

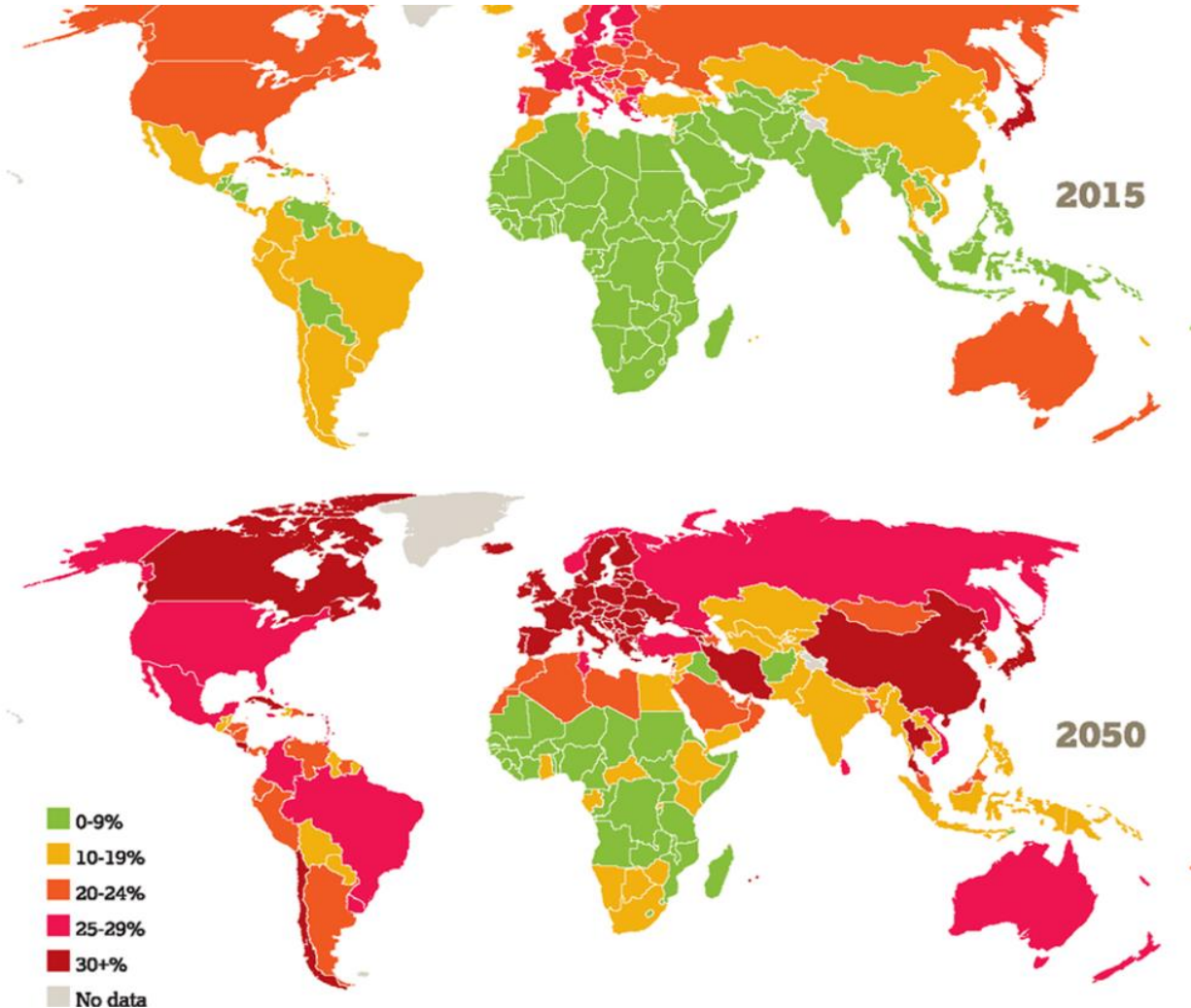
Ηλικιωμένοι Εργαζόμενοι Ο ρόλος της Ιατρικής της Εργασίας

