

Podpora ochrany zdraví v odvětví silniční dopravy

1. Úvod

Podpora ochrany zdraví na pracovišti vyžaduje holistický přístup. Každá iniciativa by měla brát v úvahu soukromý život zaměstnance, jeho pracovní život a vzájemné působení mezi nimi. O pracovních podmínkách je známo, že ovlivňují celkové zdraví zaměstnanců, například sedavá práce může přispívat k obezitě. Zdraví a pohodu pracovníků podobně ovlivňují jejich osobní návyky, postoje a zvolený životní styl, které mohou mít dopad i na jejich pracovní výkony.

Podporu ochrany zdraví na pracovišti lze definovat jako „kombinované úsilí zaměstnavatelů, zaměstnanců a společnosti o zlepšování zdraví a pohody lidí při práci. Tohoto lze dosáhnout:

- zlepšováním organizace práce a pracovního prostředí,
- podporou aktivní účasti zaměstnanců na aktivitách v oblasti zdraví,
- stimulací osobního rozvoje.“[1]

Součástí podpory ochrany zdraví na pracovišti je zavedení opatření, která podporují chování a postoje zlepšující zdraví, podpora duševního zdraví a pohody a rovnováhy mezi pracovním a osobním životem a rovněž i řešení problematiky související se stresem při práci, stárnutím a rozvojem pracovníků.

Doprava je odvětví, jemuž dominují muži (83 % pracovníků v odvětví tvoří muži). Pracovníci v tomto odvětví jsou vystaveni dlouhému sezení, únavným nebo bolestivým polohám, dlouhé pracovní době (v průměru více než 48 hodin týdně) a nestandardní pracovní době (práce v noci a večer, práce o víkendech a práce delší než 10 hodin denně). Není žádným překvapením, že si toto odvětví nevede příliš dobře, pokud jde o rovnováhu mezi pracovním a osobním životem [2] [3]. Řidiči mají navíc omezené příležitosti ke konzumaci zdravého jídla a k přestávkám na cestách, během nichž by si mohli zacvičit.

Nejběžnějšími zdravotními problémy, které řidiči hlásí, je bolest v bederní části zad, nadváha [4], kardiovaskulární a respirační onemocnění [5] [6] a stres při práci. Bylo zjištěno, že tyto problémy jsou spojeny s faktory souvisejícími s pracovním prostředím (např. špatnou organizací práce) a s pracovními podmínkami (statická práce) a s individuálními rizikovými faktory (např. nedostatek cvičení, nezdravá strava, nadměrná konzumace alkoholu, kouření, věk a starší onemocnění) [7] [8]. Při tvorbě programů podpory ochrany zdraví na pracovišti je maximálně důležité vzít v úvahu úlohu a vliv **jak** faktorů na úrovni organizace, **tak** faktorů na individuální úrovni na zdraví a pohodu řidičů a těmito faktory se zabývat.

Přezkum případových studií opírajících se o důkazy [9] a pojednávajících o zásadách v oblasti podpory ochrany zdraví na pracovišti odhalil, že klíčem pro úspěch zásahů je několik faktorů:

- snaha organizace zlepšit ochranu zdraví na pracovišti,
- náležitě informační a komplexní komunikační strategie pro zaměstnance,
- zapojení zaměstnanců do celého procesu,
- organizace pracovních úkolů a procesů, které k ochraně zdraví přispívají a neškodí jí,
- zavádění postupů, které zdravé volby posilují jakožto nejsnadnější volby.

Program podpory ochrany zdraví na pracovišti však nesmí nahradit řízení rizik pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci. Místo toho řádné řízení rizik doplňuje.

2. Zdravotní aspekty související s povoláním řidiče

V odvětví dopravy lze faktory pracovních rizik rozdělit do tří skupin: a) na faktory, které souvisejí s prací, b) na faktory, které souvisejí s pracovním prostředím, a c) na individuální faktory.

