

DLHODOBÝ COVID: POSÚDENIE PRACOVNEJ SCHOPNOSTI, ÚPRAVA PRACOVISKA A PODPORA REHABILITÁCIE

Stručná praktická príručka pre pracoviská



Obrázok od freepik

Obsah

Identifikácia dlhodobého covidu a jeho vplyvu na pracovisku	3
Od príznakov k diagnóze	3
Ako dlho trvá dlhodobý covid?	4
Demystifikácia rehabilitácie: čo to je a na čo slúži	5
Samorehabilitácia zamestnancov	5
Posúdenie pracovnej schopnosti pri návrate zamestnancov do práce	6
Rehabilitácia a úpravy pracoviska spojené s dlhodobým covidom	6
Únava	6

Zhoršenie príznakov po námahe	6
Ortostatická intolerancia	7
Porucha dýchania	7
Artralgia	7
Iné príznaky	7
Poruchy spánku	8
Kognitívna rehabilitácia	9
Psychické problémy	10
Plán návratu do práce a rehabilitácia	10
Predchádzanie diskriminácii	11
Plné využívanie vnútroštátneho systému sociálneho zabezpečenia a vládnych ustanovení	12

Autori: George D. Vavougios, Vasileios T. Stavrou, Konstantinos I. Gourgoulialis, Univerzita v Tesálii, Grécko a Cyperská univerzita, Cyprus.

Riadenie projektu a redakčná úprava: Elke Schneider – Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci (EU-OSHA).

Vypracovanie tejto príručky zadala Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci (EU-OSHA). Za obsah vrátane všetkých vyjadrených stanovísk a/alebo záverov zodpovedajú samotní autori a nemusia nevyhnutne odrážať stanoviská agentúry EU-OSHA.

Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci ani žiadna osoba konajúca v jej mene nenesie zodpovednosť za prípadné použitie týchto informácií.

© Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci, 2025

Reprodukcia je povolená len s uvedením zdroja.

Na akékoľvek použitie alebo reprodukciu fotografií alebo iného materiálu, ktorý nie je predmetom autorského práva Európskej agentúry pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci, je potrebné povolenie priamo od držiteľov autorských práv.

Identifikácia dlhodobého covidu a jeho vplyvu na pracovisku

Dlhodobý covid je ochorenie, ktoré postihlo mnohých zamestnancov, ktorí sa nakazili ochorením COVID-19, a obmedzuje ich fyzické, kognitívne a duševné zdravie. Tento usmerňovací dokument je určený pre pracoviská, konkrétnejšie pre zamestnávateľov. Poskytuje informácie o dlhodobom covid, o tom, ako ho identifikovať, aké metódy rehabilitácie môžu byť relevantné a ako môžu aktéri na pracovisku spolupracovať pri podpore zotavujúcich sa zamestnancov a pri zabezpečení potrebných úprav pracoviska. Dopĺňa prieskum Európskej agentúry pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci (EU-OSHA) týkajúci sa dlhodobého covidu a jeho vplyvu na pracovisko,¹ dve príručky pre manažérov² a zamestnancov,³ v uvedenom poradí, ktoré poskytujú odporúčania o spôsoboch spolupráce s cieľom uľahčiť návrat zamestnancov po ochorení COVID-19 alebo zamestnancov s dlhodobým covidom do práce, článok na portáli OSHwiki⁴ a diskusný dokument⁵ o zotavení sa z dlhodobého covidu, ako aj usmerňovací dokument pre pracovných lekárov k tejto problematike.⁶

Od príznakov k diagnóze

Diagnózu dlhodobého covidu zvyčajne stanovuje lekár, vo väčšine prípadov všeobecný lekár. Ak sa na pracovisku nachádza postihnutý zamestnanec, pri ďalšom hodnotení by mohli pomôcť pracovní lekári alebo pracovné zdravotné služby (napríklad prostredníctvom špecializovanej služby pre dlhodobý covid alebo jej všeobecného lekára).

Po stanovení diagnózy dlhodobého covidu je potrebné podniknúť niekoľko krokov.

- Diagnózu dlhodobého covidu zvyčajne sprevádza oznámenie lekára, v ktorom sa navrhujú ďalšie lekárske kroky a ktoré môžu viesť k „potvrdeniu o práceneschopnosti“, ktorým sa odôvodňuje neprítomnosť v práci a vymedzuje sa jej trvanie.
- Zamestnanci zvyčajne musia informovať svojich nadriadených o neprítomnosti zo zdravotných dôvodov. Ak má podnik zdravotnú ambulanciu na pracovisku alebo pracovného lekára, títo môžu túto komunikáciu uľahčiť. V prípade pacientov, ktorí potrebujú rehabilitáciu v špecializovaných službách, to môže znamenať úplnú neprítomnosť v práci počas určitého obdobia.
- Informovanosť je kľúčová: vedomosť o tom, že dlhodobý covid môže trvať týždne alebo dlhšie, najmä ak sa nelieči, a že môže viesť k recidíve, pomôže zamestnávateľom/manažérom pri plánovaní neprítomnosti zamestnanca.
- Keďže dlhodobý covid je chronické ochorenie, ktoré môže trvať dlhšie ako iné choroby, a jeho príznaky sa môžu vrátiť aj po období, keď sa zdali zvládnuté, zamestnanci a manažéri by sa mali dohodnúť na pravidelnej komunikácii. Ďalšie odporúčania týkajúce sa komunikácie sú uvedené v usmernení agentúry EU-OSHA pre manažérov a zamestnancov.
- Dlhodobý covid si môže vyžadovať rehabilitáciu v závislosti od príznakov, ktoré zamestnanci pociťujú. Konečným cieľom by malo byť opätovné nadobudnutie predchádzajúcej pracovnej schopnosti a úrovne zručností.
- V určitom okamihu môžu byť potrebné primerané úpravy a revízia posúdenia rizík na pracovisku.

