

ΜΑΚΡΑ COVID: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΠΡΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑ, ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ.

Σύντομος πρακτικός οδηγός για τον χώρο εργασίας



Εικόνα από freepik

Περιεχόμενα

Προσδιορισμός της μακράς COVID και των επιπτώσεών της στον χώρο εργασίας	3
Από τα συμπτώματα στη διάγνωση	3
Πόσο διαρκεί η μακρά COVID;	4
Επεξήγηση της αποκατάστασης: τι είναι και τι κάνει	5
Αυτο-αποκατάσταση των εργαζομένων	5
Αξιολόγηση της ικανότητας εργασίας όταν οι εργαζόμενοι επιστρέφουν στην εργασία	6
Αποκατάσταση και προσαρμογές στον χώρο εργασίας που συνδέονται με τη μακρά COVID	6
Κόπωση	6

Επιδείνωση των συμπτωμάτων μετά από προσπάθεια.....	7
Ορθοστατική δυσανεξία.....	7
Αναπνευστική δυσλειτουργία.....	8
Αρθραλγία.....	8
Άλλα συμπτώματα.....	8
Διαταραχές ύπνου.....	9
Γνωστική αποκατάσταση.....	10
Προβλήματα ψυχικής υγείας.....	11
Το σχέδιο επιστροφής στην εργασία και η αποκατάσταση.....	11
Αποφυγή των διακρίσεων.....	12
Πλήρης αξιοποίηση των παροχών από το κράτος και το εθνικό σύστημα κοινωνικής ασφάλισης.....	13

Συντάκτες: Γεώργιος Δ. Βαβουγιός, Βασίλειος Θ. Σταύρου, Κωνσταντίνος Ι. Γουργουλιάνης, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Ελλάδα και Πανεπιστήμιο Κύπρου, Κύπρος.

Διαχείριση και επιμέλεια έργου: Elke Schneider - Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (EU-OSHA)

Ο παρών οδηγός συντάχθηκε για λογαριασμό του Ευρωπαϊκού Οργανισμού για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (EU-OSHA). Το περιεχόμενό του, συμπεριλαμβανομένων των απόψεων και/ή των συμπερασμάτων που περιέχει, εκφράζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν απηχεί κατ' ανάγκη τη γνώμη του EU-OSHA.

Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία και οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο ενεργεί εξ ονόματός του δεν ευθύνονται για ενδεχόμενη χρήση των παρακάτω πληροφοριών.

© Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, 2025

Επιτρέπεται η αναπαραγωγή με μνεία της πηγής.

Για κάθε χρήση ή αναπαραγωγή φωτογραφιών ή άλλου υλικού τα οποία δεν καλύπτονται από δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας του Ευρωπαϊκού Οργανισμού για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία πρέπει να ζητείται απευθείας η άδεια των κατόχων των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας.

Προσδιορισμός της μακράς COVID και των επιπτώσεών της στον χώρο εργασίας

Το σύνδρομο μακράς COVID είναι μια πάθηση η οποία έχει επηρεάσει πολλούς εργαζομένους που έχουν προσβληθεί από τη νόσο COVID-19, και έχει περιορίσει τη σωματική, γνωστική και ψυχική τους υγεία. Το παρόν έγγραφο καθοδήγησης προορίζεται για το επίπεδο του χώρου εργασίας, και συγκεκριμένα για τους εργοδότες. Παρέχει πληροφορίες σχετικά με το σύνδρομο μακράς COVID, τον τρόπο εντοπισμού του, τις μεθόδους αποκατάστασης που μπορεί να ενδείκνυνται, και τον τρόπο με τον οποίο οι παράγοντες του χώρου εργασίας μπορούν να συνεργαστούν για να στηρίξουν τους εργαζομένους που βρίσκονται σε διαδικασία αποκατάστασης, και να μεριμνήσουν για τις απαραίτητες προσαρμογές στον χώρο εργασίας. Συμπληρώνει την επισκόπηση του Ευρωπαϊκού Οργανισμού για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (EU-OSHA) σχετικά με τη μακρά COVID και τον αντίκτυπό της στους χώρους εργασίας,¹ δύο οδηγούς για προϊσταμένους² και εργαζομένους³ αντίστοιχα, οι οποίοι παρέχουν συμβουλές σχετικά με τη συνεργασία για τη διευκόλυνση της επιστροφής των εργαζομένων στην εργασία τους μετά από νόσηση με COVID-19 ή με σύνδρομο μακράς COVID, ένα άρθρο στην OSHwiki⁴ και ένα έγγραφο συζήτησης⁵ σχετικά με την αποκατάσταση από το σύνδρομο μακράς COVID, καθώς και ένα έγγραφο καθοδήγησης για τους ιατρούς εργασίας σχετικά με το θέμα αυτό.⁶

Από τα συμπτώματα στη διάγνωση

Η διάγνωση της μακράς COVID τίθεται συνήθως από κάποιον ιατρό, στις περισσότερες περιπτώσεις έναν γενικό γιατρό. Στον χώρο εργασίας, όταν επηρεάζεται ένας εργαζόμενος, οι ιατροί εργασίας ή οι υπηρεσίες ιατρικής της εργασίας θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην περαιτέρω αξιολόγηση (για παράδειγμα, από μια εξειδικευμένη υπηρεσία για την μακρά COVID ή από τον γενικό ιατρό του ασθενούς).

Αφού τεθεί η διάγνωση του συνδρόμου μακράς COVID, υπάρχουν διάφορα μέτρα που πρέπει να ληφθούν.

- Η διάγνωση του συνδρόμου μακράς COVID συνήθως συνοδεύεται από σημείωμα του ιατρού που υποδεικνύει την περαιτέρω θεραπευτική αγωγή και μπορεί να οδηγήσει σε «γνωμάτευση ασθένειας», η οποία δικαιολογεί την απουσία από την εργασία και ορίζει τη διάρκειά της.
- Οι εργαζόμενοι πρέπει κανονικά να ενημερώνουν τους επόπτες τους για τυχόν απουσία για λόγους υγείας. Εάν μια εταιρεία διαθέτει υπηρεσία ιατρικής της εργασίας ή γιατρό εργασίας, μπορεί να διευκολύνει την επικοινωνία αυτή. Για τους ασθενείς που χρειάζονται αποκατάσταση σε εξειδικευμένες υπηρεσίες, αυτό μπορεί να σημαίνει πλήρη απουσία από την εργασία για ορισμένο χρονικό διάστημα.
- Η ενημέρωση είναι καίριας σημασίας: το να γνωρίζουν ότι το σύνδρομο μακράς COVID μπορεί να διαρκέσει εβδομάδες ή και περισσότερο, ιδίως εάν δεν αντιμετωπιστεί θεραπευτικά, και ότι μπορεί να υποτροπιάσει θα βοηθήσει τους εργοδότες/διευθυντές να κάνουν τον προγραμματισμό τους για την απουσία του εργαζομένου.

