

ILGALAIKIS COVID SINDROMAS: DARBINGUMO VERTINIMAS, DARBO VIETOS PRITAIKYMAS IR REABILITACIJOS RĖMIMAS

Trumpas praktinis darbo vietoms pritaikytas vadovas



„Freepik“ nuotrauka

Turinys

Ilgalaikio COVID sindromo ir jo poveikio darbo vietoje nustatymas	3
Nuo simptomų iki diagnozės	3
Kiek laiko trunka ilgalaikis COVID sindromas?.....	4
Reabilitacija: kas ji yra ir ką ji duoda	5
Savarankiška darbuotojų reabilitacija.....	5
Darbingumo vertinimas darbuotojams grįžtant į darbą.....	6
Reabilitacija ir darbo vietos pritaikymas, susijęs su ilgalaikiu COVID sindromu.....	6
Nuovargis.....	6

Po krūvio pasireiškiančių simptomų paūmėjimas.....	6
Ortostazės netoleravimas	7
Kvėpavimo sutrikimas.....	7
Artralgija.....	8
Kiti simptomai	8
Miego sutrikimai.....	8
Kognityvinė rehabilitacija	10
Psichikos sveikatos problemos.....	10
Grįžimo į darbą planas ir rehabilitacija	11
Diskriminacijos vengimas	11
Visapusiškas naudojimasis nacionaline socialinės apsaugos sistema ir vyriausybės nuostatomis	12

Autoriai: Vavougios, Vasileios T. Stavrou, Konstantinos I. Gourgoulialis, Tesalijos universitetas, Graikija, ir Kipro universitetas, Kipras.

Projekto valdymas ir redagavimas: Elke Schneider, Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra (EU-OSHA)

Šį informacinį vadovą užsakė Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra (EU-OSHA). Dokumentą, įskaitant bet kokią jame išreikštą nuomonę ir (arba) pateiktas išvadas, parengė tik autoriai ir jo turinys nebūtinai atitinka EU-OSHA nuomonę.

Nei Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra, nei kuris nors jai atstovaujantis asmuo negali būti laikomi atsakingais už tai, kaip gali būti panaudota toliau pateikta informacija.

© Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra, 2025 m.

Leidžiama atgaminti nurodžius šaltinį.

Norint naudoti arba dauginti nuotraukas arba kitą medžiagą, kurių autorių teisės priklauso ne Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūrai, būtina gauti tiesioginį autorių teisių turėtojų leidimą.

Ilgalaikio COVID sindromo ir jo poveikio darbo vietoje nustatymas

Ilgalaikis COVID sindromas yra būklė, kurios poveikį jaučia daugelis darbuotojų, sirgusių COVID-19, ir kuri daro neigiamą poveikį jų fizinei, kognityvinei ir psichikos sveikatai. Šis gairių dokumentas daugiausia skirtas darbdaviams naudoti darbo vietos lygmeniu. Jame pateikta informacijos apie ilgalaikį COVID sindromą, apie tai, kaip jį nustatyti, kokie reabilitacijos metodai gali būti tinkami ir kaip darbo santykių dalyviai gali bendradarbiauti, kad padėtų reabilitacijos procese dalyvaujantiems darbuotojams ir tinkamai pritaikytų darbo vietą. Juo papildoma Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūros (EU-OSHA) atlikta ilgalaikio COVID sindromo ir jo poveikio darbo vietai peržiūra¹, du informaciniai vadovai, atitinkamai skirti vadovams² ir darbuotojams³ – juose pateikta patarimų, kaip bendradarbiauti siekiant palengvinti darbuotojų grįžimą į darbą po COVID-19 arba ilgalaikio COVID sindromo, „OSHWiki“ straipsnis⁴ ir diskusijoms skirtas dokumentas⁵ dėl reabilitacijos po ilgalaikio COVID sindromo, taip pat gairės darbo medicinos gydytojams šiuo klausimu⁶.

Nuo simptomų iki diagnozės

Ilgalaikį COVID sindromą paprastai diagnozuoja gydytojas, dažniausiai – bendrosios praktikos gydytojas. Darbo vietoje, kai darbuotojas pajunta poveikį, darbo medicinos gydytojai arba profesinės sveikatos tarnybos galėtų padėti atlikti išsamesnį vertinimą (pavyzdžiui, atliekamą ilgalaikio COVID sindromo specialistų tarnybos arba bendrosios praktikos gydytojo).

Nustačius ilgalaikį COVID sindromą, reikia imtis kelių veiksmų.

- Kartu su ilgalaikio COVID sindromo diagnoze paprastai pateikiamas gydytojo įspėjimas ir siūlomi tolesni medicininiai veiksmai, taip pat gali būti išduotas nedarbingumo pažymėjimas, kuriuo pateisinamas nebuvimas darbe ir nustatoma nebuvimo trukmė.
- Darbuotojai paprastai turi pranešti savo vadovams apie nebuvimą darbe dėl sveikatos priežasčių. Jei įmonė turi profesinės sveikatos tarnybą arba darbo medicinos gydytoją, jie gali palengvinti šį ryšių palaikymą. Pacientams, kuriems reikalinga reabilitacija specializuotose įstaigose, gali tekti tam tikrą laiką apskritai neatvykti į darbą.
- Informuotumas yra labai svarbus: žinojimas, kad ilgalaikis COVID sindromas gali trukti kelias savaites ar ilgiau, ypač jei jis negydomas, ir kad jis gali kartotis, padės darbdaviams ir vadovams planuoti, kada darbuotojo gali nebūti darbe.
- Kadangi ilgalaikis COVID sindromas yra lėtinė liga, galinti trukti ilgiau nei kitos ligos, ir jos simptomai gali atsinaujinti net ir po tam tikro laikotarpio, kai atrodo, kad liga yra kontroliuojama, darbuotojai ir vadovai turėtų susitarti dėl reguliaraus ryšių palaikymo. Daugiau patarimų apie ryšių palaikymą pateikta EU-OSHA gairėse vadovams ir darbuotojams.
- Dėl ilgalaikio COVID sindromo gali prireikti reabilitacijos, atsižvelgiant į tai, kokius simptomus darbuotojai patiria. Galutinis tikslas turėtų būti ankstesnio darbingumo ir įgūdžių lygio atgavimas.

