

LANGVARANDI COVID: MAT Á STARFSGETU, AÐLÖGUN VINNUSTAÐARINS OG STUÐNINGUR VIÐ ENDURHÆFINGU.

Hagnýtur stuttur leiðarvísir fyrir vinnustaðinn



Mynd eftir freepik

Innihald

Að greina langvarandi COVID og áhrif þess á vinnustaði.....	3
Frá einkennum til sjúkdómsgreiningar.....	3
Hversu lengi varir COVID?	4
Að útskýra endurhæfingu: hvað hún er og hvað hún gerir	5
Sjálfsendurhæfing starfsmanna.....	5
Mat á starfsgetu þegar starfsmenn snúa aftur til vinnu	5
Endurhæfing og aðlögun á vinnustað í tengslum við langvarandi COVID.....	6
Síðpreyta	6

Versnun einkenna eftir áreynslu	6
Réttstöðuópol	6
Öndunarerfiðleikar	7
Liðverkir	7
Önnur einkenni	7
Svefntruflanir	8
Hugræn endurhæfing.....	9
Geðheilbrigðismál	9
Áætlun um endurkomu til vinnu og endurhæfing	10
Að forðast mismunun.....	10
Að nýta til fulls almannatryggingakerfi og ákvæði stjórnvalda.....	12

Höfundar: George D. Vavougiou, Vasileios T. Stavrou, Konstantinos I. Gourgoulidis, Háskólinn í Thessaly, Grikklandi og Háskólinn í Kýpur, Kýpur.

Verkefnastjórnun og útgáfa: Elke Schneider - Evrópsku vinnuverndarstofnuninni (EU-OSHA)

Evrópska vinnuverndarstofnunin (EU-OSHA) fól viðkomandi aðilum gerð þessa leiðbeiningarits. Efni hennar, þar á meðal álit og/eða niðurstöður eru einungis á ábyrgð höfundanna og endurspeglar ekki endilega skoðanir Evrópsku vinnuverndarstofnunarinnar.

Hvorki Evrópska vinnuverndarstofnunin né aðrir aðilar eða fyrirtæki á vegum stofnunarinnar bera ábyrgð á því hvernig upplýsingar í þessari skýrslu verða notaðar.

© Evrópska vinnuverndarstofnunin, 2025

Afritun er leyfð ef heimildar er getið.

Við alla notkun eða afritun á myndum eða öðru efni sem fellur ekki undir höfundarrétt Evrópsku vinnuverndarstofnunarinnar skal leita leyfis beint hjá höfundarréttshöfum.

Að greina langvarandi COVID og áhrif þess á vinnustaði

Langvarandi COVID er ástand sem hefur haft áhrif á marga starfsmenn sem hafa verið sýktir af COVID-19 og hefur takmarkað líkamlega, vitsmunalega og andlega heilsu þeirra. Þessi leiðbeiningarskjal er ætlað vinnustaðnum, sérstaklega vinnuveitendum. Þar eru veittar upplýsingar um langvarandi COVID, hvernig bera megi kennsl á ástandið, hvaða endurhæfingaraðferðir geta verið viðeigandi og hvernig aðilar á vinnustað geta unnið saman að því að styðja starfsmenn sem eru í endurhæfingu og sjá um nauðsynlegar aðlögunaraðferðir á vinnustað. Skjalið er viðbót við endurskoðun Evrópsku vinnuverndarstofnunarinnar (EU-OSHA) á langvarandi COVID og áhrifum þess á vinnustaðinn,¹ tvö leiðbeiningaskjöl fyrir stjórnendur² og starfsmenn³ sem veita ráðgjöf um hvernig á að auðvelda afturhvarf til vinnu fyrir starfsmenn eftir COVID-19 eða með langvarandi COVID, OSHwiki⁴ grein og umræðuskjal⁵ um endurhæfingu vegna langvarandi COVID-faraldurs ásamt leiðbeiningarskjali fyrir lækna um málið.⁶

Frá einkennum til sjúkdómsgreiningar

Greining á langvarandi COVID er yfirleitt gerð af lækni, í flestum tilfellum heimilislækni. Þegar starfsmaður verður fyrir áhrifum í vinnunni geta vinnuverndarstofnanir eða vinnulæknar aðstoðað við frekari mat (t.d. hjá heimilislækni eða sérfræðingi í langtímapjónustu vegna COVID).

Eftir að langt COVID hefur greinst er nauðsynlegt að taka nokkur skref.

- Greining á langvarandi COVID fylgir venjulega læknistilkynning sem bendir til frekari lækningaáðgerða og getur leitt til „veikindavottorðs“ sem réttlætir fjarveru frá vinnu og tilgreinir lengd hennar.
- Starfsmenn skulu að jafnaði tilkynna yfirmönnum sínum um fjarvistir af heilsufarsástæðum. Ef fyrirtæki hefur vinnuverndarþjónustu eða vinnuverndarlækni geta þeir auðveldað þessi samskipti. Fyrir sjúklinga sem þurfa endurhæfingu í sérhæfðri þjónustu getur þetta þýtt algjört fjarvistarferli frá vinnu í ákveðinn tíma.
- Meðvitund er lykilatriði: að vita að langvarandi COVID getur varað í margar vikur eða lengur, sérstaklega ef sjúkdómurinn er ekki meðhöndlaður, og að hann getur tekið sig upp aftur mun hjálpa vinnuveitendum/stjórnendum að skipuleggja fjarveru starfsmannsins.
- Þar sem COVID er langvinnur sjúkdómur sem getur varað lengur en aðrir sjúkdómar og einkenni þess geta komið aftur jafnvel eftir að þau virtust vera undir stjórn, ættu starfsmenn og stjórnendur að koma sér saman um regluleg samskipti. Frekari ráðgjöf um samskipti er að finna í leiðbeiningum EU-OSHA fyrir stjórnendur og starfsmenn.
- Langvarandi COVID gæti krafist endurhæfingar eftir því hvaða einkenni starfsmenn upplifa. Endanlegt markmið ætti að vera að endurheimta fyrri starfsgetu og færnistig.
- Gera þarf ráðstafanir til að gera sanngjarnar ráðstafanir á einhverjum tímamarki og endurskoða þarf áhættumat á vinnustað.
- Þar sem COVID kann að vera sveiflukennt er mælt með reglulegri endurskoðun, til dæmis á sex mánaða fresti og þegar einkenni versna, og hugsanlega þarf að endurmeta aðlögun.
- Almenna meginreglan er sú að ekki ætti að íhuga að snúa aftur til vinnu, hvort sem það er eftir fyrstu greiningu eða endurtekin einkenni langvarandi COVID, nema viðkomandi starfsmaður sé fær um að takast á við daglegt líf.