Hlavní skupiny rizikových faktorů pro bezpečnost a ochranu zdraví řidičů

Faktory související s prací	Vibrace celého těla, hluk, dlouhé sezení, únavné a bolestivé polohy, přísné harmonogramy, práce na směny a jízda v noci, nedostatečné přestávky a spánek, opakující se úkoly a monotónní rutina, neorganizované stravování, dopravní nehody, přeprava hořlavých, výbušných a toxických látek, klimatizace, neergonomický pohyb při nastupování a vystupování z kabiny atd.
Faktory související s pracovním prostředím	Oxid uhelnatý (CO), oxid siřičitý (SO ₂), oxidy dusíku (NO) _x , azbest, polycyklické aromatické uhlovodíky (PAU), benzen, pevné částice, klimatické podmínky, pyly, fyzické násilí atd.
Faktory související s jednotlivcem	Pohlaví, věk, etnický původ, vzdělání, osobnost, postoje, vnímání rizik, zkušenosti a předchozí dopravní nehody, události v soukromém životě, únava, starší onemocnění (alergie, astma, cukrovka, infarkt myokardu atd.), užívání léků (antihistaminika, sedativa), životní styl (fyzická nečinnost a nezdravé stravování) a nebezpečné chování (tabákový kouř, nadměrná konzumace alkoholu, užívání tvrdých nebo měkkých drog) atd.

Zdroj: Lentisco, F., Baccolo, T.P., Gagliardi, D., *Risk factors for the health and safety of drivers*, 2009

Jelikož individuální rizikové faktory vyjmenované výše mohou ovlivnit chování a postoje řidičů vůči vnímání rizik a jejich zdraví, je nutné tyto faktory, společně s organizačními rizikovými faktory, vzít v úvahu při tvorbě opatření v oblasti podpory ochrany zdraví na pracovišti.

3. Zásahy v oblasti podpory ochrany zdraví na pracovišti

Pro zlepšení zdraví a pohody řidičů lze v oblasti podpory ochrany zdraví na pracovišti realizovat řadu praktických zásahů. Všude tam, kde je to možné, by plánování a zásahy v oblasti podpory ochrany zdraví na pracovišti měly být spojeny s činnostmi pro prevenci rizik.

3.1 Zdravotní screening a vzdělávání

Organizace by měly provádět pravidelný screening zdravotních rizik a školit řidiče o zdravotních rizicích, přičemž tyto činnosti by měly být hlavní součástí každé iniciativy na podporu ochrany zdraví na pracovišti. Screening zdravotních rizik je proces vycházející z důkazů, který pomáhá identifikovat klíčové faktory zdravotních rizik a problémy životního stylu: například spánková apnoe, cukrovka, vysoký krevní tlak a problémy způsobené konzumací tabáku. Vyškolení odborníci by navíc měli řidičům poskytovat poradenství o způsobu, jak tyto problémy řešit přímo. Zvláštní pozornost by se měla věnovat stravě, fyzické aktivitě, zvládnutí hmotnosti, spánkovým návykům a osobní odpovědnosti za chování v oblasti zdraví. Jako součást vzdělávacích sezení o zdraví by se měla využívat tematicky zaměřená školení. Obecně platí, že by se vzdělávací sezení měla ve velké míře soustředit na rozvoj dovedností a posilování sebevědomí pro motivaci a zachování zdravých způsobů chování mezi řidiči.

Bylo prokázáno, že aktivní účast zaměstnanců v celém procesu zdravotního screeningu a vzdělávání zvyšuje míru osvojení zdravých způsobů chování ze strany řidičů. Mnoho úspěšných programů také k tomu, aby zaměstnanci přimělo k zdravějšímu chování a postojům, využilo osobní poradenství. Vzdělávací sezení nebo programy osobního poradenství by měly zdůrazňovat aktivní zapojení,

osobní odpovědnost a posilování sebedůvěry řidičů, přičemž by měly podpořit rozvoj doporučených změn životního stylu.

