

Der AUVA-Präventionsschwerpunkt alternsgerechtes Arbeiten

Altersgerecht: Der Arbeits- und Leistungsfähigkeit einer Altersgruppe angemessen.

Alternsgerecht: Arbeit, die über verschiedene Altersstufen hinweg ausgeübt werden kann.



Zahlen, Daten, Fakten

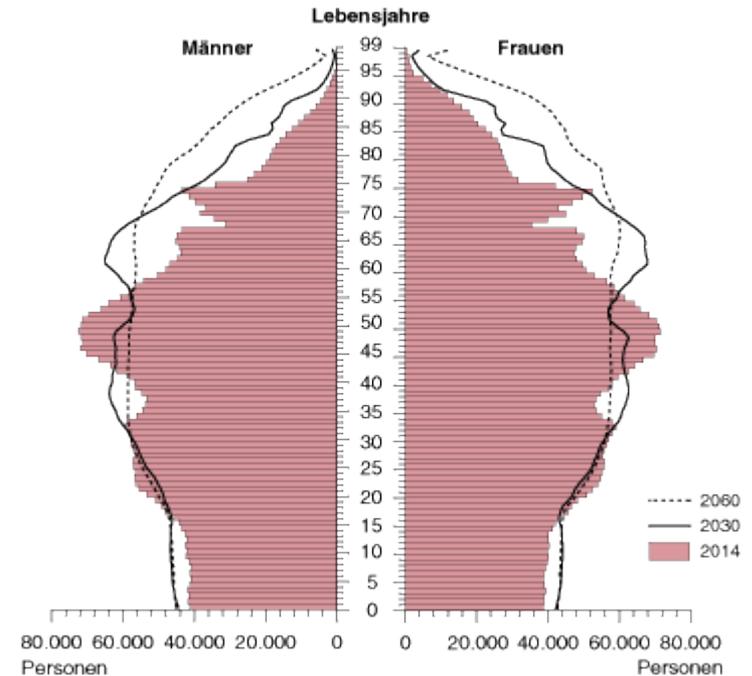
45-59 = alternd, 60-74 = ältere,
darüber = alt (WHO)

Tirol $\frac{1}{4} > 60$ – 2040: $\frac{1}{3}$

Fehlzeiten

- Junge fehlen häufiger
- Krankenstandsquote steigt zwischen 40 und 64 Jahren von rund 3 auf 7%
- ERSTE- BANK: ~kein Anstieg!

Bevölkerungspyramide 2014, 2030 und 2060



Q: STATISTIK AUSTRIA. Erstellt am 17.11.2015.

Zahlen, Daten, Fakten

Anerkannte Arbeitsunfälle (ohne Wegunfälle) nach Alter, 2014

Alter	Arbeitsunfälle absolut	Unfallrate je 1.000 Versicherte gesamt	Unfallrate je 1.000 Versicherte, schwer
unter 25	22.486	55,51	3,43
25 bis 34	20.639	29,73	2,17
35 bis 44	17.579	24,52	2,17
45 bis 54	19.243	23,80	2,34
55 bis 64	6.971	24,51	3,02
64 plus	175	21,03	3,97

Quelle: AUVA, HST

Risiken für schwere Verletzung durch Sturz

- Muskelschwäche 4,4 – fach
- Gehstörung oder Gleichgewichtsstörung 2,9 – fach
- wenig aktiver Lebensstil 2,3 - fach

Häufige Veränderungen im Verlauf des Erwerbslebens

Körperliche Leistungsfähigkeit↓:

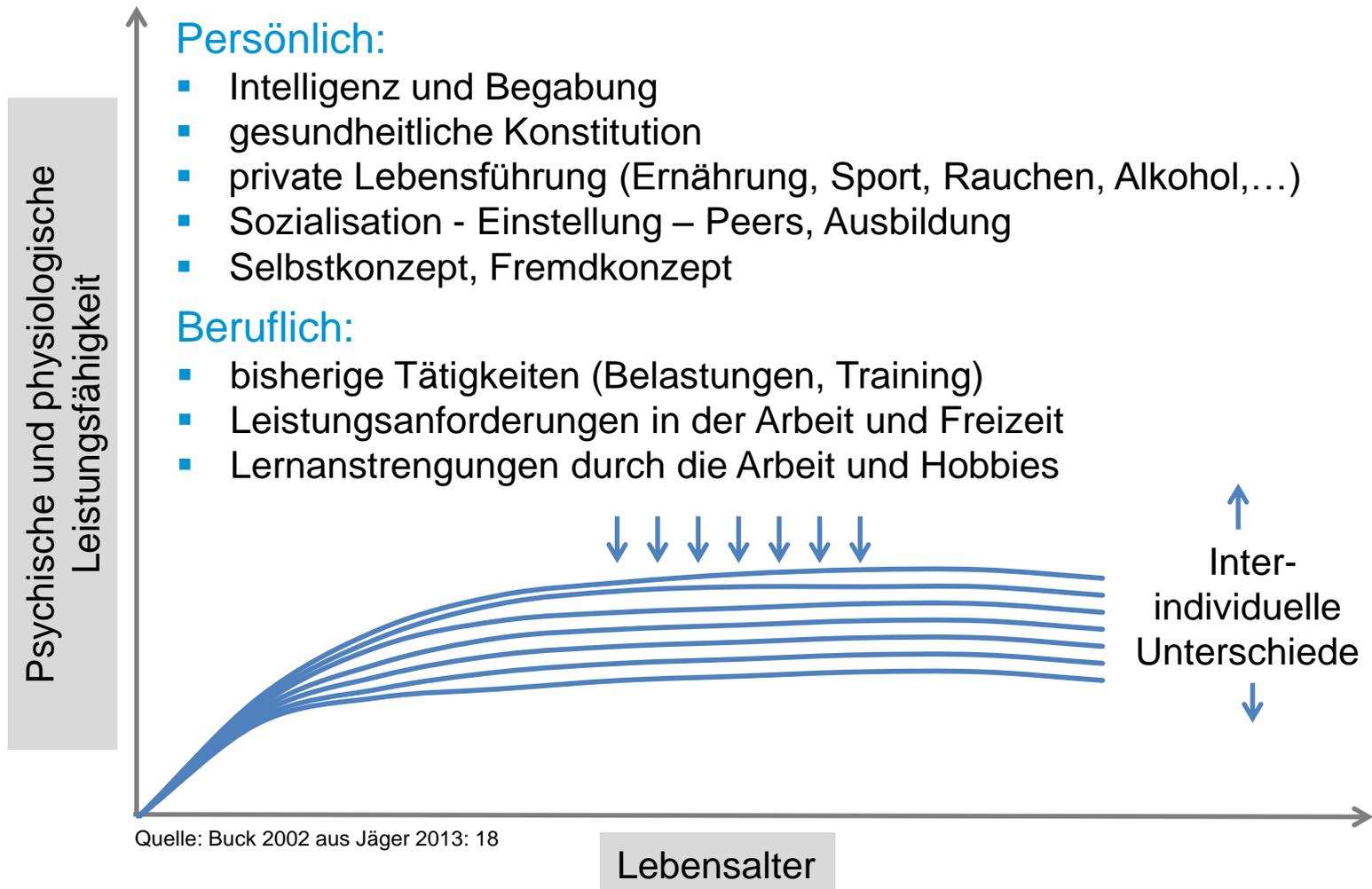
- Muskel(schnell-)kraft
- Beweglichkeit
- Herz-Kreislaufleistung
- Sehkraft
- Gehör

Psychosoziale Leistungsfähigkeit↑:

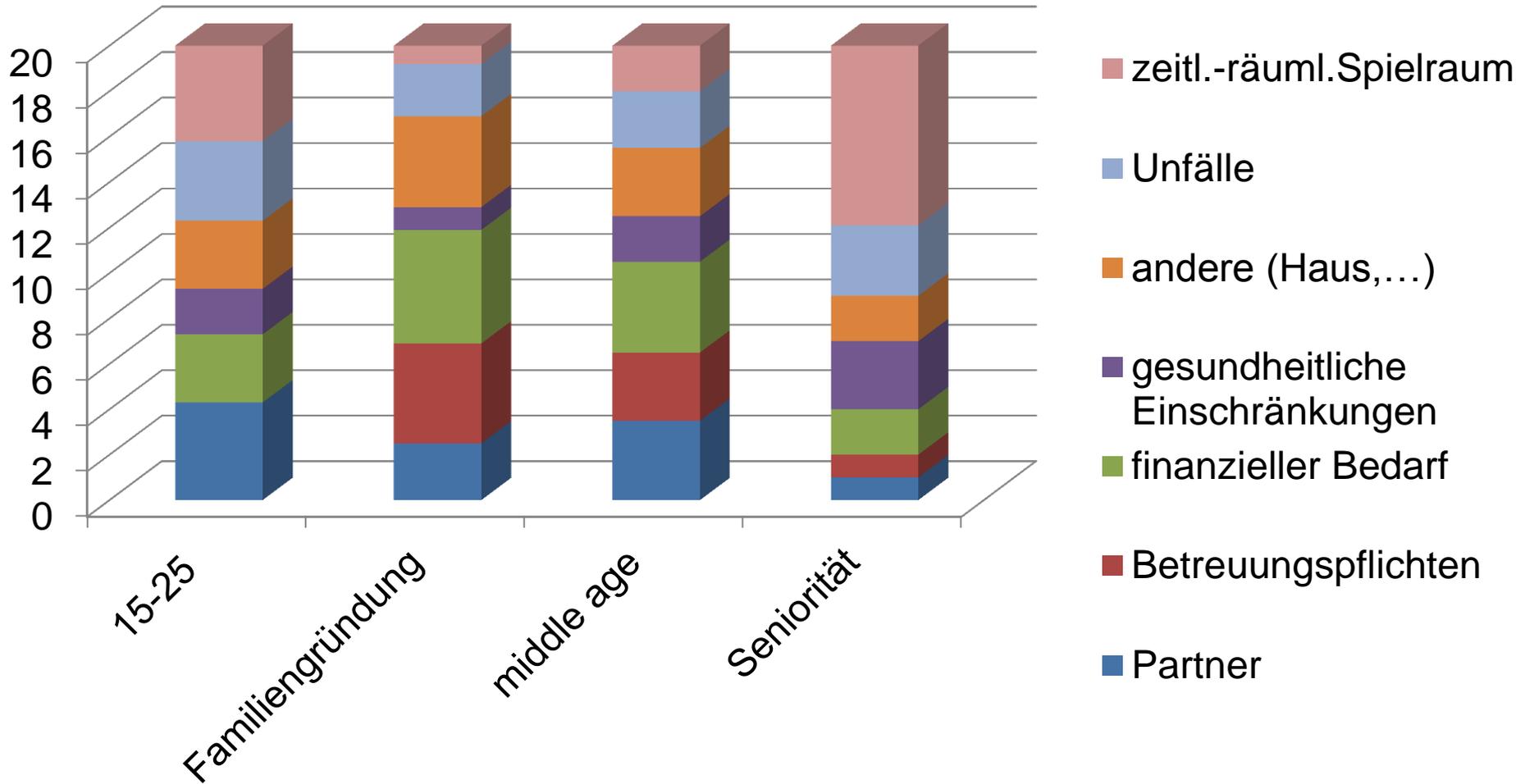
- Gelassenheit
- Verantwortungsgefühl
- Selbstbewusstsein
- Überzeugungskraft
- Erfahrungswissen
- Urteilsfähigkeit
- Selbstständigkeit
- Konzentration, Lernen,...



