

LANGVARIG COVID: VURDERING AF ARBEJDSEVNE, TILPASNING AF ARBEJDSPLADSEN OG STØTTE TIL REHABILITERING

En kort praktisk vejledning for arbejdspladsen



Billede: Freepic

Indhold

Identifikation af langvarig covid og dens indvirkning på arbejdspladsen	3
Fra symptomer til diagnose	3
Hvor længe varer langvarig covid?	4
Afmystificering af rehabilitering: hvad det er, og hvad det gør	5
Selvrehabilitering blandt arbejdstagere	5
Vurdering af arbejdsevne ved tilbagevenden til arbejdet	5
Rehabilitering og tilpasninger på arbejdspladsen i forbindelse med langvarig covid	6
Træthed	6

Forværring af symptomer efter anstrengelse	6
Ortostatisk intolerance	7
Vejtrækningsbesvær	7
Artralgi	7
Andre symptomer	7
Søvnforstyrrelser	8
Kognitiv rehabilitering.....	9
Mentale sundhedsproblemer	9
Plan for tilbagevenden til arbejde og rehabilitering	10
Forebyggelse af diskrimination.....	10
Fuld udnyttelse af det nationale sociale sikringssystem og offentlige ydelser	12

Forfattere: George D. Vavougios, Vasileios T. Stavrou, Konstantinos I. Gourgoulialis, Thessaliens Universitet, Grækenland og Cyperns Universitet, Cypern.

Projektlede og redigering: Elke Schneider – Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur (EU-OSHA).

Denne vejledning er bestilt af Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur (EU-OSHA). Indholdet, herunder eventuelle udtalelser og/eller konklusioner, afspejler udelukkende forfatterens synspunkter og er ikke nødvendigvis udtryk for EU-OSHA's holdning.

Hverken Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur eller nogen person, der handler på vegne af agenturet, kan gøres ansvarlig for den anvendelse, der måtte blive gjort af nedenstående oplysninger.

© Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur, 2025

Gengivelse er tilladt med korrekt kildeangivelse.

Ved brug eller gengivelse af fotos eller andet materiale, der ikke tilhører Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur, skal der indhentes tilladelse direkte fra rettighedshaverne.

Identifikation af langvarig covid og dens indvirkning på arbejdspladsen

Langvarig covid er en tilstand, der har berørt mange arbejdstagere smittet med covid-19 og begrænset deres fysiske, kognitive og mentale sundhed. Denne vejledning er rettet mod aktører på arbejdspladsen, mere konkret arbejdsgivere. Den indeholder oplysninger om langvarig covid, hvordan langvarig covid kan identificeres, hvilke rehabiliteringsmetoder der kan være relevante, og hvordan aktører på arbejdspladsen kan samarbejde om at støtte arbejdstagere, der er under rehabilitering, og tilvejebringe de nødvendige tilpasninger på arbejdspladsen. Den supplerer Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur (EU-OSHA's) gennemgang af langvarig covid og dens indvirkning på arbejdspladsen¹, to vejledninger for henholdsvis ledere² og arbejdstagere³, der rådgiver om, hvordan man samarbejder om at gøre det lettere for arbejdstagere at vende tilbage til arbejdet efter covid-19 eller med langvarig covid, en OSHwiki-artikel⁴ og et oplæg⁵ om rehabilitering fra langvarig covid samt en vejledning for virksomhedslæger om emnet⁶.

Fra symptomer til diagnose

En diagnose af langvarig covid stilles som regel af en læge, oftest den alment praktiserende læge. Når en arbejdstager rammes, kan virksomhedslæger eller bedriftssundhedstjenester dog medvirke til en nærmere vurdering – for eksempel ved at henvise til et specialiseret program vedrørende langvarig covid eller den praktiserende læge.

Når diagnosen langvarig covid er stillet, skal der tages flere skridt.

- Diagnosen ledsages normalt af en lægeerklæring med forslag til videre medicinsk behandling og eventuelt en sygemelding, der begrundes fraværet og angiver varigheden.
- Arbejdstagere skal normalt underrette deres nærmeste leder om fravær af helbredsmæssige årsager. Hvis virksomheden har tilknyttet en bedriftssundhedstjeneste eller virksomhedslæge, kan denne formidle kommunikationen. For patienter, der har behov for rehabilitering i specialiserede enheder, kan dette betyde totalt fravær fra arbejdet i en periode.
- Oplysning er afgørende: Det er vigtigt at vide, at langvarig covid kan vare i uger eller længere – især hvis den ikke behandles – og at symptomerne kan vende tilbage. Det giver arbejdsgiverne mulighed for at planlægge i forhold til medarbejderens fravær.
- Da langvarig covid er en kronisk tilstand, der kan vare længere end andre sygdomme, og symptomerne kan vende tilbage, selv efter en periode med bedring, bør arbejdstager og leder aftale regelmæssig kontakt. EU-OSHA's vejledning til ledere og arbejdstagere indeholder yderligere råd om kommunikation.
- Langvarig covid kan kræve rehabilitering afhængigt af, hvilke symptomer arbejdstageren oplever. Det endelige mål bør være at genvinde tidligere arbejdssevne og færdighedsniveau.
- Der kan blive behov for rimelige tilpasninger på et tidspunkt, og risikovurderinger af arbejdspladsen må justeres.
- Da langvarig covid kan være svingende, anbefales det som hovedregel at gennemgå og revidere indsatsen regelmæssigt – for eksempel hver sjette måned og ved symptomforværring, og tilpasninger må muligvis vurderes på ny.