3.2 Cílená podpora životního stylu

Řidičům by měla být nabídnuta tematicky zaměřená vzdělávací sezení orientovaná na rozvoj dovedností a posilování sebedůvěry s cílem podpořit a zachovat zdravé způsoby chování. Kromě toho by zaměstnavatel měl práci a pracovní prostředí organizovat tak, aby podporovaly a vybízely ke zdravým volbám. Například zavedením pravidelných přestávek, které jsou dost dlouhé na to, aby řidiči měli možnost řádně se najíst a trochu si zacvičit.

3.3 Osobní zdravotní poradenství

Zaměstnavatelé by měli nabízet programy osobního poradenství, které řidičům pomohou zlepšit své zdraví prostřednictvím změn chování. Tato sezení by měla zdůrazňovat aktivní zapojení, osobní odpovědnost a posilování sebedůvěry řidičů s cílem vybídnout je k realizaci doporučených změn životního stylu.

4. Provádění zásahů v oblasti podpory ochrany zdraví na pracovišti

Při zavádění opatření podpory ochrany zdraví na pracovišti by mělo být vzato v úvahu několik klíčových zásad:

- Podpora ochrany zdraví by měla být **nepřetržitým a průběžným procesem**. Pro posílení zdravotních sdělení a trvalost změn chování a postojů řidičů ke zdraví by se měly používat zdravotní informační kampaně a koordinované zdravotní osvětové kampaně. Měla by být též zdůrazňována podpora řidičů na pracovišti a environmentální podpora ve prospěch výběru a využívání zdravých možností.
- **Aktivní a viditelná podpora** ochrany zdraví na pracovišti **ze strany manažerů**. Bylo prokázáno, že tato podpora zvyšuje dlouhodobý úspěch a udržitelnost zásahů.
- Zásadní je **účast pracovníků** v průběhu celého procesu zásahů (vytvoření, provedení a hodnocení). Čím lépe vyhovuje program podpory ochrany zdraví na pracovišti potřebám řidičů, tím větší budou mít zájem o účast v něm. Pobídky přizpůsobené danému podniku mohou být užitečné v rámci podpory kultury zdravého životního stylu ve společnosti [10].
- Při **přizpůsobování zásahu** přímým potřebám pracovníků je důležité pochopit demografii pracovních sil, výhody pro zaměstnance a cíle řízení ochrany zdraví. Díky tomu bude zásah a program ochrany zdraví účinnější [1].
- Je důležité **vytvořený program ochrany zdraví na pracovišti zhodnotit**. To znamená přezkoumat celkovou účinnost zásahu, jeho dopad na řešení pracovního prostředí a faktory organizace práce, na změnu chování a postojů řidičů ke zdraví. Hodnocení by mělo být naplánováno, jeho postup by měl být systematický a mělo by být považováno za klíčovou složku celkového procesu zásahu. Hodnocení by mělo být rovněž spojeno se záměry a cíli zásahu a se zjištěnými problémy a mělo by využívat širokou škálu výsledných opatření (např. záznamy o absentérství, zprávy o absenci v důsledku nemoci a subjektivní zpětná vazba od řidičů). Informace vyvozené z hodnocení zásahu by měly být použity k informování v rámci dalšího vývoje zásahu za účelem jeho nepřetržitého zlepšování [11].

5. Správná praxe: případové studie

Konkurenční charakter odvětví dopravy vede k potenciálnímu konfliktu zájmů mezi podporou ochrany zdraví na pracovišti a obchodními tlaky, jimž společnosti čelí. Některé přepravní společnosti si však jsou vědomy toho, že účinná podpora ochrany zdraví na pracovišti nemusí jen předcházet zdravotním problémům, ale může též vést k výrazným úsporám například tím, že omezí absentérství. Tento oddíl

nabízí tři případové studie společností z odvětví dopravy, které zavedly program podpory ochrany zdraví.

5.1 „Moje záda jsou zatraceně důležitá“, Belgie

Van Dievel je společnost zajišťující celozovovou přepravu zboží v okruhu 500 km od Bruselu, do Nizozemska, Lucemburska, Německa a Francie a z těchto zemí. Společnost zaměstnává přibližně 90 řidičů a vlastní přibližně 60 nákladních automobilů a 120 speciálních přívěsů.

