



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF

Staatssekretariat für Wirtschaft SECO
Arbeitsbedingungen
Wissenschaftliche Grundlagen

Altersgerechter Gesundheitsschutz: Kompetenzen nutzen, Potentiale fördern

Dr. med. Samuel Iff

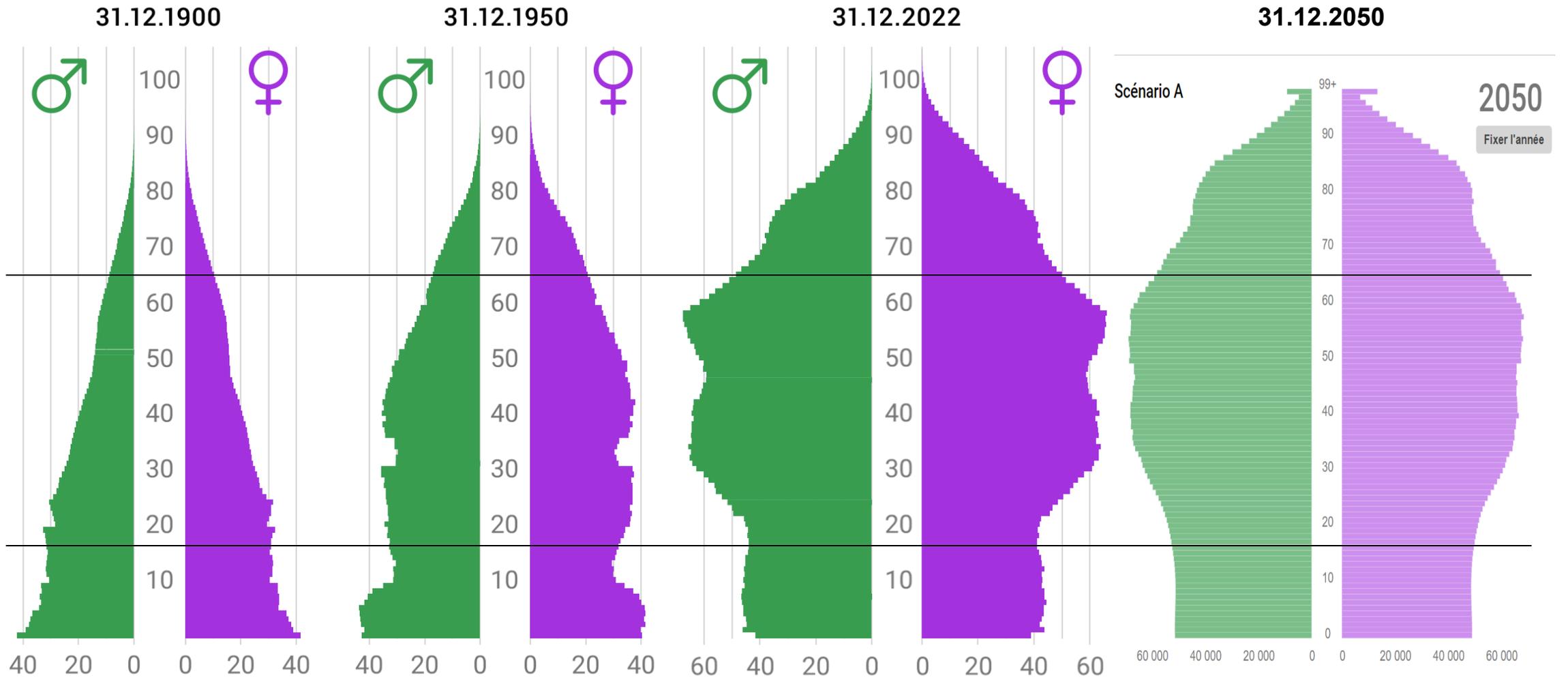
FMH Arbeitsmedizin und FMH Public Health



Warum reden wir überhaupt über Arbeiten und Altern?



Altersstruktur (in 1000 Personen)



