

Seniori darba vidē – organisma fizioloģiskās izmaiņas un raksturīgākās veselības problēmas

Jeļena Reste, *Dr. med.*

arodveselības un arodslimību ārste, algoloģe



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

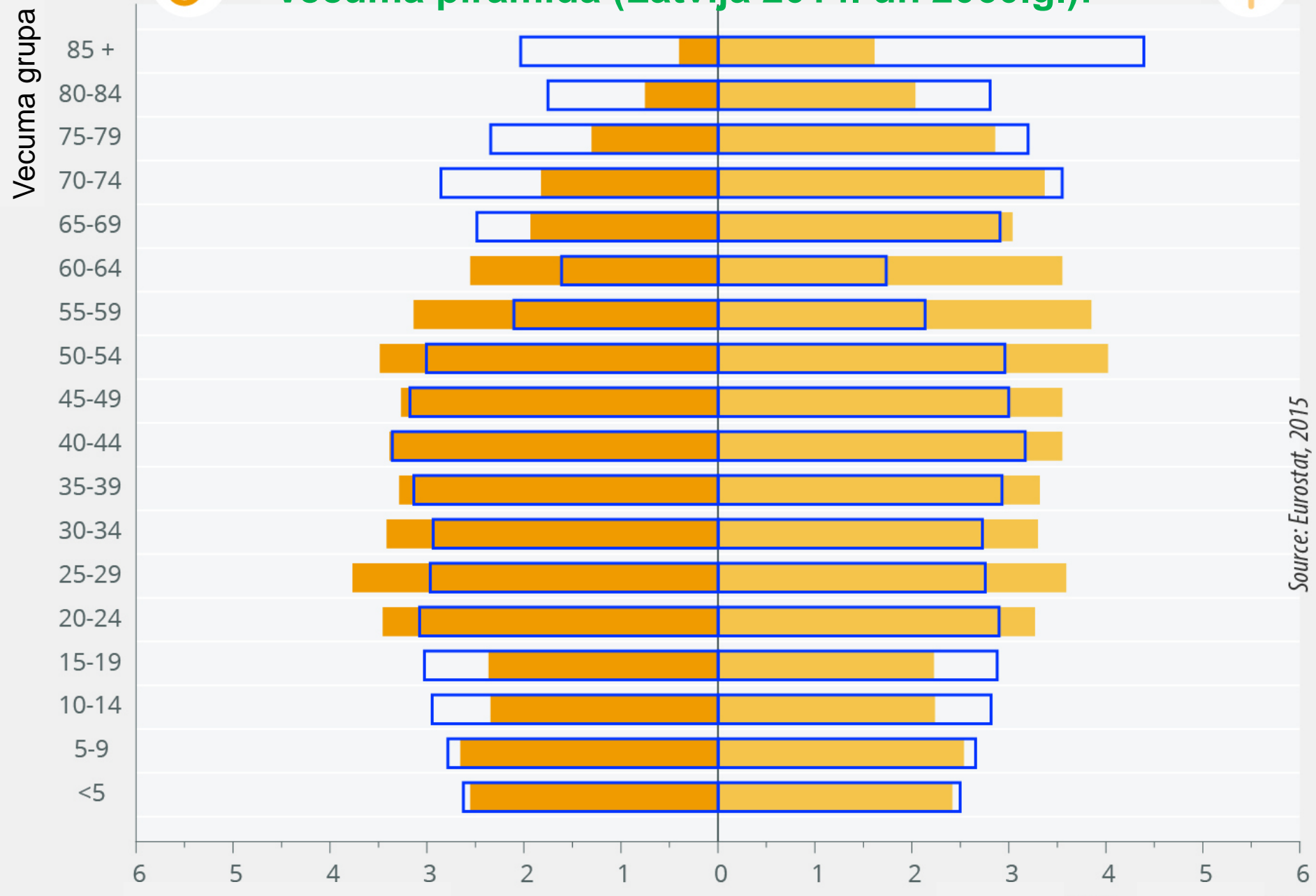
03.10.2017.