Αθανάσιος Αθανασίου
Σύμβουλος Ιατρός Εργασίας
Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας

Περιεχόμενο

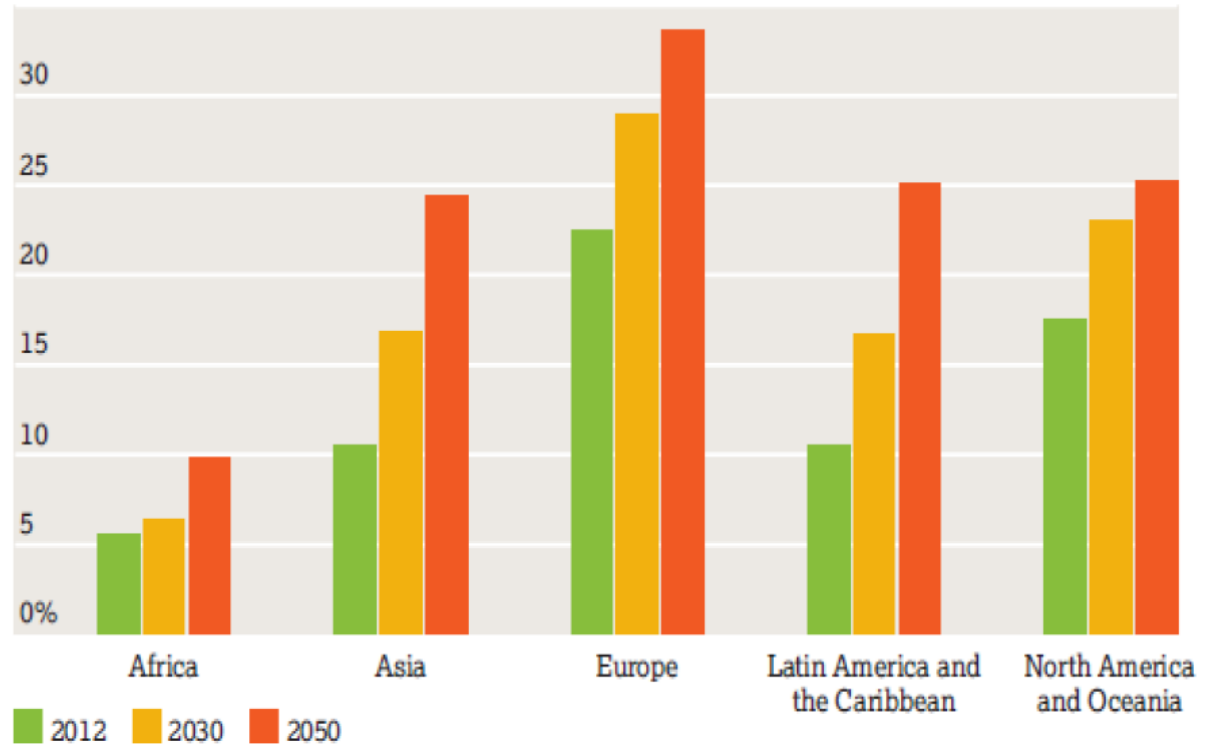
- Στατιστικά και επιδημιολογικά στοιχεία.
- Θεωρίες και αίτια της γήρανσης, ενεργός γήρανση.
- Βιολογικές και λειτουργικές επιπτώσεις της γήρανσης.
- Συμβολή της ιατρικής της εργασίας.
- Δείκτης ικανότητας για εργασία.
- Κανονισμοί για την επιτήρηση της υγείας των εργαζομένων.