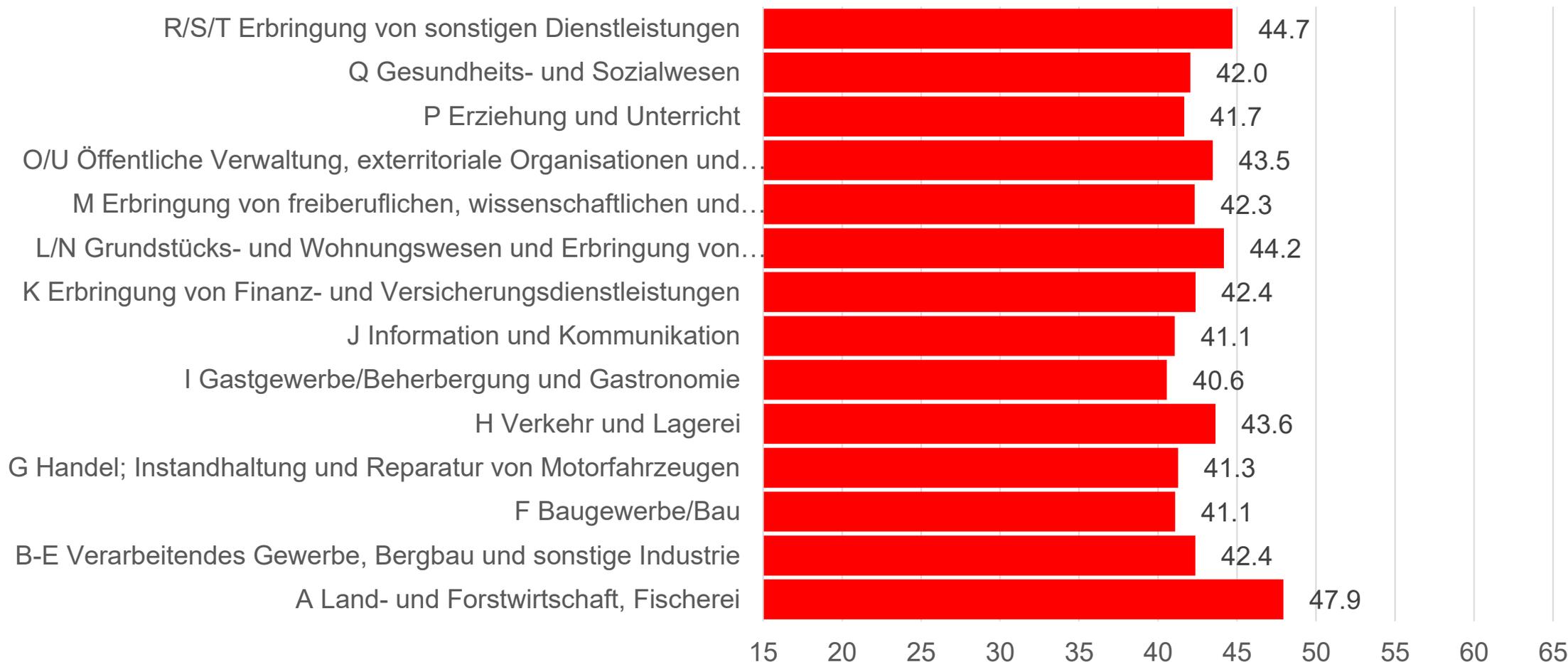
OFS, 2023

Gesundheitsschutz nach Art. 2 ArGV 3

- Der Arbeitgeber muss [...] den Gesundheitsschutz wahren und verbessern, um die physische und psychische Gesundheit der Arbeitnehmer zu gewährleisten.
- Insbesondere müssen folgende Punkte gewährleistet sein:
 - Ergonomie (keine übermässig starke oder einseitige Beanspruchung für Körper und Geist)
 - Hygiene (keine schädlichen und belästigenden physikalischen, chemischen und biologischen Einflüsse)
 - Organisation der Arbeit



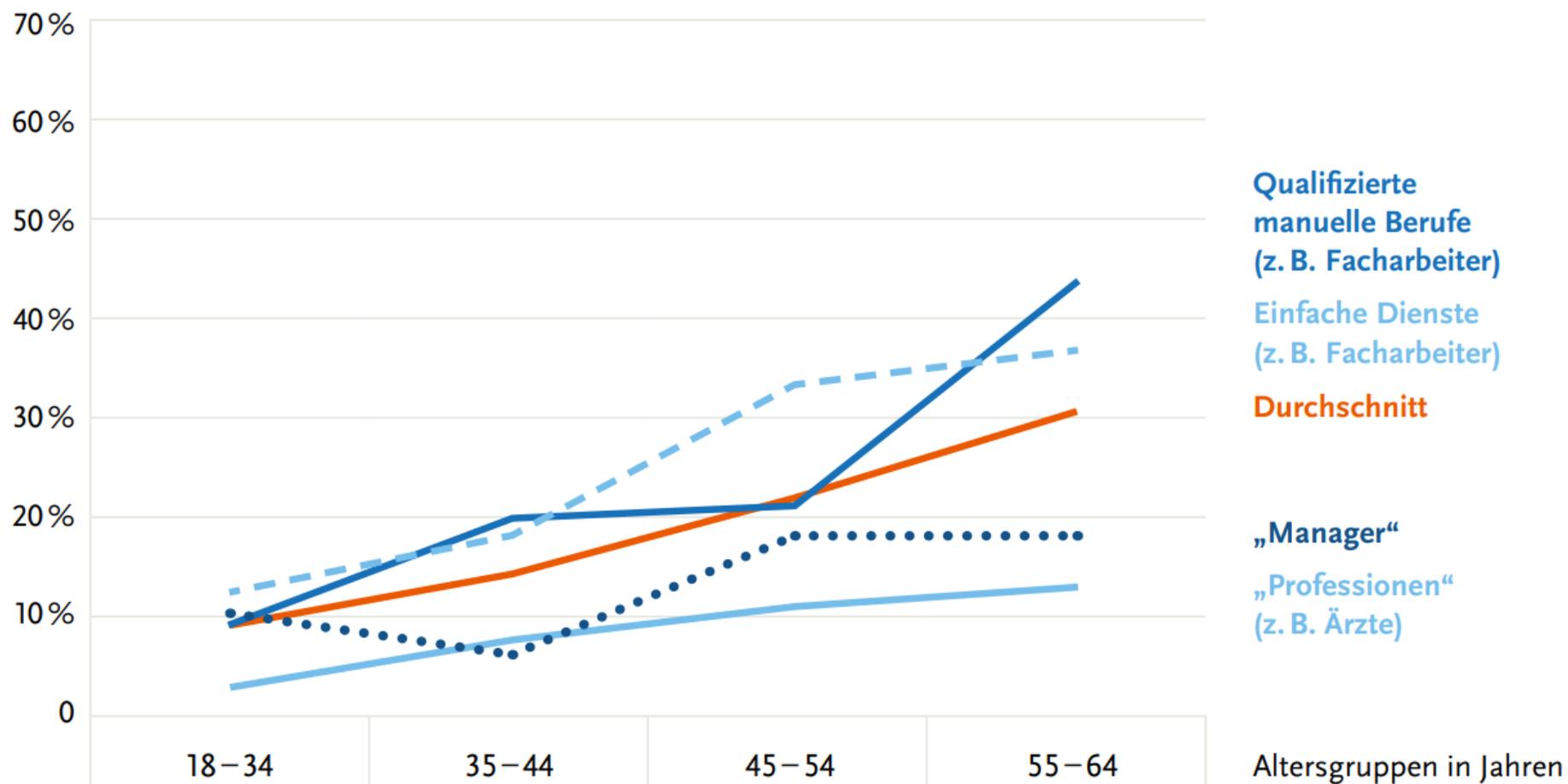
Durchschnittsalter der Erwerbsbevölkerung nach Sektor



