

Προώθηση της υγείας στον κλάδο των οδικών μεταφορών

1. Εισαγωγή

Η προαγωγή της υγείας στον χώρο εργασίας απαιτεί μια ολιστική προσέγγιση. Όλες οι πρωτοβουλίες πρέπει να λαμβάνουν υπόψη την προσωπική ζωή των εργαζομένων, την επαγγελματική τους ζωή και την αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο. Είναι γνωστό ότι οι συνθήκες εργασίας επηρεάζουν τη γενική υγεία των εργαζομένων. Για παράδειγμα, η καθιστική εργασία μπορεί να συμβάλει στην παχυσαρκία. Ομοίως, οι προσωπικές συνήθειες των εργαζομένων, οι συμπεριφορές και ο εν γένει τρόπος ζωής τους μπορεί να επηρεάσουν την υγεία και την ευεξία τους, καθώς και την επαγγελματική τους απόδοση.

Η προαγωγή της υγείας στον χώρο εργασίας (WHP) μπορεί να οριστεί ως «η συνδυασμένη προσπάθεια εργοδοτών, εργαζομένων και κοινωνίας για τη βελτίωση της υγείας και της ευεξίας των ατόμων στον χώρο εργασίας. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω:

- της βελτίωσης της οργάνωσης και του περιβάλλοντος εργασίας,
- της προαγωγής της ενεργού συμμετοχής των εργαζομένων σε υγιείς δραστηριότητες, και
- της ενθάρρυνσης της προσωπικής εξέλιξης.» [1]

Η προαγωγή της υγείας στον χώρο εργασίας περιλαμβάνει τη λήψη μέτρων για τη στήριξη συμπεριφορών και νοοτροπιών ενίσχυσης της υγείας, την προαγωγή της ψυχικής υγείας και της ευεξίας και την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, καθώς και την αντιμετώπιση ζητημάτων που σχετίζονται με το εργασιακό στρες, τη γήρανση και την ανάπτυξη του προσωπικού.

Οι μεταφορές είναι ένας ανδροκρατούμενος τομέας (83% των εργαζομένων του τομέα είναι άνδρες). Οι εργαζόμενοι σε αυτόν τον τομέα εκτίθενται σε παρατεταμένη καθιστική εργασία, κουραστικές ή επίπονες στάσεις, πολλές ώρες εργασίας (ο μέσος όρος είναι περισσότερες από 48 ώρες την εβδομάδα) και μη καθορισμένο ωράριο εργασίας (βραδινή και απογευματινή εργασία, εργασία τα Σαββατοκύριακα και περισσότερες από 10 ώρες εργασίας την ημέρα). Δεν προκαλεί εντύπωση το γεγονός ότι αυτός ο τομέας σημειώνει χαμηλές επιδόσεις όσον αφορά την ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.[2] [3] Επιπλέον, οι οδηγοί έχουν περιορισμένες ευκαιρίες για κατανάλωση υγιεινών γευμάτων και σωματική άσκηση ενώ ταξιδεύουν.

Τα πιο συνήθη προβλήματα υγείας που αναφέρονται από οδηγούς είναι η οσφυαλγία, το υπερβολικό βάρος, [4] οι καρδιοαναπνευστικές παθήσεις, [5] [6] και το εργασιακό στρες. Τα προβλήματα αυτά έχει διαπιστωθεί ότι συνδέονται με παράγοντες που αφορούν το εργασιακό περιβάλλον (όπως για παράδειγμα η πλημμυλής οργάνωση της εργασίας) και τις συνθήκες εργασίας (στατική εργασία), καθώς και ατομικούς παράγοντες κινδύνου (όπως η έλλειψη σωματικής άσκησης, η ανθυγιεινή διατροφή, η κατάχρηση αλκοόλ, το κάπνισμα, η ηλικία και τα τυχόν χρόνια προβλήματα υγείας). [7] [8] Κατά την κατάρτιση προγραμμάτων για την προαγωγή της υγείας στον χώρο εργασίας, είναι ζωτικής σημασίας ζήτημα η αναγνώριση του ρόλου και των επιπτώσεων **τόσο** των επιχειρησιακών **όσο** και των ατομικών παραγόντων για την υγεία και την ευεξία των οδηγών και η ορθή αντιμετώπιση αυτών των παραγόντων.