V roce 2001 ředitel společnosti zahájil tento projekt, protože pracovníci si často stěžovali na problémy se zády. Společnost Van Dievel staví bezpečnost a ochranu zdraví při práci na přední místo již dlouhou dobu a zaměstnává pracovního lékaře, k němuž pracovníci chodí na roční lékařské prohlídky. Jelikož lékař zná společnost a řidiče velmi dobře, mají v něj pracovníci důvěru. Byl požádán, aby pracovníkům a vedení zajistil školení o muskuloskeletálních problémech a onemocněních. Tak byl zahájen projekt podpory ochrany zdraví. Společně s externím poskytovatelem služeb ochrany zdraví při práci (odborníky na ergonomii) společnost provedla analýzu pracovních podmínek řidičů a poté hledala způsoby jejich zlepšení. V úzké spolupráci s externím odborníkem na ergonomii a osmi firemními řidiči pracovní lékař vypracoval speciální školicí program a brožurku pro řidiče, aby jim ukázal, jak pracovat zdravě a předcházet muskuloskeletálním onemocněním.

Tato brožurka obsahuje též obecné rady o vyvážené stravě, správném sezení a ležení, o cvičení předcházejících muskuloskeletálních zraněním a speciální rady pro řidiče, jako je vhodná poloha při sezení za volantem, správný způsob nastupování do vozu a vystupování z něj, způsob zvedání těžkého nákladu a manipulace s ním. Brožurku, která pro snadnější používání obsahuje mnoho ilustrací, dostávají noví řidiči při nástupu do společnosti.

Po roce společnost projekt vyhodnotila a zjistila, že od zavedení brožurky a školení bylo zaznamenáno méně problémů. V roce 2002 společnost získala za své kroky cenu „Zdraví a podnik“ od Evropského zdravotního klubu. Základem projektu byla dlouhodobá kultura společnosti v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví. Vedení projekt podpořilo a propagovalo a ve velké míře byli zapojeni i řidiči [12].

5.2 „Řidiči kamionů ve formě“, Finsko

Cílem projektu „Řidiči kamionů ve formě“ bylo vyřešení řady rizikových faktorů a zdravotních problémů, včetně podpory ochrany zdraví mezi řidiči za pomoci poskytovatele služeb v oblasti ochrany zdraví při práci v mnoha profesích. Společnost nejprve poskytla zdravotní screening pro řidiče. Tento zdravotní screening provedl firemní pracovní lékař a jeho cílem byla identifikace klíčových problémů mezi řidiči v souvislosti s fyzickým zdravím a obezitou, jako je například spánková apnoe. Pokud byly zjištěny problémy, zašel řidič na předběžnou zdravotní konzultaci s lékařem a poté byl odeslán na další diagnostické testy a léčbu ke specialistovi. Pro další řešení obezity a podporu všeobecného zdraví mezi řidiči společnost zahájila též službu oběda v balíčku pro každého řidiče. Rozdáváný oběd v balíčku obsahuje výběr zdravých potravin; společnost také nabízí informace a doporučení o zásadách zdravých stravovacích návyků. Třetí součástí tohoto programu podpory ochrany zdraví na pracovišti je zapojení pracovního psychologa do plánování směn a tras, kdy jsou prvotním cílem lepší harmonogramy, které řidičům umožňují dostatečně dlouhé přestávky. Hodnocení tohoto zásahu ukázalo všeobecnou spokojenost mezi vedením i řidiči. Projekt rovněž podpořil lepší atmosféru v práci, pozitivnější postoj k práci a kulturu vyšší bezpečnosti mezi řidiči [12].

5.3 Ochrana zdraví na pracovišti: holistický přístup, Itálie

Společnost ATM zajišťuje veřejnou dopravu v Miláně a 72 dalších okolních městech. Organizace zaměstnává více než 8 700 pracovníků na 28 různých pracovištích a služby poskytuje v oblasti s celkově 2,6 milionu obyvatel.