Γήρανση του πληθυσμού



Ποσοστό του πληθυσμού ηλικίας μεγαλύτερης των 60 ετών, ανά περιοχή το 2012, το 2030 και το 2050

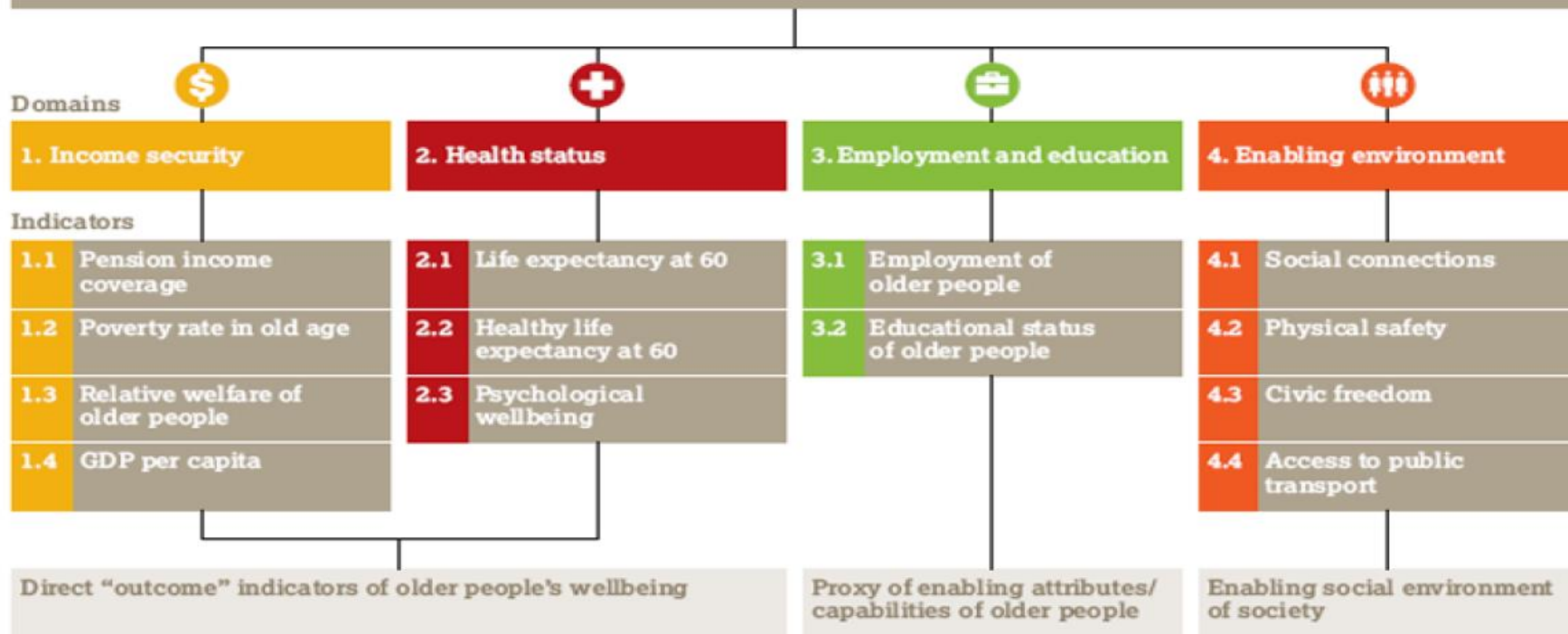
Figure 3: Proportion of population aged 60-plus by region in 2012, 2030 and 2050



Figures 3 and 4 source: UNDESA Population Division, Population Ageing and Development 2012, Wall Chart, 2012; UNDESA Population Division, World Population Prospects: the 2012 Revision, 2013

Παγκόσμιος Δείκτης Παρακολούθησης της Ηλικίας

Global AgeWatch Index



**Ασφάλεια
εισοδήματος**

**Κατάσταση της
υγείας**

**Απασχόληση και
εκπαίδευση**

**Ευνοϊκό
περιβάλλον**

Global Age Watch Index

Switzerland tops the 2015 Index

Globally Switzerland tops the 2015 Index this year, while Afghanistan remains in bottom place. As in previous years, the top 19 places are taken by industrialised nations. Africa is overrepresented at the bottom. Click on a country to view its AgeWatch country report card.

