

# Stárnoucí pracovní populace a psychosociální rizika

MUDr. Vladimíra Lipšová  
Státní zdravotní ústav  
Praha

# Obsah

- Demografické trendy
- Pracovní schopnost
- Fyziologické změny
- Zdravotní stav
- Psychosociální rizika
- Data, dopady
- Příklad dobré praxe
- Web anketa
- Preventivní opatření
- Závěr

# Demografické trendy v ČR

## ... ČSÚ

### Současnost (2013):

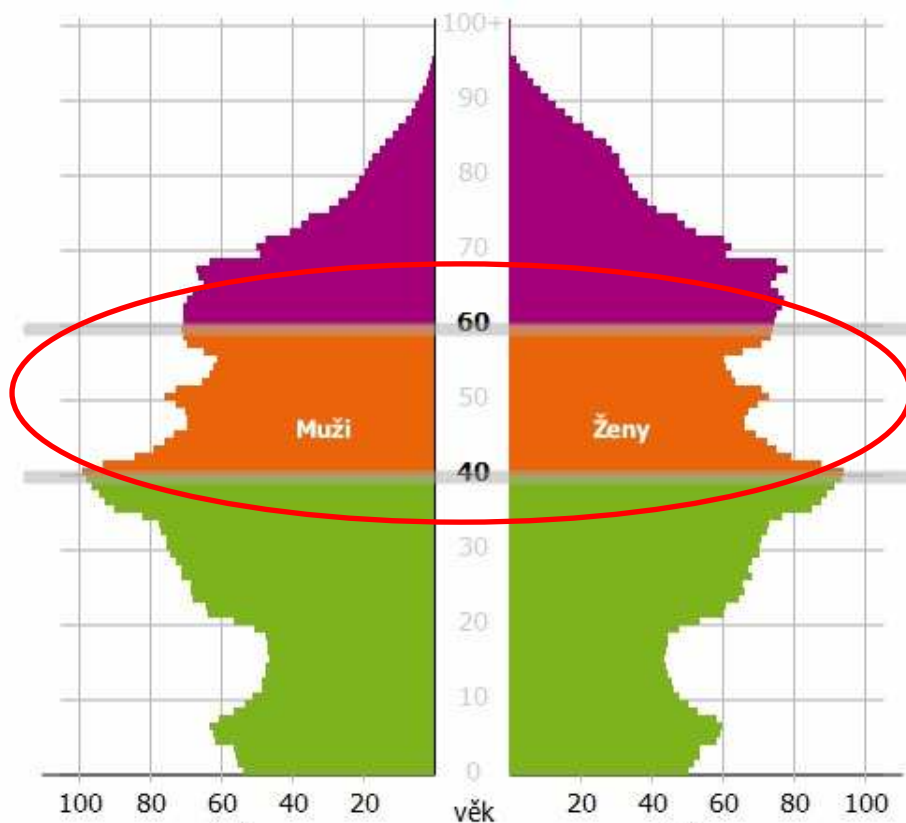
- Nízký počet dětí ..... 15 %
- Silná populace v aktivním věku .... **68 %**
- Senioři .... 17 %

### Projekce (2100):

- Výrazné stárnutí populace
- Produktivní věk 15-64 – pokles!! ... **55 %**
- Senioři .... 30 %

# Stárnutí populace/pracovní síly ...2015

Projekce obyvatelstva k 1. 1. 2015  
Česká republika



© Statistisches Bundesamt 2009, Insee 2011, CZSO 2013

Věkové skupiny (2015)

