

## Dades sobre l'envelliment en el sector de la construcció:



En els últims anys s'ha produït un increment de la **contractació de persones més grans de 60 anys.**

## Més informació a:

### Manual de l'envelliment actiu en el sector de la construcció elaborat per la FLC

Proporciona a las empreses eines pràctiques per millorar l'autonomia, la salut i la productivitat dels professionals sènior.

També s'aporten mètodes per poder fer un procés correcte d'autodiagnosi i una anàlisi de les necessitats concretes, i s'aprofundeix en l'impacte que tindrà l'augment de l'edat dels treballadors/es en l'empresa.

A més a més, es presenten exemples pràctics per abordar l'envelliment prematur i per promocionar la salut o fomentar la polivalència a través de la formació continuada.

Descarrega aquí el manual



Accedeix al tríptic i descarrega'l en d'altres llengües cooficials i estrangeres



[www.lineaprevencion.com](http://www.lineaprevencion.com)

# Envelliment

EN EL SECTOR DE  
LA CONSTRUCCIÓN



## L'envelliment pot tenir efectes sobre la seguretat i la salut dels treballadors/es per la pèrdua de capacitats:

Capacitat	Canvi fisiològic i psicològic associat a l'edat
Motriu	Mobilitat limitada de les articulacions, elasticitat limitada dels tendons i lligaments. Disminució de la força. Reducció de la capacitat funcional física. Més freqüència de trastorns a la columna vertebral lumbar. Més risc de caure o relliscar.
Visual	Deficiència visual. Enfocament visió colors (blau/verd).
Auditiva	Deficiència auditiva.
Cognitiva	Reducció de la percepció. Falta d'atenció. Falta de memòria.
Altres	Incompatibilitat amb la calor. Menys compatibilitat amb el fred. Tendència a la inactivitat. Tractament més lent de lesions i malalties.

Malgrat tot això, aquest declivi no implica necessàriament que els treballadors/es de més edat duguin a terme les tasques pitjor que els més joves, o que la capacitat de treball vagi disminuint. De fet, l'absentisme, els accidents o la rotació sol ser menor en persones més grans.

És per aquest motiu que el sector ha d'aprofitar el seu gran nombre de treballadors/es sènior per millorar la seguretat de l'obra.

Normalment, el personal assalariat de més de 50 anys és el que pateix menys accidents laborals.

## Factors positius del personal sènior davant dels treballadors/es més joves:

Un **compromís** més gran amb la feina i més lleialtat amb l'empresa.

Un increment en la capacitat de **planificació**, especialment beneficiosa en projectes a llarg termini.

Una **xarxa de relacions i influències** molt més important que en la joventut.

La capacitat de combinar els factors emocionals, intel·lectuals i les experiències prèvies d'èxits i fracassos.

Una millora en el **pensament estratègic** i la capacitat de comprendre problemes complexos.

Una **experiència més gran** a l'hora de fer una tasca i de solucionar problemes amb companys/es i responsables superiors.

Una **habilitat més gran per a la gestió** de les emocions i l'autocontrol.

Una **autoestima més gran, més seguretat i motivació** en la presa de decisions.

## Mesures per afavorir un envelliment actiu en les plantilles del sector

Mitjançant les següents àrees d'intervenció:



**Alimentació sana** amb cursos sobre Plats per a carmanyoles, receptes...



**Activitat física** saludable amb subvencions de quotes en centres esportius, participació en lligues d'esports en equip.



**Salut osteomuscular** amb escalfaments i estiraments de pretasca o serveis de fisioteràpia.



**Salut mental** amb l'avaluació de risc psicosocial o formació sobre resolució de conflictes.



**Ajuda per deixar el tabac** facilitant l'assistència a sessions o a la pròpia empresa, complir la prohibició de fumar a l'obra.

## Mitjançant les següents mesures organitzatives:

**Fomentar una formació continuada** d'acord amb les aptituds de cadascú i que afavoreixi l'adaptació a altres llocs de treball de l'empresa.

**Formar equips intergeneracionals** per afavorir la transmissió del coneixement entre el personal més jove i el veterà.

**Adaptar el lloc al treballador/a** mitjançant descansos programats, rotació de tasques, adaptació de màquines i eines, reducció de tasques més físiques, flexibilitat o reducció de jornada, mecanització de tasques...

**Reubicació de lloc de treball** que s'adapti a les necessitats del personal sènior com ara conductor/a, encarregat/da d'obra o taller, maquinista, fer tasques comercials, reparacions d'equips, control de l'accés a l'obra, etc.