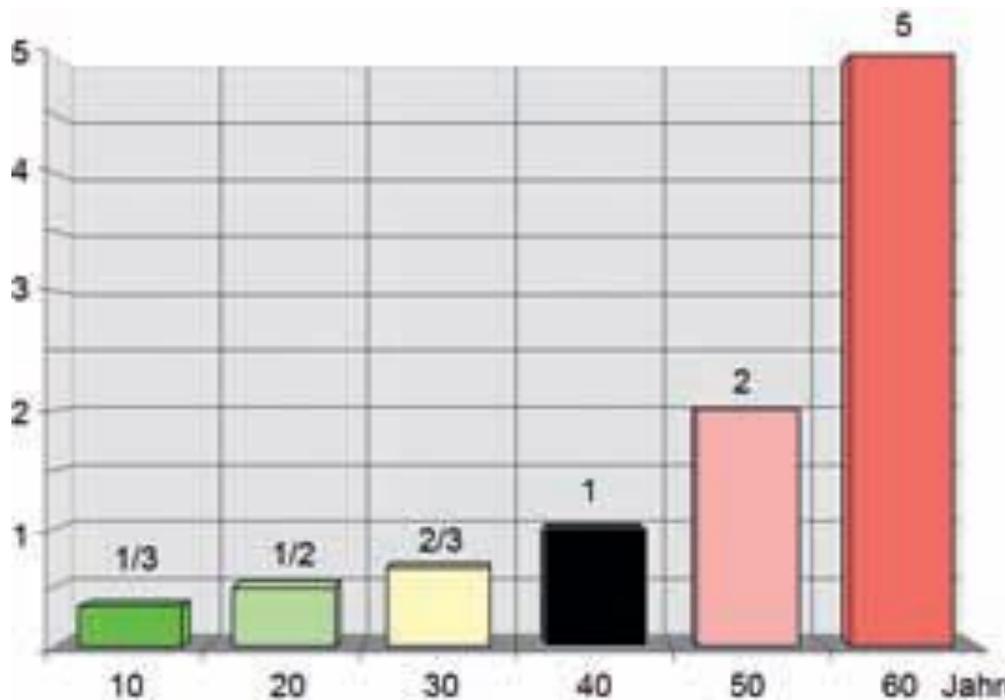
Faktoren für Leistungszerstreuung im Alter



außerberufliche Belastungen / Lebensphasen

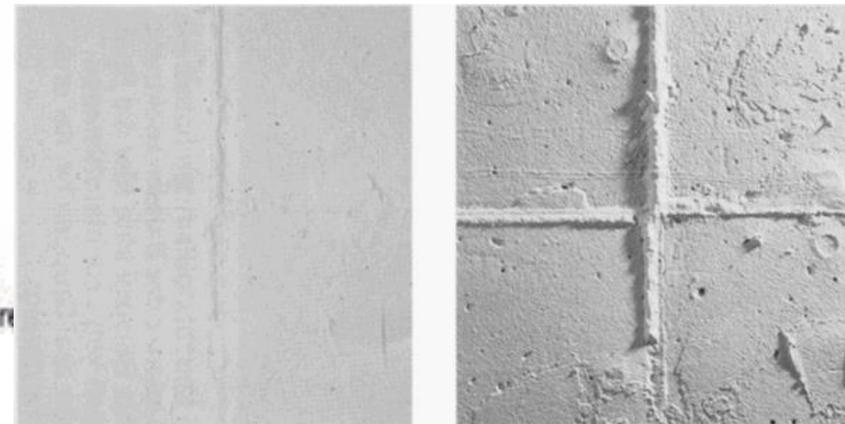


Sensorisches Leistungsvermögen: Sehen



Lichtbedarf für konstante visuelle Leistungen nach Dall

Altersadäquate
Beleuchtung
erforderlich



Alternsgerechte Büros - sehen anders aus!

da können sie sich gleich in
den OP legen...