¹ EU-OSHA – Vinnuverndarstofnun Evrópu, *Áhrif langvarandi Covid á starfsmenn og vinnustaði og hlutverk vinnuverndar*, 2022. Tiltæk á: <https://osha.europa.eu/en/publications/impact-long-covid-workers-and-workplaces-and-role-osh>

² EU-OSHA – Vinnuverndarstofnun Evrópu, *COVID-19 smit og langvarandi COVID – leiðarvísir fyrir stjórnendur*, 2021. Tiltæk á: <https://osha.europa.eu/en/publications/covid-19-infection-and-long-covid-guide-managers>

³ EU-OSHA – Vinnuverndarstofnun Evrópu, *COVID-19 smit og langvarandi COVID – leiðarvísir fyrir starfsmenn*, 2021. Tiltæk á: <https://osha.europa.eu/en/publications/covid-19-infection-and-long-covid-guide-workers>

⁴ OSH wiki grein aðgengileg á: [Greining á langvarandi COVID, mat á starfsgetu, endurhæfingu og aðlögun á vinnustað](#)

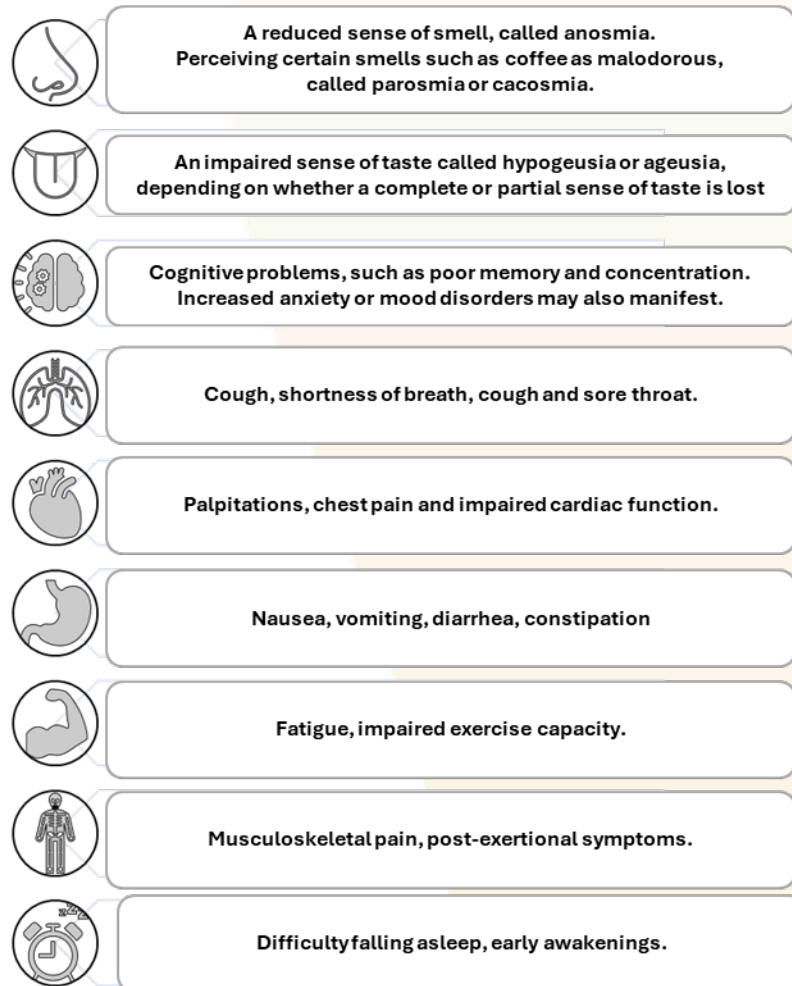
⁵ EU-OSHA – Vinnuverndarstofnun Evrópu, *Langvarandi COVID: endurhæfing starfsmanna, mat á starfsgetu og aftur til starfsstuðnings*, 2025. Tiltæk á: <https://osha.europa.eu/en/publications/long-covid-worker-rehabilitation-assessment-work-ability-and-return-work-support>

⁶ EU-OSHA – Vinnuverndarstofnun Evrópu, *Langvarandi COVID: auðkenning og mat á starfsgetu, aðlögun og endurhæfing á vinnustaðum: Hagnýtt stutt leiðbeiningarit fyrir vinnulækna*, 2025. Tiltæk á: [LEIÐBEININGAR ESB – Langvarandi COVID: Auðkenning og starfshæfnimat, aðlögun og endurhæfing á vinnustað. Hagnýtt stutt leiðbeiningarit fyrir vinnulækna](#)

Hversu lengi varir COVID?