<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/arbeit-erwerb/erwerbstaetigkeit-arbeitszeit/alter-generationen-pensionierung-gesundheit/durchschnittsalter-erwerbsbevoelkerung.html>



Anteil Männer mit schlechtem selbstberichteten Gesundheitszustand

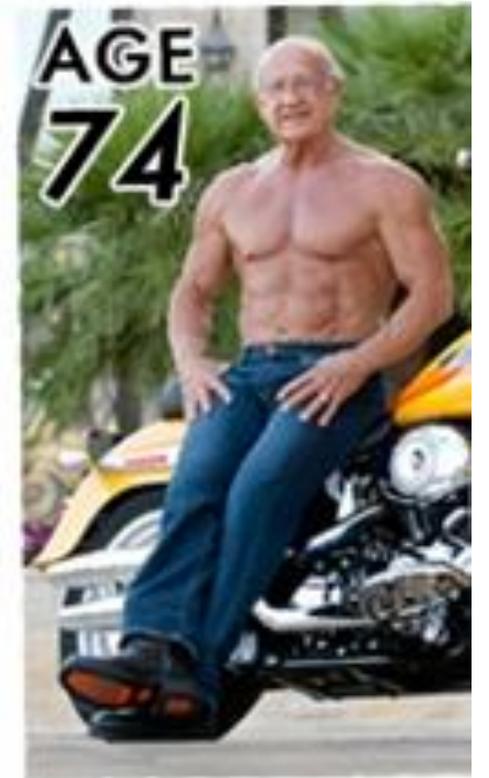
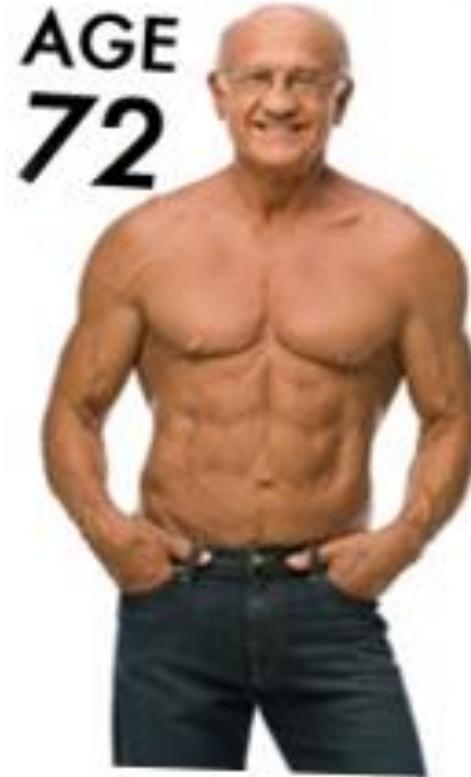




