

## Veselības veicināšana autotransporta nozarē



Autori: Latvijas Universitāte  
maģistranti  
Elīna Grīvāne,  
Elīna Megne  
Kaspars Briedis

2014. gads

**Veselības veicināšanu darbavietā (VVDV)** var definēt kā darba devēju, darba ņēmēju un sabiedrības kopīgus centienus, lai uzlabotu cilvēku veselību un labklājību viņu darbavietā.

### Šo rezultātu var panākt:

- uzlabojot darba organizāciju un darba vidi;
- veicinot darbinieku aktīvu dalību veselības pasākumos;
- iedvesmojot darbiniekus personīgajai attīstībai.

VVDV ietver pasākumu ieviešanu, ar kuriem atbalsta veselību veicinošus ieradumus un attieksmi, garīgās veselības un labsajūtas veicināšanu, profesionālās un privātās dzīves sabalansētību, kā arī ar darbu saistītā stresa, novecošanās un darbinieku attīstības jautājumu risināšanu.

**Transports** ir nozare, kurā lielākoties nodarbināti vīrieši.

### Darba ņēmēji ir pakļauti:

- ilgstošai sēdēšanai;
- nogurstošām vai sāpīgām pozīcijām;
- ilgām darba stundām (*vidēji vairāk par 48h nedēļā*);
- nestandarta darba laikiem (*darbs naktīs, vakaros, nedēļas nogalēs un darbs vairāk par 10h dienā*).



Turklāt autovadītājiem, esot ceļā, ir ierobežotas iespējas ēst veselīgas maltītes un izmantot pārtraukumus fiziskām aktivitātēm.



### Visizplatītākās autovadītāju veselības problēmas:

- sāpes muguras lejasdaļā;
- liekais svars;
- kardiovaskulārās un elpceļu slimības;
- ar darbu saistīts stress.



Ir atklāts, ka šīs problēmas ir saistītas ar darba vidi (*piemēram, sliktu darba organizāciju*) un darba apstākļiem (*statistisku darbu*), kā arī individuāliem riska faktoriem (*piemēram, fizisko aktivitāšu trūkumu, neveselīgu uzturu, pārmērīgu alkohola lietošanu, smēķēšanu, vecumu un iepriekšējām slimībām*).

### Autovadītāju veselības un drošības riska faktoru galvenās grupas

<b>Saistība ar veicamo darbu</b>	Visa ķermeņa vibrācija, troksnis, ilgstoša sēdēšana, nogurdinošas un sāpīgas pozas, stingri laika grafiki, darbs maiņās, braukšana naktīs laikā, nepietiekami pārtraukumi, miegs, atkarjoši uzdevumi, monotona rutīna, nesakārtotas ēdienreizes, negadījumi uz ceļa, ugunsdrošu, sprādzienbīstamu un indīgu vielu transportēšana, gaisa kondicionēšana, neergonomiska pārvietošanās, iekāpjot un izkāpjot no kabīnes.
<b>Saistība ar darba vidi</b>	Oglekļa monoksīds (CO), sēra dioksīds (SO <sub>2</sub> ), slāpekļa monoksīds (NO), azbests, policikliskie aromātiskie ogļūdeņraži (PAH), benzols, cietās daļiņas, klimata apstākļi, putekšņi, fiziska vardarbība.
<b>Saistība ar individu</b>	Dzimums, vecums, izglītība, personība, attieksme, riska uztvere, pieredze un iepriekšēji negadījumi ar mehāniskiem transportlīdzekļiem, notikumi privātajā dzīvē, nogurums, iepriekšējās slimības ( <i>alerģijas, astma, diabēts, miokarda infarkts u. c.</i> ), medikamentu lietojums ( <i>antihistamīni, trankvilizatori</i> ), dzīvesveids, neveselīga pārtika.

### Veselības veicināšanas pasākumi darbavietā I



**Medicīniskā apskate un izglītība:** regulāri jāveic autovadītāju veselības apskates un izglītība. Tas palīdz noteikt galvenos riska faktorus un bažas par dzīvesveidu, piemēram, miega apjomu, diabētu, augstu asinsspiedienu un tabakas lietošanas izraisītām problēmām). Jānodrošina konsultācijas autovadītājiem par šo problēmu risināšanu ikdienā. Īpaša uzmanība jāpievērš uzturam, fiziskajām aktivitātēm, svara kontrolei, miega paradumiem un personīgai atbildībai par veselīgiem ieradumiem. Jāpievēršas autovadītāju prasmju un pārliecības veidošanai par veselīgiem ieradumiem.

### Veselības veicināšanas pasākumi darbavietā II



**Mērķtiecīgs atbalsts dzīvesveidam:** Autovadītājiem jāpiedāvā tē maiņai pielāgoti izglītības semināri, kuros pievēršas prasmju un pārliecības veidošanai, lai veicinātu un turpinātu veselīgus ieradumus. Darba devējiem jāorganizē darbs un darba vide tā, lai tiktu atbalstīta un veicināta veselīga izvēle (*piemēram, jāievieš pārtraukumi, kas ir pietiekami ilgi, lai autovadītāji varētu paēst un veikt fiziskas aktivitātes*).

