



# Drošs un veselīgs darbs jebkurā vecumā

## Seniori darbā – izaicinājumi un risinājumi





# Seniori darba vidē – raksturīgākās veselības problēmas

Linda Matisāne

VDI Sadarbības un attīstības nodaļas vadītāja

Linda.Matisane@vdi.gov.lv



# Veselības stāvoklis

**70% cilvēkiem pēc 55 gadu vecuma ir vismaz viena hroniska slimība\*:**

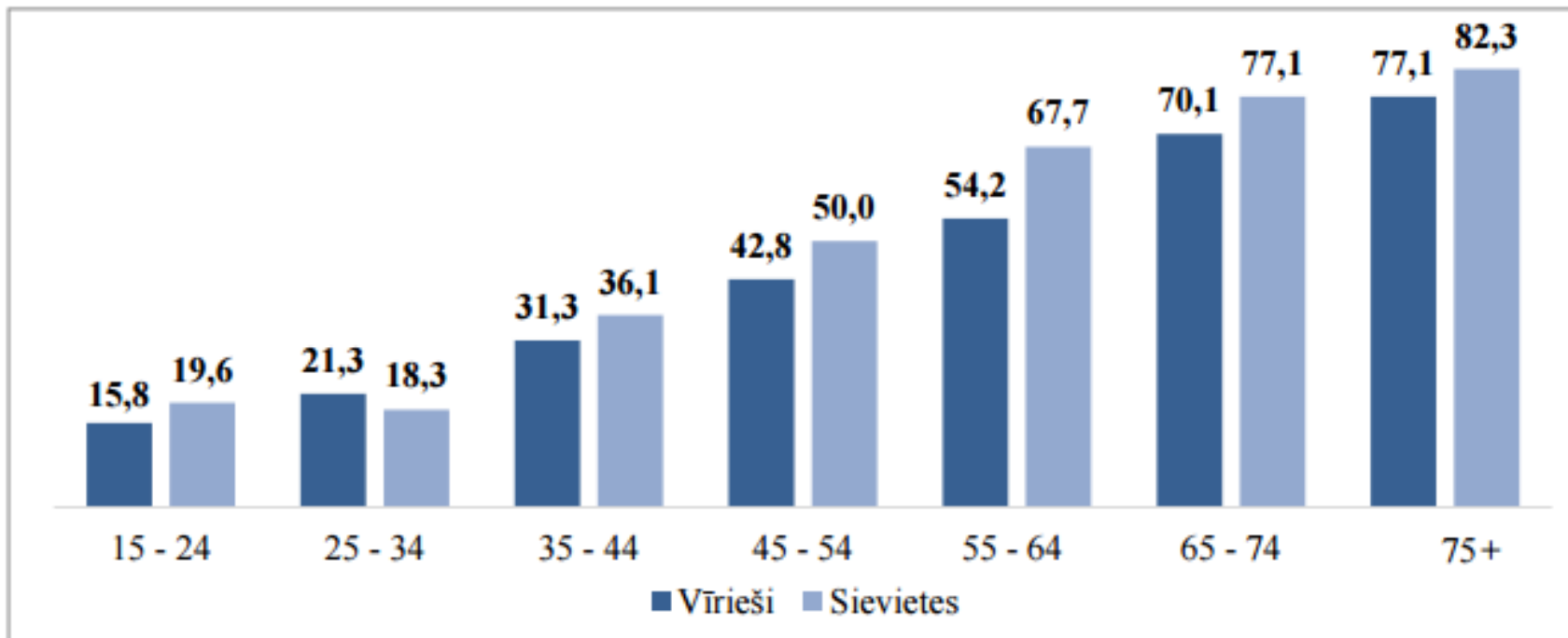
- sirds un asinsvadu slimības
- balsta un kustību sistēmas slimības
- psihiski traucējumi
- ļaundabīgie audzēji
- cukura diabēts
- hroniskas elpceļu slimības

**+ liekais svars / aptaukošanās (vismaz 50%)**



\* Global strategy on occupational health for all: The way to health at work, 1994

