



Darbinieku novecošana un viņu veselības stāvokļa izmaiņas saistībā ar darbu. Uzņēmumu veselības veicināšanas piemēri

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*:

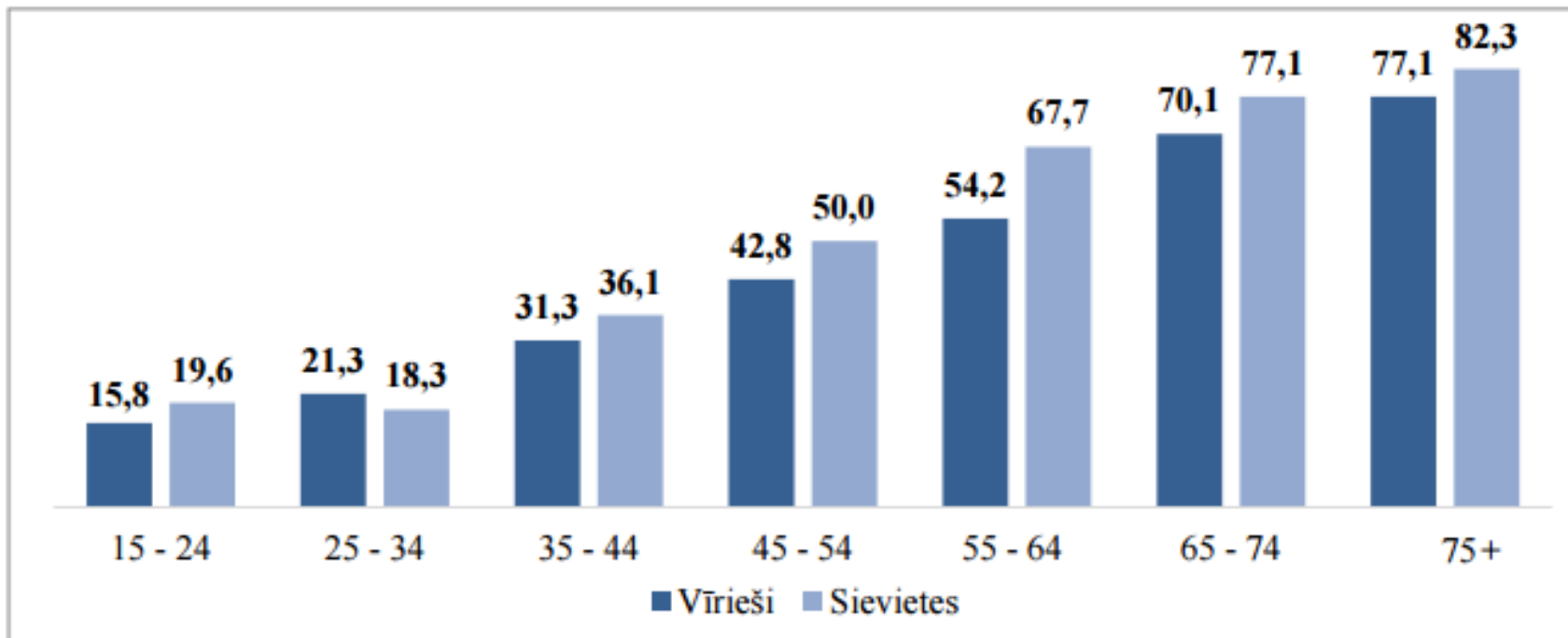
- sirds un asinsvadu slimības
- balsta un kustību sistēmas slimības
- psihiski traucējumi
- ļaundabīgie audzēji
- cukura diabēts
- hroniskas elpceļu slimības

+ 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

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>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	63,4	64,1	64,8	74,8	82,5	85,3	87,3	76,7	70,5	
<i>pirms 1-5 gadiem/ in the last 5 years</i>	29,1	28,6	28,4	17,5	16,4	5,6	22,4	22,5	20,9	13,2	10,1	8,9	5,8	13,4	17,6	
<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	4,0	0,9	1,1	2,2	0,5	0,7	1,7	1,1	2,5	
<i>nekad/ never</i>	15,1	11,5	9,1	9,7	8,1	5,0	10,2	12,5	13,2	9,8	6,9	5,1	5,2	8,7	9,4	
<i>Kopā/ Total (%)</i>	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	
<i>(N)</i>	306	325	314	315	242	176	1678	306	306	327	353	323	303	1918	3596	