¹ EU-OSHA – Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, *Impact of Long Covid on workers and workplaces and the role of OSH* (Ο αντίκτυπος της νόσου Long Covid στους εργαζομένους και τους χώρους εργασίας και ο ρόλος της EAY), 2022. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://osha.europa.eu/en/publications/impact-long-covid-workers-and-workplaces-and-role-osh>

² EU-OSHA – Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, *COVID-19 infection and long COVID – guide for managers* (Λοίμωξη COVID-19 και σύνδρομο Long COVID – οδηγός για προϊσταμένους), 2021. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://osha.europa.eu/en/publications/covid-19-infection-and-long-covid-guide-managers>

³ EU-OSHA – Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, *COVID-19 infection and long COVID – guide for workers* (Λοίμωξη COVID-19 και σύνδρομο Long COVID – οδηγός για εργαζομένους), 2021. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://osha.europa.eu/en/publications/covid-19-infection-and-long-covid-guide-workers>

⁴ Το άρθρο στην εγκυκλοπαίδεια OSH wiki είναι διαθέσιμο στη διεύθυνση: [Identification of long COVID, assessment of work ability, rehabilitation and workplace adaptations](https://osha.europa.eu/en/publications/identification-of-long-covid-assessment-of-work-ability-rehabilitation-and-workplace-adaptations)

⁵ EU-OSHA – Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, *Long COVID: worker rehabilitation, assessment of work ability and return to work support* (Μακρά COVID: αποκατάσταση εργαζομένων, αξιολόγηση της ικανότητας προς εργασία και υποστήριξη της επιστροφής στην εργασία), 2025. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://osha.europa.eu/en/publications/long-covid-worker-rehabilitation-assessment-work-ability-and-return-work-support>

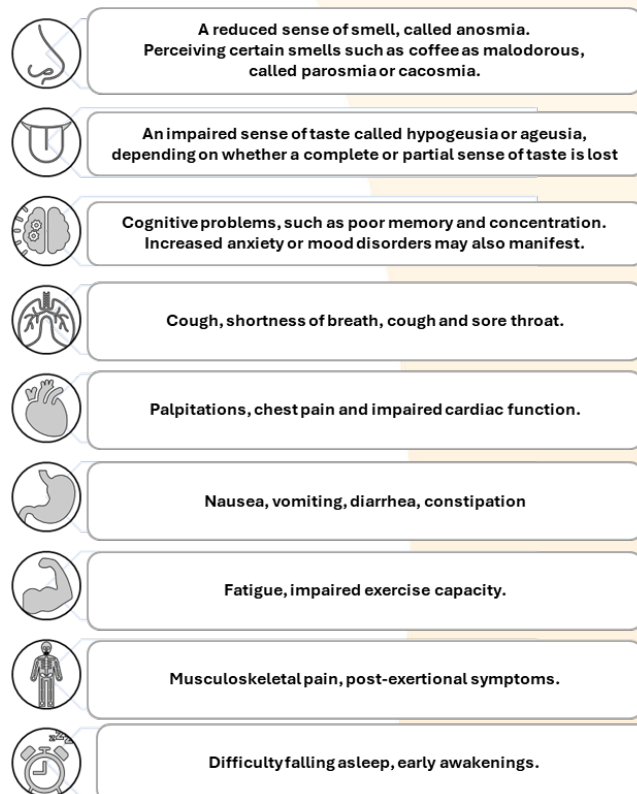
⁶ EU-OSHA – Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, *Long COVID: identification and work ability assessment, workplace adaptation and rehabilitation: A practical short guide for occupational physicians* (Μακρά COVID: εντοπισμός και αξιολόγηση της ικανότητας προς εργασία, προσαρμογή και αποκατάσταση στον χώρο εργασίας: Ένας πρακτικός σύντομος οδηγός για τους ιατρούς εργασίας), 2025 Διαθέσιμο στη διεύθυνση: [EU GUIDANCE - Long COVID: identification and work ability assessment, workplace adaptation and rehabilitation. A practical short guide for occupational physicians](https://osha.europa.eu/en/publications/long-covid-identification-and-work-ability-assessment-workplace-adaptation-and-rehabilitation-a-practical-short-guide-for-occupational-physicians)

- Δεδομένου ότι η μακρά COVID είναι μια χρόνια πάθηση που μπορεί να διαρκέσει περισσότερο από άλλες νόσους, και τα συμπτώματά της μπορεί να επανεμφανιστούν ακόμη και μετά από ένα χρονικό διάστημα κατά το οποίο φαινόταν ότι ήταν υπό έλεγχο, οι εργαζόμενοι και οι διευθυντές θα πρέπει να φροντίσουν να έχουν τακτική επικοινωνία. Περισσότερες συμβουλές σχετικά με την επικοινωνία παρέχονται στους οδηγούς του EU-OSHA για τους προϊσταμένους και τους εργαζομένους.
- Το σύνδρομο μακράς COVID μπορεί να απαιτήσει αποκατάσταση ανάλογα με τα συμπτώματα που βιώνουν οι εργαζόμενοι. Ο τελικός στόχος θα πρέπει να είναι η ανάκτηση της προηγούμενης ικανότητας για εργασία και του επιπέδου δεξιοτήτων.
- Ενδέχεται να απαιτηθούν εύλογες προσαρμογές σε κάποιο σημείο, και θα πρέπει να αναθεωρηθούν οι αξιολογήσεις των κινδύνων στον χώρο εργασίας.
- Εφόσον η μακρά COVID μπορεί να παρουσιάσει διακυμάνσεις, συνιστάται τακτική αναθεώρηση, για παράδειγμα κάθε έξι μήνες και όταν τα συμπτώματα επιδεινώνονται, και ενδέχεται να πρέπει να επαναξιολογηθούν οι προσαρμογές.
- Κατά γενικό κανόνα, η επιστροφή στην εργασία, είτε μετά την πρώτη διάγνωση είτε μετά από επαναλαμβανόμενα συμπτώματα μακράς COVID, δεν θα πρέπει να εξετάζεται εάν ο πάσχων εργαζόμενος δεν είναι σε θέση να αντεπεξέλθει στην καθημερινότητά του.

Πόσο διαρκεί η μακρά COVID;

Η διάρκεια κάθε συμπτώματος μπορεί να κυμαίνεται από αρκετές ημέρες έως μήνες ή, σε ορισμένες περιπτώσεις, έτη. Το σύνδρομο μακράς COVID υποχωρεί πλήρως, οδηγεί σε μερική αναπηρία ή εξελίσσεται με υποτροπές. Αποτελεσματική πρόβλεψη του ποιος θα βιώσει τι και για πόσο χρονικό διάστημα δεν είναι δυνατόν να γίνει επί του παρόντος. Οι εργαζόμενοι ενδέχεται να βιώσουν οποιονδήποτε συνδυασμό συμπτωμάτων ως μακρά COVID, καθώς αναφέρονται περισσότερα από 200 συμπτώματα στην επιστημονική βιβλιογραφία, τα οποία μπορούν δυνητικά να επηρεάσουν οποιοδήποτε όργανο του ανθρώπινου σώματος. Στο γράφημα Γράφημα 1 παρουσιάζεται κατάλογος με τα συχνότερα αναφερόμενα συμπτώματα.

Γράφημα 1. Μη εξαντλητικός κατάλογος συμπτωμάτων της COVID-19



Μειωμένη αίσθηση οσμής (ανοσμία).
Αντίληψη ορισμένων οσμών, όπως ο καφές, ως δύσοσμων (παροσμία ή κακοσμία).
Διαταραχή στην αίσθηση της γεύσης (υπογευσία ή αγευσία, ανάλογα με το εάν έχει χαθεί πλήρως ή μερικώς η αίσθηση της γεύσης)
Γνωστικά προβλήματα, όπως εξασθένιση της μνήμης και αδυναμία συγκέντρωσης. Μπορεί επίσης να εκδηλωθεί αυξημένο άγχος ή διαταραχές της διάθεσης.
Βήχας, δύσπνοια και πονόλαιμος.
Ταχυπαλμία, πόνος στο στήθος και διαταραχή της καρδιακής λειτουργίας.
Ναυτία, έμετος, διάρροια, δυσκοιλιότητα
Κόπωση, μειωμένη ικανότητα άσκησης.
Μυοσκελετικοί πόνοι, συμπτώματα μετά από προσπάθεια.
Δυσκολία στην έλευση του ύπνου, πρόωρη αφύπνιση.

