



Funded by
the European Union



Työsuojelurahasto
Arbetskydds-fonden
The Finnish Work Environment Fund

longCOVID

Decision support for
prediction and
management of LCS

LONG COVID OIREIDEN VAIKUTUS TYÖKYKYYN JA TYÖHÖNPALUUN

ALEKSANDRA SULG

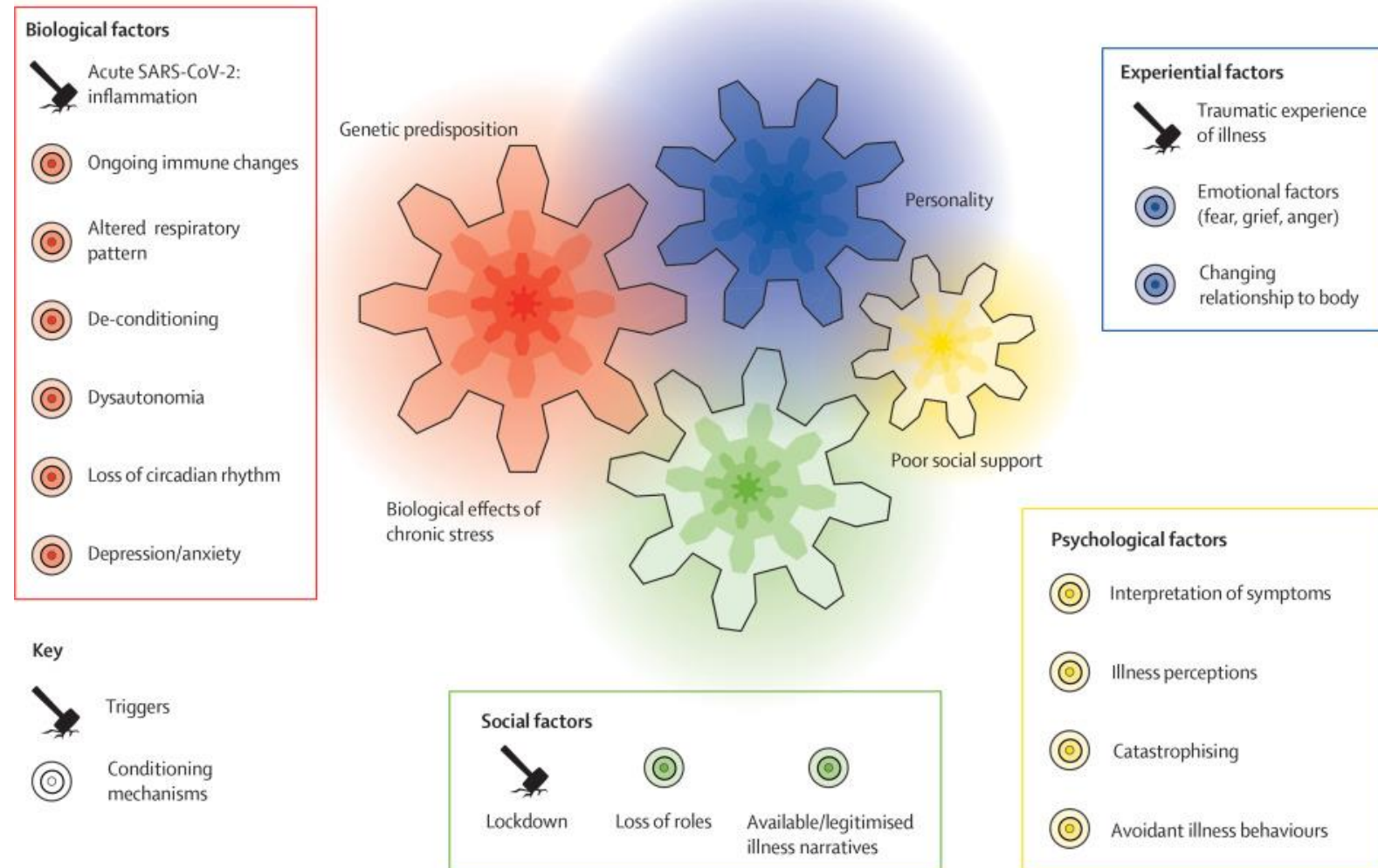
PITKITTYYNEIDEN OIREIDEN KUNTOUTUSYKSIKKÖ, HUS,
HELSINGIN YLIOPISTO

TYÖTERVEYSLAITOKSEN PERJANTAI MEETING, 21.3.2025

MITÄ TIEDETÄÄN LONG COVIDISTA?