Interne Faktoren

Physiologie im Alter

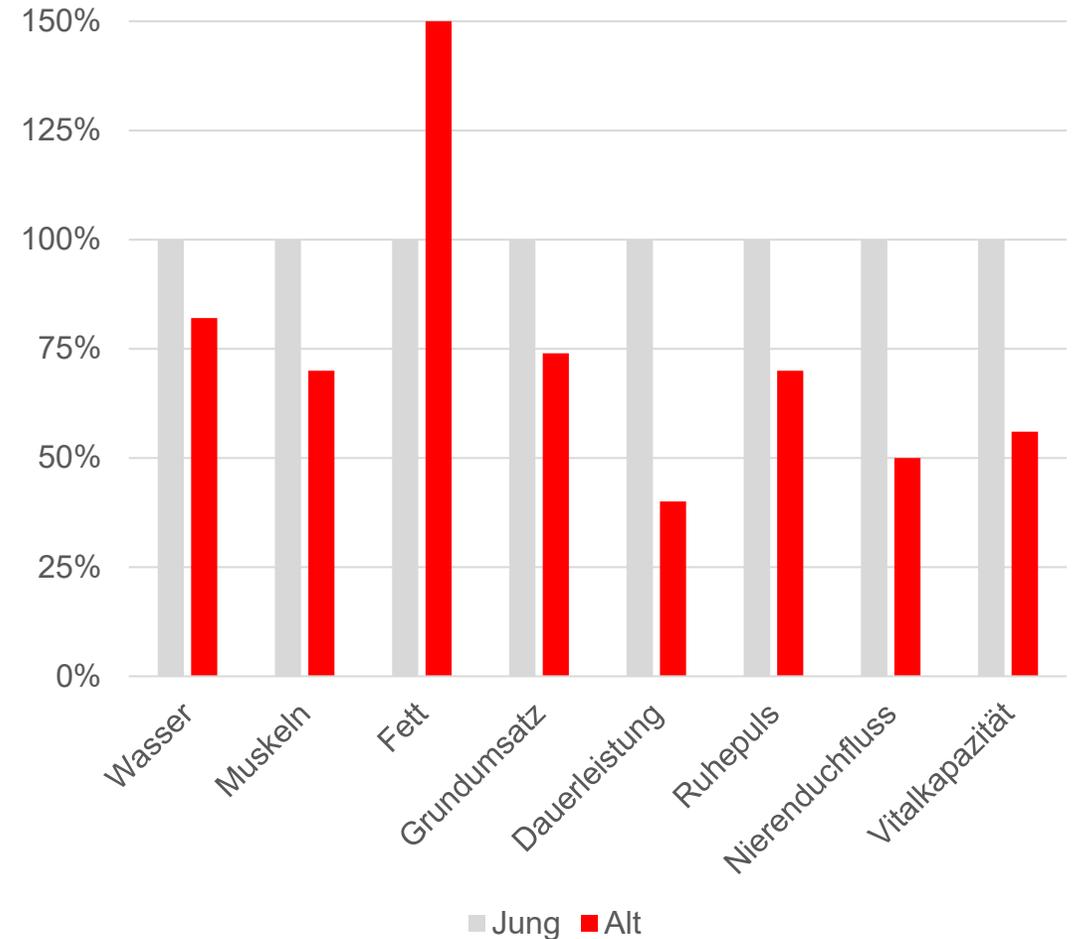
 Sowas?





Physiologische Veränderungen

- Gesamtkörperwasser sinkt (-18%)
- Muskelmasse sinkt (-30%)
- Fettmasse steigt
- Grundumsatz sinkt (-16%)
- Max. Dauerleistung/ max. kurzfristige Leistung sinkt (-60%)
- Herzschlagvolumen in Ruhe sinkt (-30%)
- Nierendurchfluss sinkt (-50%)
- Vitalkapazität sinkt (-44%)