¹ EU-OSHA – Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci, *Postcovidový syndróm a jeho vplyv na pracujúcich a pracoviská a úloha BOZP*, 2022. K dispozícii na adrese: <https://osha.europa.eu/en/publications/impact-long-covid-workers-and-workplaces-and-role-osh>

² EU-OSHA – Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci, *infekcia COVID-19 a dlhodobý covid – príručka pre manažérov*, 2021. K dispozícii na adrese: <https://osha.europa.eu/en/publications/covid-19-infection-and-long-covid-guide-managers>

³ EU-OSHA – Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci, *infekcia COVID-19 a dlhodobý covid – príručka pre zamestnancov*, 2021. K dispozícii na adrese: <https://osha.europa.eu/en/publications/covid-19-infection-and-long-covid-guide-workers>

⁴ Článok na portáli OSH wiki je k dispozícii na: [Identification of long COVID, assessment of work ability, rehabilitation and workplace adaptations](#) (Identifikácia dlhodobého covidu, posúdenie pracovnej schopnosti, rehabilitácia a úpravy pracoviska)

⁵ EU-OSHA – Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci, *Dlhodobý COVID: rehabilitácia pracovníkov, posúdenie pracovných schopností a podpora návratu do práce*, 2025. K dispozícii na adrese: <https://osha.europa.eu/en/publications/long-covid-worker-rehabilitation-assessment-work-ability-and-return-work-support>

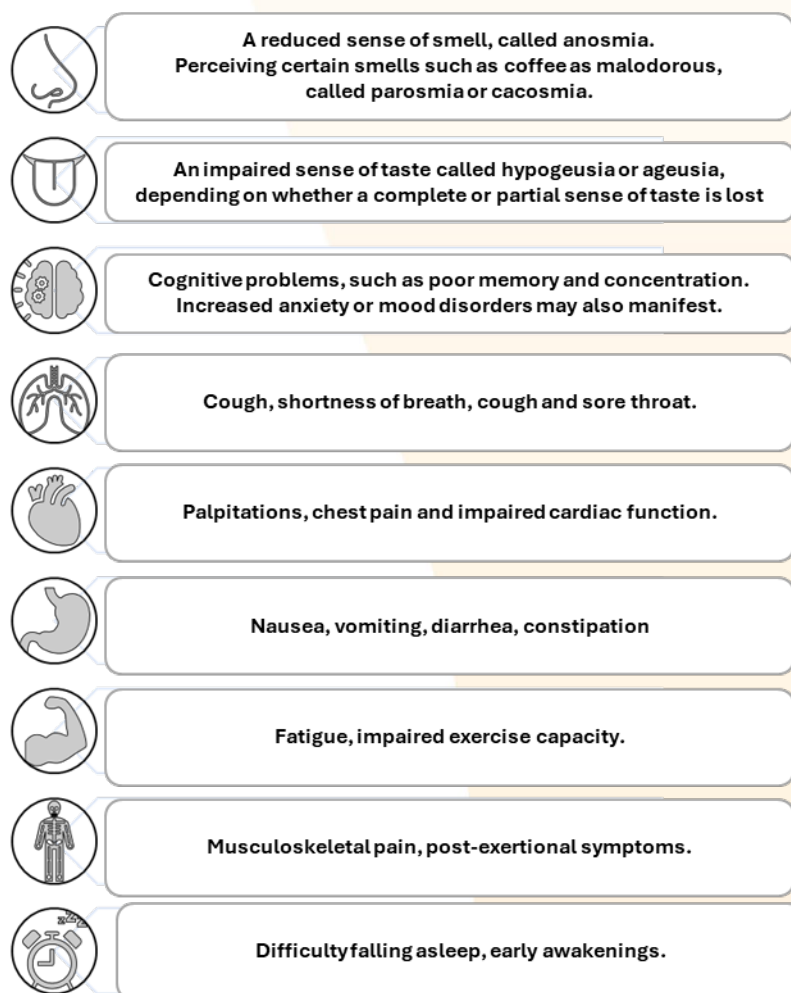
⁶ EU-OSHA – Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci, *Dlhodobý COVID: identifikácia a posúdenie pracovnej schopnosti, úprava pracoviska a rehabilitácia: Krátka praktická príručka pre pracovných lekárov*, 2025. K dispozícii na adrese: [USMERNENIE EÚ – Dlhodobý COVID: identifikácia a posúdenie pracovnej schopnosti, úprava pracoviska a rehabilitácia. Krátka praktická príručka pre pracovných lekárov](#)

- Keďže dlhodobý covid môže mať kolísavý priebeh, odporúča sa pravidelné prehodnocovanie, napríklad každých šesť mesiacov a pri zhoršení príznakov, a môže byť potrebné prehodnotiť úpravy.
- Návrat do práce, či už po prvej diagnóze, alebo opakujúcich sa príznakoch dlhodobého covidu, by sa všeobecne nemal brať do úvahy, pokiaľ postihnutý zamestnanec nebude schopný zvládvať každodenný život.

Ako dlho trvá dlhodobý covid?

Trvanie každého príznaku sa môže pohybovať od niekoľkých dní do niekoľkých mesiacov alebo v niektorých prípadoch aj rokov. Dlhodobý COVID úplne odznie, vedie k čiastočnému zdravotnému postihnutiu alebo má za následok relapsy. Účinné predpovedanie toho, kto bude pociťovať čo a ako dlho, nie je v súčasnosti možné. Zamestnanci môžu pociťovať dlhodobý covid ako akúkoľvek kombináciu príznakov, pričom vo vedeckej literatúre sa uvádza viac ako 200 príznakov, ktoré môžu mať vplyv na ktorýkoľvek orgán v ľudskom tele. Na obrázku Obrázok 1 je uvedený zoznam často hlásených príznakov.

