

Fremme af sundheden i vejtransportsektoren

1. Indledning

Det kræver en holistisk tilgang at fremme sundheden på arbejdspladsen. Ved alle former for initiativer skal der tages hensyn til arbejdstagernes privatliv og arbejdsliv og samspillet mellem disse. Det er velkendt, at arbejdsvilkårene påvirker arbejdstagernes sundhed i almindelighed. Stillesiddende arbejde kan f.eks. være med til at fremme fedme. På samme måde kan arbejdstagernes personlige vaner, holdninger og livsstilsvalg påvirke deres sundhed og trivsel samt deres arbejdspræstationer.

Fremme af sundheden på arbejdspladsen kan defineres som den fælles indsats, som arbejdsgivere, arbejdstagere og samfundet yder for at forbedre arbejdstagernes sundhed og trivsel. Det kan gøres ved at:

- forbedre arbejdets tilrettelæggelse og arbejdsmiljøet
- fremme arbejdstagernes aktive deltagelse i sunde aktiviteter
- tilskynde til personlig udvikling. [1]

Fremme af sundheden på arbejdspladsen omfatter en introduktion af foranstaltninger til fremme af sundhedsforbedrende adfærd og holdninger, fremme af et godt mentalt helbred, en god trivsel og muligheden for at kombinere arbejde og familieliv samt håndtering af spørgsmål vedrørende arbejdsrelateret stress, aldring og medarbejderudvikling.

Transport er en mandsdomineret sektor (83 % af alle arbejdstagere i denne sektor er mænd). Arbejdstagerne i denne sektor sidder for længe i trættende eller smertefulde stillinger, har for lang arbejdstid (i gennemsnit over 48 timer om ugen) og atypiske arbejdstider (aften- og natarbejde, weekendarbejde og over 10 arbejdstimer pr. dag). Ikke overraskende scorer denne sektor relativt dårligt med hensyn til muligheden for at kombinere arbejdsliv og familieliv.[2] [3] Desuden har chauffører begrænsede muligheder for at spise sundt og motionere i pauser, når de er på farten.

Ifølge chaufførerne er deres hyppigst forekommende sundhedsmæssige problemer lændesmerter, overvægt, [4] kredsløbs- og luftvejssygdomme [5] [6] samt arbejdsbetinget stress. Disse problemer er forbundet med faktorer vedrørende arbejdsmiljø (f.eks. dårlig tilrettelæggelse af arbejdet) og arbejdsvilkår (statisk arbejde) samt individuelle risikofaktorer (f.eks. manglende motion, usund kost, alkoholmisbrug, rygning, alder og allerede eksisterende sygdomme). [7] [8] Ved udviklingen af programmer til fremme af sundheden på arbejdspladsen er det yderst vigtigt at overveje indvirkningen af **både** organisationsmæssige og individuelle faktorer på chaufførernes sundhed og trivsel og at tage fat på disse faktorer.

En gennemgang af evidensbaserede casestudier [9] af sundhedsfremmende foranstaltninger på arbejdspladsen viste, at adskillige faktorer havde afgørende betydning for deres succes:

- organisatorisk engagement i en forbedring af arbejdsstyrkens sundhed
- hensigtsmæssig oplysning og omfattende kommunikationsstrategier over for arbejdstagere
- medarbejderindflydelse i hele processen
- organisering af arbejdsopgaver og -processer, der fremmer sundheden snarere end skader den
- gennemførelse af praksis, der fremmer sunde valg som de letteste valg.

Det er imidlertid ikke sikkert, at et program til fremme af sundheden på arbejdspladsen kan erstatte forvaltningen af sundheds- og sikkerhedsmæssige risici på arbejdspladsen. Det er derimod et supplement til ordentlig risikostyring.

2. Sundhedsmæssige aspekter af chaufførers beskæftigelse

I transportsektoren kan erhvervmæssige risikofaktorer opdeles i tre grupper, som vedrører: (a) arbejde, (b) arbejdsmiljø og (c) individuelle faktorer.