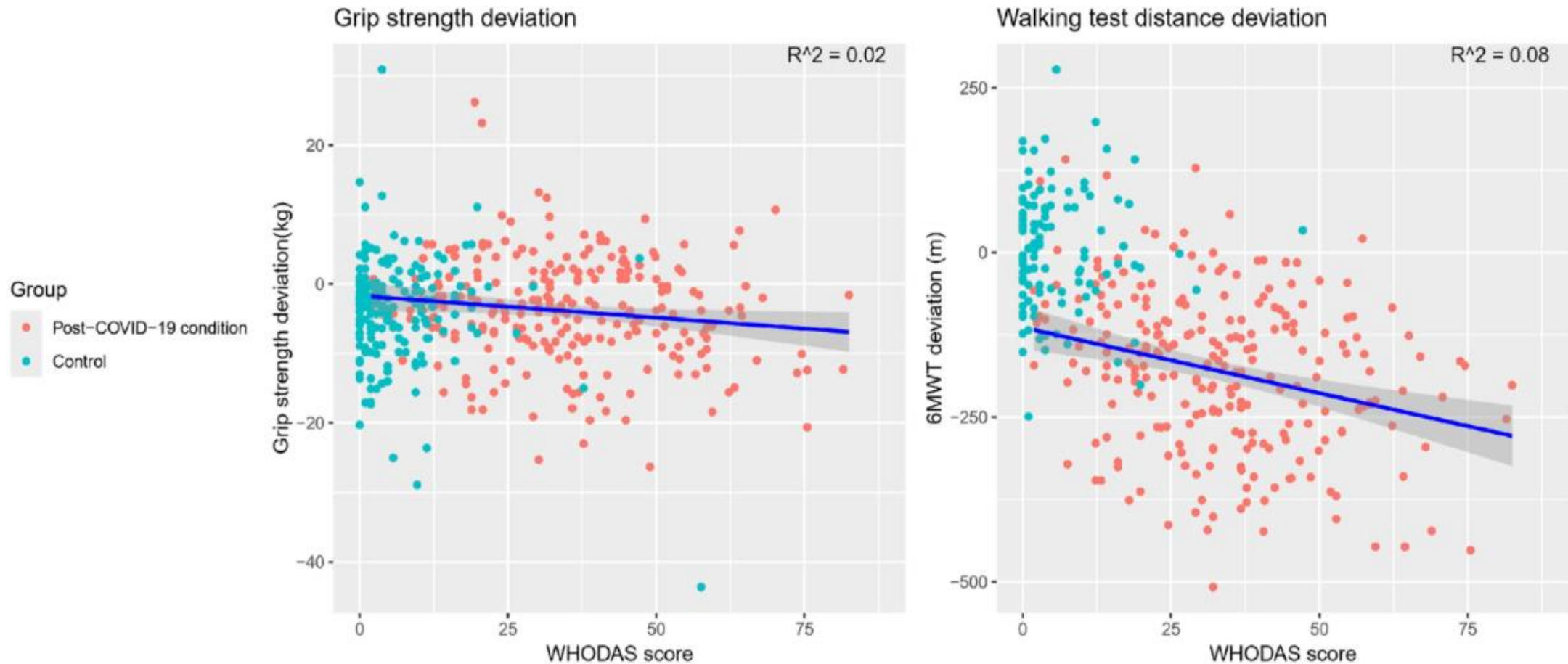
- LC voi esiintyä henkilöillä, joilla on ollut varmistettu tai todennäköinen SARS-CoV-2-infektio. Oireet ilmenevät tyypillisesti kolme kuukautta COVID-19:n alkamisen jälkeen ja jatkuvat vähintään kahden kuukauden ajan ilman vaihtoehtoista selitystä (WHO).
- Yleisimmät oireet ovat poikkeava väsymys, uupumus (PEM), kognitiiviset vaikeudet, kivut, unihäiriöt, keuhko- ja sydänoireet. Oireet kestävät kuukausia, joillakin vuosia.
- LC oireet heikentävät työkykyä, toimintakykyä ja elämänlaatua.
- Ennuste on yleensä hyvä ja potilaat toipuvat ajan kanssa. Ennusteeseen vaikuttavat kielteisesti liitännäissairaudet, tupakointi sekä mielenterveysongelmat, kuten ahdistus ja masennus.
- LC:n ei ole täsmähoitoa, oireen mukainen hoito, omatoiminen kuntoutus ja psykologinen tuki ovat keskeisessä roolissa.
- Taustamekanismeista on tehty runsaasti tutkimuksia, taustamekanismit vaikuttavat monitekijäisinä.
- Esiintyvyys on alle 10% kaikista koronaan sairastuneista.
- V 2022 jälkeen LC potilaiden määrä on laskenut huomattavasti