¹ EU-OSHA – Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur, *Virkningen af covid-senfølger for medarbejdere og arbejdspladser, og arbejdsmiljøets rolle*, 2022. Findes på: <https://osha.europa.eu/en/publications/impact-long-covid-workers-and-workplaces-and-role-osh>

² EU-OSHA – Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur, *Akut og lang covid-19 – vejledning for ledere*, 2021. Findes på: <https://osha.europa.eu/en/publications/covid-19-infection-and-long-covid-guide-managers>

³ EU-OSHA – Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur, *Akut og lang covid-19 – vejledning for arbejdstagere*, 2021. Findes på: <https://osha.europa.eu/en/publications/covid-19-infection-and-long-covid-guide-workers>

⁴ OSHwiki-artikel på: [Identifikation af langvarig covid, vurdering af arbejdssevne, rehabilitering og tilpasning af arbejdspladsen](#) (på engelsk)

⁵ EU-OSHA – Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur, *Langvarig covid: rehabilitering, vurdering af arbejdssevne og støtte til tilbagevenden til arbejdet*, 2025. Findes på: <https://osha.europa.eu/en/publications/long-covid-worker-rehabilitation-assessment-work-ability-and-return-work-support>

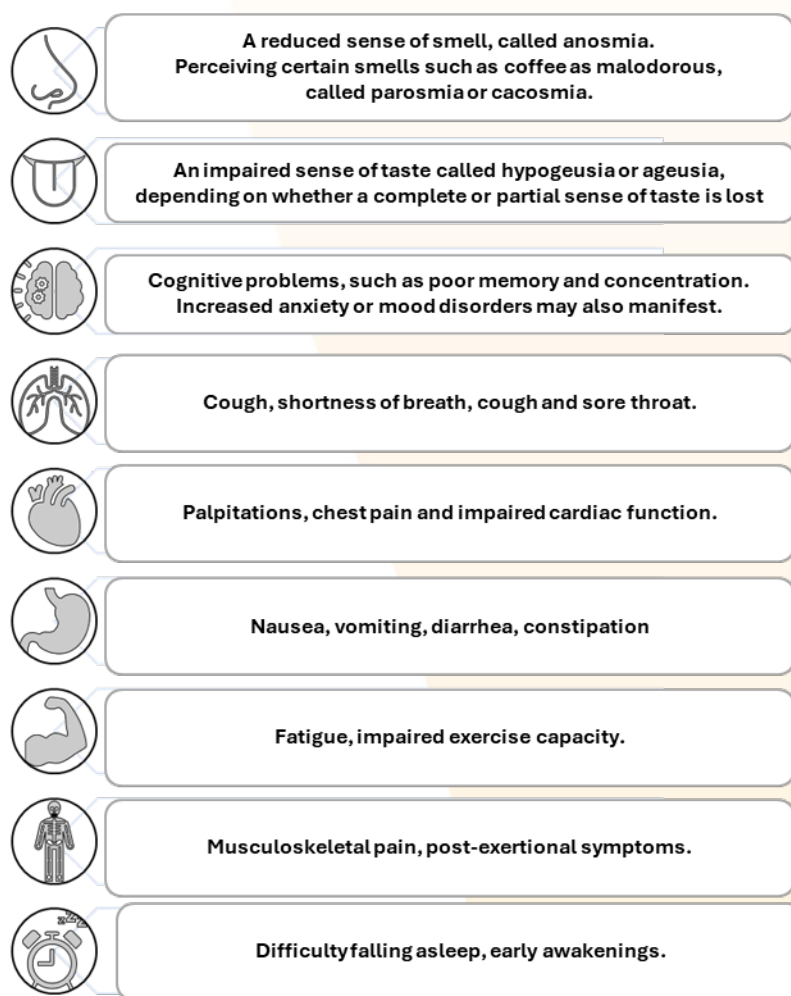
⁶ EU-OSHA – Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur, *Langvarig covid: identifikation, vurdering af arbejdssevne og støtte til rehabilitering. Kort praktisk vejledning til virksomhedslæger*, 2025. Findes på: [EU-VEJLEDNING – Langvarig covid: identifikation, vurdering af arbejdssevne og støtte til rehabilitering. Kort praktisk vejledning til virksomhedslæger](#)

- Som overordnet princip gælder det, at tilbagevenden til arbejdet – uanset om det er efter første diagnose eller ved tilbagevendende symptomer – ikke bør finde sted, før arbejdstageren er i stand til at klare dagligdagen.