### Veselības veicināšanas pasākumi darbavietā III

#### Personīgās veselības izkopšana:

Darba devējiem jāpiedāvā prasmju izkopšanas programmas, kas autovadītājiem palīdz uzlabot veselību, izmainot ieradumus. Semināros jāpievēršas autovadītāju aktīvai iesaistīšanai, personīgai atbildībai un pārliecības veidošanai, lai tos mudinātu īstenot ieteiktās dzīvesveida pārmaiņas.



### VVDV pasākumu īstenošana

- Veselības veicināšanai darbavietā jābūt pastāvīgam un nepārtrauktam procesam. Vēstījumi par veselību un koordinētas informatīvās kampaņas par veselību jāizmanto, lai nostiprinātu veselību un turpinātu pārmaiņas autovadītāju ieradumos un attieksmē pret savu veselību.
- Aktīvs un pamanāms vadītāju atbalsts veselības veicināšanai darbavietā. Pierādīts, ka tas palielina pasākumu ilgtermiņa panākumus un ilgtspējību.
- Svarīga ir darba ņēmēju iesaistīšanās visos pasākumu procesos.
- Izstrādājot pasākumus, kas pielāgoti darbinieku tiešajām vajadzībām, nepieciešams izprast darbspēka demogrāfiju, darba ņēmēju ieguvumus un veselības pārvaldības mērķus.
- Izvērtēt izstrādāto darbavietas veselības programmu. Jāpārbauda pasākuma efektivitāte, tā ietekme uz darba vides un darba organizācijas problēmu risināšanu un autovadītāju ieradumiem un attieksmes pret veselību maiņāšanu.

## Piemērs

Arodslimību ārstam tika lūgts izglītēt darbaņēmējus un vadību par muskuļu un skeleta sistēmas darbības traucējumiem un slimībām. Kopā ar ārējo aroveselības dienestu (*ergonomikas speciālistiem*) uzņēmums analizēja autovadītāju darba apstākļus un meklēja risinājumus to uzlabošanai. Aroveselības ārsts, cieši sadarbojoties ar ergonomikas speciālistu un 8 uzņēmuma autovadītājiem, izstrādāja īpašu mācību programmu, ko apkopoja brošūrā, lai parādītu autovadītājiem, kā strādāt veselīgi un izvairīties no MSS sistēmas darbības traucējumiem.

**Brošūrā** ir sniegti vispārēji ieteikumi sabalansētam uzturam, pareizai sēdesšanai, guļēšanai, fiziskām aktivitātēm, lai novērstu kustību sistēmas traumas, un īpaši padomi autovadītājiem (*piemēram, par pareizu sēdus stāvokli pie stūres, pareizu veidu, kā iekāpt un izkāpt no transportlīdzekļa, kā celt un nest smagus priekšmetus*). Brošūra ir daudz attēlu, lai tā būtu ērtāk izmantojama, tiek izsniegta jaunajiem autovadītājiem, uzsākot darbu uzņēmumā. Pēc gada uzņēmums izvērtēja projektu un atklāja, ka kopš brošūras un mācību ieviešanas situācija uzlabojusies.



## “Kraavas automašīnu vadītāji labā formā”

- Medicīnisko apskati veica uzņēmuma arodārsts, kurš vēlējās noteikt galvenās autovadītāju problēmas saistībā ar fizisko veselību un aptaukošanos. Kad problēmas tika atklātas, ārsts autovadītājiem sniedza sākotnējas konsultācijas par veselību un nosūtīja pie speciālista turpmākai pārbaudei un ārstēšanai. Lai turpinātu risināt aptaukošanās jautājumu un veicinātu vispārējo veselību autovadītājiem, uzņēmums sāka izsniegt pusdienu kompleksa pakalpojumus visiem autovadītājiem. Nodrošinātais pusdienu komplekts ietver veselīgas pārtikas izlasi, un uzņēmums piedāvā arī informāciju un ieteikumus par veselīgas ēšanas principiem.
- Aroda psihologa iesaistīšana maiņu un maršrutu plānošanā ar galveno mērķi uzlabot grafiku, lai autovadītāji varētu pietiekami atpūsties.
- Pasākumu izvērtējot, konstatēja, ka apmierināti ir visi — gan autovadītāji, gan vadība. Projekts ir veicinājis arī labāku atmosfēru darbā, pozitīvāku attieksmi pret darbu un uzlabotu drošības kultūru autovadītājiem.

## “Veselība darbavietā”

- Uzņēmums ņem vērā, ka visiem darbaņēmējiem — gan autovadītājiem, gan biroja darbiniekiem, gan tiem, kas strādā maiņās, — ir nepieciešama laba profesionālās un privātās dzīves sabalansētība. Tas nozīmē pievēršanos tādiem faktoriem kā veselīgs dzīvesveids, sabalansēts uzturs un vispārējā veselības kultūra.
- Uzņēmums organizē kursus (*visiem autovadītājiem un vispārējiem darbaņēmējiem*), kur aptver tādas jomas kā veselīgs uzturs, hroniskas slimības, riska faktoru novēršana un veselīgs dzīvesveids, īpaši pievēršoties darba un privātās dzīves sabalansētībai. Tiek organizēti arī īpaši mācību kursi par narkomānijas un pārmērīgas alkohola lietošanas novēršanu darbiniekiem, kuru darbs var radīt risku trešajām pusēm.



**Paldies par uzmanību!**