Obrázok 1. Neúplný zoznam príznakov ochorenia COVID-19



Zhoršený čuch nazývaný anosmia.

Vnímanie určitých pachov, napríklad kávy, ako neprijemných, čo sa nazýva parosmia alebo kakosmia.

Porucha chuti nazývaná hypogeúzia alebo ageúzia v závislosti od toho, či došlo k úplnej alebo čiastočnej strate chuti.

Kognitívne problémy, ako je slabá pamäť a koncentrácia. Objaviť sa môže aj zvýšená úzkosť alebo poruchy nálady.
Kašeľ, dýchavičnosť, kašeľ a bolesť hrdla.
Búšenie srdca, bolesť v hrudníku a porucha funkcie srdca.
Nevoľnosť, vracanie, hnačka, zápcha.
Únava, znížená fyzická výkonnosť.
Bolesti svalov a kostí, príznaky po námahe.
Ťažkosti so zaspávaním, skoré prebúdzanie.

Zdroj: George D. Vavougiros

Demystifikácia rehabilitácia: čo to je a na čo slúži

Rehabilitácia je súbor metód používaných s cieľom obnoviť fyzickú a duševnú aktivitu, pričom konkrétna rehabilitácia je u každého pacienta iná. Keď zamestnanec trpí dlhodobým covidom a musí podstúpiť rehabilitáciu, všetky zainteresované strany na úrovni podniku (zamestnávateľia, zamestnanci, zástupcovia zamestnancov a odborníci v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci (BOZP)) by sa mali oboznámiť s koncepciami rehabilitácie, ktoré sa môžu objaviť počas diskusií o pláne návratu do práce alebo o tom, ako prispôbiť pracovisko v závislosti od obmedzení, ktoré môže zamestnanec pociťovať. V diskusnom dokumente, ktorý dopĺňa toto usmernenie, sú uvedené ďalšie informácie o rehabilitácii. Je dôležitá úloha pracovného lekárstva. Pracovní lekári a zdravotnícke služby môžu prispieť k diagnostikovaniu zdravotného postihnutia, ktoré obmedzuje zamestnancov, a k plánovaniu liečby a návratu do práce. Úspech závisí od dobrej komunikácie medzi zamestnancom, zamestnávateľom, ďalšími zúčastnenými poskytovateľmi zdravotníckych služieb a zdravotníckymi pracovníkmi, ako aj inými odborníkmi v oblasti BOZP. V záujme bezpečného návratu zamestnanca do práce a udržania zamestnanca postihnutého dlhodobým covidom v práci je dôležité postupne zavádzať cvičenie a fyzické a duševné úlohy do každodenného režimu so zameraním na silové cvičenia aj cvičenia zamerané na budovanie kondície.

Samorehabilitácia zamestnancov

Niektorí pacienti s dlhodobým covidom môžu mať ľahké alebo zvládnuteľné príznaky, ktoré si nebudú vyžadovať rehabilitáciu v špecializovanom centre. Pre týchto zamestnancov môžu byť vhodné špecifické samorehabilitačné cvičenia s použitím metód a techník v rámci ich denného režimu. S určitými úpravami pracoviska je možné cvičenia vykonávať na vyhradenom mieste v práci, ktoré navrhne odborník na BOZP, kde zamestnanci môžu cvičiť bez rušenia alebo prerušovania. Môže to byť súčasťou dohody o podmienkach pre samorehabilitačné cvičenia na mieste medzi zamestnancom a zamestnávateľom s podporou pracovného lekára alebo pracovnej zdravotnej služby.

Svetová zdravotnícka organizácia uverejnila usmernenia týkajúce sa samorehabilitácie⁷. Odporúčania zahŕňajú cvičenia proti dýchavičnosti, cvičenia na posilnenie fyzickej kondície, zvládanie problémov s hlasom, ako aj problémov s pozornosťou, pamäťou a myslením a na zlepšenie celkovej telesnej sily, rovnováhy, koordinácie a úrovne energie, ako aj nálady a kognitívnych schopností. Návrhy na samorehabilitáciu sú k dispozícii aj v dlhšom diskusnom dokumente uverejnenom agentúrou EU-OSHA a v samostatnom usmernení pre pracovných lekárov. Pacient s dlhodobým covidom by však pred návratom do práce mal byť schopný zvládať domáce činnosti. Postihnutý zamestnanec by mal príznaky prediskutovať so svojím lekárom a v prípade potreby by mal mať možnosť poradiť sa s pracovným lekárom.

⁷ Svetová zdravotnícka organizácia (2021). *Support for rehabilitation: Self-management after COVID-19-related illness, second edition* (Podpora rehabilitácie: sebamanažment po ochorení súvisiacom s nákazou COVID-19, druhé vydanie). Regionálny úrad Svetovej zdravotníckej organizácie pre Európu. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2021-855-40590-59892>

Posúdenie pracovnej schopnosti pri návrate zamestnancov do práce

Dlhodobý covid zvyčajne diagnostikuje lekár na základe príznakov a anamnézy ochorenia COVID-19, posúdi sa zdravotné postihnutie a vykoná sa individuálne posúdenie toho, či je pacient schopný pracovať. Pracovný lekár alebo zdravotná služba môžu pomôcť určiť, kde môže byť zamestnanec pri každodenných pracovných úlohách obmedzený a aké úpravy je možné vykonať na uľahčenie návratu do práce. Usmernenie pre pracovných lekárov⁸ poskytuje podrobnejšie informácie o postupoch a nástrojoch na posúdenie pracovnej schopnosti a obmedzení.

