5.6
3.3

Az idősödő munkaerő terhelésének csökkentése

Tárgyszavak: fizikai terhelés; egészségvédelem; időskorú; káros hatás; demográfia; kockázatelemzés.

Idősödő dolgozók: értékek és problémák

Az életkor előrehaladása az emberben fizikai és szellemi változásokat idéz elő. A munkaadóknak ezzel tisztában kell lenniük, és ennek megfelelően kell kialakítaniuk idősödő dolgozóik munkakörülményeit és feladatait, mielőtt még balesetek következnének be. Az alábbi összefoglaló sorra veszi a korosodó munkaerőnél tapasztalt fizikai változásokat, és tanácsokat ad a munkáltatóknak arra nézve, hogyan tudják elősegíteni idősebb alkalmazottaik szellemi frissességének és fizikai teljesítőképességének megőrzését.

Mindenki tisztában van a tapasztalt munkavállalók értékeivel, de az idősödő dolgozókkal kapcsolatos problémákkal és kockázatokkal is. A munkaadó igényt tart tudásukra és tapasztalataikra, de nem szereti a sérülés vagy betegség miatt kieső munkaidőt, a kártérítési követeléseket vagy azok egyéb negatív következményeit.

Éppen most, amikor pedig az idős munkaerőre sok ágazatban nagy szükség lenne, a kormányok és az általuk alkalmazott gazdaságpolitikák korai nyugdíjba vonulásra ösztönöznek, a munkáltatók pedig – az emberi öregedéssel járó egyes problémák miatt – nem merik megtartani korosodó dolgozóikat. Pedig az öregedés természetes folyamat, és idővel mindenki többé-kevésbé megtapasztalhatja az azzal járó fizikai változásokat, nevezetesen

- az erő csökkenését,
- az izmok merevebbé válását,
- az ízületek mozgásterének beszűkülését,
- a testtartás meggyengülését,
- a kéz szorító erejének gyengülését,
- az idegrendszer reakciójának lassulását,
- a vérkeringés lassulását és a tapintási érzékelés romlását,

- a látás romlását,
- az agyműködés lassulását.

Erő és rugalmasság

Vegyük sorra a listát. Az erő azért gyengül meg, mert az izomtömeg csökken, és az izmok már csak kisebb erőt tudnak kifejteni. Az izmok egy-egy cselekvésre lassabban reagálnak, és gyorsabban kifáradnak, mint fiatal korban. Idővel az izmok zsugorodni kezdenek és veszítenek tömegükből. Ez természetes folyamat, amelyet azonban az ülő életmód meggyorsíthat.

Az életkor előrehaladtával csökken az izmokat a csontokhoz kötő inak víztartalma. Emiatt a szövetek merevebbek lesznek, és nehezebben bírják az erőfeszítést. A csontok közét kipárnázó porc vegyi összetétele szintén megváltozik, víztartalma csökken, így erőbehatásra érzékenyebbé válik. A porcok eltorzulnak, porckopás alakul ki. A csontok közötti kötőszövetek rugalmassága csökken.

Mit tehet a munkáltató annak érdekében, hogy – bármilyen korú – dolgozói ne szenvedjenek izom- vagy más lágyszöveti sérülést? Szervezett, rendszeres eljárás keretében meg kell keresnie, hogy mérhetően mely munkakörökben a legnagyobb a sérülés veszélye. Így megtudhatja, hogy milyen munkaköröket kell elsősorban megváltoztatnia, és megtalálhatja azokat is, amelyekben a munkába visszatérő alkalmazottakat tovább foglalkoztathatja. A munkaadók például a következő módokon könnyíthetik meg dolgozóik munkáját:

- csökkentik a statikus izomerő kifejtésével járó munkákat (pl. azokat, amelyek végzése hosszabb ideig merev testtartást igényel);
- több mechanikus emelőt használnak;
- a munkafolyamatot „semleges zónában” tartják;
- megszüntetik a törzs elfordításával járó feladatokat;
- biztosítják, hogy a felsőtest egész nap egyenes tartásban maradhasson;
- rendszeres testgyakorlási programokat vezetnek be.