Lengd einkenna getur verið frá nokkrum dögum upp í mánuði, eða í sumum tilfellum ár. Langvarandi COVID-heilkenni gengur alveg yfir, leiðir til eftirstandandi örorku eða framfara með köstum. Árangursrík spá um hver muni upplifa hvað og hversu lengi er ekki möguleg eins og er. Starfsmenn geta fundið fyrir langvarandi COVID-einkennum í hvaða samsetningu sem er, þar sem yfir 200 eru skráð í vísindaritum, sem gætu haft áhrif á hvaða líffæri sem er í mannlíkamanum. Mynd Mynd 1 sýnir lista yfir algeng einkenni.

Mynd 1. Listi sem er ekki tæmandi yfir einkennum COVID-19



Minnkað lyktarskyn, kallað anosmaia.
Að skynja ákveðna lykt eins og kaffi sem illa lyktandi, kallað parosmia eða cacosmia.
Skert bragðskyn sem kallast hypogeusia eða ageusia, allt eftir því hvort bragðskynið er alveg eða að hluta til glatað.
Hugræn vandamál, svo sem lélegt minni og skert einbeiting. Aukin kvíði eða skapsveiflur geta einnig komið fram.
Hósti, mæði, særindi og hálsbólga.
Hjartsláttarótt, brjóstverkur og skert hjartastarfsemi.
Ógleði, uppköst, niðurgangur, hægðatregða.

Þreyta, skert æfingageta.
Verkir í stoðkerfi, einkenni eftir áreynslu.
Erfiðleikar við að sofna, vakna ótímabært.

Heimild: George D. Vavougiou

Að útskýra endurhæfingu: hvað hún er og hvað hún gerir

Endurhæfing er safn aðferða sem notaðar eru með það að markmiði að endurheimta líkamlega og andlega virkni og hver einstök endurhæfing er fyrir hvern sjúkling. Þegar starfsmaður er með langvarandi COVID og þarfnast endurhæfingar ættu allir aðilar sem að málinu koma (vinnuveitendur, starfsmenn og fulltrúar þeirra og sérfræðingar í vinnuvernd) að kynna sér hugtökin endurhæfing sem má ræða við þróun áætlunar um endurkomu til vinnu eða hvernig hægt er að aðlagða vinnustaðinn að takmörkunum starfsmannsins. Umfjöllunarskjal, sem er viðbót við þessar leiðbeiningar, veitir frekari upplýsingar um endurhæfingu. Hlutverk atvinnusjúkdómalækninga er mikilvægt. Vinnulæknar og heilbrigðisþjónusta geta lagt sitt af mörkum við að greina fötun sem takmarkar starfsmenn og skipuleggja meðferð og endurkomu til vinnu. Árangur er háður góðum samskiptum milli starfsmanns, vinnuveitanda, annarra heilbrigðisstarfsmanna og fagfólks sem koma að málinu, og annarra sérfræðinga í vinnuvernd. Hreyfing og andleg og líkamleg verkefni ættu að vera smám saman felld inn í daglegt líf, með áherslu á styrk og líkamsrækt, til að tryggja örugga endurkomu starfsmanns til vinnu og til að halda starfsmanni sem hefur þjáðst af langvarandi COVID á vinnustað.

Sjálfsendurhæfing starfsmanna

Sumir sjúklingar með langvarandi COVID sem hafa verið lengi með geta haft væg eða viðráðanleg einkenni sem krefjast ekki endurhæfingar á sérhæfðri stofnun. Fyrir þessa starfsmenn gætu sértækar sjálfsendurhæfingaræfingar verið viðeigandi, þar sem aðferðir og tækni eru hluti af daglegri rútínu þeirra. Með ákveðnum breytingum á vinnustað geta starfsmenn æft sig á tilteknu svæði sem vinnuverndarsérfræðingur hefur útbúið þar sem þeir geta gert það án þess að vera truflaðir eða óáreittir. Þetta getur verið hluti af samkomulagi um skilyrði fyrir sjálfsendurhæfingaræfingar á staðnum milli starfsmanns og vinnuveitanda með stuðningi frá vinnulækni eða vinnuverndarþjónustu.

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hefur gefið út sjálfsendurhæfingarleiðbeiningar⁷. Ráðleggingarnar ná yfir æfingar til að vinna gegn mæði, styrkja líkamlegt ástand, takast á við raddvandamál sem og vandamál með athygli, minni og hugsun, og til að bæta almennan líkamsstyrk, jafnvægi, samhæfingu og orkustig sem og skap og hugræna getu. Tillögur að sjálfsendurhæfingu eru einnig að finna í lengri umræðuskjali sem EU-OSHA hefur gefið út og í sérstökum leiðbeiningum fyrir vinnulækna. Hins vegar ætti langvarandi COVID-sjúklingur að geta sinnt heimilisstörfum áður en hann snýr aftur til vinnu. Starfsmaður sem verður fyrir áhrifum ætti að ræða einkenni við lækni sinn og geta leitað til vinnulæknis ef þörf krefur.

Mat á starfsgetu þegar starfsmenn snúa aftur til vinnu

Venjulega er langvarandi COVID greint af lækni út frá einkennum og sögu um COVID-19, örorka er metin og einstaklingsbundið mat gert á því hvort sjúklingurinn sé vinnufær. Vinnuverndarlæknir eða heilbrigðisþjónustan getur hjálpað til við að bera kennsl á hvar starfsmaður kann að vera takmarkaður í daglegum störfum og hvaða aðgerðir er hægt að gera til að auðvelda honum að snúa aftur til vinnu. Leiðbeiningar fyrir atvinnulækna⁸ veita ítarlegri upplýsingar um verkferla, verkfæri og tæki til að meta starfsgetu og takmarkanir.