Môže ísť o tieto kroky:

- **všeobecný odhad príznakov dlhodobého covidu a ich závažnosti,**
- **poskytnutie celkového odhadu pracovnej schopnosti, fyzickej aktivity, kognitívneho postihnutia a nálady pomocou štandardizovaných škál,**
- ak je to vhodné, môžu byť relevantné aj iné merania, napríklad ospalosť u profesionálnych vodičov,
- na základe týchto hodnotení môže lekár (pracovný lekár, lekár primárnej zdravotnej starostlivosti, špecialista na poskytovanie rehabilitačnej služby pre dlhodobý covid) **určiť schopnosť zamestnanca pracovať a poskytnúť poradenstvo o úpravách pracoviska a ďalších potrebách,** ako je čas potrebný na rehabilitáciu, a
- zamestnanci môžu potrebovať prehodnotenie, najmä v prípadoch, keď môže dôjsť k relapsu dlhodobého covidu alebo keď sa objavia nové príznaky.

Rehabilitácia a úpravy pracoviska spojené s dlhodobým covidom

V nasledujúcich častiach sa opisujú najčastejšie hlásené fyzické ťažkosti súvisiace s dlhodobým covidom a poskytuje sa prehľad o tom, čo môže byť na pracovisku potrebné. Viac informácií o rehabilitácii nájdete v článku na portáli OSHwiki a v diskusnom dokumente.

Únava

Únava je často hláseným príznakom dlhodobého covidu a označuje vyčerpanie, nedostatok energie a intoleranciu fyzickej aktivity. Táto strata energie nie je úmerná fyzickým aktivitám a nezlepšuje ju odpočinok ani spánok. Pacienti môžu absolvovať kurzy pod vedením rehabilitačného špecialistu a môžu im byť poskytnuté individuálne tréningové programy, ktoré môžu vykonávať doma alebo v práci. Zamestnancom by sa zišiel vyhradený priestor na takéto cvičenie. Na uľahčenie prechodu by sa mal zamestnancom umožniť postupný návrat do práce, prehodnotenie pracovnej záťaže a zmeny na pracovisku.

Zhoršenie príznakov po námahe

Zhoršenie príznakov po námahe alebo nevoľnosť po námahe (PEM) je zhoršenie príznakov dlhodobého covidu, ktoré sa zvyčajne objavuje 12 až 72 hodín po vykonaní duševnej alebo fyzickej aktivity, ktorá bola predtým tolerovaná. Zhoršenie príznakov po námahe vedie k zhoršeniu príznakov, ktoré trvá niekoľko dní alebo týždňov a môže byť zodpovedné za relaps alebo kolísanie príznakov dlhodobého covidu. Prakticky to znamená, že čím viac sa snažíte, tým horší efekt to má.

Zamestnanci by mali byť schopní určiť svoj „energetický rámec“ alebo energetické limity pre fyzickú aktivitu a prispôbiť a naplánovať si pracovnú aktivitu a odpočinok tak, aby zostali v týchto limitoch. Limity sa môžu v prípade každej



Obrázok od freepik

⁸ EU-OSHA – Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci, *Dlhodobý COVID: identifikácia a posúdenie pracovnej schopnosti, úprava pracoviska a rehabilitácia: Krátka praktická príručka pre pracovných lekárov*, 2025. K dispozícii na adrese: [USMERNENIE EÚ – Dlhodobý COVID: identifikácia a posúdenie pracovnej schopnosti, úprava pracoviska a rehabilitácia. Krátka praktická príručka pre pracovných lekárov](#)

osoby postihnutej dlhodobým covidom líšiť. Zamestnanci, u ktorých sa príznaky po cvičení zhoršujú, môžu pri určovaní toho, čo je pre nich vhodné, potrebovať pomoc zdravotníckych odborníkov alebo pracovných lekárov.

Rehabilitácia môže zahŕňať plávanie, pilates, jogu, funkčný tréning a cvičenia zamerané na flexibilitu a mobilitu. Zamestnanci môžu potrebovať úpravy, aby sa mohli do takéhoto tréningu zapojiť.

Zvýšená fyzická záťaž, najmä ak súvisí s prácou, predlži u zamestnancov zhoršenie príznakov po námahe. Postupný plán návratu do práce s možnosťou individuálneho prispôsobenia pracovnej záťaže bude nesmierne prospešný a podporí dlhodobé zotavenie zamestnanca.

Ortostatická intolerancia

Ortostatická intolerancia označuje nestabilitu krvného tlaku a srdcovej frekvencie pri stáť vo vzpriamenej polohe. Ďalšími príznakmi môžu byť poruchy regulácie telesnej teploty, nadmerné potenie, závraty a bolesť v hrudníku. Ortostatická intolerancia môže byť sprevádzaná aj ďalšími príznakmi, ako sú gastrointestinálne problémy a neznášanlivosť tepla.

Vstávanie zo sedu alebo z ľahu, najmä po dlhšom čase, môže byť obzvlášť škodlivé, pretože ortostatická intolerancia môže spôsobiť závraty alebo dokonca stratu vedomia. Pomalé vstávanie zo sedu alebo z ľahu patrí medzi najjednoduchšie opatrenia na zvládnutie ortostatickej intolerancie⁹. V prípadoch nízkeho krvného tlaku po vstávaní (známeho ako ortostatická hypotenzia) môžu byť účinné ďalšie opatrenia:

- Hydratácia: znamená to, že počas dní, keď je ortostatická hypotenzia horšia, by mal zamestnanec vypiť veľké množstvo vody. Prístup k pitnej vode v práci je preto veľmi dôležitý.
- Prispôbené fyzické cvičenie a zlepšenie kondície zmiernia príznaky.