¹ EU-OSHA – Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra, *Impact of Long Covid on workers and workplaces and the role of OSH* (Ilgalaikio COVID sindromo poveikis darbuotojams ir darbo vietoms bei DSS vaidmuo), 2022 m. Galima rasti adresu: <https://osha.europa.eu/en/publications/impact-long-covid-workers-and-workplaces-and-role-osh>

² EU-OSHA – Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra, *COVID-19 infekcija ir ilgalaikis COVID sindromas. Vadovas vadovams*, 2021 m. Galima rasti adresu: <https://osha.europa.eu/en/publications/covid-19-infection-and-long-covid-guide-managers>

³ EU-OSHA – Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra, *COVID-19 infekcija ir ilgalaikis COVID sindromas. Vadovas darbuotojams*, 2021 m. Galima rasti adresu: <https://osha.europa.eu/en/publications/covid-19-infection-and-long-covid-guide-workers>

⁴ „OSHWiki“ straipsnis: [Identification of long COVID, assessment of work ability, rehabilitation and workplace adaptations](#) (Ilgalaikio COVID sindromo nustatymas, darbingumo vertinimas, reabilitacija ir darbo vietos pritaikymas).

⁵ EU-OSHA – Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra, *Long COVID: worker rehabilitation, assessment of work ability and return to work support* (Ilgalaikis COVID sindromas: darbuotojų reabilitacija, darbingumo vertinimas ir parama grįžtant į darbą), 2025 m. Galima rasti adresu: <https://osha.europa.eu/en/publications/long-covid-worker-rehabilitation-assessment-work-ability-and-return-work-support>

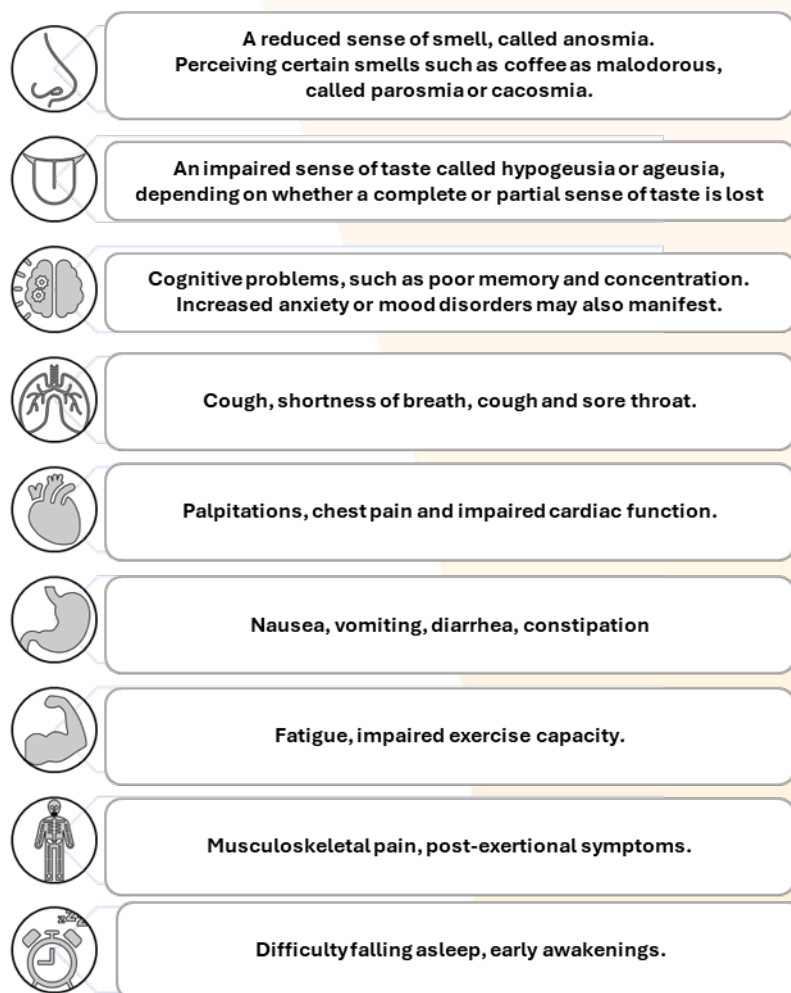
⁶ EU-OSHA – Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra, *Long COVID: identification and work ability assessment, workplace adaptation and rehabilitation: practical short guide for occupational physicians* (Ilgalaikis COVID sindromas: nustatymas ir darbingumo vertinimas, darbo vietos pritaikymas ir reabilitacija. Trumpas praktinis vadovas darbo medicinos gydytojams), 2025 m. Galima rasti adresu: [EU GUIDANCE - Long COVID: identification and work ability assessment, workplace adaptation and rehabilitation. A practical short guide for occupational physicians](#) (ES GAIRĖS. Ilgalaikis COVID sindromas: nustatymas ir darbingumo vertinimas, darbo vietos pritaikymas ir reabilitacija. Trumpas praktinis vadovas darbo medicinos gydytojams).

- Tam tikru metu galbūt reikės sudaryti tinkamas sąlygas, taip pat reikės peržiūrėti darbo vietos rizikos vertinimus.
- Kadangi ilgalaikis COVID sindromas gali būti nepastovus, rekomenduojamas reguliarus patikrinimas, pavyzdžiui, kas šešis mėnesius, ir paūmėjus simptomams gali tekti iš naujo įvertinti pritaikymo priemonės.
- Paprastai grįžimas į darbą – tiek po pirmojo diagnozavimo, tiek po pasikartojančių ilgalaikio COVID sindromo simptomų – turėtų būti svarstomas tik tuomet, kai sergantis darbuotojas gali prisitaikyti prie kasdienio gyvenimo.

Kiek laiko trunka ilgalaikis COVID sindromas?

Kiekvieno simptomo trukmė gali svyruoti nuo kelių dienų iki kelių mėnesių, o kai kuriais atvejais – kelių metų. Ilgalaikis COVID sindromas visiškai išnyksta, sukelia likutinę negalią arba progresuoja su atkryčiais. Veiksmingai prognozuoti, kas ką patirs ir kiek laiko tai truks, dabar neįmanoma. Darbuotojams ilgalaikis COVID sindromas gali pasireikšti kaip bet koks simptomų derinys (mokslinėje literatūroje nurodyta daugiau kaip 200 simptomų), galintis turėti įtakos bet kuriam žmogaus kūno organui. 1 diagrama diagramoje pateiktas dažniausiai nurodomų simptomų sąrašas.

