



Üdvözlöm!

Mai témánk:

Munkahelyi mentálhigiéné és a demenciaprevenció összefüggései

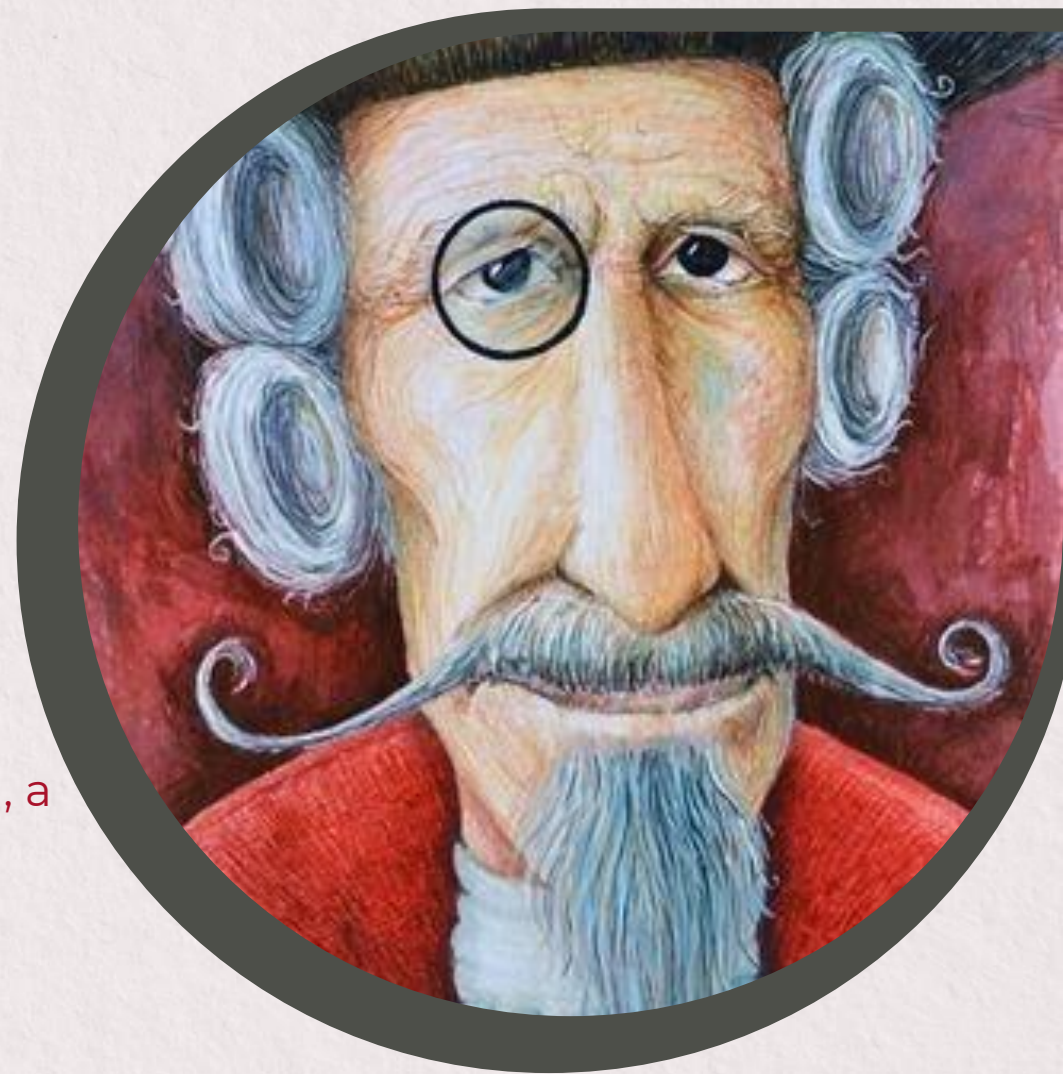
MMSZE Budapest, 2029. 09. 22.



