

PITKITTENYT COVID: TYÖKYVYN ARVIOINTI, MUKAUTUKSET TYÖPAIKALLA JA KUNTOUTUKSEN TUKEMINEN

Käytännön pikaopas työpaikoille



Kuva: freepik

Sisällysluettelo

Pitkäkestoisen covid-19-taudin ja sen vaikutusten tunnistaminen työpaikalla.....	3
Oireista diagnoosiin	3
Kuinka kauan pitkittynyt covid jatkuu?	4
Totuus kuntoutuksesta: mitä se on ja mitä sillä saadaan aikaan	5
Työntekijöiden omakuntoutus.....	5
Työkyvyn arviointi työntekijöiden palatessa töihin.....	5
Pitkäkestoiseen covid-19-tautiin liittyvä kuntoutus ja työpaikkojen mukauttaminen	6
Uupumus	6

PEM-oireet.....	6
Ortostaattinen intoleranssi.....	7
Hengenahdistus.....	7
Artralgia	7
Muut oireet.....	7
Unihäiriöt.....	8
Kognitiivinen kuntoutus	9
Mielenterveysongelmat.....	10
Työhönpaluu suunnitelma ja kuntoutus	10
Syrjinnän välttäminen	11
Kansallisen sosiaaliturvajärjestelmän ja valtion palvelujen täysimittainen hyödyntäminen	12

Tekijät: George D. Vavougiou, Vasileios T. Stavrou, Konstantinos I. Gourgoulialis, Thessalyn yliopisto, Kreikka ja Kyproksen yliopisto, Kypros.

Hankkeen hallinta ja editointi: Elke Schneider – Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto (EU-OSHA).

Oppaan tilasi Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto (EU-OSHA). Oppaan sisällöstä sekä siinä mahdollisesti esitetyistä näkemyksistä ja päätelmistä vastaavat yksin laatijat, eivätkä ne välttämättä vastaa EU-OSHAn kantaa.

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto tai viraston puolesta toimivat henkilöt eivät ole vastuussa siitä, miten näitä tietoja mahdollisesti käytetään.

© Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto 2025

Aineistoa lainattaessa on mainittava lähde.

Sellaisten kuvien tai muun aineiston jäljentämiseen tai käyttämiseen, jotka eivät kuulu Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston tekijänoikeuksien piiriin, on pyydettävä lupa suoraan tekijänoikeuden haltijoilta.

Pitkäkestoisen covid-19-taudin ja sen vaikutusten tunnistaminen työpaikalla

Pitkäkestoisen covid-19-tauti on sairaus, joka on vaikuttanut moniin covid-19-tartunnan saaneisiin työntekijöihin ja rajoittanut heidän fyysistä ja kognitiivista terveyttään ja mielenterveyttään. Tämä ohjeasiakirja on tarkoitettu työpaikatasolle, konkreettisemmin työnantajien käytettäväksi. Ohjeasiakirjassa annetaan tietoa pitkäkestoisesta covid-19-taudista ja sen tunnistamisesta, mahdollisesti relevanteista kuntoutusmenetelmistä sekä siitä, miten työpaikalla voidaan yhdessä tukea kuntoutuvia työntekijöitä ja toteuttaa tarvittavat mukautukset. Ohjeasiakirjalla täydennetään Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston (EU-OSHA) tausta-asiakirjaa pitkäkestoisesta covid-19-taudista ja sen vaikutuksista työpaikalla¹, kahta esimiehille² ja työntekijöille³ tarkoitettua opasta, joissa annetaan neuvoja yhteistyöstä työntekijöiden työhönpaluun helpottamiseksi covid-19-taudin jälkeen tai pitkäkestoisen covid-19-taudin aikana, OSHwikiin artikkelia⁴, pitkäkestoisesta covid-19-taudista kuntoutumista käsittelevää tausta-asiakirjaa⁵ sekä samaa aihetta käsittelevää työterveyslääkäreille tarkoitettua ohjeasiakirjaa⁶.

Oireista diagnoosiin

Pitkäkestoisen covid-19-taudin diagnoosin tekee yleensä lääkäri, useimmissa tapauksissa yleislääkäri. Työpaikalla työterveyslääkärit tai työterveyspalvelut (esimerkiksi pitkäkestoiseen covid-19-tautiin erikoistunut asiantuntijapalvelu tai tällaisen palvelun yleislääkäri) voivat auttaa sairastuneen työntekijän tilan tarkemmassa arvioinnissa.

Pitkäkestoisen covid-19-taudin diagnosoinnin jälkeen on toteutettava useita toimia.

- Pitkäkestoisen covid-19-taudin diagnoosin yhteydessä annetaan yleensä lääkärin kirjallinen selostus, jossa ehdotetaan lääketieteellisiä lisätoimia. Selostuksen perusteella potilaalle saatetaan antaa lääkärintodistus, joka oikeuttaa poissaoloon töistä ja määrittää poissaolon keston.
- Työntekijöiden on yleensä ilmoitettava esimiehilleen terveyssyistä johtuvasta poissaolosta. Jos yrityksellä on työterveyspalvelu tai työterveyslääkäri, voivat nämä helpottaa asiaan liittyvää viestintää. Erityisiä kuntoutuspalveluja tarvitsevien potilaiden kohdalla tämä voi tarkoittaa määrätyn kestoista täyttä poissaoloa töistä.
- Tiedostaminen on keskeistä: tietoisuus siitä, että pitkäkestoisen covid-19-tauti voi varsinkin hoitamattomana kestää viikkoja tai kauemmin ja että oireet voivat pahentua uudelleen, auttaa työnantajia/esimiehiä tekemään suunnitelmia työntekijän poissaolon varalle.
- Pitkäkestoisen covid-19-tauti on krooninen sairaus, joka voi kestää kauemmin kuin muut sairaudet, ja sen oireet saattavat joksikin aikaa lievennyttyään jälleen uusiutua. Tästä syystä työntekijöiden ja esimiesten tulisi sopia säännöllisestä viestinnästä. Lisätietoa viestinnästä on esimiehille ja työntekijöille tarkoitetuissa Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston ohjeissa.
- Pitkäkestoisen covid-19-tauti saattaa edellyttää työntekijän oireiden perusteella määräytyvää kuntoutusta. Lopullisena tavoitteena tulisi olla aiemman työkyvyn ja osaamistason palautuminen.
- Jossakin vaiheessa saatetaan tarvita kohtuullisia mukautuksia, ja työpaikan riskinarviointeja on tarkistettava.