1.6. diagramma. Ilgstošas slimības vai veselības problēmas esamība pēc dzimuma un pa vecuma grupām, %

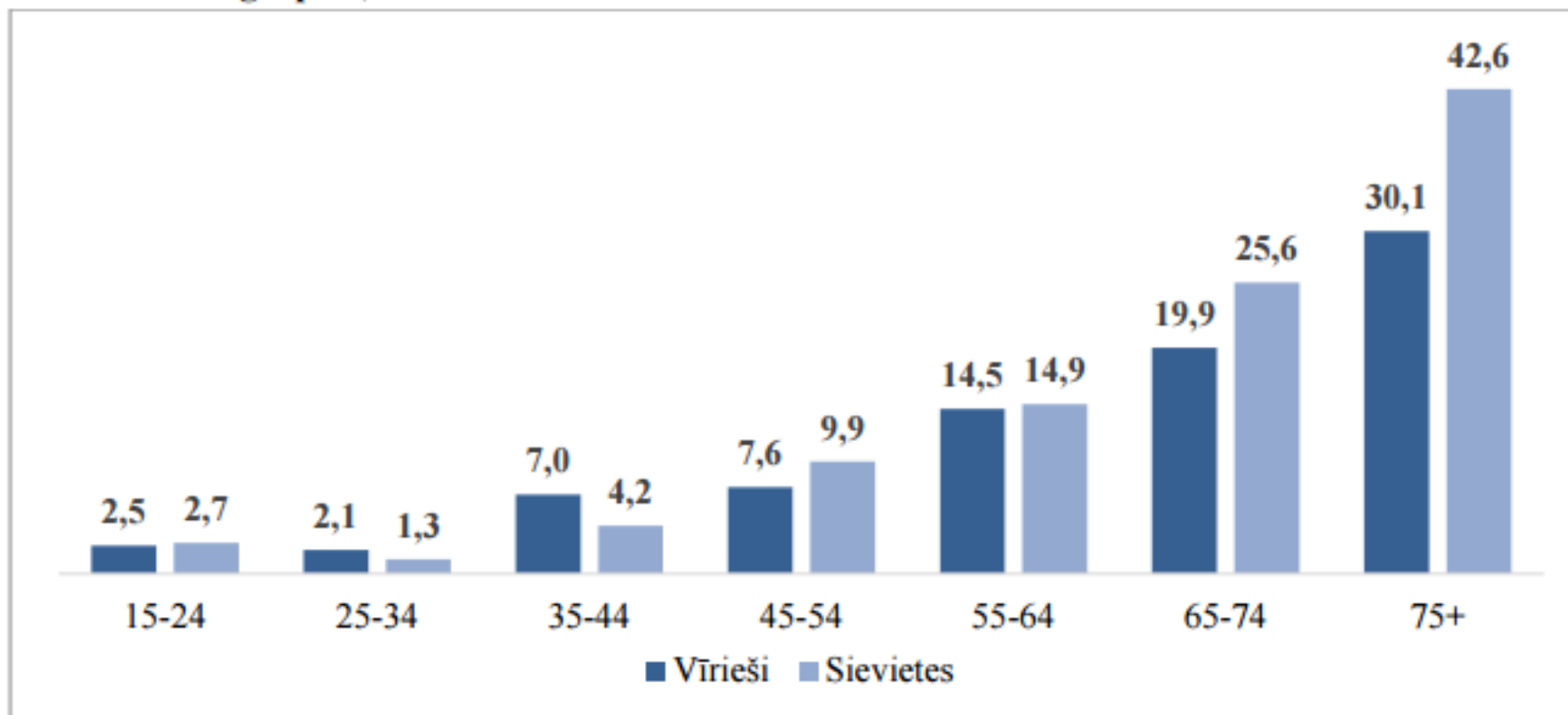


- Vidēji 39,6% vīrieši, 51% - sievietes
- Iedzīvotāju veselības apsekojuma rezultāti, 2016

1.1. tabula. Atsevišķu slimību un veselības problēmu izplatība dzīves laikā (mūža prevalence), %