Hvor længe varer langvarig covid?

Varigheden af de enkelte symptomer kan spænde fra få dage til flere måneder, og i nogle tilfælde år. Langvarig covid kan enten forsvinde helt, efterlade vedvarende funktionsnedsættelse eller udvikle sig med tilbagefald. Det er endnu ikke muligt præcist at forudsige, hvem der vil opleve hvilke symptomer, eller hvor længe. Arbejdstagere kan opleve langvarig covid som enhver kombination af symptomer – mere end 200 er beskrevet i den videnskabelige litteratur – og de kan potentielt påvirke ethvert organ i kroppen. Figur 1 viser en oversigt over ofte rapporterede symptomer.

Figur 1. Ikke-udtømmende liste over symptomer på covid-19



Nedsat lugtesans, kaldet anosmi. Oplevelse af visse lugte, f.eks. kaffe, som ubehagelige – kaldet parosmi eller kakosmi.
Nedsat eller manglende smagssans, kaldet henholdsvis hypogeusi og ageusi
Kognitive problemer, såsom dårlig hukommelse og koncentrationsbesvær. Øget angst eller humørforstyrrelser kan også forekomme.
Hoste, åndenød og ondt i halsen.
Hjertebanken, bryst smerter og nedsat hjertefunktion.

Kvalme, opkastning, diarré, forstoppelse
Træthed og nedsat fysisk ydeevne.
Muskel- og ledsmerter samt forværring af symptomer efter fysisk anstrengelse.
Søvnproblemer, herunder indsovningsbesvær og tidlig opvågningen.

Kilde: George D. Vavougiou

Afmystificering af rehabilitering: hvad det er, og hvad det gør

Rehabilitering er en samlet betegnelse for metoder, der har til formål at genoprette fysisk og mental funktion, og den konkrete indsats varierer fra person til person. På virksomhedsniveau, når en arbejdstager rammes af langvarig covid og skal i rehabilitering, bør alle aktører (arbejdsgivere, arbejdstagere og arbejdstagerrepræsentanter, arbejdsmiljøprofessionelle) sætte sig ind i begreber og metoder, som kan blive relevante i forbindelse med drøftelser om tilbagevenden til arbejdet eller tilpasning af arbejdspladsen i forhold til de begrænsninger, den ansatte oplever. Et oplæg, der supplerer denne vejledning, indeholder yderligere oplysninger om rehabilitering. Erhvervsmedicinen spiller en vigtig rolle. Virksomhedslæger og bedriftssundhedstjenester kan medvirke til at identificere funktionsnedsættelser, som begrænser arbejdstageren, og tilrettelægge behandlingsforløb og tilbagevenden til arbejdet. Et vellykket resultat afhænger af en god kommunikation mellem arbejdstageren, arbejdsgiveren, øvrige involverede bedriftssundhedstjenester og sundhedspersoner og øvrige arbejdsmiljøeksperter. For at en arbejdstager kan vende sikkert tilbage til arbejdet – og fastholdes i arbejde – er det vigtigt, at fysiske og mentale opgaver langsomt og nænsomt indarbejdes i hverdagen, med fokus på både styrketræning og konditionsoptbygning.

Selvrehabilitering blandt arbejdstagere

Nogle patienter med langvarig covid oplever kun milde eller håndterbare symptomer og behøver derfor ikke rehabilitering i en specialiseret enhed. For disse arbejdstagere kan specifikke selvrehabiliteringsøvelser være relevante som en del af den daglige rutine. Med visse tilpasninger på arbejdspladsen kan øvelserne udføres i et særligt indrettet område, der er designet af arbejdsmiljøeksperter, og hvor arbejdstageren kan træne uforstyrret. Det kan indgå i en aftale mellem arbejdstager og arbejdsgiver – med støtte fra virksomhedslægen eller bedriftssundhedstjenesten – om vilkårene for at udføre selvrehabiliteringsøvelser på arbejdspladsen.

Verdenssundhedsorganisationen har offentliggjort retningslinjer for selvrehabilitering⁷. Her gives der blandt andet råd om øvelser mod åndenød, fysisk genoptræning, håndtering af stemmeproblemer samt problemer med opmærksomhed, hukommelse og tænkning. Derudover er der anbefalinger om at styrke kroppen, forbedre balance, koordination, energiniveau, humør og kognitive funktioner. Forslag til selvrehabilitering findes også i EU-OSHA's oplæg og i særskilte vejledninger til virksomhedslæger. Det er dog en forudsætning, at en patient med langvarig covid er i stand til at klare dagligdagens gøremål i hjemmet, før vedkommende vender tilbage til arbejdet. En ramt arbejdstager bør drøfte sine symptomer med sin læge og om nødvendigt kunne henvende sig til virksomhedslægen.