¹ EU-OSHA – Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto, *Pitkäkestoisen covid-19-taudin vaikutus työntekijöihin ja työpaikkoihin sekä työsuojelu*, 2022. Saatavana osoitteessa <https://osha.europa.eu/en/publications/impact-long-covid-workers-and-workplaces-and-role-osh>

² EU-OSHA – Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto, *Covid-19: tartunta ja pitkäkestoisen tauti – opas esimiehille*, 2021. Saatavana osoitteessa <https://osha.europa.eu/en/publications/covid-19-infection-and-long-covid-guide-managers>

³ EU-OSHA – Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto, *Covid-19: tartunta ja pitkäkestoisen tauti – opas työntekijöille*, 2021. Saatavana osoitteessa <https://osha.europa.eu/en/publications/covid-19-infection-and-long-covid-guide-workers>

⁴ OSH wikiin artikkeli on saatavana internetissä: [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 – Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto, *Pitkittynyt covid: työntekijöiden kuntoutus, työkyvyn arviointi ja työhönpaluun tukeminen*, 2025. Saatavana osoitteessa <https://osha.europa.eu/en/publications/long-covid-worker-rehabilitation-assessment-work-ability-and-return-work-support>

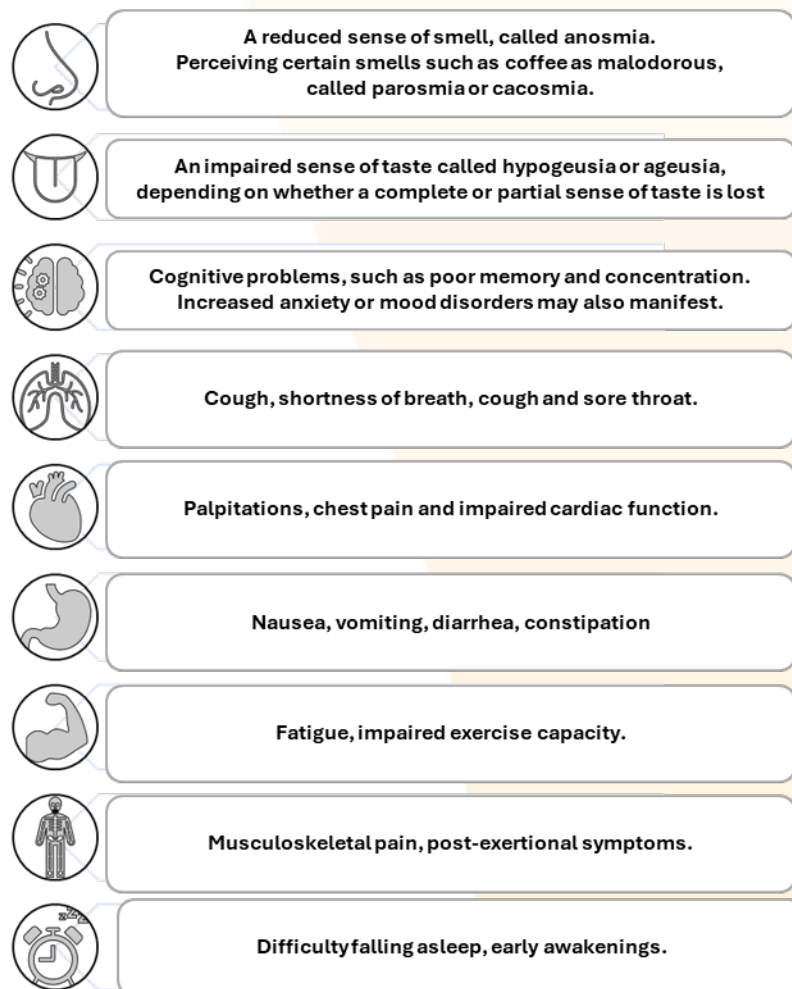
⁶ EU-OSHA – Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto, *Pitkittynyt covid: tunnistaminen ja työkyvyn arviointi, mukautukset työpaikalla ja kuntoutus: Käytännön pikaopas työterveyslääkäreille*, 2025. Saatavana internetissä: [EU GUIDANCE - Long COVID: identification and work ability assessment, workplace adaptation and rehabilitation. A practical short guide for occupational physicians](https://osha.europa.eu/en/publications/eu-guidance-long-covid-identification-and-work-ability-assessment-workplace-adaptation-and-rehabilitation)

- Pitkäkestoisen covid-19-taudin oireet voivat vaihdella arvaamattomasti, joten tarkistuksia on suositeltavaa tehdä säännöllisesti, esimerkiksi kuuden kuukauden välein ja aina oireiden pahentuessa. Myös mukautuksia voidaan joutua arvioimaan uudelleen.
- Yleisenä periaatteena on, että työhön palaamista sen paremmin ensimmäisen diagnoosin kuin toistuvien pitkäkestoisen covid-19-taudin oireiden jälkeenkään ei pitäisi harkita, jos työntekijä ei vielä selviydy arkisista toimista.

Kuinka kauan pitkittynyt covid jatkuu?

Kunkin oireen kesto voi vaihdella muutamasta päivästä kuukausiin tai joissakin tapauksissa vuosiin. Pitkäkestoinen covid-19-tauti joko paranee kokonaan, jättää jälkeensä vammoja tai jatkuu uusiutuvien oirein. Tällä hetkellä ei voida tehokkaasti ennustaa yksittäisen henkilön oireita tai niiden kestoja. Työntekijän sairastama pitkäkestoinen covid-19-tauti voi ilmetä monien erilaisten oireiden yhdistelmänä. Tieteellisessä kirjallisuudessa näitä oireita on raportoitu yli 200, ja ne voivat vaikuttaa mihin tahansa ihmiskehon elimeen. Kaaviossa Kaavio 1 esitetään luettelo usein ilmoitetuista oireista.