Mit freundlicher
Genehmigung
der Prolux AG

hier verwirklicht: die 10 Sünden moderner Büros

Licht – unverzichtbares LEBENSMITTEL

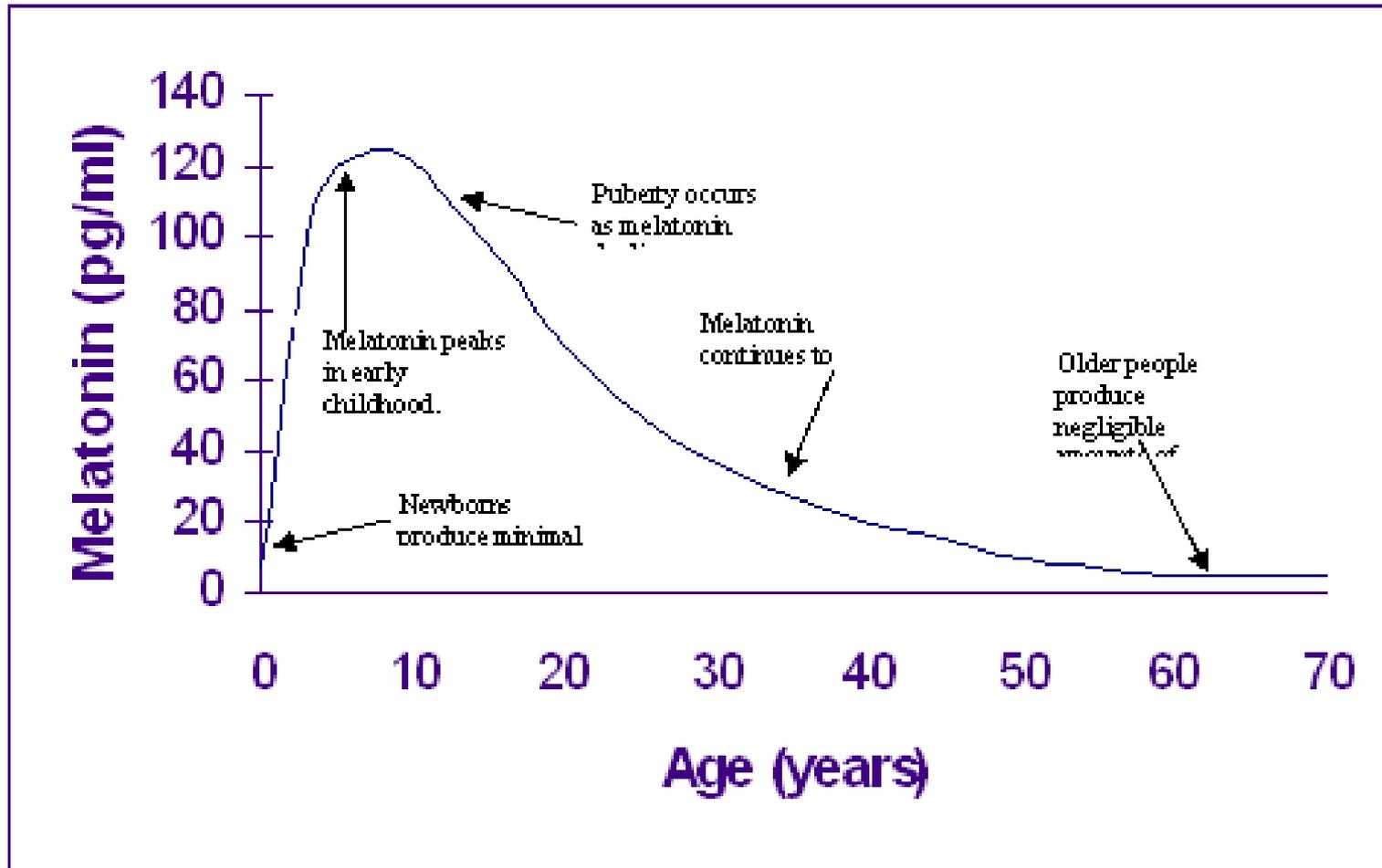
UV

- RR ↓
- Auswurfleistung ↑
- Cholesterin, BZ ↓
- Widerstandskraft gegen Infektionen der Haut ↑
- Glykogeneinlagerung in der Leber ↑
- Ausdauer-Leistungsfähigkeit ↑

sichtbares

- Melatoninproduktion ↓, v.a. blau (450 μm)
1000 lux: 70%, 2000 lux: 90%
- HF_{Ruhe}
- Widerstandskraft gegen Infektionen ↑
- O₂ – Transportkapazität
- Sexualhormone