[View Global rankings map.](#)

1. Switzerland	25. Spain	49. Bulgaria	73. Ukraine
2. Norway	26. Slovenia	50. Philippines	74. Indonesia
3. Sweden	27. Uruguay	51. Kyrgyzstan	75. Turkey
4. Germany	28. Costa Rica	52. China	76. Venezuela
5. Canada	29. Georgia	53. Albania	77. Republic of Moldova
6. Netherlands	30. Cyprus	54. El Salvador	78. South Africa
7. Iceland	31. Argentina	55. Bolivia	79. Greece
8. Japan	32. Poland	56. Brazil	80. Cambodia
9. United States of America	33. Mexico	57. Nicaragua	81. Ghana
10. United Kingdom	34. Thailand	58. Tajikistan	82. Honduras
11. Denmark	35. Latvia	59. Guatemala	83. Lao PDR
12. New Zealand	36. Colombia	60. Republic of Korea	84. Morocco
13. Austria	37. Italy	61. Croatia	85. Jordan
14. Finland	38. Portugal	62. Dominican Republic	86. Nigeria
15. Ireland	39. Hungary	63. Lithuania	87. Iraq
16. France	40. Slovakia	64. Belarus	88. Uganda
17. Australia	41. Viet Nam	65. Russian Federation	89. Rwanda
18. Israel	42. Mauritius	66. Serbia	90. Zambia
19. Luxembourg	43. Armenia	67. Bangladesh	91. Tanzania
20. Panama	44. Ecuador	68. Montenegro	92. Pakistan
21. Chile	45. Romania	69. Paraguay	93. West Bank and Gaza
22. Czech Republic	46. Sri Lanka	70. Nepal	94. Mozambique
23. Estonia	47. Malta	71. India	95. Malawi
24. Belgium	48. Peru	72. Mongolia	96. Afghanistan

Age watch report card: Cyprus

Global AgeWatch Index 2015

Home

About

Data

Reports

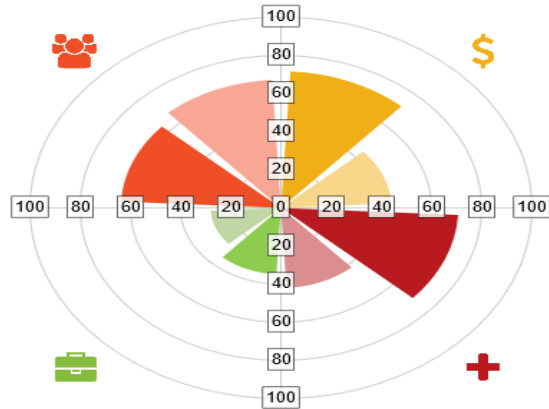
Stories

Press

Blogs

Download Index 2015 ▾

30th Cyprus



Key

Country domain value Regional average

Enabling environments

Income security

Health status

Capability



24

Life expectancy at 60

How many more years can a 60-year-old expect to live

17.4

Healthy life expectancy aged 60

The average number of years a person can expect to live in good health.

80%

Pension coverage

% people over 65 receiving a pension



National policy on ageing?

yes

0.2 million people over 60



18.0

2015

23.7

2030

33.2

2050

% of population over 60

Επιδημιολογικά στοιχεία

- 1970-2025 αύξηση κατά 223%, 1.2 δισεκατομμύρια άτομα άνω των 60 ετών.
- Περισσότεροι ηλικιωμένοι ζουν σε αναπτυσσόμενες χώρες με μεγαλύτερη ταχύτητα γήρανσης του πληθυσμού (75% παγκοσμίως το 2003).
- Επικράτηση του γυναικείου φύλου. Μειώνεται η αναλογία των ανδρών όσο αυξάνει η ηλικία.
- Παγκόσμιο ενδιαφέρον παρουσιάζει και η ομάδα άνω των 80 (τέταρτη ηλικία), τριπλασιάστηκε τα τελευταία 40 χρόνια, αύξησε τα ποσοστά συμμετοχής μεταξύ των ηλικιωμένων, 2004 22% του ηλικιωμένου πληθυσμού.