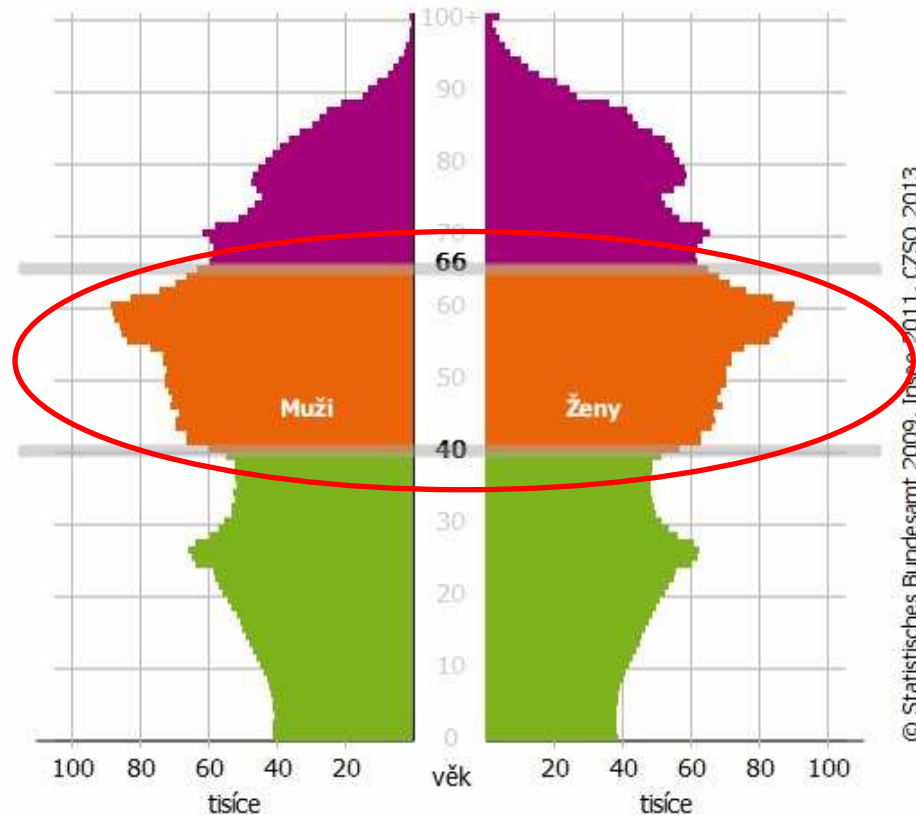
| věk    | celkem   | %    | % žen |
|--------|----------|------|-------|
| 60+    | 2609689  | 24,8 | 56,8  |
| 40-59  | 2878038  | 27,3 | 49,4  |
| <40    | 5042025  | 47,9 | 48,7  |
| Celkem | 10529752 | 100  | 50,9  |

Změnit věkové skupiny

# Stárnutí populace/pracovní síly

## .....2035

Projekce obyvatelstva k 1. 1. 2035  
Česká republika



© Statistisches Bundesamt 2009, Insee 2011, CZSO 2013

Věkové skupiny (2035)

| věk    | celkem   | %    | % žen |
|--------|----------|------|-------|
| 66+    | 2481434  | 24,2 | 56,2  |
| 40–65  | 3829981  | 37,3 | 49,8  |
| <40    | 3956665  | 38,5 | 48,5  |
| Celkem | 10268080 | 100  | 50,9  |

Změnit věkové skupiny



# Pracovní schopnost

Kompetence

Zdraví

Motivace



Práce  
(náplň, organizace, vedení)



Pracovní kolektiv

Prostředí  
(pracovní, životní, sociální)

Rodina



# Fyziologické změny

## .....nad 45 let věku




- Pokles funkční kapacity organismu ve vztahu k požadavkům práce
- Snížení kapacity plic a výkonnosti srdce
- Snížení svalové síly, zhoršená motorika
- Úbytek zrakové a sluchové ostrosti
- Zhoršení mentální kapacity
- Zpomalení metabolismu, snížená detoxikace

# Plíce, srdce

## Dýchací systém

- Celková kapacita plic s věkem klesá 
- Schopnost využití kyslíku klesá 

## Srdeční funkce

- Krevní tlak stoupá - každý rok o 1,5 torrů 
- Maximální srdeční frekvence s věkem klesá 
- Stejná srdeční frekvence a stejné pracovní podmínky - starší pracovník **podává nižší výkon** 



# Svalová síla

- Snížení svalové síly je patrné již po 45. roce ↓
- Síla dvouhlavého stehenního svalu – snížení o 55 % ↓ ↓
- Síla zápěstí a ruky – snížení o 20 % ↓
- **Pravidelné cvičení** pokles fyzické pracovní kapacity významně zmírní ↑
- **Fyzická zdatnost** – velké rozdíly mezi jednotlivci, uplatňuje se faktor trénovanosti ↑
- Fyzická práce není zárukou dobré fyzické zdatnosti jedince!

# Motorika

- Rychlost pohybů se postupně snižuje od 40 let ↓
- Pohybová **koordinace** menších i větších svalových skupin se s věkem zhoršuje ↓
- Rychlost vedení periferními nervovými vlákny klesá ↓
- Snižuje se **výkonnost a obratnost ruky** ↓
- Reakční doba se s věkem prodlužuje  
(v 60l. až dvojnásobná ve srovnání s 20l.) →

# Sluch, zrak

## Sluch:

- Snižování frekvenčního rozsahu sluchu
- Pokles sluchové ostrosti na vysokých frekvencích



## Zrak:

- Zhoršuje se elasticita čočky
- Snižuje se akomodace
- Klesá zraková ostrost
- Pomalejší adaptace na změny v osvětlení



**Zvýšené osvětlení pracoviště!**

# Psychické funkce

- Stárnutí podléhá zejména **prostorová představivost** ↓  
**a krátkodobá paměť**
- **Dlouhodobá paměť** a vybavování logicky spojených informací klesá pomaleji ↓ ↑
- **Verbální schopnosti** zůstávají zachovány ↑
- Změny jsou **kompensovány** dlouhodobou pamětí, zkušeností, moudrostí, rozvahou, větší schopností zobecňovat, syntetizovat apod. ↑ ↑ ↑

