

Teabeleht tervise edendamise kohta maanteetranspordisektoris

1. Sissejuhatus

Tervise edendamine töökohal nõuab terviklähendamist. Iga algatuse korral tuleb arvestada töötajate era- ja tööelu ning mõlema vastasmõju. On teada, et töötingimused mõjutavad töötajate üldist terviseseisundit: näiteks võib istuv töö soodustada ülekaalulisuse teket. Samuti võivad töötajate tervist ja heaolu halvendada harjumused, hoiakud ja elustiil, mis võivad kahjustada ka töötulemusi.

Töötervise edendamine on „tööandjate, töötajate ja ühiskonna ühine jõupingutus inimeste tervise ja heaolu parandamiseks töökohal.. Seda saab saavutada järgmiste meetmetega:

- töökorralduse ja töökeskkonna parandamine;
- töötajate tervisetgevuses aktiivse osalemise edendamine ja
- isikliku arengu toetamine” [1].

Töötervise edendamine tähendab muu hulgas tervislikke eluviise ja hoiakuid toetavaid meetmeid, vaimse tervise ja heaolu edendamist, töö- ja eraelu tasakaalustamist ning tööstressi, vananemise ja töötajate arengu probleemide lahendamist.

Transpordis töötavad valdavalt mehed (83%). Transporditöötajatel tuleb pikka aega istuda väsitavas või valulikus asendis, nende tööaeg on pikk (keskmiselt üle 48 tunni nädalas) ja korrapäratu (töötatakse õhtuti, öösi ja nädalavahetustel ning üle 10 tunni päevas). On loomulik, et transpordisektoris töötamine kahjustab töö- ja eraelu tasakaalu [2] [3]. Samuti on autojuhtide võimalused toituda tervislikult ja teha sõites liigutamiseks puhkepause küllaltki piiratud.

Enim esineb autojuhtidel selliseid terviseprobleeme nagu alaseljavalu, ülekaal [4], südameveresoonekonna haigused ja hingamisteede haigused [5] [6] ning tööstress. On välja selgitatud, et nendel probleemidel on seos töökeskkonnaga (näiteks halb töökorraldus), töötingimustega (näiteks staatiline töö) ja isiklike riskiteguritega (näiteks liikumisvaegus, ebatervislik toitumine, alkoholi kuritarvitamine, suitsetamine, vanus ja olemasolevad haigused) [7] [8]. Töötervise edendamise programmide väljatöötamisel tuleb kindlasti kaaluda **nii** organisatsiooni- **kui ka** isikutasandi tegurite rolli ja mõju autojuhtide tervisele ja heaolule ning nende teguritega tegelda.

Töötervist edendavaid sekkumisi käsitlevate tõendipõhiste juhtumiuuringute ülevaade [9] kinnitas, et nendel juhtudel tagasid edu järgmised tegurid:

- organisatsiooni pühendumine töötajate tervise parandamisele;
- töötajate asjakohane teavitamine ja terviklikud teabestrategiead;
- töötajate kaasamine kogu protsessi vältel;
- tööülesannete ja tööprotsessi korraldamine nii, et see toetaks, mitte ei kahjustaks tervist;
- tervislike valikute eelistamist soodustavate tavade rakendamine.

Töötervise edendamise programm ei saa siiski asendada töötervishoiu ja tööohutuse nõuetekohast riskijuhtimist, kuid võib seda täiendada.

2. Autojuhi elukutsega seotud terviseaspektid

Transpordi kutsetegevusega seotud riskitegurid jagunevad kolme rühma: a) tööga seotud tegurid; b) töökeskkonnaga seotud tegurid ja c) isiklikud tegurid.