Melatonin und Alter



Quelle: http://www.apf.gov.au/senate/committee/ecita_ctte/completed_inquiries/1999-02/emr/report/c02.htm

Schlaf – Apnoe – Syndrom SAS (Narkolepsie)

- Pro Schlafstunde 5 – 10 Atemstillstände >10 Sekunden 10% der 40 – 60 – jährigen; 25% der LKW – Fahrer
- Häufiger: Dicke, ♂, Bewegungsmuffel, ABER NICHT NUR!
- 2 – 4 mal so viele Unfälle; Scheidung (50 – 70dB!)

Therapie: Schlafhygiene, Medikamente, Nasale kontinuierliche Atemwegsdruckbehandlung (nCPAP);

VB Köln: 40 Fahrer betroffen, nach Thp. gleiche Unfallhäufigkeit wie ohne SAS!



- Größe 174 cm
- Gewicht 98 kg
- kein
Bewegungsausgleich
- Apnoe/Hypopnoe-index
20- Rückenlage 40
- maximale Apnoedauer-40
Sekunden
- nächtliche
Sauerstoffsättigung 89 %
- minimalste
Sauerstoffsättigung 64%
- durchschnittliche
nächtliche Herzfrequenz
91



Ältere und Ermüdung

- Weniger lange arbeiten, mehr Kurzpausen
- Sind langsamer, aber genauer, „bedacht“
- Verringerte Erholungsfähigkeit bei hoher kognitiver Belastung, Monotonie
- Weniger Schlaf, häufiger Schlafmittel (Nachwirkungen!)

Angebote der AUVA im Bereich alternsgerechte Arbeitsgestaltung

AUVA-Webseite www.auva.at/alternsgerechtes-arbeiten

**Schulungen und
Veranstaltungen,**
insbesondere für
Führungskräfte
und Multiplikatoren

Bad Ischl 4.10.
Graz 07.03.2017
Eisenstadt
11.10.17
Wien 23.03.17

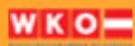
Projekte, z.B.
AUVAfit
fit2work

**Führungskräfte-
Workshops**

Beratungen, z.B.
Arbeitsmedizin
Arbeitspsychologie
Ergonomie



Fotolia.com - contrastwerkstatt



Alternsgerechte Arbeitsgestaltung

Gemäß § 4 des ArbeitnehmerInnenschutzgesetzes, BGBl. Nr. 450/1994, sind Arbeitgeber/innen verpflichtet, die für die Sicherheit und Gesundheit der Arbeitnehmer/innen zu ermitteln und zu beurteilen.

Dabei ist unter anderem die Beschaffenheit der Arbeit im Hinblick auf das **Altern** der Arbeitnehmer/innen zu berücksichtigen.

Die Erhaltung der Gesundheit und Arbeitsfähigkeit muss durch **alternsgerechte** Arbeitsbedingungen für alle Generationen gewährleistet sein.“
eval.at bietet in dieser Rubrik Informationen und Unterlagen zu diesem Thema.

Datei	Typ	Größe
Maßnahmenblatt Alternsgerechte Arbeitsgestaltung Leerformular	PDF	1,30 MB
Maßnahmenblatt Alternsgerechte Arbeitsgestaltung	PDF	1,35 MB
Alternsgerechte Arbeitsgestaltung - Factsheet	PDF	200,26 KB
Alternsgerechte Arbeitsgestaltung - ein Überblick	PDF	1,09 MB
Alternsgerechte Arbeitsgestaltung - Checkliste	PDF	2,69 MB