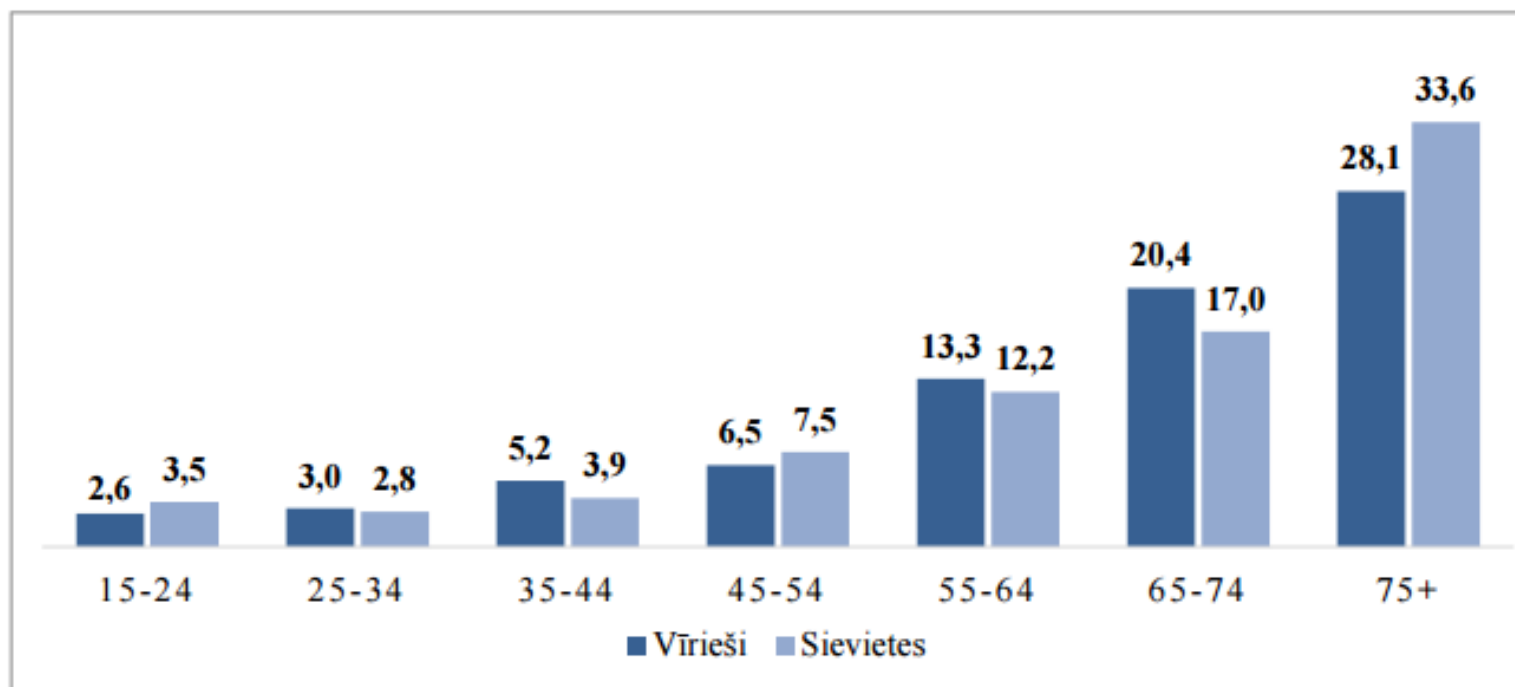
Vai Jums dzīvē kādreiz ir bijusi/bijis:	Kopā	Vīrieši	Sievietes
astma (ieskaitot alerģisko astmu)	5,9	5,2	6,5
hronisks bronhīts, hroniska obstruktīva plaušu slimība, emfizēma	12,6	10,4	14,4
miokarda infarkts (sirdstrieka) un tā komplikācijas	3,9	4,1	3,8
sirds išēmiskā slimība (stenokardija)	9,1	7,4	10,6
paaugstināts asinsspiediens (hipertensija)	37,6	31,7	42,6
insults (trieka, asinsizplūdums smadzenēs, smadzeņu asinsvadu tromboze), tā sekas	3,0	2,6	3,4
reimatoīdais artrīts (locītavu iekaisums)	17,2	12,9	20,6
osteoartrīts (artroze, locītavu deformācija)	13,2	7,7	17,6
muguras lejasdaļas sāpes vai citas hroniskas muguras problēmas	47,5	44,4	50,0
muguras kakla daļas sāpes vai citas hroniskas mugurkaula kakla daļas problēmas	30,0	21,2	37,1
diabēts	5,1	3,7	6,1
alerģija, tāda kā rinīts, acu iekaisums, dermatīts, pārtikas vai kāda cita alerģija (izņemot alerģisko astmu)	21,0	15,1	25,9
čūla (kuņģa vai divpadsmitpirkstu zarnas čūla)	10,8	11,7	10,1
aknu ciroze	1,2	1,3	1,2
vēzis (ļaudabīgs audzējs, ieskaitot leukēmiju un limfomu)	3,5	2,3	4,5
smagas galvassāpes, piemēram, migrēna	21,8	13,4	28,6
urīna nesaturēšana, urīnpūšļa problēmas	13,7	7,6	18,7
nieru problēmas	12,7	7,4	17,0
depresija	17,7	13,0	21,6
citas garīgās veselības problēmas	3,1	2,9	3,2
negadījuma radīta trauma vai defekts	37,7	45,7	31,2