Zamestnanci pracujúci vo výškach a na nerovných povrchoch môžu byť vystavení vyššiemu riziku pádu. Malo by sa zväžiť prispôbenie pracovnej záťaže a úloh s cieľom minimalizovať čas strávený v stoji, prestávky medzi dlhými úsekmi státia a možnosť telepráce.

Porucha dýchania

Porucha dýchania alebo dyspnoe je subjektívny pocit nedostatočného dýchania, ktorý spôsobuje nepríjemné pocity. Zamestnanci postihnutí dlhodobým covidom môžu v rôznych situáciách pociťovať dýchavičnosť (napr. počas oddychu, po fyzickej námahe), ktorá môže byť trvalá alebo sa môže meniť.

Samorehabilitácia pri poruchách dýchania sa zameriava na fyzické aj psychické aspekty a môže zahŕňať zmenu polohy pri ležaní a sedení, dychové cvičenia alebo fyzické cvičenia. Keďže dýchavičnosť nemusí byť trvalá alebo sa môže zhoršovať v dôsledku stresu a úzkosti, zamestnancom by mala byť k dispozícii úprava pracovnej záťaže a psychologická podpora. Ich stav by mal byť pravidelne prehodnocovaný, napríklad pracovným lekárom alebo zdravotnou službou, aby sa zabezpečilo, že sa nezhoršuje. Nemala by sa vykonávať práca, ktorá si vyžaduje použitie ochrany dýchacích ciest.

Artralgia

Artralgia znamená zápalovú bolesť kĺbov akéhokoľvek charakteru, nástupu a trvania. Je potrebné dbať na to, aby sa bolestivý kĺb nepreťažoval; „ísť cez bolesť“, najmä ak sa zhoršuje, môže spôsobiť poškodenie.

Účinné môžu byť stratégie manažmentu bolesti a sebamanažmentu pri chronickej bolesti, ako aj fyzický tréning a vodné cvičenia, a zamestnancom by mal byť poskytnutý čas na ich vykonávanie. Bolesť a zápal kĺbov sú dôležitými faktormi, ktoré obmedzujú fyzickú aktivitu. Je potrebné vyhnúť sa náročnej fyzickej práci, až kým bolesť nie je zvládnuteľná a nie je vylúčená nevoľnosť po námahe.

Iné príznaky

Ako už bolo uvedené, bolo hlásených viac ako 200 príznakov dlhodobého covidu, ktoré sa môžu vyskytovať v kombinácii.

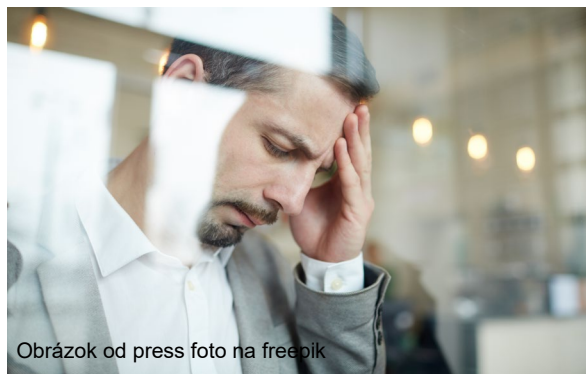
⁹ Ďalšie techniky nájdete tu: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/orthostatic-hypotension/diagnosis-treatment/drc-20352553>

- **Problémy s čuchom a chuťou:** Rehabilitáciu možno skúsiť preškolením pacienta v rozpoznávaní pachov. Obmedzenie sa môže týkať zamestnancov, ktorí potrebujú pri svojej práci čuch a/alebo chuť (napr. kuchári). Je potrebné zvážiť prispôbenie ich práce, napríklad podporu zo strany spolupracovníkov pri činnostiach, pri ktorých sa spoliehajú na čuch a/alebo chuť.
- **Porucha hlasu:** Porucha hlasu postihuje spravidla pacientov, ktorí mali ťažší priebeh ochorenia a museli podstúpiť hospitalizáciu na jednotke intenzívnej starostlivosti. Účinný môže byť hlasový odpočinok, neverbálne komunikačné metódy (napr. zapísanie niečoho, čo by si vyžadovalo dlhé vysvetľovanie) a časté prestávky. Okrem toho sa môže zvážiť akákoľvek kombinácia respiračných cvičení a hlasového tréningu. Zamestnanci s hlasovými problémami možno budú musieť odpočívať častejšie, vyhýbať sa nepretržitému hovoreniu alebo sa im odporúča, aby používali alternatívne spôsoby komunikácie, ako sú písomné poznámky. Môžu potrebovať flexibilné prístupy ku komunikácii a častejšie prestávky.
- **Porucha prehĺtania:** Zamestnanci môžu trpieť aj problémami pri prehĺtaní, jedle alebo pití a odporúča sa pokojné prostredie, v ktorom môžu konzumovať jedlá tempom, ktoré potrebujú. Odporúča sa jesť menšie porcie jedla počas dňa namiesto kompletných jedál, čo môže mať vplyv na organizáciu prestávok, ktoré môžu byť potrebné častejšie. Odporúčajú sa úpravy stravovania, ako napríklad úprava zloženia jedál v závislosti od toho, či je pre pacienta ťažšie prehĺtať tuhé alebo tekuté jedlá. Zamestnanci môžu potrebovať priestor, kde si môžu pripravovať a zohrievať jedlo a tekutiny.

Poruchy spánku

Poruchy spánku sa môžu vyskytnúť samostatne alebo v dôsledku iných príznakov, napríklad ťažkostí s dýchaním, ktoré sa v noci zhoršujú, úzkosti a depresie, ktoré vedú k nespavosti a budeniu, alebo bolesti kĺbov, ktorá sa nezlepšuje, pričom bolesť udržiava zamestnanca v bdelom stave.

