

VESELĪGA PIEEJA GADOS VECĀKIEM CILVĒKIEM DARBĀ



Medicīnas zinātnu doktore, neiroloģe Ināra Roja

IEVADS

- ♦ Latvijā tāpat kā citur Eiropā ⇒ pieaug gados vecāku darbinieku skaits ⇒ **darbinieki no 54+ gadiem** (Eiropas darba drošības/veselības aizsardzības aģentūra/EU-OSHA).
- ♦ Vidējais dzīves ilgums ⇒ pieaug ⇒ no 70-80 gadiem (Statistikas/demogrāfijas prognoze).
- ♦ 2060. gadā Eiropā darbinieku skaits vecumā **no 65+** ⇒ ⇒ 30% no visu iedzīvotāju skaita.
- ♦ **ILGI DZĪVO ⇒ ILGI STRĀDĀ!**
- ♦ **Aktīvas/ veiksmīgas novecošanas politika** ⇒ ⇒ vēlas/ spēj strādāt; paliek darba tirgū ⇒ bez priekšlaicīgas pensionēšanās ⇒ nodēris/a ar zināšanām/pieredzi.



© Ināra Roja

Strādājošie no 65+ LIELBRITĀNIJĀ 1992 ⇒ 2016 ⇒



EU-OSHA dati: 2016

Nodarbinātības līmenis LATVIJĀ no 54+ → augstāks nekā vidēji ES

Darbinieku nodarbinātības līmenis pēc vecuma grupas: LATVIJĀ - 55% VĀNĀLIJA - 55% FRANČIJA - 55% VĀNĀLIJA - 55%

© Ināra Roja

VESELĪBAS PROBLĒMAS?!

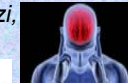
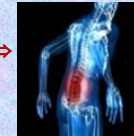
- ♦ **56 %** no gados vecākiem darbiniekiem ⇒ sievietes ⇒ teicama profesionālā kvalitāte (PVO; Eiropas Darba Organizācijas Informatīvais Tīmeklis/ European Work Organization Network 2016, EWON).
- ♦ **Somijas Arodveselības institūta dati** ⇒ vecuma grupā no 54-65 gadiem ⇒ 30% vīriešiem un sievietēm ⇒ nepieciešami īpaši pielāgojumi darbā ⇒ veselības problēmu dēļ.
- ♦ **Darba devējs** ⇒ integrē /reintegrē gados vecākus darbiniekus darbā ⇒ atbilstoši viņu individuālajām iespējām: www.osha.lv



© Ināra Roja

KĀPĒC NEPIECIEŠAMI ĪPAŠI PIELĀGOJUMI?

- ⇒ Balsta-kustību sistēmas traucējumi ⇒
- ⇒ samazināts muskuļu spēks ⇒ **hroniskas sāpes**;
- ⇒ samazināta elpošanas/sirdsdarbības kapacitāte; reiboņi;
- ⇒ individuālas grūtības ⇒ pārvarēt negatīvu stresu ⇒ intensīvu darba slodzi,
- ⇒ konfliktsituācijas starp paaudzēm.



© Ināra Roja

RISINĀJUMI

- Komunikācijas problēmas ⇒ palīdz tehnoloģiskas/ digitālas inovācijas: brilles, dzirdes aparāti, viedsensori, ortozes.
- Arodslimība, diabēts, asinsspiediena svārstības, onkoprobēma, pēcoperācijas ⇒ saglabā darbaspējas ⇒ palīdz medikamenti, darba organizēšana u.c.
- Nav kaitīgu atkarību.



