

DLOUHODOBÝ COVID: POSOUZENÍ PRÁČESCHOPNOSTI, ÚPRAVA PRACOVISTĚ A PODPORA REHABILITACE

Stručná praktická příručka pro pracoviště



Fotografie: Freepic

Obsah

Zjištění dlouhodobého covidu a jeho dopadu na pracoviště.....	3
Od příznaků k diagnóze.....	3
Jak dlouho trvá dlouhodobý covid?	4
Demystifikace rehabilitace: co je rehabilitace a k čemu slouží	5
Autorehabilitace pracovníků	5
Posouzení průčeschnosti při návratu pracovníků do práce	5
Rehabilitace a úpravy pracoviště v souvislosti s dlouhodobým covidem	6
Únava	6
Zhoršení příznaků po námaze.....	6

Ortostatická intolerance	7
Dušnost.....	7
Artralgie	7
Další příznaky	7
Poruchy spánku	8
Kognitivní rehabilitace	9
Duševní problémy	10
Plán návratu do práce a rehabilitace	10
Předcházení diskriminaci.....	11
Plné využívání vnitrostátního systému sociálního zabezpečení a vládních opatření	12

Autoři: George D. Vavougiou, Vasileios T. Stavrou, Konstantinos I. Gourgoulialis, Univerzita v Thesálii, Řecko a Kyperská univerzita, Kypr.

Řízení projektu a redakční úprava: Elke Schneider – Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (EU-OSHA).

Tuto příručku zadala k vypracování Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (EU-OSHA). Její obsah, včetně všech vyjádřených názorů a/nebo závěrů, představuje výhradně stanovisko autorů a nemusí nutně odrážet postoj agentury EU-OSHA.

Ani Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, ani žádná jiná osoba jednající jejím jménem není odpovědná za případné využití těchto informací.

© Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, 2025

Reprodukce povolena s uvedením zdroje.

K jakémukoli použití nebo reprodukci fotografií či jiných materiálů, na které se nevztahují autorská práva Evropské agentury pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, je nutno získat svolení přímo od držitelů autorských práv.

Zjištění dlouhodobého covidu a jeho dopadu na pracoviště

Dlouhodobý covid je stav, který postihl mnoho pracovníků nakažených covidem-19 a který měl negativní dopad na jejich fyzické, kognitivní a duševní zdraví. Tato příručka je určena pro pracoviště, konkrétně pro zaměstnavatele. Obsahuje informace o dlouhodobém covidu, o tom, jak jej zjistit, jaké rehabilitační metody mohou být relevantní a jak mohou aktéři na pracovišti spolupracovat při podpoře pracovníků procházejících rehabilitací a při zajištění potřebných úprav na pracovišti. Doplnuje přezkum dlouhodobého covidu a jeho dopadu na pracoviště provedený Evropskou agenturou pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (EU-OSHA)¹, dvoje pokyny pro vedoucí pracovníky² a zaměstnance³, které poskytují poradenství ohledně toho, jak spolupracovat, aby byl pracovníkům po covidu-19 nebo s dlouhodobým covidem usnadněn návrat do práce, článek na OSHwiki⁴ a diskusní dokument⁵ o rehabilitaci po dlouhodobém covidu, jakož i příručku pro pracovní lékaře na toto téma⁶.

Od příznaků k diagnóze

Dlouhodobý covid obvykle diagnostikuje lékař, ve většině případů praktický lékař. Na pracovišti by v případě, že je dotčen pracovník, mohli při dalším hodnocení pomoci pracovní lékaři nebo služby pracovního lékařství (například služby specializující se na dlouhodobý covid nebo praktický lékař pracovníka).

Po diagnostikování dlouhodobého covidu je třeba učinit několik věcí.

- Diagnózu dlouhodobého covidu obvykle doprovází zpráva lékaře, ve které doporučuje další kroky v rámci léčby, a která může vést k vystavení „neschopenky“, jež potvrdí nepřítomnost v práci a stanoví délku jejího trvání.
- Pracovníci musí obvykle informovat své nadřízené o nepřítomnosti ze zdravotních důvodů. Pokud má společnost k dispozici službu pracovního lékařství nebo pracovního lékaře, mohou tuto komunikaci usnadnit. V případě pacientů vyžadujících rehabilitaci ve specializovaných službách to může po určitou dobu znamenat naprostou nepřítomnost v práci.
- Povědomí je klíčové: pokud zaměstnavatelé / vedoucí pracovníci vědí, že dlouhodobý covid může trvat několik týdnů nebo déle, zejména pokud není léčen, a že může dojít k relapsu, pomůže jim to při plánování nepřítomnosti pracovníka.
- Vzhledem k tomu, že covid je chronickým onemocněním, které může trvat déle než jiná onemocnění, a jeho příznaky se mohou vrátit i po období, kdy se zdálo, že jsou pod kontrolou, měli by se zaměstnanci a vedoucí pracovníci dohodnout na pravidelné komunikaci. Další rady týkající se komunikace naleznete v pokynech agentury EU-OSHA pro vedoucí pracovníky a zaměstnance.
- Dlouhodobý covid může vyžadovat rehabilitaci v závislosti na příznacích, s nimiž se pracovníci potýkají. Konečným cílem by mělo být obnovení předchozí předschopnosti a úrovně dovedností.
- V určitém okamžiku může být zapotřebí náležité přizpůsobení a bude nutné přezkoumat hodnocení rizik.
- Vzhledem k tomu, že covid může kolísat, doporučuje se pravidelný přezkum, například každých šest měsíců či v případě, že se příznaky zhorší, a může být nutné znovu posoudit úpravy.