Πηγή: Γεώργιος Δ. Βαβουγιός

Επεξήγηση της αποκατάστασης: τι είναι και τι κάνει

Η αποκατάσταση είναι ένα σύνολο μεθόδων που χρησιμοποιούνται με σκοπό την αποκατάσταση της σωματικής και ψυχικής δραστηριότητας, και η ειδική αποκατάσταση είναι διαφορετική για κάθε ασθενή. Σε επίπεδο επιχείρησης, όταν ένας εργαζόμενος πάσχει από σύνδρομο μακράς COVID και πρέπει να υποβληθεί σε αποκατάσταση, όλα τα ενδιαφερόμενα μέρη [εργοδότες, εργαζόμενοι και εκπρόσωποι των εργαζομένων, επαγγελματίες του τομέα της επαγγελματικής ασφάλειας και υγείας (EAY)] πρέπει να εξοικειωθούν με τις έννοιες της αποκατάστασης που ενδέχεται να προκύψουν κατά τη διάρκεια των συζητήσεων σχετικά με το σχέδιο επιστροφής στην εργασία ή τον τρόπο προσαρμογής του χώρου εργασίας ανάλογα με τους περιορισμούς που ενδέχεται να αντιμετωπίζει ο εργαζόμενος. Ένα έγγραφο συζήτησης που συμπληρώνει το παρόν έγγραφο καθοδήγησης παρέχει πρόσθετες πληροφορίες σχετικά με την αποκατάσταση. Ο ρόλος της ιατρικής της εργασίας είναι σημαντικός. Οι ιατροί εργασίας και οι υπηρεσίες υγείας στην εργασία μπορούν να συμβάλουν στη διάγνωση των αναπηριών που περιορίζουν τους εργαζομένους και στον σχεδιασμό της θεραπείας και της επιστροφής στην εργασία. Η επιτυχία εξαρτάται από την καλή επικοινωνία μεταξύ του εργαζομένου, του εργοδότη, άλλων εμπλεκόμενων παρόχων υπηρεσιών και επαγγελματιών υγείας, καθώς και άλλων εμπειρογνομόνων σε θέματα EAY. Για την ασφαλή επιστροφή ενός εργαζομένου στην εργασία και για τη διατήρηση ενός εργαζομένου που πάσχει από μακρά COVID στην εργασία, είναι σημαντικό να ενταχθεί ομαλά η άσκηση και οι σωματικές και νοητικές εργασίες στην καθημερινή ρουτίνα, με εστίαση τόσο σε ασκήσεις ενδυνάμωσης όσο και σε ασκήσεις βελτίωσης της φυσικής κατάστασης.

Αυτο-αποκατάσταση των εργαζομένων

Ορισμένοι ασθενείς με μακρά COVID μπορεί να έχουν ελαφρά ή διαχειρίσιμα συμπτώματα, τα οποία δεν απαιτούν αποκατάσταση σε εξειδικευμένο κέντρο. Για τους εν λόγω εργαζομένους, μπορεί να ενδείκνυνται ειδικές ασκήσεις αυτο-αποκατάστασης, με τη χρήση μεθόδων και τεχνικών στο πλαίσιο της καθημερινής ρουτίνας τους. Με ορισμένες προσαρμογές στον χώρο εργασίας, οι ασκήσεις μπορούν να πραγματοποιούνται στην εργασία σε ειδικό χώρο σχεδιασμένο από επαγγελματία της EAY, όπου να μπορούν να ασκούνται χωρίς ενοχλήσεις ή διακοπές. Αυτό μπορεί να αποτελεί μέρος μιας συμφωνίας σχετικά με τους όρους επιτόπιας εκτέλεσης των ασκήσεων αυτο-αποκατάστασης μεταξύ του εργαζομένου και του εργοδότη, με την υποστήριξη του ιατρού εργασίας ή της υπηρεσίας υγείας στην εργασία.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει δημοσιεύσει κατευθυντήριες γραμμές για την αυτο-αποκατάσταση⁷. Οι συμβουλές περιλαμβάνουν ασκήσεις για την αντιμετώπιση της δύσπνοιας, την ενίσχυση της φυσικής κατάστασης, τη διαχείριση των προβλημάτων στη φωνή, καθώς και των προβλημάτων προσοχής, μνήμης και σκέψης, και για τη βελτίωση της συνολικής σωματικής δύναμης, της ισορροπίας, του συντονισμού και των επιπέδων ενέργειας, καθώς και της διάθεσης και της γνωστικής ικανότητας. Προτάσεις για αυτο-αποκατάσταση παρέχονται επίσης στο εκτενέστερο έγγραφο συζήτησης που δημοσίευσε ο EU-OSHA, καθώς και σε χωριστό οδηγό για τους ιατρούς εργασίας. Ωστόσο, ένας πάσχων από μακρά COVID θα πρέπει να είναι σε θέση να διαχειρίζεται τις κατ' οίκον δραστηριότητες πριν επιστρέψει στην εργασία του. Ο πάσχων εργαζόμενος θα πρέπει να συζητήσει τα συμπτώματα με τον γιατρό του και, εφόσον χρειάζεται, να μπορεί να συμβουλευτεί τον γιατρό εργασίας.

Αξιολόγηση της ικανότητας εργασίας όταν οι εργαζόμενοι επιστρέφουν στην εργασία

Συνήθως, η μακρά COVID διαγιγνώσκεται από γιατρό με βάση τα συμπτώματα και το ιστορικό της νόσου COVID-19, αξιολογείται η αναπηρία και πραγματοποιείται εξατομικευμένη αξιολόγηση του κατά πόσον ο ασθενής είναι ικανός προς εργασία. Ο ιατρός εργασίας ή η υπηρεσία υγείας στην εργασία μπορεί να βοηθήσει να προσδιοριστεί τότε ο εργαζόμενος μπορεί να αντιμετωπίζει περιορισμούς στα καθημερινά εργασιακά του καθήκοντα, και ποιες προσαρμογές μπορούν να γίνουν για να διευκολυνθεί η επιστροφή του στην εργασία. Ο οδηγός για τους ιατρούς εργασίας⁸ παρέχει λεπτομερέστερες πληροφορίες σχετικά με τις διαδικασίες, τα εργαλεία και τα μέσα για την αξιολόγηση της ικανότητας προς εργασία και των περιορισμών.

Τα βήματα μπορεί να είναι μεταξύ άλλων τα εξής:

- γενική εκτίμηση των συμπτωμάτων μακράς COVID και της σοβαρότητάς τους
- συνολική εκτίμηση της ικανότητας προς εργασία, της σωματικής δραστηριότητας, της γνωστικής δυσλειτουργίας και της διάθεσης με τη χρήση τυποποιημένων κλιμάκων
- ανάλογα με την περίπτωση, μπορεί να είναι σκόπιμες και άλλες μετρήσεις, για παράδειγμα η υπνηλία στους επαγγελματίες οδηγούς
- μετά από αυτές τις αξιολογήσεις, ένας ιατρός (ιατρός εργασίας, ιατρός πρωτοβάθμιας υγειονομικής περίθαλψης, ειδικός σε υπηρεσία αποκατάστασης από μακρά COVID-19) μπορεί **να αποφανθεί για την ικανότητα ενός εργαζομένου προς εργασία, και να παράσχει συμβουλές σχετικά με τις προσαρμογές στον χώρο εργασίας** και τις περαιτέρω ανάγκες, όπως ο χρόνος που απαιτείται για την αποκατάσταση και
- οι εργαζόμενοι μπορεί να χρειαστούν επαναξιολόγηση, ιδίως στις περιπτώσεις όπου το σύνδρομο μακράς COVID μπορεί να υποτροπιάσει, ή να εμφανιστούν νέα συμπτώματα.