Vurdering af arbejdsevne ved tilbagevenden til arbejdet

Langvarig covid diagnosticeres typisk af en læge på baggrund af symptomer og en tidligere covid-19-infektion. Herefter foretages en vurdering af funktionsnedsættelse og en individuel vurdering af, om patienten er arbejdsdygtig. Virksomhedslægen eller bedriftssundhedstjenesten kan hjælpe med at identificere, hvilke opgaver på arbejdspladsen arbejdstageren har svært ved at udføre, og hvilke

⁷ Verdenssundhedsorganisationen (2021). *Support for rehabilitation: Self-management after COVID-19-related illness, second edition*. Verdenssundhedsorganisationens regionale kontor for Europa. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2021-855-40590-59892>

tilpasninger der kan lette tilbagevenden. Vejledning til virksomhedslæger⁸ indeholder nærmere oplysninger om procedurer, værktøjer og metoder til vurdering af arbejdsevne og begrænsninger.

Vurderingen kan omfatte følgende trin:

- **en generel vurdering af langvarige covid-symptomer og deres sværhedsgrad**
- **en samlet vurdering af arbejdsevne, fysisk kapacitet, kognitive forstyrrelser og sindstilstand, med brug af standardiserede skalaer**
- hvor relevant, andre målinger – f.eks. vurdering af søvnighed blandt erhvervschauffører
- på baggrund af disse vurderinger kan en læge (virksomhedslæge, praktiserende læge eller en speciallæge ved et rehabiliteringscenter for langvarig covid) **fastslå, i hvilken grad arbejdstageren er arbejdsdygtig, og give råd om tilpasning af arbejdspladsen** samt eventuelle yderligere behov såsom tid til rehabilitering
- arbejdstagere kan have behov for fornyet vurdering, især i tilfælde af tilbagefald eller nye symptomer.

Rehabilitering og tilpasninger på arbejdspladsen i forbindelse med langvarig covid

I de følgende afsnit beskrives de hyppigst rapporterede fysiske gener ved langvarig covid samt, hvad der kan være nødvendigt at iværksætte på arbejdspladsen. Der findes yderligere information i artiklen på OSHwiki og i det tilhørende oplæg.

Træthed

Træthed er et hyppigt rapporteret symptom på langvarig covid og dækker over udmattelse, mangel på energi og intolerance over for fysisk aktivitet. Denne energimangel står ikke i forhold til den fysiske aktivitet og forbedres ikke ved hvile eller søvn. Rehabiliteringsspecialister kan undervise og udarbejde individuelle træningsprogrammer, som patienterne kan følge derhjemme eller på arbejdspladsen. Det er en hjælp, hvis der findes et egnet sted til at udføre disse øvelser. En gradvis tilbagevenden til arbejdet, en vurdering af arbejdsbyrden og tilpasning af arbejdsforholdene bør overvejes for at lette overgangen.

Forværring af symptomer efter anstrengelse

Forværring af symptomer efter anstrengelse – eller *post-exertional malaise* (PEM) – betyder, at symptomer på langvarig covid forværres 12 til 72 timer efter, at personen har udført fysiske eller mentale aktiviteter, der tidligere blev tålt. PEM fører til en forværring af symptomer, som varer i dage eller uger, og kan være årsag til længerevarende tilbagefald eller udsving. Det betyder i praksis, at jo mere man forsøger at gøre, jo værre får man det.

Arbejdstagere bør derfor finde deres energiramme – altså den mængde aktivitet de kan tåle – og planlægge arbejdet og hviletider derefter. Grænserne varierer fra person til person. Arbejdstagere, hvis symptomer forværres af fysisk aktivitet, bør inddrage sundhedsprofessionelle eller virksomhedslæger i at finde ud af, hvad der fungerer for dem.

Rehabilitering kan f.eks. omfatte svømning, pilates, yoga, funktionel træning og øvelser, der fremmer smidighed og mobilitet. Arbejdstagere kan have behov for at få mulighed for at deltage i denne form for træning.



Billede: Freepic

⁸ EU-OSHA – Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur, *Langvarig covid: identifikation, vurdering af arbejdsevne og støtte til rehabilitering. Kort praktisk vejledning til virksomhedslæger*, 2025. Findes på: [EU-VEJLEDNING – Langvarig covid: identifikation, vurdering af arbejdsevne og støtte til rehabilitering. Kort praktisk vejledning til virksomhedslæger](#)

Stigende fysisk belastning, især arbejdsrelateret, kan forlænge PEM. En gradvis tilbagevenden til arbejdet, hvor man selv kan regulere belastningen, vil være en stor støtte i den langsigtede helingsproces.