¹ EU-OSHA – Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, *Impact of Long Covid on workers and workplaces and the role of OSH* (Dopady dlouhodobého covidu na pracovníky a pracoviště a úloha BOZP), 2022. K dispozici na adrese <https://osha.europa.eu/en/publications/impact-long-covid-workers-and-workplaces-and-role-osh>.

² EU-OSHA – Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, *Infekce COVID-19 a dlouhodobý COVID – pokyny pro vedoucí pracovníky*, 2021. K dispozici na adrese <https://osha.europa.eu/en/publications/covid-19-infection-and-long-covid-guide-managers>.

³ EU-OSHA – Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, *Infekce COVID-19 a dlouhodobý COVID – pokyny pro zaměstnance*, 2021. K dispozici na adrese <https://osha.europa.eu/en/publications/covid-19-infection-and-long-covid-guide-workers>.

⁴ Článek na OSHwiki je k dispozici pod tímto odkazem: [Zjištění dlouhodobého covidu, posouzení předschopnosti, rehabilitace a úprava pracoviště](#).

⁵ EU-OSHA – Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, *Long COVID: worker rehabilitation, assessment of work ability and return to work support* (Dlouhodobý covid: rehabilitace pracovníků, posouzení předschopnosti a podpora při návratu do práce), 2025. K dispozici na adrese <https://osha.europa.eu/en/publications/long-covid-worker-rehabilitation-assessment-work-ability-and-return-work-support>.

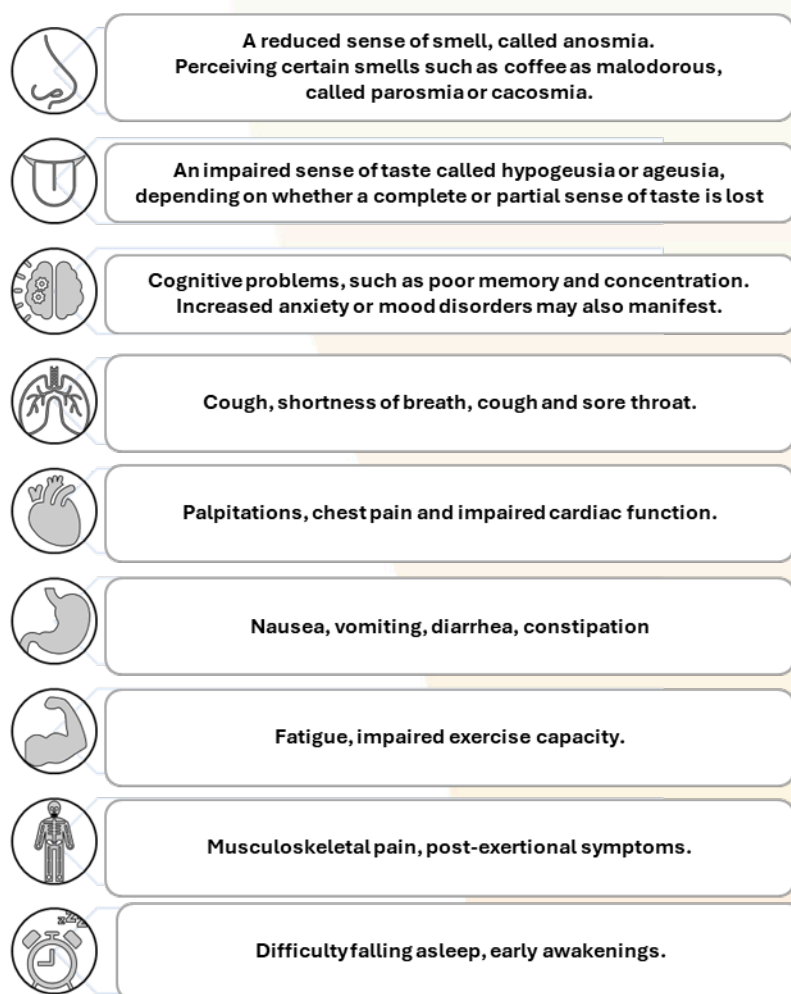
⁶ EU-OSHA – Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, *Dlouhodobý covid: jeho zjištění a posouzení předschopnosti, úprava pracoviště a rehabilitace. stručná praktická příručka pro pracovní lékaře*, 2025. K dispozici na adrese [POKYNY EU – Dlouhodobý covid: jeho zjištění a posouzení předschopnosti, úprava pracoviště a rehabilitace, stručná praktická příručka pro pracovní lékaře](#).

- Obecně platí, že návrat do práce, ať už po první diagnóze, nebo po vracejících se příznacích dlouhodobého covidu, by neměl být zvažován, pokud není dotčený pracovník schopen zvládnout každodenní život.

Jak dlouho trvá dlouhodobý covid?