De væsentligste grupper af risikofaktorer for chaufførers sundhed og sikkerhed

Vedrørende arbejde	Helkropsvibration, støj, stillesiddende arbejde, trættende og smertefulde stillinger, stramme tidsplaner, skifteholdsarbejde og natkørsel, manglende pauser og søvn, repetitive og ensformige opgaver, uorganiserede måltider, trafikulykker, transport af brændbare, eksplosive og giftige stoffer, aircondition, uergonomiske bevægelser på vej ind i eller ud af førerhuset osv.
Vedrørende arbejdsmiljø	Carbonmonoxid (CO), svovldioxid (SO ₂), nitrogenmonoxid (NO) _x , asbest, polycyklisk aromatisk kulbrinte (PAH), benzen, partikler, klimaforhold, pollen, fysisk vold osv.
Vedrørende individuelle faktorer	Køn, alder, etnicitet, uddannelse, personlighed, holdninger, risikoopfattelse, erfaring og tidligere færdselsulykker, hændelser i privatlivet, træthed, allerede eksisterende sygdomme (allergier, astma, sukkersyge, hjerteinfarkt osv.), medicinforbrug (antihistaminer, beroligende midler) livsstil (fysisk inaktivitet og usunde kostvaner) samt risikobetonet adfærd (tobaksrygning, alkoholmisbrug, brug af hårde eller bløde stoffer) osv.

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

Da individuelle risikofaktorer som ovennævnte kan påvirke chaufførernes opførsel og holdning i forhold til risikoopfattelse og deres sundhed, skal disse faktorer tages i betragtning sammen med organisatoriske risikofaktorer ved udviklingen af foranstaltninger til fremme af sundheden på arbejdspladsen.

3. Foranstaltninger til fremme af sundheden på arbejdspladsen

Der kan gennemføres en række praktiske foranstaltninger til fremme af sundheden på arbejdspladsen for at forbedre chaufførernes sundhed og velvære. Om muligt bør planlægning af samt foranstaltninger til fremme af sundheden på arbejdspladsen forbindes med risikoforebyggelsesaktiviteter.

3.1. Sundhedsscreening og uddannelse

Regelmæssige screeninger for sundhedsmæssige risici samt uddannelse af chauffører bør gennemføres af organisationer som et centralt element af ethvert initiativ til fremme af sundheden på arbejdspladsen. Screening for sundhedsmæssige risici er en evidensbaseret proces, der hjælper med at identificere væsentlige sundhedsrisikofaktorer og bekymringer vedrørende livsstil: f.eks. problemer med søvnapnø, diabetes, højt blodtryk og rygning. Endvidere skal uddannede branchefolk rådgive chaufførerne om, hvordan de direkte håndterer sådanne bekymringer. Man skal være særlig opmærksom på kost, fysisk aktivitet, vægtregulering, søvnvaner og personlig ansvarlighed for sund adfærd. Emnefokuseret træning bør indgå som en del af sundhedsundervisningen. Generelt bør undervisningen i høj grad have fokus på at opbygge færdigheder og tillid for at fremme og fastholde en sund livsstil blandt chauffører.

Arbejdstagernes aktive deltagelse gennem hele sundhedsscreenings- og sundhedsundervisningsprocessen har vist sig at fremme chaufførernes overgang til en sundere livsførelse. I mange af de vellykkede programmer har coaching også været anvendt for at tilskynde arbejdstagerne til en sundere livsstil og livsindstilling. Undervisningssessioner eller coachingprogrammer bør lægge vægt på chaufførernes aktive engagement og personlige ansvar samt tillidsskabende foranstaltninger for dermed at støtte udviklingen af de anbefalede livsstilsændringer.