Μια έρευνα περιπτώσιολογικών μελετών [9] βασισμένων σε στοιχεία που συνελέγησαν στο πλαίσιο παρεμβάσεων για την προαγωγή της υγείας στον χώρο εργασίας διαπίστωσε ότι καθοριστικής σημασίας για την επιτυχία παρόμοιων παρεμβάσεων υπήρξε η συμβολή αρκετών επιμέρους παραγόντων. Μεταξύ αυτών αναφέρονται οι εξής:

- δέσμευση της επιχείρησης για τη βελτίωση της υγείας του εργατικού δυναμικού
- κατάλληλη ενημέρωση και ολοκληρωμένες επικοινωνιακές στρατηγικές για τους εργαζομένους
- συμμετοχή των εργαζομένων καθόλη τη διάρκεια της διαδικασίας
- οργάνωση καθηκόντων εργασίας και διαδικασιών που συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας ή αποτρέπουν την πρόκληση βλαβών στην υγεία
- εφαρμογή πρακτικών που διευκολύνουν την υιοθέτηση επιλογών οι οποίες προάγουν την καλή υγεία.

Εξάλλου, ένα πρόγραμμα για την προαγωγή της υγείας στον χώρο εργασίας δεν μπορεί να υποκαταστήσει τη διαχείριση των κινδύνων για την υγεία και την ασφάλεια στον χώρο εργασίας. Αντιθέτως, δρα συμπληρωματικά στην ορθή διαχείριση κινδύνου Πτυχές της υγείας που σχετίζονται με το επάγγελμα του οδηγού

Στον τομέα των μεταφορών, οι παράγοντες επαγγελματικού κινδύνου μπορούν να ταξινομηθούν σε τρεις κατηγορίες: αυτούς που αφορούν α) την εργασία, β) το εργασιακό περιβάλλον και γ) ατομικούς παράγοντες.

Κύριες ομάδες παραγόντων κινδύνου για την υγεία και την ασφάλεια των οδηγών

Σχετικοί με την εργασία	Κραδασμοί σε όλο το σώμα, θόρυβος, παρατεταμένη καθιστική εργασία, κουραστικές και επίπονες στάσεις σώματος, αυστηρά χρονοδιαγράμματα, εργασία κατά βάρδιες και οδήγηση κατά τη διάρκεια της νύχτας, ανεπαρκή διαλείμματα και ύπνος, επαναλαμβανόμενες κινήσεις και μονότονη ρουτίνα, πρόχειρα γεύματα, τροχαία ατυχήματα, μεταφορά εύφλεκτων, εκρηκτικών και τοξικών ουσιών, κλιματισμός, μη εργονομική κίνηση κατά την είσοδο και έξοδο από τον θάλαμο οδήγησης, κ.λπ.
Σχετικοί με το εργασιακό περιβάλλον	Μονοξειδίο του άνθρακα (CO), διοξειδίο του θείου (SO ₂), μονοξειδίο του αζώτου (NO) _x , αμίαντος, πολυκυκλικός αρωματικός υδρογονάνθρακας (PAH), βενζόλιο, σωματιδιακή ύλη, κλιματικές συνθήκες, γύρη, σωματική βία, κ.λπ.
Ατομικοί παράγοντες	Φύλο, ηλικία, εθνική καταγωγή, εκπαίδευση, προσωπικότητα, νοοτροπία, αντίληψη του κινδύνου, εμπειρία και προηγούμενα τροχαία ατυχήματα, γεγονότα που αφορούν την προσωπική ζωή, κόπωση, χρόνιες νόσοι (αλλεργίες, άσθμα, διαβήτης, έμφραγμα του μυοκαρδίου, κ.λπ.), κατανάλωση φαρμάκων (αντισταμινικά, ηρεμιστικά), τρόπος ζωής (έλλειψη σωματικής άσκησης και μη υγιεινή διατροφή) και συμπεριφορά που εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία (κάπνισμα, κατάχρηση οινόπνευματων ποτών, χρήση σκληρών ή μαλακών ναρκωτικών ουσιών), κ.λπ.