Skrefin geta falið í sér eftirfarandi:

⁷ Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (2021). *Stuðningur fyrir endurhæfingu: Sjálfsstjórnun eftir COVID-19-tengd veikindi*, 2. útgáfa. Svæðisskrifstofa Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar fyrir Evrópu. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2021-855-40590-59892>

⁸ EU-OSHA – Vinnuverndarstofnun Evrópu, *Langvarandi COVID: auðkenning og mat á starfsgetu, aðlögun og endurhæfing á vinnustöðum: Hagnýtt stutt leiðbeiningarit fyrir vinnulækna*, 2025. Tiltæk á: [LEIÐBEININGAR ESB – Langvarandi COVID: Auðkenning og starfshæfnimat, aðlögun og endurhæfing á vinnustað. Hagnýtt stutt leiðbeiningarit fyrir vinnulækna](#)

- almennt mat á langvinnum einkennum COVID og alvarleika þeirra,
- að veita heildarmat á vinnugetu, líkamlegri virkni, vitsmunalegri skerðingu og skapi, með því að nota staðlaða kvarða,
- eftir því sem við á geta aðrar mælingar skipt máli, t.d. syfja hjá atvinnuökumönnum,
- að loknu þessu mati getur læknir (starfslæknir, heilsugæslulæknir, sérfræðingur í langvarandi COVID endurhæfingu) ákvarðað getu starfsmanns til að vinna og veita ráðgjöf um aðlögun á vinnustað og frekari þarfir, svo sem tíma sem þarf til endurhæfingar; og
- starfsmenn gætu þurft endurmat, sérstaklega í tilvikum þar sem langvarandi COVID getur komið upp aftur eða ný einkenni koma fram.

Endurhæfing og aðlögun á vinnustað í tengslum við langvarandi COVID

Eftirfarandi kaflar lýsa algengustu líkamlegu kvörtunum sem tengjast langvarandi COVID og veita innsýn í hvað gæti verið þörf á vinnustað. Nánari upplýsingar um endurhæfingu er að finna í greininni á OSHwiki og umræðuskjalinu.

Síþreyta

Síþreyta er oft greint frá einkennum langvarandi COVID og vísar til örmögnunar, orkuleysis og óþols fyrir líkamlegri áreynslu. Þetta orkutap er ekki í réttu hlutfalli við líkamlega áreynslu og hverfur ekki við hvíld eða svefn. Hægt er að veita fræðslu hjá endurhæfingarsérfræðingi og einstaklingsmiðaðar þjálfunaráætlanir sem sjúklingar geta fylgt heima eða á vinnustað. Rými til að framkvæma slíka æfingu væri gagnlegt fyrir starfsmenn. Starfsfólki ætti að vera boðið upp á stigvaxandi endurkomu til vinnu, vinnuálagsmat og breytingar á vinnustað til að auðvelda umskipti.

Versnun einkenna eftir áreynslu

Versnun einkenna eftir áreynslu eða lasleiki eftir áreynslu (e. post-exertional malaise - PEM) er versnun langvarandi COVID-einkenna, venjulega 12 til 72 klukkustundum eftir að andleg eða líkamleg athöfn sem áður var þolanleg hefur verið framkvæmd. PEM leiðir til versnunar einkenna sem vara í daga eða vikur og getur valdið langvinnum einkennum COVID-sjúkdóms eða sveiflum. Þetta þýðir í raun að þér versnar eftir því sem þú reynir meira.

Starfsmenn ættu að geta ákvarðað „orkuhjúp“ eða orkumörk fyrir líkamlega áreynslu og aðlagð og skipulagt vinnu og hvíld til að halda sig innan þessara marka. Takmarkanir geta verið mismunandi fyrir hvern einstakling sem hefur orðið fyrir langvarandi COVID-sýkingu. Starfsmenn sem fá einkenni sem versna við hreyfingu gætu þurft aðstoð heilbrigðisstarfsmanna eða vinnulækna til að ákvarða hvað hentar þeim.

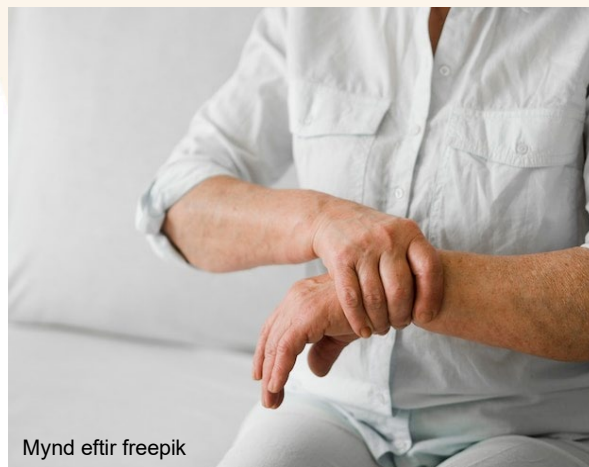
Endurhæfing getur falið í sér sund, Pilates, jóga, virknipjálfun og æfingar til að auka liðleika og almenna hreyfingu. Starfsmenn gætu þurft húsnæði til að geta sótt slíka þjálfun.

Aukin líkamleg álag, sérstaklega vinnutengd, mun lengja PEM hjá starfsmönnum. Áætlun um stigvaxandi endurkomu til vinnu, með sjálfstýrandi byrði, mun vera gríðarleg hjálp og styðja við langtímabata starfsmannsins.

Réttstöðuóþol

Réttstöðuóþol vísar til blóðþrýstings og hjartsláttaróstöðugleika þegar staðið er upprétt. Önnur einkenni geta verið truflun á líkamshita, mikil svitamyndun, sundl og brjóstverkur. Önnur einkenni, þar á meðal hitanæmi og meltingarfæravandamál, geta oft fylgt réttstöðuóþoli.