Θεωρία της Γήρανσης

- Θεωρία της απόπτωσης των κυττάρων και του προγραμματισμένου θανάτου.
- Ύπαρξη οξειδωτικών ουσιών στο μικροπεριβάλλον του κυττάρου.
- Ο ρόλος των πρωτεϊνών στη μεμβράνη των κυττάρων που προστατεύει από το οξειδωτικό στρες.
- Ο αποκλεισμός του ατόμου από την κοινωνία και τις δραστηριότητες της.

Αίτια της Δημογραφικής Γήρανσης

- Η μείωση της γονιμότητας. Δείκτης γονιμότητας μειώθηκε από 2.66 το 1960 σε 1.46 το 2003.
- Μείωση της θνησιμότητας περισσότερο των νέων.
- Πολύ μεγάλη βελτίωση του προσδόκιμου επιβίωσης κατά τη γέννηση.
- Βελτίωση των παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας.

Γήρανση του ενεργού πληθυσμού

Εξαρτάται και από κάποιους άλλους παράγοντες:

- από την αύξηση του χρόνου για συνταξιοδότηση.
- από την απουσία ή μείωση της δυνατότητας πρόωρης συνταξιοδότησης.
- από τη μείωση ή και κατάρρευση των συντάξεων και της κοινωνικής πρόνοιας.
- από το αυξημένο κόστος ζωής.
- από την ανεργία και τη δύσκολη πρόσβαση των νέων στην εργασία.
- από τις αλλαγές που έχουν επέλθει στην εργασία (μερική απασχόληση, ανασφάλιστη εργασία κ.λπ.).

Βιολογικές επιπτώσεις της γήρανσης

- Απώλεια ασβεστίου από τα οστά, λιγότερο πυκνά και εύθραυστα, οστεοπόρωση.
- Εκφύλιση της μυϊκής και κυτταρικής μάζας και επιβράδυνση του μηχανισμού ανανέωσης, μικρότερος αριθμός κυττάρων.
- Αύξηση και ανακατανομή του σωματικού λίπους, μείωση δραστηριότητας και του μεταβολισμού.
- Μείωση του ποσοστού σωματικού νερού λόγω έκπτωσης της λειτουργίας ορισμένων νευρικών κυττάρων.

Λειτουργικές επιπτώσεις της γήρανσης

- Μείωση λειτουργίας του ήπατος και των νεφρών (30% στην ηλικία των 70 ετών).
- μείωση περίπου κατά 1-2% ετησίως της μυϊκής δύναμης μετά από τα 30 έτη, από τα 20 έως τα 60 έτη χάνεται το 15% έως το 50%.
- Μείωση της οπτικής ικανότητας.
- Μείωση της ακουστικής ικανότητας.
- Μειώνεται σταδιακά η λειτουργικότητα των αρθρώσεων.
- Μείωση γνωστικών λειτουργιών, αυξάνεται ο χρόνος αντίδρασης, μειώνεται η βραχυπρόθεσμη μνήμη και η προσοχή στις απαιτητικές εργασίες.

Λειτουργικές επιπτώσεις της γήρανσης

- από τα 30 έως τα 65 έτη η αναπνευστική λειτουργία μπορεί να μειωθεί κατά 40%.
- μείωση της καρδιακής παροχής και της μέγιστης καρδιακής λειτουργίας κατά την προσπάθεια.
- η διατήρηση της ισορροπίας είναι πιο δύσκολη στους ηλικιωμένους.
- διαταραχές ύπνου και μεγαλύτερη δυσκολία προσαρμογής μετά από εργασία σε βάρδιες.
- μεγαλύτερη ευαισθησία στο θερμικό στρες και στην υγρασία.