## 1.2. diagramma. Slikta un ļoti slikta veselības pašnovērtējuma īpatsvars pēc dzimuma un pa vecuma grupām, %



- Fiziskā, garīgā, emocionālā veselība
- Iedzīvotāju veselības apsekojuma rezultāti, 2016

1.12. diagramma. Iedzīvotāju ar veselības problēmām, kas pēdējo 6 mēnešu laikā stipri ierobežojušas ikdienas aktivitātes, īpatsvars pēc dzimuma un pa vecumu grupām, %



- Iedzīvotāju veselības apsekojuma rezultāti, 2016

Tabula 17.A. Respondentu īpašvārdu simptomu un sūdzībām pēdējā mēneša laikā, dzimuma un vecuma grupās (%).

Table 17.A. Proportion of respondents with symptoms and complaints during the last month by sex and age (%).

	<i>Vīrieši/ Males</i>							<i>Sievietes/ Females</i>							<i>Kopā/ Total</i>	
	<i>Vecuma grupa/ Age group</i>							<i>Kopā/ Total</i>	<i>Vecuma grupa/ Age group</i>							<i>Kopā/ Total</i>
	<i>15-24</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>15-24</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>			
<i>sāpes krūtīs paaugstinātas fiziskās slodzes laikā/ pain in the breast during the physical activity</i>	4,4	4,5	6,9	9,1	14,0	27,5	9,6	5,6	4,0	3,0	9,3	13,2	22,7	9,6	9,6	
<i>locītavu sāpes/ joint pain</i>	9,0	12,4	17,3	25,2	32,1	47,9	21,7	11,4	10,6	15,7	33,9	49,2	57,9	29,8	26,0	
<i>muguras sāpes kakla-plecu daļā/ back ache in the neck-shoulder area</i>	7,6	15,5	20,3	30,8	29,6	37,4	22,2	12,5	14,9	26,1	40,4	40,9	45,2	30,3	26,5	
<i>muguras sāpes krūšu-jostas daļā/ back pain in chest-waist area</i>	9,3	22,6	33,6	46,7	40,5	46,8	31,8	13,7	14,8	28,1	40,1	38,9	46,0	30,5	31,1	
<i>galvassāpes/ headache</i>	34,9	32,2	36,2	42,5	34,0	35,8	36,0	53,2	48,5	51,1	53,1	50,4	47,3	50,7	43,8	
<i>zobu sāpes/ toothache</i>	13,6	14,0	13,3	14,3	9,7	7,6	12,5	21,4	16,9	11,3	6,5	10,2	8,7	12,3	12,4	
<i>sāpes vēderā/ stomach ache</i>	14,4	7,9	7,7	8,1	7,4	6,8	8,9	26,1	13,2	12,8	8,7	10,4	11,1	13,5	11,4	