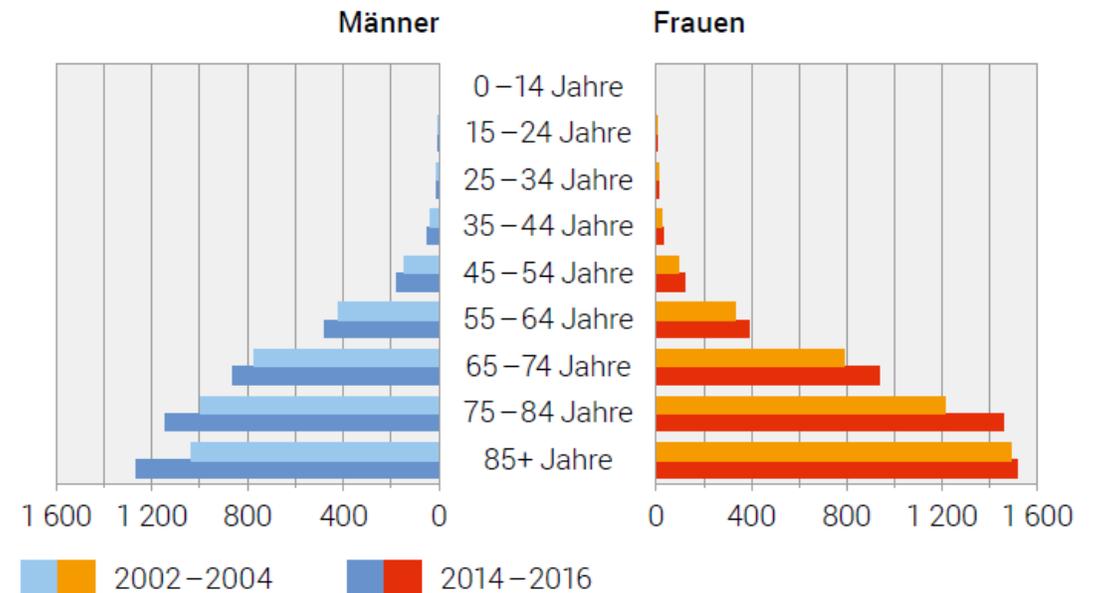




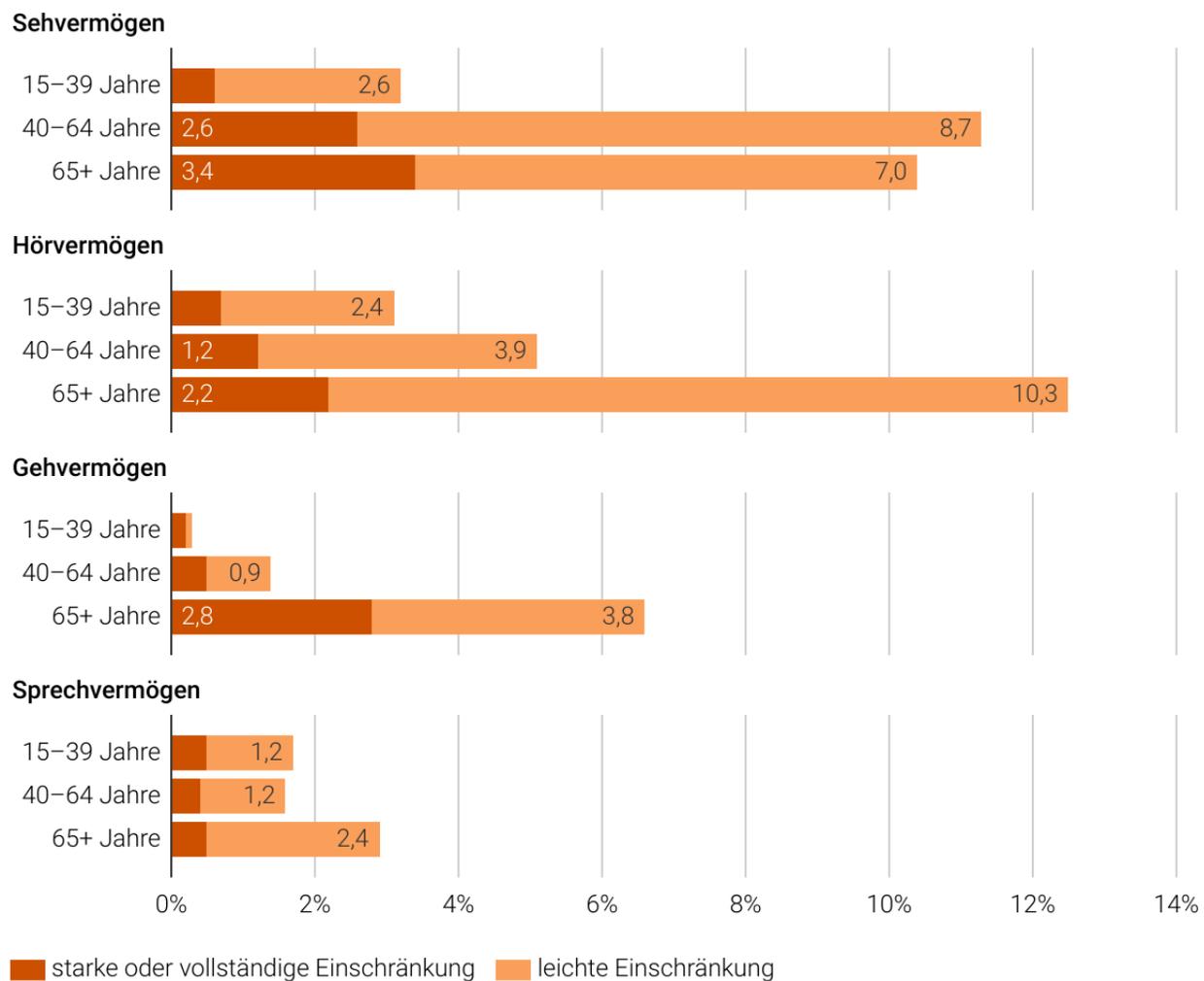
Bewegungsapparat

- Verlust von Kraft
- Verlust von Gleichgewicht
- Verlust von Beweglichkeit

- Abnützung des Bewegungsapparates



Funktionelle Einschränkungen nach Alter



<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/behinderungen.html>

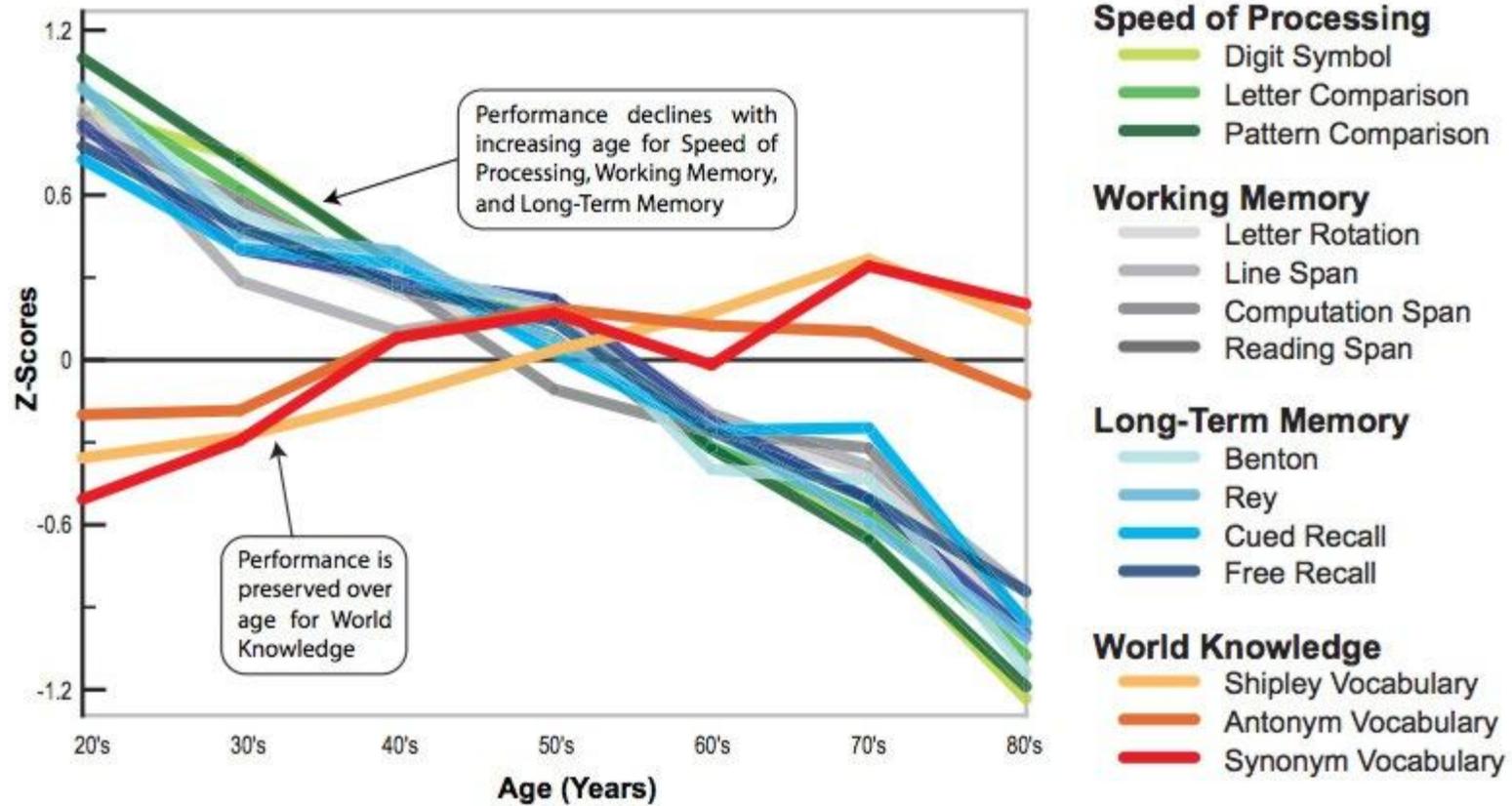


Leistungsfähigkeit der Organe

- Schlechtere Bewältigung von chemischen, biologischen und physikalischen Belastungen in belastenden Arbeitsumgebungen, zum Beispiel:
 - Abbau von Giftstoffen
 - Bekämpfung von Erregern
 - Hitzebewältigung



Hirnleistung im Alter





Besonders zu berücksichtigen

- Schleichender Funktionsverlust bereits früh
- Leistungseinschränkung ist nicht nur natürliches Altern
- auch arbeitsbedingt
- Defizite ausgleichen mit Erfahrung, Training, eine ergonomische Arbeitsgestaltung oder Hilfsmittel ausgleichen
- Starke Einschränkungen ohne Ausgleichmöglichkeit ab ca. 60-70 Jahren
- Tätigkeitsabhängig: Belastbarkeit unterhalb der Dauerleistungsgrenze nicht eingeschränkt



Was wird besser, was wird schlechter, was bleibt gleich?

Altersspezifische Besonderheiten



Im Alter abnehmend

- Körperliche Leistungsfähigkeit
- Geistige Beweglichkeit
- Geschwindigkeit der Informationsaufnahme und -verarbeitung
- Kurzzeitgedächtnis
- Risikobereitschaft
- Aufstiegsorientierung
- Lern- und Weiterbildungsbereitschaft



Im Alter zunehmend

- Lebens- und Berufserfahrung, berufsspezifisches Wissen, Expertenwissen
- Urteilsfähigkeit
- Zuverlässigkeit
- Besonnenheit
- Qualitätsbewusstsein
- Kooperationsfähigkeit
- Konfliktfähigkeit