Doba trvání jednotlivých příznaků se může pohybovat od několika dnů do několika měsíců, v některých případech se může jednat i o několik let. Dlouhodobý covid může zcela odeznít, zanechat trvalé následky nebo se zhoršovat s opakovanými relapsy. V současné době není možné účinně předvídat, kdo a jak dlouho bude mít jaké potíže. Pracovníci mohou při dlouhodobém covidu pociťovat různé příznaky (v odborné literatuře jich je uvedeno více než 200), které mohou postihnout kterýkoli orgán v těle. Obrázek Obrázek 1 uvádí seznam často hlášených příznaků.

Obrázek 1. Neúplný seznam příznaků covidu-19



Snížená schopnost čichu, tzv. anosmie
Vnímání určitých čichových vjemů, například kávy, jako zápachu, tzv. parosmie nebo kakosmie
Porucha vnímání chuti tzv. hypogeuzie nebo ageuzie – v závislosti na tom, zda dojde k úplné nebo částečné ztrátě chuti
Kognitivní problémy, jako je špatná paměť a koncentrace. Může se rovněž objevit zvýšená úzkost nebo poruchy nálady.
Kašel, dušnost a bolest v krku

Palpitace, bolest na hrudi a porucha srdeční funkce
Pocit na zvracení, zvracení, průjem, zácpa
Únava, zhoršená fyzická výkonnost
Muskuloskeletální bolest, příznaky po námaze
Potíže s usínáním, časně probouzení

Zdroj: George D. Vavougijs

Demystifikace rehabilitace: co je rehabilitace a k čemu slouží

Rehabilitace je soubor metod používaných s cílem obnovit tělesnou a duševní aktivitu, přičemž konkrétní rehabilitace se u každého pacienta liší. Na úrovni podniku, pokud je pracovník postižen dlouhodobým covidem a musí podstoupit rehabilitaci, by se všechny zúčastněné strany (zaměstnavatelé, zaměstnanci a zástupci zaměstnanců, odborníci na bezpečnost a ochranu zdraví při práci (BOZP)) měly seznámit s koncepcemi rehabilitace, které mohou vyvstat během diskusí o plánu návratu do práce, nebo s tím, jak přizpůsobit pracoviště v závislosti na omezeních, která daný pracovník může mít. Další informace o rehabilitaci naleznete v diskusním dokumentu, který doplňuje tuto příručku. Úloha pracovního lékařství je důležitá. Pracovní lékaři a zdravotnické služby se mohou podílet na diagnóze zdravotních postižení, která omezují pracovníky, a na plánování léčby a návratu do práce. Úspěch závisí na dobré komunikaci mezi pracovníkem, zaměstnavatelem, dalšími zúčastněnými zdravotnickými pracovníky a odborníky, jakož i odborníky na BOZP. Pro bezpečný návrat pracovníka s dlouhodobým covidem do práce a jeho udržení v práci je důležité do každodenní rutiny opatrně zavést cvičení a fyzické a duševní úkoly se zaměřením na posilovací i kondiční cvičení.

Autorehabilitace pracovníků

Někteří pacienti s dlouhodobým covidem mohou mít buď mírné, nebo zvladatelné příznaky, které nevyžadují rehabilitaci ve specializovaném středisku. Pro tyto pracovníky mohou být vhodná konkrétní autorehabilitační cvičení s využitím metod a technik v rámci jejich každodenní rutiny. S určitými úpravami pracoviště mohou být cvičení prováděna na vyhrazeném místě na pracovišti navrženém odborníkem na BOZP, kde mohou nerušeně a bez přerušení cvičit. To může být součástí dohody o podmínkách pro provádění autorehabilitačních cvičení na místě uzavřené mezi pracovníkem a zaměstnavatelem za podpory pracovního lékaře nebo služby pracovního lékařství.

Světová zdravotnická organizace zveřejnila pokyny pro autorehabilitaci⁷. Doporučení se týká cvičení zaměřených na boj proti dušnosti, posílení fyzické kondice, zvládání problémů s hlasem i problémů s pozorností, pamětí a myšlením a zlepšení celkové tělesné síly, rovnováhy, koordinace a míry energie, jakož i nálady a kognitivních schopností. Návrhy na autorehabilitaci jsou rovněž k dispozici v delším diskusním dokumentu zveřejněném agenturou EU-OSHA a v samostatné příručce pro pracovní lékaře. Pacient s dlouhodobým covidem by však měl být schopen před návratem do práce zvládat domácí činnosti. Dotčený pracovník by měl probrat příznaky se svým lékařem a v případě potřeby by měl mít možnost poradit se s pracovním lékařem.

Posouzení průčeschnosti při návratu pracovníků do práce

Dlouhodobý covid je obvykle diagnostikován lékařem na základě příznaků a anamnézy covidu-19. Lékař posoudí zdravotní postižení a to, zda je daný pacient schopen pracovat. Pracovní lékař nebo služba pracovního lékařství mohou pomoci určit, jak může být pracovník v rámci každodenních pracovních úkolů omezen a jaká opatření lze přijmout k usnadnění jeho návratu do práce. Podrobnější

⁷ Světová zdravotnická organizace (2021). *Support for rehabilitation: Self-management after COVID-19-related illness* (Podpora při rehabilitaci: péče o sebe po onemocnění souvisejícím s covidem-19), druhé vydání. Regionální kancelář pro Evropu Světové zdravotnické organizace. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2021-855-40590-59892>.

informace o postupech, nástrojích a pomůckách pro posuzování průceschopnosti a pracovních omezení naleznete v příručce pro pracovní lékaře⁸.