1 diagrama. Neišsamus COVID-19 simptomų sąrašas



Susilpnėjęs kvapo jautumas, vadinamas anosmija.

Tam tikrų kvapų, pavyzdžiui, kavos, suvokimas kaip blogo kvapo, vadinamas parosmija arba kakosmija.

Sutrikęs skonio pojūtis, vadinamas hipogeuzija arba ageuzija, atsižvelgiant į tai, ar skonio pojūtis prarastas visiškai, ar iš dalies.

Kognityvinės problemos, pavyzdžiui, prasta atmintis ir koncentracija. Taip pat gali pasireikšti padidėjęs nerimas arba nuotaikos sutrikimai.
Kosulys, dusulys ir gerklės skausmas.
Palpitacija, krūtinės skausmas ir širdies funkcijos sutrikimas.
Pykinimas, vėmimas, viduriavimas, vidurių užkietėjimas.
Nuovargis, sumažėjęs fizinis pajėgumas.
Raumenų ir kaulų sistemos skausmai, po krūvio pasireiškiantys simptomai.
Sunkumas užmigti, ankstyvas prabudimas.

Šaltinis: George D. Vavougiotis.

Reabilitacija: kas ji yra ir ką ji duoda

Reabilitacija – tai metodų, taikomų siekiant atkurti fizinę ir psichinę veiklą, rinkinys, o konkreti reabilitacija kiekvienam pacientui yra skirtinga. Įmonės lygmeniu, kai darbuotojas patiria ilgalaikį COVID sindromą ir jam reikalinga reabilitacija, visi suinteresuotieji subjektai (darbdaviai, darbuotojai ir darbuotojų atstovai, profesinės saugos ir sveikatos (DSS) specialistai) turėtų susipažinti su reabilitacijos sąvokomis, kurios gali būti vartojamos aptariant grįžimo į darbą planą, arba su tuo, kaip pritaikyti darbo vietą atsižvelgiant į problemas, su kuriomis darbuotojas gali susidurti. Ši informacinį vadovą papildančiame diskusijoms skirtame dokumente pateikta papildomos informacijos apie reabilitaciją. Darbo medicinos vaidmuo – svarbus. Darbo medicinos gydytojai ir sveikatos priežiūros tarnybos gali padėti diagnozuoti negalią, dėl kurios darbuotojai patiria problemų, ir planuoti gydymą bei grįžimą į darbą. Sėkmė priklauso nuo geros darbuotojo, darbdavio, kitų dalyvaujančių sveikatos priežiūros paslaugų teikėjų ir specialistų, taip pat kitų DSS specialistų komunikacijos. Siekiant, kad darbuotojas saugiai sugrįžtų į darbą ir kad darbuotojas, kenčiantis nuo ilgalaikio COVID sindromo, galėtų neprarasti darbo, svarbu į dienvakę atsargiai įtraukti pratimus ir fizines bei protines užduotis, daugiausia dėmesio skiriant tiek jėgos, tiek fizinio parengtumo pratimams.

Savarankiška darbuotojų reabilitacija

Kai kuriems pacientams, kenčiantiems nuo ilgalaikio COVID sindromo, gali pasireikšti lengvi arba valdomi simptomai, dėl kurių nereikės reabilitacijos specializuotame centre. Šiems darbuotojams gali būti tikslinga atlikti specialius savarankiškos reabilitacijos pratimus, savo dienvakėje taikant tam tikrus metodus ir technikas. Šiek tiek pritaikius darbo vietą, pratimai gali būti atliekami darbe tam skirtoje DSS specialisto suplanuotoje vietoje, kurioje darbuotojas pratimus galės atlikti netrikdomas ir nepertraukiamas. Tai gali būti daroma pagal darbuotojo ir darbdavio susitarimą dėl savarankiškos reabilitacijos pratimų atlikimo sąlygų, padedant darbo medicinos gydytojui arba profesinės sveikatos tarnybai.

Pasaulio sveikatos organizacija yra paskelbusi savarankiškos reabilitacijos gaires⁷. Patarimai apima pratimus, kuriais siekiama kovoti su dusuliu, stiprinti fizinį parengtumą, valdyti balso problemas, dėmesio, atminties ir mąstymo problemas, taip pat didinti bendrą kūno jėgą, pusiausvyrą, koordinaciją ir energijos lygį, gerinti nuotaiką ir kognityvines funkcijas. Pasiūlymų dėl savarankiškos reabilitacijos taip pat pateikta ilgesniame EU-OSHA paskelbtame diskusijoms skirtame dokumente ir atskiruose informaciniuose vadovuose, skirtuose darbo medicinos gydytojams. Tačiau nuo ilgalaikio COVID sindromo kenčiantis pacientas prieš grįždamas į darbą turėtų gebėti atlikti buitinius darbus. Sergantis darbuotojas turėtų aptarti simptomus su savo gydytoju ir, jei reikia, turėti galimybę pasikonsultuoti su darbo medicinos gydytoju.

⁷ Pasaulio sveikatos organizacija (2021). *Support for rehabilitation: Self-management after COVID-19-related illness, second edition*. (Parama reabilitacijai. Rūpinimasis savimi po su COVID-19 susijusios ligos, antrasis leidimas). Pasaulio sveikatos organizacijos Europos regiono biuras. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2021-855-40590-59892>

Darbingumo vertinimas darbuotojams grįžtant į darbą

Paprastai ilgalaikį COVID sindromą diagnozuoja gydytojas pagal simptomus ir COVID-19 istoriją – vertinama negalia ir individualiai vertinama, ar pacientas gali dirbti. Darbo medicinos gydytojas arba sveikatos priežiūros tarnyba gali padėti nustatyti sritis, kuriose darbuotojui gali būti sunku atlikti kasdienės darbo užduotis, ir tai, kokias sąlygas būtų galima sudaryti, kad jam būtų lengviau grįžti į darbą. Darbo medicinos gydytojams skirtose gairėse⁸ pateikta išsamesnės informacijos apie procedūras, priemones ir įrankius, kuriais galima vertinti darbingumą ir problemas.