A nagy Münchhausen báró projekt!

Nem elég azt mondani a dolgozónak, hogy vigyázzon magára. A szervezetnek is meg kell teremtenie a segítség, a rekreáció és a biztonság feltételeit!

De mégis hogyan?



Munkahelyi mentálhigiéné

A munkaszervezet és a munkahelyi kapcsolatok tudatos alakítása, hogy a dolgozók lelki egészsége, biztonságos munkavégzése és hosszú távú munkaképessége megmaradjon.

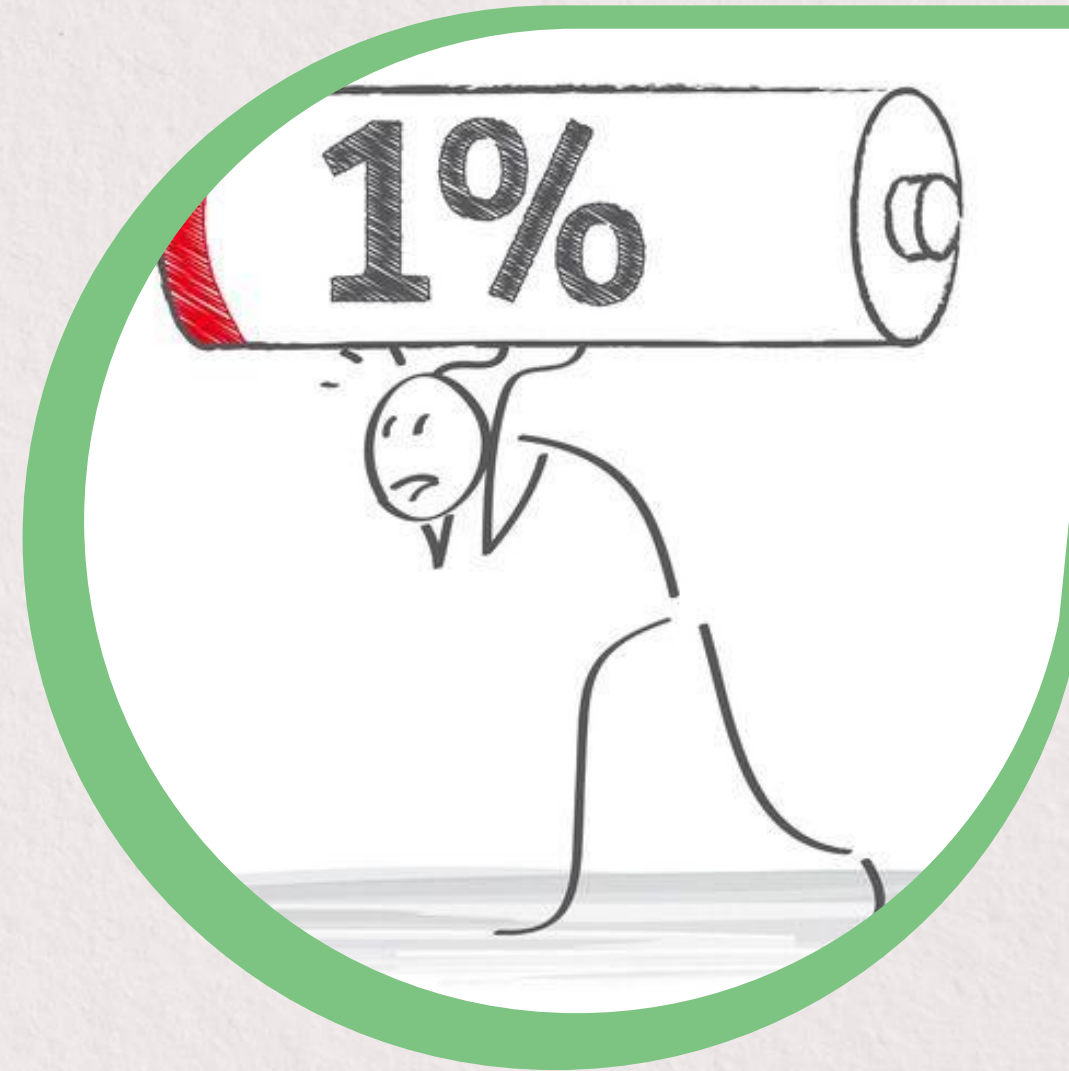
- A munkahelyi egészségvédelem a szociális szolgáltatás fontos része
- Figyel a munkaterhelésre, a pihenőidőre és a kiszámítható feladatokra
- Támogatja a bizalomra épülő, segítséget kérni tudó munkahelyi légkört
- Teret ad az esetmegbeszélésnek, a szupervíziónak és a vezetői visszajelzésnek, értékelésnek
- Segít megelőzni a tartós túlterhelést, a kiégést és a pályaelhagyást
- Erősíti a dolgozók megtartását és jóllétét