Kaavio 1. Ei-tyhjentävä luettelo covid-19-taudin oireista



Hajuaistin heikkeneminen (anosmia). Tiettyjen hajujen, kuten kahvin, kokeminen pahanhajuisiksi (parosmia tai kakosmia).
Heikentynyt makuaisti (hypogeusia tai ageusia riippuen siitä, katoaako makuaisti kokonaan vai osittain).
Kognitiiviset häiriöt, kuten huonontunut muisti ja keskittymiskyky. Myös lisääntynyttä ahdistuneisuutta tai mielialahäiriöitä voi ilmetä.

Yskä, yskä ja kurkkukipu, hengenahdistus.
Sydämentykytys, rintakipu ja heikentynyt sydämen toiminta.
Pahoinvointi, oksentelu, ripuli, ummetus.
Uupumus, heikentynyt liikunnankestokyky.
Tuki- ja liikuntaelinten kipu, rasituksen jälkeiset oireet.
Nukahtamisvaikeudet, aikaisin herääminen.

Lähde: George D. Vavougios

Totuus kuntoutuksesta: mitä se on ja mitä sillä saadaan aikaan

Kuntoutus on kokoelma menetelmiä, joilla pyritään palauttamaan fyysinen ja henkinen aktiivisuus. Kuntoutus on erilainen jokaiselle potilaalle. Kun yrityksen työntekijä sairastuu pitkäkestoiseen covid-19-tautiin ja tarvitsee kuntoutusta, kaikkien sidosryhmien (työnantajien, työntekijöiden ja työntekijöiden edustajien sekä työsuojelun ammattilaisten) tulisi perehtyä kuntoutuksen käsitteisiin, joita voidaan tarvita keskusteltaessa työhönpaluu suunnitelmasta tai työpaikan mukauttamisesta työntekijälle mahdollisesti kehittyvät rajoitteet huomioivaksi. Näitä ohjeita täydentävässä tausta-asiakirjassa annetaan lisätietoja kuntoutuksesta. Työterveydenhuollolla on tärkeä rooli. Työterveyslääkärit ja työterveyspalvelut voivat osallistua työntekijöitä rajoittavien vammojen diagnosointiin sekä hoidon ja työhönpaluun suunnitteluun. Onnistuminen perustuu hyvään viestintään työntekijän, työnantajan, muiden hoitoon osallistuvien terveyspalvelujen tarjoajien ja ammattilaisten sekä muiden työterveyden ja -turvallisuuden asiantuntijoiden välillä. Jotta työntekijä voisi palata turvallisesti töihin ja jotta pitkäkestoiseen covid-19-tautiin sairastunut työntekijä voisi pysyä töissä, fyysisiä ja henkisiä tehtäviä ja liikuntaa tulee lisätä päivittäisiin rutiineihin hiljalleen, keskittyen sekä lihasvoimaa että yleiskuntoa vahvistaviin harjoituksiin.

Työntekijöiden omakuntoutus

Joillakin pitkäkestoista covid-19-tautia sairastavilla potilailla voi olla lieviä tai siedettäviä oireita, jotka eivät edellytä kuntoutusta siihen erikoistuneessa keskuksessa. Nämä työntekijät voivat hyötyä erikseen määriteltujen omakuntoutusharjoitusten toteuttamisesta sekä niiden menetelmien ja tekniikoiden sisällyttämisestä osaksi päivittäisiä rutiinejaan. Työpaikan mukautuksilla työntekijälle voidaan tarjota työpaikalla työterveyden ja -turvallisuuden ammattilaisen suunnittelema tila, jossa omakuntoutusharjoituksia voidaan tehdä ilman häiriötä tai keskeytyksiä. Tällainen järjestely voi olla osa työpaikalla suoritettavien omakuntoutusharjoitusten ehtoja koskevaa sopimusta, jonka työnantaja tekee työntekijän kanssa työterveyslääkärin tai työterveyspalvelun tukemana.

Maailman terveysjärjestö on julkaissut omakuntoutusta koskevat ohjeet⁷. Ohjeet sisältävät harjoituksia, joilla voidaan torjua hengenahdistusta, vahvistaa fyysistä kuntoa, hoitaa äänen tuottamisen, keskittymiskyvyn, muistin ja ajattelukykyä häiriötä, sekä parantaa lihaskuntoa, tasapainoa, koordinaatiota, energiatasoa, mielialaa ja kognitiivista toimintakykyä. Ehdotuksia omakuntoutumisesta on saatavilla myös EU-OSHAN julkaisemassa pidemmässä tausta-asiakirjassa sekä työterveyslääkäreille suunnatuissa erillisissä ohjeissa. Pitkäkestoiseen covid-19-tautiin sairastuneen potilaan ei kuitenkaan tule palata työpaikalle ennen kuin kykenee selviytymään normaaleista toimista kotonaan. Sairastuneen työntekijän tulisi keskustella oireistaan lääkärin kanssa ja voida tarvittaessa kääntyä työterveyslääkärin puoleen.

Työkyvyn arviointi työntekijöiden palatessa töihin

Tavallisesti lääkäri diagnosoi pitkäkestoisen covid-19-taudin potilaan oireiden ja covid-19-tautihistorian perusteella. Lisäksi potilaan mahdolliset vammat arvioidaan ja potilaan työkyvystä tehdään yksilöllinen

⁷ Maailman terveysjärjestö (2021). *Support for rehabilitation: Self-management after COVID-19-related illness, second edition*. Maailman terveysjärjestön Euroopan aluetoimisto. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2021-855-40590-59892>

arvio. Työterveyslääkäri tai työterveyspalvelu voi auttaa määrittämään, mitä rajoitteita työntekijällä voi olla päivittäisissä työtehtävissään ja mitä mukautuksia työhönpaluun helpottamiseksi voidaan tehdä. Työterveyslääkäreille tarkoitetuissa ohjeissa⁸ on yksityiskohtaisempaa tietoa työkyvyn ja sen rajoitusten arviointiin käytettävistä menettelyistä, työkaluista ja välineistä.

