



# Magyar Szocialista Párt Országos Nyugdíjas Tagozata

<http://nyugdijastagozat.mszp.hu>

Tárgy: **Az időskori munkavégzés csökkentheti a depresszió és a demencia előfordulását**  
Feltöltés: 2016. július 7.  
Forrás: Gepnarancs.hu

**Az idősödő munkavállalók munkában tartása megtérül az egyén, a közösség és a munkáltató számára is.**

Az Európai Munkavédelmi Ügynökség (EU-OSHA) adatai szerint a demográfiai változásoknak köszönhetően 2030-ra Európában minden harmadik aktív munkavállaló az idősebb, 55-64 éves korosztályból fog kikerülni. Az időskori munkavállalás azonban amellett, hogy elkerülhetetlen a mai modern társadalom gazdasági fenntarthatóságához, hozzájárulhat a teljesebb időskorhoz, csökkentheti a depresszió, az időskori demencia előfordulását. Az idősödő munkaerővel kapcsolatos kihívásokra segít megoldásokat találni, és a fenntartható munka fontosságára hívja fel a figyelmet az Európai Munkavédelmi Ügynökség „Egészséges munkahelyet minden életkorban” című kétéves kampánya. Számos jó példa bizonyítja, hogy az idősödő munkavállalók képzése és azok igényeihez történő alkalmazkodás többszörösen megtérül a munkaadók számára, a kampány során azonban további jó példákat is várnak az Egészséges munkahelyek - Helyes Gyakorlat Díj pályázatra.

## **Öregedő társadalom - hosszabb aktív évek**

A WHO adatai szerint, míg 2000-ben a 60 év felettek száma 605 millió volt, 2050-re 2 milliárdra fog nőni, ez a szám pedig egyenlő Kína, az USA, Oroszország és Japán teljes lakosságával.

Az öregedő társadalmakban elkerülhetetlen az, hogy egyre hosszabb ideig járjunk hozzá munkánkkal a gazdaság fenntarthatóságához. A társadalom az idősödést, a nyugdíjkorhatár növekedését gyakran negatívan ítéli meg. Ugyanakkor, ahogy életünk minden szakasza, mint például a tanulás, családalapítás kitolódik az időben, természetesen az is, hogy a várható életkor emelkedésével az aktív évek száma nő, ami hozzájárulhat a nyugdíjba vonulás utáni évek életminőségének javulásához.

## **Az aktivitás az időskori demencia elleni egyik fegyver**

Az aktív idősödés (active ageing) fogalma nem csak a fizikai aktivitás képességét, de a szociális, gazdasági, kulturális, szellemi és civil életben való aktív részvételt is magába foglalja. A szellemi és fizikai aktivitás ugyanakkor egymásra ható tényezők, amelyek fenntarthatják a mentális egészséget.

Az időskori demencia elkerülésében fontos szerepet kap a munka, a mindennapi aktivitások, a kulturális és közösségi tevékenységekben való részvétel. Ahogy a tartósan munkanélküliek esetében megfigyelhető, úgy az inaktív nyugdíjasokra is igaz, hogy jóval

többször keresik fel a családorvost és sokkal többet költenek gyógyszerre, mint dolgozó társaik, hiszen a munkának olyan meghatározó szerepe van életünk során, hogy annak hiánya pszichés eredetű megbetegedésekhez vezethet. A hollandiai Amsterdam Egyetem kutatóinak tudományos eredményei szerint az időskori depresszió és a demencia között bizonyítható kapcsolat van. A boldog időskor eléréséhez hozzájárul az élethosszig tartó tanulás, a kreativitás, az életet vezérlő célok, stratégiák kialakítása.

Egy korábbi magyarországi kutatás szerint a szellemileg aktív 66 év felettek többsége alkalmazásban állt, míg a szellemileg passzívak többsége munkanélküli vagy nyugdíjas volt.