TAUSTA MEKANISMIT



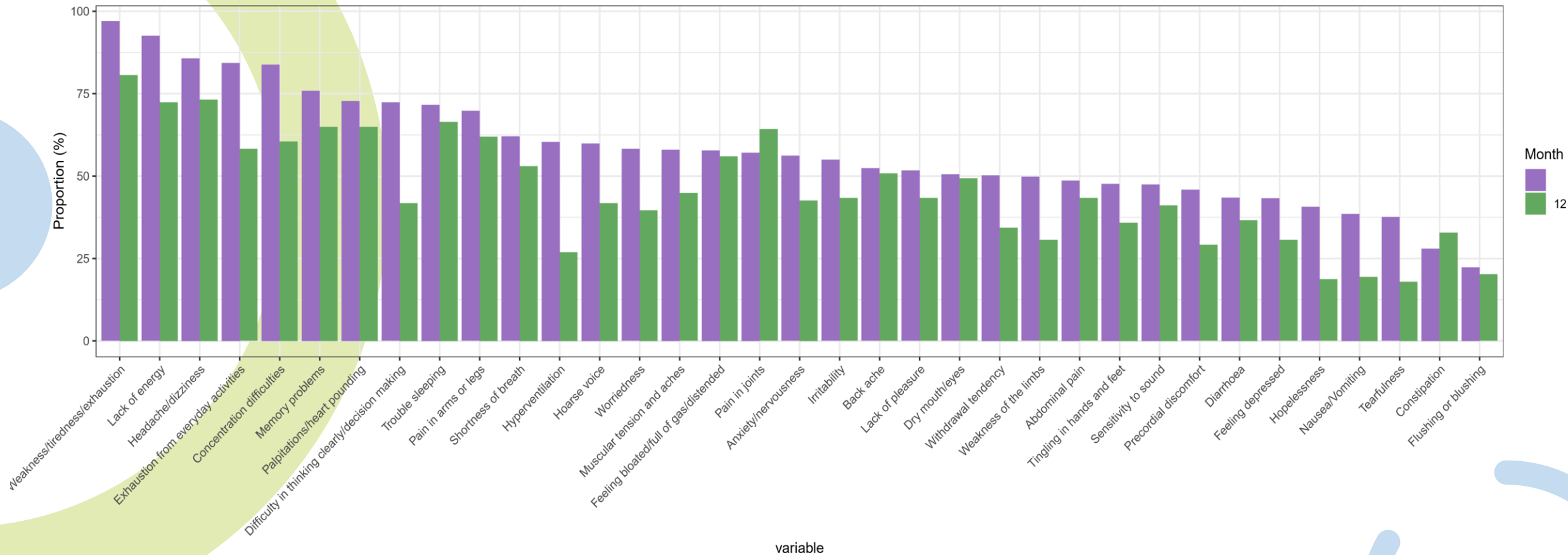
Chloe Saunders, A new paradigm is needed to explain long COVID, 2023, The Lancet

LC POTILAIKEN TOIMINTAKYKY ON HEIKENTYNYT



Sanna Stålnacke et al, Functioning of post-COVID-19 patients: a cross-sectional study at the outpatient clinic for long-term effects(2024) Scandinavian Journal of Primary Health Care

OIREET VÄHENEVÄT SEURANNASSA



Helena Liira et al, Prognosis of patients with post-Covid-19 condition: Prospective cohort cluster analysis at one year(2024), Journal of Psychosomatic research

21.3.2025

21.03.2025

LC POTILAAN TUTKIMINEN VASTAANOTOLLA

- Oireet ohjaavat tutkimuspolkua
- Esimerkkitutkimukset perusterveydenhuollossa: PVK, CRP, LA, ALAT, KREA, NA, K, Ca, TSH, EKG, rasiusergometria, THX RTG, ENMG
- Vältä liikatutkimuksia
- Tutkimustulokset ovat normaalit LC potilailla ja tutkimusten tavoite on poissulkea muut sairaudet
- Oireen mukaiseen hoitoon soveltuvat b-salpaajat, kipukynnystä nostavat lääkkeet, unta tukevat ja mielialalääkkeet tarvittaessa.