Galimi šie veiksmai:

- **bendras ilgalaikio COVID sindromo simptomų ir jų sunkumo vertinimas;**
- **bendras darbingumo, fizinio aktyvumo, kognityvinių sutrikimų ir nuotaikų vertinimas naudojant standartizuotas skales;**
- tam tikrais atvejais gali būti svarbūs ir kiti vertinimai, pavyzdžiui, mieguistumo, jei darbuotojai yra profesionalūs vairuotojai;
- remdamasis šiais vertinimais gydytojas (darbo medicinos gydytojas, pirminės sveikatos priežiūros gydytojas, ilgalaikio COVID sindromo reabilitacijos įstaigos specialistas) gali **nustatyti darbuotojo darbingumą ir patarti, kaip pritaikyti darbo vietą**, ir kokie būtų kiti poreikiai, pavyzdžiui, kiek laiko reikia reabilitacijai; taip pat
- darbuotojai gali reikalauti pakartotinio vertinimo, ypač tais atvejais, kai ilgalaikis COVID sindromas gali atsinaujinti arba pasireiškia nauji simptomai.

Reabilitacija ir darbo vietos pritaikymas, susijęs su ilgalaikiu COVID sindromu

Tolesniuose skirsniuose aprašyti dažniausiai pasitaikantys nusiskundimai dėl fizinės būklės, susiję su ilgalaikiu COVID sindromu, ir pateikta įžvalgų apie tai, ko gali prireikti darbo vietoje. Daugiau informacijos apie reabilitaciją pateikta „OSHWiki“ straipsnyje ir diskusijoms skirtame dokumente.

Nuovargis

Nuovargis yra dažnai nurodomas ilgalaikio COVID sindromo simptomas, susijęs su išsekimu, energijos trūkumu ir fizinio aktyvumo netoleravimu. Šis energijos praradimas būna neproporcingas fizinei veiklai ir nepagerėja dėl poilsio ar miego. Pacientai namuose arba darbe gali būti mokomi reabilitacijos specialisto ir jiems gali būti taikomos individualizuotos treniruočių sistemos. Darbuotojams būtų naudinga erdvė tokiems pratimams atlikti. Kad pereinamasis laikotarpis būtų paprastesnis, darbuotojams turėtų būti numatytas laipsniškas grįžimas į darbą, darbo krūvio peržiūra ir darbo vietos pakeitimai.

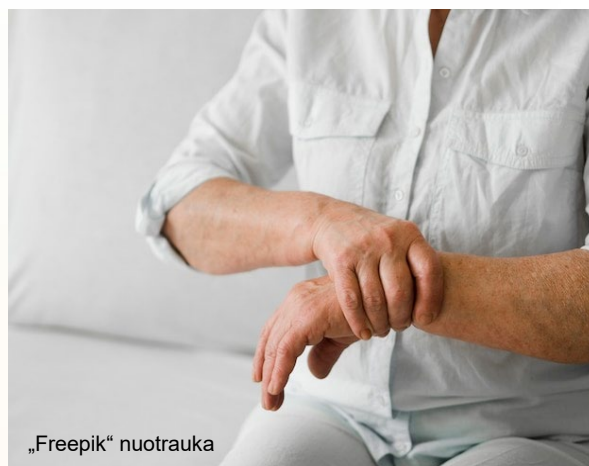
Po krūvio pasireiškiančių simptomų paūmėjimas

Po krūvio pasireiškiančių simptomų paūmėjimas arba bendras silpnumas po krūvio yra ilgalaikio COVID sindromo simptomų paūmėjimas, jaučiamas paprastai praėjus 12–72 valandoms po protinės arba fizinės veiklos, kuri anksčiau buvo toleruojama. Bendras silpnumas po krūvio sukelia simptomų

⁸ EU-OSHA – Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra, *Long COVID: identification and work ability assessment, workplace adaptation and rehabilitation: practical short guide for occupational physicians* (Ilgalaikis COVID sindromas: nustatymas ir darbingumo vertinimas, darbo vietos pritaikymas ir reabilitacija. Trumpas praktinis vadovas darbo medicinos gydytojams), 2025 m. Galima rasti adresu: [EU GUIDANCE - Long COVID: identification and work ability assessment, workplace adaptation and rehabilitation. A practical short guide for occupational physicians](#) (ES GAIRĖS. Ilgalaikis COVID sindromas: nustatymas ir darbingumo vertinimas, darbo vietos pritaikymas ir reabilitacija. Trumpas praktinis vadovas darbo medicinos gydytojams).

paūmėjimą, trunkantį kelias dienas arba kelias savaites, ir gali lemti ilgalaikio COVID sindromo simptomų atsinaujinimą arba nepastovumą. Praktiškai tai reiškia, kad kuo labiau stengiatės, tuo blogiau jaučiatės.

Darbuotojai turėtų turėti galimybę nustatyti savo fizinio aktyvumo „energetinį paketą“ arba energijos ribas ir pritaikyti bei planuoti darbo veiklą ir poilsį, kad neviršytų tų ribų. Kiekvieno nuo ilgalaikio COVID sindromo kenčiančio asmens patiriamos problemos gali skirtis. Darbuotojams, kuriems po pajudėjimo simptomai pasunkėja, gali prireikti sveikatos priežiūros specialistų arba darbo medicinos gydytojų pagalbos nustatant, kas jiems tinka.



„Freepik“ nuotrauka

Reabilitacija gali apimti plaukimą, Pilateso mankštą, jogą, funkcinės treniruotės, taip pat lankstumo ir mobilumo pratimus. Darbuotojams gali prireikti tam tikro pritaikymo, kad jie galėtų dalyvauti tokiose treniruotėse.

Dėl padidėjusio fizinio krūvio, visų pirma susijusio su darbu, darbuotojų bendras silpnumas po krūvio bus ilgesnis. Laipsniško grįžimo į darbą planas, kuriame bus numatytas savarankiškai reguliuojamas krūvis, bus labai naudingas ir padės užtikrinti ilgalaikį darbuotojo atsigavimą.

Ortostazės netoleravimas

Ortostazės netoleravimas yra susijęs su kraujo spaudimu ir širdies ritmo nestabilumu atsistojant. Kiti simptomai gali būti temperatūros disreguliacija, gausus prakaitavimas, galvos svaigimas ir krūtinės skausmas. Ortostazės netoleravimas gali turėti ir kitų simptomų, kaip antai virškinimo trakto sutrikimai ir karščio netoleravimas.

