Praca i zdrowie kierowców komunikacji miejskiej

12.11.2007

dr n. med. Jadwiga Siedlecka
Zakład Fizjologii Pracy i Ergonomii Instytutu Medycyny Pracy w Łodzi

Praca kierowcy autobusu miejskiego zaliczana jest do prac o szczególnym charakterze. Od osoby wykonującej ten rodzaj pracy wymaga się szczególnej sprawności.

Sprawnie działająca komunikacja jest niezbędna i ogromnie ważna w prawidłowym funkcjonowaniu każdej aglomeracji miejskiej, gdyż większość mieszkańców jest pasażerami i korzysta na co dzień z jej usług. Wyposażona nawet w najlepszy sprzęt i tabor nie będzie jednak prawidłowo funkcjonować bez sprawnego i zdrowego kierowcy. Jednocześnie to właśnie kierowca jest najsłabszym ogniwem w łańcuchu elementów składających się na ruch drogowy, gdyż zaburzenia w jego stanie zdrowia mogą być przyczyną kolizji i wypadków drogowych. Dlatego od osób wykonujących ten zawód wymagana jest szczególna sprawność psychofizyczna, która umożliwia wykonywanie tego rodzaju pracy w sposób zapewniający bezpieczeństwo publiczne.

Z powodu tak wysokich wymagań praca kierowcy autobusu miejskiego zaliczana jest do prac o szczególnym charakterze. Od osoby wykonującej ten rodzaj pracy wymaga się szczególnej sprawności w zakresie: szybkiego reagowania na złożone sytuacje bodźcowe, koordynacji wzrokowo-ruchowej, koncentracji i podzielności uwagi, sprawności narządów zmysłów, odporności emocjonalnej oraz sprawności ruchowej. Jednocześnie wiele czynników środowiska pracy może niekorzystnie wpływać na zdrowie i sprawność psychofizyczną kierujących. Należy tu wymienić czynniki fizyczne – wibrację, hałas, mikroklimat; chemiczne – tlenek węgla, tlenki azotu, tlenki siarki, węglowodory, związki ołowiu, pyły nieorganiczne i organiczne; ergonomiczne i organizacyjne – długotrwała pozycja siedząca (duże obciążenie statyczne), czas pracy – w różnych porach doby, monotonia pracy wynikająca ze stałego powtarzania czynności roboczych zwłaszcza na trasach długich o małym natężeniu ruchu, duże napięcie emocjonalne przy niskim poziomie kontaktu ze współpracownikami i niskim wsparciu społecznym, presja czasu – dotrzymanie grafiku, stan techniczny pojazdu, jakość drogi oraz zmienne warunki atmosferyczne itp.
Kluczowym czynnikiem negatywnie działającym na stan zdrowia kierowców jest niewątpliwie stres zawodowy. Konieczność bezpiecznej jazdy, przestrzeganie reżimu czasowego i kulturalnego zachowania w stosunku do pasażerów powoduje, że kierowca pracuje w warunkach dużego obciążenia psychicznego, co w połączeniu z brakiem wpływu na organizację pracy może skutkować zaburzeniami psychosomatycznymi i szybszym narastaniem zmęczenia, zagrażającego bezpieczeństwu.

Działanie czynników środowiska pracy na kierujących transportem miejskim nakłada się na działanie czynników pozazawodowych: problemów w życiu codziennym, zbyt małej aktywności fizycznej czy nałogu palenia tytoniu. Często oddziaływania te nie dają prostej sumy wpływów, ale działają synergistycznie, powodując zaburzenia stanu zdrowia kierowcy, prowadzące do czasowej lub trwałej niezdolności do pracy. Wysokie wskaźniki absencji chorobowej wśród kierowców autobusów powodują duże straty ekonomiczne w skali danego przedsiębiorstwa komunikacyjnego, jak i w skali całego kraju.