Medien der AUVA



www.auva.at

Info-Folder

M 028 SICHERHEIT KOMPAKT



www.auva.at

Merkblatt M028

Vorsorge im Überblick

+ AUVA-Kampagnen

- Präventionsschwerpunkte

- Alternsgerechtes Arbeiten

Zahlen, Daten, Fakten

Angebote

Materialien

Publikationen

Linksammlung

+ AUVAfit

+ baufit

Gurteschlitten

+ Instandhaltung

+ Partnerschaft für Prävention

Organisation

Unfallverhütung

+ AUVA sicher

+ Präventionszentren

+ Unfallverhütungsdienste

Berufskrankheiten

+ Betriebliche Gesundheitsförderung

Forschung

+ Gesundheitsüberwachung

+ Schutzimpfungen

[Startseite](#) / [Vorsorge](#) / [Präventionsschwerpunkte](#) / [Alternsgerechtes Arbeiten](#) / [Linksammlung](#)

Linksammlung

- Allgemeines

- Schwerpunkt Prävention

Im Folgenden finden Sie eine Sammlung von Webseiten, die allgemeine Informationen zum Thema alternsgerechtes Arbeiten beinhalten und/oder einen Fokus auf Prävention setzen. Es handelt sich dabei um eine thematische Auswahl ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Allgemeines

- **„Arbeit und Alter“:** Informationsseite der Sozialpartner (Arbeiterkammer, Gewerkschaftsbund, Wirtschaftskammer und Industriellenvereinigung) zum Thema Arbeit und Alter bzw. alternsgerechte Arbeitsorganisation
Inhalt: Hintergrundinformationen, Erfahrungsberichte von Betrieben, Hinweise auf Initiativen und Projekte
> www.arbeitundalter.at
- **„Älter werden . Zukunft haben“** – eine Serviceseite des Betriebsservice OÖ/Plattform verschiedener Netzwerkpartner
Inhalt: Angebote des Betriebsservice OÖ bzw. der Netzwerkpartner zum Thema altern(s)gerechtes Arbeiten.
> www.wage.at
- **„WAI-Netzwerk“:** Plattform zum Thema Erhalt und Förderung der Arbeitsfähigkeit

 KONTAKT

Haben Sie einen weiteren guten Link zum Thema gefunden?
Informieren Sie uns bitte per E-Mail an:

[Alternsgerechtes Arbeiten](#)alternsgerechtes-arbeiten@auva.at

SWOT altersgerecht für Arbeitsmedizin

Stärken



Menschenkompetenz

Motivationskompetenz

Kommunikation mit Fachärzten

Schweigepflicht

Eval. Arbeitsplatz / Tätigkeit

Kenntnis Betrieb / Vorgesetzter

Schwächen



Kein Direktionsrecht, nur beratend

Betriebs- und Arbeitgeber -Nähe?

Nicht immer da



Chancen

Kompetenz bekannt machen am Beispiel
oder in Führungskräfte-schulung

Gesetzliche Rolle im BEM / beim
Teilkrankstand?



Bedrohungen

Andere reklamieren Kompetenz (fit2work
fast nur A-PsychologInnen)

Zu wenige (kompetente)
ArbeitsmedizinerInnen?

Es gibt lohnendere Aufgaben im Alter!



SOC: Selektion, Optimierung, Kompensation: Gönnen wir den Älteren ihre Leistung!

■ Artur Rubinstein:

- Weniger Stücke

- Öfter üben

- Langsameres Spielen der langsamen Passagen – schnelle wirken [schnell...](#)

Vielen Dank und eine Bitte!

Alternsgerechtes Arbeiten
Schulungen, Beratung,
Führungskräfte - Workshops

E-Mail: alternsgerechtes-arbeiten@auva.at

www.auva.at/alternsgerechtes-arbeiten

Tester des 45er – Checks und des
alternsgerechten Büros bitte melden bei
heinz.fuchsig@auva.at !

GESUNDHEITSPASS

40 plus



REPUBLIK ÖSTERREICH

BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT UND FRAUEN
EINE INITIATIVE DER BUNDESREGIERUNG

Vorname

Familienname