

Promovarea sănătății în sectorul transportului rutier

1. Introducere

Promovarea sănătății la locul de muncă necesită o abordare globală. Orice inițiative ar trebui să ia în considerare viața privată a lucrătorului, viața sa profesională și interacțiunea dintre cele două. Condițiile de lucru sunt cunoscute ca influențând starea generală de sănătate a lucrătorilor; de exemplu, munca sedentară poate contribui la obezitate. În mod similar, obiceiurile personale, atitudinile și alegerile lucrătorilor legate de stilul de viață le afectează sănătatea și bunăstarea și pot avea, la rândul lor, un impact asupra desfășurării activității.

Promovarea sănătății la locul de muncă (PSLM) poate fi definită drept „eforturile combinate ale angajatorilor, angajaților și societății de a îmbunătăți sănătatea și bunăstarea oamenilor la locul de muncă. Acest lucru se poate realiza prin:

- îmbunătățirea organizării muncii și a mediului de lucru;
- promovarea participării active a angajaților în activitățile legate de sănătate; și
- încurajarea dezvoltării personale.” [1]

PSLM include introducerea unor măsuri care să sprijine comportamentele și atitudinile de îmbunătățire a sănătății, promovarea sănătății mintale și bunăstării, precum și a echilibrului între viața profesională și viața privată, și abordarea problemelor referitoare la stresul legat de muncă, îmbătrânire și perfecționarea personalului.

Sectorul transporturilor este dominat de bărbați (83 % dintre lucrătorii din sector sunt bărbați). Lucrătorii din acest sector sunt expuși la șederi prelungite, poziții oboseitoare sau dureroase, program de lucru prelungit (în medie peste 48 ore pe săptămână) și non-standard (seara și pe timp de noapte, în week-end și peste 10 ore de lucru pe zi). Așa cum era de așteptat, acest sector are rezultate relativ nefavorabile în ceea ce privește echilibrul între viața profesională și viața privată [2] [3]. În plus, șoferii au posibilități limitate de a mânca sănătos și de a face pauze de exerciții atunci când sunt pe drum.

Cele mai frecvente probleme de sănătate raportate de șoferi sunt durerile lombare, excesul de greutate [4], afecțiunile cardiovasculare și respiratorii [5] [6] și stresul asociat locului de muncă. S-a dovedit că aceste probleme sunt asociate unor factori ce țin de mediul de lucru (cum ar fi slaba organizare a muncii), de condițiile de muncă (muncă statică), precum și de factori individuali de risc (cum ar fi lipsa exercițiilor, alimentația nesănătoasă, abuzul de alcool, fumatul, vârsta și bolile preexistente) [7] [8]. Atunci când sunt elaborate programe de promovare a sănătății la locul de muncă (PSLM), este extrem de important să se țină seama de rolul și impactul factorilor **atât** la nivel organizațional, cât și la nivel individual asupra sănătății și bunăstării șoferilor, precum și de abordarea acestor factori.

Analiza studiilor de caz bazate pe dovezi [9] ale intervențiilor privind promovarea sănătății la locul de muncă (PSLM) a constatat existența mai multor factori-cheie pentru succesul acestora:

- angajamentul organizațional pentru îmbunătățirea sănătății la locul de muncă;
- informații adecvate și strategii complexe de comunicare către angajați;
- implicarea angajaților pe tot parcursul procesului;
- organizarea sarcinilor și proceselor de lucru care contribuie la sănătate, nu aduc atingere acesteia;
- implementarea practicilor care consolidează alegerile sănătoase drept cele mai ușoare alegeri.

Cu toate acestea, programul de promovare a sănătății la locul de muncă nu poate înlocui gestionarea riscurilor pentru sănătate și securitate la locul de muncă. În schimb, acesta este complementar gestionării adecvate a riscurilor.

2. Aspecte de sănătate legate de ocupația șoferilor

În sectorul transporturilor, factorii de risc profesional se împart în trei grupe: cei care se referă la (a) muncă; (b) mediul de lucru; și (c) factorii individuali.