Idősödő szakdolgozói kör a szociális ellátórendszerben

Az idősödő munkaerő szervezési, minőségi és alapvető ellátásbiztonsági kihívásokat hoz

- Nő a fizikai, érzelmi és mentális megterhelés
- Gyakoribbak a krónikus panaszok és tartósság vált fáradtság
- Nehezebb vagy nem sikeres a műszak utáni regeneráció
- Jelentősen emelkedik a mentális kifáradás, a kiégés kockázata
- A létszámhiány csökkenti a pihenőidőt
- A tapasztalt kollégák kiesése tudásvesztést okoz
- Ergo sérülhet az ellátás folytonossága.



Ezüstgazdaság szereplői vagyunk

Az idősödő társadalom szükségleteire és erőforrásaira épülő gazdasági és társadalmi szemlélet

- Az idősebb emberek aktív fogyasztók és közösségi szereplők
- Új szolgáltatásokat igényel az egészség, gondozás és lakhatás terén
- Felértékelődik az idősbarát technológia és környezet
- Nő az egészségmegőrzés és a prevenció jelentősége
- A tapasztalat, tudás és munkaerő is értéket képvisel
- A cél a hosszabb önálló, biztonságos élet támogatása



Hogyan gondolkodunk az idősödésről?

A demográfiai idősödés nem azonos azzal, hogy az emberek egyre korábban vagy egyformán válnak „időssé”

- A népesség korösszetétele változik: nő az idősebb korosztályok társadalmon belüli aránya
- A 65. életév önmagában nem írja le az egyén állapotát vagy képességeit
- Az aktív életszakasz és a munkaerőpiacról való kilépés életkora kitolódik
- Az időskor határa társadalmi, egészségi és gazdasági helyzettől is függ
- Az azonos életkorú emberek egészsége, tudása és önállósága nagyon eltérő lehet
- Az idősödést nem kizárólag teherként, hanem alkalmazkodási feladatként kell értelmezni
- A kérdés nem csak az, hány idős ember él, hanem az is, milyen élethelyzetben és milyen támogatással



Idősödés életútperspektívában

Az időskori egészséget, anyagi biztonságot és önállóságot a korábbi életszakaszok során felhalmozódó előnyök és hátrányok alakítják.