Αποκατάσταση και προσαρμογές στον χώρο εργασίας που συνδέονται με τη μακρά COVID

Στις ενότητες που ακολουθούν περιγράφονται τα συχνότερα αναφερόμενα σωματικά συμπτώματα που συνδέονται με το σύνδρομο μακράς COVID και παρέχεται μια εικόνα των πιθανών αναγκών στον χώρο εργασίας. Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αποκατάσταση παρέχονται στο άρθρο της OSHwiki και στο έγγραφο συζήτησης.

Κόπωση

Η κόπωση είναι ένα συχνά αναφερόμενο σύμπτωμα της μακράς COVID και περιλαμβάνει την εξάντληση, την έλλειψη ενέργειας και τη δυσανεξία στη σωματική άσκηση. Αυτή η απώλεια ενέργειας

⁷ Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2021). *Support for rehabilitation: Self-management after COVID-19-related disease, second edition* (Υποστήριξη για αποκατάσταση: Αυτοδιαχείριση μετά από ασθένεια που σχετίζεται με τη νόσο COVID-19, δεύτερη έκδοση). Περιφερειακό Γραφείο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για την Ευρώπη.

<https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2021-855-40590-59892>

⁸ EU-OSHA – Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, *Long COVID: identification and work ability assessment, workplace adaptation and rehabilitation: A practical short guide for occupational physicians* (Μακρά COVID: εντοπισμός και αξιολόγηση της ικανότητας προς εργασία, προσαρμογή και αποκατάσταση στον χώρο εργασίας: Ένας πρακτικός σύντομος οδηγός για τους ιατρούς εργασίας), 2025 Διαθέσιμο στη διεύθυνση: [EU GUIDANCE - Long COVID: identification and work ability assessment, workplace adaptation and rehabilitation. A practical short guide for occupational physicians](#)

δεν είναι ανάλογη προς τις σωματικές δραστηριότητες και δεν βελτιώνεται με την ανάπαυση ή τον ύπνο. Μπορεί να παρασχεθεί εκπαίδευση από ειδικό στην αποκατάσταση και εξατομικευμένα προγράμματα γυμναστικής, που ακολουθούνται από τους ασθενείς στο σπίτι ή στην εργασία. Ένας χώρος για να κάνουν αυτές τις ασκήσεις θα ήταν χρήσιμος για τους εργαζομένους. Θα πρέπει να παρέχεται σταδιακή επιστροφή στην εργασία, επανεξέταση του φόρτου εργασίας και τροποποιήσεις στον χώρο εργασίας για να διευκολύνεται η μετάβαση των εργαζομένων.

Επιδείνωση των συμπτωμάτων μετά από προσπάθεια

Η επιδείνωση των συμπτωμάτων μετά από προσπάθεια ή η αδιαθεσία μετά από προσπάθεια (post-exertional malaise – PEM) είναι η επιδείνωση των συμπτωμάτων της μακράς COVID, συνήθως 12 έως 72 ώρες μετά την εκτέλεση νοητικών ή σωματικών δραστηριοτήτων που προηγουμένως ήταν ανεκτές. Η PEM οδηγεί σε επιδείνωση των συμπτωμάτων που διαρκεί για ημέρες ή εβδομάδες και μπορεί να ευθύνεται για υποτροπή ή διακύμανση των συμπτωμάτων της μακράς COVID. Στην πράξη, αυτό σημαίνει ότι όσο περισσότερα προσπαθείς να κάνεις, τόσο χειρότερα νιώθεις.

Οι εργαζόμενοι θα πρέπει να μπορούν να καθορίζουν το «ενεργειακό απόθεμα» δηλαδή τα ενεργειακά όρια της σωματικής τους δραστηριότητας και να προσαρμόζουν και να προγραμματίζουν την και την ανάπαυση ώστε να παραμένουν εντός περιορισμού μπορεί να είναι διαφορετικοί για κάθε άτομο που επηρεάζεται από το σύνδρομο μακράς COVID. Οι εργαζόμενοι των οποίων τα συμπτώματα επιδεινώνονται με την άσκηση ενδέχεται να χρειάζονται βοήθεια από ειδικούς παρόχους υγειονομικής περίθαλψης ή ιατρούς εργασίας για να καθορίσουν τι λειτουργεί γι' αυτούς.



Εικόνα από freepik

εργασιακή δραστηριότητα αυτών των ορίων. Οι άτομο που επηρεάζεται

Η αποκατάσταση μπορεί να περιλαμβάνει κολύμβηση, pilates, γιόγκα, λειτουργική προπόνηση και ασκήσεις ευελιξίας και κινητικότητας. Οι εργαζόμενοι ενδέχεται να χρειαστούν προσαρμογές για να μπορούν να ακολουθούν αυτά τα προγράμματα άσκησης.

Η αυξημένη σωματική επιβάρυνση, ιδίως εκείνη που σχετίζεται με την εργασία, θα παρατείνει την PEM στους εργαζομένους. Ένα σχέδιο σταδιακής επιστροφής στην εργασία, με αυτο-προσαρμοζόμενη επιβάρυνση, θα βοηθήσει και θα στηρίξει πάρα πολύ τη μακροπρόθεσμη ανάκαμψη του εργαζομένου.

Ορθοστατική δυσανεξία

Η ορθοστατική δυσανεξία αναφέρεται στην αστάθεια της αρτηριακής πίεσης και του καρδιακού ρυθμού όταν το άτομο είναι όρθιο. Άλλα συμπτώματα μπορεί να είναι η διαταραχή της θερμορύθμισης, η υπερβολική εφίδρωση, η ζάλη και ο πόνος στο στήθος. Η ορθοστατική δυσανεξία μπορεί επίσης να συνοδεύεται από άλλα συμπτώματα, όπως γαστρεντερικά προβλήματα και δυσανεξία στη θερμότητα.

Η όρθια στάση από καθιστή ή πρηνή θέση, ιδίως για παρατεταμένες χρονικές περιόδους, μπορεί να είναι ιδιαίτερα επιβλαβής, καθώς η ορθοστατική δυσανεξία μπορεί να οδηγήσει σε ζάλη ή ακόμη και σε απώλεια συνείδησης. Η αργή μετάβαση από καθιστή ή ύπτια θέση σε όρθια στάση είναι ένα από τα ευκολότερα στην εφαρμογή μέτρα για τη διαχείριση της ορθοστατικής δυσανεξίας⁹. Σε περιπτώσεις χαμηλής αρτηριακής πίεσης μετά από ορθοστασία (γνωστή ως ορθοστατική υπόταση), υπάρχουν κάποια πρόσθετα μέτρα που μπορούν να είναι αποτελεσματικά:

- Ενυδάτωση: αυτό σημαίνει ότι κατά τις ημέρες όπου επιδεινώνεται η ορθοστατική υπόταση, ο εργαζόμενος θα πρέπει να πίνει άφθονο νερό. Η πρόσβαση σε πόσιμο νερό στην εργασία είναι, επομένως, απαραίτητη.
- Η εξατομικευμένη σωματική άσκηση και η βελτίωση της φυσικής κατάστασης μετριάζουν τα συμπτώματα.

⁹ Δείτε περισσότερες τεχνικές εδώ: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/orthostatic-hypotension/diagnosis-treatment/drc-20352553>

Οι εργαζόμενοι που εργάζονται σε ύψος και σε ανισόπεδες επιφάνειες ενδέχεται να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο πτώσης. Θα πρέπει να εξετάζεται η τροποποίηση του φόρτου εργασίας και των καθηκόντων, ώστε να ελαχιστοποιείται ο χρόνος ορθοστασίας, η εφαρμογή διαλειμμάτων μεταξύ μεγάλων περιόδων ορθοστασίας, και η δυνατότητα τηλεργασίας.