Az izmok megnyújtása, kilazítása munka után elősegíti rugalmasságuk megőrzését, és csökkenti a sérülés veszélyét. Az inak és ínszalagok állapotának megváltozása miatt beszűkül az ízületek mozgástere, és csökken rugalmasságuk. Az egész életen át végzett napi munka, valamint az egyéb mindennapi és szabadidős tevékenységek következményeként a csontok közét kipárnázó porc töredezni kezd, az ízületek begyulladnak, hideg, nedves időben fájnak.

Ha ízületi panaszokban szenvedő alkalmazottak olyan munkakörben dolgoznak, amelyben folyamatosan ismétlődően nehéz terhet kell emelniük, elérniük, ellökniük vagy húzniuk, akkor betegállomány miatt munkanapok kiesésére és a munkások kártérítési követeléseire lehet számítani. Erre a problémára az a megoldás, hogy meg kell találni, hol van szükség súlyok emelésére, hordozására, húzására, lökésére, elérésére, és csökkenteni kell az ezzel járó erőfeszítést ergonómiailag kialakított kézi anyagmozgató segédeszközökkel.

A testtartás biztonsága

Teher hordozásakor a biztos testtartást – többnyire „házilag tervezett", tehát a konkrét helyzethez igazított – eszköz segítheti. Javasolt továbbá a mozgásteret bővítő gyakorlatok, izometrikus és izotonikus erőgyakorlatok, rugalmassági gyakorlatok és progresszív erő- és egyensúlygyakorlatok végzése.

Vízben az ember testsúlya csökken, így az úszómedencében folytatott testedzés kevésbé terheli meg az ízületeket. A vízben végzett gyakorlatok növelik az erőt, az állóképességet és az izmok mozgásterét, csökkentik a boka duzzadását, javítják az egyensúlyt és a mozgáskoordinációt, emellett serkentik a vérkeringést, és erősítik az ízületeket. Hasznos, ha ezeket a gyakorlatokat az idős dolgozók is elvégzik, mert ezzel csökkenthetik az elbotlás és az elesés veszélyét. A tornát orvos is előírhatja.

A kéz erejének csökkenését az izom és a lágy szövetek meggyengülése okozza. A kézerő gyengülése megnehezít olyan rutintevékenységeket, mint a fogás, emelés, húzás, egy csap elcsavarása vagy egy üveg kinyitása. Az idős dolgozó helyzetét megkönnyíti, ha rövidebb időt kell olyan feladatok végzésére fordítania, amelyek nagy erőkifejtést igényelnek, vagy ha az ilyen munkához gépi segítséget kap. Az emberi kézbe pontosan illeszkedő kéziszerszámok és munkaeszközök megválasztásával ellensúlyozható a kézerő csökkenése.

Szélsőséges hőmérsékletek elviselése

Az idősödő ember vérellátása lassul, mert a szív nem képes olyan vérmennyiség pumpálására, mint 20 éves korban. A korosodás egyik jele a lassabb idegrendszeri reakció és a tapintó érzékelés romlása. A szervezet kevesebb inzulint termel (ami cukorbetegséget is okozhat), és csökken a pajzsmirigy működése. Mindez azt eredményezi, hogy az idős ember rosszabbul viseli el a hőséget és a hideget, mint a fiatalabbak.

Az öregedés gyakran együtt jár a fiziológiai funkciók lecsökkenésével, így ha az idős szervezetet nagy hőhatás éri, kevésbé képes szabályozni a testhőmérsékletet. Nagy meleg hatására az idősebb emberek testhőmérséklete jobban megemelkedik, mint a fiataloké, szívverésük gyorsabb lesz, kevésbé izzadnak, de testük több folyadékot veszít.

A testnek időre van szüksége ahhoz, hogy a kánikulához alkalmazkodni tudjon. A hőmérséklet hirtelen megemelkedése, amelyhez a szervezet még nem tudott alkalmazkodni, különösen megviselheti a szívet és az érrendszert. A hőhatás hőgutát, szívrohamot, agyvérzést okozhat, sőt életveszélybe is sodorhatja azokat az idősebb munkavállalókat, akik akár zárt térben, akár a szabadban állandó hőségben dolgoznak.

