

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 20 - numero 4305 di Lunedì 10 settembre 2018**

# **I cambiamenti psicofisici e la gestione dell'età negli ambienti di lavoro**

*Un documento Inail si sofferma sull'invecchiamento nei luoghi di lavoro e riporta buone pratiche per il benessere lavorativo ad ogni età. Focus sui cambiamenti nell'apparato uditivo, muscoloscheletrico, cardiovascolare e respiratorio.*

Roma, 10 Set ? I dati presenti in un rapporto del 2017 dell'OCSE (Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico) ? un'organizzazione internazionale con 35 paesi membri ? mostrano non solo che l'Italia è già oggi uno dei paesi più anziani dell'Ocse, ma lo sarà ancor più nei prossimi anni a causa di un'accelerazione del processo di **invecchiamento della popolazione**. E posto che con la popolazione generale invecchia anche la popolazione lavorativa, il problema dell'aumento dell'età della forza lavoro è presente anche in Istituti come l'Inail dove la classe di età con il maggior numero di dipendenti è ormai quella dai 55 ai 59 anni.

Proprio per affrontare il tema dell' invecchiamento della popolazione lavorativa e fornire informazioni di base sui cambiamenti dovuti all'età, sulle "dimensioni chiave per una corretta gestione dell'età nei luoghi di lavoro" e sulle buone pratiche "sviluppate dall'Inail per garantire benessere lavorativo a tutti i lavoratori di tutte le età", è stato realizzato dal "Comitato unico di garanzia per le pari opportunità, la valorizzazione del benessere di chi lavora e contro le discriminazioni" (Cug ? Inail) il documento " Il benessere lavorativo ad ogni età. Le buone pratiche Inail".

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[EL0510] ?#>

## **I cambiamenti psicofisici nei lavoratori anziani**

Il documento segnala che con il crescere dell'età il nostro organismo subisce dei cambiamenti psicofisici che possono ridurre le abilità lavorative e aumentare l'esposizione ad alcuni fattori di rischio. E, a questo proposito, riporta alcuni specchietti informativi che presentano non solo i cambiamenti funzionali, ma anche le conseguenze sul lavoro e le azioni per adattare il lavoro al crescere dell'età.

Dopo aver raccontato, in un precedente articolo di presentazione del documento, i possibili cambiamenti nell'apparato neuropsichico e visivo, ci soffermiamo ora sui **cambiamenti delle funzioni dell'apparato uditivo**, con riferimento alla "graduale diminuzione delle capacità uditive (presbiacusia) che spesso colpisce principalmente le frequenze alte. Si manifesta con difficoltà a percepire comunicazioni verbali, specialmente se vi è rumore di sottofondo, e segnali sonori".

**Le conseguenze:**

- "Difficoltà a lavorare in ambienti con rumore di sottofondo, anche se lieve.
- Problemi di comprensione della voce parlata e di percezione dei segnali sonori di avviso (telefono, cercapersone, ecc.) o pericolo".

Queste sono invece le **azioni che possono essere utili per adattare il lavoro:**

- "Sostituire/integrare i segnali sonori con segnali visivi
- Utilizzare segnalazioni alternative (es. vibrazioni)
- Uso apparecchi acustici
- Ridurre rumori di sottofondo al minimo
- Evitare gli open-space o utilizzare open-space forniti di apposite soluzioni di abbattimento della rumorosità ambientale".

Veniamo ai **cambiamenti delle funzioni dell'apparato muscoloscheletrico:**

- "Riduzione della forza muscolare, difficoltà motorie e rallentamento della velocità dei movimenti.
- Riduzione della flessibilità articolare.
- Aumentata frequenza del mal di schiena anche a seguito di attività di movimentazione di carichi non particolarmente gravose".

Le **conseguenze:**

- "Difficoltà a movimentare carichi e aumento del rischio per la schiena (anche per la movimentazione di carichi leggeri e saltuaria).
- Riduzione della velocità e precisione dei movimenti e aumento del rischio per gli arti superiori.
- Facile insorgenza di dolore muscolare durante le attività che richiedono di mantenere posture fisse (sia in piedi che seduti) per periodi prolungati".

Le **azioni di adattamento dell'attività lavorativa:**

- "Assumere posture comode e possibilità di cambiare posizione
- Oggetti a portata di mano
- Evitare/ridurre la movimentazione manuale di carichi
- Usare strumenti con buone prese, leggeri e che non richiedono forza
- Evitare movimenti ripetitivi o ridurre la frequenza o aumentare le pause".

