig med deg selv og gled deg over utførte oppdrag av alle slag, på jobb som hjemme. Husk at dette tross alt er kortvarig og du snart er frisk som en fisk.