Toteutettavia toimenpiteitä voivat olla seuraavat:

- **yleinen arvio pitkäkestoisen covid-19-taudin oireista ja niiden vakavuudesta**
- **työkykyä, fyysistä aktiivisuutta, kognitiivisten toimintojen heikentymistä ja mielialaa koskevan kokonaisarvion laatiminen standardoituja asteikkoja käyttäen**
- joissakin tapauksissa muunkinlaiset mittaukset, kuten esimerkiksi ammattikouljettajien uneliaisuuden mittaaminen, voivat olla tarpeellisia
- näiden arviointien perusteella lääkäri (työterveyslääkäri, perusterveydenhuollon lääkäri, pitkäkestoiseen covid-19-tautiin erikoistuneen kuntoutuspalvelun erikoislääkäri) voi **määrittää työntekijän työkyvyn ja antaa neuvoja työpaikan mukauttamisesta** ja muista tarpeista, kuten kuntoutukseen tarvittavasta ajasta
- työntekijät saattavat myöhemmin tarvita uudelleenarviointia etenkin tapauksissa, joissa pitkäkestoisen covid-19-taudin oireet uusiutuvat tai uusia oireita ilmenee.

Pitkäkestoiseen covid-19-tautiin liittyvä kuntoutus ja työpaikkojen mukauttaminen

Seuraavissa kohdissa kuvataan yleisimmin ilmoitettuja pitkäkestoiseen covid-19-tautiin liittyviä fyysisiä vaivoja ja annetaan tietoa siitä, mitä työpaikalla saatetaan tarvita. Lisätietoja kuntoutuksesta annetaan OSHwikiin artikkelissa sekä tausta-asiakirjassa.

Uupumus

Uupumus on yleinen pitkäkestoisen covid-19-taudin oire. Sillä tarkoitetaan väsymystä, energian puutetta ja heikentynyttä fyysisen rasituksen sietokykyä. Tämä energian puute ei ole suhteessa potilaan fyysisen toiminnan määrään eikä parane lepäämällä tai nukkumalla. Potilas voi saada opetusta kuntoutuksen asiantuntijalta sekä yksilöllisiä harjoitusohjeita kotona tai työpaikalla noudatettavaksi. Työntekijöille olisi hyödyllistä saada tällaisten harjoitusten suorittamiseen tarkoitettu tila. Työntekijöille tulisi tarjota vaihteittainen työhönpaluu, työmäärän arviointia sekä työpaikan mukautuksia siirtymän helpottamiseksi.

PEM-oireet

PEM-oireilla (post-exertional malaise) tarkoitetaan pitkäkestoisen covid-19-taudin oireiden pahenemista, joka tapahtuu yleensä 12–72 tuntia aikaisemmin siedettäväksi koetun henkisen tai fyysisen toiminnan jälkeen. PEM-oireet aiheuttavat päiviä tai viikkoja kestävästä oireiden pahenemista ja saattavat olla syynä pitkäkestoisen covid-19-taudin oireiden uusiutumiseen ja jatkuvaan vaihteluun. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että mitä enemmän potilas yrittää olla aktiivinen, sitä enemmän hänen terveydentilansa heikkenee.

Työntekijöiden pitäisi pystyä määrittämään fyysisen toimintansa rajat sekä mukauttamaan työ- ja lepoaikansa näiden rajojen mukaisiksi. Toiminnan rajat voivat olla erilaiset jokaiselle pitkäkestoista covid-19-tautia sairastavalle henkilölle. Työntekijät,



Kuva: freepik

joiden oireet pahenevat

⁸ EU-OSHA – Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto, *Pitkittynyt covid: tunnistaminen ja työkyvyn arviointi, mukautukset työpaikalla ja kuntoutus: Käytännön pikaopas työterveyslääkäreille*, 2025. Saatavana internetissä: [EU GUIDANCE - Long COVID: identification and work ability assessment, workplace adaptation and rehabilitation. A practical short guide for occupational physicians](#)

liikunnan myötä, voivat tarvita itselleen sopivien toimien määrittämisessä terveydenhuollon asiantuntijoiden tai työterveyslääkärien apua.

Kuntoutukseen voi kuulua uimista, pilatesta, joogaa, toiminnallista harjoittelua sekä notkeutta ja liikkuvuutta edistäviä harjoituksia. Työntekijät saattavat tarvita mukautuksia voidakseen osallistua tällaiseen toimintaan.

Fyysisen rasituksen lisääntyminen, erityisesti työhön liittyvänä, pidentää työntekijöiden PEM-oireita. Vaihteellinen, oman työtaakan säätämisen salliva työhönpaluu suunnitelma auttaa työntekijää huomattavasti ja tukee toipumista pitkällä aikavälillä.

Ortostaattinen intoleranssi

Ortostaattinen intoleranssi on pystyasennossa ilmenevää verenpaineen ja sykkeen epävakautta. Muita oireita voivat olla lämpötilan säätelyn häiriöt, liimahikoilu, huimaus ja rintakipu. Ortostaattiseen intoleranssiin voi liittyä myös muita oireita, kuten ruoansulatuselimistön ongelmia ja yliherkkyyttä lämmölle.

Seisomaan nouseminen erityisesti pitkään jatkuneen istuma- tai makuuasennossa olemisen jälkeen voi olla erityisen haitallista, sillä ortostaattinen intoleranssi voi tällöin aiheuttaa huimausta tai jopa tajunnan menetystä. Hidas nouseminen istuma- tai makuuasennosta on yksi helpoimmista tavoista välttää ortostaattisen intoleranssin haitat⁹. Jos verenpaine on matala seisomaan noustessa (ortostaattinen hypotensio), seuraavat lisätoimenpiteet voivat olla tehokkaita:

- Nesteytys: työntekijän on juotava runsaasti vettä niinä päivinä, joina ortostaattinen hypotensio on pahimmillaan. Tästä syystä juomaveden saatavuus työpaikalla on olennaisen tärkeää.
- Yksilöllisesti suunniteltu fyysinen liikunta ja fyysisen suorituskyvyn parantaminen lieventävät oireita.