<i>vājums vai notirpums vienā ķermeņa pusē/ weakness or numbness on one side</i>	1,3	1,7	2,6	3,9	3,9	8,0	3,2	5,2	2,8	4,4	7,9	9,6	8,8	6,5	4,9	
<i>pēkšņi valodas traucējumi/ acute or sudden language disturbances</i>	0,9	1,0	0,0	1,8	1,9	1,1	1,1	0,9	0,0	0,4	0,7	0,4	1,8	0,7	0,9	
<i>bezsamaņas (atslēģšanās) lēkme ar vai bez krampjiem/ black out fits with or without convulsion</i>	0,4	0,3	0,6	1,3	2,7	0,4	0,9	1,1	1,1	0,7	0,5	1,5	3,1	1,3	1,1	
<i>pietūkums pēdu-poņšu rajonā/ swelling in the foot-ankle area</i>	2,8	3,4	3,5	8,3	9,8	15,2	6,4	6,1	7,3	7,9	19,2	19,4	30,4	15,1	11,0	
<i>varikozas vēnas/ varicose veins</i>	0,9	0,9	1,7	6,2	9,1	6,2	3,8	2,5	4,9	5,7	13,7	13,9	21,9	10,5	7,4	
<i>ekzēma/ eczema</i>	0,8	1,0	0,2	0,4	0,9	2,0	0,8	2,0	1,7	0,4	1,2	2,1	1,3	1,4	1,1	
<i>aizcietējumi/ constipation</i>	1,4	2,0	0,9	3,8	4,3	9,7	3,2	5,5	4,1	3,3	5,0	4,8	12,3	5,8	4,6	
<i>gremošanas traucējumi/ indigestion</i>	9,2	8,8	11,1	8,8	10,1	13,6	10,0	10,4	9,1	10,0	11,1	11,2	15,9	11,3	10,7	
<i>galvas reiboņi/ dizziness or vertigo</i>	8,0	5,7	7,0	9,5	13,3	23,1	10,0	18,2	9,6	14,9	21,0	30,1	34,0	21,3	16,0	
<i>bezmiegs/ insomnia</i>	10,0	12,4	12,2	17,6	22,9	27,1	16,0	13,4	16,3	13,9	22,0	22,5	37,1	20,8	18,5	
<i>depresija/ depression</i>	5,8	6,7	4,5	8,7	10,6	4,0	6,8	7,0	3,9	4,2	8,6	6,9	9,3	6,7	6,7	
<i>citi simptomi vai sūdzības/ other symptoms and complaints</i>	3,9	3,2	3,0	2,7	3,4	2,5	3,2	3,6	4,5	5,0	4,6	3,2	3,8	4,1	3,7	
<i>nav bijuši šādi simptomi vai sūdzības/ no symptoms or complaints</i>	42,2	33,0	26,0	17,0	22,8	14,8	27,0	25,6	28,3	21,0	13,4	10,5	8,0	17,7	22,0	

Latvijas iedzīvotāju ietekmējošo paradumu pētījums, 2016



Tabula 22.A. Asinsspiediena mērīšana, dzimuma un vecuma grupās (%).

Table 22.A. Time of last blood pressure measurement by sex and age (%).

