

Zdravstvena vzgoja starejših delavcev

POVZETEK — *Spričo dejstva, da je vedno več starejših ljudi še v delovnem razmerju, obravnava avtor vprašanje, kakšna naj bo zdravstvena vzgoja pri tej skupini delavcev. Zdravstvena vzgoja pri starejših delavcih mora težiti k aktivnemu odnosu do prilagajanja novim in drugačnim normam staranja in starosti in biti v pomoč za doseg kondicionirane življenjske in delovne starosti. Specifične teme zdravstvene vzgoje so tiste, ki iščejo in dosejajo pravilno ravnovesje med življenjskimi in zdravstvenimi potrebami starejših ljudi. Poleg klasične teme o splošni in poklicni patologiji je važno govoriti o potrebi telesnega gibanja, o čemer ni nikoli zadosti rečeno. Metoda zdravstveno-vzgojnega dela pa je najuspešnejša v mali homogeni, motivirani skupini starejših delavcev.*

HEALTH EDUCATION OF AGED WORKERS — *Stirred by the fact that the number of actively employed elderly has been constantly growing, the author points out the importance of health education in aged workers. This kind of education should be oriented towards an active adaptation of the elderly to the changed new standards concerning both the old age and aging, as well as to achieving a fit and active old age. Author considers as specific those health education topics, which provide for a properly balanced life and health requirements of the elderly. Besides considering the classical theme on general and vocational pathology, it is vital to underscore the importance of the regular exercise for the aged people, aimed at maintaining their physical fitness. The best results of health education are likely to be obtained in a small, homogenous and motivated group of aged workers.*

V svetu in pri nas sta število in odstotek zaposlenih starejših delavcev, ki so še v rednem delovnem razmerju ali po starostni upokojitvi še »honorarno« delajo, stalno večja.

Ob tem pojavu se vsiljuje morebitno strokovno vprašanje: kakšno je duševno, telesno in socialno zdravstveno stanje ter delovna sposobnost te velike skupine delavcev?

Sodobna in aktivna socialna medicina ne želi le daljše življenjske in delovne dobe, temveč tudi zdravo starost. Nabiranje — akumulacija zdravstvenega kapitala za starost se pričinja že v najbolj zgodnji življenjski dobi. Zdravje je, v veliki meri, seštevek tega, kar človek prinese s seboj na svet, in tega, kar prida k temu z zdravim načinom življenja. Na žalost mlad človek seveda ni bistveno motiviran za aktivno dolgoročno investicijo za zdravje v zrelih in starejših življenjskih letih.

V starosti med 35. in 45. letom se človeka loti občutek zdravstvene ogroženosti pred kroničnimi in degenerativnimi boleznimi, pred staranjem, pred začasno ali trajno nezmožnostjo za delo in celo pred smrtjo. Ta, sicer neprijetni občutek, je treba pravilno izkoristiti za cilje uspešne in aktivne zdravstvene vzgoje.

Zdravstvena vzgoja mladih delavcev in delavcev v zreli življenjski dobi mora biti namenjena konstruktivni tvorni ohranitvi zdravja in delazmožnosti. Medtem pa mora vzgoja starejših delavcev težiti k aktivnemu odnosu do prilagajanja novim in drugačnim normam staranja in starosti. Zdravstvena vzgoja starejših delavcev je torej mnogo več, namenjena ohranitvi obstoječih zdravstvenih kvalitet, mnogo manj pa investicijam za izboljšanje zdravstvenega stanja.

Osnovni predmet zdravstvene vzgoje mladih delavcev je privajanje in priučevanje k zdravemu načinu življenja in dela. V srednjih letih življenjske in delovne dobe je prevladujoča naloga zdravstvene vzgoje informacija in pomoč za doseglo kondicionirane življenjske in delovne starosti.

Zaradi subjektivnega in objektivnega občutka staranja in zmanjšanja delazmožnosti je populacijska skupina starejših delavcev izrazito motivirana za specifično aktivno zdravstveno vzgojo. Žal ta motivacija ni niti delno izkoriščena. Imamo pa že pravo poplavo zdravstvenovzgojnih informacij, ki jih posredujejo časopisi, radio in televizija — žal da te informacije niso vedno strokovno preverjene in zdravstvenovzgojno obdelane. Na eni strani čutimo pomanjkanje ključnih praktičnih zdravstvenovzgojnih informacij, medtem ko so mnoge dostopne informacije žal navadna »plaža« — na drugi strani pa so še te informacije raztrošene na neustrezno hrupen način, ki redko informirajo pravilno ter pogosto vznemirjajo in spravljajo ljudi v zadrego, vsekakor pa ne prispevajo zadosti k prepotrebnim spremembi stališč in obnašanja v odnosu do ohranitve in izboljšanja zdravja tega zelo kočljivega in ranljivega dela delavske populacije.