Vec. 20 Vec. 60 Vec. 75



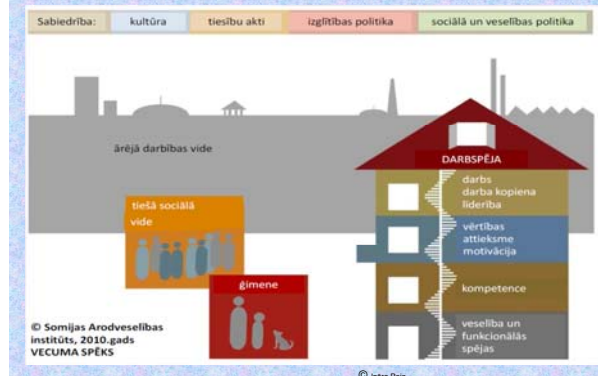
© Ināra Roja

DARBINIEKI NO 54+ GADIEM



© Ināra Roja

GADOS VECĀKU DARBINIEKU IEGULDĪJUMS



© Somijas Arodveselības institūts, 2010.gads VECUMA SPĒKS

© Ināra Roja

SUDRABA EKONOMIKAS PRINCIPS DARBVIETĀ

- Darbinieki pēc 54+ ⇒ ekonomiskais potenciāls.
- Darbinieki pēc 65+ ⇒ sociālā un ekonomiskā progresa apliecinājums:
- saglabātas darbaspējas;
- saglabātas domāšanas un funkcionālās spējas;
- interese/ aktīva daļība darba dzīvē, sabiedriskos notikumos;
- Apzinās riskus ⇒ zin ⇒ kā uzlabot un saglabāt darbaspējas ⇒ apgūst jauno ⇒ prot sadarboties!
- noturība pret psihotraumām, izaicinājumiem darba vidē ⇒ paaudzju solidaritāte!!!



© Ināra Roja

DARBINIEKU no 54+ INTEGRĒŠANA

- **Darba devēji** ⇒ uzņēmuma/ organizācijas **aktīvā stratēģijā** ⇒ ietver darbaspēka novecošanas faktoru ⇒ organizē darbinieku vecumam un veselības stāvoklim adaptētas darba vietas.
- ⇒ **Ir noregulēta darba poza, darba ritms, smaguma celšana, apgaismojums, trokšņu ietekme, strādāšana nakts maiņās ⇒ ir organizēti darba apstākļi** ⇒ pēc pārciestas slimības, ar iegūtu invaliditāti;
- ⇒ **nodrošina darbinieku tālākizglītību/ sadarbību;**
- **VESELĪGA un DROŠA DARBVIETA** veicina ilgspējīgu darba dzīvi!



© Ināra Roja

AKTĪVAS NOVECOŠANAS STRATĒGIJA LATVIJĀ (Min.kab.rīkojums/ spēkā esošs no 2016.g.)



© Ināra Roja

VAI DARBINIEKU pēc 54+ NODARBINĀTĪBA DARBA DEVĒJAM LATVIJĀ IR EFEKTĪVA?

- 2016.g.MK ziņojums (**pētījums:** 18-24 gadi, 25-34 gadi ⇒ 52,5%, 55-80 gadi ⇒ 33,9%) ⇒ **darbinieki pēc 54+ ir izglītoti/ kompetenti** ⇒ **retāk ir konflikti ar vadītājiem, kolēģiem, klientiem;**
- **pēdējā gada laikā nav slimojuši biežāk nekā gados jaunākie;**
- ⇒ **kognitīvās spējas ⇒ līdzvērtīgas gados jaunāko spējām** ⇒ **nav «izdegšanas»**

18-24 gadi, 25-34 gadi ⇒ 52,5%, 55-80 gadi ⇒ 33,9%

18-24 gadi, 25-34 gadi, 35-54 ⇒ 61%, 55-80 gadi ⇒ 62%



Eiropas Ergonomikas asociāciju Federācijas (EEAF), Eiropas Darba Drošības un Veselības aģentūras (EDDA) ieteikumi:

- Uzņēmumu un personāla vadītāju, ergonomikas ekspertu, drošības darbā profesionāļu, arodbiedrības pārstāvju, nodarbināto, arodveselības ārstu **iesaiste sadarbībā ⇒ ar mērķi:**
- **saglabāt darbinieku darbības spējas ilgtermiņā;**
- **veidot holistisku pieeju arodveselības un drošības darbā vadīšanai;**
- **īstenot risku novērtēšanas daudzveidību, darbvietu pielāgošanu; attīstīt saskarsmes dizainu: cilvēks – mašīna – vide;**
- **veicināt darbnespējas prevenciju, mūžizglītību.**