VITA BREVIS ARS LONGA

Rīgas Stradiņa universitāte
Darba drošības un vides veselības institūts
Aroda un vides medicīnas katedra



Vecuma piramīda (Latvija 2014. un 2060.g.):



Source: Eurostat, 2015

iedzīvotāju %

2014

2060

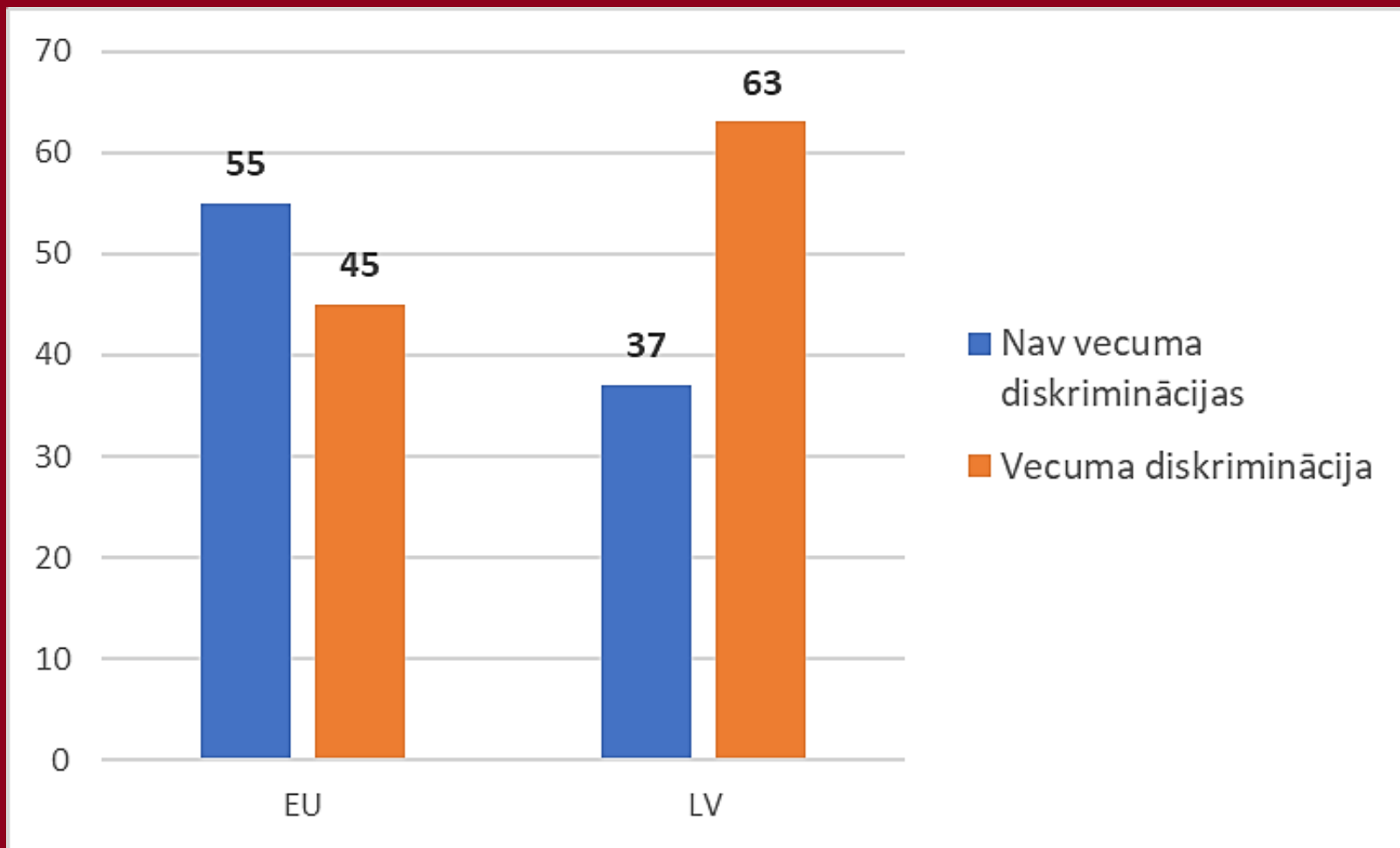
Darbaspēka novecošana Latvijā un pasaulē