Πηγή: Lentisco, F., Baccolo, T.P., Gagliardi, D., *Risk factors for the health and safety of drivers (Παράγοντες κινδύνου για την υγεία και την ασφάλεια των οδηγών)*, 2009

Επειδή οι ατομικοί παράγοντες κινδύνου, όπως παρατίθενται ανωτέρω, ενδέχεται να επηρεάσουν τη συμπεριφορά και τη νοοτροπία των οδηγών έναντι της αντίληψης του κινδύνου και της υγείας τους, οι παράγοντες αυτοί πρέπει να ληφθούν υπόψη από κοινού με τους επιχειρησιακούς παράγοντες κινδύνου κατά τον σχεδιασμό μέτρων για την προαγωγή της υγείας στον χώρο εργασίας.

2. Παρεμβάσεις για την προαγωγή της υγείας στον χώρο εργασίας

Η εφαρμογή σειράς πρακτικών παρεμβάσεων για την προαγωγή της υγείας στον χώρο εργασίας μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της υγείας και της ευεξίας των οδηγών. Όπου είναι εφικτό, ο σχεδιασμός και οι παρεμβάσεις για την προαγωγή της υγείας στον χώρο εργασίας πρέπει να συνδέονται με τις δραστηριότητες πρόληψης κινδύνου.

2.1. Παρακολούθηση της υγείας και εκπαίδευση

Η διενέργεια από τις επιχειρήσεις τακτικών ελέγχων παρακολούθησης των κινδύνων για την υγεία και η εκπαίδευση των οδηγών πρέπει να αποτελούν αναπόσπαστα στοιχεία κάθε πρωτοβουλίας για την προαγωγή της υγείας στον χώρο εργασίας. Η παρακολούθηση των κινδύνων για την υγεία αποτελεί διαδικασία βασισμένη σε στοιχεία, συμβάλλει δε στον εντοπισμό παραγόντων κινδύνου καθοριστικής σημασίας και ανησυχιών που συνδέονται με τον τρόπο ζωής: για παράδειγμα, υπνική άπνοια, διαβήτης, υπέρταση και προβλήματα που προκαλούνται από το κάπνισμα. Επιπλέον, καταρτισμένοι επαγγελματίες πρέπει να παρέχουν συμβουλευτικές υπηρεσίες στους οδηγούς όσον αφορά τον τρόπο άμεσης αντιμετώπισης των συγκεκριμένων προβλημάτων. Πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στη διατροφή, τη σωματική άσκηση, τον έλεγχο του βάρους, τις συνήθειες ύπνου και την ατομική ευθύνη για την προαγωγή συμπεριφορών που προάγουν την καλή υγεία. Η θεματική εκπαίδευση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέρος των εκπαιδευτικών συνεδριών που αφορούν θέματα υγείας. Γενικά, οι εκπαιδευτικές συνεδρίες πρέπει να αποδίδουν ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη ικανοτήτων και εμπιστοσύνης για την παροχή κινήτρων και τη διατήρηση των συμπεριφορών των οδηγών που προάγουν την υγεία.

Η ενεργός συμμετοχή των εργαζομένων καθόλη τη διάρκεια των ελέγχων παρακολούθησης των κινδύνων υγείας και η διαδικασία εκπαίδευσης σε θέματα υγείας έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλουν στην υιοθέτηση από τους οδηγούς συμπεριφορών που προάγουν την υγεία. Πολλά επιτυχημένα προγράμματα έχουν επίσης χρησιμοποιήσει τη συμβουλευτική για να ενθαρρύνουν τους εργαζομένους να υιοθετήσουν πιο φιλικές προς την υγεία συμπεριφορές και νοοτροπίες. Οι εκπαιδευτικές συνεδρίες ή τα προγράμματα συμβουλευτικής πρέπει να αποδίδουν έμφαση στην ενεργό συμμετοχή, στην προσωπική ευθύνη και στην οικοδόμηση της εμπιστοσύνης των οδηγών, ενισχύοντας έτσι την παγίωση των προτεινόμενων αλλαγών στον τρόπο ζωής τους.