Atsistojimas iš sėdimosios arba kniūbsčiosios padėties, ypač ilgiau pabuvus toje padėtyje, gali būti itin žalingas, nes ortostazės netoleravimas gali sukelti galvos svaigimą ar net sąmonės praradimą. Viena iš lengviausiai įgyvendinamų priemonių, padedančių kovoti su ortostazės netoleravimu⁹, yra iš sėdimosios arba gulimosios padėties atsistoti lėtai. Jei stojantis pasireiškia žemas kraujo spaudimas (vadinamoji ortostatinė hipotenzija), gali būti veiksmingos papildomos priemonės:

- hidratacija – tai reiškia, kad tomis dienomis, kai ortostatinė hipotenzija pasireiškia labiau, darbuotojas turėtų gerti daug vandens. Todėl labai svarbu darbe turėti prieigą prie geriamojo vandens.
- Simptomus palengvins pritaikyti fiziniai pratimai ir fizinio pajėgumo didinimas.

Darbuotojams, dirbantiems aukštai ir ant nelygaus paviršiaus, gali kilti didesnė kritimo rizika. Reikėtų apsvarstyti darbo krūvio ir užduočių keitimą siekiant kuo labiau sutrumpinti stovėjimo laiką, leisti pertraukas tarp ilgų stovėjimo laikotarpių ir nuotolinio darbo galimybę.

Kvėpavimo sutrikimas

Kvėpavimo sutrikimas arba dispnėja yra subjektyvus pasunkėjusio kvėpavimo jausmas, keliantis stresą. Darbuotojai, kenčiantys nuo ilgalaikio COVID sindromo, įvairiomis aplinkybėmis (pvz., būdami ramybės būsenos, fizinio krūvio metu) gali patirti dusulį, ir jis gali būti pastovus arba kintantis.

Savarankiška reabilitacija dėl kvėpavimo sutrikimo yra orientuota tiek į fizinius, tiek į psichinius aspektus ir gali apimti gulimosios ir sėdimosios padėties keitimą, kvėpavimo arba fizinius pratimus. Kadangi dusulys gali būti ne nuolatinis arba sustiprėti dėl streso ir nerimo, darbuotojams turėtų būti suteikta galimybė keisti darbo krūvį ir gauti psichologinę pagalbą. Juos turėtų reguliariai iš naujo vertinti, pavyzdžiui, darbo medicinos gydytojas arba sveikatos priežiūros tarnyba, siekiant užtikrinti, kad jų būklė neblogėtų. Turėtų būti vengiama darbo, kuriame būtina naudotis kvėpavimo takų apsauga.

⁹ Daugiau metodų galima rasti: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/orthostatic-hypotension/diagnosis-treatment/drc-20352553>

Artralgija

Artralgija reiškia bet kokios rūšies, bet kada prasidėjusį ir bet kokios trukmės uždegiminį sąnarių skausmą. Reikia stengtis nevarginti skausmingo sąnario; darymas jaučiant skausmą, ypač jei skausmas didėja, padarys žalos.

Gali būti naudinga imtis skausmo ir rūpinimosi savimi strategijos, taikytinos esant lėtiniam skausmui, mokytis fizinių pratimų ir atlikti pratimus vandenyje, ir darbuotojams turėtų būti suteikta tam laiko. Skausmas ir sąnarių uždegimas labai apriboja fizinį aktyvumą. Sunkaus fizinio darbo reikėtų vengti, kol skausmas bus valdomas ir nebeliks silpnumo po krūvio.

Kiti simptomai

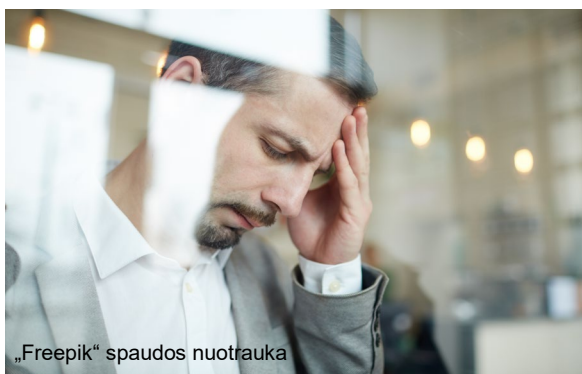
Kaip paminėta pirmiau, yra pranešta apie daugiau kaip 200 ilgalaikio COVID sindromo simptomų, kurie gali pasireikšti įvairiais deriniais.

- **Su kvapo ir skonio pojūčiu susijusios problemos.** Galima bandyti imtis reabilitacijos iš naujo išmokant pacientą atpažinti kvapus. Šios problemos gali trukdyti darbuotojams, kuriems darbe reikia jausti kvapą ir (arba) skonį (pavyzdžiui, virėjams). Turėtų būti svarstoma galimybė pritaikyti jų darbą, pavyzdžiui, veikloje, kurioje reikia jausti kvapą ir (arba) skonį, jiems gali padėti bendradarbiai.
- **Balso sutrikimas.** Balso sutrikimas paprastai pasireiškia tiems, kurie sunkiau sirgo ir kuriems reikėjo gydytis intensyviosios terapijos skyriuje. Gali būti veiksmingi balso ilysinimas, nežodinės komunikacijos metodai (pavyzdžiui, informacijos, kurią tektų per ilgai aiškinti, užrašymas) ir dažnos pertraukos. Be to, gali būti svarstomas bet koks kvėpavimo takų pratimų ir balso treniravimo derinys. Darbuotojams, turintiems balso problemų, gali tekti dažniau ilsėtis, vengti nuolatinio kalbėjimo arba jiems gali būti patariama naudoti alternatyvius bendravimo būdus, pavyzdžiui, užrašinėimą. Jiems gali prireikti lanksčių bendravimo būdų ir dažnesnių pertraukų.
- **Rijimo sutrikimas.** Darbuotojams taip pat gali kilti problemų ryjant, valgant arba geriant, todėl rekomenduojama rami aplinka, kurioje jie galėtų valgyti reikiamu tempu. Užuoat sočiai pavalgus, gali būti rekomenduojama visą dieną valgyti po nedaug, o tai gali turėti įtakos pertraukų organizavimui, nes jų gali reikėti dažnesnių. Rekomenduojama keisti mitybą, pavyzdžiui, pakeisti maisto sudėtį, atsižvelgiant į tai, ar kietą, ar skystą maistą nuryti yra sunkiau. Darbuotojams gali reikėti vietos, kurioje jie galėtų pasiruošti ir pasišildyti maistą ir skysčius.