- Pasaulē 21. gadsimta vidū veco darbinieku populācija būs 2x lielāka salīdzinājumā ar jauniem, 15-24 gadus veciem cilvēkiem.
- Novecošana iespaidos ne tikai katru personu atsevišķi, bet visu pasaules sabiedrību kopumā.
- Aizvien biežāk darba devējiem nākas aizdomāties par novecojošo nodarbināto darba drošību un veselības stāvokli.
- Somu zinātnieku pētījumi rāda, ka fiziskā darbā darbaspējas sāk samazināties no 45 gadu vecuma, bet garīgā darbā – no 50 gadu vecuma.
- Katra cilvēka novecošanas procesa īpatnības, intensitāte un ātrums ir ļoti individuāli.

Problēmas, kas rodas nodarbinātajiem novecojot:

- funkcionālās kapacitātes un/vai veselības pasliktināšanās;
- kompetences trūkums jauna veida darbos;
- samazināta motivācija strādāt;
- izdegšanas sindroms;
- bailes zaudēt darbu;
- vecāko darbinieku diskriminācija no kolēģu un darba devēja puses;
- padzīvojuši nodarbinātie bieži spēj veikt tos pašus darbus, ko jaunāki cilvēki, bet tas notiek uz viņu iespēju robežas.

Special Eurobarometer aptaujas rezultāti (%) 2012.g.: Vai cilvēki vecumā virs 55 gadiem tiek diskriminēti?



Fizioloģiskas izmaiņas, kas saistītas ar organisma novecošanu

Ķermeņa sastāva izmaiņas:

- ↓ liesa ķermeņa masa
 - ↓ muskuļu masa
 - ↓ skeleta masa
- } ↓ spēks
- ↓ kopējais ķermeņa ūdens daudzums - tendence uz ķermeņa atūdeņošanos
 - ↑ taukaudu īpatsvars līdz 60 gadiem – nosliece uz aptaukošanos (pēc tam ↓ no 60 gadiem līdz mūža beigām)

Fizioloģiskas izmaiņas, kas saistītas ar organisma novecošanu

Izmaiņas iekšējās sekrēcijas dziedzeru darbībā:

- ↓ daudzu hormonu sintēze (estrogēni, progesterons, testosterons, augšanas hormoni u.c.) – izmaiņas ādā un gļotādās, ↓ muskuļu masa, ↓ kaulu masa, ↑ kaulu lūzumu risks
- ↓ D vitamīna uzsūkšanās un aktivācija
- ↑ vairogdziedzera patoloģiju un cukura diabēta attīstības risks

Izmaiņas imūnās sistēmas darbībā:

- ↓ atsevišķu veidu imūno šūnu skaits - nosliece uz infekciju un iespējamu vēža attīstību

Fizioloģiskas izmaiņas, kas saistītas ar organisma novecošanu

Izmaiņās sirds un asinsvadu sistēmā:

- ↓ slodzes tolerance
- nosliece uz paaugstinātu asinsspiedienu

Izmaiņas locītavās:

- ↓ audu elasticitāte
- ↑ skrimšļaudu deģenerācija, fibroze
- ↑ locītavu stīvums
- nosliece uz osteoartrīta attīstību

Fizioloģiskas izmaiņas, kas saistītas ar organisma novecošanu

Izmaiņas kuņģa un zarnu traktā:

- nosliece uz aizcietējumiem un caureju
- ↓ aknu detoksikācijas un izvadfunkcijas