Það getur verið sérstaklega skaðlegt að standa uppréttur úr sitjandi eða liggjandi stöðu, sérstaklega í langan tíma, þar sem óþol fyrir réttstöðustöðu getur valdið sundli eða jafnvel meðvitundarleysi. Að standa hægt upp úr sitjandi eða liggjandi stöðu er meðal auðveldastu ráðstafana til að takast á við óþol



Mynd eftir freepik

fyrir réttstöðu⁹. Ef blóðþrýstingur er lágur eftir að hafa staðið upp (þekkt sem réttstöðulágþrýstingur) geta viðbótarráðstafanir verið árangursríkar:

- Vökvagjöf: þetta þýðir að á dögum þegar réttstöðulágþrýstingur er verri ætti starfsmaðurinn að drekka mikið vatn. Aðgengi að drykkjarvatni á vinnustað er því nauðsynlegt.
- Sérniðin líkamsrækt og aukin líkamleg hreyfing mun draga úr einkennum.

Starfsmenn sem vinna í hæð og á ójöfnu yfirborði geta verið í aukinni hættu á að detta. Taka ætti tillit til aðlögunar á verkefnum og vinnuálagi til að draga úr kyrrstöðutíma, hléum frá langvarandi kyrrstöðu og möguleika á fjarvinnu.

Öndunarerfiðleikar

Öndunarerfiðleikar eða mæði er huglæg tilfinning um ófullnægjandi öndun sem veldur vanlíðan. Starfsmenn sem hafa verið fyrir áhrifum af langvarandi COVID geta fundið fyrir mæði í mismunandi aðstæðum (t.d. í hvíld, við líkamlega áreynslu) og það getur verið stöðugt eða sveiflukennt.

Sjálfsendurhæfing vegna öndunarerfiðleika beinist að bæði líkamlegum og andlegum þáttum og getur falið í sér að breyta liggjandi og sitjandi stellingum og öndunaræfingum eða líkamsrækt. Þar sem mæði getur ekki verið samfelld eða aukist vegna streitu og kvíða, ætti aðlögun á vinnuálagi og sálfræðilegur stuðningur að vera í boði fyrir starfsmenn. Til að tryggja að ástand þeirra versni ekki ætti að meta ástandið reglulega, til dæmis hjá heilbrigðisþjónustunni eða vinnulækni. Forðast skal vinnu sem krefst notkunar öndunarvarna.

Liðverkir

Liðverkir eru bólguverkir í liðum, óháð eðli, upphafi og lengd. Gæta verður þess að toga ekki á sársaukafullan lið; að „þjarka í gegn“ þrátt fyrir sársaukann, sérstaklega ef hann er að aukast, mun valda skaða.

Aðferðir til að stjórna verkjum og sjálfsstjórnun við langvinnum verkjum, sem og líkamsrækt og vatnsæfingar, geta verið árangursríkar og starfsmenn ættu að fá tíma til að gera þær. Verkir og liðbólga eru mikilvægir takmarkandi þættir líkamlegrar áreynslu. Forðast ætti krefjandi líkamlegt álag þar til verkir eru viðráðanlegir og lasleiki eftir æfingu er útilokaður.

Önnur einkenni

Eins og áður hefur komið fram hafa yfir 200 einkenni langvarandi COVID verið tilkynnt og geta þau komið fram í samsetningu.

- **Vandamál með lyktar- og bragðskyn:** Hægt er að reyna að endurhæfa sjúklinginn með því að endurþjálf hann í að bera kennsl á lykt. Takmörkunin getur haft áhrif á starfsmenn sem þurfa lyktar- og/eða bragðskyn í vinnu sinni (t.d. matreiðslumenn). Aðlögun að vinnu þeirra ætti að huga að, til dæmis með stuðningi frá samstarfsmönnum í þeim störfum þar sem þeir reiða sig á lykt og/eða bragð.
- **Raddskerðing:** Raddskerðing hefur yfirleitt áhrif á þá sem voru með alvarlegri sjúkdóm og þurftu innlögna á gjörgæsludeildir. Raddhvíld, samskiptaaðferðir án orða (t.d. að skrifa niður eitthvað sem tæki of langan tíma að útskýra) og tíðar hlé geta verið árangursrík. Að auki má íhuga hvaða samsetningu af öndunaræfingum og raddþjálfun sem er. Starfsmenn með raddvandamál gætu þurft að hvíla sig oftar, forðast að tala samfelld eða fá ráðleggingar um að nota aðrar samskiptaleiðir, svo sem að skrifa athugasemdir. Þeir gætu þurft sveigjanlegar aðferðir við samskipti og tíðari hlé.
- **Vandi við að kyngja:** Starfsmenn geta einnig átt í erfiðleikum með að kyngja, borða eða drekka og mælt er með rólegu umhverfi þar sem þeir geta borðað á þeim hraða sem þeir vilja. Það gæti verið ráðlegt að borða smærri máltíðir yfir daginn í stað heilla máltíða og það getur haft áhrif á skipulagningu hléa, sem gætu þurft að vera tíðari. Mælt er með breytingum á mataræði, svo sem að breyta samsetningu fæðu eftir því hvort erfiðara er að kyngja með föstum efnum eða vökvafæði. Starfsmenn gætu þurft rými þar sem þeir geta útbúið og hitað upp mat og vökva.

⁹ Sjá fleiri aðferðir hér: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/orthostatic-hypotension/diagnosis-treatment/drc-20352553>

Svefntruflanir

Svefntruflanir geta komið fram einar og sér eða vegna annars einkennis, til dæmis öndunarerfiðleika sem versna á nóttunni, kvíða og þunglyndi sem leiðir til svefnleysis og uppvakninga, eða liðverkja sem ekki lagast, þar sem verkirnir halda starfsmanninum vakandi.