# Zdravotní stav

## ....EHIS 2014

Dobré/velmi dobré  
zdraví:

- 15-24 let..... **95 %**
- 45-54 let.....68 %
- 55-64 let.....**55 %**



Dlouhodobé omezení v  
běžných činnostech:

- 15-24 let..... 17 %
- 45-54 let.....32 %
- 55-64 let.....**45 %**

# Zdravotní stav

## ....EHIS 2014

Potíže se zrakem:

- 15-24 let..... 9 %
- 45-54 let.....20 %
- 55-64 let.....**24 %**

Potíže se sluchem:

- 15-24 let..... 4 %
- 45-54 let.....10 %
- 55-64 let.....**20 %**





# Zdravotní stav

## ....EHIS 2014

Špatně celkově vnímaná sociální podpora:

- 15-24 let..... 4 %
- 45-54 let.....**16 %**
- 55-64 let.....**16 %**



[renatakombercova.cz](http://renatakombercova.cz)

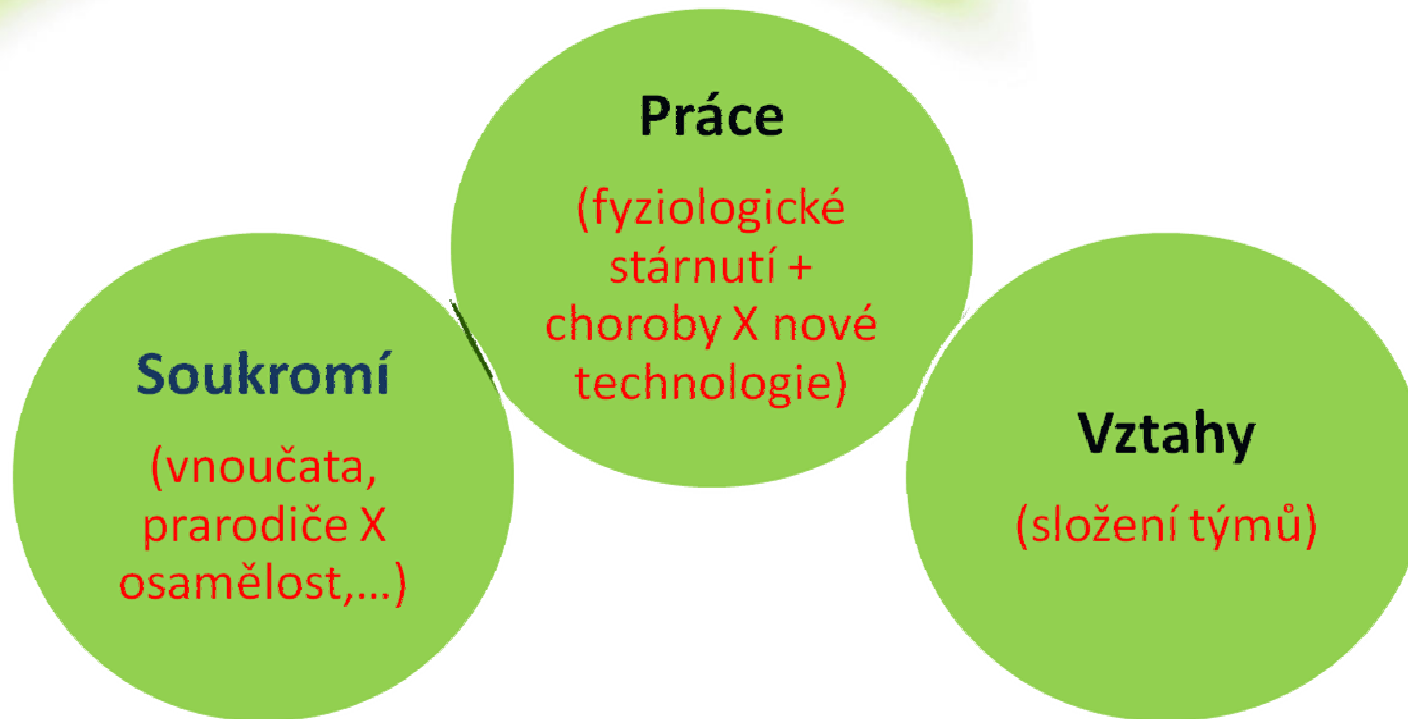
# Psychosociální rizika



- **STRES**, syndrom vyhoření, šikana, násilí,....

# Psychosociální rizika

## + stárnoucí pracovník



- **STRES**, syndrom vyhoření, **šikana, násilí**,....