Z przeprowadzonych analiz przyczyn niezdolności do pracy wśród kierujących pojazdami komunikacji miejskiej wynika, że choroby układu krążenia są jednym z najważniejszych problemów zdrowotnych w tej grupie zawodowej. Stanowią one główną przyczynę absencji chorobowej wśród kierowców – ponad 40 proc. czasowej niezdolności do pracy. Choroby te są również główną przyczyną rent inwalidzkich w tej grupie zawodowej. Dominującymi jednostkami chorobowymi są nadciśnienie tętnicze i choroba niedokrwienna serca. Wielu autorów, analizując przyczyny występowania nadciśnienia tętniczego, arytmii, zawału mięśnia sercowego czy udaru mózgu u osób wykonujących zawód kierowcy, podkreśla zarówno niekorzystny wpływ środowiska pracy, jak i czynników pozazawodowych, a przede wszystkim klasycznych czynników ryzyka chorób układu krążenia: nadwagi, małej aktywności fizycznej, czy nałogu palenia tytoniu. Z czynników środowiska pracy niekorzystnie działających na układ krążenia, na pierwszym miejscu trzeba wymienić duży stres zawodowy wynikający z konieczności zapewnienia bezpieczeństwa publicznego w nasilonym ruchu miejskim, presji czasu (praca zgodnie z grafikiem), czy kontaktów z pasażerami (często agresywnymi). Stąd praca kierowcy autobusu miejskiego zaliczana jest do bardzo stresogennych. Na poziom tej stresogenności wpływa również wysokie ryzyko wypadku czy kolizji na drodze. Z danych specjalistów w dziedzinie bezpieczeństwa w ruchu drogowym wynika, że osoby wykonujące zawód kierowcy znajdują się przeciętnie od 3 do 15 razy dziennie w sytuacjach krytycznych grożących kolizją czy wypadkiem drogowym. Poczucie stresu wywołują także problemy wynikające z organizacji pracy oraz kłopoty techniczne ze sprzętem. Organizacja pracy w transporcie miejskim łączy

się z wykonywaniem czynności zawodowych w różnych porach doby. Jest to więc przykład pracy zmianowej, która jest również czynnikiem ryzyka chorób układu krążenia. Z przedstawionych danych wynika, że wiele czynników środowiska pracy może niekorzystnie wpływać na układ sercowo-naczyniowy kierowcy, który i tak już jest obciążony, gdyż prowadzenie samochodu w nasilonym ruchu miejskim może powodować u kierowców okresowe przyspieszenie tętna (niekiedy do 120-130 uderzeń/min.), wzrost ciśnienia tętniczego, a nawet zmiany w zapisie EKG. Natomiast wystąpienie sytuacji konfliktowej z pasażerem czy przełożonym, zmęczenie występujące podczas długotrwałego prowadzenia pojazdu mechanicznego może jeszcze bardziej nasilać reakcje hemodynamiczne u kierowcy.

Innym, również niezmiernie istotnym, problemem zdrowotnym występującym u ok. 60 proc. kierowców transportu miejskiego są zespoły bólowe kręgosłupa, zwłaszcza w odcinku lędźwiowo-krzyżowym i szyjnym. Tego rodzaju schorzenia obserwuje się przede wszystkim w grupach zawodowych, w których ze względu na sposób wykonywania pracy kręgosłup podlega różnorodnym obciążeniom. Wśród zawodowych czynników ryzyka, które mogą usposabiać do ujawnienia się tych zespołów, wymienia się: niedostosowanie ergonomiczne stanowiska pracy do wykonywania czynności zawodowych, nadmierny długotrwały ucisk na ograniczone odcinki kręgów, pracę w niekorzystnych – zwłaszcza zmiennych – warunkach mikroklimatycznych, wibrację ogólną oraz przewlekły stres zwiększający napięcie mięśni. Wszystkie wymienione czynniki występują na stanowisku kierowcy autobusu miejskiego, stąd dolegliwości mięśniowo-szkieletowe stanowią jedną z trzech głównych przyczyn absencji chorobowej w tej grupie zawodowej. Podjęcie odpowiednich działań profilaktycznych i upowszechnienie zasad zapobiegania tym schorzeniom jest konieczne w celu zmniejszenia częstości ich występowania. Zapobiegać dolegliwościom kręgosłupa można poprzez poprawę kondycji fizycznej, zmianę nawyków żywieniowych i trybu życia, a także dzięki przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz poprzez poprawę warunków pracy i zmiany organizacyjne.