2.2. Στοχευμένη στήριξη του τρόπου ζωής

Οι οδηγοί πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν θεματικά εκπαιδευτικά προγράμματα τα οποία θα εστιάζουν στην οικοδόμηση δεξιοτήτων και εμπιστοσύνης για την ενθάρρυνση και τη διατήρηση συμπεριφορών που προάγουν την υγεία. Επιπλέον, ο εργοδότης πρέπει να οργανώνει την εργασία και το εργασιακό περιβάλλον εις τρόπον ώστε να υποστηρίζονται και να ενθαρρύνονται επιλογές που προάγουν την υγεία. Τέτοια πρακτική συνιστά, για παράδειγμα, η καθιέρωση τακτικών διαλειμμάτων μεγάλης χρονικής διάρκειας ώστε να μπορούν οι οδηγοί να γευματίσουν και να ασκηθούν.

2.3. Προσωπική συμβουλευτική σε θέματα υγείας

Οι εργοδότες πρέπει να προσφέρουν προγράμματα συμβουλευτικής τα οποία θα βοηθούν τους οδηγούς να βελτιώσουν την υγεία τους μέσω αλλαγών της συμπεριφοράς τους. Οι συνεδρίες αυτές θα πρέπει να δίνουν έμφαση στην ενεργό συμμετοχή, την προσωπική ευθύνη και την οικοδόμηση εμπιστοσύνης εκ μέρους των οδηγών ώστε να ενθαρρύνονται να εφαρμόζουν τις προτεινόμενες αλλαγές στον τρόπο ζωής τους.

3. Εφαρμογή παρεμβάσεων για την προαγωγή της υγείας στον χώρο εργασίας

Κατά την ανάληψη δράσεων για την προώθηση της υγείας στον χώρο εργασίας πρέπει να ληφθούν υπόψη αρκετές βασικές αρχές:

- Η προαγωγή της υγείας πρέπει να είναι μια **συνεχής και εξελισσόμενη διαδικασία**. Η μετάδοση μηνυμάτων και οι συντονισμένες εκστρατείες ευαισθητοποίησης για την προαγωγή της υγείας θα πρέπει να χρησιμοποιούνται για την ενίσχυση των μηνυμάτων υγείας και τη διατήρηση των αλλαγών στη συμπεριφορά και τη νοοτροπία των οδηγών όσον αφορά θέματα υγείας. Πρέπει επίσης να δοθεί έμφαση στην παροχή στήριξης προς τους οδηγούς

προκειμένου να υιοθετούν και να εφαρμόζουν πρακτικές που προάγουν την υγεία και συμβάλλουν στη βελτίωση του χώρου και του περιβάλλοντος εργασίας.

- Η **ενεργός και απτή στήριξη από τα διευθυντικά στελέχη** για την προαγωγή της υγείας στον χώρο εργασίας. Παρόμοιες δράσεις αποδείχθηκε ότι συμβάλλουν στη μακροπρόθεσμη επιτυχία και βιωσιμότητα των παρεμβάσεων.
- Η **συμμετοχή των εργαζομένων** καθόλη τη διάρκεια της διαδικασίας παρέμβασης (ανάπτυξη, εφαρμογή και αξιολόγηση) είναι καθοριστική. Όσο καλύτερα ανταποκρίνεται το πρόγραμμα για την προαγωγή της υγείας στον χώρο εργασίας στις ανάγκες των οδηγών, τόσο μεγαλύτερο ενδιαφέρον θα επιδείξουν οι τελευταίοι ώστε να συμμετέχουν σε αυτό. Η παροχή κινήτρων που συνδέονται με τα ειδικά χαρακτηριστικά της επιχείρησης μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμη για την προαγωγή μιας νοοτροπίας που προάγει την υγεία των εργαζομένων σε αυτήν. [10]
- Η κατανόηση των δημογραφικών χαρακτηριστικών του εργατικού δυναμικού, οι παροχές στους εργαζομένους και οι στόχοι διαχείρισης της υγείας αποτελούν σημαντικά στοιχεία για την **προσαρμογή της παρέμβασης** στις άμεσες ανάγκες των εργαζομένων. Η διαδικασία αυτή θα καταστήσει πιο αποτελεσματική την παρέμβαση καθώς και το πρόγραμμα για την προαγωγή της υγείας. [1]
- Η **αξιολόγηση του προγράμματος για την προαγωγή της υγείας στον χώρο εργασίας** είναι ζήτημα ζωτικής σημασίας. Με την αξιολόγηση ελέγχεται η συνολική αποτελεσματικότητα της παρέμβασης, οι επιπτώσεις της στην αντιμετώπιση παραγόντων του εργασιακού περιβάλλοντος και της οργάνωσης της εργασίας, της αλλαγής της συμπεριφοράς και της νοοτροπίας των οδηγών σε θέματα υγείας. Η αξιολόγηση πρέπει να έχει συστηματικό χαρακτήρα και να σχεδιασθεί με βάση συγκεκριμένη προσέγγιση. Εξάλλου, θα πρέπει να αποτελεί βασικό στοιχείο της συνολικής διαδικασίας της παρέμβασης. Πρέπει επίσης να συνδέεται με τους σκοπούς και τους στόχους της παρέμβασης καθώς και με τα προβλήματα που έχουν εντοπισθεί. Θα πρέπει τέλος να χρησιμοποιεί ποικίλα μέτρα αποτελέσματος (πχ. αρχείο απουσιών από την εργασία, αναφορές αδειών λόγω ασθένειας και υποκειμενικό σχολιασμό από τους οδηγούς). Οι πληροφορίες που προκύπτουν από την αξιολόγηση της παρέμβασης θα πρέπει να χρησιμοποιούνται για την περαιτέρω ανάπτυξη και τη διαρκή βελτίωση των αποτελεσμάτων της παρέμβασης. [11]

