

## Насърчаване на здравето в сектора на сухопътния транспорт

### 1. Въведение

Насърчаването на здравето на работното място изисква комплексен подход. Всички инициативи следва да вземат под внимание личния и професионалния живот на работниците, както и взаимодействието между тези две страни. Известно е, че условията на труд оказват влияние върху общото здраве на работниците; например работа в седнало положение може да допринесе за наднормено тегло. По същия начин личните навици на работниците, изборът на нагласа и начинът на живот се отразяват върху тяхното здраве и благоденствие и могат също така да окажат въздействие върху резултатите от тяхната работа.

Насърчаването на здравето на работното място може да се определи като „съвместните усилия на работодатели, служители и общество за подобряване на здравето и благоденствие на трудещите се на работното им място. Това може да се постигне чрез:

- подобряване на организацията на работа и на работната среда;
- насърчаване на активното участие на служителите в здравни дейности; както и
- поощряване на личното развитие.“ [1]

Насърчаването на здравето на работното място включва въвеждането на мерки в подкрепа на укрепващи здравото поведения и нагласи; насърчаване на психичното здраве и благоденствието и баланса между професионалния и личния живот; както и разглеждането на въпроси по отношение на стреса, свързан с работата, стареенето и развитието на персонала.

Транспортът е сектор, в който преобладават мъже (83% от работниците в сектора са мъже). Работниците в този сектор са изложени на продължително седене, уморителни или болезнени положения на тялото, продължително (средно над 48 часа седмично) и нестандартно работно време (работа вечер и през нощта, работа през почивните дни и над 10 работни часа дневно). Не е изненадващо, че в сектора се наблюдават относително неблагоприятни резултати по отношение на баланса между професионален и личен живот.[2] [3] Освен това шофьорите разполагат с ограничени възможности за здравословно хранене и почивки за раздвижване по време на път.

Най-често срещаните здравословни проблеми, съобщени от шофьори, са болки в долната част на гърба, наднормено тегло, [4] сърдечносъдови и респираторни заболявания, [5] [6] и свързан с работата стрес. Установено е, че тези проблеми са свързани с фактори на работната среда (напр. лошата организация на работа) и условията на труд (работа в статично положение), както и с индивидуални рискови фактори (напр. обездвижване, нездравословен начин на хранене, злоупотреба с алкохол, тютюнопушене, възраст и предишни заболявания). [7] [8] При разработването на програми за насърчаване на здравето на работното място е изключително важно да се отчете ролята и въздействието **както** на организационните фактори, така и на факторите на индивидуално равнище във връзка със здравето и благоденствието на шофьорите и тези фактори да бъдат взети под внимание.

При прегледа на основани на доказателства проучвания на конкретни примери [9] за мероприятия за насърчаване на здравето на работното място се установи, че няколко фактора са от решаващо значение за техния успех:

- организационен ангажимент за подобряване на здравето на работната сила;
- подходяща информация и цялостни комуникационни стратегии по отношение на служителите;
- участие на служителите през целия процес;
- организиране на благоприятстващи, а не увреждащи здравето работни задачи и процеси;
- въвеждане на практики, които утвърждават здравословния избор като най-лесния избор.

Въпреки това програмата за насърчаване на здравето на работното място не може да замени управлението на рисковете за здравословните и безопасни условия на работното място. Тя има допълваща роля по отношение на правилното управление на риска.

## 2. Здравни аспекти при шофьорската професия

В транспортния сектор рисковите фактори по отношение на професията могат да бъдат разделени на три групи, свързани със: а) работата; б) работната среда и в) индивидуални фактори.

### Основни групи рискови фактори за здравето и безопасността на шофьорите

<b>Свързани с работата</b>	Вибрации по цялото тяло, шум, продължително седене, уморителни и болезнени положения на тялото, строги времеви графици, работа на смени и шофиране през нощта, недостатъчни почивки и недоспиване, повтарящи се задачи и монотонен режим, нередовно хранене, пътнотранспортни произшествия, превоз на запалими, експлозивни и токсични вещества, използване на климатични системи, неергономични движения при влизане във или излизане от шофьорската кабината и т.н.
<b>Свързани с работната среда</b>	Въглероден монооксид (CO), серен диоксид (SO <sub>2</sub> ), азотен монооксид (NO) <sub>x</sub> , азбест, полициклични ароматни въглеводороди (PAH), бензен, прахови частици, климатични условия, алергени, физическо насилие и т.н.
<b>Свързани с отделния човек</b>	Пол, възраст, етническа принадлежност, образование, личностни качества, нагласи, възприемане на риска, опит и предишни инциденти с моторни превозни средства, събития от личния живот, изтощение, предшестващи заболявания (алергии, астма, диабет, инфаркт на миокарда и т.н), прием на лекарства (антихистамини, успокоителни), начин на живот (недостатъчна физическа активност и нездравословен начин на хранене) и рисково поведение (тютюнопушене, злоупотреба с алкохол, употреба на твърди или леки наркотици) и т.н.