Posouzení průceschopnosti může zahrnovat tyto kroky:

- **obecný odhad příznaků dlouhodobého covidu a jejich závažnosti,**
- **poskytnutí celkového odhadu průceschopnosti, fyzické aktivity, kognitivní poruchy a nálady za použití standardizovaných měřítek,**
- v případě potřeby mohou být relevantní i jiná hodnocení, například ospalosti u řidičů z povolání,
- po provedení těchto posouzení může lékař (pracovní lékař, lékař primární zdravotní péče, odborník v rehabilitačním středisku zaměřeném na dlouhodobý covid) **určit průceschopnost pracovníka a poskytnout poradenství ohledně úprav na pracovišti** a dalších potřeb, jako je čas potřebný k rehabilitaci, a
- průceschopnost pracovníka může být nutné přezkoumat, zejména v případech, kdy může dojít k relapsu dlouhodobého covidu nebo se objeví nové příznaky.

Rehabilitace a úpravy pracoviště v souvislosti s dlouhodobým covidem

Následující oddíly popisují nejčastěji uváděné fyzické potíže spojené s dlouhodobým covidem a poskytují přehled o tom, co může být na pracovišti zapotřebí. Více informací o rehabilitaci naleznete v článku na OSHwiki a v diskusním dokumentu.

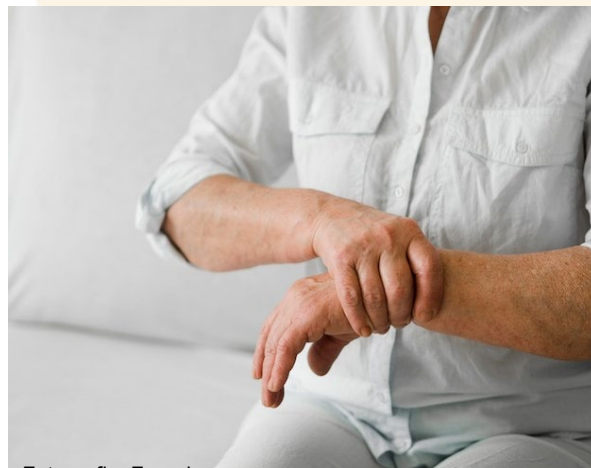
Únava

Únava je často uváděným příznakem dlouhodobého covidu a zahrnuje vyčerpání, nedostatek energie a nesnášenlivost fyzické aktivity. Tato ztráta energie neodpovídá fyzické aktivitě a nezlepšuje se odpočinkem ani spánkem. Pacienti mohou poučit rehabilitační pracovníci a mohou jim poskytnout individuální cvičební plány, podle kterých mohou cvičit doma nebo na pracovišti. Pro pracovníky by byl užitečný prostor pro provádění těchto cvičení. Pracovníkům by měl být umožněn postupný návrat do práce a měla by být přezkoumána jejich pracovní zátěž a provedeny úpravy na pracovišti, aby byl přechod snazší.

Zhoršení příznaků po námaze

Zhoršení příznaků po námaze neboli ponámahová malátnost je zhoršení příznaků dlouhodobého covidu, které se obvykle projevuje 12 až 72 hodin po vykonávání dříve snášených duševních nebo fyzických činností. Ponámahová malátnost způsobuje zhoršení příznaků, které může trvat dny nebo i týdny a může být příčinou kolísání nebo relapsu příznaků dlouhodobého covidu. V praxi to znamená, že čím více se snažíte něco dělat, tím hůře vám je.

Pracovníci by měli být schopni určit svůj „energetický rámec“ neboli své energetické limity pro fyzickou aktivitu a přizpůsobit a plánovat pracovní činnosti a odpočinek tak, aby tyto limity nepřekračovali. Omezení se mohou u jednotlivých osob s dlouhodobým covidem lišit. Pracovníci, jejichž zhoršují, mohou při určování toho, co je pro ně vhodné, potřebovat pomoc zdravotnických pracovníků nebo pracovních lékařů.



Fotografie: Freepic

příznaky se při cvičení

⁸ EU-OSHA – Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, *Dlouhodobý covid: jeho zjištění a posouzení průceschopnosti, úprava pracoviště a rehabilitace. stručná praktická příručka pro pracovní lékaře*, 2025. K dispozici na adrese [POKyny EU – Dlouhodobý covid: jeho zjištění a posouzení průceschopnosti, úprava pracoviště a rehabilitace. stručná praktická příručka pro pracovní lékaře](#).

Rehabilitace může zahrnovat plavání, pilates, jógu, funkční trénink a cvičení ke zlepšení flexibility a mobility. Pracovníci mohou potřebovat úpravy pracovních podmínek, aby se mohli těchto cvičení účastnit.

Zvýšená fyzická zátěž, zejména pracovní, prodlužuje u pracovníků trvání ponámahové malátnosti. Plán postupného návratu do práce s možností samostatně regulovat zátěž bude mít nesmírný přínos a podpoří dlouhodobé zotavení pracovníka.