Ortostatisk intolerance

Ortostatisk intolerance henviser til ustabil blodtryk og puls ved oprejst stilling. Symptomer kan være temperaturforstyrrelser, overdreven svedtendens, svimmelhed og brystmerter. Tilstanden kan også ledsages af mave-tarmproblemer og varmeintolerance.

At stå oprejst fra siddende eller liggende stilling – især i længere tid – kan være særlig skadeligt, da ortostatisk intolerance kan føre til svimmelhed eller endda besvimelse. At rejse sig langsomt fra siddende eller liggende stilling er blandt de nemmeste foranstaltninger til bekæmpelse af ortostatisk intolerance⁹. Ved ortostatisk hypotension (lavt blodtryk ved skift til stående stilling) kan følgende hjælpe:

- Væskeindtag: Arbejdstagere bør drikke rigeligt med vand på dage, hvor symptomerne er værre. Der skal derfor være adgang til drikkevand på arbejdspladsen.
- Måltrettet fysisk træning og forbedret kondition vil lindre symptomerne.

Arbejdstagere, der arbejder i højden eller på ujævne overflader, er i særlig risiko for faldulykker. Overvej tilpasning af arbejdsopgaver for at mindske stående arbejde, indlæg pauser og giv mulighed for telearbejde.

Vejtrækningsbesvær

Vejtrækningsbesvær (dyspnø) er en subjektiv oplevelse af utilstrækkelig vejtrækning, som kan være meget belastende. Arbejdstagere, der er berørt af langvarig covid, kan opleve åndenød i forskellige situationer (f.eks. under hvile, ved fysisk påvirkning), og den kan være konstant eller svingende.

Selvrehabilitering ved vejtrækningsbesvær bør rette sig mod både fysiske og mentale aspekter – f.eks. ændring af ligge-/siddestilling og vejtrækningsøvelser eller fysisk træning. Da symptomerne kan være afbrudte eller forværres af stress og angst, bør der være mulighed for både tilpasning af arbejdsmængden og psykologisk støtte. Tilstanden bør vurderes regelmæssigt – f.eks. af virksomhedslægen eller bedriftssundhedstjenesten – for at sikre, at den ikke forværres. Arbejde, der kræver brug af åndedrætsværn, bør undgås.

Artralgi

Artralgi dækker over betændelsesrelaterede ledsmerter – uanset art, begyndelsestidspunkt eller varighed. Det er vigtigt ikke at overbelaste smertefulde led. At "bide smerten i sig" – især hvis den tager til – kan være skadeligt.

Smertemestrings- og selvbehandlingsstrategier for kroniske smerter samt fysisk træning og vandøvelser kan være effektive, og arbejdstagere bør have tid hertil. Smerter og betændelse i leddene er væsentlige begrænsende faktorer for fysisk formåen. Krævende fysisk arbejde bør undgås, indtil smerterne er håndterbare og ingen *post-exertional malaise* forekommer.

Andre symptomer

Som nævnt ovenfor er der rapporteret om over 200 symptomer på langvarig covid, som kan forekomme i kombination.

- **Lugt- og smagsforstyrrelser:** Rehabilitering kan omfatte genoptræning i at identificere lugte. Begrænsningen kan påvirke arbejdstagere, der har brug for lugte- og/eller smagssansen i deres arbejde (f.eks. kokke). Tilpasning af deres arbejde bør overvejes, f.eks. støtte fra kolleger i de aktiviteter, hvor de er afhængige af deres lugte- og/eller smagssans.
- **Stemmelidelser:** Stemmelidelser ses især hos personer, der har haft et alvorligt sygdomsforløb og har været indlagt på intensivafdeling. Stemmestøtte og brug af ikke-verbal kommunikation (f.eks. at skrive det ned, som det tager for lang tid at sige) og hyppige pauser kan være effektive. En kombination af åndedrætsøvelser og stemmetræning kan også overvejes. Arbejdstagere med stemmeproblemer kan være nødt til at hvile oftere, undgå at tale kontinuerligt eller rådes til at

⁹ Se flere teknikker her: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/orthostatic-hypotension/diagnosis-treatment/drc-20352553>

anvende alternative kommunikationsmetoder, f.eks. skriftlige beskeder. De bør have mulighed for fleksibel kommunikation og flere og hyppigere pauser.

- **Synkebesvær:** Arbejdstagere kan også få problemer med at synke, spise eller drikke. Denne tilstand kræver rolige omgivelser, hvor måltider kan indtages i eget tempo. Det kan være en god ide at spise mindre måltider i løbet af dagen i stedet for hele måltider. Det kan nødvendiggøre hyppigere pauser. Der anbefales kostændringer, f.eks. ændring af fødevarers sammensætning afhængigt af, om indtagelse er vanskeligere med flydende eller fast føde. Der bør være adgang til faciliteter, hvor man kan tilberede og opvarme mad og drikke.