Αναπνευστική δυσλειτουργία

Η αναπνευστική δυσλειτουργία, ή δύσπνοια, είναι ένα υποκειμενικό αίσθημα ανεπαρκούς αναπνοής που προκαλεί δυσφορία. Οι εργαζόμενοι που πάσχουν από το σύνδρομο μακράς COVID μπορεί να αντιμετωπίζουν δύσπνοια σε διάφορες καταστάσεις (π.χ. κατά την ανάπαυση, κατά τη διάρκεια σωματικής προσπάθειας), η οποία μπορεί να είναι σταθερή ή κυμαινόμενη.

Η αυτο-αποκατάσταση της αναπνευστικής δυσλειτουργίας επικεντρώνεται τόσο στις σωματικές όσο και στις ψυχικές πτυχές, και μπορεί να περιλαμβάνει τροποποίηση της ύπτιας και καθιστής θέσης, καθώς και αναπνευστικές ασκήσεις ή σωματική άσκηση. Καθώς η δύσπνοια μπορεί να μην είναι συνεχής, ή μπορεί να αυξάνεται λόγω έντασης και άγχους, θα πρέπει να διατίθενται τροποποιήσεις του φόρτου εργασίας και ψυχολογική υποστήριξη στους εργαζομένους. Οι πάσχοντες θα πρέπει να επαναξιολογούνται τακτικά, για παράδειγμα από τον γιατρό εργασίας ή την υπηρεσία υγείας στην εργασία, προκειμένου να διαπιστώνεται ότι δεν έχει επιδεινωθεί η κατάστασή τους. Η εργασία που απαιτεί τη χρήση μέσου αναπνευστικής προστασίας θα πρέπει να αποφεύγεται.

Αρθραλγία

Αρθραλγία είναι φλεγμονώδης πόνος στις αρθρώσεις οποιασδήποτε ποιότητας, έναρξης και διάρκειας. Πρέπει να δίνεται προσοχή ώστε να μην ασκείται πίεση σε μια άρθρωση που πονά· η υπέρβαση των ορίων παρά τον πόνο, ιδίως εάν αυτός αυξάνεται, θα προκαλέσει βλάβη.

Οι στρατηγικές αυτοδιαχείρισης του χρόνιου πόνου, καθώς και η γυμναστική και οι ασκήσεις στο νερό, μπορεί να είναι αποτελεσματικές, και οι εργαζόμενοι θα πρέπει να έχουν στη διάθεσή τους χρόνο για να τις κάνουν. Ο πόνος και η φλεγμονή των αρθρώσεων είναι σημαντικοί παράγοντες περιορισμού της σωματικής δραστηριότητας. Η απαιτητική σωματική εργασία πρέπει να αποφεύγεται έως ότου ο πόνος να είναι διαχειρίσιμος και να αποκλειστεί η αδιαθεσία μετά την άσκηση.

Άλλα συμπτώματα

Όπως προαναφέρθηκε, έχουν αναφερθεί περισσότερα από 200 συμπτώματα μακράς COVID, τα οποία μπορεί να εμφανιστούν συνδυαστικά.

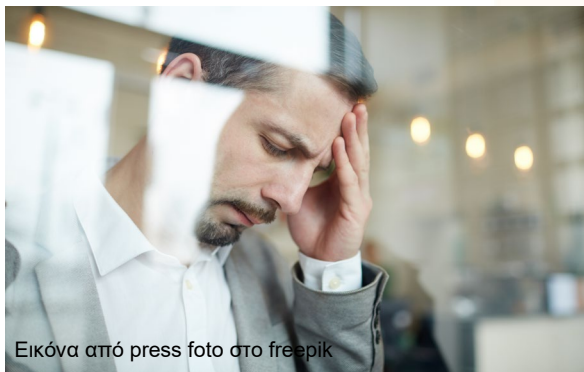
- **Προβλήματα με την αίσθηση της όσφρησης και της γεύσης:** Μπορεί να επιχειρηθεί αποκατάσταση με επανεκπαίδευση του ασθενούς στη αναγνώριση των οσμών. Ο περιορισμός μπορεί να επηρεάσει τους εργαζομένους που χρειάζονται την αίσθηση της όσφρησης και/ή της γεύσης στην εργασιακή τους δραστηριότητα (π.χ. μάγειρες). Θα πρέπει να εξεταστούν προσαρμογές στην εργασία τους, για παράδειγμα υποστήριξη από συναδέλφους στις δραστηριότητες κατά τις οποίες οι εργαζόμενοι βασίζονται στην οσμή και/ή τη γεύση.
- **Διαταραχές φωνής:** Οι διαταραχές της φωνής πλήττουν συνήθως άτομα που νόσησαν σοβαρότερα και χρειάστηκαν εισαγωγή σε μονάδα εντατικής θεραπείας. Η φωνητική ανάπαυση, οι μη λεκτικές μέθοδοι επικοινωνίας (π.χ. γράφοντας κάτι που θα απαιτούσε πολύ χρόνο για να εξηγηθεί) και τα συχνά διαλείμματα μπορεί να είναι αποτελεσματικά. Επιπλέον, μπορεί να δοκιμαστεί οποιοσδήποτε συνδυασμός αναπνευστικών ασκήσεων και φωνητικής εκπαίδευσης. Οι εργαζόμενοι με προβλήματα φωνής ενδέχεται να πρέπει να αναπαύονται συχνότερα, να αποφεύγουν να μιλούν συνεχώς, ή να συνιστάται να χρησιμοποιούν εναλλακτικές μεθόδους επικοινωνίας, όπως το γράψιμο σημειώσεων. Μπορεί να χρειάζονται ευέλικτες προσεγγίσεις όσον αφορά την επικοινωνία, και συχνότερα διαλείμματα.
- **Δυσκολίες στην κατάποση:** Οι εργαζόμενοι μπορεί επίσης να υποφέρουν από προβλήματα στην κατάποση, την κατανάλωση τροφής ή νερού, και συνιστάται να παρέχεται ένα ήρεμο περιβάλλον στο οποίο να μπορούν να παίρνουν τα γεύματά τους με τον δικό τους ρυθμό. Ενδέχεται να συνιστάται η κατανάλωση μικρότερων γευμάτων καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας αντί για πλήρη γεύματα. Αυτό μπορεί να επηρεάσει την οργάνωση των διαλειμμάτων, τα οποία ενδέχεται να πρέπει να είναι πιο συχνά. Συνιστώνται διατροφικές τροποποιήσεις, όπως η τροποποίηση της σύνθεσης των τροφών ανάλογα με το αν η κατάποση είναι δυσκολότερη με τα στερεά ή τα υγρά. Οι

εργαζόμενοι μπορεί να χρειάζονται έναν χώρο όπου να μπορούν να προετοιμάζουν και να ζεσταίνουν τρόφιμα και υγρά.

Διαταραχές ύπνου

Διαταραχές ύπνου μπορεί να εμφανιστούν μόνες τους ή ως απόρροια κάποιου άλλου συμπτώματος, για παράδειγμα, λόγω δυσκολίας στην αναπνοή που επιδεινώνεται τη νύχτα, λόγω άγχους και κατάθλιψης που προκαλούν αϋπνία και αφυπνίσεις, ή λόγω πόνου στις αρθρώσεις που δεν βελτιώνεται και κρατά τον εργαζόμενο ξύπνιο.

Οι διαταραχές ύπνου μπορούν να εξαντλήσουν την ενέργεια του εργαζομένου, τόσο τη διανοητική όσο και τη σωματική. Η υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας λόγω διαταραχών ύπνου αποτελεί σημαντικό κίνδυνο για την ΕΑΥ σε ορισμένα επαγγέλματα, όπως οι επαγγελματίες οδηγοί και οι εργαζόμενοι στον κατασκευαστικό τομέα.