Svefntruflanir geta dregið úr orku starfsmanns, bæði andlega og líkamlega. Dagsyfja vegna svefntruflana er mikil vinnuverndaráhætta í ákveðnum starfsgreinum, svo sem atvinnubílstjórum og byggingarverkamönnum.



Mynd eftir press foto á freepik

Aðlögun á vinnustað gæti verið nauðsynleg, þar á meðal aðlögun á vinnuálagi og vinnutíma. Verkstjórar, sérfræðingar í vinnuvernd og mannauðsdeildir ættu einnig að fara yfir vaktavinnu með starfsmönnum sem verða fyrir áhrifum og fulltrúum þeirra. Til dæmis gæti það verið betra að skipta úr skiptisvöktum (morgun- og kvöldvöktum) yfir í venjulegan, daglegan vinnutíma (t.d. 09:00 til 17:00) og hjálpað starfsmanninum að endurheimta svefnrútnuna sína. Starfsmenn ættu að geta átt samskipti við lækni um svefntengd vandamál (t.d. atvinnulækni). Vitsmunaleg vandamál

Langvarandi COVID hefur áhrif á hugræna virkni á marga vegu, til dæmis með því að hafa áhrif á minni og einbeitingu á þann hátt að starfsmenn geta ekki sinnt flóknum verkefnum eða krefjandi andlegum verkefnum. Langtíma COVID-sjúklingar hafa lýst þessum einkennum sem „heilapöku“. Hugræn vandamál geta þó einnig haft áhrif á verkafólk og sett öryggi þeirra og heilsu í hættu á vinnustað. Að auki getur lítil svefn og þreyta gert vitsmunaleg vandamál verri.

Tafla 1 sýnir dæmi um einkenni og kvartanir sem tengjast hugrænni færni sem gæti þurft að hafa í huga þegar endurhæfing er hafin og endurkoma til vinnu er skipulögð.

Tafla 1: Dæmi um einkenni og vandamál sem geta tengst tilteknu hugrænu sviði

Hugrænt svið	Einkenni og vandamál
Athugið	- Erfiðleikar við að einbeita sér að tilteknu efni eða hugsunarferli - Erfiðleikar með að fylgja samræðum - Erfiðleikar við að aðlagast og læra nýja færni - Að missa auðveldlega einbeitingu
Vinnsluhraði	- Erfiðleikar við að taka þátt í samræðum - Erfitt að laga sig að nýjum upplýsingum - Erfiðleikar við að aðlagast og læra nýja færni
Framkvæmdahlutverk	- Aukin tíðni mistaka við framkvæmd vinnu eða daglegra verkefna sem tengjast daglegri rútnu - Erfiðleikar við að skipuleggja og framkvæma dagleg eða starfstengd störf (fjármögnun, húsverk, vinnuálag) - Erfiðleikar við að skipta á milli tveggja verkefna sem unnin eru samtímis/fjölverkavinnsla
Tungumál	- Erfiðleikar með að finna rétta orðið til að lýsa hlut - Einhæft mál, léleg málfræði, setningafræði og flæði - Erfiðleikar að skilja merkingu orða - Erfiðleikar að endurtaka orð - Erfiðleikar með að taka þátt í samræðum vegna alls ofangreindra atriða

Hugrænt svið	Einkenni og vandamál
	Erfiðleikar með ritað mál, að tjá hugsanir sínar og lýsa aðstæðum nákvæmlega
Hreyfilstýring	- Hægar og ónákvæmar hreyfingar - Skert geta til að stjórna vélum, akstur - Erfiðleikar við að framkvæma athafnir sem krefjast flókinna hreyfinga, t.d. dans
Sjónræn-rúmfræðileg og sjónræn smíðafærni	- Erfiðleikar við akstur - Skert dýptarskynjun - Erfiðleikar við að þekkja andlit og einkenni þeirra - Erfiðleikar við að bera kennsl á hluti - Skert rúmshkynjun, sérstaklega á nýjum stöðum
Andleg þreyta	Minnkandi geta til að framkvæma andleg verkefni
Minni	- Erfiðleikar við að læra og rifja upp nýjar upplýsingar - Erfiðleikar við að muna gamlar upplýsingar, svo sem minningar - Erfiðleikar við að halda tímapantanir

Hugræn endurhæfing

Fyrsta skrefið í hugrænni endurhæfingu er að bera kennsl á hvernig andleg geta einstaklings hefur orðið fyrir áhrifum. Til eru verkfæri sem geta hjálpað læknum, þar á meðal vinnulæknum, að greina hugrænar kvartanir, þunglyndi og kvíða¹⁰. Byggt á þessu er hægt að þróa sérsníðnar aðferðir af vitsmunalegum endurhæfingarsérfræðingum, yfirleitt sálfræðingum og taugasérfræðingum. Hugræn og líkamleg endurhæfing gæti þurft að vera sameinuð, þar sem hvort tveggja getur hjálpað starfsmanni að snúa aftur til vinnu og starfsmenn ættu að fá tíma til að mæta. Dæmi um endurhæfingaraðferðir sem hægt væri að styðja á vinnustað eru meðal annars: að fá að fara yfir upplýsingar á eigin hraða; notkun skipulagslegra hjálpartækja, til dæmis stafrænna dagatala; að brjóta niður verkefni í auðveldari og/eða smærri skref; að þjálfar umræðufélaga (t.d. samstarfsmann) í stuðningsríkum samskiptum við fólk með tungumálaerfiðleika; að endurþjálfa stjórn á finni hreyfingum, samhæfingu og jafnvægi; og svo framvegis. Stillanlegur vinnutími, aðlagð vinnuálag og stigbundin endurkoma til vinnu geta auðveldað endurkomu til vinnu, sérstaklega þegar kemur að krefjandi andlegum verkefnum sem gætu þurft tíma til að aðlagast.