Korkeilla paikoilla ja epätasaisilla pinnoilla työskentelevillä työntekijöillä voi olla kohonnut putoamisriski. On perusteltua harkita työmäärien ja työtehtävien muuttamista seisomiseen kuluvaan ajan minimoimiseksi, taukoja pitkien seisomisjaksojen välillä sekä etätyömahdollisuutta.

Hengenahdistus

Hengenahdistus eli dyspnea on subjektiivinen, epämukavuutta aiheuttava hengityksen riittämättömyyden tunne. Pitkäkestoista covid-19-tautia sairastavat työntekijät voivat kokea hengenahdistusta eri tilanteissa (esim. levätessä tai fyysisen rasituksen yhteydessä), ja se voi olla jatkuvaa tai vaihtelevaa.

Hengenahdistusta hoitavassa omakuntoutuksessa keskitytään sekä fyysisiin että henkisiin tekijöihin. Siihen voi sisältyä makuu- ja istuma-asentojen muuttamista sekä hengitysharjoituksia tai fyysistä liikuntaa. Hengenahdistus ei välttämättä ole jatkuvaa, ja se voi voimistua stressin ja ahdistuksen vaikutuksesta. Tästä syystä työntekijöillä olisi oltava mahdollisuus muokata työmääräänsä ja saada psykologista tukea. Työterveyslääkärin tai työterveyspalvelun olisi esimerkiksi arvioitava työntekijät säännöllisesti uudelleen sen varmistamiseksi, että heidän tilansa ei pahene. Hengityssuojainten käyttöä edellyttävää työtä tulisi välttää.

Artralgia

Artralgialla tarkoitetaan minkä tahansa laatuista ja kestoista tulehduksesta johtuvaa nivelkipua. Kipeää niveltä ei saa rasittaa, varsinkaan väkisin, sillä siitä aiheutuu haittaa.

Krooniseen kipuun liittyvät kivunhallinta- ja itsehallintastrategiat sekä fyysiset harjoitteet ja vedessä tapahtuvat harjoitteet voivat olla tehokkaita, ja työntekijöille olisi annettava aikaa niiden tekemiseen. Kipu ja niveltulehdus rajoittavat merkittävästi fyysistä aktiivisuutta. Vaativaa fyysistä työtä on vältettävä, kunnes kipu on siedettävällä tasolla ja PEM-oireet on suljettu pois.

Muut oireet

Kuten edellä on mainittu, pitkäkestoiselle covid-19-taudille on raportoitu yli 200 erilaista oiretta, joita voi esiintyä erilaisina yhdistelminä.

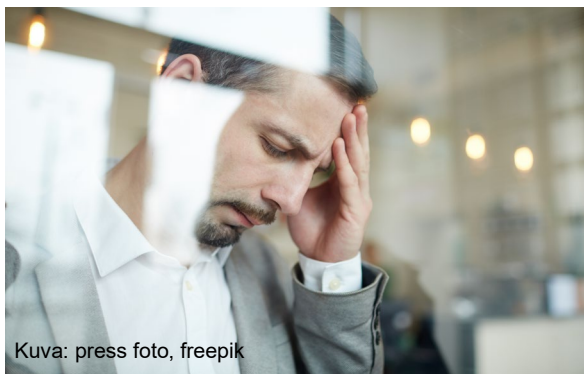
⁹ Lisää tekniikoita löytyy osoitteesta <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/orthostatic-hypotension/diagnosis-treatment/drc-20352553>

- **Haju- ja makuaistin häiriöt:** Kuntoutuksessa voidaan yrittää uudelleen kouluttaa potilasta hajujen tunnistamisessa. Haju- ja makuaistin häiriöt voivat vaikuttaa työntekijöihin, jotka tarvitsevat jompaakumpaa tai kumpaakin aistia työssään (esim. kokit). Näiden työntekijöiden työhön tulisi harkita mukautuksia, esimerkiksi työtovereiden tukea hajuaistia ja/tai makuaistia vaativissa toiminnoissa.
- **Äänen tuottamisen häiriöt:** Äänen tuottamisen häiriöt vaikuttavat yleensä potilaisiin, joiden sairaus on ollut vakavampi ja vaatinut sairaalahoitoa teho-osastolla. Ääninelinten lepuuttaminen, sanattomat viestintämenetelmät (esim. pitkien asioiden selittäminen kirjoittamalla) ja toistuvat tauot voivat olla tehokkaita. Lisäksi voidaan harkita mitä tahansa hengitysharjoitusten ja ääniharjoitusten yhdistelmiä. Ääniongelmista kärsivien työntekijöiden täytyy mahdollisesti levätä useammin, välttää jatkuvaa puhumista tai käyttää vaihtoehtoisia viestintämenetelmiä, kuten kirjoittamista. He voivat tarvita joustavuutta viestintätapoihin ja enemmän taukoja.
- **Nielemisvaikeudet:** Työntekijöille voi myös aiheutua ongelmia nielemisen, syömisen tai juomisen yhteydessä. Heille on suositeltavaa tarjota rauhallinen ympäristö, jossa he voivat syödä omaan tahtiinsa. Pienten aterioiden syöminen päivän aikana täysikokoisten aterioiden sijasta voi olla suositeltavaa. Tämä voi vaikuttaa taukoihin, joita täytyy mahdollisesti pitää useammin. On suositeltavaa tehdä ruokavalion muutoksia, kuten aterioiden koostumuksen muuttamista sen mukaan, onko potilaan vaikeampi niellä kiinteää vai nestemäistä ravintoa. Työntekijät saattavat tarvita tilan, jossa he voivat valmistaa ja lämmitellä elintarvikkeita ja nesteitä.

Unihäiriöt

Unihäiriöitä voi esiintyä yksinään tai toisen oireen vuoksi. Näitä oireita voivat olla esimerkiksi öisin pahenevat hengitysvaikeudet, unettomuuteen ja herätyksiin johtava ahdistuneisuus ja masennus, sekä jatkuva nivelkipu.