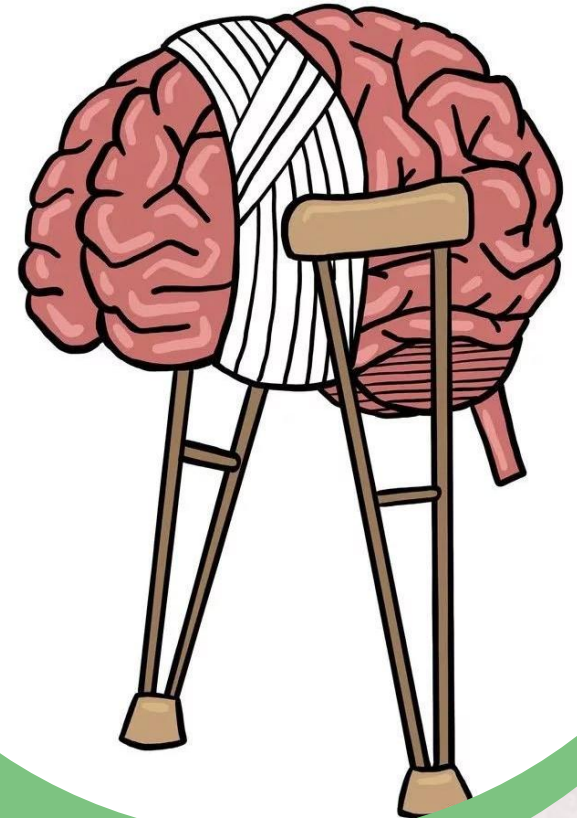
- Az idős emberek nem egységes csoportot alkotnak
- Az idősödés eltérő életutak eredménye
- A stabil munka jobb jövedelmet és biztonságosabb időskort alapozhat meg
- A megszakított életpálya nagyobb időskori kockázatot hordozhat
- A rossz egészség és a gondozási terhek hátrányokat halmozhatnak fel
- A megelőzésnek már a korábbi életszakaszokban el kell kezdődnie
- A kérdés: hogyan biztosítható jó élet minden életkorban?



Megelőzhető a demencia?

A demencia nem minden esetben előzhető meg, de a kockázat csökkenthető, és a tünetek megjelenése késleltethető!

- A cél a hosszabb, önálló és jó életminőségben megélt élet
- Az életkor és a genetikai hajlam nem változtatható meg
- Számos kockázati tényező azonban befolyásolható
- A megelőzés az életút egészén zajlik
- A testi, lelki és társas egészség egyaránt számít
- A korai felismerés és az egészségtudatos döntések





A demencia módosítható kockázati tényezői

A kockázatok az életút különböző szakaszaiban jelennek meg, ezért a megelőzés is egész életen át tart.

- Alacsony iskolai végzettség
- Halláscsökkenés
- Magas LDL-koleszterinszint
- Magas vérnyomás
- Elhízás
- Cukorbetegség
- Dohányzás
- Túlzott alkoholfogyasztás
- Fizikai inaktivitás
- Depresszió
- Társas elszigetelődés
- Fejsérülés, traumás agysérülés
- Légszennyezés
- Kezeletlen látásromlás