Εικόνα από press foto στο freepik

Ενδέχεται να απαιτούνται προσαρμογές του χώρου εργασίας, όπως προσαρμόσιμος φόρτος εργασίας και ωράριο εργασίας. Η εργασία σε βάρδιες θα πρέπει επίσης να επανεξετάζεται από τους διευθυντές, τους επαγγελματίες της ΕΑΥ και τα τμήματα ανθρώπινων πόρων από κοινού με τους πάσχοντες εργαζομένους και τους εκπροσώπους τους: για παράδειγμα, η μετάβαση από εναλλασσόμενες βάρδιες (πρωί-βράδυ) σε σταθερό, ημερήσιο ωράριο εργασίας (π.χ. 09.00 έως 17.00) μπορεί να είναι προτιμότερη και να βοηθήσει τον εργαζόμενο να ανακτήσει τη ρουτίνα ύπνου του. Οι εργαζόμενοι θα πρέπει να μπορούν

να επικοινωνούν με γιατρό (π.χ. γιατρό εργασίας) για τυχόν προβλήματα που σχετίζονται με τον ύπνο. Γνωστικά προβλήματα

Η μακρά COVID επηρεάζει τη γνωστική ικανότητα με πολλούς τρόπους, για παράδειγμα, επηρεάζοντας τη μνήμη και τη συγκέντρωση με τρόπο που μπορεί να καταστήσει τους εργαζομένους ανίκανους να εκτελέσουν σύνθετα καθήκοντα ή απαιτητικές διανοητικές εργασίες. Οι ασθενείς με μακρά COVID έχουν περιγράψει τα συμπτώματα αυτά ως «ομίχλη του εγκεφάλου». Ωστόσο, τα προβλήματα στις γνωστικές λειτουργίες μπορούν να επηρεάσουν και τους χειρωνακτες εργαζομένους και να θέσουν σε κίνδυνο την ασφάλεια και την υγεία τους στον χώρο εργασίας. Επιπλέον, ο ανεπαρκής ύπνος και η κόπωση μπορούν να επιδεινώσουν τα γνωστικά προβλήματα.

Στον πίνακα Πίνακας 1 παρέχονται παραδείγματα συμπτωμάτων και ενοχλήσεων που σχετίζονται με τις γνωστικές λειτουργίες, τα οποία ενδέχεται να πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά τον καθορισμό της αποκατάστασης και την οργάνωση της επιστροφής στην εργασία.

Πίνακας 1. Παραδείγματα συμπτωμάτων και δυσκολιών που μπορούν να συσχετιστούν με έναν συγκεκριμένο γνωστικό τομέα

Γνωστικός τομέας	Συμπτώματα και δυσκολίες
Προσοχή	- Δυσκολία συγκέντρωσης σε ένα συγκεκριμένο θέμα ή ειρμό σκέψης - Δυσκολία στην παρακολούθηση συνομιλιών - Δυσκολία προσαρμογής και εκμάθησης νέων δεξιοτήτων - Εύκολη απόσπαση της προσοχής
Ταχύτητα επεξεργασίας	- Δυσκολία συμμετοχής σε συνομιλίες - Δυσκολία προσαρμογής σε νέες πληροφορίες - Δυσκολία προσαρμογής και εκμάθησης νέων δεξιοτήτων
Εκτελεστική λειτουργία	Αυξημένη συχνότητα λαθών κατά την εκτέλεση καθηκόντων που σχετίζονται με την εργασία ή την καθημερινή ρουτίνα

Γνωστικός τομέας	Συμπτώματα και δυσκολίες
	- Δυσκολία στον προγραμματισμό και στην οργάνωση της καθημερινής ή της εργασιακής ρουτίνας (οικονομικά, δουλειές του σπιτιού, φόρτος εργασίας) - Δυσκολία εναλλαγής μεταξύ δύο εργασιών που εκτελούνται ταυτόχρονα (πολυδιεργασία)
Γλώσσα	- Δυσκολία εύρεσης της σωστής λέξης για την περιγραφή ενός αντικειμένου - Λιγότερο πλούσια γλώσσα, κακή γραμματική και σύνταξη, μειωμένη ευχέρεια λόγου - Δυσκολία κατανόησης της σημασίας των λέξεων - Δυσκολία στην επανάληψη λέξεων - Δυσκολία συμμετοχής σε συνομιλίες λόγω όλων των ανωτέρω - Δυσκολία στη γραπτή γλώσσα, στην έκφραση των σκέψεων και στην ακριβή περιγραφή μιας κατάστασης
Κινητικός έλεγχος	- Αργές και ανακριβείς κινήσεις - Μειωμένη ικανότητα χειρισμού μηχανημάτων, οδήγησης - Δυσκολία στην εκτέλεση δραστηριοτήτων που απαιτούν σύνθετες κινήσεις, π.χ. χορός
Δεξιότητες οπτικο-χωρικής αντίληψης και επεξεργασίας	- Δυσκολία στην οδήγηση - Μειωμένη αντίληψη του βάθους - Δυσκολία αναγνώρισης των προσώπων και των χαρακτηριστικών τους - Δυσκολία εντοπισμού αντικειμένων - Μειωμένος προσανατολισμός, ιδίως σε χώρους όπου βρίσκεται το άτομο για πρώτη φορά
Πνευματική κόπωση	Μειωμένη ικανότητα εκτέλεσης διανοητικών εργασιών
Μνήμη	- Δυσκολία στη μάθηση και στην ανάκληση νέων πληροφοριών - Δυσκολία ανάκλησης παλαιών πληροφοριών, όπως αναμνήσεων - Δυσκολία τήρησης ραντεβού

Γνωστική αποκατάσταση

Το πρώτο βήμα για τη γνωστική αποκατάσταση είναι να προσδιοριστεί ο τρόπος με τον οποίο έχουν επηρεαστεί οι νοητικές ικανότητες ενός ατόμου. Υπάρχουν εργαλεία που βοηθούν τους ιατρούς, συμπεριλαμβανομένων των ιατρών εργασίας, να εντοπίζουν τις γνωστικές δυσκολίες, την κατάθλιψη και το άγχος¹⁰. Με βάση τα παραπάνω, μπορούν να αναπτυχθούν εξατομικευμένες προσεγγίσεις από ειδικούς στον τομέα της γνωστικής αποκατάστασης, συνήθως ψυχολόγους και νευρολόγους. Η γνωστική και η σωματική αποκατάσταση μπορεί να χρειαστεί να συνδυαστούν, καθώς και οι δύο μπορούν να βοηθήσουν έναν εργαζόμενο να επιστρέψει στην εργασία, και θα πρέπει να δίνεται χρόνος στους εργαζομένους για να παρακολουθούν τα προγράμματα αποκατάστασης. Παραδείγματα τεχνικών αποκατάστασης που θα μπορούσαν να υποστηριχθούν στον χώρο εργασίας είναι, μεταξύ άλλων: η παροχή της δυνατότητας στο άτομο να εξετάζει τις πληροφορίες με τον δικό του ρυθμό· η χρήση οργανωτικών βοηθημάτων, για παράδειγμα ψηφιακά ημερολόγια· η διάσπαση των δραστηριοτήτων σε ευκολότερα και/ή μικρότερα βήματα· η κατάρτιση ενός συνομιλητή (π.χ. ενός συναδέλφου) σχετικά με

¹⁰ EU-OSHA – Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, *Long COVID: identification and work ability assessment, workplace adaptation and rehabilitation: A practical short guide for occupational physicians* (Μακρά COVID: εντοπισμός και αξιολόγηση της ικανότητας προς εργασία, προσαρμογή και αποκατάσταση στον χώρο εργασίας: Ένας πρακτικός σύντομος οδηγός για τους ιατρούς εργασίας), 2025 Διαθέσιμο στη διεύθυνση: [EU GUIDANCE - Long COVID: identification and work ability assessment, workplace adaptation and rehabilitation. A practical short guide for occupational physicians](#)

την υποστηρικτική επικοινωνία με άτομα που αντιμετωπίζουν δυσλειτουργίες στη γλωσσική έκφραση· η επανεκπαίδευση στον έλεγχο των λεπτών κινήσεων, του συντονισμού και της ισορροπίας, και ούτω καθεξής. Το προσαρμόσιμο ωράριο εργασίας, ο προσαρμόσιμος φόρτος εργασίας και η σταδιακή επιστροφή στην εργασία μπορούν να διευκολύνουν την επιστροφή στην εργασία, ιδίως όσον αφορά απαιτητικές διανοητικές εργασίες που ενδέχεται να χρειάζονται χρόνο αναπροσαρμογής.