Principalele grupe de factori de risc pentru sănătatea și securitatea șoferilor

Factori legați de muncă	Vibrații la nivelul întregului corp, zgomot, ședere prelungită, poziții obositoare și dureroase, orare stricte, munca în schimburi și conducerea pe timp de noapte, pauze și somn insuficient, sarcini repetitive și rutina monotona, mese neorganizate, accidente rutiere, transport de substanțe inflamabile, explozive și toxice, aer condiționat, mișcare neergonomică la intrarea și ieșirea din cabină etc.
Factori legați de mediul de lucru	Monoxid de carbon (CO), dioxid de sulf (SO ₂), monoxid de azot (NO) _x , azbest, hidrocarburi aromatice policiclice (HAP), benzen, pulberi în suspensie, condiții climatice, polen, violență fizică etc.
Factori legați de individ	Gen, vârstă, etnie, educație, personalitate, atitudini, percepția riscurilor, experiență și accidentele anterioare ale autovehiculului, evenimente din viața privată, oboseală, boli preexistente (alergii, astm, diabet, infarct miocardic etc.), consum de medicamente (antihistaminice, tranchilizante), stil de viață (inactivitate fizică și alimentație nesănătoasă) și comportamente periculoase (fumat, abuz de alcool, consum de droguri puternice sau slabe) etc.

Sursa: Lentisco, F., Baccolo, T.P., Gagliardi, D., *Factorii de risc pentru sănătatea și securitatea șoferilor*, 2009

Întrucât factorii de risc individuali enumerați mai sus pot afecta atitudinile și comportamentele șoferilor față de percepția riscurilor și sănătatea lor, acești factori trebuie luați în considerare împreună cu factorii de risc organizaționali în elaborarea măsurilor de promovare a sănătății la locul de muncă.

3. Intervenții de promovare a sănătății la locul de muncă

Pot fi implementate mai multe intervenții practice de promovare a sănătății la locul de muncă pentru îmbunătățirea sănătății și bunăstării șoferilor. Ori de câte ori este posibil, planificarea și intervențiile privind promovarea sănătății la locul de muncă ar trebui asociate activităților de prevenire a riscurilor.

3.1. Analiza și instruirea în materie de sănătate

Organizațiile ar trebui să efectueze analize ale riscurilor pentru sănătate și instruiți periodice pentru șoferi drept componentă centrală a oricărei inițiative de promovare a sănătății la locul de muncă. Analiza riscurilor pentru sănătate este un proces bazat pe dovezi care contribuie la identificarea factorilor de risc cheie pentru sănătate și a problemelor legate de stilul de viață: de exemplu, apneea, diabetul, hipertensiunea arterială și problemele consumului de tutun. În plus, profesioniștii instruiți ar trebui să ofere consiliere șoferilor cu privire la abordarea directă a acestor probleme. O atenție deosebită ar trebui acordată alimentației, activității fizice, gestionării greutății, obiceiurilor de somn și responsabilității personale pentru comportamentele de sănătate. Ar trebui utilizată formarea tematică în cadrul sesiunilor de educație pentru sănătate. În general, sesiunile de educație ar trebui să se axeze pe consolidarea competențelor și a încrederii pentru a motiva și susține comportamentele sănătoase ale șoferilor.

Participarea activă a angajaților pe parcursul analizei sănătății și a procesului de instruire pe tema sănătății s-a dovedit a spori adoptarea de către șoferi a unor comportamente sănătoase. Numeroase programe de succes au utilizat, la rândul lor, îndrumarea pentru a încuraja angajații să adopte

comportamente și atitudini mai sănătoase. Sesiunile de instruire sau programele de îndrumare ar trebui să accentueze angajamentul activ, responsabilitatea personală și consolidarea încrederii șoferilor, sprijinind, astfel, dezvoltarea schimbărilor recomandate legate de stilul de viață.

3.2. Sprijinul axat pe stilul de viață

Șoferilor ar trebui să li se ofere sesiuni educaționale tematice care să vizeze consolidarea competențelor și încrederii pentru încurajarea și susținerea comportamentelor sănătoase. În plus, angajatorul ar trebui să organizeze munca și mediul de lucru în așa fel încât alegerile sănătoase să fie sprijinite și încurajate, de exemplu, prin introducerea pauzelor periodice, suficient de lungi încât să permită șoferilor să aibă un program corespunzător de masă și să efectueze o serie de exerciții.