- Pflicht- und Verantwortungsbewusstsein
- Positive Arbeitseinstellung
- Ausgeglichenheit, Beständigkeit
- Angst vor Veränderungen

gem. Bruggmann 2000, in Arbeitsmedizin, 3. Aufl. Gentner Verlag 2011



Im Alter gleich bleibend

- Leistungs- und Zielorientierung
- Systemdenken
- Kreativität
- Entscheidungsfähigkeit
- Kommunikationsfähigkeit
- Psychisches Durchhaltevermögen
- Konzentrationsfähigkeit



Was für Möglichkeiten gibt es?

Massnahmen zum Reduzieren von Alterserscheinungen



Gruppenarbeit: Welche Massnahmen schlagen Sie vor?

- Körperliche Leistungsfähigkeit
- Geistige Beweglichkeit
- Geschwindigkeit der Informationsaufnahme und -verarbeitung
- Kurzzeitgedächtnis
- Risikobereitschaft
- Aufstiegsorientierung
- Lern- und Weiterbildungsbereitschaft



Besonders bedeutsame arbeitsweltbezogene Risikofaktoren

Physische	Psychosoziale	Organisationale
<ul style="list-style-type: none">• Lastenhandhabung / schweres Heben• Ganzkörpervibrationen• Kniende / hockende Tätigkeit• Schwere körperliche Arbeit• Repetitive Bewegung Schulter• Repetitive Bewegung gebeugter Nacken• Dauer Mausnutzung• Statische Belastung der Nacken-Schulter-Muskulatur• Häufiges Treppensteigen / auf Leitern steigen	<ul style="list-style-type: none">• Hohe Arbeitsdichte / Arbeitsüberlastung• Geringe soziale Unterstützung am Arbeitsplatz• Geringe Arbeitszufriedenheit• Selbsteinschätzung Stress• Selbsteinschätzung Arbeitsfähigkeit• Überzeugung, dass Arbeit gefährlich ist• Emotionaler Aufwand• Psychische Anforderungen• Entscheidungsspielraum• „Job strain“• Gratifikationskrisen	<ul style="list-style-type: none">• Schichtarbeit• Atypische Beschäftigungsverhältnisse