Προβλήματα ψυχικής υγείας

Ενδέχεται να ανακύψουν προβλήματα ψυχικής υγείας στο πλαίσιο της μακράς COVID. Για την ασφαλή διάγνωση και διαχείρισή τους, πρέπει να ασχοληθεί εγκαίρως ένας επαγγελματίας ψυχικής υγείας.

Στον πίνακα Πίνακας 2 παρέχεται μια επισκόπηση των συμπτωμάτων, ιδίως της κατάθλιψης και του άγχους.

Πίνακας 2. Συμπτώματα που είναι ενδεικτικά προβλημάτων ψυχικής υγείας

Συμπτώματα κατάθλιψης	Συμπτώματα άγχους
▪ Επίμονη κακή διάθεση και θλίψη ▪ Σημαντική μείωση της συμμετοχής σε προηγούμενες ευχάριστες δραστηριότητες ▪ Διαταραχές ύπνου ▪ Αλλαγές στις γνωστικές λειτουργίες ▪ Αλλαγές στην όρεξη ▪ Ψυχική και σωματική κόπωση ▪ Αλλοιωμένη, αρνητική αντίληψη του ατόμου για τον εαυτό του, τις ικανότητες και την αξία του ▪ Σκέψεις αυτοτραυματισμού ή ακόμη και αυτοκτονίας	▪ Ανησυχία, ανεξέλεγκτες, παραισφρητικές ή καλπάζουσες σκέψεις ▪ Μειωμένη προσοχή/δυσκολία συγκέντρωσης ▪ Αισθήματα τρόμου ▪ Διαταραχή ύπνου¹¹ ▪ Αλλαγές στην όρεξη ▪ Ευερεθιστότητα/συγκρουσιακή συμπεριφορά

Οι εργαζόμενοι με σύνδρομο μακράς COVID που πάσχουν από άγχος και κατάθλιψη ενδέχεται να χρειάζονται κλινική αποκατάσταση. Ο συνδυασμός της κλινικής περίθαλψης με την επαγγελματική αποκατάσταση και τη σταδιακή επιστροφή στην εργασία μπορεί να βοηθήσει τους εργαζομένους να αντιμετωπίσουν το βάρος της ψυχολογικής δυσφορίας. Μια θετική νοοτροπία στον χώρο εργασίας με επίγνωση και ενσυναίσθηση ως προς τα προβλήματα ψυχικής υγείας μπορεί να βοηθήσει τους εργαζομένους. Ορισμένα μέτρα που μπορούν να ληφθούν είναι οι προσαρμογές του ωραρίου εργασίας, όπως το ευέλικτο ωράριο εργασίας, ο πρόσθετος χρόνος για την ολοκλήρωση των καθηκόντων, η τροποποίηση των ανατιθέμενων εργασιών με σκοπό τη μείωση του άγχους, και οι άδειες για ιατρικά ραντεβού.

Το σχέδιο επιστροφής στην εργασία και η αποκατάσταση

Είναι γενικά παραδεκτό ότι η επιστροφή στην εργασία των ατόμων που έχουν προσβληθεί από το σύνδρομο μακράς COVID θα πρέπει να πραγματοποιείται σταδιακά. Με βάση την αξιολόγηση των περιορισμών, των καθηκόντων που θα πρέπει να εκτελούν οι εργαζόμενοι και του απαιτούμενου επιπέδου ενέργειας, θα πρέπει να καταρτιστεί ένα σχέδιο με κατάλληλους χρόνους ανάπαυσης. Συνιστάται να ξεκινήσετε με ελαφρύτερες δραστηριότητες πριν προχωρήσετε σε πιο απαιτητικές. Η διάσπαση των δραστηριοτήτων σε ευκολότερα και/ή μικρότερα βήματα μπορεί να βοηθήσει, οπότε ενδέχεται να χρειαστεί αναδιοργάνωση της εργασίας. Η εξοικονόμηση και η ισορροπημένη κατανάλωση ενέργειας είναι σημαντικοί παράγοντες. Η εκτέλεση εργασιών ή καθημερινών δραστηριοτήτων από μια άνετη θέση (π.χ. καθιστή αντί για όρθια) και η ανάπαυση μεταξύ των εργασιών αποτελούν παραδείγματα μέτρων τα οποία ενδέχεται να χρειαστεί να λάβει ο εργαζόμενος.

¹¹ Η διαταραχή του ύπνου στις αγχώδεις διαταραχές μπορεί να εκδηλωθεί ως δυσκολία στην έλευση του ύπνου, ως πρόωρη ή επαναλαμβανόμενη αφύπνιση κατά τη διάρκεια του νυχτερινού ύπνου, ως μειωμένος συνολικός χρόνος ύπνου, ή ως ύπνος που δεν ξεκουράζει.

Όλοι οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να συγκροτήσουν μια ομάδα που θα σχεδιάσει αυτές τις παρεμβάσεις. Μέσω της ανοιχτής και θετικής επικοινωνίας, τα δυνατά σημεία κάθε παράγοντα (εργοδότης, προϊστάμενος, εργαζόμενος, εκπρόσωπος εργαζομένων, γιατρός εργασίας ή υπηρεσία υγείας, επαγγελματίας ΕΑΥ) μπορούν να δημιουργήσουν μια αποτελεσματική ομάδα.

Όλοι οι παράγοντες στον χώρο εργασίας πρέπει να συνεργάζονται και να διασφαλίζουν ότι παρέχεται επαρκής χρόνος και χώρος για την αποκατάσταση και ότι υπάρχουν χώροι σχεδιασμένοι από επαγγελματίες ΕΑΥ για τα διαλείμματα και την αυτο-αποκατάσταση.

Αποφυγή των διακρίσεων

Η ενημέρωση σχετικά με το χρονικό διάστημα κατά το οποίο η μακρά COVID μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα προς εργασία και τον χώρο εργασίας είναι καίριας σημασίας για τη μείωση του αντικτύπου της και για την υποστήριξη των ατόμων που τη βιώνουν. Η ενημέρωση και η εκπαίδευση θα πρέπει να έχουν ως στόχο να καταστήσουν τον χώρο εργασίας ευνοϊκό για την επιστροφή, ασφαλή και φιλόξενο. Υπάρχουν διάφορες ομάδες εργαζομένων που μπορεί να χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή:

Εικόνα από freepik



- Οποιαδήποτε εκδήλωση μακράς COVID μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική αναπηρία και να προκαλέσει κινδύνους για την ΕΑΥ. Η απλούστευση της εργασίας, η ανακατανομή του φόρτου εργασίας, η τροποποίηση των ωραρίων εργασίας και άλλες εύλογες προσαρμογές, όπως η τηλεργασία, μπορούν να βοηθήσουν όσους αντιμετωπίζουν προβλήματα. Οι εμπειρογνώμονες σε θέματα ΕΑΥ μπορούν να διενεργούν ατομικές εκτιμήσεις κινδύνου για τους εργαζομένους που έχουν επηρεαστεί ιδιαίτερα ή πάσχουν από χρόνιες παθήσεις. Οι διευθυντές ανθρώπινου δυναμικού και οι άμεσοι προϊστάμενοι μπορούν να βοηθήσουν στον επανασχεδιασμό των εργασιακών καθηκόντων και ρουτινών με σκοπό την αποφυγή συνθηκών που ενδέχεται να επιδεινώσουν τα συμπτώματα (π.χ. παρατεταμένη ορθοστασία, έκθεση σε συνεχή ζέστη, εναλλαγή βαρδιών κ.λπ.). Υψηλότερο ποσοστό γυναικών σε ηλικία εργασίας πάσχουν από μακρά COVID. Η αποκατάστασή τους μπορεί επίσης να έρχεται σε σύγκρουση με τις ευθύνες τους πέραν της εργασίας, όπως η φροντίδα παιδιών ή ηλικιωμένων. Αυτό θα πρέπει να αναγνωρίζεται και να λαμβάνεται υπόψη κατά