3.3. Îndrumarea privind sănătatea personală

Angajatorii ar trebui să ofere programe de îndrumare care să ajute șoferii să își îmbunătățească starea de sănătate prin schimbări comportamentale. Aceste sesiuni ar trebui să accentueze angajamentul activ, responsabilitatea personală și consolidarea încrederii șoferilor, pentru a-i încuraja să pună în aplicare schimbările recomandate legate de stilul de viață.

4. Implementarea intervențiilor de promovare a sănătății la locul de muncă

Câteva principii cheie ar trebui avute în vedere în momentul punerii în aplicare a măsurilor de promovare a sănătății la locul de muncă:

- Promovarea sănătății ar trebui să fie un **proces continuu și în curs**. Ar trebui utilizate mesajele de sănătate și campaniile coordonate de sensibilizare pe tema sănătății pentru a consolida mesajele de sănătate și a susține schimbările de comportament și atitudine ale șoferilor față de sănătate. De asemenea, ar trebui subliniat suportul locului de muncă și al mediului pentru șoferi în vederea selectării și aplicării opțiunilor sănătoase.
- **Sprijinul activ și vizibil din partea directorilor** pentru promovarea sănătății la locul de muncă. Acest lucru a fost demonstrat pentru a spori succesul pe termen lung și durabilitatea intervențiilor.
- **Participarea lucrătorilor** pe tot parcursul procesului de intervenție (elaborare, punere în aplicare și evaluare) este esențială. Cu cât programul PSLM corespunde mai bine necesităților șoferilor, cu atât mai interesați vor fi aceștia din urmă să ia parte la program. Stimulentele adaptate companiei pot fi utile pentru promovarea unei culturi sănătoase în cadrul acesteia [10].
- Înțelegerea demografiei forței de muncă, a beneficiilor angajaților și a obiectivelor gestionării sănătății sunt importante atunci când **intervenția este adaptată** la nevoile directe ale lucrătorilor. Acest lucru va spori eficiența intervenției și a programului de sănătate [1].
- Este important să se **evalueze programul dezvoltat de sănătate la locul de muncă**. Aceasta înseamnă examinarea eficacității de ansamblu a intervenției, impactul acesteia asupra abordării factorilor mediului de lucru și ai organizării muncii, asupra schimbării comportamentelor și atitudinilor șoferilor față de sănătate. Evaluarea ar trebui planificată și sistematică în abordarea sa și ar trebui considerată o componentă-cheie a procesului general de intervenție. Evaluarea ar trebui, de asemenea, asociată obiectivelor și scopurilor intervenției, și problemelor identificate, și ar trebui să utilizeze o varietate de măsuri privind rezultatele (de exemplu, înregistrările absenteismului, rapoartele privind concediile medicale și feedbackul subiectiv din partea șoferilor). Informațiile rezultate din evaluarea intervenției ar trebui utilizate pentru informarea dezvoltării ulterioare a intervenției în vederea sprijinirii îmbunătățirii permanente a acesteia [11].

5. Bune practici: studii de caz

Natura competitivă a sectorului transporturilor conduce la un potențial conflict de interese între promovarea sănătății la locul de muncă și presiunile comerciale cu care se confruntă companiile. Cu toate acestea, unele companii de transport recunosc că promovarea eficientă a sănătății la locul de muncă nu numai că poate preveni problemele de sănătate, ci și determină economii semnificative, de exemplu, prin reducerea absenteismului. Această secțiune evidențiază trei studii de caz ale unor companii din sectorul transporturilor care au implementat un program de promovare a sănătății.

5.1. „Spatele meu este extrem de important”, Belgia

Van Dievel este o companie de transport cu sarcină maximă care livrează bunuri pe o rază de 500 km de Bruxelles, către și din Țările de Jos, Luxemburg, Germania și Franța. Compania are aproximativ 90 de șoferi angajați și deține aproximativ 60 de camioane și 120 de remorci specializate.