4. Ορθή πρακτική: περιπτωσιολογικές μελέτες

Η ανταγωνιστική φύση του τομέα των μεταφορών ενδέχεται να οδηγήσει σε σύγκρουση συμφερόντων μεταξύ της προαγωγής της υγείας στον χώρο εργασίας και πιέσεων που ασκούνται στις μεταφορικές επιχειρήσεις από τους πελάτες τους. Ωστόσο, ορισμένες εταιρείες μεταφορών αναγνωρίζουν ότι η αποτελεσματική προαγωγή της υγείας στον χώρο εργασίας δεν συμβάλλει μόνο στην πρόληψη προβλημάτων υγείας, αλλά οδηγεί επίσης σε σημαντική εξοικονόμηση πόρων, μειώνοντας για παράδειγμα τις απουσίες από την εργασία. Στην παρούσα ενότητα επισημαίνονται τρεις περιπτωσιολογικές μελέτες εταιρειών του τομέα μεταφορών, οι οποίες εφάρμοσαν προγράμματα προαγωγής της υγείας.

4.1. «Η μέση μου είναι...δαιμονικά σημαντική», Βέλγιο

Η Van Dievel («Ο δαίμων των μεταφορών») είναι μια εταιρεία μεταφορών πλήρους φορτίου η οποία πραγματοποιεί παραδόσεις εμπορευμάτων σε ακτίνα 500 km από τις Βρυξέλλες, από και προς τις Κάτω Χώρες, το Λουξεμβούργο, τη Γερμανία και τη Γαλλία. Η εταιρεία απασχολεί περίπου 90 οδηγούς και διαθέτει περίπου 60 φορτηγά και 120 ειδικά ρυμουλκούμενα οχήματα.

Το 2001 ο διευθυντής της εταιρείας έθεσε σε εφαρμογή το συγκεκριμένο πρόγραμμα ανταποκρινόμενος στα παράπονα των εργαζομένων που διαμαρτύρονταν συχνά για προβλήματα με τη μέση τους. Η Van Dievel έχει θέσει ως προτεραιότητα την επαγγελματική υγεία και ασφάλεια εδώ και αρκετό καιρό και απασχολεί έναν ιατρό του τομέα της επαγγελματικής υγείας ο οποίος υποβάλλει τους εργαζομένους σε ετήσιες ιατρικές εξετάσεις. Ο ιατρός, ο οποίος έχει άριστη γνώση της εταιρείας και των οδηγών και συγκεντρώνει στο πρόσωπό του την εμπιστοσύνη των εργαζομένων ανέλαβε την εκπαίδευση των εργαζομένων και της διεύθυνσης όσον αφορά τα μυοσκελετικά προβλήματα και τις συναφείς παθήσεις. Αυτό αποτέλεσε το σημείο εκκίνησης του προγράμματος προαγωγής της υγείας. Από κοινού με έναν εξωτερικό φορέα παροχής υπηρεσιών επαγγελματικής υγείας