Søvnforstyrrelser

Søvnforstyrrelser kan forekomme alene eller skyldes andre symptomer, f.eks. vejtrækningsbesvær, der forværrer om natten, angst og depression, der fører til søvnløshed og opvågning, eller ledsmerter, der ikke bliver bedre, og hvor smerten holder arbejdstageren vågen.

Søvnforstyrrelser kan dræne en arbejdstagers energi, både mentalt og fysisk. Søvnighed i dagtimerne på grund af søvnforstyrrelser er en stor arbejdsmiljørisiko – især i brancher som transport og byggeri.



Billede: pressefoto på Freepik

Tilpasning af arbejdspladsen, herunder af arbejdstid og arbejdsbyrde, bør overvejes. Vagtskemaer bør også gennemgås af umiddelbart overordnede, arbejdsmiljøprofessionelle og HR sammen med de berørte arbejdstagere og deres repræsentanter. F.eks. kan ændring fra skiftende (morgen-nat) til faste (f.eks. 9.00-17.00) arbejdstider være hensigtsmæssig og støtte arbejdstageren i at genvinde sin søvnrutine. Arbejdstagere bør have mulighed for at drøfte søvnproblemer med en læge eller virksomhedslæge. Kognitive problemer

Langvarig covid kan påvirke kognition – f.eks. hukommelse og koncentration – så det bliver svært at udføre komplekse eller mentalt krævende opgaver. Mange patienter beskriver dette som *hjernetåge*. Kognitive gener kan dog også påvirke arbejdstagere med fysisk arbejde og bringe deres sikkerhed og sundhed i fare. Desuden kan dårlig søvn og træthed forværre kognitive problemer.

Tabel 1 giver eksempler på symptomer og gener relateret til kognition, som bør tages i betragtning ved tilrettelæggelse af rehabilitering og tilbagevenden til arbejdet.

Tabel 1. Eksempler på symptomer og gener, der kan være forbundet med specifikke kognitive funktioner

Kognitiv funktion	Symptomer og gener
Opmærksomhed	▪ Vanskeligheder med at fokusere på et bestemt emne eller tankespor ▪ Vanskeligheder med at følge samtaler ▪ Vanskeligheder med at lære nye færdigheder ▪ Let at distrahere
Bearbejdningshastighed	▪ Vanskeligheder med at deltage i samtaler ▪ Vanskeligheder med at tilegne sig ny information ▪ Tilpasningsvanskeligheder og vanskeligheder med at lære nye færdigheder
Eksekutiv funktion	▪ Flere fejl under udførelsen af arbejdsopgaver eller daglige rutiner ▪ Vanskeligheder med at planlægge og organisere daglige gøremål eller arbejdsopgaver (økonomi, husholdning, arbejdsbyrde)

Kognitiv funktion	Symptomer og gener
	Vanskeligheder med at skifte mellem opgaver, der udføres samtidig/multitasking
Sprog	- Vanskeligheder med at finde det rette ord til at beskrive en genstand - Mindre blomstrende sprog og ringere grammatik, syntaks og sprogfærdighed - Vanskeligheder med at forstå ords betydning - Vanskeligheder med at gentage ord - Vanskeligheder med at deltage i samtaler som følge af ovenstående - Vanskeligheder med at skrive, formulere tanker og beskrive situationer præcist
Motorisk kontrol	- Langsomme og upræcise bevægelser - Nedsat evne til at betjene maskiner eller føre bil - Vanskeligheder med aktiviteter, der kræver komplekse bevægelser, f.eks. dans
Visuo-spatiale og visuo-konstruktive færdigheder	- Vanskeligheder med at føre bil - Nedsat dybdeopfattelse - Vanskeligheder med at genkende ansigter og ansigtstræk - Vanskeligheder med at identificere genstande - Nedsat stedsans, især på ukendte steder
Mental træthed	Nedsat evne til at udføre mentale opgaver
Hukommelse	- Vanskeligheder med at lære og huske ny information - Vanskeligheder med at genkalde tidligere information, f.eks. minder - Vanskeligheder med at huske aftaler

Kognitiv rehabilitering

Første skridt i kognitiv rehabilitering er at identificere, hvordan de mentale evner er blevet påvirket. Der findes redskaber, som læger, herunder virksomhedslæger, kan bruge til at identificere kognitive gener, depression og angst¹⁰. På dette grundlag kan specialister i kognitiv rehabilitering – typisk psykologer og neurologer – udarbejde skræddersyede forløb. Kognitiv og fysisk rehabilitering kan med fordel kombineres, da begge dele kan hjælpe arbejdstagere med at vende tilbage til arbejdet. Der bør afsættes tid til, at arbejdstagere kan deltage i rehabilitering. Eksempler på rehabiliteringsteknikker, der kan understøttes på arbejdspladsen, omfatter: mulighed for at gennemgå information i eget tempo; brug af organisatoriske hjælpemidler, f.eks. digitale kalendere; opdeling af opgaver i lettere og/eller mindre trin; oplæring af en samtalepartner (f.eks. en kollega) i støttende kommunikation med personer med sprogsvækkigheder; genoptræning af finmotorik; koordination og balance; og lignende tiltag. Fleksible arbejdstider, justerbar arbejdsbyrde og en gradvis tilbagevenden til arbejdet kan være en stor hjælp, især når det gælder mentalt krævende opgaver, der kræver tid til tilvænning.