Unihäiriöt voivat kuluttaa työntekijän henkistä ja fyysistä energiaa. Unihäiriöistä johtuva päiväsaikaan ilmenevä väsymys on merkittävä työterveys- ja työturvallisuusriski tietyillä aloilla, kuten ammattikuljettajilla ja rakennustyöntekijöillä.



Kuva: press foto, freepik

Työpaikan mukautuksia, kuten mukautettavia työaikoja ja työaikoja, saatetaan tarvita. Esimiesten, työterveyden ja -turvallisuuden ammattilaisten sekä henkilöstöhallinnon osastojen pitäisi myös uudelleenarvioida vuorotyötä sairastavien työntekijöiden ja heidän edustajiensa kanssa. Esimerkiksi siirtyminen vuorotyöstä (aamu-yö) vakituiseen päivittäiseen työaikaan (esim. 09.00–17.00) voi olla parannus, joka tukee työntekijän unirytmien palautumista. Työntekijöillä tulisi olla mahdollisuus kommunikoida nukkumiseen liittyvistä ongelmistaan lääkärin (esim. työterveyslääkärin) kanssa. Kognitiiviset

häiriöt

Pitkäkestoinen covid-19-tauti vaikuttaa kognitiivisiin kykyihin monin tavoin. Se voi esimerkiksi vaikuttaa muistiin ja keskittymiseen siten, että työntekijät eivät pysty suoriutumaan monimutkaisista tai henkisesti vaativista tehtävistä. Pitkäkestoista covid-19-tautia sairastavat ovat kuvailleet näitä oireita aivosumuksi. Kognitiiviset häiriöt voivat kuitenkin vaikuttaa myös ruumiillisen työn tekijöihin ja vaarantaa heidän turvallisuutensa ja terveytensä työpaikalla. Lisäksi huono uni ja uupumus voivat pahentaa kognitiivisia häiriöitä.

Taulukossa Taulukko 1 annetaan esimerkkejä kognitioon liittyvistä oireista ja vaivoista, jotka on mahdollisesti otettava huomioon kuntoutuksen suunnittelemisessa ja työhönpaluun järjestämisessä.

Taulukko 1. Esimerkkejä tiettyihin kognitiivisiin osa-alueisiin liittyvistä oireista ja vaivoista

Kognitiivinen osa-alue	Oireet ja vaivat
Keskittyminen	- Vaikeus keskittyä tiettyyn aiheeseen tai ajatusketjuun - Vaikeus seurata keskustelua - Vaikeus sopeutua uusiin taitoihin ja oppia niitä - Alttius keskittymisen herpaantumiseen
Prosessointinopeus	- Vaikeus osallistua keskusteluihin - Vaikeus mukautua uusiin tietoihin - Vaikeus oppia uusia taitoja ja sopeutua niihin
Toimintakyky	- Virheiden lisääntyminen työhön tai päivittäisiin rutiineihin liittyvien tehtävien suorittamisessa - Vaikeudet etukäteissuunnittelussa ja päivittäisten tai työhön liittyvien rutiinien organisoimisessa (talous, kotityöt, työ määrä) - Vaikeus vaihdella kahden samanaikaisen tehtävän välillä
Kieli	- Vaikeus löytää oikeaa esineen kuvaamiseen tarvittavaa sanaa - Pelkistetympi kieli sekä huono kielioppi, syntaksi ja kielen sujuvuus - Vaikeus ymmärtää sanojen merkityksiä - Vaikeus toistaa sanoja - Vaikeus osallistua keskusteluihin kaikkien edellä mainittujen seikkojen vuoksi - Vaikeudet käyttää kirjoitettua kieltä, ilmaista omia ajatuksiaan ja kuvata tilannetta täsmällisesti
Motoriset taidot	- Hitaat ja epätasälliset liikkeet - Heikentynyt kyky käyttää koneita tai ajaa kulkuneuvoilla - Vaikeus suorittaa monimutkaisia liikkeitä vaativia toimintoja, kuten tanssimista
Visuospatiaaliset ja visuokonstruktiiviset kyvyt	- Vaikeus ajaa - Heikentynyt syvyysnäkö - Vaikeus tunnistaa kasvoja ja kasvonpiirteitä - Vaikeus tunnistaa esineitä - Heikentynyt sijainnin määrittämisen kyky, erityisesti uusissa paikoissa
Henkinen uupumus	Heikentynyt kapasiteetti henkisesti vaativaan työhön
Muisti	- Vaikeus oppia ja muistaa uutta tietoa - Vaikeus palauttaa mieleen vanhoja tietoja, kuten muistoja - Vaikeus saapua tapaamisiin ajallaan

Kognitiivinen kuntoutus

Kognitiivisen kuntoutuksen ensimmäinen askel on tunnistaa, millä tavoilla sairaus on vaikuttanut henkisiin kykyihin. On olemassa työkaluja, jotka auttavat työterveyslääkäreitä ja muita lääkäreitä tunnistamaan kognitiivisia vaivoja, masennusta ja ahdistuneisuutta¹⁰. Tulosten perusteella kognitiivisen kuntoutuksen erityisasiantuntijat, yleensä psykologit ja neurologit, voivat kehittää yksilöllisesti räätälöityjä lähestymistapoja. Kognitiivista ja fyysistä kuntoutusta voi olla tarpeen käyttää yhdessä, sillä

¹⁰ EU-OSHA – Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto, *Pitkittynyt covid: tunnistaminen ja työkyvyn arviointi, mukautukset työpaikalla ja kuntoutus: Käytännön pikaopas työterveyslääkäreille*, 2025. Saatavana internetissä: [EU GUIDANCE - Long COVID: identification and work ability assessment, workplace adaptation and rehabilitation. A practical short guide for occupational physicians](#)

molemmat voivat auttaa työntekijää työhönpalaamisessa, ja työntekijöille olisi annettava aikaa osallistua niihin. Työpaikalla tuettavia kuntoutustekniikoita ovat esimerkiksi seuraavat: mahdollisuus tarkastella tietoja omaan tahtiin; organisoinnin apuvälineet, kuten digitaaliset kalenterit; toimintojen jakaminen helpompiin ja/tai pienempiin vaiheisiin; keskustelukumppanin (esim. työtoverin) kouluttaminen kielivammaista henkilöä tukevaan viestintään; hienovaraisten liikkeiden, koordinoinnin ja tasapainon hallinnan uudelleenopettelu. Mukautettavat työajat ja työmäärät sekä vaihteellinen työhönpaluu voivat helpottaa työhönpaluuta, erityisesti kun on kyse henkisesti vaativista tehtävistä, joihin totuttautuminen saattaa vaatia aikaa.