Източник: Lentisco, F., Vaccolo, T.P., Gagliardi, D., *Risk factors for the health and safety of drivers (Рискови фактори за здравето и безопасността на шофьорите)*, 2009 г.

Тъй като посочените по-горе индивидуални рискови фактори могат да окажат въздействие върху поведението и нагласите на шофьорите по отношение на възприемането на риска и тяхното здраве, тези фактори трябва да бъдат взети под внимание, заедно с организационните рискови фактори, при разработването на мерки за насърчаване на здравето на работното място.

## 3. Мероприятия за насърчаване на здравето на работното място

Могат да бъдат въведени редица практически мероприятия за насърчаване на здравето на работното място с цел подобряване на здравето и благоденствието на шофьорите. Когато е възможно, планирането и мероприятията за насърчаване на здравето на работното място следва да бъдат обвързани с дейности по превенция на риска.

### **3.1. Здравен скрининг и образование**

Организациите следва да провеждат редовен скрининг и образователни програми сред шофьорите по отношение на рисковете за здравето като важен компонент на всяка инициатива за насърчаване на здравето на работното място. Скринингът на рисковете за здравето е основан на доказателства процес, помагач за идентифицирането на основни рискови фактори за здравето и проблеми, свързани с начина на живот: например апнея по време на сън, диабет, високо кръвно налягане и проблеми, свързани с тютюнопушенето. В допълнение към това опитните професионалисти следва да предоставят консултации на шофьорите относно непосредственото справяне с тези проблеми. Специално внимание следва да бъде отделено на хранителния режим, физическата активност, контролирането на телесното тегло, режима на сън и личната отговорност за поведението по отношение на здравето. Като част от заниманията по здравно образование следва да се използва тематично обучение. Като цяло в образователните занимания следва да се поставя силен акцент върху върху изграждането на умения и доверие с оглед стимулиране и поддържане на здравословните навици у шофьорите.

Доказано е, че активното участие на служителите по време на процеса на здравен скрининг и здравно образование повишава усвояването на здравословни навици от страна на шофьорите. Редица успешни програми също са използвали обучителни дейности за насърчаване на служителите да демонстрират по-здравословно поведение и нагласи. В образователните занимания или обучителните програми следва да се поставя ударение върху активната ангажираност, личната отговорност и изграждането на доверие у шофьорите, като по този начин се подпомага извършването на препоръчителни промени в начина на живот.

### **3.2. Целенасочена подкрепа по отношение на начина на живот**

На шофьорите следва да бъдат предложени тематични образователни занимания с акцент върху изграждането на умения и доверие с оглед насърчаване и поддържане на здравословни навици. Освен това работодателите следва да организират работата и работната среда по начин, който подпомага и насърчава здравословния избор. Това може да бъде постигнато например чрез въвеждане на редовни почивки, чиято продължителност да позволява на шофьорите да се нахранят нормално и да се раздвижат.

### **3.3. Обучение относно личното здраве**

Работодателите следва да предлагат обучителни програми, които подпомагат шофьорите да подобрят своето здраве чрез промени в поведението. По време на тези занимания следва да се акцентира върху активната ангажираност, личната отговорност и изграждането на доверие у шофьорите, за да бъдат насърчени да извършват препоръчителни промени в начина на живот.

## **4. Изпълнение на мероприятия за насърчаване на здравето на работното място**

При изпълнението на дейностите за насърчаване на здравето на работното място следва да бъдат взети под внимание няколко основни принципи:

- Насърчаването на здравето следва да бъде **постоянен и непрекъснат процес**. С цел подсилване на здравните послания и поддържане на процеса на промяна в поведението и нагласата на шофьорите по отношение на здравето следва да се провеждат кампании за здравните послания и координирани кампании за повишаване на осведомеността относно здравето. Следва да се постави акцент и върху подкрепата за шофьорите по отношение на работното място и средата при възможностите за избор и осъществяване на здравословен избор.