Ortostatická intolerance

Ortostatická intolerance je nestabilita krevního tlaku a srdeční frekvence při vzpřímeném postoji. Mezi další příznaky může patřit porucha regulace tělesné teploty, nadměrné pocení, závratě a bolest na hrudi. Ortostatická intolerance může být provázena i dalšími projevy, jako jsou zažívací potíže a nesnášenlivost vůči horku.

Zvláště škodlivé může být vstání do vzpřímené polohy z polohy vsedě nebo vleže, zejména na delší dobu, protože ortostatická intolerance může vést k závratím, nebo dokonce ke ztrátě vědomí. K nejnáze proveditelným opatřením při ortostatické intoleranci patří pomalé vstávání ze sedu nebo lehu⁹. V případech nízkého krevního tlaku po postavení (tzv. ortostatická hypotenze) mohou být účinná i další opatření:

- hydratace: to znamená, že během dnů, kdy se ortostatická hypotenze zhoršuje, by měl pracovník pít hodně vody. Zásadní význam má proto přístup k pitné vodě na pracovišti,
- příznaky zmírní také přizpůsobené fyzické cvičení a zlepšení kondice.

Pracovníci pracující ve výškách a na nerovných površích mohou být vystaveni zvýšenému riziku pádu. Je vhodné zvážit úpravy pracovní zátěže a úkolů, aby se minimalizovala doba stání, přestávky během dlouhého stání a možnost práce na dálku.

Dušnost

Dušnost neboli dyspnoe je subjektivní pocit nedostatečného dýchání, který vyvolává pocit tísně. Pracovníci s dlouhodobým covidem mohou pociťovat dušnost v různých situacích (například při odpočinku či po fyzické námaze). Dušnost může být stále stejná nebo se může měnit.

Autorehabilitace při dušnosti se zaměřuje jak na fyzické, tak na duševní aspekty a může zahrnovat úpravu poloh při ležení a sezení, dechová cvičení nebo fyzickou aktivitu. Vzhledem k tomu, že dušnost nemusí být nepřetržitá nebo se může zhoršovat stresem nebo úzkostí, měla by existovat možnost upravit pracovníkům pracovní zátěž. Měli by mít rovněž k dispozici psychologickou podporu. Měli by být pravidelně kontrolováni, například pracovním lékařem nebo službami pracovního lékařství, aby se zajistilo, že se jejich stav nezhoršuje. Je třeba se vyvarovat práce, která vyžaduje použití ochrany dýchacích cest.

Artralgie

Artralgie je zánětlivá bolest kloubů jakéhokoli charakteru, způsobu vzniku a doby trvání. Je třeba dbát na to, aby nedošlo k přetěžování bolestivého kloubu. „Překonávání“ bolesti, zejména pokud se stupňuje, může vést k poškození.

Účinné mohou být strategie zaměřené na bolest a sebeřízení v případě chronické bolesti, jakož i fyzická cvičení a cvičení ve vodě a pracovníkům by na ně měl být poskytnut čas. Bolest a zánět kloubů jsou důležitými faktory, které omezují fyzickou aktivitu. Je třeba se vyhnout náročné fyzické práci, dokud nebude bolest zvládnutelná a dokud není vyloučena ponámahová malátnost.

Další příznaky

Jak bylo uvedeno výše, bylo hlášeno více než 200 příznaků dlouhodobého covidu, které se mohou vyskytovat v kombinaci.

- **Problémy s čichem a chutí:** Lze zkusit rehabilitaci formou opětovného nácviku rozpoznávání pachů a vůní. Omezení se může týkat pracovníků, kteří při své pracovní činnosti potřebují čich

⁹ Více opatření naleznete na adrese <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/orthostatic-hypotension/diagnosis-treatment/drc-20352553>.

a/nebo chuť (například kuchaři). Je třeba zvážit přizpůsobení jejich práce, jako je například pomoc spolupracovníků při činnostech, u kterých potřebují čich a/nebo chuť.

- **Porucha hlasu:** Porucha hlasu obvykle postihuje osoby, jejichž onemocnění bylo závažnější a které bylo nutné přijmout na jednotku intenzivní péče. Účinný může být hlasový klid, neverbální způsoby komunikace (například psaní sdělení, jejichž vysvětlení by trvalo příliš dlouho) a časté přestávky. Kromě toho lze zvážit jakoukoli kombinaci dechových cvičení a hlasového tréninku. Pracovníci, kteří mají problémy s hlasem, mohou být nuceni odpočívat častěji, vyhýbat se nepřetržitému mluvení nebo jim může být doporučeno používat alternativní způsoby komunikace, jako je psaní poznámek. Může u nich být zapotřebí flexibilní přístup ke komunikaci a častější přestávky.
- **Porucha polykání:** Pracovníci mohou mít problémy také s polykáním, jídlem nebo pitím, a proto se doporučuje klidné prostředí, v němž mohou jíst vlastním tempem. Místo plných porcí může být vhodné v průběhu dne konzumovat menší jídla, což může ovlivnit organizaci přestávek, které mohou být častější. Doporučují se úpravy stravy, například změna složení pokrmů v závislosti na tom, zda je obtížnější polykání tuhých nebo tekutých jídel. Pracovníci mohou potřebovat prostor, kde si budou moci jíst a pít připravit a ohřát.