© Ināra Roja

LABĀS PRAKSES PIEREDZE

- Luksemburgas Eiropas kopienas oficiālo publikāciju birojs **kopš 2005.gada** ⇒ iesaka ieviest darba vidē ⇒ **labās prakses pieredzi.**
- Darba devējs ⇒ attīsta **daudzveidības progresu**, uzrauga/izvērtē to darba vidē ⇒ **tā ir iespēja** piekļūt jauniem darba resursiem.
- Piemēram: **rotācijas princips** ⇒ veido darba komandas ⇒ kurās strādā gados jauni un gados vecāki darbinieki; jaunie ⇒ gūst pieredzi, saņem konsultācijas).
- Tiek sekmēts novatorisms.
- Tiek novērsti konflikti darba vidē starp dažāda vecuma paaudzēm ⇒ **stresa menedžments** ⇒ **konfliktsituāciju risināšanas semināri.**



© Ināra Roja

LABĀS PRAKSES PIEREDZE

- Uzņēmumus, kuri praktizē **daudzveidības politiku**, raksturo **sekojoši rādītāji:**
- **tajos pieaug ⇒ gados vecāku darba ņēmēju skaits** ⇒ tajā skaitā ⇒ sieviešu, invalīdu, etnisko minoritāšu skaits;
- ⇒ **ir invaliditātes un prasmju programmas;**
- ⇒ **ir ievērojams augsta līmeņa vadītāju darbā noturēšanās procents;**
- ⇒ **pieaug darbinieku apmierinātības līmenis (attieksmju, aptauju anketu datu izvērtējums);**
- ⇒ **darba ņēmējs ir novērtējis šo darba vidi ⇒ te pret viņu izturas ar cieņu, ievēro viņa problēmas un sasniegumus.**

© Ināra Roja

SOMIJAS ARODVESELĪBAS INSTITŪTS

- iesaka** ⇒ darba devējiem, personālvadībai, darba uzraugiem, arodbiedrībai u.c.) ⇒
- ⇒ **organizēt darba vidē vecuma pārvaldību (VP);**
- ◆ **iekļaut šo VP cilvēkresursu politikā;**
- ◆ **organizēt darbinieku no 54+ darba spējām atbilstošu daba vidi;**
- ◆ **sekmēt mācīšanos dažāda vecuma paaudzju grupās; stiprināt personību darbvietā;**
- ◆ **veikt individuālu darba uzdevumu pārstrukturēšanu atbilstoši darbinieku no 54+ spējām, priekšrocībām ⇒ vaicājam darbiniekam: kā viņš/a vēlētos mainīt/ uzlabot savu darbu? kādi pārtraukumi darbā nepieciešami? u.tml.**

© Ināra Roja

NEPIECIEŠAMĀS REFORMAS DARBA VIDĒ

- **Attieksmes reforma.**
- **Pārvaldības reforma.**
- **Darba dzīves reforma.**
- **Pensiju reforma.**
- **Organizācijas reforma.**
- **Veselības aprūpes pakalpojumu reforma.**
- **Pozitīvas reformas Somijas labas prakses uzņēmumos** ⇒ papildus brīvdienu darbiniekiem, kuri vecāki par 58 gadiem ⇒ apmaksāto brīvdienu skaits palielinās no 6 (58 gadi) līdz 14 (63 gadi).
- **Saīsināts darba laiks** ⇒ par 20%, darba alga ⇒ samazināta par 10%, **taču** ⇒ pensiju pabalsts tiek saglabāts ⇒ 100% apmērā.

© Ināra Roja

MUSKULUSKELETĀLAIS FITNESS. SIRDS/ ASINSVĀDU FITNESS/ VESELĪGS UZTURS/ NAKTS MIEGS



© Ināra Roja

PALDIES PAR UZMANĪBU!



Dr.med. Ināra Roja
Kontakts:
inara.roja@gmail.com
Tāl. 29822588