- **Активна и осезаема подкрепа от страна на ръководството** относно насърчаването на здравето на работното място. Доказано е, че това увеличава дългосрочния успех и устойчивостта на мероприятията.
- **Участието на работниците** в хода на провеждане на мероприятията (разработване, въвеждане и оценка) е от съществено значение. Колкото повече програмата за насърчаване на здравето на работното място е в съответствие с потребностите на шофьорите, толкова по-голям ще бъде техният интерес да участват в нея. Стимули, съобразени със спецификата на дружеството, могат да бъдат полезни за насърчаване на здравната култура в рамките на дружеството. [10]
- При **адаптирането на мероприятията** към непосредствените потребности на работниците е от значение разбирането на демографските характеристики на работната сила, ползите за служителите и целите по отношение на управлението на здравето. По този начин мероприятията и здравната програмата ще бъдат по-ефективни. [1]
- Важно място има **оценяването на разработената програма по отношение на здравето на работното място**. Това означава да се анализира цялостната ефективност на мероприятията, тяхното въздействие върху управлението на факторите на работната среда и на организацията на работа, върху промяната на поведението и нагласите на шофьорите по отношение на здравето. По своя подход оценката следва да бъде планирана и систематична и да се счита за важен компонент от цялостния процес на провеждане на мероприятията. Оценката следва също да бъде съобразена с целите и задачите на мероприятията и с идентифицираните проблеми; да прилага разнообразие от показатели за резултатите (напр. регистри на отсъствията от работа, отчети за отпуски по болест и субективна обратна връзка от страна на шофьорите). Получената от оценката на мероприятията информация следва да бъде използвана за информационното обезпечаване на процеса на по-нататъшно развитие на мероприятията с цел подпомагане на непрекъснатото му подобряване. [11]

## 5. Добри практики: проучвания на конкретни примери

Конкурентният характер на транспортния сектор води до потенциален конфликт на интереси между насърчаването на здравето на работното място и търговския натиск, на който са подложени дружествата. Въпреки това някои транспортни дружества признават, че ефективното насърчаване на здравето на работното място може не само да предотврати проблеми със здравето, но и да доведе до значителни икономии, например чрез намаляване на отсъствията от работа. Настоящият раздел насочва вниманието към три проучвания на конкретни примери за дружества от транспортния сектор, които са въвели програма за насърчаване на здравето.

### 5.1. „Моят гръб е изключително важен“, Белгия

Van Dievel е транспортно дружество, работещо при пълно натоварване, което доставя стоки в радиус от 500 км от Брюксел за и от Нидерландия, Люксембург, Германия и Франция. В дружеството работят приблизително 90 шофьори и то притежава около 60 товарни автомобили и 120 специализирани ремаркета.

През 2001 г. директорът на дружеството започва този проект, тъй като работниците често се оплакват от проблеми с гръба. Във Van Dievel професионалното здраве и безопасност отдавна са приоритет и е назначен лекар — специалист по трудова медицина, който извършва годишни медицински прегледи на работниците. Тъй като лекарят познава много добре дружеството и шофьорите, той се ползва с доверието на работниците. От него е поискано да предостави познания на работниците и ръководството по въпросите на мускулно-скелетните проблеми и заболявания. По този начин е поставено началото на проекта за насърчаване на здравето. Заедно с външна служба по трудова медицина (ергономисти) в дружеството е направен анализ на условията на труд за работниците, след което са потърсени начини за тяхното подобряване. Специалистът по трудова медицина, в тясно сътрудничество с външен ергономист и осем шофьори от дружеството, е разработил специална обучителна програма и брошура за шофьорите, за да бъдат осведомени за това как да работят здравословно, както и относно предотвратяването на мускулно-скелетни

смущения.

Тази брошура предоставя също така общи съвети за балансирано хранене, за правилна позиция в седнало и легнало положение, упражнения за предотвратяване на мускулно-скелетни травми и специални препоръки за шофьори, например за подходящата позиция на тялото в седнало положение зад волана, за правилния начин за влизане във и излизане от превозното средство, както и за начина на повдигане на и боравене с тежки товари. Брошурата, която е богато илюстрирана с цел удобно използване, се предоставя на новопостъпили шофьори при започване на работа в дружеството.

След изтичане на една година дружеството извършва оценка на проекта и се установява, че след въвеждането на брошурата и обучението е регистриран по-малък брой проблеми. В резултат на своите дейности през 2002 г. дружеството печели наградата „Здраве и предприятие“ (Health and Enterprise) на Европейския здравен клуб (European Health Club). Дългосрочната политика на дружеството за култура в областта на здравето и безопасността е в основата на проекта. Ръководството на дружеството подкрепя и насърчава проекта, а шофьорите вземат непосредствено участие. [12]