	<i>Vīrieši/ Males</i>							<i>Kopā/ Total</i>	<i>Sievietes/ Females</i>							<i>Kopā/ Total</i>		
	<i>Vecuma grupa/ Age group</i>								<i>Kopā/ Total</i>	<i>Vecuma grupa/ Age group</i>							<i>Kopā/ Total</i>	
	<i>15-24</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>15-24</i>			<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>				
<i>Kad Jums ir mērīts asinsspiediens pēdējo reizi?/ When was the last time your blood pressure was measured?</i>																		
<i>pēdējā gada laikā/ during the last year</i>	52,9	55,5	58,4	68,5	71,5	85,2	<b>63,4</b>	64,1	64,8	74,8	82,5	85,3	87,3	76,7	<b>70,5</b>			
<i>pirms 1-5 gadiem/ in the last 5 years</i>	29,1	28,6	28,4	17,5	16,4	5,6	<b>22,4</b>	22,5	20,9	13,2	10,1	8,9	5,8	<b>13,4</b>	<b>17,6</b>			
<i>vairāk kā pirms 5 gadiem/ longer than the last 5 years</i>	2,9	4,4	4,1	4,3	4,0	4,2	<b>4,0</b>	0,9	1,1	2,2	0,5	0,7	1,7	<b>1,1</b>	<b>2,5</b>			
<i>nekad/ never</i>	15,1	11,5	9,1	9,7	8,1	5,0	<b>10,2</b>	12,5	13,2	9,8	6,9	5,1	5,2	<b>8,7</b>	<b>9,4</b>			
<i>Kopā/ Total (%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	<b>100,0</b>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>			
<i>(N)</i>	306	325	314	315	242	176	<b>1678</b>	306	306	327	353	323	303	<b>1918</b>	<b>3596</b>			

- Latvijas iedzīvotāju ietekmējošo paradumu pētījums, 2016

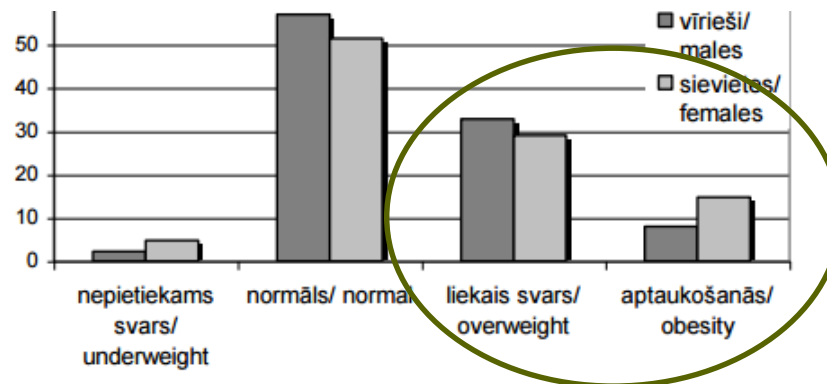


Tabula 130.A. Aprēķinātais ķermeņa masas indekss (KMI) pēc mērītiem antropometriskajiem datiem, dzimuma un vecuma grupās (%).  
Table 130.A. Calculated body mass index (BMI) based on measured anthropometric measurements by sex and age (%).

Šobrīd		Vīrieši/ Males						Kopā/ Total	Sievietes/ Females						Kopā/ Total		
		Vecuma grupa/ Age group							Kopā/ Total	Vecuma grupa/ Age group						Kopā/ Total	
		15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74			15-24	25-34	35-44	45-54	55-64			65-74
Ķermeņa masas indekss pēc mērītajiem antropometriskajiem datiem/ Body Mass Index according to measured anthropometric measurements	nepietiekams svars/ underweight	7,3	1,6	1,2	0,6	0,4	0,4	2,1	9,0	3,3	2,8	1,4	1,3	0,2	3,0	2,5	
	normāls/ normal	67,3	50,1	36,1	27,1	34,2	28,1	41,7	69,3	60,7	58,7	33,1	24,1	19,2	43,9	42,9	
	liekais svars/ overweight	21,2	34,3	42,3	48,6	39,4	36,7	37,1	16,5	25,3	23,5	30,8	31,4	29,9	26,4	31,4	
	aptaukošanās/ obese	4,2	14,0	20,3	23,8	26,0	34,8	19,1	5,2	10,7	15,0	34,7	43,2	50,7	26,8	23,2	
Kopā/ Total	(%)	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	
	(N)	306	325	314	315	242	174	1676	306	306	327	353	323	303	1918	3594	

54,6%

## Pirms 15 gadiem



43,0%

10. attēls. Ķermeņa masas indeksa grupas (%)  
Figure 10. Body mass index groups (%)

- Latvijas iedzīvotāju ietekmējošo paradumu pētījums, 2016, 2000

Tabula 66.A. Smēķēšanas izplatība dzimuma un vecuma grupās (%), smēķēšanas indekss.  
Table 66.A. Smoking patterns by sex and age (%), smoking-index.