Az idősebb dolgozók érzékenyebbek a magas hőmérsékletre, mint a fiatalok, általában rosszabbul alkalmazkodnak a forrósághoz. Nagyobb a valószínűsége, hogy egészségi problémáikra gyógyszereket szednek, amelyek rontják a szervezet természetes hőszabályozási rendszerét. Az idős korban gyakori magas vérnyomás ellen szedett vízhajtók például megakadályozzák, hogy a szervezet folyadékot tároljon, és korlátozzák a bőrfelszínhez közeli véredények kinyílását. A Parkinson-kór kezelésére felírt egyes nyugtatók az izzadást gátolják. Ezek, valamint egyes krónikus betegségek (vérkeringési problémák, cukorbaj, korábbi agyvérzés, túlsúly, szívpanaszok) gyakran akadályozzák a szervezet normál reakcióit.

A hőség káros hatásainak elkerülése érdekében tanácsos, hogy az alkalmazottak a lehető leghűvösebb hőmérsékletű környezetben tartózkodjanak. Zárt területen, forró helyiségben dolgozó idősebb munkavállalók esetében ennek megoldása nem kis pénzbe kerül. A legjobb védelmet a légkondicionálás nyújtja. Ahol erre nincs mód, ventilátorok mozgathatják meg a levegőt, mert a légmozgás elvonja a test által termelt hőt.

Kánikulában laza, könnyű, világos öltözet a kényelmes viselet. A szabadban dolgozó munkások kalappal, napernyővel védekezhetnek. Ilyenkor többet is kell inniuk, nem szabad megvárniuk, amíg megszomjaznak. Azok a munkások, akiknek vízháztartási problémáik vannak, orvosukkal beszéljék meg, mennyi vizet igyanak, ha forróságban dolgoznak. Kerülni kell a meleg, nehéz ételeket is, mert ezek a testben hőt termelnek. A munkavállalóknak oktatást kell tartani a hőség okozta foglalkozási ártalmak tüneteiről és azok megoldásáról.

A szabadban dolgozó alkalmazottaknak a hideggel is meg kell birkózniuk. Aki tartósan fagyban végzi munkáját, olyan ártalmaknak van kitéve, mint egyes testrészek, különösen a lábujjak megfagyása vagy a

kihűlés. Postásoknak, építőmunkásoknak, a kereskedelmi halászatban, élelmiszerraktárakban (pl. hűtőházakban) vagy a mezőgazdaságban dolgozóknak különösen ügyelniük kell az időjárás hatásaira, a hideg okozta ártalmak megelőzésére, illetve kezelésére.

Ha a testhőmérséklet csak néhány fokkal süllyed normál szintje alá, a vérerek összeszűkülnek, és csökken a végtagok vérellátása, hogy mérséklődjön a bőrfelszínen a hőleadás. Az idős alkalmazottak véredényei életkoruk miatt már amúgy is összeszűkültek, így számukra nagyobb veszélyt jelent, ha hideg környezetben dolgoznak. Hidegérzetet a következő négy ok vált ki:

- alacsony hőmérséklet,
- erős vagy hideg szél,
- nyirkosság,
- hideg víz.

Valamennyi munkavállalót, de az idősebbeket különösen, azzal lehet a legjobban megóvni, ha nem kényszerülnek arra, hogy hosszú ideig túl forró vagy túl hideg környezetben dolgozzanak. A hideg elleni védekezés további módja a személyi védőfelszerelés alkalmazása. Az elemek elleni küzdelemben talán a legfontosabb lépés, hogy megfelelő szigetelőrétegeket alkalmazzanak. A dolgozóknak legalább három réteg ruhát kell viselniük:

- egy külső réteget, amely a szél ellen nyújt védelmet, de némileg szellőzik is;
- egy középső réteget gyapjúból vagy speciális műszálból, amely beszívja az izzadságot, párás környezetben pedig szigetel;
- egy belső réteget pamutból, vagy jól szellőző szintetikus anyagból.

Különös figyelmet kell fordítani a kéz, láb, arc és fej védelmére. Aki hajadonfőtt jár a hidegben, a teste által termelt hő 40%-át is elveszítheti. A lábat a hideg és a nedvesség ellen szigetelni kell. Váltás öltözéket kell készenlétben tartani arra az esetre, ha a munkaruha átnedvesedik. A hideg veszélyeiről valamennyi munkavállalónak oktatást kell tartani.