Geðheilbrigðismál

Geðheilbrigðisvandamál geta komið upp sem hluti af langvarandi COVID. Til að greina og meðhöndla þau á öruggan hátt þarf að taka þátt í geðheilbrigðisstarfsmanni eins fljótt og hægt er.

Taflan Tafla 2 gefur yfirlit yfir einkenni, einkum fyrir þunglyndi og kvíða.

Tafla 2: Einkenni sem eru til marks um geðheilbrigðisvandamál

Þunglyndiseinkenni	Kvíðaeinkenni
- Viðvarandi dapurleiki og sorg - Mikilvæg minnkun á þátttöku í athöfnum sem áður voru ánægjulegar - Svefntruflanir	- Eirðarleysi, stjórnlausar, ágengar eða „æsandi“ hugsanir - Minni athygli/erfiðleikar með einbeitingu - Tilfinningar skelfingar

¹⁰ EU-OSHA – Vinnuverndarstofnun Evrópu, *Langvarandi COVID: auðkenning og mat á starfsgetu, aðlögun og endurhæfing á vinnustöðum: Hagnýtt stutt leiðbeiningarit fyrir vinnulækna*, 2025. Tiltæk á: [LEIÐBEININGAR ESB – Langvarandi COVID: Auðkenning og starfshæfnimat, aðlögun og endurhæfing á vinnustað. Hagnýtt stutt leiðbeiningarit fyrir vinnulækna](#)

Punglyndiseinkenni	Kvíðaeinkenni
- Breytingar á hugrænu ferli - Breytingar á matarlyst - Andleg og líkamleg þreyta - Breytt, neikvæð skynjun á sjálfum sér, hæfileikum og sjálfsvirðingu - Hugsanir um sjálfsskaða eða jafnvel sjálfsvíg	- Svefntruflanir¹¹ - Breytingar á matarlyst - Pírringur/árásargjarnt viðhorf

Starfsmenn sem hafa lengi þjáðst af kvíða og punglyndi vegna COVID gætu þurft klínísku endurhæfingu. Að sameina klínísku umönnun, starfsendurhæfingu og stigvaxandi endurkomu til vinnu getur hjálpað starfsmönnum að takast á við byrði sálfræðilegrar vanlíðunar. Jákvæð vinnustaðamenning þar sem vitund og samkennd er til staðar gagnvart geðheilbrigðismálum getur hjálpað starfsmönnum. Meðal þeirra aðgerða sem hægt er að taka eru breytingar á vinnutíma, svo sem sveigjanlegur vinnutími, lengri tími til að klára verkefni, mismunandi verkefni til að draga úr streitu og leyfi frá störfum vegna læknisheimsóka.

Áætlun um endurkomu til vinnu og endurhæfing

Almenningur er sammála um að endurkoma til vinnu fyrir þá sem hafa orðið fyrir áhrifum af langvarandi COVID ætti að vera í áföngum. Byggt á mati á takmörkunum, verkefnum sem starfsmenn þurfa að vinna og nauðsynlegri orkustigi, ætti að setja fram áætlun með viðeigandi hvíldartíma. Mælt er með að byrja á léttari æfingum áður en farið er yfir í krefjandi æfingar. Að brjóta niður verkefni í auðveldari og/eða smærri skref getur hjálpað og því gæti verið þörf á endurskipulagningu vinnu. Orkusparnaður og hraði eru mikilvæg; að framkvæma verkefni eða dagleg störf úr þægilegri stellingu (t.d. að setjast niður frekar en að standa) og hvíla sig á milli verkefna eru dæmi um ráðstafanir sem starfsmaðurinn gæti þurft að grípa til.

Allir sem koma að málinu ættu að vera hluti af teymi sem hannar þessar íhlutunaraðgerðir. Með opnum og jákvæðum samskiptum er hægt að sameina styrkleika hvers aðila (vinnuveitanda, verkstjóra, starfsmanns, fulltrúa starfsmanna, vinnuverndarlæknis eða heilbrigðisþjónustu, vinnuverndarfagaðila) í skilvirkt teymi.

Allir aðilar á vinnustað ættu að vinna saman og tryggja að nægilegur tími og rými sé gefinn fyrir endurhæfingu og að rými séu hönnuð af vinnuverndarsérfræðingum fyrir hlé og sjálfsendurhæfingu.

Að forðast mismunun

Þekking á því hversu lengi COVID getur haft áhrif á vinnufærni og vinnustað er lykillinn að því að draga úr áhrifum þess og styðja þá sem upplifa það. Vitundarvakning og fræðsla ætti að miða að því að gera vinnustaðinn að jákvæðu umhverfi til að snúa aftur til, sem er bæði öruggt og velkomið. Það eru nokkrir hópar starfsmanna sem gætu þurft sérstaka athygli:

¹¹ Svefntruflanir í kvíðaröskunum geta birst sem erfiðleikar við að sofa, snemmbúnað eða endurteknar vakningar á nóttunni, styttri heildarsvefntími eða ekki endurnærandi svefn.