(εργονόμους), η εταιρεία ανέλυσε τις συνθήκες εργασίας των εργαζομένων και στη συνέχεια αναζήτησε τρόπους βελτίωσής τους. Ο ιατρός του τομέα επαγγελματικής υγείας, σε στενή συνεργασία με έναν εξωτερικό εργονόμο και οκτώ οδηγούς της εταιρείας, κατέστρωσε ένα ειδικό πρόγραμμα κατάρτισης και ένα ενημερωτικό φυλλάδιο για τους οδηγούς προκειμένου να τους δείξει πώς να εργάζονται χωρίς να θέτουν σε δοκιμασία την υγεία τους και πώς να προλαμβάνουν τις μυοσκελετικές παθήσεις.

Το εν λόγω φυλλάδιο παρέχει επίσης γενικές συμβουλές όσον αφορά την ισορροπημένη διατροφή, τη σωστή στάση σε καθιστή και ξαπλωτή θέση, ασκήσεις για την πρόληψη των μυοσκελετικών τραυματισμών και ειδικές συμβουλές σε οδηγούς, όπως, για παράδειγμα, την ορθή στάση οδήγησης, το ορθό τρόπο εισόδου και εξόδου από το όχημα και τους δόκιμους τρόπους ανύψωσης και χειρισμού βαρέων εμπορευμάτων. Το φυλλάδιο, το οποίο έχει πλούσια εικονογράφηση ώστε να καταστεί πιο εύκολο στη χρήση, διανέμεται σε νέους οδηγούς όταν προσλαμβάνονται για πρώτη φορά στην εταιρεία.

Μετά ένα έτος, η εταιρεία αξιολόγησε το πρόγραμμα και διαπίστωσε ότι καταγράφηκαν λιγότερα προβλήματα από τη στιγμή που ξεκίνησε η διανομή του φυλλαδίου και η εκπαίδευση. Το 2002 η εταιρεία κέρδισε το βραβείο «Υγεία και Επιχείρηση» από το European Health Club για τις δράσεις της. Η μακροπρόθεσμη νοοτροπία της εταιρείας για την προαγωγή της υγείας και της ασφάλειας αποτέλεσε τον θεμέλιο λίθο του προγράμματος. Η διεύθυνση στήριξε και προώθησε το πρόγραμμα και οι οδηγοί συμμετείχαν ενεργά σε αυτό. [12]

4.2. ‘Trim Truckers’, Φινλανδία

Το πρόγραμμα «Trim Truckers» επιχείρησε να εξετάσει μια σειρά από παράγοντες κινδύνου και ζητημάτων υγείας, περιλαμβανομένης της προαγωγής της υγείας, μεταξύ οδηγών, με τη βοήθεια του παρόχου διεπιστημονικών υπηρεσιών επαγγελματικής υγείας που είχε προσλάβει για τον σκοπό αυτόν ο εργοδότης. Πρώτον, η εταιρεία έθεσε υπό ιατρική παρακολούθηση τους οδηγούς. Η παρακολούθηση της υγείας των εργαζομένων διενεργήθηκε από εσωτερικό ιατρό, ειδικό σε θέματα επαγγελματικής υγείας και επιχείρησης να προσδιορίσει σημαντικά ζητήματα μεταξύ των οδηγών τα οποία συνδέονταν με τη σωματική υγεία και την παχυσαρκία, για παράδειγμα, την υπνική άπνοια. Όταν εντοπιζόνταν τα προβλήματα, ο οδηγός υποβαλλόταν σε προκαταρκτική συμβουλευτική συνεδρία που αφορούσε θέματα υγείας από τον ιατρό, ο οποίος τον παρέπεμπε σε ειδικευμένο ιατρό για περαιτέρω διαγνωστικές εξετάσεις και θεραπεία. Για την περαιτέρω αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και την προαγωγή της γενικής υγείας μεταξύ των οδηγών της εταιρείας, η εταιρεία έθεσε σε λειτουργία υπηρεσία παροχής δοχείων φαγητού για κάθε οδηγό. Το δοχείο φαγητού που παρέχεται στους εργαζομένους περιλαμβάνει μια επιλογή υγιεινών τροφών. Η εταιρεία επίσης προσφέρει πληροφορίες και συστάσεις όσον αφορά τις αρχές της υγιεινής διατροφής. Το τρίτο στοιχείο του προγράμματος προαγωγής της υγείας στον χώρο εργασίας είναι η συμμετοχή ενός ψυχολόγου ειδικευμένου σε θέματα επαγγελματικής υγείας, στον προγραμματισμό των βαρδιών και των διαδρομών, έχοντας ως πρωταρχικό στόχο τη βελτίωση του προγράμματος ώστε να δίδεται στους οδηγούς επαρκής χρόνος ανάπαυσης. Η αξιολόγηση αυτής της παρέμβασης κατέδειξε ευρεία ικανοποίηση τόσο της διεύθυνσης όσο και των οδηγών. Το πρόγραμμα συνέβαλε επίσης στη βελτίωση της ατμόσφαιρας στον χώρο εργασίας, στη θετικότερη συμπεριφορά των εργαζομένων κατά την εργασία και στην επικράτηση νοοτροπίας ασφαλείας μεταξύ των οδηγών. [12]