A munkahely feladata a dolgozók védelmében

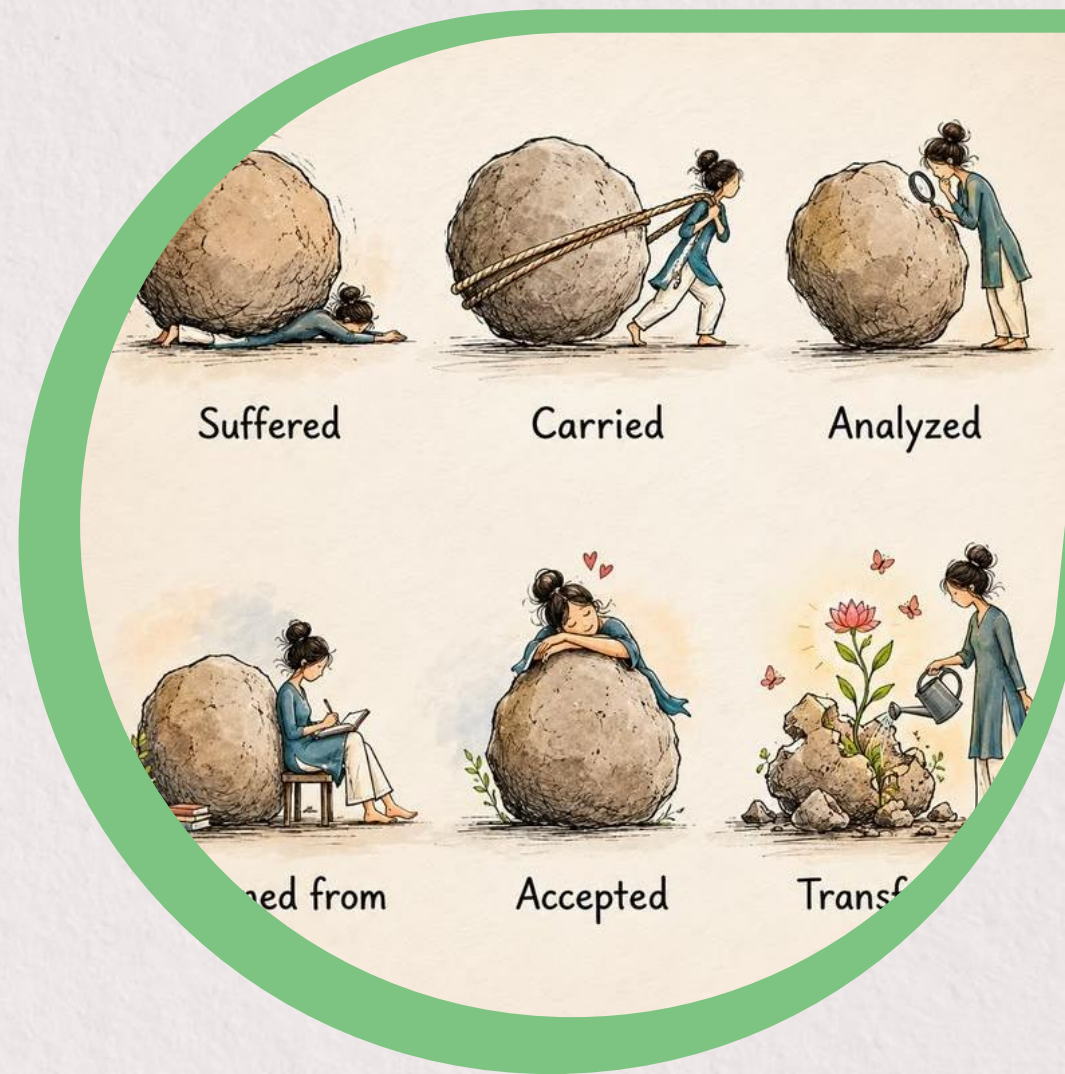
A munkaképesség megőrzése nem kizárólag egyéni feladat

- Rendszeresen felméri a dolgozók szükségleteit és terhelését
- Aktív idősödési diagnózist készít a munkatársi kör számára
- Egyéni életmód- és egészségtervezést támogat
- Figyelemmel kíséri a mentális és fizikai állapot változásait a munkavégzés szempontjából
- A munkakörülményeket az életkori sajátosságokhoz is igazítja
- Biztosítja a szakmai támogatás feltételeit
- Méri, hogy a beavatkozások javítják-e a jóllétet és a megtartást



Konkrét javaslatok, ötletek

- Rövid vezetői jólléti beszélgetés negyedévente
- Elismerés, pozitív visszajelzés és szakmai fejlődési lehetőség
- A dolgozók bevonása a munkahelyi szabályok és megoldások kialakításába
- Védett szünetek és nyugodt pihenőtér kialakítása
- Nehéz eset vagy agresszió után azonnali megbeszélés
- Konfliktuskezelési és stresszkezelési műhelyek
- Szakdolgozói napok: szűrések, aktivizálás, tudásfejlesztés, rekreációs programok, csapatépítő programok





Köszönjük figyelmét!

Látogasson el **honlapunkra**, kövessen be közösségi médián,
vagy tekintse meg **DemenSzia** videóinkat!



Kövessen minket!
www.modus.hu
modus@modus.hu
fb.com/modus.alapitvany



DEMENSzia

Tájékoztató videók „őrangyaloknak”

demenszia.hu
youtube.com/demenszia