Autojuhtide töötervishoiu ja tööohutuse peamised riskitegurite rühmad

Tööga seotud tegurid	Üldvibratsioon, müra, pikaajaline istumine, väsitav ja valulik asend, ranged sõidugraafikud, vahetustega ja öine töö, ebapiisavad puhkepausid ja uneaeg, korduv, rutiinne ja monotoonne töö, korrapärase toitumine, liiklusõnnetused, tule- ja plahvatusohtlike ning mürgiste ainete vedamine, kliimaseadmed, ebaergonoomiline liikumine juhuruumi sisenemisel ja sealt väljumisel jne.
Töökeskkonnaga seotud tegurid	Süsinikmonooksiid (CO), vääveldioksiid (SO ₂), lämmastikoksiidid (NO) _x , asbest, polütsükliilised aromaatsed süsivesinikud (PAH), benseen, tahked osakesed, kliimatingimused, õietolm, füüsiline vägivald jne.
Üksikisikuga seotud tegurid	Sugu, vanus, etniline päritolu, haridus, isikuomadused, hoiakud, riskitaju, töökogemus ja varasemad liiklusõnnetused, eraelu sündmused, väsimus, senised haigused (allergia, astma, diabeet, südameinfarkt jne), ravimite tarbimine (antihistamiinid, rahustid), elustiil (vähene liikumine ja ebatervislik toitumine) ja ohtlik käitumine (suitsetamine, alkoholi kuritarvitamine, tugevate või pehmete narkootikumide kasutamine) jne.

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

Et need isiklikud riskitegurid võivad halvendada autojuhtide käitumist, riskitaju ja tervisehoiakuid, tuleb töötervise edendamise meetmete väljatöötamisel arvestada neid tegureid koos organisatsiooniliste riskiteguritega.

3. Töötervist edendavad sekkumised

Autojuhtide tervise ja heaolu parandamiseks saab kasutada mitmeid praktilisi töötervist edendavaid sekkumisi. Võimaluse korral tuleks töötervise edendamise kavandamine ja töötervist edendavad sekkumised ühendada riskide ennetamisega.

3.1. Terviseseisundi kontrollimine ja terviseharidus

Iga töötervist edendava algatuse keskse osana peaksid organisatsioonid korrapäraselt kontrollima autojuhtide terviseseisundit ja pakkuma terviseharidust. Terviseseisundi kontrollimisel saab tõenduspõhiselt tuvastada peamisi tervisele ohtlikke riskitegureid ja elustiiliprobleeme, nagu unepuudus, diabeet, kõrge vererõhk ja suitsetamisest tulenevad probleemid. Samuti peaksid väljaõppe saanud professionaalid andma autojuhtidele nõu, kuidas iga konkreetse probleemiga toime tulla. Erilist tähelepanu tuleb pöörata toitumisele, liikumisele, kehakaalu reguleerimisele, magamisharjumustele ja isiklikele vastutusele tervisliku eluviisi eest. Teemaatilised koolitused peaksid moodustama osa terviseharidusest. Üldiselt tuleb tervisehariduses keskenduda autojuhtide oskuste ja eneseusalduse suurendamisele, et motiveerida neid omandama tervislikke eluviise ja neid järgima.

On tõestatud, et aktiivne osalemine tervisekontrollides ja tervisehariduse saamisel aitab autojuhtidel omandada tervislikke eluviise. Paljudes edukates programmides on kasutatud ka juhendamist, et julgustada töötajaid omandama tervislikumaid eluviise ja hoiakuid. Koolitustes või juhendamisprogrammides tuleb rõhutada aktiivset kaasatust, isiklikku vastutust ja eneseusalduse suurendamist, et aidata autojuhtidel muuta oma elustiili soovitatavas suunas.

3.2. *Elustiili sihipärane toetamine*

Autojuhtidele tuleks pakkuda teemakoolitusi, kus põhirõhk on oskuste ja eneseusalduse suurendamisel, et ergutada neid omandama ja säilitama tervislikke eluviise. Samuti tuleb tööandjal korraldada töö ja töökeskkond viisil, mis toetaks tervislike valikute tegemist ja ergutaks autojuhte neid tegema: näiteks saab autojuhtidele tagada korrapärased ja nii pikad puhkepausid, et nad jõuaksid korralikult süüa ja end liigutada.

3.3. *Isiklik juhendamine terviseküsimumustes*

Tööandjad peaksid pakkuma juhendamisprogramme, et aidata autojuhtidel elada käitumisviise muutes tervislikumalt. Juhendamisel tuleb rõhutada aktiivset kaasamist ning isikliku vastutuse ja eneseusalduse suurendamist, et ergutada autojuhte tegema soovitud elustiilmuudatusi.