Izmaiņas nierēs:

- ↓ nieru filtrācijas un izvadfunkcijas

Izmaiņas elpošanas sistēmā:

- ↓ plaušu ventilācija un apasiņošana
- ↑ elpas trūkuma varbūtība enerģiskas fiziskas slodzes laikā, ja cilvēki ir pieraduši pie mazkustīga dzīvesveida vai slodze ir ātrā tempā

pieaug
saindēšanās
risks

Fizioloģiskas izmaiņas, kas saistītas ar organisma novecošanu

Izmaiņas centrālajā nervu sistēmā:

- izmainās (g.k.↓) atsevišķu receptoru veidu skaits – nosliece uz parkinsonisma simptomiem (↑ muskuļu tonuss u.c.)
 - ↓ reakcijas ātrums
 - ↓ kustību ātrums
 - nosliece uz samaņas zudumu
 - izmaiņas kognitīvajās funkcijās
 - nosliece uz koordinācijas traucējumiem
- ↑ traumu risks

Fizioloģiskas izmaiņas, kas saistītas ar organisma novecošanu

Izmaiņas dzirdē:

- pazūd augsto frekvenču skaņu dzirde - ↓ spēja atpazīt runu

Izmaiņas redzē:

- ↓lēcas elasticitāte – pēc 40 g.v. sāk attīstīties vecuma tālredzība
- ↑ vecuma lēcas apduļķošanās (kataraktas) risks - ↓ redzes asums
- ↓ zīlīšu reakcijas ātrums - apžilbināšanās un grūtības piemēroties apgaismojuma izmaiņām

Izmaiņas degunā:

- ↓ oža
- ↓ garšas sajūta, kam seko apetītes ↓
- nedaudz ↑ deguna asiņošanas varbūtība

Veselības stāvoklis

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

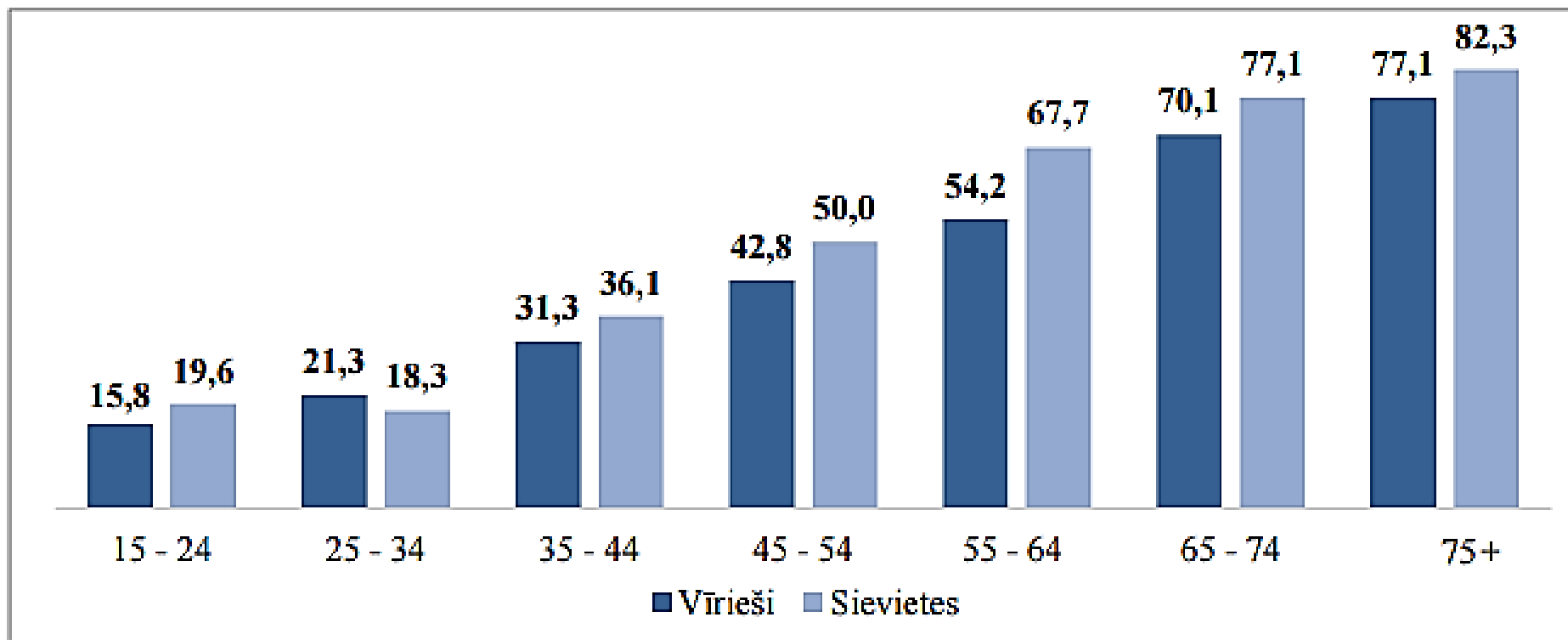
- » sirds un asinsvadu slimības
- » balsta un kustību sistēmas slimības
- » psihiski traucējumi
- » ļaundabīgie audzēji
- » cukura diabēts
- » hroniskas elpceļu slimības