A látás gyengülése

A korosodó dolgozóknak látási problémáik is támadnak. Annak egyik első jele, hogy valaki már „túljutott a csúcson”, hogy olvasószemüvegre szorul. 40 éves kora után az ember egyre távolabb tartja az olvasnivalót. Egyes alkalmazottak fejfájásról panaszkodnak vagy „elfárad a szemük”, ha túl közelről olvasnak, illetve közeli munkát végeznek. A

távollátás természetes jelenség, amelyet gyakran olvasószemüveggel javítanak, de a munkaadónak arra is ügyelnie kell, hogy az idősebb dolgozók milyen megvilágításban dolgoznak. A munka természete határozza meg, hogy milyen legyen a megfelelő világítás.

Az idősödő alkalmazottak arról is panaszkodhatnak, hogy látómezejük előtt apró pontok vagy foltok úsznak. Sokan észlelnek ilyet jól megvilágított termekben vagy a szabadban. Az úszó foltok gyakran normál jelenségek, de néha olyan szemproblémákra utalnak, mint a retinaleválás, különösen akkor, ha ezeket fényes felvillanások is kísérik. Ha egy dolgozó hirtelen változást tapasztal a pontok illetve a felvillanások típusában vagy számában, tanácsos, hogy szemésszel vizsgáltassa meg magát.

A szürke hályog homályos terület a szemlencse egy részén vagy az egész szemlencsén. A szemlencse normál esetben tiszta és fényáteresztő. A hályog nem könnyen engedi át a fényt a lencsén, és így a látás elvesztéséhez vezet. Sok esetben lassan és fájdalom nélkül alakul ki, nem okoz szemvörösödést, sem könnyezést. Van olyan hályog, amelyik kicsi marad, és nem nagyon változtatja meg a látást. Ha a szürke hályog megnő, vagy megvastagszik, rendszerint sebészi úton eltávolítható. A műtét során az orvos eltávolítja a homályos lencsét, és a legtöbb esetben tiszta műanyag lencsét tesz a helyébe. A hályogműtét nagyon biztonságos, és egyike a leggyakoribb műtéteknek.

A retina – recehártya – rendellenességei okozzák leggyakrabban a vakságot az Egyesült Államokban. A recehártya egy vékony réteg a szem hátoldalán. Látósejtekből áll, amelyek a vizuális képeket fogadják, és az agynak továbbítják. A recehártya-problémák fajtái az öregkorral járó makuláris (foltos) degeneráció, a cukorbetegség okozta retinopátia és a retinaleválás.

Az idős alkalmazottaknak még egyéb szempanaszaik is lehetnek, ezek a szemszárazság, a könnyezés és a zöld hályog (glaukóma). A munkahelyi egészségügyi szakembereknek naprakészen kell ismerniük az idős korral járó látási problémákat, és gondolniuk kell arra, hogy a felvilágosítás a szem egészségének megőrzése szempontjából kulcsfontosságú.

A szellemi folyamatok lelassulása

Idős korban az ember nemcsak fizikailag változik, hanem szellemi folyamatai is lelassulnak. Az „emlékezet” nem egyetlen tulajdonság vagy képesség, hanem több összetevőből álló folyamat. Mindegyik összetevőt az idegrendszer más-más része szabályozza. Az „emlékezet” fogalmát

itt most tágabb értelemben alkalmazzuk az információtanulási, -megőrzési és -felidézési képesség minden vonatkozására.

Fontos a jó egészség megőrzése ahhoz, hogy a memória optimálisan működhessen. A megismerés az észlelés, az emlékezés és a gondolkodás szellemi folyamataira támaszkodik. Sok tanulmány szerint a kognitív (megismerési) képességek általában 30–50 éves korban a legjobbak, az 50-es életévek végéig, vagy a 60-as évek elejéig változatlanok maradnak, majd romlani kezdenek, de csak kis mértékben. A kognitív képességekben bekövetkező változások hatásai rendszerint csak 70 éves kor után vagy még később vehetők észre. Ezek a megállapítások az egyes korcsoportok átlagán alapulnak, de egy-egy korcsoporton belül jelentős egyéni különbségek vannak.