4. Töotervist edendavate sekkumiste rakendamine

Töotervise edendamise meetmete võtmisel tuleks lähtuda järgmistest olulistest põhimõtetest.

- Tervise edendamine peaks olema **jätkuv ja pidev**. Tervisesõnumite mõju tugevdamiseks ning autojuhtide tervisekäitumise ja -hoiakute muutuste kinnistamiseks tuleb kasutada terviseteabe ja tervise teadvustamise kooskõlastatud kampaaniaid. Rõhutada tuleb ka töökoha ja keskkonna toetavat mõju tervisevalikute tegemisel ja rakendamisel.
- **Juhtkonna aktiivne ja nähtav toetus** tervise edendamisele töökohal. On tõestatud, et see suurendab sekkumiste pikaajalist edu ja jätkusuutlikkust.
- Oluline on **töötajate osalemine** kogu sekkumisprotsessi vältel (väljatöötamine, rakendamine ja hindamine). Mida paremini vastab töotervise edendamise programm autojuhtide vajadustele, seda rohkem on nad selles osalemisest huvitatud. Ettevõtte tervisekultuuri edendamisel võib olla kasu ka ettevõtte vajadustega kohandatud ergutusvahenditest [10].
- Töötajate otsestele **vajadustele kohandatud sekkumisi** kavandades tuleb arvestada töötajate demograafiat ja nende saadavat kasu ning tervisejuhtimise eesmärgi. See muudab sekkumise ja terviseprogrammi tõhusamaks [1].
- **Väljatöötatud töotervise edendamise programmi hindamine** on väga oluline. Hinnata tuleb sekkumise üldist tõhusust, mõju töökeskkonna ja töökorralduse tegurite käsitlemisele ning autojuhtide eluviiside ja tervisehoiakute muutmisele. Hindamisel tuleb kasutada kavandamist ja süstemaatilist lähenemist ning hindamine peab moodustama olulise osa üldisest sekkumisprotsessist. Ühtlasi peab hindamine olema seotud sekkumise lähemate ja kaugemate eesmärkidega ja tuvastatud probleemidega ning selle läbiviimisel tuleb kasutada mitmesuguseid tulemustele suunatud meetmeid (näiteks andmed töölt puudumise kohta, haiguslehed ja autojuhtide subjektiivne tagasiside). Sekkumise hindamisel saadud teavet tuleb kasutada sekkumise edasiarendamiseks, et toetada selle jätkuvat täiustamist [11].

5. Hea tava näited

Transpordis valitsev konkurents tekitab potentsiaalse huvide lahknevuse töotervise edendamise ja ettevõtetele langeva ärisurve vahel. Mõni ettevõtte on siiski mõistnud, et töotervise tõhus edendamine aitab nii terviseprobleeme vältida kui ka annab olulist kokkuhoidu näiteks töölt puudumise vähenemise arvelt. Käesolevas jaotises kirjeldatakse kolme näidet, mis käsitlevad tervise edendamise programmi rakendamist transpordisektori ettevõtetes.

5.1. „Selg on mulle ülitähtis”, Belgia

Van Dievel on täiskoormate veo ettevõtte, mis tegutseb 500 km raadiuses Brüsselist, vedades kaupa Madalmaadesse, Luksemburgi, Saksamaale ja Prantsusmaale ning sealt tagasi. Ettevõttele, kus töötab ligi 90 autojuhti, kuulub 60 veoautot ja 120 erihaagist.

Et töötajatel esines sageli seljaprobleeme, algatas ettevõtte direktor 2001. aastal kõnealuse projekti. Van Dievelis on töötervishoidu ja tööohutust tähtsustatud juba kaua ning ettevõttes töötab töötervishoiuarst, kes teeb igal aastal töötajatele arstliku läbivaatuse. Arst tunneb ettevõtet ja autojuhte väga hästi ning seepärast usaldavad töötajad teda. Tal paluti koolitada töötajaid ja juhtkonda seoses luu- ja lihaskonna probleemide ja haigustega, millest algaski tervise edendamise projekt. Koos mujalt palgatud töötervishoiuteenuse osutajaga (ergonoomikaspetsialistid) analüüsis ettevõtte autojuhtide töötingimusi ja hakkas seejärel otsima võimalusi nende parandamiseks. Tihedas koostöös ergonoomika väliseksperdi ja kaheksa ettevõttes töötava autojuhiga koostas töötervishoiuarst autojuhtidele erikoolitusprogrammi ja voldiku, milles selgitati, kuidas töötada tervislikult ning ennetada luu- ja lihaskonna vaevusi.