Poruchy spánku môžu zamestnancovi odčerpať duševnú aj fyzickú energiu. Ospalosť počas dňa z dôvodu porúch spánku predstavuje veľké riziko v oblasti BOZP v určitých povolaniach, ako sú profesionálni vodiči a zamestnanci v stavebníctve.



Obrázok od press foto na free pik

Môžu byť potrebné úpravy pracoviska vrátane nastaviteľnej pracovnej záťaže a pracovného času. Priami nadriadení, odborníci v oblasti BOZP a oddelenia ľudských zdrojov (HR) by mali spolu s dotknutými zamestnancami a ich zástupcami prehodnotiť aj prácu na zmeny; napríklad prechod zo striedavých (ranných a nočných) zmien na stabilný denný pracovný čas (napr. od 9.00 hod. do 17.00 hod.) môže byť vhodnejší a môže pomôcť zamestnancom obnoviť ich spánkový režim. Zamestnanci by mali mať možnosť komunikovať o problémoch súvisiacich so spánkom s lekárom (napr. pracovným lekárom). Kognitívne problémy

Dlhodobý covid ovplyvňuje kognitívne funkcie mnohými spôsobmi, napríklad ovplyvňuje pamäť a koncentráciu tak, že zamestnanci nie sú schopní vykonávať zložité úlohy alebo náročné mentálne úlohy. Pacienti s dlhodobým covidom opísali tieto príznaky ako „mozgovú hmlu“. Kognitívne ťažkosti však môžu postihovať aj zamestnancov pracujúcich manuálne a ohrozovať ich bezpečnosť a zdravie pri práci. Okrem toho môže kognitívne problémy zhoršiť zlý spánok a únava.

V tabuľke Tabuľka 1 sa uvádzajú príklady príznakov a ťažkostí týkajúcich sa kognitívnych schopností, ktoré môže byť potrebné zohľadniť pri stanovovaní rehabilitácie a organizovaní návratu do práce.

Tabuľka 1. Príklady príznakov a ťažkostí, ktoré môžu byť spojené s konkrétnou kognitívnou oblasťou

Kognitívna oblasť	Príznaky a ťažkosti
Pozornosť	▪ Ťažkosti so sústredením sa na určitý predmet alebo myšlienkový tok ▪ Ťažkosti so sledovaním rozhovorov

Kognitívna oblasť	Príznaky a ťažkosti
	- Ťažkosti s prispôsobovaním sa novým zručnostiam a osvojovaním si nových zručností - Lahká strata pozornosti
Rýchlosť spracovania	- Ťažkosti so zapájaním sa do rozhovorov - Ťažkosti s prispôsobením sa novým informáciám - Ťažkosti s prispôsobovaním sa novým zručnostiam a osvojovaním si nových zručností
Exekutívna funkcia	- Zvýšená frekvencia chýb pri plnení pracovných alebo každodenných bežných úloh - Ťažkosti s plánovaním a organizovaním každodenných alebo pracovných činností (financie, domáce práce, pracovná záťaž) - Ťažkosti s prechodom medzi dvoma úlohami vykonávanými súčasne/multitasking
Jazyk	- Ťažkosti pri hľadaní správneho slova na opísanie predmetu - Menej kvetnatý jazyk, slabá gramatika, syntax a plynulosť - Ťažkosti s pochopením významu slov - Ťažkosti s opakováním slov - Ťažkosti so zapájaním sa do rozhovorov z dôvodu všetkých uvedených skutočností - Ťažkosti s písaným jazykom, vyjadrením myšlienok a presným opisom situácie
Ovládanie motoriky	- Pomalé a nepresné pohyby - Znížená schopnosť obsluhovať stroje, jazdiť - Ťažkosti pri vykonávaní činností, ktoré si vyžadujú zložité pohyby, napr. tanec
Vizuálno-priestorové a vizuálno-konštrukčné zručnosti	- Ťažkosti s jazdením - Narušené vnímanie hĺbky - Ťažkosti s rozpoznávaním tvárí a ich charakteristík - Ťažkosti s identifikáciou predmetov - Zhoršená orientácia, najmä na miestach navštívených prvýkrát
Duševná únava	Znížená schopnosť vykonávať duševné úlohy
Pamäť	- Ťažkosti s učením a vybavovaním si nových informácií - Ťažkosti s vybavovaním si starých informácií, napríklad spomienok - Ťažkosti s dodržiavaním termínov stretnutí

Kognitívna rehabilitácia

Prvým krokom ku kognitívnej rehabilitácii je zistiť, ako boli ovplyvnené duševné schopnosti osoby. Existujú nástroje, ktoré pomôžu lekárom vrátane pracovných lekárov identifikovať kognitívne ťažkosti, depresiu a úzkosť¹⁰. Na základe toho môžu odborníci na kognitívnu rehabilitáciu, spravidla psychológovia a neurológovia, vyvinúť prispôsobené prístupy. Môže byť potrebné kombinovať kognitívnu a fyzickú rehabilitáciu, pretože obe môžu pomôcť zamestnancovi vrátiť sa do práce a zamestnancom by mal byť poskytnutý čas na ich absolvovanie. Príklady rehabilitačných techník, ktoré by mohli byť podporované na pracovisku, zahŕňajú: možnosť oboznamovať sa s informáciami vlastným

¹⁰ EU-OSHA – Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci, *Dlhodobý COVID: identifikácia a posúdenie pracovnej schopnosti, úprava pracoviska a rehabilitácia: Krátka praktická príručka pre pracovných lekárov*, 2025. K dispozícii na adrese: [USMERNENIE EÚ – Dlhodobý COVID: identifikácia a posúdenie pracovnej schopnosti, úprava pracoviska a rehabilitácia. Krátka praktická príručka pre pracovných lekárov](#)

tempom; používanie organizačných pomôcok, napríklad digitálnych kalendárov; rozdelenie činností na jednoduchšie a/alebo menšie kroky; školenie diskusného partnera (napr. spolupracovníka) v oblasti podporných komunikačných techník s ľuďmi s jazykovými poruchami; preškolenie v oblasti kontroly jemných pohybov, koordinácie a rovnováhy; atď. Nastaviteľný pracovný čas, nastaviteľná pracovná záťaž a postupný návrat do práce môžu uľahčiť návrat do práce, najmä pokiaľ ide o náročné duševné úlohy, ktoré si môžu vyžadovať čas, aby sa im zamestnanec prispôbil.