TYÖKYKY JA TYÖHÖNPALUU LC KANSSA

Laadullinen haastattelututkimus tehdään osana isompaa kohorttitutkimusta HUS Yliopistollisen sairaalan kanssa yhteistyössä. Tutkimus on osa EU Horizon Long Covid projektia sekä „Pitkäkestoinen COVID-19 ja työkyky” tutkimushanketta Työterveyslaitoksen ja Työsuojelurahaston kanssa yhteistyössä

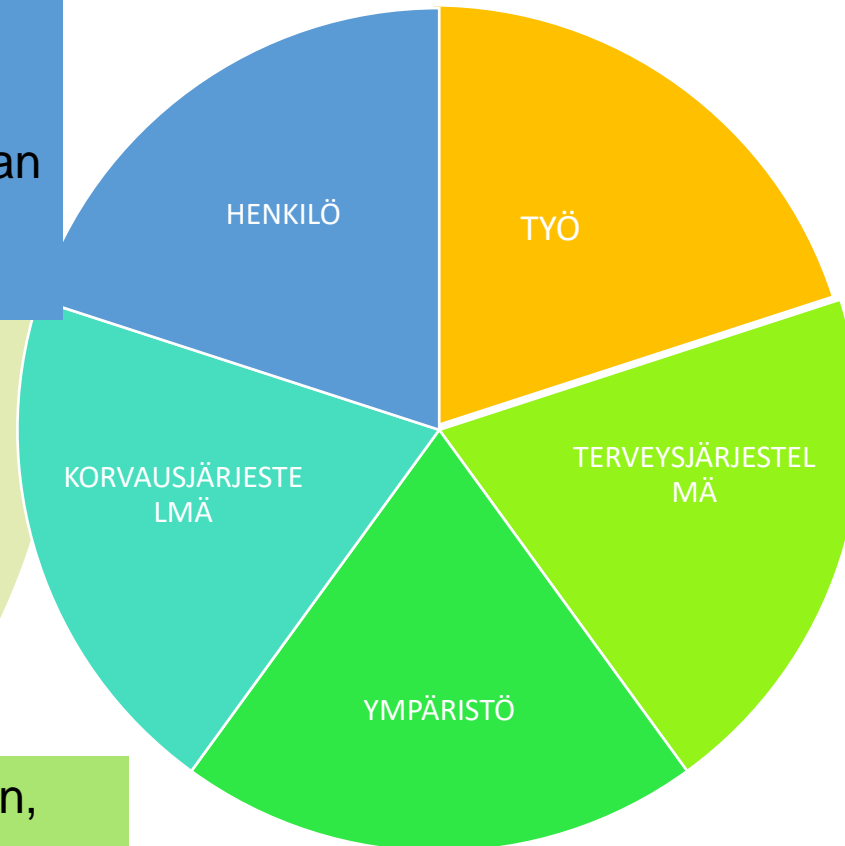
- Potilaiden rekrytointi ja haastattelu toteutui keväällä 2023
- Tutkimukseen osallistui 28 potilasta HUS:n koronainfektion pitkä-aikaisoireiden poliklinikan kohortista
- Tavoitteena oli selvittää potilaiden omat näkemykset oireiden vaikutuksesta työkykyyn ja työhön paluun tekijöistä.
- Haastattelut nauhoitettiin, litteroitiin ja data analysoitiin koodamalla tutkimusryhmässä.

TULOKSET

- Naiset (71 %) muodostivat suurimman osan kaikista haastatteluun osallistuneista
- Osallistuneiden keski-ikä oli 46 vuotta.
- Suurimmalla osalla osallistujista oireet kestivät yli 12 kuukautta (79 %)
- Suurin osa työskentelivät toimistotyössä (81 %).
- Kaikilla osallistujilla oli voimassa oleva työsuhde.
- Haastatteluhetkellä 54 % oli palannut täysiaikaisesti työhön, 28 % oli palannut osa-aikaisesti, ja 18 % ei ollut pystynyt palaamaan työhön PCC:n oireiden vuoksi.
- Suurimmalla osalla osallistujista (89 %) oli pääsy työterveyshoitopalveluihin.
- Työkykyneuvottelu potilaan, työnantajan ja työterveyslääkärin välillä oli järjestetty 57 %:ssa tapauksista työhön paluun tukemiseksi, osallistuneista 75 % koki sen hyödylliseksi.
- Kuuluksi tuleminen (VAS 0-10) terveydenhuollossa kokivat hyväksi 72 %:lla osallistujista.