+ liekais svars / aptaukošanās (vismaz 50%)

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

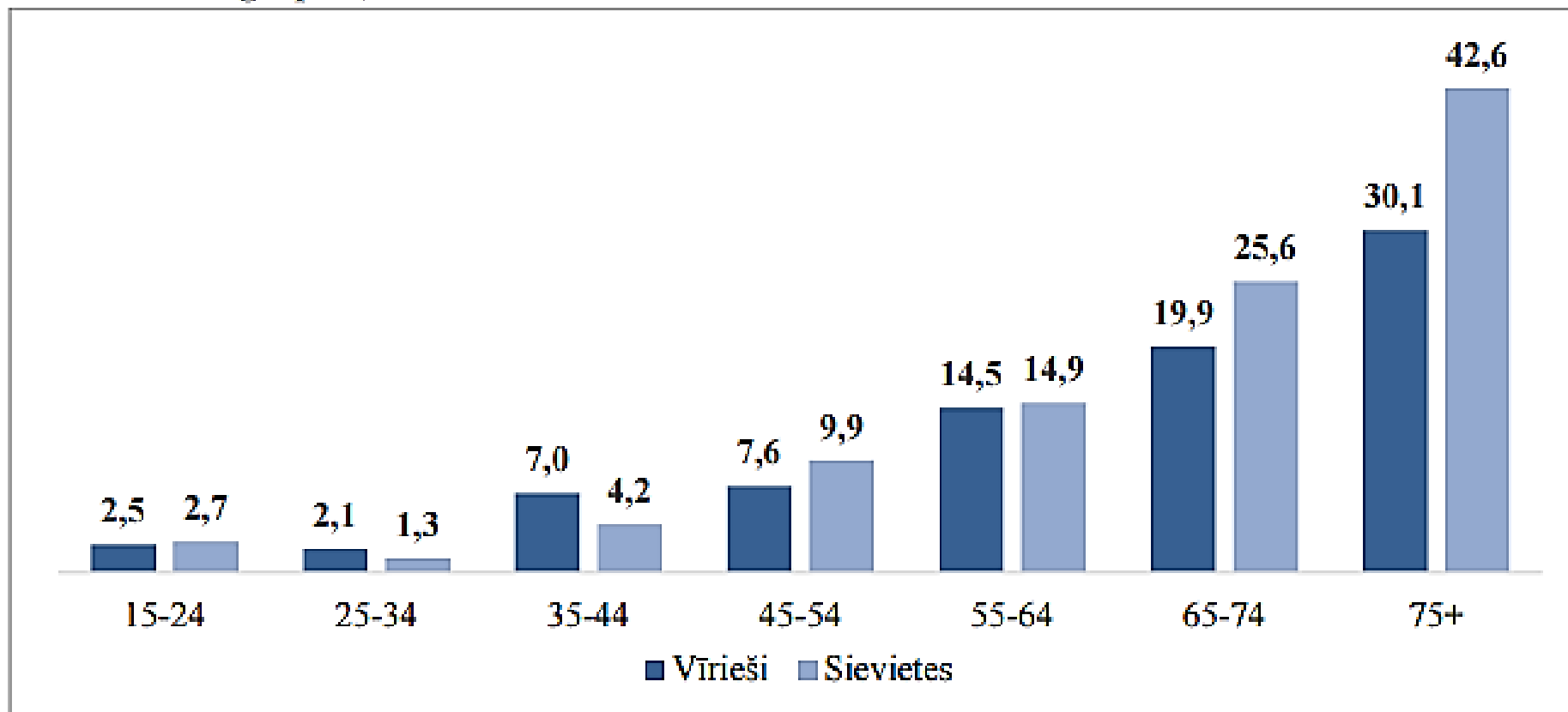
1.6. diagramma. Ilgstošas slimības vai veselības problēmas esamība pēc dzimuma un pa vecuma grupām, %