## L'apparato cardiovascolare, la termoregolazione e il sistema immunitario

Possono avvenire poi cambiamenti anche nelle **funzioni dell'apparato cardiovascolare e respiratorio:**

- "Riduzione della capacità di mantenere una pressione arteriosa normale durante i cambiamenti di posizione e difficoltà di adattamento delle funzioni cardiovascolari durante l'attività fisica.
- Riduzione della quantità d'aria inspirata ad ogni atto respiratorio e riduzione della quantità di ossigeno assorbito".

E tutto questo può essere di "ostacolo allo svolgimento di attività fisica, specie se intensa e prolungata o che richiede cambi di postura repentini".

Le **azioni di adattamento del lavoro:**

- "Pause
- Evitare lunghi spostamenti a piedi

- Evitare attività che richiedono notevole impegno fisico (sforzi)
- Evitare di passare dalla posizione seduta a quella in piedi repentinamente
- Praticare una regolare attività fisica quotidiana".

Il documento si sofferma poi su altri due aspetti:

- **cambiamenti delle funzioni di termoregolazione:** "difficoltà di adattamento ai cambiamenti di temperatura", con la conseguenza di un'alta variabilità "delle condizioni di comfort termico personali e difficoltà a svolgere attività in ambienti caratterizzati da un microclima caldo o freddo". In questo caso è necessario fare particolare "attenzione alla possibilità di regolare le condizioni microclimatiche" ed è consigliabile l'utilizzo di "abbigliamento adeguato";
- **cambiamenti delle funzioni del sistema immunitario:** "il sistema immunitario diviene meno efficiente. Facilità a prendere malattie infettive e guarigione più lenta". La conseguenza è un "maggiore rischio di infezioni e malattie stagionali per coloro che lavorano a contatto con persone (colleghi o contatto con il pubblico)". Possono essere utili "vaccinazioni a scopo preventivo" e una "buona ventilazione degli ambienti".

## La gestione dell'età e le buone pratiche

Il documento riporta poi una immagine relativa agli elementi chiave per una buona gestione dell'età (EU-OSHA 2016):

## Elementi chiave per una buona gestione dell'età



### Vantaggi della gestione dell'età per i lavoratori

- Migliore motivazione;
- Maggiore soddisfazione lavorativa;
- Migliore equilibrio lavoro-vita privata;
- Mantenimento della capacità lavorativa e dell'esperienza lungo tutta la carriera.

### Vantaggi per i datori di lavoro

- Garantire l'approvvigionamento di mano d'opera e anticipare la carenza di competenze/talenti;
- Nessuna costosa perdita di competenze ed esperienza;
- Riduzione della rotazione del personale e dei costi di assunzione;
- Gestione positiva della successione quando i dipendenti vanno in pensione;
- Migliori prestazioni in tutte le fasce di età;
- Miglior uso dei punti di forza e dei talenti all'interno di diverse fasce di età, come per esempio attraverso il trasferimento della rete di conoscenze, le competenze e l'esperienza dei lavoratori anziani.

Grafico 2: Elementi chiave per una buona gestione dell'età. Fonte EU-OSHA 2016

Concludiamo la presentazione del documento segnalando, infine, le misure di prevenzione proposte dal Cug e le linee di intervento dell'Istituto per il benessere lavorativo ad ogni età:

- **Cultura Aziendale:**
  - "Regolamento recante il Codice di comportamento dell'INAIL e disposizioni sul benessere organizzativo;
- **Formazione e apprendimento continuo:**
  - Formazione della Dirigenza;
  - Formazione del personale;
- **Promozione della Salute:**
  - Progetto pilota sulla prevenzione alimentare;
  - Screening per la prevenzione di alcune patologie tumorali;
- **Misure Organizzative:**
  - Flessibilità dell'orario lavorativo;
  - Lavoro a tempo parziale (part-time);
  - Telelavoro domiciliare;
  - Telelavoro breve;
  - Assegnazione temporanea per gravi motivi;
  - Mobilità;

- **Welfare aziendale:**
  - Benefici socioassistenziali;
  - Prestiti/Mutui;
  - Assicurazione sanitaria;
  - Asilo Nido (sede centrale);
  - Mensa aziendale (sede centrale)".

RTM

*Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:*

Inail - Comitato unico di garanzia per le pari opportunità, la valorizzazione del benessere di chi lavora e contro le discriminazioni (Cug), " Il benessere lavorativo ad ogni età. Le buone pratiche Inail" - edizione 2018 (formato PDF, 2.22 MB).

Vai all'area riservata agli abbonati dedicata a " Benessere lavorativo ad ogni età".

[Leggi gli altri articoli di PuntoSicuro sulle differenze di genere, età, cultura](#)



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

---

[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)