Miego sutrikimai

Miego sutrikimai gali pasireikšti atskirai arba dėl kito simptomo, pavyzdžiui, kvėpavimo sunkumo, kuris pasunkėja naktį, nerimo ir depresijos, dėl kurių atsiranda nemiga ir nubundama, arba sąnarių skausmo, kuris nemažėja ir dėl to darbuotojas negali miegoti.

Dėl miego sutrikimų darbuotojas gali netekti energijos – tiek psichinės, tiek fizinės. Mieguistumas dienos metu dėl miego sutrikimų kelia didelę riziką tam tikrų profesijų atstovams, pavyzdžiui, profesionaliems vairuotojams ir statybininkams.



„Freepik“ spaudos nuotrauka

Gali reikėti pritaikyti darbo vietas, įskaitant koreguojamą darbo krūvį ir darbo valandas. Tiesioginiai vadovai, DSS specialistai ir žmoniškųjų išteklių atstovai taip pat turėtų kartu su sergančiais darbuotojais arba jų atstovais peržiūrėti pamaininį darbą; pavyzdžiui, gali būti pageidautina pamaininį darbą (rytinės ir naktinės pamainos) pakeisti stabiliomis dieninėmis darbo valandomis (pavyzdžiui, nuo 9 val. iki 17 val.), kad darbuotojui būtų lengviau susitvarkyti miego režimą. Darbuotojai turėtų turėti galimybę dėl su miegu susijusių problemų pasikalbėti su gydytoju (pavyzdžiui, darbo medicinos gydytoju).

Kognityvinės problemos

Ilgalaikis COVID sindromas paveikia kognityvinius gebėjimus, pavyzdžiui, atmintį ir gebėjimą susikoncentruoti, ir dėl to darbuotojams gali nepavykti atlikti sudėtingų arba daug pastangų

reikalaujančių protinių užduočių. Nuo ilgalaikio COVID sindromo kenčiantys pacientai šiuos simptomus apibūdino kaip smegenų rūką. Tačiau kognityvinių problemų gali kilti ir fizinį darbą dirbantiems darbuotojams, ir tai gali kelti pavojų jų saugai ir sveikatai darbo vietoje. Be to, dėl prasto miego ir nuovargio kognityvinės problemos gali paaštrėti.

1 lentelėje pateikti su kognityvinėmis funkcijomis susiję simptomai ir nusiskundimai, į kuriuos gali reikėti atsižvelgti nustatant reabilitaciją ir rengiantis grįžimui į darbą.

1 lentelė. Simptomų ir nusiskundimų, kurie gali būti susiję su konkrečia kognityvine sritimi, pavyzdžiai

Kognityvinė sritis	Simptomai ir nusiskundimai
Dėmesys	- Sunku sutelkti dėmesį į konkrečią temą arba minčių seką - Sunku palaikyti pokalbį - Sunku prisitaikyti prie naujų įgūdžių ir jų įgyti - Lengvai išblaškomas dėmesys
Informacijos apdorojimo greitis	- Sunku dalyvauti pokalbiuose - Sunku prisitaikyti prie naujos informacijos - Sunku prisitaikyti prie naujų įgūdžių ir jų įgyti
Vykdomoji funkcija	- Dažnesnės klaidos atliekant su darbu susijusias arba kasdienes įprastas užduotis - Sunku iš anksto planuoti ir organizuoti kasdienes ar su darbu susijusias dalykus (finansus, buitines darbus, darbo krūvį) - Sudėtinga pakaitomis atlikti dvi tuo pat metu atliekamas ir (arba) daugybines užduotis
Kalba	- Sunku rasti teisingą žodį objektui apibūdinti - Paprastesnė kalba, prasta gramatika, sintaksė ir sklandumas - Sunku suprasti žodžių reikšmę - Sunku pakartoti žodžius - Sunku dalyvauti pokalbiuose dėl visų pirmiau išvardytų priežasčių - Sunku suprasti rašytinę kalbą, išreikšti savo mintis ir tiksliai apibūdinti padėtį
Judesių valdymas	- Lėti ir netikslūs judesiai - Sumažėjęs gebėjimas valdyti mechanizmus, vairuoti - Sunku daryti tai, kam reikalingi sudėtingi judesiai, pavyzdžiui, šokti
Regimieji ir erdviniai, taip pat regimojo konstravimo gebėjimai	- Sunku vairuoti - Sumažėjęs objektų atstumo ir trimatiškumo suvokimas - Sunku atpažinti veidus ir jų bruožus - Sunku identifikuoti objektus - Sutrikusi orientacija, ypač vietose, kuriose naujai lankomasi
Mentalinis nuovargis	Sumažėjęs gebėjimas atlikti protines užduotis
Atmintis	- Sunku mokytis ir įsiminti naują informaciją - Sunku atgaminti seną informaciją, pavyzdžiui, prisiminimus - Sunku atvykti paskirtu laiku

Kognityvinė reabilitacija

Pirmasis kognityvinės reabilitacijos etapas – nustatyti, kaip buvo paveikti asmens protiniai gebėjimai. Yra priemonių, kurios padeda gydytojams, įskaitant darbo medicinos gydytojus, nustatyti kognityvinius nusiskundimus, depresiją ir nerimą¹⁰. Atsižvelgiant į tai, kognityvinės reabilitacijos specialistai, paprastai psichologai ir neurologai, gali parengti specialiai pritaikytus metodus. Gali reikėti derinti kognityvinę ir fizinę reabilitaciją, nes jos abi gali padėti darbuotojui grįžti į darbą, ir darbuotojams turėtų būti suteikta laiko, kad jie galėtų dalyvauti. Reabilitacijos metodų, kurie galėtų būti remiami darbo vietoje, pavyzdžiai: leidimas peržiūrėti informaciją savo tempu; organizacinių pagalbos priemonių, pavyzdžiui, skaitmeninių kalendorių, naudojimas; veiklos suskaidymas į paprastesnius ir (arba) mažesnius etapus; diskusijų partnerio (pvz., bendradarbio) mokymas, kaip palaikyti ryšius su kalbos sutrikimų turinčiais asmenimis; naujas išmokimas, kaip geriau kontroliuoti subtilesnius judesius, koordinaciją ir pusiausvyrą ir kt. Pritaikytos darbo valandos, pritaikytas darbo krūvis ir laipsniškas grįžimas į darbą gali palengvinti grįžimą į darbą, visų pirma tai pasakytina apie daug pastangų reikalaujančias protines užduotis, prie kurių iš naujo prisitaikyti gali prireikti laiko.