4.3. Υγεία στον χώρο εργασίας: μια ολιστική προσέγγιση, Ιταλία

Η ATM διαχειρίζεται τις υπηρεσίες δημόσιων μεταφορών στο Μιλάνο και σε άλλες 72 κοντινές πόλεις. Η εταιρεία απασχολεί περισσότερους από 8.700 εργαζομένους σε 28 διαφορετικές εγκαταστάσεις και εξυπηρετεί μια περιοχή με συνολικό πληθυσμό 2,6 εκατομμυρίων κατοίκων.

Η εταιρεία αναγνωρίζει ότι όλοι οι εργαζόμενοι, είτε πρόκειται για οδηγούς, είτε για υπαλλήλους γραφείου, ανεξαρτήτως του αν εργάζονται συγκεκριμένες ώρες ή ανά βάρδιες, πρέπει να έχουν επιτύχει μια καλή ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να επικεντρώνονται σε παράγοντες όπως ο υγιεινός τρόπος ζωής, η ισορροπημένη διατροφή και μια γενική νοοτροπία προστασίας της υγείας.

Για αυτόν τον λόγο η ATM δημιούργησε μια ειδική μονάδα (DRU-S) στο τμήμα ανθρωπίνων πόρων, η οποία αποτελείται από ένα στέλεχος της διεύθυνσης και δύο εμπειρογνώμονες, έναν ψυχολόγο και έναν διατροφολόγο, οι οποίοι οργανώνουν συνεδρίες συμβουλευτικής για την παροχή πρακτικών συμβουλών και οδηγιών όσον αφορά την υγιεινή διατροφή, τη σωματική άσκηση και τη διαχείριση του εργασιακού στρες.

Από το 2005, αυτή η μονάδα προήγαγε την υγεία και την ευεξία των εργαζομένων μέσω μιας σειράς ολοκληρωμένων επικοινωνιακών πρωτοβουλιών, οι οποίες αναπτύχθηκαν σε συνεργασία με φορείς δημόσιας ασφάλειας. Ένα παράδειγμα αυτής της πρακτικής, είναι η έκδοση ενός εντύπου εσωτερικής διανομής, το οποίο εστάλη στα σπίτια όλων των εργαζομένων και περιλαμβάνει σαφείς και ενδιαφέρουσες πληροφορίες όσον αφορά θέματα διατροφής και υγιεινού τρόπου ζωής.

Το αποκαλούμενο «Κοινωνικό Σύστημα» της ATM, βασίζεται κυρίως στην έρευνα των αναγκών των εργαζομένων της εταιρείας και στην ποιοτική/ ποσοτική ανάλυση επικίνδυνων συμβάντων που μπορούν να προκύψουν στον χώρο εργασίας. Τα συμβάντα αυτά καταγράφονται σε μια μηνιαία εσωτερική έκθεση στην οποία περιγράφονται επίσης τα μέτρα που έχουν ληφθεί για την επίλυση προβλημάτων, καθώς και σε εκθέσεις που αφορούν αναδυόμενες τάσεις στον τομέα της υγείας και της ασφάλειας.