În 2001, directorul companiei a inițiat acest proiect deoarece lucrătorii se plâneau adesea de probleme de spate. Van Dievel a acordat prioritate sănătății și securității în muncă o lungă perioadă de timp și are angajat un medic specializat în medicina muncii, care supune lucrătorii unui examen medical anual. Întrucât medicul cunoaște foarte bine compania și șoferii, lucrătorii au încredere în el. Acestuia i s-a solicitat să instruiască lucrătorii și conducerea cu privire la problemele și bolile musculo-scheletale. Acesta a reprezentat punctul de pornire al proiectului de promovare a sănătății. Împreună cu un serviciu extern de sănătate în muncă (ergonomiști), compania a analizat condițiile de muncă ale șoferilor și apoi a căutat metode de îmbunătățire a acestora. Medicul specializat în medicina muncii, în strânsă colaborare cu un ergonomist extern și opt șoferi ai companiei, a elaborat un program special de instruire și o broșură pentru șoferi pentru a le arăta acestora cum să lucreze sănătos și cum să prevină afecțiunile musculo-scheletale.

Această broșură oferă, de asemenea, recomandări generale legate de o nutriție echilibrată, pozițiile corecte de așezat și întins pe pat, exerciții pentru prevenirea vătămarilor musculo-scheletale și sfaturi speciale pentru șoferi, cum ar fi poziția adecvată la volan, intrarea și ieșirea corectă din vehicul, precum și metoda de ridicare și manevrare a mărfurilor grele. Broșura, care conține numeroase ilustrații menite să o facă ușor de utilizat, este oferită noilor șoferi în momentul în care aceștia încep să lucreze pentru companie.

După un an, compania a evaluat proiectul și a constatat că, de la introducerea broșurii și instruirii, au fost înregistrate mai puține probleme. În 2002, compania a câștigat premiul „Sănătate și Antrepriză” din partea Clubului European de Sănătate pentru măsurile sale. Cultura sănătății și securității pe termen lung a companiei a constituit fundamentul proiectului. Conducerea a sprijinit și promovat proiectul, iar șoferii au fost îndeaproape implicați [12].

5.2. „Trim Truckers”, Finlanda

Proiectul „Trim Truckers” a urmărit abordarea mai multor factori de risc și probleme de sănătate, inclusiv promovarea sănătății, în rândul șoferilor, cu ajutorul furnizorului multi-profesional de servicii de sănătate în muncă al angajatorului. În primul rând, compania a asigurat examinarea stării de sănătate a șoferilor. Această evaluare a sănătății a fost efectuată de medicul specializat în medicina muncii din cadrul companiei și a avut ca scop identificarea unor probleme-cheie în rândul șoferilor legate de sănătatea fizică și obezitate; de exemplu, apneea. După identificarea problemelor, șoferul a beneficiat de consiliere preliminară de sănătate din partea medicului și a fost trimis la un specialist pentru efectuarea altor analize de diagnostic și pentru tratament. Pentru a aborda în continuare obezitatea și a promova sănătatea generală în rândul șoferilor, compania a demarat și un serviciu pentru cutia de prânz a fiecărui șofer. Cutia de prânz oferită include o selecție de alimente sănătoase; compania oferă, de asemenea, informații și recomandări cu privire la principiile unei alimentații sănătoase. Cea de a treia componentă a acestui program PSLM este implicarea unui psiholog ocupațional în planificarea schimburilor și rutelor, cu scopul principal de a îmbunătăți programarea pentru a oferi șoferilor timp suficient de odihnă. O evaluare a acestei intervenții a dezvăluit un nivel extins de satisfacție atât în rândul membrilor conducerii, cât și al șoferilor. Proiectul

a promovat, de asemenea, o mai bună atmosferă la locul de muncă, o atitudine de lucru mai pozitivă și o cultură a securității sporite în rândul șoferilor [12].

5.3. Sănătatea la locul de muncă: o abordare globală, Italia

ATM prestează servicii de transport public în Milano și în alte 72 de orașe apropiate. Organizația numără peste 8 700 de angajați în 28 de locații diferite și deservește o zonă cu o populație totală de 2,6 milioane de locuitori.

Compania recunoaște că toți angajații, de la șoferi la lucrătorii la birou, și indiferent dacă lucrează program normal sau în schimburi, trebuie să prezinte un echilibru optim între viața profesională și viața privată. Aceasta presupune axarea pe factori precum stilurile de viață sănătoase, alimentația echilibrată și cultura generală a sănătății.