Egy tanulmány, amely azt vizsgálta, hogy hogyan változik az intelligencia az emberi élet folyamán, úgy találta, hogy 81 éves korukra csak a résztvevők 30–40%-ának szellemi képességei romlottak jelentősen. A megismerő képesség az emberek kétharmadánál eddig az életkorig csak kis mértékben csökkent. Azt is megállapították, hogy csak bizonyos kognitív képességek romlottak, mások viszont javultak, holott nagyon kevés 81 éves dolgozik teljes munkaidőben. Ez is arra mutat, hogy a munkáltatóknak nem kell félniük attól, hogy idősebb dolgozóik szellemi képességei hanyatlanak.

Az életkor előrehaladtával a szellemi folyamatok és a reakcióidő lelassulnak. Az információ feldolgozásának sebessége már a 20-as éveik végén járó fiatal felnőtteknél lassulni kezd, de eleinte még észrevehetetlenül. 60 éves, vagy idősebb korban (személytől függően) az embernek általában hosszabb időre van szüksége szellemi munkák elvégzéséhez, mint a fiatalabbaknak.

Olyan intelligenciateszteken, amelyeken gyors választ kell adni, az idősebbek általában rosszabbul szerepelnek, mint a fiatalok. Régen ezt a megismerő képesség csökkenésének vélték. Amikor azonban az intelligenciateszteken nincs szűkre szabott időkorlát, az idősek gyakran éppen olyan jól elvégzik a feladatokat, mint a fiatalok.

Ezért ma egyes szakemberek úgy gondolják, hogy az idősebb emberek nem vesztik el szellemi képességeiket, csupán hosszabb idő alatt dolgozzák fel a szükséges információt. Az észlelés romlása, a feldolgozás lelassulása következtében a motorikus funkció is romlik. Idős korban az emberek nem olyan fürgék és ügyesek, mozgásuk nem olyan összeszedett, mint ifjú korukban. Előfordul, hogy lassabban járnak, és hosszabb a reakcióidejük.

Hangsúlyozni kell, hogy nem szükségszerűen következnek be mindenkinél a leírt változások. Személytől függően nagy különbségek vannak. Emellett az észlelőképesség csökkenése rendszerint mérsékelt, és nem zavarja a normál hétköznapi életet. Annak is számos módja van, hogy valaki ellensúlyozza hiányosságait, sőt vissza is nyerje elveszített működőképességét. Az új dolgok megtanulása egy idős személynek tovább tart, de korántsem lehetetlen.

A szellemi frissesség megőrzése

A memóriaproblémák naptárak, listák és egyéb „memóriatámaszok” használatával minimálisra csökkenthetők. Az alábbiakban felsorolunk néhány módszert, amelyekkel megelőzhető vagy lelassítható az idősebb munkavállalók észlelési funkciójának csökkenése.

Testmozgás

A rendszeres testmozgás, a tornagyakorlatok segítenek az agy vérellátásának fenntartásában, a jó emlékezethez szükséges oxigén és tápanyag biztosításában. A gyakorlatok hatására nő az agyban az ún. BDNF (agyműködést stimuláló) faktor, amely lassítja az agysejtek normál elhalási folyamatát, és fokozza új agysejtek termelődését.

Diéta és táplálkozás

Ugyanazok az étkezési szokások, amelyek más egészségi, például szívproblémákhoz vezetnek, az észlelési problémákban is közrejátszanak. A legtöbb egészséges diétához hasonlóan itt is az állati zsírok minimálisra leszorítása és több gyümölcs, zöldség és teljes kiőrlésű gabonafélék fogyasztása a kívánatos. A dolgozóknak sok – naponta kb. 8 pohár – vizet vagy más egészséges folyadékot kell inniuk. Ha hosszú időn át ilyen módon étkeznek, megőrzik jó agyműködésüket, emlékezetüket és más észlelési funkcióikat.

Vérnyomás és koleszterin

A vérnyomás és a koleszterin egészséges szinten tartása csökkenti a memóriaproblémákat. Ezt általában diétával, testmozgással és (ha szükséges) gyógyszerekkel lehet elérni. A dolgozók szükség esetén forduljanak orvosukhoz.

Fájdalom

Akinek fizikai fájdalmai vannak, nem tud odafigyelni a tanuláshoz szükséges információkra. A dolgozóknak megfelelő kezelést vagy más stratégiát kell találniuk a fájdalom csökkentésére vagy kordában tartására.