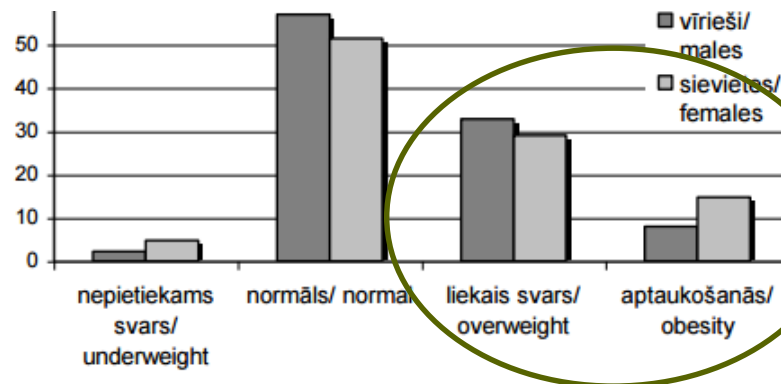
- Latvijas iedzīvotāju ietekmējošo paradumu pētījums, 2016

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							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>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>Kopā/ Total</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	48,4	21,5	24,3	22,9	19,6	20,2	8,1	19,5	33,0
	<i>smēķē palaikam/ occasional smokers</i>	2,7	2,7	0,7	0,7	1,2	0,8	1,5	1,7	1,5	0,7	0,2	0,7	0,0	0,8	1,1
	<i>atmetuši pirms 1-12 mēnešiem/ quitters 1-12 months ago</i>	2,6	2,5	1,4	0,7	0,0	1,2	1,5	2,3	2,2	0,7	0,3	0,4	0,7	1,1	1,3
	<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	15,5	5,2	12,5	13,5	10,0	9,6	5,8	9,5	12,3
	<i>nesmēķētāji/ non-smokers</i>	57,4	33,2	24,8	22,8	27,1	31,6	33,0	69,3	59,5	62,2	69,8	69,0	85,4	69,1	52,3
<i>Kopā/ Total</i>	<i>(%)</i>	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
	<i>(N)</i>	306	325	314	315	242	176	1678	306	306	327	353	323	303	1918	3596

- Latvijas iedzīvotāju ietekmējošo paradumu pētījums, 2016

Biežākie ar darba vidi saistītie riska faktori transporta sektorā, kas ietekmē veselību (ES pētījumu dati)

- Ilgstoša sēdēšana, neērtas un sāpīgas darba pozas
- Neergonomiska iekāpšana un izkāpšana no kabīnes
- Garas (bieži vairāk kā 48 stundas nedēļā) un nestandarta darba stundas (darbs brīvdienās, vakaros, naktīs, ilgstoši prom no mājām)
- Grūtības atrast, kur ēst veselīgu pārtiku
- Ierobežotas fizisku aktivitāšu iespējas
- Alkohola lietošana
- Nepietiekams miegs un atpūta

Ar stresu saistīti riska faktori:

- slihta darba plānošana un organizācija,
- pārāk īsas pauzes (15 min pusdienām), pārāk vēlu, pārāk reti, nepiemērotās vietās,
- vēli sniegta informācija par nākamo reisu,
- laika trūkums,
- atbildība par kravu,
- agresīva braukšana no citu šoferu puses,
- bailes no soda par pārkāpumiem,
- darbinieku trūkums,
- dažādas pretrunīgas prasības (piegāde tieši laikā, sastrēgumi, ātruma ierobežojumi, sodi par ātruma pārsniegšanu),
- sekas pēc satiksmes negadījuma vai gandrīz notikuša satiksmes negadījuma u.c.



Uzņēmumu veselības veicināšanas piemēri

Linda Matisāne

VDI Sadarbības un attīstības nodaļas vadītāja

Linda.Matisane@vdi.gov.lv



Veselību veicinošo pasākumu iedalījums

- Biežāk ejam pie ārsta (runājam ar ārstu):
 - Individuālas miega speciālista konsultācijas
 - Individuālas uztura speciālista konsultācijas
- Vairāk kustību (gan ikdienā, gan sportojot)
- Veselīgāk ēdam un dzeram
- Nesmēķējam
- Mazāk stresa
- Cīņa ar vīrusu infekcijām
- Nododam vecās zāles
- Labāk guļam
- Integrētie pasākumi

Veselība ir izvēle, bet ir nepieciešamas zināšanas, lai izvēlētos!





Valsts darba
inspekcija

Veselība ir izvēle, bet ir nepieciešamas zināšanas, lai izvēlētos!

- Apmācība
- Vadības piemērs
- Darba organizācijas maiņa
 - garākas pauzes, lai varētu veselīgi paēst
 - garākais pauzes fiziskajām aktivitātēm
 - organizāciju psihologa iesaiste darbu plānošanā
 - darba samaksas maiņa (nesaistīt darba algu ar nobrauktajiem km)
- Dalīšanās pieredzē – «veselīgas naktsmājas», «veselīgas ēdināšanas vietas»
- Rīcība, kas piemērota konkrētajam uzņēmumam:
 - analizēt slimības lapas
 - veikt veselības pārbaudes vienā ārstniecības iestādē, lūgt no ārsta kopsavilkumu par biežākajām problēmām