Νοσηρότητα των ηλικιωμένων

1. Υπέρταση
2. Καρδιαγγειακή νόσος
3. Αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο
4. Σακχαρώδης διαβήτης
5. Καρκίνος
6. Νόσοι του αναπνευστικού
7. Ακράτεια ούρων
8. Διαταραχή/απώλεια της όρασης
9. Διαταραχή/απώλεια της ακοής
10. Διαταραχή/απώλεια της κινητικότητας
11. Ψυχικές και διανοητικές διαταραχές
12. Υποθερμία
13. Ατυχήματα
14. Προβλήματα της στοματικής κοιλότητας και οδοντοστοιχίας

Το πρόβλημα της ενεργού γήρανσης

Στην Κύπρο όπως και στις άλλες χώρες προβλέπεται μια **επιδείνωση του προβλήματος της ενεργού γήρανσης** και αντιμετωπίζεται από διάφορες οπτικές γωνίες. Η **προστασία της υγείας των εργαζομένων** είναι μια από τις σημαντικότερες παρεμβάσεις και αποτελεί αντικείμενο της ειδικότητας της ιατρικής της εργασίας.

Ενεργός Γήρανση

Το 2012 για την ενεργό γήρανση και την αλληλεγγύη μεταξύ των γενεών (ΕΕ), η Ευρωπαϊκή Συνομοσπονδία Συνδικάτων (CES) δηλώνει, μεταξύ άλλων, ότι οι εργαζόμενοι πρέπει:

- να παραμένουν σε ειδικευμένες θέσεις εργασίας έως το ελάχιστο όριο ηλικίας για συνταξιοδότηση (λαμβάνει υπόψη τη βαρύτητα της εργασίας και τα χρόνια εργασίας).
- να γερνούν σε καλή κατάσταση.
- είναι απαραίτητο να υπάρχει εργασία και η βούληση για τη διατήρηση των εργαζομένων μεγαλύτερης ηλικίας ή την πρόσληψη κάποιων.

Ιατρική της Εργασίας και Πρόληψη

- **Πρωτογενής πρόληψη.** Παρεμβάσεις αντιμετώπισης των βλαπτικών παραγόντων στον χώρο εργασίας με στόχο την αποφυγή έκθεσης σε αυτούς (εντοπισμός, καταγραφή και μελέτη).
- **Δευτερογενής πρόληψη.** Προσυμπτωματική διάγνωση παθήσεων που προκαλούνται από κινδύνους στο εργασιακό περιβάλλον (κλινικός και εργαστηριακός έλεγχος).
- **Τριτογενής πρόληψη.** Μείωση της επιπτώσεων στην υγεία ή και της αναπηρίας που έχουν ήδη εκδηλωθεί (υποδείξεις για το είδος της εργασίας)
- **Τεταρτογενής πρόληψη.** Τοποθέτηση του επηρεαζόμενου εργαζόμενου σε εργασιακό περιβάλλον κατάλληλα προσαρμοσμένο στην κατάσταση της υγείας του

Γήρανση των εργαζομένων

η νέα (παλιά) πρόκληση είναι η προσαρμογή της εργασίας στην επιδεινούμενη κατάσταση της υγείας:

εκείνος που έχει ανάγκη θεραπείας είναι η εργασία παρά ο εργαζόμενος

(ήταν η διατριβή του Luigi Devoto το 1900)

Προσαρμογή της εργασίας στον άνθρωπο

- Συστηματική παρακολούθηση της υγείας λαμβάνοντας υπόψη την επικινδυνότητα και τον παράγοντα ηλικία των εργαζομένων.
- Σχεδιασμός, προγραμματισμός και τροποποίηση της παραγωγικής διαδικασίας.
- Ευελιξία στον σχεδιασμό των θέσεων εργασίας.
- Εργονομικές παρεμβάσεις στις θέσεις εργασίας.
- Επανασχεδιασμός των ατομικών καθηκόντων.
- Αλλαγή θέσης εργασίας και επανένταξη.

Προσαρμογή της εργασίας στον άνθρωπο

- Εισαγωγή και χρήση μέσων ατομικής προστασίας.
- Συνεχή επιμόρφωση και κατάρτιση στις νέες τεχνολογίες.
- Εκπαίδευση των διαχειριστών στα θέματα της γήρανσης.
- Προγράμματα πρόληψης και προαγωγής της υγείας.
- Ενθάρρυνση της μερικής απασχόλησης και των αδειών για οικογενειακούς λόγους.