Alterns- und altersgerechte Arbeitsgestaltung

Alternsgerechte Arbeitsgestaltung

- Berücksichtigt allgemeine Prinzipien gut gestalteter Arbeit
- Orientiert sich ganzheitlich am Alterungsprozess und bezieht sich auf das gesamte Erwerbsleben aller Altersgruppen im Unternehmen
- Bemüht sich präventiv und langfristig um eine menschen- und gesundheitsgerechte Gestaltung der Erwerbstätigkeit mit dem Ziel, die Gesundheit, Kompetenz und Motivation zu erhalten bzw. zu fördern
- Umfasst z. B. eine langfristige Laufbahngestaltung oder eine Förderung gesundheitsgerechter Verhaltensweisen („Alternsmanagement“)
- Nimmt eine primärpräventive, zukunftsorientierte Sicht ein

Altersgerechte Arbeitsgestaltung

- Berücksichtigt besonders die Bedarfe von Altersgruppen bzw. Lebenslagen
- Orientiert sich an der spezifischen, konkreten Lebenssituation, den Fähigkeiten und Bedürfnissen der jeweiligen Altersgruppe
- Umfasst z. B. den besonderen Schutz von Jugendlichen bei Schicht- und Nachtarbeit, aber auch eine altersabhängige Reduzierung von Nachtschichten
- Nimmt eine kompensatorische, lebensphasenorientierte Sicht ein

in Anlehnung an BMI 2015; Bögel & Frerichs 2011



Altersmanagement



Handlungsfelder

- Arbeitsaufgabe (z.B. Handlungsspielraum, Abwechslungsreichtum)
- Arbeitsorganisation (z.B. Arbeitszeit und Arbeitsablauf)
- Soziale Beziehungen (z.B. Vorgesetzte und Kollegen)
- Arbeitsumgebung (z.B. Arbeitsmittel, physikalische bzw. physische Merkmale)
- Betrieblicher Kontext (z.B. Arbeits- und Gesundheitsschutz, Personalmanagement)



Arbeitsaufgabe

- **Handlungsspielraum vergrössern**
 - Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten geben, Mitgestaltung von Plänen, Routine gering halten, Informationsaustausch, Weiterbildungen anbieten
- **Abwechslungsreichtum**
 - Abwechslungsreiche Tätigkeiten, gleichartige Handlungen vermeiden, Job Rotation, unterschiedliche Anforderungen bei Tätigkeiten anbieten (kognitiv oder körperlich), Mentoring & Reverse Mentoring
- **Information und Komplexität**
 - Reizüberflutung vermeiden, Einarbeitung sicherstellen, Hilfen sicherstellen
- **Lernförderliche Aufgabengestaltung**
 - Lernkultur, Ressourcen bereitstellen
- **Emotionale Inanspruchnahme**
 - Austausch und Unterstützung bei Emotionen, vor Überlastung schützen



Arbeitsorganisation

- **Arbeitszeit**
 - Dauerhaft lange Arbeitszeiten vermeiden, Ausreichende Erholungszeiten, Dauer der täglichen Arbeitszeit anpassen, Schichtarbeit modern gestalten, Mitbeteiligung bei Arbeitszeitgestaltung, Flexibilität für Privates, individueller Übergang in den Ruhestand
 - Kurzpausen ermöglichen, gesetzliche Pausen einhalten, Information über Wirkungen von Pausen
- **Arbeitsablauf**
 - Arbeitsabläufe gut regeln, Personal richtig einsetzen, Zeitfresser vermeiden, Weiterbildung sicherstellen, Partizipation, unterstützendes Führungsverhalten, Coaching
 - Unterbrechungen und Störungen vermeiden, Notizzettel als Erinnerungshilfe, «Heilige Zonen» einrichten, Prioritäten sicherstellen
 - Arbeitsplatzwechsel, Arbeitserweiterung, Arbeitsbereicherung



Soziale Beziehungen

- **Kollegen**
 - Austausch sicherstellen, ältere Beschäftigte mit Aufgaben für Kooperation betrauen, Erfahrung nutzen (Coaching), Jungen beschäftigten viel Austausch und Kontakt ermöglichen, transparent Informieren
- **Vorgesetzte**
 - Moderne Führung (Feedback, BiLa, Teambesprechungen, Wertschätzung, klare Rollen), Dialog, Wertvermittlung mit Glaubwürdigkeit, Konfliktlösungsfähigkeit, Erreichbarkeit und transparente Kommunikation, Vorbild → Altersgerechtes Führen
 - Ältere: Stärken und Schwächen berücksichtigen, viel Spielraum geben, früh bei Veränderungen einbeziehen, Erfahrung weitergeben fördern, Leistung wertschätzen
 - Jüngere: Unterstützung geben, Rückmeldung zu Leistung geben, Weiterentwicklung ermöglichen, abwechslungsreiche Aufgaben geben



Arbeitsumgebung

- **Physikalische Merkmale**
 - Beleuchtungsstärke erhöhen, Blendung vermeiden, Kontraste erhöhen, Objektgrösse anpassen, Sehhilfen einsetzen, Lärm reduzieren, Signale eindeutig machen, Hörhilfen, klimatische Arbeitsbedingungen optimieren
- **Physische Merkmale**
 - Schwere körperliche Arbeit vermeiden: Hilfsmittel für Transport, adjustierbare Arbeitsmittel, Gewichtsreduktion, Autonomie erhöhen, geplanter Tätigkeitswechsel, Ausgleichsaktivitäten
 - Haltungswechsel, rasches Beugen, Bücken und Drehen vermeiden
 - Gute Büroergonomie
- **Arbeitsmittel und Technologie**
 - Anpassung an Menschen, Bewegungsfreiraum sicherstellen, Arbeitstempo anpassen