Poruchy spánku

Poruchy spánku se mohou vyskytovat samostatně nebo v důsledku jiných příznaků, například potíží s dýcháním, které se v noci zhoršují, úzkosti a deprese, které vedou k nespavosti a probouzení se, nebo neustupující bolesti kloubů, která pracovníkovi brání ve spánku.

Poruchy spánku mohou pracovníka vyčerpávat, a to jak psychicky, tak fyzicky. Ospalost během dne v důsledku poruch spánku je v některých profesích, jako jsou řidiči z povolání či stavební dělníci, závažným rizikem v oblasti BOZP.



Fotografie: press foto, Freepic

Může být zapotřebí provést úpravy na pracovišti, včetně přizpůsobení pracovní zátěže a pracovní doby. Přími nadřízení, odborníci na BOZP a personální oddělení by také měli přezkoumat společně s dotčenými pracovníky a jejich zástupci práci na směny. Například může být vhodný přechod od střídání směn (ranní–noční) ke stabilní denní pracovní době (například od 09:00 do 17:00), což může pracovníkovi pomoci obnovit jeho spánkový režim. Pracovníci by měli být schopni o problémech souvisejících se spánkem komunikovat s lékařem (například pracovním lékařem). Kognitivní problémy

Dlouhodobý covid ovlivňuje kognitivní schopnosti mnoha způsoby, například tím, že ovlivňuje paměť a soustředění způsobem, který může pracovníkům znemožnit provádění složitých úkolů nebo náročných duševních úkolů. Pacienti s dlouhodobým covidem popisovali tyto příznaky jako „mozkovou mlhu“. Kognitivní potíže však mohou mít dopad i na manuálně pracující osoby a ohrozit jejich bezpečnost a zdraví na pracovišti. Navíc špatný spánek a únava mohou kognitivní problémy ještě zhoršovat.

Tabulka 1 uvádí příklady příznaků a potíží souvisejících s kognitivními schopnostmi, které může být nutné vzít v úvahu při plánování rehabilitace a organizování návratu do práce.

Tabulka 1. Příklady příznaků a potíží, které mohou souviset s konkrétní kognitivní oblastí

Kognitivní oblast	Příznaky a potíže
Pozornost	▪ potíže soustředit se na konkrétní téma nebo na myšlenkové pochody ▪ potíže sledovat konverzaci ▪ potíže přizpůsobovat se a učit se novým věcem ▪ snadné rozptýlení

Kognitivní oblast	Příznaky a potíže
Rychlost zpracování informací	▪ potíže zapojit se do konverzace ▪ potíže přizpůsobit se novým informacím ▪ potíže přizpůsobovat se a učit se novým věcem
Výkonná funkce	▪ zvýšená četnost chyb při plnění pracovních nebo každodenních rutinních úkolů ▪ potíže s plánováním dopředu a s organizováním každodenních činností nebo činností souvisejících s prací (finance, domácí práce, pracovní zátěž) ▪ potíže s přepínáním mezi dvěma současně prováděnými úkoly / multitaskingem
Jazyk	▪ potíže s nalezením správného slova pro označení předmětu ▪ méně bohatý jazyk, špatná gramatika, syntax a plynulost ▪ potíže s porozuměním významu slov ▪ potíže s opakováním slov ▪ potíže zapojit se do konverzace z důvodu všech výše uvedených problémů ▪ potíže s psaným jazykem, vyjadřováním myšlenek a přesným popisem situace
Ovládání motoriky	▪ pomalé a nepřesné pohyby ▪ snížená schopnost obsluhovat stroje, řídit ▪ potíže s vykonáváním činností, které vyžadují složité pohyby, například tanec
Vizuálně-prostorové a vizuálně-konstrukční schopnosti	▪ potíže s řízením ▪ zhoršené vnímání hloubky ▪ potíže s rozpoznáváním obličejů a jejich rysů ▪ potíže s identifikací předmětů ▪ zhoršená orientace, zejména na nově navštívených místech
Duševní únava	▪ snížená schopnost vykonávat duševní úkoly
Paměť	▪ potíže učit se a vybavovat si nové informace ▪ potíže vybavovat si staré informace, jako jsou vzpomínky ▪ potíže dodržovat termíny schůzek

Kognitivní rehabilitace

Prvním krokem ke kognitivní rehabilitaci je zjistit, jak byly ovlivněny duševní schopnosti dané osoby. Existují nástroje, které lékařům, včetně pracovních lékařů, pomáhají určit kognitivní potíže, depresi a úzkost¹⁰. Na základě toho mohou odborníci na kognitivní rehabilitaci, obvykle psychologové a neurologové, zaujmout individuálně přizpůsobený přístup. Může být nutné kognitivní a fyzickou rehabilitaci kombinovat, neboť obě mohou pracovníkovi pomoci při návratu do práce, a pracovníkům by měl být poskytnut čas, aby se této rehabilitaci mohli zúčastnit. Mezi příklady rehabilitačních technik, které by mohly být na pracovišti podporovány, patří možnost zpracovávat informace vlastním tempem, používání organizačních pomůcek, například digitálních kalendářů, rozdělení činností na jednodušší a/nebo menší kroky, zaškolení komunikačního partnera (například spolupracovníka) v podpůrné komunikaci s osobami s jazykovými poruchami, nácvik jemné motoriky, koordinace a rovnováhy atd. Návrat do práce mohou usnadnit úprava pracovní doby, přizpůsobení pracovní zátěže a postupný

¹⁰ EU-OSHA – Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, *Dlouhodobý covid: jeho zjištění a posouzení průběžnosti, úprava pracoviště a rehabilitace. stručná praktická příručka pro pracovní lékaře*, 2025. K dispozici na adrese [POKyny EU – Dlouhodobý covid: jeho zjištění a posouzení průběžnosti, úprava pracoviště a rehabilitace. stručná praktická příručka pro pracovní lékaře](#).

návrat do práce, zejména pokud jde o náročné duševní úkoly, které mohou vyžadovat čas na přizpůsobení.