3.2. Målettet livsstilsstøtte

Chauffører bør tilbydes emnefokuserede uddannelsessessioner med fokus på at opbygge færdigheder og tillid for at fremme og fastholde en sund livsstil. Endvidere bør arbejdsgiveren organisere arbejdet og arbejdsmiljøet på en sådan måde, at det støtter og fremmer sunde valg. Arbejdsgiveren kan f.eks. indføre regelmæssige pauser, der er lange nok til, at chaufførerne kan få et ordentligt måltid og lave nogle fysiske øvelser.

3.3. Personlig sundhedscoaching

Arbejdsgiverne bør tilbyde coachingprogrammer, der hjælper chaufførerne med at forbedre deres helbred gennem adfærdsændringer. Under sådanne sessioner skal der lægges vægt på chaufførernes aktive engagement og personlige ansvar samt tillidsskabende foranstaltninger for at tilskynde dem til at gennemføre de anbefalede livsstilsændringer.

4. Gennemførelse af foranstaltninger til fremme af sundheden på arbejdspladsen

Der skal tages hensyn til adskillige væsentlige principper ved gennemførelsen af foranstaltninger til fremme af sundheden på arbejdspladsen:

- Sundhedsfremme skal være **en fortsat og kontinuerlig proces**. Sundhedsoplysning og koordinerede sundhedsoplysningskampagner bør i højere grad anvendes for at styrke sundhedsbudskaber og fastholde ændringer i chaufførernes sundhedsmæssige adfærd og holdning til sundhed. Der skal også lægges vægt på arbejdsstedets og miljøets opbakning til, at chaufførerne træffer sunde valg.
- **Lederne skal give deres aktive og synlige støtte** til fremme af sundheden på arbejdspladsen. Det har vist sig at øge foranstaltningernes succes og holdbarhed på lang sigt.
- **Arbejdstagernes deltagelse** i hele interventionsprocessen (udvikling, gennemførelse og evaluering) er af afgørende betydning. Jo bedre programmerne til fremme af sundheden på arbejdspladsen matcher chaufførernes behov, desto mere interesserede bliver de i at deltage i dem. Incitament, der er skræddersyede til virksomheden, kan være nyttige for at fremme en sund virksomhedskultur. [10]
- Det er vigtigt at forstå arbejdsstyrkens demografi, arbejdstagerfordele og sundhedsstyringsmål, når man skal **skræddersy foranstaltningen** til arbejdstagernes direkte behov. Det gør foranstaltningen og sundhedsprogrammet mere effektive. [1]
- Det er vigtigt at **evaluere det udviklede sundhedsprogram for arbejdspladsen**. Det betyder, at man skal undersøge foranstaltningens overordnede effektivitet samt dens indflydelse på arbejdsmiljøet, på faktorer for arbejdets tilrettelæggelse og på at ændre chaufførernes adfærd og holdning til sundhed. Evalueringen skal være planlagt og systematisk, og den skal være et væsentligt element i den overordnede interventionsproces. Evalueringen skal også hænge sammen med foranstaltningens målsætninger og identificerede problemer, ligesom den skal anvende forskellige resultatforanstaltninger (f.eks. fraværsregistrering, sygeorlovsrapporter samt subjektiv feedback fra chauffører). Oplysningerne fra evalueringen af foranstaltningen skal anvendes til at videreudvikle og konstant forbedre foranstaltningen. [11]

5. God praksis: casestudier

Transportsektorens konkurrenceprægede natur fører til en potentiel interessekonflikt mellem fremme af sundheden på arbejdspladsen og det kommercielle pres, som virksomhederne udsættes for. Nogle transportvirksomheder erkender imidlertid, at effektiv fremme af sundheden på arbejdspladsen ikke kun forebygger sundhedsmæssige problemer, men at det også kan give betydelige besparelser i form af f.eks. reduceret sygefravær. I dette afsnit sættes der fokus på tre casestudier af transportvirksomheder, der har gennemført et sundhedsfremmende program.

5.1. *"Min ryg er pokkers vigtig", Belgien*

Van Dievel er en fuldlast-transportvirksomhed, der leverer varer inden for en radius på 500 km fra Bruxelles til og fra Nederlandene, Luxembourg, Tyskland og Frankrig. Virksomheden beskæftiger ca. 90 chauffører og ejer ca. 60 lastbiler og 120 specialanhængere.