Hilfsmittel im Alltag - Ergonomie

- **Ergonomie (Beschwerden am Bewegungsapparat, Steifheit)**
 - Positionierung von Gegenständen, Geräten, Maschinen, Bildschirmen, Werkbänken etc.
 - Hinfallen oder Ausrutschen: Rutschsichere Böden, Fusstrittmarkierungen auf Rampen oder Schuhe mit rutschsicherer Sohle
 - Haltung bei der Arbeit, das Befolgen von Arbeitsanweisungen und die Nutzung ergonomischer
- **Muskelkraft**
 - Auftritte, Leitern
 - Fahrbühnen, Scherentische, Hebe- und Tragehilfen, Minikrane,
- **Lärm**
 - Lärmreduktion etwa durch schalldämmende Elemente in Hallen,
- **Sicht**
 - Kontrasterhöhung, Schriftvergrößerung an Monitoren und Messinstrumenten und mehr Beleuchtung
- **Reaktionsgeschwindigkeit**
 - Stärkere akustische und optische Signale bei Kontrolltätigkeiten



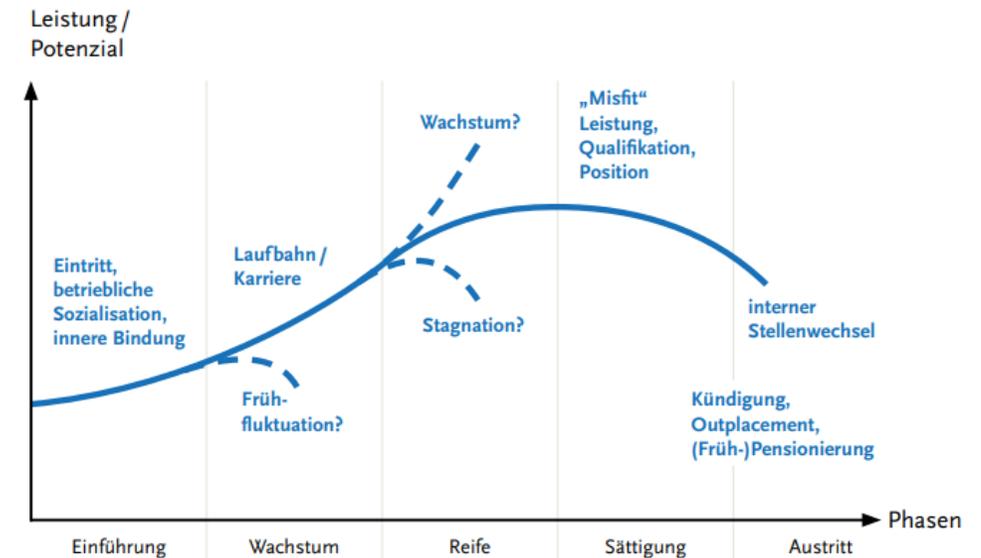
Hilfsmittel im Alltag – besondere Gefährdungen

- **Schwere körperliche Arbeiten mit Atemproblemen in Hitze**
 - Lüftungs- und Abschattungssysteme oder Sonnensegel
- **Eigenregulation**
 - keinen grossen Druck bzw. strikte Tempovorgaben
- **Pausen und Urlaub**
 - Unterstützen bei der Regeneration, weil Erholungsphasen länger werden
- **Hitzearbeit**
 - Getränke (am besten Wasser oder Elektrolytgetränke)
 - Schutzkleidung
- **Schichtarbeit**
 - Mehrere Nachtschichten hintereinander vermeiden
 - alternative Arbeitszeitmodelle zur Verfügung stellen



Betrieblicher Kontext

- Unternehmenskultur
- Gesundheitsschutz und Arbeitssicherheit
 - Arbeitsmedizinische Betreuung, BGM, Eingliederungsmanagement
- Personalmanagement
 - Ständige Weiter- und Fortbildung, Qualifizierungsbedarf ermitteln, Entwicklungsgespräche, vertikale, horizontale und zentripetale Laufbahnen anbieten





Mal praktisch...



Praktische Hilfsmittel

- Markus (52)
 - Arbeitet als Fachspezialist im Bereich Finanzen
 - spielt 1x pro Woche Tennis und 2x geht er ins Fitness
 - hat eine leichte Sehschwäche (Alterssichtigkeit)
 - ab und zu etwas Rücken- und Schulterschmerzen bei der Computerarbeit



Zusammenfassung

Aufgaben für ein längeres Arbeitsleben

- Änderung der Einstellung gegenüber Älteren
- Verbesserung von Verhalten und Meinung von Vorgesetzten
- Alters- und Lebenslauf-angepasste flexible Arbeit
- Zwischen den verschiedenen externen Institutionen (Netzwerk) und den innerbetrieblichen Akteuren für den Gesundheitsschutz Kooperation verbessern



Zusammenfassung

- Alterungsprozess individuell und beeinflussbar
- Abnahme sensorischer Leistungsfähigkeiten durch kognitive Leistungsfähigkeiten kompensierbar
- Abnahme physischer Kräfte durch Hilfsmittel kompensierbar
- Keine Schonarbeitsplätze, dafür optimierte Arbeitsplätze
- Altersgemischte Teams
- Weiterbildung



samuel.iff@seco.admin.ch

Fragen?