Εκτίμηση ικανότητας για εργασία

Ο δείκτης ικανότητας για εργασία (**Work Ability Index - WAI**) είναι ένα εργαλείο που χρησιμοποιούμε στον τομέα της επαγγελματικής υγείας που μας επιτρέπει να μετρήσουμε την ικανότητα για εργασία με σκοπό να υποστηρίξουμε τον εργαζόμενο.

Ο δείκτης υπολογίζεται με βάση τις απαντήσεις σε μια σειρά ερωτήσεων οι οποίες λαμβάνουν υπόψη τις απαιτήσεις της εργασίας και την κατάσταση της υγείας του εργαζομένου.

Δείκτης ικανότητας για εργασία - WAI

Οι ερωτήσεις καλύπτουν 7 θέματα – παραμέτρους με τη δική τους βαθμολόγηση:

- Τωρινή ικανότητα εργασίας με κριτήριο ένα καλύτερο τρόπο ζωής (0-10 βαθμοί).
- Ικανότητα σε σχέση με τις απαιτήσεις της εργασίας (2-10 βαθμοί).
- Αριθμός πρόσφατων διαγνώσεων από γιατρό (1- 7 βαθμοί).
- Υπολογισμός της ζημιάς για την εργασία λόγω των ασθενειών (1- 6 βαθμοί).
- Άδειες λόγω ασθένειας κατά τους τελευταίους 12 μήνες (1- 5 βαθμοί).
- Προσωπική πρόγνωση της ικανότητας εργασίας για τα δύο επόμενα χρόνια (1 - 7 βαθμοί).
- Ψυχικά αποθέματα (1- 4 βαθμοί)

Δείκτης ικανότητας για εργασία - WAI

Η βαθμολογία απεικονίζει την άποψη του εργαζόμενου για την ικανότητα του για εργασία και βοηθάει στο να προσδιοριστούν οι ενέργειες που πρέπει να γίνουν για να αποφευχθεί η μείωση της.

Βαθμολογία ικανότητας	Στόχοι των μέτρων
7-27 κακή	Αποκατάσταση της ικανότητας προς εργασία
28-36 μέτρια	Βελτίωση της ικανότητας προς εργασία
37-43 καλή	Υποστήριξη της ικανότητας για εργασία
44-49 άριστη	Διατήρηση της ικανότητας για εργασία

Δείκτης WAI και ηλικία

- Ο δείκτης μειώνεται με την ηλικία. Το 15-30% των εργαζομένων ηλικίας 45 ετών έχει χαμηλό επίπεδο.
- Προγνωστική αξία για τη δυνατότητα συνέχισης της εργασίας στις συγκεκριμένες συνθήκες.
- Στη βαριά σωματική εργασία ο δείκτης χαμηλότερος.
- Διακυμάνσεις στους διάφορους τομείς δραστηριότητας.
- Εργαλείο ελέγχου που παρέχει χρήσιμες ενδείξεις για την οργάνωση της εργασίας σε σχέση με την ηλικία.

Επιτήρηση της Υγείας των Εργαζομένων

Οι περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (Επιτήρηση της Υγείας) Κανονισμοί του 2017 Κ.Δ.Π. 330/2017, καθορίζουν τις διαδικασίες και πλαίσιο λειτουργίας του συστήματος επιτήρησης της υγείας στην Κύπρο.

Υπουργικά Διατάγματα για ιατρικές εξετάσεις

- Εργασίες σχετικές με μόνωση ή επάλειψη αμιάντου.
- Εργασίες στα λιμάνια σε χειριστές των ανυψωτικών συσκευών, των περονοφόρων οχημάτων, σε εργαζόμενους που ασχολούνται με φορτοεκφορτώσεις και χειρωνακτική διακίνηση φορτίων.
- Εργασίες σε ύψος σε ιστούς και πύργους.
- Εργασίες σε ορυχεία και λατομεία.

**Ευχαριστώ
για την προσοχή σας**