Mielenterveysongelmat

Mielenterveysongelmia voi ilmetä pitkäkestoisen covid-19-taudin yhteydessä. Jotta ne voitaisiin diagnosoida ja hoitaa turvallisesti, mielenterveysalan ammattilainen on otettava mukaan jo varhaisessa vaiheessa.

Taulukossa Taulukko 2 esitetään yleiskatsaus oireista, erityisesti masennukseen ja ahdistuneisuuteen liittyvistä oireista.

Taulukko 2. Mielenterveysongelmiin viittaavat oireet

Masennusoireet	Ahdistuksen oireet
- Jatkuva alakuloisuus ja surullisuus - Huomattavasti vähentynyt osallistuminen aiemmin mieluisaan toimintaan - Unihäiriöt - Kognitiiviset muutokset - Ruokahalun muutokset - Henkinen ja fyysinen uupumus - Muuttunut, kielteinen käsitys itsestä, omista kyvyistä ja omasta arvosta - Itsetuhoiset ajatukset tai itsemurha-ajatukset	- Levottomuus sekä hallitsemattomat, päällekkäyvät tai rauhottomat ajatukset - Heikentynyt tarkkaavaisuus, keskittymisvaikeudet - Pelon tunteet - Unihäiriöt¹¹ - Ruokahalun muutokset - Ärtynisyys, riitaisa asenne

Pitkäkestoista covid-19-tautia sairastavat työntekijät, joilla on ahdistusta ja masennusta, voivat tarvita kliinistä kuntoutusta. Kliinisen hoidon yhdistäminen ammatilliseen kuntoutukseen ja vaiheittaiseen työhönpaluuseen voivat auttaa työntekijöitä selviytymään psyykkisestä ahdistuksesta. Myönteinen työpaikkakulttuuri sekä mielenterveysongelmiin liittyvä tietoisuus ja empatia voivat auttaa työntekijöitä. Työaikataulujen mukauttaminen, kuten joustavat työajat, lisäaika tehtävien suorittamiseen, mukautetut työtehtävät stressin vähentämiseksi ja poissaolot terveyskäyntejä varten ovat mahdollisia toteutettavia toimenpiteitä.

Työhönpaluusuunnitelma ja kuntoutus

Yleisesti ollaan yhtä mieltä siitä, että pitkäkestoista covid-19-tautia sairastavien työhönpaluun olisi tapahduttava vaiheittain. Työntekijän rajoitteiden, työtehtävien laadun ja vaaditun energiatason arvioinnin perusteella olisi laadittava suunnitelma, johon on sisällytetty tarpeenmukaiset lepoajat. On suositeltavaa aloittaa kevyemmistä työtehtävistä ennen siirtymistä vaativampiin. Toimien jakaminen helpompiin ja/tai pienempiin vaiheisiin voi auttaa, ja siksi työ on mahdollisesti organisoitava uudelleen. Energian säästäminen ja työn tahdittaminen on tärkeää; esimerkiksi työtehtävien tai päivittäisten toimien suorittaminen mukavassa asennossa (esim. istuen eikä seisoen) sekä lepääminen tehtävien välillä ovat toimenpiteitä, joita työntekijän on mahdollisesti toteutettava.

Kaikkien osapuolten tulisi kuulua näitä toimenpiteitä suunnittelevaan ryhmään. Kun viestintä on avointa ja myönteistä, jokaisen toimijan (työnantaja, esimies, työntekijä, työntekijöiden edustaja,

¹¹ Ahdistuneisuushäiriöissä unihäiriöt voivat ilmetä vaikeuksina nukahtaa, varhaisina tai peräkkäisinä heräämisinä yönien aikana, kokonaisnukkumisajan lyhentymisenä tai ei-virkistävänä unena.

työterveyslääkäri tai työterveyspalvelu, työsuojelun ammattilainen) vahvuudet voidaan yhdistää tehokkaan ryhmän osaksi.

Kaikkien työpaikan toimijoiden tulisi yhdessä varmistaa, että kuntoutukseen varataan riittävästi aikaa ja tilaa, ja että taukoja ja omakuntoutusta varten on käytettävissä työsuojelualan ammattilaisten suunnittelemaa tiloja.

Syrjinnän välttäminen

Tietoisuus pitkäkestoisen covid-19-taudin vaikutuksista työkykyyn ja työpaikkaan on avainasemassa vaikutusten vähentämisessä ja tautia sairastavien tukemisessa. Tietoisuuden lisäämisen ja koulutuksen tavoitteena tulisi olla työpaikan muokkaaminen positiiviseksi, turvalliseksi ja houkuttelevaksi tilaksi, jonne on hyvä palata. On useita työntekijäryhmiä, jotka saattavat tarvita erityistä huomiota:

Kuva: freepik



▪ Mikä tahansa pitkäkestoisen covid-19-taudin ilmenemismuoto voi johtaa merkittävään vammautumiseen ja aiheuttaa työterveys- ja työturvallisuusriskejä. Työn yksinkertaistaminen, työmäärän uudelleenjakoa, työaikataulujen muuttaminen sekä muut kohtuulliset mukautukset, kuten etätyö, voivat auttaa niitä, joilla on ongelmia. Työterveyden ja -turvallisuuden asiantuntijat voivat tehdä yksilöllisiä riskinarviointeja työntekijöille, joihin tauti on vaikuttanut erityisen paljon tai jotka kärsivät kroonisista sairauksista. Henkilöstöhallinnon johtajat ja esimiehet voivat auttaa suunnittelemaan uudelleen työhön liittyviä tehtäviä ja rutiineja niin, että oireita pahentavia olosuhteita (esim. pitkäkestoista seisomista, altistumista jatkuvalla kuumuudella, vaihtelevia työvuoroja, jne.) voidaan ehkäistä. Työikäiset naiset sairastuvat yleisemmin pitkäkestoiseen covid-19-tautiin. Heidän kuntoutuksensa voi olla ristiriidassa myös työn ulkopuolisten vastuiden, kuten lasten tai vanhusten hoitamisen, kanssa. Tämä olisi ymmärrettävä ja huomioitava yksilöllistä työhönpaluuun suunnitelmaa määritettäessä sekä työmäärien ja aikataulujen uudelleenjärjestämisessä. Suurikokoisemmat

organisaatiot ja yritykset voisivat harkita lastenhoitopalvelujen tarjoamista, jotta naisten kuntoutukseen osallistumista voitaisiin tukea.