Společnost si uvědomuje, že všichni zaměstnanci, ať už řidiči nebo kancelářští pracovníci a bez

ohledu na to, zda mají pravidelnou pracovní dobu nebo pracují na směny, musí mít řádně vyvážený pracovní a osobní život. To znamená, že se musí zaměřit na faktory, jako je zdravý životní styl, vyvážená strava a celková zdravá kultura.

Z tohoto důvodu společnost ATM vytvořila v rámci oddělení lidských zdrojů speciální útvar (DRU-S), složený z manažera a dvou odborníků: psychologa a výživového poradce, kteří poskytují konzultace, při nichž dávají praktické rady a návody ohledně zdravé stravy, fyzického cvičení a zvládnání stresu při práci.

Od roku 2005 tento útvar podporuje zdraví a pohodu pracovníků pomocí celé řady integrovaných komunikačních iniciativ, které byly vytvořeny společně s veřejnými institucemi pro oblast bezpečnosti. Jako příklad lze uvést firemní časopis, který je doručován všem zaměstnancům domů a který obsahuje jasné a zajímavé informace o stravě a zdravém životním stylu.

Tzv. sociální systém společnosti ATM se opírá v zásadě o výzkum potřeb pracovníků společnosti a o kvalitativní/kvantitativní analýzu nebezpečných událostí, k nimž na pracovišti dochází. Tyto události jsou dokumentovány v měsíční interní zprávě, která rovněž popisuje opatření zavedená s cílem napravit problémy, jakož i ve zprávách o objevujících se trendech v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví.

Sociální systém společnosti ATM jasně ukazuje, že potřeby pracovníků jsou hnací silou pro opatření v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví.

V „operativní“ oblasti jsou výchozím bodem příběhy každého pracovníka, které jsou předávány operativnímu útvaru řízení lidských zdrojů společnosti.

Díky holistickému přístupu k lidským zdrojům ATM zavádí opatření zaměřená na posilování schopností pracovníků a vytváření vzájemné odpovědnosti mezi společností a jednotlivými zaměstnanci. Společnost zohledňuje a spojuje individuální, sociální a pracovní aspekty svých zaměstnanců, přičemž vyslovené potřeby řeší informováním, poradenstvím a spoluprací s místními institucemi.

Jako příklad lze uvést školicí kurzy, které společnost organizuje a které se zaměřují na nově přijaté řidiče a obecné pracovníky, jakož i řidiče. V kurzech se probírají témata, jako je zdravá strava, chronická onemocnění a předcházení rizikovým faktorům, a zdravý životní styl se zvláštním zaměřením na rovnováhu mezi pracovním a osobním životem. Pro zaměstnance, jejichž pracovní činnost může představovat riziko pro třetí osoby, jsou pořádány speciální kurzy o prevenci užívání drog a konzumace alkoholu.

V oblasti „strategie“ jsou uplatňovány inovativní sociální politiky, které sponzoruje a podporuje nejvyšší vedení společnosti.

Tyto politiky reagují na situaci ve společnosti rozvojem předběžných strategií a navrhováním zásahů v oblasti prevence a podpory ochrany zdraví zaměřených na zlepšení osobních a pracovních podmínek zaměstnanců. Hlavními cíli těchto politik je podpora ochrany zdraví, uspořádání jízdního řádu, rovné příležitosti, sociální bydlení (zejména pro zranitelné skupiny pracovníků, např. migrující pracovníky nebo soudně odloučené osoby), zapojení pracovníků, sociální případové řízení nemocí, prevence úrazů, inovativní opatření profesní rekvalifikace nevyhovujících pracovníků, řízení postavení žen a mužů, věkové a etnické rozdíly a rovnováha mezi pracovním a osobním životem.