## **5.2. „Намиращи се в добра форма шофьори на товарни автомобили“, Финландия**

Целта на проекта „Намиращи се в добра форма шофьори на товарни автомобили“ е да контролира определен брой рискови фактори и здравни проблеми, включително насърчаването на здравето, сред шофьорите с помощта на използвания от работодателя доставчик на мултипрофесионални услуги по трудова медицина. Най-напред дружеството осигурява здравен скрининг на шофьорите. Здравният скрининг е проведен от вътрешния специалист по трудова медицина и целта е да се идентифицират основните проблеми сред шофьорите, свързани с физическото здраве и наднорменото тегло, например апнея по време на сън. След това шофьорът получава предварителна здравна консултация от лекаря и е насочван към специалист за допълнителни диагностични изследвания и лечение. С цел осъществяване на допълнителен контрол върху наднорменото тегло и насърчаване на общото здраве сред работниците дружеството започва също да предлага доставка на пакети с храна за всеки шофьор. Предоставяните пакети с храна включват избрани здравословни храни; освен това дружеството предлага информация и препоръки относно принципите на здравословното хранене. Третият компонент на тази програма за насърчаване на здравето на работното място е участието на трудов психолог в планирането на работните смени и маршрутите с основна цел подобряване на графика, за да се осигури достатъчно време за почивка на шофьорите. Оценка на това мероприятие показва широко задоволство както сред ръководството, така и сред шофьорите. Освен това проектът насърчава създаването на по-добра работна атмосфера и по-положителна нагласа към работата, както и на по-висока култура на безопасност сред шофьорите. [12]

## **5.3. Здраве на работното място: комплексен подход, Италия**

Дружеството ATM предоставя услуги в областта на обществения транспорт в Милано и 72 други околни градове. Организацията има над 8700 служители в 28 различни обекти и обслужва територия с общо население 2,6 милиона души.

Дружеството признава, че всички служители, шофьори и административен персонал, независимо дали работят на нормално работно време или на смени, трябва да имат добър баланс между професионалния и личния живот. Това означава съсредоточаване върху фактори като здравословния начин на живот, балансирано хранене и обща здравна култура.

Поради тази причина дружеството ATM създава специално звено (DRU-S) в рамките на отдела по човешки ресурси, в чийто състав влизат един мениджър и двама експерти: психолог и диетолог, организиращи консултацияни занимания, при които се предоставят практически

съвети и насоки за здравословно хранене, физически упражнения и управление на свързания с работата стрес.

От 2005 г. това звено насърчава здравето и благоденствието на работниците чрез редица интегрирани комуникационни инициативи, разработени съвместно с институции по обществена безопасност. Пример в тази насока е вътрешноведомствено списание, което се изпраща на домашните адреси на всички служители и съдържа разбираема и интересна информация за начина на хранене и здравословния начин на живот.

Принципно така наречената „социална система“ на АТМ се основава на изследване на потребностите на работниците в дружеството и на качествен/количествен анализ на възникващи на работното място опасни събития. Тези събития са документирани във вътрешен ежемесечен отчет, в който се описват също мерките, въведени с оглед преодоляване на проблеми, и в отчети за тенденциите по отношение на здравето и безопасността.

Социалната система на АТМ ясно показва, че потребностите на работниците са движеща сила за действия във връзка със здравето и безопасността.

В „оперативната“ сфера стартовата позиция е информацията от отделните работници, която се предава на оперативното звено за управление на човешките ресурси към АТМ.

Чрез комплексния подход към човешките ресурси АТМ осъществява дейности, насочени към предоставянето на права на работниците и изграждането на взаимна отговорност между дружеството и отделните служители. Дружеството взема под внимание и обединява индивидуалните, социалните и професионалните характеристики на своите служители, като удовлетворява заявените потребности чрез предоставяне на информация и консултации и сътрудничество с местни институции.

Пример в тази насока са организирани от дружеството обучителни курсове, предназначени за новопостъпили шофьори и общи работници, както и шофьори. Курсовете включват теми като здравословно хранене; предотвратяване на хронични заболявания и рискови фактори; здравословен начин на живот със специален акцент върху баланса между професионалния и личния живот. Специални обучителни курсове за предотвратяване на злоупотребата с наркотици и алкохол се провеждат за служители, чиято трудова дейност може да породи риск за трети страни.

Към „стратегическата“ сфера спадат иновационните социални политики, които се подпомагат и подкрепят от висшето ръководство на дружеството.

Тези политики отговарят на състоянието на дружеството чрез разработване на предварителни стратегии и на мероприятия за профилактика и насърчаване на здравето, целящи подобряване на личните и работните условия на служителите. Основните цели на тези политики са: насърчаване на здравето, организиране на времевите графици, равни възможности, настаняване в социални жилища (особено за уязвими групи работници, като например работници мигранти или законно разделени лица), участие на персонала, социално управление на случаите на заболявания, предотвратяване на травми, иновационни мерки за професионална преквалификация на неотговарящи на изискванията работници, управление на различията по отношение на пол, възраст и етническа принадлежност, както и осигуряване на баланс между професионалния и личния живот.

## 6. Библиографска справка и източници

- [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](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](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. Допълнителна информация

- Европейска агенция за безопасност и здраве при работа <http://osha.europa.eu/en/topics/whp>.
- Европейска мрежа за насърчаване на здравето на работното място <http://www.enwhp.org/>.