- Pitkäkestoisen covid-19-taudin vuoksi kognitiivisista häiriöistä tai mielenterveysongelmista kärsivät työntekijät saattavat joutua syrjityiksi, tuntee olevansa eristyksissä tai kokea työpaikan vihamieliseksi ympäristöksi. Tietoisuus sekä kognitiivisten häiriöiden ja mielenterveysongelmien ilmenemistavoista että niistä kärsivien ihmisten oikeanlaisesta lähestymisestä on ensiarvoisen tärkeää. Tietoisuuden lisäämiseen on olemassa tehokkaita toimia:
 - Esimiehille suunnattu mielenterveyttä käsittelevä koulutus voi auttaa esimiehiä tunnistamaan työntekijöidensä henkisiä ongelmia. Lisäksi se antaa esimiehille mahdollisuuden kehittää tärkeitä taitoja, kuten avointa viestintää ja aktiivista kuuntelemista. Esimiehet, joilla on nämä taidot, voivat tunnistaa työpaikkaan liittyvät mielenterveyden stressitekijät ja osallistua aktiivisesti niiden korjaamiseen.
 - Työntekijöille annettava mielenterveystietoja ja mielenterveyslukutaitoa lisäävä koulutus voi edistää tietoisuutta mielenterveysongelmista ja pitkäkestoisen covid-19-taudin aiheuttamista kognitiivisista oireista ja niiden tunnistamisesta sekä vähentää leimautumista.

- Työnantajien tulisi yhteistyössä henkilöstöhallinnon johtajien, esimiesten sekä työterveys- ja työturvallisuuspalvelujen ja lääkäreiden kanssa luoda avoin viestintäpolitiikka kognitiivisille ja mielenterveyteen liittyville vaivoille sekä varmistaa asianmukainen tiedottaminen niistä kärsiville työntekijöille ja heidän työtovereilleen.
- Pitkäkestoisesta covid-19-taudista kärsiviä työntekijöitä olisi aktiivisesti kannustettava ilmaisemaan huolensa. Lisäksi on huomioitava, että naispuoliset työntekijät ja vakavaa, tehohoitoa vaativaa covid-19-tautia sairastaneet sairastuvat yleisemmin pitkäkestoiseen covid-19-tautiin. Näihin ryhmiin kuuluvat saattavat tarvita erityisen paljon tukea työterveyslääkäreiltä ja yrityksiltä voidakseen ilmaista rajoitteensa.

EU-OSHA on aiemmin julkaissut esimiehille tarkoitetun oppaan, jossa annetaan työnantajille ohjeita vaiheittaisen työhönpaluun järjestämiseksi siten, ettei muutoksia pakoteta, vaan osallistava ja mukautettavissa oleva lähestymistapa toteutetaan tiiviissä yhteistyössä asianomaisten työntekijöiden ja työterveyspalvelun tai työterveyslääkärin kanssa. EU-OSHA on julkaissut myös ohjeet siitä, miten työntekijät ja esimiehet voivat tehdä yhteistyötä mielenterveysongelmista kärsivien työntekijöiden pitämiseksi töissä.¹²

Kansallisen sosiaaliturvajärjestelmän ja valtion palvelujen täysimittainen hyödyntäminen

Työnantajien olisi myös otettava selvää valtion tai sosiaaliturvajärjestelmän tarjoamista palveluista, kuten osa-aikaiseen työhönpalaamiseen tai työpaikan mukauttamiseen tarjottavasta taloudellisesta tuesta. Monissa kansallisissa sosiaaliturvajärjestelmissä eri puolilla Eurooppaa on suunnitelmia pitkäkestoisen covid-19-taudin haittavaikutusten korjaamiseksi ja taudista kärsivien työssä pysymisen tukemiseksi. Työnantajien tulisi etsiä tietoa siitä, miten valtion palveluja voidaan parhaiten hyödyntää kansallisella tasolla. Lisäksi MISSOC-tietojärjestelmän sivuilla on jäsenvaltiokohtainen katsaus sosiaaliturvaoikeuksista EU:ssa¹³. EU-OSHAn julkaisuissa on lisätietoja siitä, mitä covid-19:ään ja pitkäkestoisen covid-19-tautiin liittyviä toimia esimiehet, työnantajat sekä työterveys- ja työturvallisuusasiantuntijat voivat toteuttaa työpaikalla.

¹² EU-OSHA – Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto, *Ohjeita työpaikoille mielenterveysongelmista kärsivien henkilöiden tukemiseksi*, 2024. Saatavana osoitteessa <https://osha.europa.eu/en/publications/guidance-workplaces-how-support-individuals-experiencing-mental-health-problems>

¹³ MISSOC on tietojärjestelmä, joka perustettiin vuonna 1990 edistämään sosiaaliturvaa koskevien tietojen jatkuvaa vaihtoa EU:n jäsenvaltioiden välillä. Se sisältää tietoja sosiaalisen suojelun järjestelmistä ja niiden organisaatiosta EU:n 27 jäsenvaltiossa, kolmessa Euroopan talousalueen maassa (Islannissa, Liechtensteinissa ja Norjassa) sekä Sveitsissä. Saatavana osoitteessa <https://www.missoc.org/missoc-database/>