Znaczącą rolę w strukturze absencji chorobowej w grupie kierowców odgrywają również dolegliwości i choroby układu pokarmowego. Ma na to wpływ wysoki poziom stresu zawodowego oraz wykonywanie pracy zmianowej. Zmienne pory przyjmowania posiłków powodują zaburzenia apetytu, dyspepsję (przewlekły lub nawracający ból w nadbrzuszu), zgagę, nieregularność wypróżnień, wzdęcia, nieżyty błony śluzowej żołądka, co w konsekwencji może prowadzić do choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy. Dlatego pracujący w tym systemie powinni w miarę możliwości utrzymywać modele regularnych posiłków oraz zwracać szczególną uwagę na rodzaj spożywanych produktów żywnościowych, uwzględnić w swojej diecie potrawy lekkostrawne, nie sięgać po mocną kawę i wyeliminować papierosy. Przyniesie to wymierne korzyści nie tylko w prewencji chorób układu pokarmowego, lecz również chorób serca i dolegliwości bólowych kręgosłupa.
Przedstawione dane świadczą o pilnej konieczności opracowania i wdrożenia w przedsiębiorstwach transportu miejskiego programu profilaktycznego, ukierunkowanego na ograniczenie występowania czynników ryzyka chorób układu krążenia, zespołów bólowych kręgosłupa oraz schorzeń układu pokarmowego. Program taki powinien uwzględniać zarówno najczęściej występujące w tej grupie zawodowej choroby, jak i specyfikę danego stanowiska oraz zakres wykonywanych czynności. Bardzo dobrą formą, akceptowaną przez większość pracowników, są szkolenia na temat prewencji wybranych chorób, prowadzone w ramach szkoleń bhp. Propagowanie wśród pracowników zdrowego stylu życia, uwzględniającego zmianę nawyków żywieniowych, zwiększenie aktywności fizycznej, czy zerwanie z nałogiem palenia tytoniu, powinno przynieść przede wszystkim rezultaty w postaci ograniczenia klasycznych czynników ryzyka wymienionych chorób. Pracodawcy natomiast powinni zadbać o poprawę warunków pracy i odpowiednie zmiany organizacyjne ukierunkowane na obniżenie poziomu stresu zawodowego czy poziomu zmęczenia wśród kierowców. Pracodawcy, którzy zdecydują się na wprowadzenie takich działań wśród swoich pracowników, mogą liczyć z jednej strony, na korzyści ekonomiczne w postaci obniżenia wskaźników absencji chorobowej. Z drugiej zaś, na zwiększenie bezpieczeństwa transportu publicznego, gdyż opanowanie za kierownicą, radzenie sobie w sytuacjach konfliktowych oraz dobra kondycja zdrowotna gwarantują bezpieczeństwo na drodze oraz zmniejszają ryzyko wypadku czy kolizji. Pozwoli to również na podniesienie jakości świadczonych usług przewozowych.

Działania podejmowane w przedsiębiorstwach komunikacyjnych powinny być wzmocnione przez lekarzy sprawujących profilaktyczną opiekę zdrowotną nad kierowcami. Do ich zadań należy między innymi: informowanie pracowników o czynnikach szkodliwych i uciążliwych dla zdrowia występujących na ich stanowiskach pracy, objawach chorobowych, które mogą być skutkiem tych zagrożeń oraz właściwy dobór zdrowotny kandydatów do pracy. Bardzo istotne jest również udzielanie pracownikowi porad i wskazówek dotyczących ograniczenia niekorzystnego wpływu zarówno czynników zawodowych, jak i pozazawodowych na jego stan zdrowia. Niestety tego typu działania są często zaniedbywane, dlatego udzielanie porad przez lekarzy profilaktyków, w ramach szkoleń bhp, jest bardzo dobrą praktyką, którą

powinni zainteresować się pracodawcy.
Powodzenie wszelkich działań profilaktycznych będzie uzależnione od dobrej współpracy między zainteresowanymi pracownikami, przedstawicielami przedsiębiorstwa oraz służbą medycyny pracy.