τον καθορισμό ενός ατομικού σχεδίου επιστροφής στην εργασία, καθώς και κατά την αναπροσαρμογή του φόρτου εργασίας και των χρονοδιαγραμμάτων. Οι μεγαλύτεροι οργανισμοί και επιχειρήσεις θα μπορούσαν να εξετάσουν το ενδεχόμενο παροχής υπηρεσιών παιδικής φροντίδας για τη στήριξη των γυναικών ώστε να μπορούν να ακολουθούν τα προγράμματα αποκατάστασης.

- Οι εργαζόμενοι που αντιμετωπίζουν προβλήματα γνωστικής ή ψυχικής υγείας λόγω μακράς COVID μπορεί να αντιμετωπίζουν διακρίσεις, να αισθάνονται απομονωμένοι ή να αντιλαμβάνονται τον χώρο εργασίας ως εχθρικό περιβάλλον. Η ενημέρωση είναι καίριας σημασίας, τόσο για το πώς μπορούν να εκδηλωθούν τα προβλήματα γνωστικής και ψυχικής υγείας, όσο και για το πώς μπορούν να προσεγγιστούν τα άτομα που τα βιώνουν. Υπάρχουν αποτελεσματικές δράσεις που μπορούν να συμβάλουν στην αύξηση της ενημέρωσης:
 - ο Η κατάρτιση των διευθυντών σε σχέση με την ψυχική υγεία μπορεί να βοηθήσει τους διευθυντές να αναγνωρίζουν τη συναισθηματική δυσφορία στους εργαζομένους τους. Επιπλέον, τους επιτρέπει να αναπτύξουν δεξιότητες όπως η ανοιχτή επικοινωνία και η ενεργητική ακρόαση. Οι διευθυντές, με αυτό το σύνολο δεξιοτήτων, μπορούν να εντοπίζουν

παράγοντες επιβάρυνσης της ψυχικής υγείας στον χώρο εργασίας και να συμβάλλουν ενεργά στην αντιμετώπισή τους.

- ο Η κατάρτιση των εργαζομένων όσον αφορά τις βασικές γνώσεις και την ευαισθητοποίηση σε θέματα ψυχικής υγείας μπορεί να βελτιώσει τη γνώση για τις ψυχικές παθήσεις και τα γνωστικά συμπτώματα της μακράς COVID, και την αναγνώρισή τους, καθώς και να μειώσει τον στιγματισμό.
- ο Οι εργοδότες θα πρέπει να συνεργάζονται με τους διευθυντές ανθρώπινου δυναμικού, τους άμεσους προϊσταμένους, τους επόπτες των εργαζομένων, τις υπηρεσίες EAY και τους ιατρούς, προκειμένου να χαράξουν μια πολιτική ανοιχτής επικοινωνίας σχετικά με τα προβλήματα διανοητικής και ψυχικής υγείας, και να εξασφαλίσουν την ενημέρωση των εργαζομένων που επηρεάζονται και των συναδέλφων τους.
- ο Οι εργαζόμενοι που πάσχουν από μακρά COVID θα πρέπει να ενθαρρύνονται ενεργά να εκφράζουν τις ανησυχίες τους. Επιπλέον, οι εργαζόμενες γυναίκες και όσοι νόσησαν σοβαρά από COVID-19 με αποτέλεσμα να καταλήξουν σε μονάδα εντατικής θεραπείας επηρεάζονται συχνότερα και ενδέχεται να χρειάζονται ιδιαίτερη υποστήριξη από τους ιατρούς εργασίας και από την επιχείρηση για να γνωστοποιήσουν τους περιορισμούς τους.

Ο EU-OSHA έχει δημοσιεύσει στο παρελθόν έναν οδηγό για προϊσταμένους, ο οποίος παρέχει συμβουλές στους εργοδότες σχετικά με τον τρόπο οργάνωσης της σταδιακής επιστροφής, με ιδιαίτερη προσοχή ώστε να μην επιβάλλονται τροποποιήσεις, αλλά να εφαρμόζεται μια συμμετοχική και προσαρμόσιμη προσέγγιση σε στενή συνεργασία με τους ενδιαφερόμενους εργαζομένους και την υπηρεσία υγείας στην εργασία ή τον ιατρό εργασίας. Ο EU-OSHA έχει επίσης δημοσιεύσει κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο οι εργαζόμενοι και οι διευθυντές μπορούν να συνεργαστούν με σκοπό τη διατήρηση των εργαζομένων που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας στην εργασία.¹²

Πλήρης αξιοποίηση των παροχών από το κράτος και το εθνικό σύστημα κοινωνικής ασφάλισης

Οι εργοδότες θα πρέπει επίσης να ενημερώνονται σχετικά με τις παροχές από το κράτος ή τα συστήματα κοινωνικής ασφάλισης, όπως η χρηματοδοτική στήριξη για την επιστροφή στην εργασία με μερική απασχόληση ή οι προσαρμογές στον χώρο εργασίας. Πολλά εθνικά συστήματα κοινωνικής ασφάλισης σε ολόκληρη την Ευρώπη έχουν καταρτίσει σχέδια για την αντιμετώπιση του συνδρόμου μακράς COVID και παρέχουν στήριξη για να διατηρήσουν οι πάσχοντες από αυτό την εργασία τους. Οι εργοδότες θα πρέπει να αναζητούν πληροφορίες σχετικά με το πώς μπορούν να αξιοποιήσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις παροχές που έχει θεσπίσει το κράτος σε εθνικό επίπεδο. Επιπλέον, στις σελίδες του MISSOC παρουσιάζεται επισκόπηση των δικαιωμάτων κοινωνικής ασφάλισης ανά κράτος μέλος της ΕΕ¹³. Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο οι διευθυντές, οι εργοδότες και οι εμπειρογνώμονες σε θέματα EAY μπορούν να αντιμετωπίσουν τη νόσο COVID-19 και τη μακρά COVID στον χώρο εργασίας παρέχονται σε δημοσιεύσεις του EU-OSHA.

¹² EU-OSHA – Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, *Guidance for workplaces on how to support individuals experiencing mental health problems (Κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με τα μέτρα υποστήριξης ατόμων που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας στους χώρους εργασίας)*, 2024. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://osha.europa.eu/en/publications/guidance-workplaces-how-support-individuals-experiencing-mental-health-problems>

¹³ Το MISSOC, το «σύστημα αμοιβαίας πληροφόρησης σχετικά με την κοινωνική προστασία», δημιουργήθηκε το 1990 με σκοπό την προώθηση της συνεχούς ανταλλαγής πληροφοριών σχετικά με την κοινωνική προστασία μεταξύ των κρατών μελών της ΕΕ. Η βάση δεδομένων περιλαμβάνει πληροφορίες για τα συστήματα κοινωνικής προστασίας και την οργάνωσή τους στα 27 κράτη μέλη της ΕΕ, σε τρεις χώρες του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου (Ισλανδία, Λιχτενστάιν και Νορβηγία) και στην Ελβετία. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://www.missoc.org/missoc-database/>