Vidēji 39,6% vīrieši, 51% - sievietes

Iedzīvotāju veselības apsekojuma rezultāti, 2016

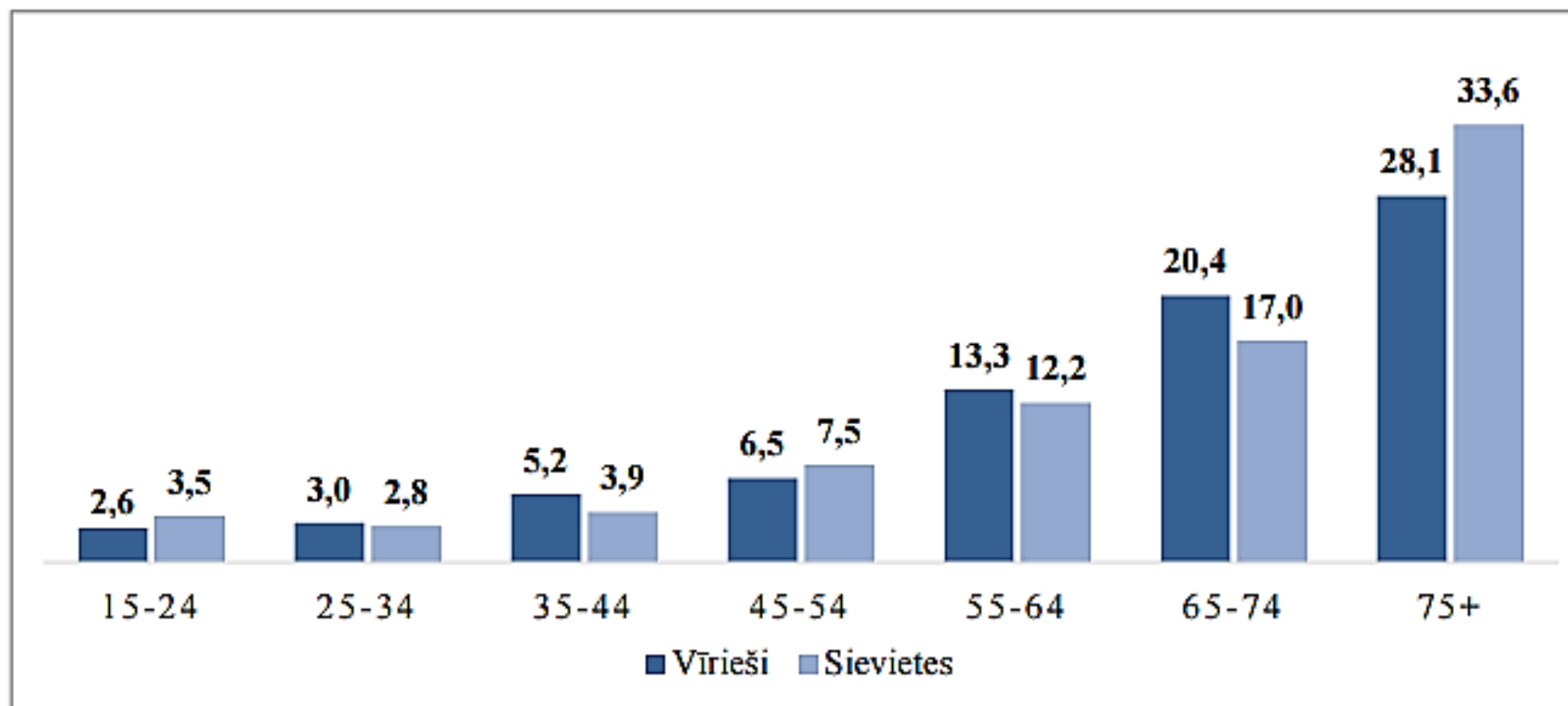
1.2. diagramma. Slikta un ļoti slikta veselības pašnovērtējuma īpatsvars pēc dzimuma un pa vecuma grupām, %