Psychické problémy

V dôsledku dlhodobého covidu sa môžu vyskytnúť psychické problémy. Na ich bezpečnú diagnostiku a zvládanie je potrebné včas zapojiť odborníka na duševné zdravie.

V tabuľke Tabuľka 2 sa uvádza prehľad príznakov, najmä pokiaľ ide o depresiu a úzkosť.

Tabuľka 2. Príznaky, ktoré naznačujú psychické problémy

Depresívne príznaky	Príznaky úzkosti
▪ Pretrvávajúca skleslá nálada a smútok ▪ Výrazne menšie zapájanie sa do činností, ktoré predtým prinášali potešenie ▪ Poruchy spánku ▪ Zmeny v kognitívnych funkciách ▪ Zmeny chuti do jedla ▪ Duševná a fyzická únava ▪ Zmenené, negatívne vnímanie seba samého, svojich schopností a vlastnej hodnoty ▪ Myšlienky na sebapoškodzovanie alebo dokonca samovraždu	▪ Nepokoj, nekontrolovateľné, rušivé alebo „zrýchlené“ myšlienky ▪ Znížená pozornosť/problémy so sústredením ▪ Pocity hrôzy ▪ Porucha spánku¹¹ ▪ Zmeny chuti do jedla ▪ Podráždenosť/konfrontačné postoje

Zamestnanci s dlhodobým covidom, ktorí trpia úzkosťou a depresiou, môžu potrebovať klinickú rehabilitáciu. Kombinácia klinickej starostlivosti s pracovnou rehabilitáciou a postupným návratom do práce môže pomôcť zamestnancom vyrovnať sa so psychickou záťažou. Zamestnancom môže pomôcť pozitívna kultúra na pracovisku s informovanosťou a empatiou v otázkach duševného zdravia. Medzi opatrenia, ktoré je možné prijať, patrí napríklad úprava rozvrhnutia pracovného času, ako je pružný pracovný čas, dodatočný čas na dokončenie úloh, úprava úloh s cieľom znížiť stres a voľno z dôvodu návštevy lekára.

Plán návratu do práce a rehabilitácia

Existuje všeobecná zhoda v tom, že návrat do práce pre osoby postihnuté dlhodobým covidom by mal prebiehať vo fázach. Na základe posúdenia obmedzení, úloh, ktoré budú musieť zamestnanci vykonávať, a požadovanej úrovne energie by sa mal stanoviť plán s primeranými časmi na odpočinok. Pred prechodom na náročnejšie činnosti sa odporúča začať ľahšími činnosťami. Môže pomôcť rozdelenie činností na jednoduchšie a/alebo menšie kroky, a preto môže byť potrebná reorganizácia práce. Dôležité je šetrenie energiou a tempo práce; príkladmi opatrení, ktoré môže zamestnanec prijať, sú vykonávanie úloh alebo každodenných činností z pohodlnej polohy (napr. v sede namiesto v stoji) a odpočinok medzi úlohami.

Všetci zainteresovaní by mali byť súčasťou tímu, ktorý tieto intervencie navrhuje. Vďaka otvorenej a pozitívnej komunikácii je možné spojiť silné stránky každého aktéra (zamestnávateľa, priameho nadriadeného, zamestnanca, zástupcu zamestnanca, pracovného lekára alebo zdravotnej služby a odborníka v oblasti BOZP) a vytvoriť tak efektívny tím.

¹¹ Porucha spánku pri úzkostných poruchách sa môže prejavovať ako ťažkosti so zaspávaním, skoré prebúdzanie alebo viaceré prebudenia počas nočného spánku, skrátenie celkového času spánku alebo neschopnosť znova zaspáť po prebudení.

Všetci aktéri na pracovisku by mali spolupracovať a zabezpečiť, aby bol na rehabilitáciu vyčlenený dostatočný čas a priestor a aby boli k dispozícii priestory navrhnuté odborníkmi v oblasti BOZP na oddych a samorehabilitáciu.

Predchádzanie diskriminácii

Informovanosť o tom, ako môže dlhodobý covid ovplyvňovať pracovnú schopnosť a pracovisko, je kľúčové na zmiernenie jeho vplyvu a na podporu ľudí, ktorí ním trpia. Informovanosť a vzdelávanie by mali byť zamerané na to, aby sa z pracoviska stal pozitívny priestor na návrat do práce, ktorý je bezpečný a zároveň ústretový. Existuje niekoľko skupín zamestnancov, ktoré si môžu vyžadovať osobitnú pozornosť:

Obrázok od freepik



- Akékoľvek prejavy dlhodobého covidu môžu viesť k značnému postihnutiu a spôsobiť riziká v oblasti BOZP. Zjednodušenie práce, prerozdelenie pracovnej záťaže, úprava rozvrhnutia pracovného času a iné primerané úpravy, napríklad telepráca, môžu pomôcť osobám s problémami. Odborníci v oblasti BOZP by mohli vykonávať individuálne posúdenia rizík u zamestnancov, ktorí boli obzvlášť postihnutí alebo trpia chronickými ochoreniami. Manažéri ľudských zdrojov a priami nadriadení môžu pomôcť pri prehodnotení pracovných úloh a postupov s cieľom zabrániť podmienkam, ktoré môžu zhoršiť príznaky (napr. dlhodobé státie, vystavenie nepretržitému teplu, striedavé zmeny atď.). Vyššie percento žien v produktívnom veku trpí dlhodobým covidom. Ich rehabilitácia môže byť tiež v rozpore s ich povinnosťami mimo práce, ako je starostlivosť o deti alebo starších ľudí. Malo by sa to uznať a zohľadniť pri určovaní individuálneho plánu návratu do práce, ako aj pri reorganizácii pracovnej záťaže a rozvrhnutia pracovného času. Väčšie organizácie a spoločnosti by mohli zvážiť zabezpečenie služieb starostlivosti o deti na podporu žien, aby sa mohli zapojiť do rehabilitácie.
- Zamestnanci, ktorí v dôsledku dlhodobého covidu trpia kognitívnymi alebo duševnými problémami, môžu čeliť diskriminácii, cítiť sa izolovaní alebo vnímať pracovisko ako nepriateľské prostredie. Kľúčová je informovanosť o tom, ako sa môžu kognitívne a psychické problémy prejavovať, a o tom, ako pristupovať k ľuďom, ktorí nimi trpia. Existujú účinné opatrenia, ktoré môžu pomôcť zvýšiť informovanosť:
 - Odborná príprava pre manažérov v oblasti duševného zdravia môže pomôcť manažérom rozpoznať emocionálne ťažkosti u svojich zamestnancov. Okrem toho im umožňuje rozvíjať zručnosti, ako je otvorená komunikácia a aktívne počúvanie. Manažéri s týmto súborom zručností dokážu identifikovať stresové faktory na pracovisku, ktoré majú vplyv na duševné zdravie, a aktívne prispievať k ich odstraňovaniu.
 - Odborná príprava zamestnancov týkajúca sa duševného zdravia a informovanosti môže zlepšiť vedomosti o psychických poruchách a príznakoch dlhodobého covidu a ich rozpoznávaní a znížiť stigmatizáciu.
 - Zamestnávateľia by mali spolupracovať s manažérmi ľudských zdrojov, priamymi nadriadenými, supervízormi zamestnancov, službami v oblasti BOZP a lekármi s cieľom zaviesť otvorenú politiku komunikácie o kognitívnych a psychických ťažkostiach a zabezpečiť, aby boli postihnutí zamestnanci a ich spolupracovníci informovaní.

- Zamestnanci trpiaci dlhodobým covidom by mali byť aktívne nabádaní k tomu, aby hovorili o svojich obavách. Okrem toho sú častejšie postihnuté zamestnankyne a osoby, ktoré prekonali ťažký COVID-19 vedúci k intenzívnej starostlivosti, a môžu potrebovať osobitnú podporu od pracovných lekárov a od podniku, aby mohli informovať o svojich obmedzeniach.

EU-OSHA už v minulosti uverejnila príručku pre manažérov, v ktorej sa poskytujú odporúčania pre zamestnávateľov o tom, ako organizovať postupný návrat, pričom osobitná pozornosť sa venuje tomu, aby sa nezavádzali zmeny, ale aby sa v úzkej spolupráci s príslušnými zamestnancami a pracovnou zdravotnou službou alebo lekárom zaviedol participatívny a prispôsobiteľný prístup. EU-OSHA tiež uverejnila usmernenie o tom, ako môžu zamestnanci a manažéri spolupracovať na udržaní zamestnancov so psychickými problémami v práci.¹²

Plné využívanie vnútroštátneho systému sociálneho zabezpečenia a vládnych ustanovení

Zamestnávatelia by sa mali informovať aj o vládnych ustanoveniach alebo ustanoveniach o sociálnom zabezpečení, ako je finančná podpora pre návrat do práce na kratší pracovný čas alebo úprava pracoviska. Mnohé vnútroštátne systémy sociálneho zabezpečenia v celej Európe vypracovali plány na nápravu dôsledkov dlhodobého covidu a poskytovanie podpory, ktorá pomôže postihnutým ľuďom udržať si zamestnanie. Zamestnávatelia by mali hľadať informácie o tom, ako môžu čo najlepšie využívať ustanovenia vydané vládou na vnútroštátnej úrovni. Okrem toho, na stránkach systému MISSOC sa nachádza prehľad práv v oblasti sociálneho zabezpečenia v jednotlivých členských štátoch EÚ¹³. Viac informácií o tom, ako môžu manažéri, zamestnávatelia a odborníci v oblasti BOZP riešiť ochorenie COVID-19 a dlhodobý covid na pracovisku, možno nájsť v publikáciách agentúry EU-OSHA.

¹² EU-OSHA – Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci, *Usmernenie pre pracoviská o možnostiach podpory osôb, ktoré majú problémy s duševným zdravím*, 2024. K dispozícii na adrese: <https://osha.europa.eu/en/publications/guidance-workplaces-how-support-individuals-experiencing-mental-health-problems>

¹³ MISSOC, „Spoločný informačný systém o sociálnej ochrane“, bol zriadený v roku 1990 s cieľom podporovať nepretržitú výmenu informácií o sociálnej ochrane medzi členskými štátmi EÚ. Databáza obsahuje informácie o systémoch sociálnej ochrany a ich organizácii v 27 členských štátoch EÚ, troch krajinách Európskeho hospodárskeho priestoru (Island, Lichtenštajnsko a Nórsko) a vo Švajčiarsku. K dispozícii na adrese: <https://www.missoc.org/missoc-database/>