Το Κοινωνικό Σύστημα της ATM καταδεικνύει σαφώς ότι οι ανάγκες των εργαζομένων αποτελούν την κινητήριο δύναμη για τη λήψη μέτρων σε θέματα υγείας και ασφάλειας.

Στο τομέα «Λειτουργία», το σημείο εκκίνησης αποτελούν οι ιστορίες κάθε εργαζομένου, οι οποίες προωθούνται στην επιχειρησιακή μονάδα διαχείρισης ανθρωπίνων πόρων της ATM.

Μέσω μιας ολιστικής προσέγγισης των ανθρωπίνων πόρων, η ATM εφαρμόζει δράσεις οι οποίες αποσκοπούν στην ενίσχυση του ρόλου των εργαζομένων και στη δημιουργία αμοιβαίας ευθύνης μεταξύ της εταιρείας και των υπαλλήλων. Η εταιρεία λαμβάνει υπόψη και συνδέει την ατομική, κοινωνική και επαγγελματική διάσταση των εργαζομένων της, αντιμετωπίζοντας τις ανάγκες που εκφράζονται μέσω της ενημέρωσης, της συμβουλευτικής και της συνεργασίας με τοπικούς φορείς.

Ένα παράδειγμα αποτελούν οι συνδρίες κατάρτισης που οργανώνονται από την εταιρεία και απευθύνονται σε νεοπροσληφθέντες οδηγούς και εργαζομένους γενικών καθηκόντων, καθώς και σε οδηγούς που ήδη εργάζονται για αυτήν. Τα μαθήματα καλύπτουν θέματα όπως η υγιεινή διατροφή, οι χρόνιες παθήσεις και η πρόληψη παραγόντων κινδύνου καθώς και οι υγιεινοί τρόποι ζωής με ιδιαίτερη έμφαση στην ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Ειδικά μαθήματα κατάρτισης σε θέματα ναρκωτικών και πρόληψης της κατάχρησης αλκοόλ διοργανώνονται για εργαζομένους των οποίων η εργασιακή δραστηριότητα θα μπορούσε να ενέχει κινδύνους για τρίτους.

Στον τομέα «Στρατηγική» αναπτύσσονται οι καινοτόμες κοινωνικές πολιτικές, οι οποίες χρηματοδοτούνται και ενισχύονται από τη διοίκηση της εταιρείας.

Οι πολιτικές αυτές υπαγορεύονται από την εν γένει κατάσταση της εταιρείας και εξειδικεύονται με την ανάπτυξη στρατηγικών πρόληψης και το σχεδιασμό παρεμβάσεων για την πρόληψη και την προαγωγή της υγείας που αποσκοπούν στη βελτίωση των συνθηκών της προσωπικής και της επαγγελματικής ζωής των εργαζομένων. Οι κύριοι στόχοι αυτών των πολιτικών είναι: η προαγωγή της υγείας, η κατάρτιση χρονοδιαγραμμάτων, η παροχή ίσων ευκαιριών, η κοινωνική στέγαση (ιδίως για τις ευάλωτες ομάδες εργαζομένων όπως οι μετακινούμενοι εργαζόμενοι ή τα διαζευγμένα άτομα), η συμμετοχή του προσωπικού, η συνδρομή για την αντιμετώπιση ασθενειών με κοινωνικά κριτήρια, η πρόληψη τραυματισμών, η εφαρμογή καινοτόμων μέτρων για την επαγγελματική επανεκπαίδευση εργαζομένων που αδυνατούν να εξακολουθήσουν να ασκούν τα καθήκοντά τους, η διαχείριση ζητημάτων φύλου, ηλικίας και εθνοτικών διαφορών καθώς και η διασφάλιση ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

5. Παραπομπές, πηγές

- [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., Vermeulen, 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

6. Περισσότερες πληροφορίες

- Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία <http://osha.europa.eu/el/topics/whp>
- Ευρωπαϊκό Δίκτυο Προαγωγής της Υγείας στους Χώρους Εργασίας <http://www.enwhp.org/>