Din acest motiv, ATM a creat o unitate specială (DRU-S) în cadrul departamentului său de resurse umane, alcătuită dintr-un director și doi experți: un psiholog și un nutriționist care oferă ședințe de consiliere, cu recomandări și orientări practice referitoare la o alimentație sănătoasă, exerciții fizice și managementul stresului asociat locului de muncă.

Începând din 2005, această unitate a promovat sănătatea și bunăstarea lucrătorilor printr-o serie de inițiative integrate de comunicare, elaborate în colaborare cu instituțiile publice din domeniul securității. Un exemplu ar fi un jurnal intern, expediat la domiciliul fiecărui angajat, care să conțină informații clare și interesante privind alimentația și stilurile de viață sănătoase.

Așa-numitul „sistem social” al ATM se bazează, în principal, pe cercetarea nevoilor lucrătorilor companiei și pe analiza calitativă/cantitativă a evenimentelor periculoase care se produc la locul de muncă. Aceste evenimente sunt documentate într-un raport intern lunar, care descrie și măsurile puse în aplicare pentru corectarea problemelor, precum și în rapoartele privind tendințele emergente în materie de sănătate și securitate.

Sistemul social al ATM dovedește în mod clar că nevoile lucrătorilor reprezintă forța motrice pentru luarea măsurilor în domeniul sănătății și securității.

În zona „operativă”, punctul de plecare îl reprezintă relațiile fiecărui lucrător, care sunt transmise unității operative de gestionare a resurselor umane din cadrul ATM.

Printr-o abordare globală a resurselor umane, ATM adoptă măsuri ce vizează sporirea autorității lucrătorilor și crearea unei responsabilități reciproce între companie și angajații individuali. Compania analizează și conectează dimensiunile individuale, sociale și profesionale ale angajaților săi, abordând necesitățile exprimate prin informare, consiliere și cooperare cu instituțiile locale.

Un exemplu ar fi cursurile de instruire organizate de companie și destinate șoferilor recent recrutați, dar și lucrătorilor și șoferilor existenți. Cursurile abordează teme ca alimentația sănătoasă, prevenirea bolilor cronice și a factorilor de risc, precum și stilurile de viață sănătoase, cu accent deosebit pe echilibrul între viața profesională și viața privată. Cursurile speciale de instruire privind prevenirea abuzului de droguri și alcool sunt susținute pentru angajații a căror activitate poate prezenta un pericol pentru părțile terțe.

În zona „strategie” se află politicile sociale inovatoare, sponsorizate și susținute de conducerea la vârf a companiei.

Aceste politici răspund situației companiei prin dezvoltarea unor strategii anticipative și prin conceperea unor intervenții preventive și de promovare a sănătății având drept scop îmbunătățirea condițiilor personale și de muncă ale angajaților. Principalele obiective ale acestor politici sunt: promovarea sănătății, organizarea programului, egalitatea de șanse, locuințe sociale (în special pentru grupurile vulnerabile de lucrători, cum ar fi lucrătorii migranți sau persoanele separate în mod legal), implicarea personalului, gestionarea socială a cazurilor de boală, prevenirea accidentelor, măsurile inovatoare de reconversie profesională pentru lucrătorii inapți, gestionarea diferențelor de gen, vârstă și etnie și echilibrul între viața profesională și viața privată.

6. Referințe, resurse

- [1] European Network for Workplace Health Promotion, *The Luxembourg declaration on Workplace Health Promotion in the European Union*, ENWHP, 1997 (updated 2005). Disponibil la: <http://www.enwhp.org/publications.html>
- [2] European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions (2008). Fact sheet: land transport. Preluat la 13 decembrie 2009 de pe: <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. Disponibil la: <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. Disponibil la: <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. Disponibil la: 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. Disponibil la: <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. Preluat la 13 decembrie 2009 de pe: <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. Disponibil la: <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. Disponibil la: 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. Mai multe informații

- Agenția Europeană pentru Sănătate și Securitate în Muncă <http://osha.europa.eu/en/topics/whp>
- Rețeaua Europeană pentru Promovarea Sănătății la Locul de Muncă <http://www.enwhp.org/>