Voldikus antakse üldisi nõuandeid tasakaalustatud toitumise, õige istumis- ja lamamisasendi ning luu- ja lihaskonna vigastusi vältida aitavate harjutuste kohta, samuti antakse autojuhtidele konkreetseid juhiseid, milline on parim rooli taga istumise asend, kuidas õigesti siseneda juhiruumi ja sealt väljuda ning tõsta ja käsitseda raskeid esemeid. Voldiku loetavust suurendavad rohked illustratsioonid. Ettevõtte iga uus autojuht saab voldiku.

Aasta hiljem tõestas ettevõttes korraldatud hindamine, et pärast voldiku kasutuselevõttu ja koolituse korraldamist hakkas probleemide sagedus vähenema. 2002. aastal sai ettevõtte tegevuse eest Euroopa Terviseklubi auhinna „Tervis ja ettevõtte” (Health and Enterprise). Projekti läbiviimisel tugineti ettevõtte pikaajalisele tervise- ja ohutuskultuurile. Juhtkond toetas ja edendas projekti ning autojuhid olid tihedalt kaasatud [12].

5.2. „Autojuhid vormi”, Soome

Mitmetele riskiteguritele ja terviseküsimustele, sealhulgas autojuhtide tervise edendamisele suunatud projekti „Autojuhid vormi” („Kuljettajat kuntoon”) läbiviimisel kasutati tööandjatele multiprofessionaalseid töötervishoiuteenuseid pakkuva ettevõtja abi. Esiteks kontrollis ettevõtte töötervishoiuarst autojuhtide tervist. Kontrolli eesmärk oli välja selgitada juhtide füüsilise tervise ja ülekaalulisuse võtmeprobleemid (näiteks uneapnoe). Kui autojuhi probleemid olid tuvastatud, andis arst talle kõigepealt üldist tervisenõu ning suunas ta seejärel spetsialisti juurde edasistele uuringutele ja ravile. Ülekaalulisusega paremaks võitlemiseks ja autojuhtide tervise üldiseks parandamiseks hakkas ettevõtte jagama kõikidele autojuhtidele valmispakitud tervislikke lõunaid. Ühtlasi annab ettevõtte teavet ja soovitusi tervisliku toitumise põhimõtete kohta. Kolmandaks kaasati programmi raames töövahetuste ja -marsruutide kavandamisse tööpsühholoog – peamine eesmärk oli töögraafikute täiustamine, et jätta autojuhtidele piisavalt puhkeaega. Sekkumise hindamine näitas nii juhtkonna kui ka autojuhtide laialdast rahulolu. Projekt on aidanud parandada ka töökeskkonda, loonud positiivsema tööhoiaku ja soodustanud autojuhtide ohutuskultuuri. [12]

5.3. Tervis töökohal: terviklähenemine, Itaalia

ATM osutab ühistransporditeenuseid Milanos ja 72 muus lähiümbruse linnas. Organisatsiooni 28 töökohal töötab üle 8700 töötaja, kes teenindavad piirkonda, kus elab kokku 2,6 miljonit inimest.

Ettevõtte on seisukohal, et kõikidele töötajatele, olenemata sellest, kas nad on autojuhid või kontoritöötajad, töötavad tavapärasel tööajal või vahetustes, peab olema tagatud hea töö- ja eraelu tasakaal. See nõuab keskendumist sellistele teguritele nagu tervislik elustiil, tasakaalustatud toitumine ja üldine tervisekultuur.

Selle saavutamiseks loodi ATMi personaliosakonna alluvuses töötervishoiu eriüksus (DRU-S), kuhu kuuluvad üks juht ja kaks eksperti: psühholoog ja toitumisspetsialist, kes nõustavad töötajaid, andes neile praktilist nõu ja juhiseid tervisliku toitumise, liikumise ja tööstressi ohjamise teemal.