		<i>Vīrieši/ Males</i>						<i>Kopā/ Total</i>	<i>Sievietes/ Females</i>						<i>Kopā/ Total</i>		
		<i>Vecuma grupa/ Age group</i>							<i>Kopā/ Total</i>	<i>Vecuma grupa/ Age group</i>						<i>Kopā/ Total</i>	
		<i>15-24</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>			<i>15-24</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>			<i>65-74</i>
<i>Smēķēšanas indekss/ Smoking-index</i>	<i>smēķē ik dienas/ daily smokers</i>	33,7	50,9	59,3	58,9	48,8	30,7	<b>48,4</b>	21,5	24,3	22,9	19,6	20,2	8,1	<b>19,5</b>	<b>33,0</b>	
	<i>smēķē palaikam/ occasional smokers</i>	2,7	2,7	0,7	0,7	1,2	0,8	<b>1,5</b>	1,7	1,5	0,7	0,2	0,7	0,0	<b>0,8</b>	<b>1,1</b>	
	<i>atmetuši pirms 1-12 mēnešiem/ quitters 1-12 months ago</i>	2,6	2,5	1,4	0,7	0,0	1,2	<b>1,5</b>	2,3	2,2	0,7	0,3	0,4	0,7	<b>1,1</b>	<b>1,3</b>	
	<i>atmetuši pirms gada un agrāk/ ex-smokers given up for more than a year</i>	3,5	10,7	13,9	16,8	22,8	35,7	<b>15,5</b>	5,2	12,5	13,5	10,0	9,6	5,8	<b>9,5</b>	<b>12,3</b>	
	<i>nesmēķētāji/ non-smokers</i>	57,4	33,2	24,8	22,8	27,1	31,6	<b>33,0</b>	69,3	59,5	62,2	69,8	69,0	85,4	<b>69,1</b>	<b>52,3</b>	
<i>Kopā/ Total</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	<b>100,0</b>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	
	<i>(N)</i>	306	325	314	315	242	176	<b>1678</b>	306	306	327	353	323	303	<b>1918</b>	<b>3596</b>	

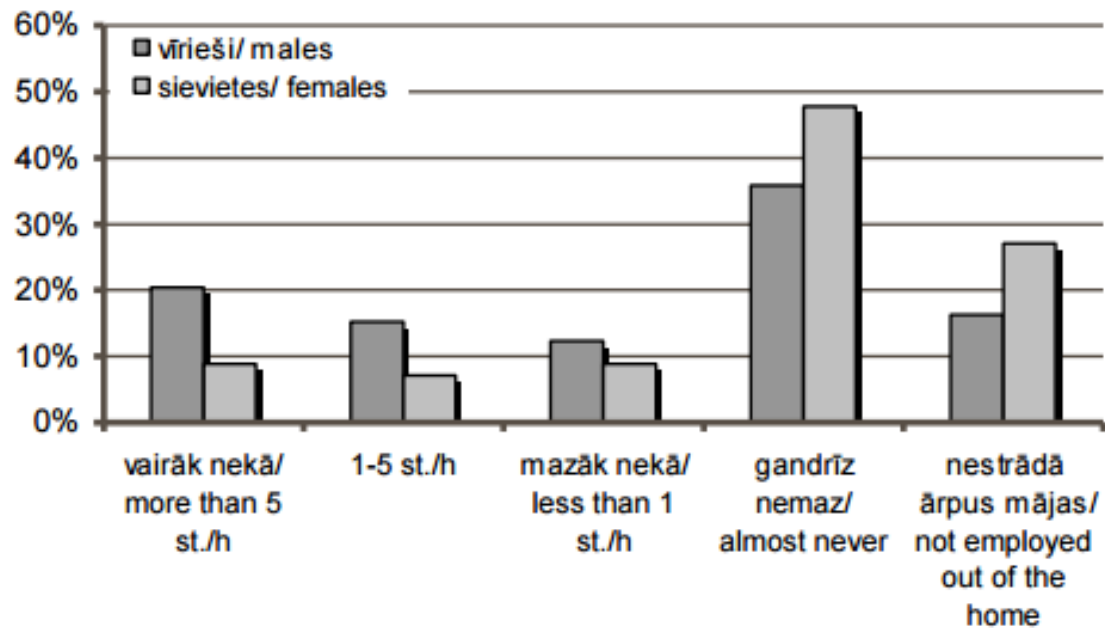
- Latvijas iedzīvotāju ietekmējošo paradumu pētījums, 2016