6. Odkazy, zdroje

- [1] European Network for Workplace Health Promotion, *The Luxembourg declaration on Workplace Health Promotion in the European Union*, ENWHP, 1997 (updated 2005). Available at: <http://www.enwhp.org/publications.html>
- [2] European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions (2008). Fact sheet: land transport. Retrieved 13 December 2009, from: <http://www.eurofound.europa.eu/pubdocs/2008/149/en/1/EF08149en.pdf>
- [3] Parent-Thirion, A., Fernández Macías, E., Hurley, J., Vermeylen, G., European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, *Fourth European Working Conditions Survey*, Luxembourg, Office for Official Publications of the European Communities, 2007. Available at: <http://www.eurofound.europa.eu/pubdocs/2006/98/en/2/ef0698en.pdf>

- [4] Technische Universität Dresden, '13 The situation in Europe. Germany, Policies and Best practices', in Technische Universität Dresden, *GPO Guidelines for the prevention of obesity at the workplace. Review of the theoretical framework. Report on the theories and methodologies for the prevention of obesity at the workplace*, Dresden, Technische Universität, 2008, p. 91. Available at: <http://gpow.eu/media/File/Theories%20and%20methodologies%20for%20the%20prevention%20of%20obesity%20at%20the%20workplace.pdf>
- [5] Stoohs, R. A., Guilleminaut, C., Itoi, A., Dement, W. C., 'Traffic accidents in commercial long-haul truckdrivers: the influence of sleep-disordered breathing and obesity', *Sleep*, Vol. 17, No 7, 1994, pp. 619-23
- [6] Poulsen, Kjeld B., 'Healthybus - health promotion for bus drivers. From research to action', in *WHP-Net-News* No 7, March 2000, Federal Institute for Occupational Safety and Health, Dortmund, 2000, pp. 14-18. Available at: http://www.ispesl.it/whp/documenti/whp_news7a.pdf
- [7] Fattorini, E., Stella, M., Istituto Superiore per la Prevenzione e la Sicurezza del Lavoro, *L'autobus come ambiente di lavoro. Valutazione degli effetti sulla salute dei conducenti di mezzi pubblici di trasporto urbano, conseguenti a problematiche ergonomiche e all'esposizione ad inquinanti derivanti dal traffico*, Roma, ISPESL, 2006
- [8] Ghedini, G., 'Salute e sicurezza nell'autotrasporto: le condizioni psicofisiche', in Conference „La sicurezza stradale nell'autotrasporto: le responsabilità, le cause e i possibili rimedi.“ *Bologna, 12 giugno 2009*, Bologna, Gruppo Federtrasporti, 2009. Available at: <http://www.ambientelavoro.it/UserFiles/File/AL09/G.Ghedini-SALUTE-E-SICUREZZA-nell'autotrasporto-le-condizioni-psicofisiche.pdf>
- [9] Italian National Institute for Occupational Safety and Prevention (ISPESL). Workplace health promotion: good practice examples. Retrieved 13 December 2009, from: <http://www.ispesl.it/whp/Modelli/ricerca.asp>
- [10] European Network for Workplace Health Promotion, *Lisbon Statement on Workplace Health in Small and Medium-Sized Enterprises. Small, Healthy and Competitive New Strategies for Improved Health in Small and Medium-Sized Enterprises*, Essen, ENWHP, 2001, p. 2. Available at: <http://www.enwhp.org/fileadmin/downloads/Lisbon%20statement%20%20final.pdf>
- [11] European Network for Workplace Health Promotion, *Healthy Employees in Healthy Organisations. Good Practice in Workplace Health Promotion (WHP) in Europe. Quality criteria of workplace health promotion*, Essen, BKK European Information Centre, 1999. Available at: http://www.enwhp.org/fileadmin/downloads/quality_criteria.pdf
- [12] European Agency for Safety and Health at Work, EU-OSHA, *Programmes, initiatives and opportunities to reach drivers and SMEs in the Road Transport sector*, Bilbao, OSHA, in publication

7. Další informace

- Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci <http://osha.europa.eu/en/topics/whp>
- Evropská síť pro podporu ochrany zdraví na pracovišti <http://www.enwhp.org/>