Psichikos sveikatos problemos

Dėl ilgalaikio COVID sindromo gali kilti psichikos sveikatos problemų. Kad jos būtų saugiai diagnozuojamos ir valdomos, psichikos sveikatos specialistas turi dalyvauti jau ankstyvame etape.

2 lentelėje pateikta simptomų, ypač depresijos ir nerimo, apžvalga.

2 lentelė. Psichikos sveikatos problemas rodantys simptomai

Depresiniai simptomai	Nerimo simptomai
- Nuolatinė prasta nuotaika ir liūdesys - Gerokai sumažėjęs dalyvavimas anksčiau malonumą teikusioje veikloje - Miego sutrikimai - Kognityvinių gebėjimų pokyčiai - Apetito pokyčiai - Psichinis ir fizinis nuovargis - Pasikeitęs, neigiamas savęs, gebėjimų ir savivertės suvokimas - Mintys apie savęs žalojimą ar net savižudybę	- Neramumas, nekontroliuojamos, invazinės mintys arba minčių antplūdis - Sumažėjęs dėmesingumas ir (arba) koncentracijos sutrikimai - Baimės pojūtis - Miego sutrikimas¹¹ - Apetito pokyčiai - Dirglumas arba konfrontacinis požiūris

Darbuotojams, kuriems pasireiškia ilgalaikis COVID sindromas ir kurie ilgą laiką kenčia nuo nerimo ir depresijos, gali prireikti klinikinės reabilitacijos. Klinikinę priežiūrą derinant su profesine reabilitacija ir laipsnišku grįžimu į darbą galima padėti darbuotojams įveikti psichologinių sunkumų našlą. Darbuotojams gali padėti pozityvi darbo vietos kultūra, įskaitant sąmoningumą ir empatiją psichikos sveikatos klausimais. Kelios priemonės, kurių galima imtis, yra darbo grafiko pritaikymas, pavyzdžiui, lankstus darbo laikas, papildomas laikas užduotims atlikti, pakeistos užduotys siekiant sumažinti stresą ir nedarbingumo atostogas, kad būtų galima lankytis pas gydytojus.

¹⁰ EU-OSHA – Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra, *Long COVID: identification and work ability assessment, workplace adaptation and rehabilitation: practical short guide for occupational physicians* (Ilgalaikis COVID sindromas: nustatymas ir darbingumo vertinimas, darbo vietos pritaikymas ir reabilitacija. Trumpas praktinis vadovas darbo medicinos gydytojams), 2025 m. Galima rasti adresu: [EU GUIDANCE - Long COVID: identification and work ability assessment, workplace adaptation and rehabilitation. A practical short guide for occupational physicians](#) (ES GAIRÉS. Ilgalaikis COVID sindromas: nustatymas ir darbingumo vertinimas, darbo vietos pritaikymas ir reabilitacija. Trumpas praktinis vadovas darbo medicinos gydytojams).

¹¹Miego sutrikimas, esant nerimo sutrikimams, gali pasireikšti kaip sunkumas užmigti, ankstyvas arba nuolatinis prabudimas nakties miego metu, sutrumpėjęs bendras miego laikas arba miegas, nuo kurio nepailsima.

Grįžimo į darbą planas ir rehabilitacija

Bendrai sutariama, kad nuo ilgalaikio COVID sindromo kenčiančių asmenų grįžimas į darbą turėtų vykti etapais. Remiantis problemų, užduočių, kurias darbuotojai turės atlikti, ir reikalaujamo energijos lygio vertinimu, turėtų būti parengtas planas, kuriame būtų numatytas tinkamas poilsio laikas. Rekomenduojama pradėti nuo lengvesnės veiklos prieš pereinant prie sudėtingesnės. Gali būti naudinga veiklą išskaidyti į paprastesnius ir (arba) mažesnius veiksmus, bet dėl to gali prireikti reorganizuoti darbą. Svarbu energijos taupymas ir veiklos tempo kontroliavimas; priemonių, kurių darbuotojui gali tekti imtis, pavyzdžiai: užduočių arba kasdienės veiklos atlikimas patogioje padėtyje (pavyzdžiui, sėdint, o ne stovint) ir pailsėjimas tarp užduočių.

Komandoje, kuri rengia šias intervencines priemones, turi būti visi su tuo susiję asmenys. Atvirai ir pozityviai bendraujant, veiksmingoje komandoje galima pasitelkti kiekvieno dalyvio (darbdavio, tiesioginio vadovo, darbuotojo, darbuotojo atstovo, darbo medicinos gydytojo ar sveikatos tarnybos, DSS specialisto) stipriąsias puses.

Visi darbo vietoje dirbantys asmenys turėtų bendradarbiauti ir užtikrinti, kad rehabilitacijai būtų skirta pakankamai laiko ir erdvės ir kad DSS specialistai suplanuotų vietas pertraukoms ir savarankiškai rehabilitacijai.

Diskriminacijos vengimas

Suvokimas, kaip ilgalaikis COVID sindromas gali paveikti darbingumą ir darbo vietą, labai svarbus siekiant sumažinti jo poveikį ir padėti nuo jo kenčiantiems asmenims. Informuotumo didinimu ir švietimu turėtų būti siekiama, kad darbo vieta, į kurią grįžtama, būtų saugi ir maloni erdvė. Yra keletas darbuotojų grupių, kurioms gali reikėti skirti ypatingą dėmesį.