TYÖHÖNPALUUN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

- Stressin, arjen ja oireiden hallinta
- Kyky omatoimisen kuntoutukseen
- Positiivisuus, motivaatio ja usko toipumiseen, kärsivällisyys, lupa toipua rauhassa ilman painostusta



- Työnantajan aktiivisuus ja motivaatio työhön paluun prosessissa
- Mahdollisuus muokata työtehtäviä Etätyö
- Tuki, luottamus, kuuluksi tuleminen

Osa-sairauspäiväraha

- Ystävien, perheen, työkavereiden, sukulaisten tuki
- Vertaistuki

- Moniammatillinen lähestymistapa
- Potilaan kokemus kuuluksi tulemisesta
- LC ymmärrys, ammattilaisten neuvonta
- Yhteistyö työterveyshuollon ja työnantajien välillä
- Hyvä palveluiden saatavuus ja saavutettavuus

- Työtehtävien väliaikainen keventäminen/siirto/korvaavat työtehtävät
- Etätyö
- Taukojen pitäminen
- Työpäivän lyhentäminen
- Asteittainen työhön paluu sairausloman jälkeen
- Kelasta voi hakea osa- sairauspäiväraha
- Työaika on mahdollista lyhentää vuosilomilla, omalla päätöksellä tehdä 70-80% työtä ilman etuuksia
- Työterveysneuvottelut auttoivat asettaa realistiset tavoitteet työhönpaluun yhteydessä

ESIMERKIT TYÖPAIKAN JÄRJESTELYISTÄ

ja työhön paluun tukevista etuuksista

- Vaikea-asteiset oireet ja komorbiditeetit
- Joustamattomuus ja tuen puute työpaikalla
- Puuteellinen ymmärrys ja neuvonta, LC:sta terveydenhuollossa
- Etuuksien saaminen on haastava
- Tuen puute läheisiltä

KÄYTÄNNÖN HAASTEITA TYÖHÖN PALUUN YHTEYDESSÄ

KUNTOUTUS

- kevyen liikunnan asteittainen lisääminen (kävely, pyöräily, uinti, sali)
- arjen hallinta, sopiva palautuminen, riittävä uni, tauottaminen, pienten arjen askareiden nauttiminen (kirjan lukeminen, saunominen, avantouinti, koiran ulkoilutus)
- oireiden ja stressin hallinta, rentoutus (jooga, hengitysharjoitukset, meditointi)
- oireiden ymmärrys helpottaa huolia ja stressiä

”Oli se nettiterapia just se klinikan se. Se oli ihan todella, todella, todella hyvä. Mä en voi sitä enempää kehuu. Se on niin paras. Kaikkien pitkäaikaissairaiden pitäis mun mielest käydä sellanen”.

(Nelikymppinen nainen)

”Tosiaan osasairauspäivärahalla osatyötä tein jotta saatiin tää paluu töihin sit mahdolliseksi.”

(Kolmekymppinen mies)

kaks kilometriä oon yleensä pystynyt kävelemään rauhallista tahtia. Niin nyt tässä kun on vointi jonkun verran parantunu, ni oon päässyt käymään uimassa. Ja nyt hiljattain tässä ku lumet on lähteny ni myös sitte polkupyörällä liikkumaan. Ne on ollu sellasia hyödyllisiä juttuja kyllä

(Nelikymppinen mies)

POTILAAN KOHTAAMINEN JA KUNTOUTUSNEUVONTA

- Oireet aiheuttavat huolia ja rajoittavat elämää kaikilla osa-alueilla.
- Realistinen ja potilaslähtöinen neuvonta keskittyy eri elämän osa-alueiden (itsestä ja kodista huolehtiminen, harrastaminen, sosiaalinen elämä, työssä olo, nukkuminen) ylläpitoon potilaan jaksamisen mukaan
- Oireiden laatu ja vaikeusaste vaihtelevat
- Relapsit ovat yleisiä.
- „Kaikki tai ei mitään“ ei toimi

TERVEYDENHUOLTO

- Kuuluksi tuleminen, hyvä ymmärrys oireiden taustoista ja potilaan neuvonta, säännölliset tapaamiset ja oireiden seuranta, tarvittavat tutkimukset, lausunnot ja lähetteet
- Vastaanottoaikojen ja palveluiden hyvä saatavuus
- Ryhmäkuntoutus (poliklinikalla)
- Fysioterapeutin, psykologin, lääkärin neuvonta ja tuki
- Pitkäaikaismoireiden nettiterapia

TYÖHÖN PALUUN ITSEARVIOINTI

- <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyokyky>

Työhön paluun itsearviointi

Ota käyttöön verkossa täytettävä lomake.