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, %



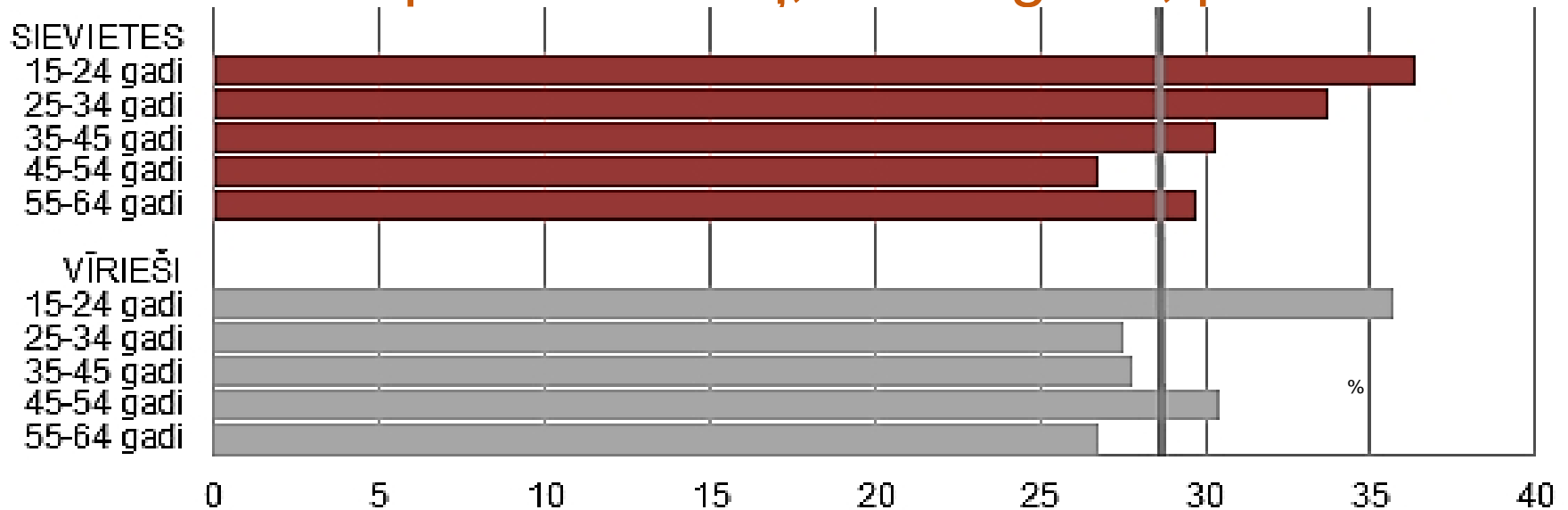
Iedzīvotāju veselības apsekojuma rezultāti, 2016