Duševní problémy

V souvislosti s dlouhodobým covidem se mohou vyskytnout duševní problémy. Aby bylo možné je bezpečně diagnostikovat a léčit, musí být včas zapojen odborník na duševní zdraví.

Tabulka 2 uvádí přehled příznaků, zejména pokud jde o depresi a úzkost.

Tabulka 2. Příznaky, které naznačují duševní problémy

Příznaky deprese	Příznaky úzkosti
▪ přetrvávající skleslá nálada a smutek ▪ výrazně nižší zapojování se do dříve příjemných činností ▪ poruchy spánku ▪ změny kognitivních schopností ▪ změny chuti k jídlu ▪ duševní a fyzická únava ▪ změněné a negativní vnímání své osoby, schopností a vlastní hodnoty ▪ myšlenky na sebepoškozování, nebo dokonce na sebevraždu	▪ neklid, neovladatelné, vtíravé nebo „rychlé, přeskakující“ myšlenky ▪ snížená pozornost / potíže se soustředěním ▪ pocity strachu ▪ poruchy spánku¹¹ ▪ změny chuti k jídlu ▪ podrážděnost / konfrontační chování

Pracovníci s dlouhodobým covidem, kteří trpí úzkostí a depresí, mohou potřebovat klinickou rehabilitaci. Kombinace klinické péče, pracovní rehabilitace a postupného návratu do práce může pracovníkům pomoci vyrovnat se s psychickou zátěží. Pracovníkům může pomoci pozitivní kultura na pracovišti, která je vnímavá a empatická k duševním problémům. Mezi možná opatření patří úpravy rozvrhu pracovní doby, například pružná pracovní doba, více času na plnění úkolů, úprava náplně práce ke snížení stresu a možnost čerpat volno za účelem návštěvy lékaře.

Plán návratu do práce a rehabilitace

Panuje obecná shoda v tom, že návrat osob s dlouhodobým covidem do práce by měl probíhat po jednotlivých fázích. Na základě posouzení omezení, úkolů, které budou muset pracovníci vykonávat, a potřebné míry energie by měl být sestaven plán s přiměřenou dobou odpočinku. Doporučuje se začít s méně náročnými činnostmi a teprve poté přejít k náročnějším. Pomoci může rozdělení činností na jednodušší a/nebo menší kroky, a proto může být nutná reorganizace práce. Důležité je šetřit energií a pracovat v přiměřeném tempu. Příkladem opatření, která pracovník možná bude muset přijmout, je provádění úkolů nebo každodenních činností v pohodlné poloze (například spíše vsedě než vestoje) a odpočívání mezi úkoly.

Do návrhu těchto opatření by měli být zapojeni všichni zúčastnění. Otevřená a pozitivní komunikace umožní využít silné stránky každého aktéra (zaměstnavatele, přímého nadřízeného, pracovníka, zástupce zaměstnanců, pracovního lékaře nebo služby pracovního lékařství, odborníka na BOZP) a vytvořit tak efektivní tým.

Všichni aktéři na pracovišti by měli spolupracovat a zajistit, aby byl poskytnut dostatečný čas a prostor pro rehabilitaci a aby odborníci na BOZP vytvořili prostor pro přestávky a autorehabilitaci.

¹¹ Poruchy spánku se u úzkostných poruch mohou projevovat jako potíže s usínáním, předčasné nebo opakované noční probouzení, zkrácení celkové doby spánku nebo spánek, který nepřináší regeneraci.

Předcházení diskriminaci

Povědomí o tom, jak může dlouhodobý covid ovlivnit průčesčhopnost a prostředí na pracovišti, je klíčové pro snížení jeho dopadu a pro podporu osob, které jím trpí. Povědomí a vzdělávání by se měly zaměřit na to, aby se pracoviště stalo pozitivním místem pro návrat, které je bezpečné i vstřicné. Existuje několik skupin pracovníků, které mohou vyžadovat zvláštní pozornost:

Fotografie: Freepic



- Jakékoli projevy dlouhodobého covidu mohou vést k významnému zdravotnímu postižení a představovat rizika v oblasti BOZP. Zjednodušení pracovních úkolů, přerozdělení pracovní zátěže, úprava rozvrhu pracovní doby a další přiměřené úpravy, jako je práce na dálku, mohou osobám s problémy pomoci. Odborníci na BOZP by mohli provádět individuální hodnocení rizik u pracovníků, kteří byli dlouhodobým covidem zvlášť postiženi nebo trpí chronickými onemocněními. Personalisté a přímí nadřizení mohou pomoci s úpravou pracovních úkolů a postupů, aby předešli podmínkám, které mohou zhoršit příznaky (například dlouhé stání, vystavení nepřetržitému horku, střídání směn atd.). Dlouhodobý covid postihuje ve větší míře ženy v produktivním věku. Jejich rehabilitace může navíc kolidovat s povinnostmi mimo práci, jako je péče o děti nebo starší osoby. Tato skutečnost by měla být uznána a zohledněna při sestavování individuálního plánu návratu do práce, jakož i při úpravách pracovní zátěže a rozvrhu. Větší organizace a společnosti by mohly zvážít nabídku zařízení péče o děti, aby ženám usnadnily účast na rehabilitaci.
- Pracovníci, kteří trpí kognitivními nebo duševními problémy v důsledku dlouhodobého covidu, mohou čelit diskriminaci, cítit se izolovaně nebo vnímat pracoviště jako nepřátelské prostředí. Zásadní význam má povědomí o tom, jak se mohou kognitivní problémy a duševní problémy projevovat, a o tom, jak k lidem s těmito problémy přistupovat. Existují účinná opatření, která mohou pomoci zvýšit informovanost:
 - Odborná příprava vedoucích pracovníků v oblasti duševního zdraví může vedoucím pracovníkům pomoci rozpoznat známky emočního vypětí u zaměstnanců. Kromě toho jim umožňuje rozvíjet dovednosti, jako je otevřená komunikace a aktivní naslouchání. Vedoucí pracovníci s tímto souborem dovedností dokáží určit stresové faktory duševního zdraví související s pracovištěm a aktivně přispívat k jejich nápravě.
 - Odborná příprava pracovníků zaměřená na gramotnost a informovanost v oblasti duševního zdraví může zlepšit povědomí o těchto stavech a kognitivních příznacích dlouhodobého covidu a jejich rozpoznávání a zároveň přispět ke snížení stigmatizace.
 - Zaměstnavatelé by měli spolupracovat s personalisty, přímými nadřizenými, vedoucími pracovníky a službami v oblasti BOZP a s lékaři s cílem zavést politiku otevřené komunikace ohledně kognitivních a duševních potíží a zajistit, aby dotčení pracovníci a jejich spolupracovníci byli informováni.
 - Pracovníci, kteří trpí dlouhodobým covidem, by měli být aktivně povzbuzováni k tomu, aby vyjádřili své obavy. Kromě toho jsou častěji postiženy ženy a pracovníci, kteří prodělali závažnou formu covidu-19 vedoucí k intenzivní péči. Tyto skupiny mohou potřebovat

zvláštní podporu ze strany pracovních lékařů a podniků, aby mohly informovat o svých omezeních.

Agentura EU-OSHA již dříve zveřejnila pokyny pro vedoucí pracovníky, které poskytují zaměstnavatelům doporučení ohledně organizace postupného návratu do práce, přičemž zvláštní pozornost je věnována tomu, aby nebylo nutné změny nařídít, ale aby se uplatnil participativní a flexibilní přístup v úzké spolupráci s dotčenými pracovníky a službou pracovního lékařství nebo pracovním lékařem. Agentura EU-OSHA rovněž zveřejnila pokyny o tom, jak mohou pracovníci a vedoucí pracovníci spolupracovat na udržení pracovníků, kteří se potýkají s problémy v oblasti duševního zdraví, v zaměstnání¹².

Plné využívání vnitrostátního systému sociálního zabezpečení a vládních opatření

Zaměstnavatelé by se rovněž měli informovat o vládních opatřeních nebo opatřeních v oblasti sociálního zabezpečení, jako je finanční podpora pro návrat do práce na částečný úvazek nebo úpravy pracoviště. Mnoho vnitrostátních systémů sociálního zabezpečení v celé Evropě vypracovalo plány řešení dlouhodobého covidu a poskytování podpory s cílem udržet osoby s tímto onemocněním v zaměstnání. Zaměstnavatelé by měli získat informace o tom, jak mohou co nejlépe využít vládní opatření na vnitrostátní úrovni. Přehled práv v oblasti sociálního zabezpečení v jednotlivých členských státech EU je navíc uveden na stránkách databáze MISSOC¹³. Více informací o tom, jak mohou vedoucí pracovníci, zaměstnavatelé a odborníci na BOZP řešit covid-19 a dlouhodobý covid na pracovišti, naleznete v publikacích agentury EU-OSHA.

¹² EU-OSHA – Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, *Guidance for workplaces on how to support individuals experiencing mental health problems* (Pokyny pro pracoviště ohledně toho, jak podporovat jednotlivce, kteří se potýkají s problémy v oblasti duševního zdraví), 2024. K dispozici na adrese <https://osha.europa.eu/en/publications/guidance-workplaces-how-support-individuals-experiencing-mental-health-problems>.

¹³ MISSOC, „Vzájemný informační systém sociální ochrany“, byl zřízen v roce 1990 s cílem podporovat nepřetržitou výměnu informací o sociální ochraně mezi členskými státy EU. Tato databáze obsahuje informace o systémech sociální ochrany a jejich organizaci v 27 členských státech EU, třech zemích Evropského hospodářského prostoru (na Islandu, v Lichtenštejnsku a v Norsku) a ve Švýcarsku. K dispozici na adrese <https://www.missoc.org/missoc-database/>.