Mynd eftir freepik



▪ Öll langvarandi COVID-einkenni geta leitt til verulegrar örorku og skapað vinnuverndaráhættu. Einföldun starfa, endurdreifing vinnuálags, breytingar á vinnutímaáætlunum og aðrar sanngjarnar aðlaganir, svo sem fjarvinna, geta hjálpað þeim sem eiga við vandamál að stríða. Vinnuverndarsérfræðingar gætu framkvæmt einstaklingsbundið áhættumat meðal starfsmanna sem hafa orðið fyrir sérstaklega miklum áhrifum eða þjást af langvinnum sjúkdómum. Mannauðsstjórar og verkstjórar geta aðstoðað við að endurskipuleggja vinnutengd verkefni og venjur til að koma í veg fyrir ástand sem getur gert einkenni verri (t.d. langvarandi kyrrstaða, útsetning fyrir stöðugum hita, skiptis vaktir o.s.frv.). Hærra hlutfall kvenna á vinnualdri hefur orðið fyrir áhrifum af langvarandi COVID. Endurhæfing þeirra getur einnig stangast á við ábyrgð þeirra umfram vinnu, svo sem umönnun barna eða aldraðra. Þetta ætti að hafa í huga þegar einstaklingsbundin áætlun um endurkomu til vinnu er ákvörðuð, sem og þegar vinnuálag og tímaáætlanir eru endurraðaðar. Stærri samtök og fyrirtæki gætu íhugað að bjóða barnagæsluþjónustu til að styðja konur við endurhæfingu.

- Starfsmenn sem upplifa vitsmuna- og geðræn vandamál vegna langvarandi COVID-19 geta orðið fyrir mismunun, fundið fyrir einangrun eða skynjað vinnuumhverfið sem fjandsamlegt. Meðvitund er lykilatriði, bæði um hvernig hugræn og geðheilbrigðisvandamál geta birst og hvernig hægt er að nálgast fólk sem upplifir þau. Það eru til árangursríkar aðgerðir sem geta hjálpað til við að auka vitund:
 - Þjálfun stjórnenda í geðheilbrigðismálum gæti hjálpað þeim að bera kennsl á tilfinningalega vanlíðan hjá starfsmönnum sínum. Ennfremur gerir það þeim kleift að þróa færni eins og opin samskipti og virka hlustun. Stjórnendur með þessa færni geta greint streituvalda sem tengjast geðheilsu á vinnustað og lagt virkan sitt af mörkum til að bæta úr þeim.
 - Þjálfun starfsfólks í læsi og vitundarvakningu um geðheilbrigði gæti aukið þekkingu á geðheilbrigðisvandamálum og hugrænum einkennum langvarandi COVID og greiningu þeirra, og dregið úr fordómum.
 - Vinnuveitendur ættu að vinna með mannauðsstjórum, verkstjórum, yfirmönnum starfsmanna, vinnuverndarþjónustu og læknum að því að koma á opinni samskiptastefnu um kvartanir vegna hugrænnar og geðheilbrigðisvandamála og tryggja að starfsmenn sem verða fyrir áhrifum og samstarfsmenn þeirra séu upplýstir.
 - Starfsmenn sem þjást af langvarandi COVID ættu að fá virkan hvatningu til að láta áhyggjur sínar í ljós. Þar að auki eru kvenkyns starfsmenn og þeir sem hafa fengið alvarlegt COVID-19 sem leiddi til innlagnar á gjörgæslu viðkvæmari og gætu þurft sérstakan stuðning frá vinnulæknum og fyrirtækinu til að miðla takmörkunum sínum.

EU-OSHA hefur áður gefið út leiðbeiningar fyrir stjórnendur sem veita vinnuveitendum ráðgjöf um hvernig eigi að skipuleggja áfangaskipta endursendingu, með sérstakri áherslu á að gera ekki breytingar heldur að innleiða þátttöku- og aðlögunarhæfa nálgun í nánú samstarfi við hlutaðeigandi starfsmenn og

heilbrigðisþjónustu eða lækni. EU-OSHA hefur einnig gefið út leiðbeiningar um hvernig starfsmenn og stjórnendur geta unnið saman að því að halda starfsmönnum upp í geðheilbrigðisvandamál í vinnunni.¹²

Að nýta til fulls almannatryggingakerfi og ákvæði stjórnvalda

Atvinnurekendur ættu einnig að upplýsa sig um ákvæði stjórnvalda eða almannatrygginga, svo sem fjárhagslegan stuðning við endurkomu í hlutastarfi eða aðlögun á vinnustað. Mörg innlend almannatryggingakerfi í Evrópu hafa sett upp áætlanir um að aðstoða þá sem þjást af langvarandi Covid og halda þeim sem verða fyrir því áfram í starfi. Atvinnurekendur ættu að leita upplýsinga um hvernig þeir geta best notað ákvæði sem gefin eru út á landsvísu á landsvísu. Ennfremur er hægt að skoða yfirlit yfir réttindi almannatrygginga á hverju aðildarríki ESB á MISSOC síðum¹³. Nánari upplýsingar um hvernig stjórnendur, vinnuveitendur og sérfræðingar í vinnuvernd geta tekist á við COVID-19 og langvarandi COVID á vinnustaðnum er að finna í ritum EU-OSHA.

¹² EU-OSHA – Vinnuverndarstofnun Evrópu, *Leiðbeiningar fyrir vinnustaði um hvernig eigi að styðja við einstaklinga sem eiga við geðræn vandamál að stríða*, 2024. Tiltæk á: <https://osha.europa.eu/en/publications/guidance-workplaces-how-support-individuals-experiencing-mental-health-problems>

¹³ MISSOC, „Gagnkvæmt upplýsingakerfi um félagslega vernd“, (e. Mutual Information System on Social Protection), var komið á fót 1990 til að stuðla að stöðugum upplýsingaskiptum um félagslega vernd meðal aðildarríkja ESB. Gagnagrunnurinn inniheldur upplýsingar um félagsverndarkerfi og skipulag þeirra í aðildarríkjum ESB, þremur löndum Evrópska efnahagssvæðisins (Íslandi, Liechtenstein og Noregi) og Sviss. Tiltæk á: <https://www.missoc.org/missoc-database/>