Érzelmi egészség

A stressz, depresszió és más pszichiátriai állapotok negatív hatást gyakorolhatnak a memóriára. A túlságosan nagy információáradatot kisebb hatékonysággal lehet feldolgozni és felidézni. A stressz termel egy olyan hormont – a kortizolt –, amely elpusztítja az agysejteket az agynak a memória szempontjából kulcsfontosságú központjaiban. A dolgozóknak minimálisra kell csökkenteniük a külső és a belső indíttatású stresszt egyaránt. Időt kell szánniuk lazításra és szabadidős tevékenységre. Szükség esetén szakemberhez kell fordulniuk tanácsért, és az útmutatásuk szerinti gyógyszereket szedniük kell.

Kialvatlanság

A fájdalom, stressz és egyéb érzelmi vagy fizikai eredetű egészségi problémák zavarhatják az alvást. A kimerültség és az alvásproblémák ronthatják a figyelmet és az emlékezetet. Alvást segítő szokásokat kell felvenni, például napközben kerülni kell a szundikálást, este korlátozni kell a folyadékbevitelt, lefekvés előtt kb. egy órával mérsékelni kell a tevékenykedést, minden nap azonos időben kell lefeküdni, és nem szabad az ágyban sem enni, sem televíziót nézni.

Gyógyszerek

Gyógyszerek mellékhatása, kölcsönhatása vagy túladagolása ronthatja a memóriát. A dolgozóknak meg kell bizonyosodniuk arról, hogy orvosuk tud mindazokról a gyógyszerekről, amelyeket beszednek, adagolt mennyiségükről és az általuk kiváltott reakciókról. A gyógyszerek lehetséges káros hatásával ellentétben, manapság kaphatók olyan készítmények, amelyek az emlékezetvesztést orvosolják. Ezenkívül az emlékezetvesztést kiváltó érzelmi és fizikai állapot kezelésére szedett gyógyszerek is ugrásszerű memóriajavulást eredményezhetnek. Minden lehetőséget fontolóra kell venni és meg kell beszélni az orvossal egy átfogó „agykarbantartási” program keretében.

Alkohol és egyéb anyagok

A túlzott alkoholfogyasztás, dohányzás és kábítószer fogyasztása ronthatja a memóriát, ezért kerülendő.

A környezet és az életvitel hatása

Bizonyos munka- vagy életkörülmények között az embert nagy mennyiségű méreganyag érheti, ami hozzájárul az emlékezet romlásához, ezért ez kerülendő. Ugyancsak kerülni kell mindazokat a szabadidős vagy munkával összefüggő tevékenységeket, amelyeknél – például a labdarúgásnál vagy a bokszolásnál – nagy annak a veszélye, hogy a fejet ütés éri. Ha az agy megsérül, arra ugyanolyan amyloid plakk képzésével reagál, mint amilyeneket az Alzheimer-kóros betegeknél találtak. A fejsérülés kockázatának kivédésére az élet minden területén védőeszközöket kell használni, beleértve a biztonsági öv és a védősisak viselését is.

Amit nem használunk, azt elveszítjük

Többféle módon lehet mérsékelni a szellemi folyamatok lelassulását. A kutatások igazolják azt az elméletet, hogy „amit nem használunk, azt elveszítjük”. A szellemi ösztönzés növeli a megismerési tartalékot és segít abban, hogy a megismerési képesség maximális legyen. Azok, akik több olyan tevékenységet folytatnak, amely az agyat ösztönzi, általában tovább őrzik meg magasabb szinten megismerő funkciójukat, mint azok, akik ezt nem teszik. Akik magas szintű szellemi munkát végeznek, azokat lényegesen kevésbé veszélyezteti az Alzheimer-kór. Feltehetőleg az ilyen tevékenység elősegíti új neuronok képződését és a neuronok között új kötések létrejöttét.