Tabula 63.A. Personu pakļautība tabakas dūmu ietekmei darbā, dzimuma un vecuma grupās (%).

Table 63.A. Persons daily exposed to tobacco smoke at work by sex and age (%).

	<i>Vīrieši/ Males</i>							<i>Sievietes/ Females</i>							<i>Kopā/ Total</i>	
	<i>Vecuma grupa/ Age group</i>							<i>Kopā/ Total</i>	<i>Vecuma grupa/ Age group</i>							<i>Kopā/ Total</i>
	<i>15-24</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>15-24</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>			
<i>Cik stundu diennaktī Jūs pavadāt darba telpās, kurās kāds smēķē?/ How many hours a day do you spend at your workplace where somebody smokes?</i>	<i>vairāk kā 5 stundas/ more than 5 hours</i>	0,7	3,2	2,4	3,7	4,2	0,0	<b>2,5</b>	0,9	0,3	0,6	0,7	0,2	0,0	<b>0,5</b>	<b>1,4</b>
	<i>1-5 stundas/ 1-5 hours</i>	2,9	4,1	5,6	4,0	3,7	1,1	<b>3,7</b>	0,6	0,8	1,2	0,3	0,0	0,0	<b>0,5</b>	<b>2,0</b>
	<i>mazāk kā vienu stundu dienā/ less than 1 hour per day</i>	4,8	6,5	6,2	11,6	4,4	0,4	<b>6,1</b>	1,5	3,2	1,4	1,2	0,9	0,2	<b>1,4</b>	<b>3,6</b>
	<i>gandrīz nemaz/ almost none</i>	28,1	70,4	70,7	51,6	49,4	10,4	<b>49,9</b>	27,1	59,9	75,9	73,0	57,1	9,6	<b>51,4</b>	<b>50,7</b>
	<i>es vispār nestrādāju/ nestrādāju ārpus mājas/ I do not work / I do not work outside the home</i>	63,5	15,8	15,1	29,1	38,4	88,1	<b>37,7</b>	69,9	35,8	20,8	24,8	41,8	90,1	<b>46,3</b>	<b>42,3</b>
<i>Kopā/ Total</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	<b>100,0</b>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>
	<i>(N)</i>	306	325	314	315	242	176	<b>1678</b>	306	306	327	353	323	303	<b>1918</b>	<b>3596</b>

- Latvijas iedzīvotāju ietekmējošo paradumu pētījums, 2016



**3.attēls. Personu pakļautība tabakas dūmu ietekmei darba vietā**  
**Figure 3. Persons daily exposed to tobacco smoke at the work place**

- Latvijas iedzīvotāju ietekmējošo paradumu pētījums, 2000

# Kas ietekmē nodarbinātību?

- Veselības stāvoklis – var strādāt / nevar strādāt (vispār / konkrēto darbu)
- Finansiālā nepieciešamība strādāt (vajag / nevajag)
- Vēlēšanās strādāt (grib / negrib)
- Ģimenes saistības (rūpju pienākumi ir / nav) – ļoti mainīgs



Negrib, nevar, bet vajag

Grib, var, nevajag



# Drošs un veselīgs darbs jebkurā vecumā

**Paldies par uzmanību!**