### **A vegyes életkorú munkahelyi közösségek előnyei**

Az időskori munkavállalás gazdasági és társadalmi szinten elkerülhetetlen, növekvő tendencia, de akár hozzájárulhat a teljesebb és aktívabb nyugdíjas évekhez. Ehhez a jelenséghez azonban nem csak egyéni szinten, de a munkahelyi közösségeknek, munkaadóknak is alkalmazkodniuk kell. Az idősödő munkavállalóknak ugyanis gyakran negatív sztereotípiákkal kell szembenézniük, kutatások szerint sokkal kisebb arányban részesítik őket képzésben, mint fiatalabb kollégáikat, és nincs lehetőségük a fokozatos nyugdíjba vonuláshoz.

„Az aktív idősödő munkavállalók fel nem tárt erőforrásokat jelentenek a gazdaság és a társadalom számára. A vegyes életkorú munkahelyi közösség segíti a szervezetet a hasonlóan vegyes életkorú fogyasztók igényeit kiszolgálni, a korosztályi sokszínűség támogatja a kreativitást, az innovációt és a tudásmegosztást, a szervezet könnyebben meg tud küzdeni a változó szerepekkel és feladatokkal, ami javítja az összeteljesítményt” - mondta Balogh Katalin, az Európai Munkavédelmi Ügynökség Nemzeti Fókuszpontjának vezetője. „Az idősödő munkavállalók jellemzően elkötelezettek, lojálisak, a munka- és élettapasztalat növekedésével pedig együtt jár a bölcsesség, a stratégiai gondolkodás és a mérlegelési képesség kiteljesedése” - tette hozzá a szakember.

### **Díjazzák a legjobb példákkal előljáró munkahelyeket**

A jól bevált gyakorlatok egyes példái azt mutatják, hogy a kor előrehaladtával a munkavállalónak biztosított több szabadság vagy a munkateher csökkentése körülbelül három évvel növelte a tényleges nyugdíjba vonuláskor betöltött életkort. Egy finn vállalat úgynevezett „kormester” rendszert vezetett be, amely több szabadnapot biztosít az 58 év feletti munkavállalóknak. Így több idejük jutott a pihenésre a precíz és megterhelő manuális munka elvégzése után. A „kormesterek” általában a korábbinál 3 évvel többet tudtak és voltak hajlandók dolgozni.

Az Európai Munkavédelmi Ügynökség 2016-17. évre meghirdetett „Egészséges munkahelyet minden életkorban!” című kampánya a megfelelő munkavédelem fontosságára hívja fel a figyelmet a munkával töltött élet során, valamint arra, hogy nem szabad megfelelni a munka és az egyén képességeinek összehangolásáról függetlenül attól, hogy valaki karrierje kezdetén vagy végén tart. A kampányhoz meghirdették az Egészséges munkahelyek - Helyes Gyakorlat Díjat, amelynek célja, hogy bemutassa azokat a jó példával előljáró szervezeteket, amelyek innovatív munkavédelmi gyakorlatokat alkalmaznak a fenntartható munka és az egészséges idősödés ösztönzésére. A kiemelkedő megoldásokat alkalmazó vállalatokat díjazzák, ugyanakkor bemutatják a többiek számára, hogy milyen előnyökkel jár a helyes munkavédelmi gyakorlatok alkalmazása.

**A pályázatoknak az alábbi elvárásoknak kell megfelelniük:**

- a vezetőség elkötelezettsége az iránt, hogy ösztönözze az egészséges munkahelyek kialakítását minden korosztály számára, és az alkalmazottak aktív részvétele;
- a munkaerő sokféleségének figyelembevétele;
- a munkahelyi intézkedések sikeres megvalósítása;
- bizonyítható javulás a munkavédelem területén;
- az intézkedések időbeli fenntarthatósága;
- intézkedések, amelyek könnyen átültethetők különféle méretű és különböző ágazatban tevékenykedő szervezetekbe.

Az európai programhoz kapcsolódó bővebb információ 25 nyelven elérhető ezen a [weboldalon](#). Az EU-OSHA kampányai a közösségi média felületein is jelen vannak, hogy a tevékenységeket és az eseményeket minél többen megismerjék. A kampány követhető a Facebookon, a Twitteren, a LinkedInen és a többi közösségi oldalon. #EUHealthyworkplaces

*Forrás: Gepnarancs.hu*

*<http://gepnarancs.hu/2016/07/az-idoskori-munkavegzes-csokkentheti-a-depresszio-es-a-demencia-elofordulasat/>*