# Psychosociální rizika

..... EU-OSHA 2014

## Pracovní stres:

- obvyklý pro  50 % zaměstnanců
- obává se ho 80 % manažerů

## Psychosociální rizika:

- obtížně říditelná pro 1/2 zaměstnavatelů

# Psychosociální rizika

## .....SLIC 2012

- Nespokojenost s ohodnocením své práce  
..... 55 % zaměstnanců
- Spokojenost se vztahy se svými kolegy  
..... 91 % zaměstnanců
- Násilí / šikana na pracovišti  
..... 12 % zaměstnanců

# Dopad psychosociálních rizik .....na zdraví

- bolesti hlavy
- bušení srdce
- zvýšení krevního tlaku
- poruchy spánku
- muskuloskeletální onemocnění
- únava
- úzkosti, depresivní příznaky, ...



# **Dopad psychosociálních rizik .....na průceschopnost**

- snížený/nevyrovnaný pracovní výkon
- absentismus
- fluktuace
- dočasná pracovní neschopnost
- pracovní úrazovost
- časný odchod do starobního důchodu

# Příklad dobré praxe

## .... Siemens Elektromotory Frenštát p. R.

|                          |                   |             |
|--------------------------|-------------------|-------------|
| <u>Věková struktura:</u> | 2014.....         | <b>2030</b> |
| do 25 let                | 7 % .....         | 13 %        |
| do 40 let                | <b>38 %</b> ..... | 7 %         |
| do 55 let                | <b>42 %</b> ..... | <b>38 %</b> |
| nad 55 let               | 13 %.....         | <b>42 %</b> |

### Opatření (Age Management):

- celoživotní vzdělávání
- zdravotní péče - PLS+PL v areálu závodu
- Dny zdraví, rehabilitace
- farmaceutické a výživové doplňky
- penzijní a životní připojištění
- zdravý životní styl

# Příklad dobré praxe

## ... Siemens Elektromotory Frenštát p. R.

### Preseniorská a proseniorská činnost:

- úlevy zaměstnanců v období před odchodem do penze – zkrácení pracovní doby, konto pracovní doby, pružná pracovní doba, ergonomické řešení pracovišť, omezování rizik z práce a pracovního prostředí
- zaměstnávání seniorů – penzistů na tzv. „dohodu“, využití jejich zkušeností a znalostí
- podnikový časopis „Stator“ do každé schránky penzisty, bývalého zaměstnance
- pravidelná setkání seniorů s vedením závodu a odborovou organizací

# Web SZÚ – anketa

## *„Jak úspěšně prodloužit pracovní život?“*

- **Legislativní úpravy** – snížení pracovní doby, úprava pracovních přestávek, snížení zátěže u pracovních rizik, ....
- **Pracovnělékařská péče** – důraz na preventivní péči, rehabilitaci, relaxaci, lázeňskou péči, ....
- **Dobrá organizace práce**, citlivé zacházení se zaměstnanci, podpora dobrých lidských vztahů na pracovišti, sladění práce a soukromého života, doškolení zaměstnanců, ...
- **Zřízení pozice specialisty v podniku**, odborníka na stárnoucí pracovní populaci
- **Jiné:** .....

# Vyhodnocení ankety

- **Legislativní úpravy** **10x (31 %)**
- **Pracovnílékařská péče** **10x (31 %)**
- **Dobrá organizace práce** **20x (62 %)**  
(vztahy, doškolení, přístup,..)
- **Odborný specialista v podniku** **3x (9 %)**

# Jiné návrhy....

## Potřebné!:

- Eliminace zdravotních rizik
- Podpora zdravého životního stylu
- Zapojení zdravotních pojišťoven

## Možné??

- Převedení na jinou práci

## Nemožné??:

- Zrušit důchodovou kalkulačku
- Zákaz 12hod směn, fyzické zátěže (rizik. kat.) nad 55 let, omezení nočních směn
- Hlavně nechat docházet do práce...



# Preventivní opatření

**Stát**

(strategie, legislativa, ...)

**Zaměstnavatel**

(práce, pracovní prostředí,  
vedení, vzdělávání ...)



**Komunikace**

[www.suip.cz](http://www.suip.cz)

**Pracovnílékařské služby**

**Zaměstnanci**

(zdravý životní styl, vzdělávání,  
sociální vazby, rodina,...)

# Závěr

- Stárnoucí pracovní populace – fakt
- Pracovní / psychosociální rizika – fakt
- Společný přístup – nutnost
- Prevence – nutnost

- Cíl:

**plnohodnotný a spokojený pracovní život i ve starším věku**



[www.svoboda-bozppo.cz](http://www.svoboda-bozppo.cz)



**Děkuji za pozornost**

*MUDr. Vladimíra Lipšová*  
[vladimira.lipsova@szu.cz](mailto:vladimira.lipsova@szu.cz)  
[www.szu.cz](http://www.szu.cz)

Podpořeno MZ ČR – RVO „SZÚ 75010330“