Aktualne teme specifične zdravstvene vzgoje starejših delavcev so tiste, ki prve pomagajo k iskanju in doseganju pravilnega ravnovesja med dejanskimi življenjskimi in zdravstvenimi potrebami starejših ljudi ter njihovih vedno večjih potrošniških možnosti. To velja za osebno higieno, prehrano, delo, počitek, rekreacijo, družinsko življenje, družbeno življenje, še posebej pa za nekoristne ali celo škodljive kvarne navade (nezmernost v prehrani, nepravilno uporabo prostega časa, nezadostno gibanje, kajenje, alkohol itd.).

Neizčrpana zdravstvenovzgojna téma za starejše delavce je naloga o potrebi telesnega gibanja — o kateri ni nikoli in nikjer dovolj rečenega ali storjenega. Telesno gibanje mora biti povezano z duševno motivacijo in satisfakcijo — v nasprotnem primeru je lahko samo po sebi vir občutka nepotrebnosti, nezadovoljstva in stresa.

Zelo kočljive in pereče zdravstvenovzgojne teme so tiste, ki obravnavajo problematiko psihosocialne klime starejših delavcev — njihov uspeh ima velik učinek na urejanje zapletenih odnosov med starejšimi delavci v družini (otroci, vnuki, snahe, zetje), v delovnem razmerju (mojstri, mlajši delavci) in v družbenem življenju zunaj doma in delovnega mesta.

Koristne zdravstvenovzgojne teme so tudi tiste, ki opozarjajo starejše delavce, naj ne precenjujejo svojih duševnih in telesnih sposobnosti in zmožnosti (npr. pri nevarnem ali škodljivem delu, pri vožnji z motornimi vozili itd.), ter tiste, ki oblikujejo ali vzdržujejo navade za zdravstveno koristne konjičke — hobije — kar ne koristi le izboljšanju zdravja in delazmožnosti, temveč zmanjšuje tudi nevarnosti pred presenilnimi in senilnimi psihozami ter starejšemu človeku daje občutek potrebnosti in pomembnosti.

Klasične teme za zdravstveno vzgojo starejših delavcev so tiste, ki jih narekuje klasična splošna in poklicna patologija te skupine delavcev: kronične in degenerativne bolezni kardiovaskularnega, respiratornega in lokomotornega sistema, spremembe čutil in duševne spremembe.

Pred razpravo o morebitnih specifičnih metodah zdravstvene vzgoje starejših delavcev moramo poudariti, da ta skupina delavcev ni le skupina, ki je zelo motivirana za aktivno specifično zdravstveno vzgojo, temveč je to tudi skupina delavcev, ki ima v primeri z drugimi homogenimi skupinami delavcev (delavska mladina, zaposlene žene, vodilni delavci, ogroženi delavci, delavci — priseljenci itd.) relativno največjo potrebo po izkoniščanju zdravstvenega varstva in relativno največ zaupanja v zdravstveno službo. To ugotovitev je možno in potrebno seveda racionalno in strokovno kar se da izkoristiti.

Poleg standardne in najpogostnejše zdravstvenovzgojne metode razgovora v ambulanti ali dispanzerju je še najustreznejša metoda zdravstvenovzgojno delo v mali homogeni motivirani skupini starejših delavcev.

Specifična zdravstvena vzgoja starejših delavcev ni aktualna naloga le za zdravstveno osebje in zainteresirane skupine delavcev, temveč tudi za širše delovne in družbene skupnosti (Rdeči križ, krajevna skupnost, OZD). Le s skupnimi in široko zasnovanimi zdravstvenovzgojnimi akcijami je možno doseči osnovni cilj zdravstvene vzgoje za starejše delavce: strokovno informacijo in pomoč tej skupini delavcev, da doseže kondicionirano življenjsko in delovno starost.

RAZSVETLJAVA IN NEZGODE PRI DELU

Raziskave so pokazale, da ima razsvetljava velik vpliv na nezgode pri delu. V Veliki Britaniji so npr. ugotovili na podlagi proučevanja prijavnic o nezgodah pri delu, da se je v poletnih mesecih — ob naravni razsvetljavi in ustreznih visokih vrednostih osvetljenosti — v eni uri zgodilo povprečno 7,16 % nezgod, pozimi pri umetni razsvetljavi in ustreznih nižjih stopnjah osvetljenosti pa 12,32 % nezgod, tj. za 71 % več.

Sodelovanje pri oblikovanju delovnega mesta v zvezi z ustrežno razsvetljavo je imperativ bodočnosti. Če bodo delavci izpostavljeni infrardečim žarkom ali ultravijoletnim žarkom oz. če bodo delali ob neustrezni razsvetljavi, so potrebni vestni zdravniški pregledi pred nastopom službe in obdobjni zdravniški pregledi. Včasih pa je potrebno celo skrajšati delovni čas ali menjati delovno mesto.

V. Verhovnih (Zdravstveno varstvo« št. 7/8 1976)