Mentale sundhedsproblemer

Langvarig covid kan give mentale sundhedsproblemer. For at stille en sikker diagnose og sikre korrekt behandling bør en fagperson med speciale i mental sundhed inddrages tidligt i forløbet.

Tabel 2 giver en oversigt over symptomer – især ved depression og angst.

¹⁰ EU-OSHA – Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur, *Langvarig covid: identifikation, vurdering af arbejdsevne og støtte til rehabilitering. Kort praktisk vejledning til virksomhedslæger*, 2025. Findes på: [EU-VEJLEDNING – Langvarig covid: identifikation, vurdering af arbejdsevne og støtte til rehabilitering. Kort praktisk vejledning til virksomhedslæger](#)

Tabel 2. Symptomer, der kan være tegn på mentale sundhedsproblemer

Depressive symptomer	Angstsymptomer
▪ Vedvarende nedtrykthed og tristhed ▪ Markant nedsat deltagelse i tidligere lystbetonede aktiviteter ▪ Søvnforstyrrelser ▪ Ændringer i kognition ▪ Ændringer i appetit ▪ Mental og fysisk træthed ▪ Ændret, negativ opfattelse af sig selv, egne evner og eget værd ▪ Tanker om selvskaade eller endda selvmord	▪ Rastløshed, ukontrollerbare, invasive tanker, tankemylder ▪ Nedsat opmærksomhed/koncentrationsbesvær ▪ Følelse af frygt ▪ Søvnforstyrrelser¹¹ ▪ Ændringer i appetit ▪ Irritabilitet/konfronterende adfærd

Klinisk rehabilitering kan være nødvendig for arbejdstagere med langvarig covid, som lider af angst og depression. En kombination af klinisk behandling, arbejdsmarkedsrettet rehabilitering og en gradvis tilbagevenden til arbejdet kan hjælpe arbejdstagere med at håndtere den psykiske belastning. En positiv arbejdskultur med bevidsthed og empati i forhold til psykisk sundhed kan gøre en stor forskel. Tilpasning af arbejdstiden – f.eks. fleksible arbejdstider, ekstra tid til at løse opgaver, tilrettelagte opgaver for at reducere stress og mulighed for fravær i forbindelse med lægekonsultationer – er blandt de tiltag, der kan iværksættes.

Plan for tilbagevenden til arbejde og rehabilitering

Der er bred enighed om, at arbejdstagere med langvarig covid bør vende tilbage til arbejdet i etaper. På baggrund af en vurdering af funktionsnedsættelser, de opgaver der skal udføres, og det nødvendige energiniveau, bør der udarbejdes en plan med passende pauser. Det anbefales at begynde med lettere opgaver og derefter gradvist øge belastningen. Det kan være en hjælp at opdele opgaver i mindre og/eller lettere dele, og det kan være nødvendigt at omorganisere arbejdet. Energibesparelse og tempojustering er vigtige principper: daglige opgaver bør udføres i en komfortabel stilling (f.eks. siddende frem for stående), og hvile mellem opgaver er eksempler på foranstaltninger, som arbejdstageren kan være nødt til at træffe.

Alle involverede bør deltage i udformningen af disse tiltag. Ved at kommunikere åbent og positivt kan hver aktør (arbejdsgiver, umiddelbart overordnet, arbejdstager, arbejdstagerrepræsentant, virksomhedslæge eller bedriftssundhedstjeneste, arbejdsmiljøprofessionel) og dennes styrker indgå i et effektivt team.

Alle aktører på arbejdspladsen bør samarbejde og sikre, at der gives tilstrækkelig tid og plads til rehabilitering, og at der er rum indrettet af arbejdsmiljøprofessionelle til pauser og selvrehabilitering.

Forebyggelse af diskrimination

Bevidsthed om, hvordan langvarig covid påvirker arbejdsevnen og arbejdspladsen, er afgørende for at reducere konsekvenserne og støtte de berørte. Oplysning og bevidstgørelse bør have til formål at gøre arbejdspladsen til et trygt og imødekomende sted at vende tilbage til. Der er flere grupper af arbejdstagere, hvor der kan være behov for et særligt fokus:

¹¹ Søvnforstyrrelser i forbindelse med angsttilstande kan manifestere sig som besvær med at falde i søvn, tidlige eller sekventielle opvågninger i løbet af natten, nedsat samlet søvntid eller ikke-restorativ søvn.