Lomake on suunnattu työterveyshuollon toimijoille ja se auttaa potilasta arvioimaan:

- omaa työkykyä
- toimintakykyä arjessa
- valmiutta palata työhön sekä
- työhön paluuta estäviä tai sitä tukevia asioita.

[työkyvyn toimintakyvyn ja työhön paluun itsearviointilomake](#)



Työkyvyn, toimintakyvyn ja työhön paluun itsearviointilomake

Tämä lomake kysyy omaa arvioitasi työ- ja toimintakyvystä sekä työhön paluusta. Valitse sinulle sopivimmat vaihtoehdot ja kerro tarkemmin omin sanoin.

1. Työkyky

Oletetaan, että työkykyä saa parhaimmillaan kymmenen pistettä. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyllesi asteikolla 0–10?



2. Toimintakyky eri elämän osa-alueilla

Miten arvioit toimintakykyäsi kuluneen kuukauden aikana seuraavilla elämänaueilla

Ammatillinen toimintakyky (työssä, työnhaussa, opiskeluissa)



Sosiaalinen toimintakyky (ihmissuhteissa, harrastuksissa, asioiden hoitamisessa, osallistumisessa)



Henkilökohtainen toimintakyky (omista perustarpeista ja kodista huolehtiminen)



3. Valmius palata työhön (Vastaa tähän, jos et ole tällä hetkellä työssä.)

Miltä tuntuu nyt? Miten valmis olet palaamaan työhön? Valitse sopivalta tuntuva numero.



Mikä estää tai haittaa nyt eniten työhön paluutasi?

- _____
- _____
- _____

Mikä auttaisi sinua työhön paluussa?

- _____
- _____
- _____

YHTEENVETO

- LC on pitkäaikainen ja monitekijäinen tila, joka heikentää kokonaisvaltaisesti toimintakykyä, työkykyä ja elämäläätua.
- Omatoiminen kuntoutus, positiivinen asenne tukivat työhön paluuta, kun taas haastavat oireet, negatiiviset ajatukset ja stressi luovat haasteita
- Moniammatillinen lähestymistapa terveydenhuollossa ja yhteistyö työnantajan kanssa tukevat potilasta työhön paluussa
- Työjärjestelyt, tuki ja kuuluksi tuleminen eri toimijoiden taholta edistivät työhön paluuta, kun työnantajan epäilyt ja puutteelliset terveydenhuoltopalvelut tuovat esteitä
- Työhön paluu strategia työterveyslääkärin näkökulmasta ei poikkeaa muita kroonisia sairauksia



TUTKIMUSRYHMÄ

- Aki Vuokko
- Kirsi Kvarnström
- Antti Malmivaara
- Mikko Varonen
- Jari Arokoski
- Helena Liira

APURAHAT

EU, Horizon
Työsuojelurahasto

KIRJALISUUS

- WHO
- Chloe Saunders, A new paradigm is needed to explain long COVID, 2023, the Lancet
- Jacobsen, Return to work after COVID-19 infection – A Danish nationwide registry study, 2022, Public Health
- Sanna Stålnacke, Functioning of post-COVID-19 patients: a cross-sectional study at the outpatient clinic for long-term effects, 2024, Scandinavian Journal of Primary Health Care
- Helena Liira, Prognosis of patients with post-Covid-19 condition: Prospective cohort cluster analysis at one year, 2024, Journal of Psychosomatic Research
- KELA
- Dena Zeraatkar, Interventions for the management of long covid (post-covid condition): living systematic review, 2024, BMJ



Funded by
the European Union

longCOVID

Decision support for
prediction and
management of LCS

**THANK YOU
FOR YOUR
ATTENTION**

 / [LinkedIn](#)  / [Twitter](#)  www.longcovidproject.eu