La forza lavoro europea sta invecchiando e, entro il 2030 in molti paesi, le persone di età compresa tra 55 e 64 anni costituiranno almeno il 30% dei lavoratori.

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 pensionabile comporta una prolungata permanenza nei luoghi di lavoro e una maggiore esposizione ai rischi professionali.

L’adattamento degli ambienti lavorativi alle singole capacità, competenze e allo stato di salute delle persone, l’utilizzo delle nuove tecnologie a supporto dei lavoratori, la tutela della salute e della sicurezza nonché le politiche per la formazione continua e per la promozione del benessere lavorativo rappresentano elementi cruciali per garantire la sostenibilità del lavoro a tutte le età, attraverso un approccio che cominci ben prima dell’età matura.

cambiamenti psicofisici nei lavoratori anziani

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 lavorativo o creare condizioni che aumentano il rischio di infortunio.

Il d.lgs. 81/2008 – già nelle finalità (art.1) – mette in evidenza l’importanza di tutelare la salute e sicurezza dei lavoratori tenendo conto delle differenze legate al genere, all’età e alla provenienza geografica.

Prevede, inoltre, che il datore di lavoro debba prendere in considerazione questi cambiamenti nel valutare i rischi (art. 28), nell’assegnare i compiti lavorativi (art. 18) e nell’individuare le eventuali necessarie modifiche dell’ambiente di lavoro.

Elenchiamo di seguito alcuni esempi:

a) variazioni nell’apparato neuropsichico e visivo

Alcune alterazioni possibili:

Progressivo deterioramento delle abilità cognitive, riduzione della capacità di trattamento di informazioni complesse, difficoltà a ricordare, a individuare relazioni, a comprendere nessi e implicazioni tra fatti ed oggetti.

Difficoltà di concentrazione, difficoltà nelle attività di *problem solving* e di ragionamento logico.

Aumento dei tempi di reazione.

Difficoltà ad apprendere nuove nozioni.

Principali risvolti lavorativi di tali alterazioni:

Difficoltà di adattamento alle modalità di lavoro che cambiano velocemente e che richiedono nuove competenze tecniche e

informatiche.

Difficoltà a affrontare situazioni complesse e nuove, ad adattarsi ai cambiamenti dell'organizzazione lavoro, a utilizzare le nuove tecnologie.

Disequilibrio tra richieste lavorative e risorse individuali con conseguente aumento del rischio di stress lavoro-correlato.

Azioni che possono essere utili per adattare il lavoro:

Messa a disposizione di software e altri strumenti facili da usare;

Fornire informazioni immediate, facili da interpretare;

Valorizzazione delle competenze pregresse;

Attività di formazione specifiche;

Attenta valutazione del carico e degli orari di lavoro.

b) variazioni nell'apparato visivo

Alcune alterazioni possibili:

Riduzione dell'acuità visiva, difficoltà di messa a fuoco, in particolare degli oggetti vicini (presbiopia), riduzione del campo visivo, maggiore facilità alla comparsa di fenomeni di abbagliamento e difficoltà di adattamento visivo in ambienti poco illuminati.

Riduzione della produzione di lacrime con conseguente secchezza oculare.

Principali risvolti lavorativi di tali alterazioni:

Difficoltà a svolgere attività che richiedono di guardare oggetti vicini (tipo l'uso del vdt) o di piccole dimensioni che si svolgono in ambienti poco o troppo illuminati o che richiedono un ampio campo visivo (tipo la guida).

Aumento del rischio di affaticamento visivo (astenopia).

Aumento del rischio di infortuni.

Azioni che possono essere utili per adattare il lavoro:

Uso di occhiali

Aumentare distanze oggetti

Correggere i fattori che facilitano l'astenopia

Curare l'illuminazione

Migliorare la visibilità di indicatori/segnalatori

Posizionare gli oggetti da guardare in uno spazio ristretto

Uso di portadocumenti

c) variazioni nell’apparato uditivo

Alcune alterazioni possibili:

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.

Principali risvolti lavorativi di tali alterazioni:

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.

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.

d) variazioni nell’apparato muscoloscheletrico

Alcune alterazioni possibili:

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

Principali risvolti lavorativi di tali alterazioni:

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.

Azioni che possono essere utili per adattare il lavoro:

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".

e) variazioni nell'apparato cardiovascolare e respiratorio:

Alcune alterazioni possibili:

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".

Principali risvolti lavorativi di tali alterazioni:

Ostacolo allo svolgimento di attività fisica, specie se intensa e prolungata o che richiede cambi di postura repentini

Azioni che possono essere utili per adattare il 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

f) variazioni 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

g) variazioni delle funzioni del sistema immunitario:

Il sistema immunitario diviene meno efficiente. Facilità a prendere malattie infettive e guarigione più lenta”. La conseguenza è un “maggior 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