Alates 2005. aastast on üksus edendanud töötajate tervist ja heaolu arvukate lõimitud teabealgatuste kaudu, mille väljatöötamisel on osalenud riiklikud tööohutuse asutused. Üheks näiteks on posti teel kõigile töötajatele koju saadetav asutusesisene ajakiri, mis sisaldab selgesõnalist ja huvitavat teavet toitumise ja tervisliku eluviisi kohta.

ATMi nn sotsiaalne süsteem põhineb eelkõige ettevõtete töötajate vajaduste uuringutel ja töökohal toimunud ohtlike sündmuste kvalitatiivsel ja kvantitatiivsel analüüsil. Need tegevused dokumenteeritakse ettevõttesiseses aruandes, milles kirjeldatakse probleemide lahendamise meetmeid, ning uute tervise- ja ohutussuundumuste aruannetes.

ATMi sotsiaalne süsteem tõestab ilmekalt, et tervise- ja ohutusmeetmed lähtuvad töötajate vajadustest.

Tegevuses lähtutakse iga töötaja loost, mis edastatakse ATMi personalijuhtimise üksusele.

Kasutades terviklikku lähenemist personalile, võtab ATM meetmeid, mille eesmärk on töötajatele suuremate volituste andmine ning ettevõtte ja üksiktöötajate vastastikuse vastutuse loomine. Ettevõtte võtab arvesse ja seostab töötajate isikliku, sotsiaalse ja kutseelu eri tahke ning kasutab nende vajaduste lahendamiseks teavitamist, nõustamist ja koostööd kohalike asutustega.

Heaks näiteks on ettevõtte pakutavad koolituskursused uutele sõidukijuhtidele ja muudele töötajatele, sealhulgas autojuhtidele. Kursused käsitlevad tervislikku toitumist, kroonilisi haigusi ja riskitegurite ennetamist ning tervislikke eluviise, eriti pööratakse tähelepanu töö- ja eraelu tasakaalule. Narkootikumide ja alkoholi kuritarvitamist käsitlevaid erikursusi korraldatakse töötajatele, kelle kutsetegevus võib olla ohtlik kolmandatele isikutele.

Strateegia valdkonda kuuluvad uuenduslikud sotsiaalpoliitikasuunad, mida toetab ja sponsoreerib ettevõtte tippjuhtkond.

Need poliitikasuunad aitavad reageerida ettevõtte olukorrale ennetavate strateegiatega väljatöötamisega ning ennetavate ja tervist edendavate sekkumiste kavandamisega, mille eesmärk on parandada töötajate isiklike riskitegureid ja töötingimusi. Nende poliitikasuundade põhieesmärgid on järgmised: tervise edendamine, töögraafikute korraldamine, võrdsed võimalused, sotsiaalkorterid (eriti haavatavate töötajarühmade jaoks, nagu võörtöötajad või ametlikult lahus elavad inimesed), töötajate kaasatus, haiguste sotsiaalne juhtumikorraldus, vigastuste ennetamine, mittesobivate töötajate ümberõppe uuenduslikud meetmed; soost, vanusest ja etnilisest päritolust tingitud erinevuste käsitlemine ning töö- ja eraelu tasakaal.

6. Viited ja allikad

- [1] European Network for Workplace Health Promotion, *The Luxembourg declaration on Workplace Health Promotion in the European Union*, ENWHP, 1997 (uuendatud 2005).
<http://www.enwhp.org/publications.html>
- [2] European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions (2008). Fact sheet: land transport. Kasutatud 13.12.2009,
<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.
<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.

<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. 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. <http://www.ambientelavoro.it/UserFiles/File/AL09/G.Ghedini-SALUTE-E-SICUREZZA-nell'Eautotrasporto-le-condizioni-psicofisiche.pdf>
- [9] Italian National Institute for Occupational Safety and Prevention (ISPESL). Workplace health promotion: good practice examples. Kasutatud 13.12.2009, <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. <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. 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. Lisa teave

- Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur: <http://osha.europa.eu/en/topics/whp>
- Tervist edendavate töökohtade Euroopa võrgustik: <http://www.enwhp.org/>