Billede: Freepic



▪ Enhver manifestation af langvarig covid kan føre til betydelige funktionsnedsættelser og udgøre arbejdsmiljørisici. Jobforenkling, omfordeling af arbejdsbyrden, ændrede arbejdstider og rimelige tilpasninger – f.eks. mulighed for telearbejde – kan være nyttige. Arbejdsmiljøeksperter kan udføre individuelle risikovurderinger blandt arbejdstagere, der er særligt ramt eller har kroniske lidelser. HR og umiddelbart overordnede kan hjælpe med at omforme jobrelaterede opgaver og rutiner for at forebygge tilstande, der kan forværre symptomerne (f.eks. langvarig stående stilling, eksponering for kontinuerlig varme, skiftende vagter osv.). En højere andel af kvinder i den erhvervsaktive alder rammes af langvarig covid. Deres rehabilitering kan karambolere med andre forpligtelser, såsom børnepasning eller pleje af ældre. Dette bør tages i betragtning ved udarbejdelse af en individuel tilbagevendelsesplan samt ved ændringer af

arbejdsbyrde og arbejdstider. Større virksomheder kunne overveje at tilbyde pasningsordninger for at støtte kvinders deltagelse i rehabilitering.

- Kognitive eller mentale vanskeligheder som følge af langvarig covid kan føre til diskrimination og isolation eller oplevelsen af et fjendtligt arbejdsmiljø. Bevidsthed er nøglen, både om, hvordan symptomerne kan komme til udtryk, og om, hvordan man bedst møder mennesker, der oplever dem. Effektive tiltag til at øge bevidstheden kan omfatte:
 - Uddannelse af ledere i mental sundhed, så de kan genkende tegn på følelsesmæssig belastning og udvikle færdigheder som åben kommunikation og aktiv lytning. En sådan viden sætter ledere i stand til at identificere og imødegå arbejdsmæssige faktorer, der belaster den mentale sundhed.
 - Oplæring af arbejdstagere i kompetence og bevidsthed omkring mental sundhed kan styrke kendskabet til langvarig covid og mindske stigmatisering.
 - Arbejdsgivere bør samarbejde med HR-chefer, umiddelbart overordnede, arbejdsledere samt arbejdsmiljøansvarlige og læger om at fastlægge en åben kommunikationspolitik omkring kognitive og mentale sundhedsgener og sikre, at de berørte medarbejdere og deres kolleger er underrettet.
 - Arbejdstagere med langvarig covid bør opfordres til at dele deres bekymringer. Kvinder og personer, der har haft svær covid-19 og været indlagt på intensivafdeling, er ofte hårdere ramt og kan have brug for særlig støtte fra virksomhedslæger og ledelse for at kunne tale åbent om deres begrænsninger.

EU-OSHA har tidligere udgivet en vejledning til ledere med råd om, hvordan arbejdsgivere kan tilrettelægge en gradvis tilbagevenden – med særligt fokus på en deltagerorienteret og fleksibel tilgang i tæt samarbejde med den berørte arbejdstager og bedriftssundhedstjenesten eller virksomhedslægen. EU-OSHA har også offentliggjort vejledning i, hvordan ledere og arbejdstagere kan samarbejde om at fastholde personer med mentale sundhedsproblemer i arbejdet¹².

¹² EU-OSHA – Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur, *Vejledning til arbejdspladser om, hvordan man støtter personer, der oplever mentale sundhedsproblemer*, 2024. Findes på: <https://osha.europa.eu/en/publications/guidance-workplaces-how-support-individuals-experiencing-mental-health-problems>

Fuld udnyttelse af det nationale sociale sikringssystem og offentlige ydelser

Arbejdsgivere bør også orientere sig om nationale ordninger og støtteforanstaltninger, f.eks. økonomisk støtte til delvis tilbagevenden til arbejdet eller til tilpasninger på arbejdspladsen. Mange nationale socialsikringssystemer i Europa har oprettet ordninger, der skal afbøde virkningerne af langvarig covid og støtte fastholdelsen af de berørte på arbejdsmarkedet. Arbejdsgivere bør derfor søge information om, hvordan de bedst muligt kan udnytte de nationale tilbud. Et overblik over sociale rettigheder i EU-medlemsstaterne findes på MISSOC-portalen¹³. Yderligere information om, hvordan ledere, arbejdsgivere og arbejdsmiljøeksperter kan håndtere covid-19 og langvarig covid på arbejdspladsen, findes i EU-OSHA's publikationer.

¹³ MISSOC (Mutual Information System on Social Protection) blev oprettet i 1990 for at fremme løbende informationsudveksling om sociale sikringsordninger i EU-medlemsstaterne. Databasen indeholder information om sociale sikringssystemer og deres organisering i de 27 EU-lande, tre EØS-lande (Island, Liechtenstein og Norge) og Schweiz. Findes på: <https://www.missoc.org/missoc-database/>