Pavasārī kad mostas daba arī cilvēkam gribas vairāk svaiguma, tādēļ šajā izaicinājumā VDI darbinieki ir aicināti doties ārā un baudīt svaigo gaisu veselīgi kustoties. Šoreiz skaitām km un tos, kas veikti dzīvajā un ārā. Pavasaris ir viltīgs, tāpēc neaizmirstam par atbilstošu apģērbu un nepārvērtējam savu fizisko kondīciju, lai svaigā gaisa malku uzņemšana lielos apmēros nenoved pie piespiedu atpūtas un medikamentiem. Ceru, ka izaicinājums ir laikā un palīdzēs visiem, kam aktuāli arī sagatavoties tuvojošajiem tautas skrējieniem un velobraucieniem, kas drīz uzplauks pa visu Latviju! Sportojam un esam veseli!

Goal: Most km - Cycling (Sport), Cycling (Transport), Walking (Fitness),...

Prize: Katram, kas sakrās vismaz 300km, - garantēta balva - kāds svaigs un ekoloģisks tematisks auglis. :) Bet, lai motivācija lielāka, tad top3 būs īpaša balva - svaigu garšīgu salātu porcija kādā no VDI tuvākajām ēstuvēm, ko n baudīt pusdienu pārtraukumā! :)



22
participants



32.97
days



5,718
km

Daži padomi

- Paņem līdzī mašīnā - fiziskajām aktivitātēm
 - saliekamais velosipēds
 - ērti apavi – iešanai, skriešanai
 - hanteles (būtiska ir novietošana!)
 - lietot lietotnes, kas uzskaita fiziskās aktivitātes
- Paņem līdzī mašīnā – veselīgai pārtikai
 - mazgātus augļus (ābolus)
 - mazgātas saknes (burkāni, puķkāposti)
 - rieksti, žāvēti augļi
 - pusdienu kastītes
- Paņem līdzī mašīnā – miegam
 - nepērciet lētāko matraci un spilvenu
 - trokšņa slāpēšanas austiņas gulēšanai



Valsts darba inspekcija

Kur meklēt idejas?

www.stradavesels.lv/materiali

stradavesels.lv/materiali/

Strādā vesels Twitter VDI_Inbox Facebook



JAUNUMI EKSPERTI & PADOMI **MATERIĀLI** KALENĀRS KALKULATORŠ LINEĀLS RISKA SPĒLE

× Filtrēt

Riska faktori

- Apgaismojums
- Azbests
- Bioloģiskie riski
- Darbs augstumā
- Darbs ar datoru
- Elektromagnētiskie lauki
- Elektrība
- Ergonomiskie riski
- Jonizējošais starojums
- Ķīmiskās vielas un putekļi
- Mikroklimats
- Optiskais starojums
- Pasīdēšana, pakļūšana, aizķeršanās
- Psihoemocionālie riski

Nozares

- Apsardze
- Biroja darbs
- Būvniecība
- Darbs laboratorijā
- Enerģijas ražošana
- HORECA
- Ieguves rūpniecība un karjeri
- Izglītības iestādes
- Lauksaimniecība
- Kokapstrāde un mēbeļu ražošana
- Ķīmiskā rūpniecība
- Metālapstrāde
- Mežizstrāde
- Pārtikas un dzērienu

Tēmas

- Apmācība
- Arodslimības
- Atkarības darba vidē
- Attālinātais darbs
- Bērni un jaunieši
- Darba attiecības
- Darba aizsardzības sistēma
- Darba aprikojums un bīstamās iekārtas
- Darbinieki ar īpašām vajadzībām
- Darbinieku iesaiste
- Darba vides iekšējā uzraudzība
- Drošības zīmes
- Ekonomika
- E-pakalpojumi
- Hroniskas slimības un darbs
- Individuālie aizsardzības līdzekļi
- Labas prakses piemērs
- Mazie uzņēmumi
- Mīts
- Nelaimes gadījumi
- Obligātās veselības pārbaudes
- Risku novērtēšana
- Pētījums
- Padomi par iepirkumiem un apakšuzņēmējiem
- Seniori darba vidē
- Smēķēšana
- Sociālais dialogs
- Velokustības veicināšana
- Veselības veicināšana
- Dažādi

- Padomi par iepirkumiem un apakšuzņēmējiem
- Seniori darba vidē
- Smēķēšana
- Sociālais dialogs
- Velokustības veicināšana
- Veselības veicināšana

Jā (ja jā, tad raksti linda.matisane@vdi.gov.lv)(17%)

Nē(6%)

Nē, bet es labprāt brauktu ekskursijā(78%)

Kopā nobalsojuši: 18

Riska spēle



Pārbaudi savu spēju ieraudzīt un atpazīt bīstamas situācijas un riskus darba vidē.

Uzzināt vairāk



Drošs un veselīgs darbs jebkurā vecumā

Paldies par uzmanību!