Virksomhedens direktør iværksatte dette projekt i 2001, fordi de ansatte ofte klagede over rygproblemer. Van Dievel har længe prioriteret sundhed og sikkerhed på arbejdspladsen, og virksomheden har ansat en bedriftslæge til at give de ansatte en årlig lægeundersøgelse. Da lægen har et indgående kendskab til virksomheden og chaufførerne, har de ansatte tillid til ham. Han blev bedt om at undervise de ansatte og ledelsen i bevægeapparatproblemer og -sygdomme. Det var udgangspunktet for sundhedsfremmeprojektet. Sammen med en ekstern arbejdsmiljøtjeneste (ergonomer) analyserede virksomheden chaufførernes arbejdsvilkår og mulighederne for at forbedre dem. I et tæt samarbejde med en ekstern ergonom og otte af virksomhedens chauffører udarbejdede bedriftslægen et særligt træningsprogram og en håndbog til chaufførerne for at vise dem, hvordan de kan arbejde sundt og undgå forstyrrelser i bevægeapparatet.

Håndbogen indeholder også generelle råd om afbalanceret ernæring, hvordan man sidder og ligger korrekt, øvelser til forebyggelse af knogle- og muskelskader og særlig rådgivning til chauffører om korrekt siddestilling bag rattet, ind- og udstigning af køretøjet samt løftning og håndtering af tungt gods. Håndbogen, der er rigt illustreret for at gøre den letanvendelig, udleveres til nye chauffører, når de bliver ansat af virksomheden.

Efter et år evaluerede virksomheden projektet og opdagede, at der var blevet registreret færre problemer efter indførelsen af håndbogen og træningen. I 2002 vandt virksomheden en sundheds- og virksomhedspris fra European Health Club for sin indsats. Virksomhedens langsigtede sundheds- og sikkerhedskultur var grundlaget for projektet. Ledelsen støttede og fremmede projektet, og chaufførerne blev tæt involveret. [12]

5.2. *"Fitte lastbilchauffører", Finland*

Med projekt "Fitte lastbilchauffører" forsøgte man at tage fat på en række risikofaktorer og sundhedsmæssige spørgsmål inklusive sundhedsfremme blandt chauffører med hjælp fra arbejdsgiverens multiprofessionelle bedriftslæge. Først sørgede virksomheden for en sundhedsscreening af chaufførerne. Sundhedsscreeningen blev udført af bedriftslægen og skulle identificere centrale emner blandt chaufførerne vedrørende fysisk sundhed og fedme – f.eks. søvnapnø. Da problemerne var identificeret, fik chaufførerne en foreløbig sundhedsvejledning af lægen og blev henvist til en specialist for yderligere diagnostiske prøver og behandling. For yderligere at bekæmpe fedme og fremme den generelle sundhed blandt chaufførerne startede virksomheden også en madpakkeordning for den enkelte chauffør. Madpakken indeholder et udvalg af sund mad. Virksomheden tilbyder også oplysninger og anbefalinger om sunde madvaner. Den tredje komponent i dette program til fremme af sundheden på arbejdspladsen består i at involvere en virksomhedspsykolog i planlægningen af skift og ruter med det primære formål gennem en forbedret planlægning at give chaufførerne den fornødne tid til pauser. En evaluering af denne foranstaltning viste udbredt tilfredshed blandt både ledelsen og chaufførerne. Projektet har også fremmet en bedre atmosfære på arbejdet, en mere positiv holdning til arbejdet samt en forbedret sikkerhedskultur blandt chaufførerne. [12]

5.3. Sundhed på arbejdspladsen: en holistisk tilgang, Italien

ATM står for den offentlige transport i Milano og 72 omkringliggende byer. Organisationen beskæftiger over 8 700 arbejdstagere på 28 forskellige lokaliteter og servicerer et område med en samlet befolkning på 2,6 mio. mennesker.