A gyakorlatoknak összetetteknek kell lenniük, és annak ellenére, hogy kihívást jelentenek, örömet kell okozniuk. A gyakorlatok legyenek újak és különfélék, ez többet ér, mint a kártyajáték, vagy más olyan tevékenység, amelyet valaki évek óta rendszeresen végez. Rendkívül jó hatást válthat ki, ha az agyat új utak kipróbálására késztetik. Még akik érdekes munkát végeznek vagy változatos életvitelt folytatnak, azok számára is hasznos lehet, ha az agynak olyan területeit foglalkoztatják, amelyeket kevesebbet használnak tipikus napi tevékenységük során.

A testedzéshez hasonlóan, a memóriagyakorlatok sem mindig könnyűek, és lehet, hogy eredményük sem mutatkozik meg minden esetben azonnal, de a lehetséges haszon megéri az erőfeszítést. Minél előbb kezdjük, annál jobb, de sosincs túl késő. Ajánlani kell a dolgozóknak,

hogy olvassanak és fejtsenek keresztrejtvényt, és meg kell velük ismertetni a lehetőségeket.

Az idősebb munkatársak jó mentorai lehetnek az új alkalmazottaknak. Áttekintéssel, tapasztalattal rendelkeznek, és jól ismerik a szakmát. Sok vállalat szerint az idősebb munkavállalók megbízhatók és munkaerkölcsük példamutató. Senki ne felejtse el, hogy egyszer ő is lesz „korosodó”, így az „idősödő dolgozók” problémája mindenkit érint.

Összeállította: Pál András

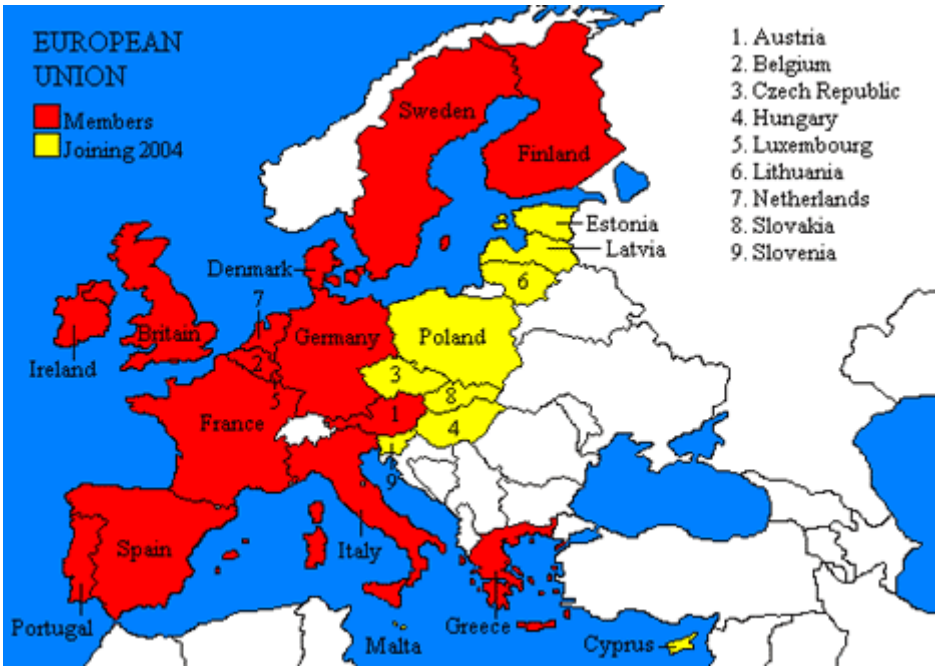
Roth, C. L.: How to protect the aging work force? = Occupational Hazards, 67. k. 1. sz. 2005. p. 38–42.

Roth, C. L.: How to protect the aging work force? = Occupational Hazards, 67. k. 2. sz. 2005. p. 52–54.

Smith, S.: Protecting vulnerable works. = Occupational Hazards, 66. k. 4. sz. 2004. p. 25–28.

Magyarország az EU-ban!

Egy okkal több, hogy szakterületén mindig tájékozott legyen!
Naprakész ismeretekhez, hasznosítható ötletekhez,
a legjobb gyakorlat megismeréséhez
nélkülözhetetlen segítség a BME OMIKK
Műszaki–Gazdasági Információ sorozata!

BME OMIKK Műszaki-Gazdasági Kiadványok Szerkesztőség

Tel: 45-75-322, Fax: 45-75-323, e-mail: mgksz@info.omikk.bme.hu