Tabula 17.A. Respondentu īpašsvars ar minētajiem simptomiem 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>Kopā/ Total</i>	<i>Sievietes/ Females</i>							<i>Kopā/ Total</i>
	<i>Vecuma grupa/ Age group</i>								<i>Vecuma grupa/ Age group</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-potīšu 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 viens</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	

Nodarbināto īpatsvars, kuri neieradās darbā veselības problēmu dēļ, 2014. gadā, procentos



- 2014. gadā nodarbinātie veselības problēmu dēļ kavēja darbu 5 miljonus dienu
- Biežāk darbu kavēja jaunieši, tomēr ilgāk slimoja gados vecāki
- 2014. gadā nodarbinātie, kuri kavēja darbu veselības problēmu dēļ, slimoja vidēji 19,4 dienas gadā
- Nodarbinātie 15-24 gadu vecumā kavēja darbu vidēji 12 dienas (vīrieši – 13,5; sievietes – 10,2), tad nodarbinātie 55-64 gadu vecumā krietni ilgāk – vidēji 29,2 dienas (vīrieši – 31,4; sievietes – 27,6)

Pensionēšanas risks aroda invaliditātes dēļ atkarībā no darba vai nodarbinātā parametriem (7 gadus ilgs Somijas darbinieku apsekojums, n=3600)

Darba vai darbinieka raksturojums	Pensionēšanas risks invaliditātes dēļ
Vecums 50-55/30-39	7x
Izglītības līmenis pamata/augstākā	3,4x
Ienākumi €/gadā 10000/ >20000	1,7x
Fiziska sagatavotība slikta/laba	4,2x
Psiholoģisks izsīkums jā/nē	3,8x
Fiziski smags/Viegls darbs	1,45x
Apmierinātība ar darbu slikta/laba	2,62x

Ekspertu ieteikumi veselīga darba mūža pagarināšanai:

- Novecojošam darbaspēkam jābūt iespējām izvēlēties darbu atbilstoši profesijai, pieredzei un kompetencei.
- Jābūt pieejamiem arodveselības pakalpojumiem, tiesībām uz papildu apmācību un izglītību.
- Jārūpējas, lai darba vietas atbilstu padzīvojušo cilvēku speciālām vajadzībām.
- Pensionēšanas procesam ir jābūt pakāpeniskam un brīvprātīgam, pensionēšanas vecumam jābūt elastīgam.

Ko darīt, lai uzturētu novecojošo darbinieku darbaspējas?

■ Fiziskas darbaspējas:

- » zemas intensitātes aeroba fiziska slodze, muskuļu spēka uzturēšana (**regulāri fiziski vingrinājumi**)
- » ķermeņa svara kontrole, veselīgs dzīves veids, nesmēķēt, nelietot alkoholu
- » laba veselības aprūpe: profilakse, aprūpe, rehabilitācija

■ Psihiskas darbaspējas:

- » nepārtraukti stimuli, vingrinājumi atmiņas stimulēšanai, **"palīglīdzekļi atmiņai"**
- » sociāla mijiedarbība
- » pozitīva pieeja, cieņa, uzticība, **ieciētība, cīņa ar diskrimināciju**
- » kultūras aktivitātes, piem., dziedāšana korī

Ko darīt, lai uzturētu novecojošo darbinieku darbaspējas?

■ Kognitīvas darbaspējas:

» mūžizglītība

» fiziskas veselības uzturēšana

» jaunas pieredzes vākšana

» labs miegs

■ Sociālas darbaspējas:

» izvairīšanās no vientulības (iekļaujošs darba tirgus)

» sociāla tīkla dibināšana un uzturēšana: hobiji u.c.

» aktīva līdzdalība