Virksomheden erkender, at alle ansatte – chauffører såvel som kontomedarbejdere – har brug for gode muligheder for at kombinere arbejdsliv og familieliv, uanset om de har en almindelig arbejdstid eller er skifteholdsarbejdere. Det betyder, at der fokuseres på faktorer som sund livsstil, alsidig kost og en generel sundhedskultur.

Derfor oprettede ATM en specialenhed (DRU-S) i HR-afdelingen bestående af en leder og to eksperter: en psykolog og en diæteter, der afholder rådgivningssessioner med praktiske råd og vejledning om sund kost, fysisk træning og håndtering af arbejdsrelateret stress.

Denne enhed har siden 2005 fremmet arbejdstagernes sundhed og trivsel gennem en række integrerede kommunikationsinitiativer, der er udviklet sammen med offentlige sundhedsinstitutioner. Et eksempel herpå er et internt magasin, der sendes hjem til alle de ansatte, og som indeholder tydelige og interessante oplysninger om kost og sunde levevaner.

ATM's såkaldte "socialsystem" bygger hovedsagelig på forskning i behovene hos virksomhedens ansatte og i den kvalitative/kvantitative analyse af farlige hændelser på arbejdspladsen. Disse hændelser dokumenteres i en månedlig intern rapport, der også beskriver de foranstaltninger, som indføres for at rette op på problemerne, samt i rapporter om nye sundheds- og sikkerhedsmæssige tendenser.

ATM's socialsystem viser klart, at arbejdstagernes behov er drivkraften bag en sundheds- og sikkerhedsmæssig indsats.

I det "operative" område repræsenteres udgangspunktet af de enkelte arbejdstageres historier, der viderebringes til ATM's operative enhed for forvaltning af menneskelige ressourcer.

Med en holistisk tilgang til menneskelige ressourcer indfører ATM tiltag, der skal styrke arbejdstagerne og skabe gensidig ansvarlighed mellem virksomheden og de enkelte arbejdstagere. Virksomheden vurderer og forbinder de ansattes individuelle, sociale og arbejdsmarkedsrelaterede dimensioner og tager fat på de udtrykte behov gennem oplysning, rådgivning og samarbejde med lokale institutioner.

Et eksempel er uddannelsesforløb organiseret af virksomheden og målrettet mod nyansatte chauffører og ufaglærte arbejdere såvel som chauffører. Kurserne dækker emner såsom sund kost, forebyggelse af kroniske sygdomme og risikofaktorer samt sund livsstil med særlig fokus på muligheden for at kombinere arbejde og familieliv. Der afholdes særlige uddannelsesforløb om forebyggelse af stof- og alkoholmisbrug for ansatte, hvis arbejdsaktivitet kan udgøre en risiko for tredjemand.

I "strategiområdet" findes de innovative socialpolitikker, der sponsoreres og støttes af virksomhedens øverste ledelse.

Disse politikker tilgodeser virksomhedens situation ved at udvikle foregribende strategier og udforme forebyggende og sundhedsfremmende foranstaltninger, der skal forbedre de ansattes personlige forhold samt arbejdsvilkår. De væsentligste formål med disse politikker er: sundhedsfremme, organisering af tidsplaner, lige muligheder, sociale boliger (særligt for udsatte grupper af arbejdstagere såsom indvandrere eller separerede personer), medarbejderindflydelse, social sagsstyring af sygdomme, forebyggelse af personskader, innovative foranstaltninger for faglig omskoling af arbejdstagere med utilstrækkelige kvalifikationer, håndtering af køns- og aldersmæssige samt etniske forskelle og muligheden for at kombinere arbejde og familieliv.

6. Referencer, ressourcer

- [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

7. Yderligere oplysninger

- Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur <http://osha.europa.eu/en/topics/whp>
- Det Europæiske Netværk til Sundhedsfremme på Arbejdspladsen <http://www.enwhp.org/>