„Freepik“ nuotrauka

▪ Bet koks ilgalaikio COVID sindromo pasireiškimas gali sukelti didelę negalią ir kelti DSS riziką. Problemų turintiems asmenims gali padėti darbo supaprastinimas, darbo krūvio perskirstymas, darbo grafikų keitimas ir kiti pagrįsti pakeitimai, pavyzdžiui, nuotolinis darbas. DSS specialistai gali atlikti individualius rizikos vertinimus darbuotojams, kurie ypač nukentėjo arba serga lėtinėmis ligomis. Žmoniškųjų išteklių specialistai ir tiesioginiai vadovai gali padėti pertvarkyti su darbu susijusias užduotis ir procedūras, kad būtų išvengta sąlygų, dėl kurių simptomai gali pablogėti (pavyzdžiui, ilgai trunkančio stovėjimo, nuolatinės šilumos poveikio, pamaininio darbo ir kt.). Ilgalaikis COVID sindromas labiau pasireiškia darbingo amžiaus moterims. Jų rehabilitacija taip pat gali trukdyti joms atlikti savo pareigas už darbo ribų, pavyzdžiui, pareigas, susijusias su vaikų arba vyresnio amžiaus asmenų priežiūra. Tai turėtų būti pripažįstama ir į tai turėtų būti atsižvelgiama nustatant individualų grįžimo į darbą planą, taip pat persvarstant darbo krūvį ir tvarkaraščius. Didesnės organizacijos ir įmonės galėtų apsvarstyti galimybę siūlyti vaikų priežiūros

paslaugas siekiant padėti moterims dalyvauti rehabilitacijos programose.

- Darbuotojai, turintys kognityvinių ar psichikos sveikatos problemų dėl ilgalaikio COVID sindromo, gali būti diskriminuojami, jaustis izoliuoti arba suvokti darbo vietą kaip priešišką aplinką. Labai svarbu žinoti, kaip gali pasireikšti kognityvinės ir psichikos sveikatos problemos ir kaip galima elgtis

su šių problemų kamuojamais asmenimis. Yra veiksmingų priemonių, kurios gali padėti didinti informuotumą:

- vadovų mokymas psichikos sveikatos klausimais gali padėti vadovams atpažinti emocinius darbuotojams kylančius sunkumus. Be to, mokydamiesi jie gali ugdyti tokius įgūdžius kaip atviras bendravimas ir aktyvus klausymasis. Vadovai, turintys šį įgūdžių rinkinį, gali nustatyti su darbo vieta susijusį stresą psichikos sveikatai ir aktyviai prisidėti prie jų pašalinimo.
- Darbuotojų psichikos sveikatos raštingumo ir informuotumo mokymas gali pagerinti žinias apie psichikos sveikatos sutrikimus ir kognityvinius ilgalaikio COVID sindromo simptomus bei jų atpažinimą, taip pat sumažinti stigmą.
- Darbdaviai turėtų bendradarbiauti su žmogiškųjų išteklių specialistais, tiesioginiais vadovais, darbuotojų vadovais, DSS tarnybomis ir gydytojais, kad nustatytų atvirą komunikacijos politiką dėl kognityvinių ir psichikos sveikatos problemų ir užtikrintų, kad nukentėję darbuotojai ir jų bendradarbiai būtų informuojami.
- Darbuotojai, kenčiantys nuo ilgalaikio COVID sindromo, turėtų būti aktyviai skatinami išreikšti tai, kas jiems kelia susirūpinimą. Be to, dažniau nukenčia moterys ir asmenys, kurie sunkiai sirgo COVID-19 ir kuriems prireikė pagalbos intensyvios priežiūros skyriuje, ir jiems gali prireikti ypatingos darbo medicinos gydytojų ir įmonės paramos, kad jie galėtų pranešti apie jiems kylančius sunkumus.

EU-OSHA anksčiau paskelbė vadovams skirtą vadovą, kuriame darbdaviams patariama, kaip organizuoti laipsnišką grįžimą, ypatingą dėmesį skiriant ne pakeitimams, bet dalyvaujamojo ir pritaikomo požiūrio įgyvendinimui glaudžiai bendradarbiaujant su atitinkamais darbuotojais ir profesinės sveikatos tarnyba ar gydytoju. EU-OSHA taip pat paskelbė gaires, kaip darbuotojams ir vadovams bendradarbiauti siekiant darbe apsaugoti psichikos sveikatos problemų turinčius darbuotojus¹².

Visapusiškas naudojimas nacionalinėje socialinės apsaugos sistemoje ir vyriausybės nuostatomis

Darbdaviai taip pat turėtų pasiteirauti apie vyriausybės ar socialinės apsaugos nuostatas, pavyzdžiui, finansinę paramą grįžimui į darbą ne visą darbo dieną arba darbo vietos pritaikymui. Daugelis visos Europos nacionalinių socialinės apsaugos sistemų parengė planus, kaip padėti atsigauti po ilgalaikio COVID sindromo, ir teikia paramą, kad nuo COVID-19 nukentėję asmenys neprarastų darbo. Darbdaviai turėtų ieškoti informacijos apie tai, kaip galėtų geriausiai pasinaudoti vyriausybės paskelbtomis nacionalinio lygmens nuostatomis. Be to, ES tarpusavio keitimosi informacija socialinės apsaugos srityje sistemos (MISSOC) puslapiuose galima peržiūrėti kiekvienos ES valstybės narės socialinės apsaugos srities teisių apžvalgą¹³. Daugiau informacijos apie tai, kaip vadovai, darbdaviai ir DSS specialistai gali kovoti su COVID-19 ir ilgalaikiu COVID sindromu darbo vietoje, galima rasti EU-OSHA leidiniuose.

¹²EU-OSHA. Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra, *Guidance for workplaces on how to support individuals experiencing mental health problems* (Darbo vietoms skirtos gairės, kaip padėti psichikos sveikatos problemų turintiems asmenims), 2024 m. Galima rasti adresu: <https://osha.europa.eu/en/publications/guidance-workplaces-how-support-individuals-experiencing-mental-health-problems>

¹³Tarpusavio keitimosi informacija socialinės apsaugos srityje sistema (MISSOC) buvo įsteigta 1990 m., siekiant skatinti ES valstybės nares nuolat keistis informacija apie socialinę apsaugą. Duomenų bazėje pateikiama informacija apie socialinės apsaugos sistemas ir jų organizavimą 27 ES valstybėse narėse, trijose Europos ekonominės erdvės šalyse (Islandijoje, Lichtenšteine ir Norvegijoje) ir Šveicarijoje. Galima rasti adresu: <https://www.missoc.org/missoc-database/>