

La promozione della salute nel settore dei trasporti

1. Introduzione

La promozione della salute nei luoghi di lavoro richiede un approccio olistico. Tutte le iniziative dovrebbero prendere in considerazione la vita privata del lavoratore, la sua vita lavorativa e l'interazione tra queste due. È noto che le condizioni di lavoro influenzano la salute generale dei lavoratori (per esempio, il lavoro sedentario può favorire l'obesità). Allo stesso modo, le abitudini personali dei lavoratori, gli atteggiamenti e le scelte di vita influenzano la loro salute e il loro benessere, oltre a incidere sul rendimento lavorativo.

La promozione della salute sul luogo di lavoro può essere definita come l'insieme degli sforzi dei datori di lavoro, dei lavoratori e della società al fine di migliorare la salute e il benessere delle persone sul luogo di lavoro. Ciò può essere realizzato:

- migliorando l'organizzazione del lavoro e l'ambiente di lavoro;
- promuovendo la partecipazione attiva dei lavoratori alle attività in materia di salute; e
- favorendo lo sviluppo personale. [1]

La promozione della salute sul luogo di lavoro prevede l'introduzione di misure che favoriscono comportamenti e atteggiamenti per una salute migliore, la promozione della salute mentale e del benessere e la conciliazione del lavoro e della vita privata, nonché interventi volti ad affrontare le questioni legate allo stress da lavoro, all'invecchiamento e allo sviluppo del personale.

Il trasporto è un settore dominato dagli uomini (l'83% dei lavoratori nel settore sono uomini). I lavoratori in questo settore devono stare a lungo seduti o assumere posture dolorose o stancanti, sono esposti a orari di lavoro prolungati (in media più di 48 ore settimanali) e orari di lavoro straordinari (lavoro notturno e serale, nel fine settimana e oltre 10 ore di lavoro al giorno). Non sorprende che questo settore non favorisca la conciliazione del lavoro e della vita privata.[2] [3] Inoltre gli autisti hanno poche opportunità di mangiare pasti sani e di fare pause, se sono sulla strada.

I problemi di salute più comuni riferiti dai conducenti sono mal di schiena, sovrappeso, [4] malattie cardiovascolari e respiratorie [5] [6] e stress da lavoro. È stato riscontrato che questi problemi sono legati a fattori relativi all'ambiente di lavoro (come la scarsa organizzazione dell'attività) e alle condizioni di lavoro (lavoro statico) nonché a fattori di rischio individuali (fra cui mancanza di esercizio fisico, dieta scorretta, abuso di alcool, fumo, età e malattie preesistenti). [7] [8] Durante lo sviluppo dei programmi di promozione della salute sul luogo di lavoro è estremamente importante valutare il ruolo e l'impatto dei fattori a livello **sia** organizzativo **sia** individuale sulla salute e sul benessere dei conducenti, nonché affrontare questi fattori.

Un'analisi di studi di casi basati su dati oggettivi [9], relativi a interventi nell'ambito della promozione della salute sul luogo di lavoro, ha messo in luce svariati fattori che hanno contribuito al loro esito positivo:

- impegno dell'organizzazione a migliorare la salute dei lavoratori;
- informazioni appropriate e strategie di comunicazione complete per i lavoratori;
- coinvolgimento dei lavoratori durante tutto il processo;
- organizzazione dei compiti e dei processi lavorativi che favoriscono la salute anziché danneggiarla;
- attuazione di pratiche che promuovono scelte sane affinché vengano considerate come le più praticabili.

Tuttavia, un programma di promozione della salute sul luogo di lavoro non può sostituire la gestione dei rischi per la salute e la sicurezza sul luogo di lavoro. Al contrario, è complementare a una corretta gestione del rischio.

2. Aspetti sanitari relativi al lavoro dei conducenti

Nel settore dei trasporti, i fattori di rischio professionale possono essere divisi in tre gruppi: (a) lavoro, (b) ambiente di lavoro e (c) fattori individuali.

Principali gruppi di fattori di rischio per la salute e la sicurezza dei conducenti

Lavoro	Vibrazioni a carico di tutto il corpo, rumore, prolungata posizione seduta, posture stancanti e dolorose, orari rigidi, turni di lavoro e guida durante la notte, pause e riposo insufficienti, attività ripetitive e abitudini monotone, pasti disordinati, incidenti stradali, trasporto di sostanze infiammabili, esplosive e tossiche, aria condizionata, movimento poco ergonomico nell'entrare o uscire dalla cabina ecc.
Ambiente di lavoro	Monossido di carbonio (CO), biossido di zolfo (SO ₂), monossido di azoto (NO) _x , amianto, idrocarburi policiclici aromatici (IPA), benzene, particolato, condizioni climatiche, polline, violenza fisica ecc.
Individuo	Genere, età, etnia, istruzione, personalità, atteggiamenti, percezione del rischio, esperienza e precedenti incidenti automobilistici, eventi di vita privata, stanchezza, patologie preesistenti (allergie, asma, diabete, infarto del miocardio ecc.), uso di medicinali (antistaminici, tranquillanti), stile di vita (sedentarietà e cattiva alimentazione) e comportamenti pericolosi (fumo di tabacco, abuso di alcool, uso di droghe pesanti o leggere) ecc.

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

Poiché i fattori di rischio individuali, come quelli sopra elencati, possono influenzare i comportamenti e gli atteggiamenti dei conducenti nella percezione del rischio e la loro salute, è opportuno prendere in considerazione questi fattori, unitamente ai fattori di rischio organizzativo, nello sviluppo di misure volte a promuovere la salute sul luogo di lavoro.

3. Interventi per la promozione della salute sul luogo di lavoro

È possibile attuare una serie di interventi concreti atti a promuovere la salute sul luogo di lavoro per migliorare la salute e il benessere dei conducenti. Ove possibile, la pianificazione e gli interventi di promozione della salute sul luogo di lavoro andrebbero associati alle attività di prevenzione del rischio.

3.1. Esami medici ed educazione sanitaria

Come componente centrale di qualsiasi iniziativa di promozione della salute sul luogo di lavoro, le organizzazioni dovrebbero fornire regolarmente ai conducenti un esame medico e un'educazione sanitaria riguardanti i rischi per la salute. L'esame medico è un processo basato su dati oggettivi che aiuta a identificare i principali fattori di rischio per la salute e i problemi relativi allo stile di vita: per esempio, apnea notturna, diabete, pressione alta e problemi legati al fumo. Inoltre, dei professionisti con un'adeguata formazione dovrebbero fornire consulenza ai conducenti su come affrontare in modo diretto questi problemi. La dieta, l'attività fisica, il controllo del peso, le abitudini del sonno e la responsabilità personale nei confronti di comportamenti sani meritano particolare attenzione. Una

formazione su temi specifici dovrebbe essere inclusa nelle sessioni di educazione sanitaria. In generale, le sessioni dovrebbero porre l'accento sullo sviluppo di competenze e della fiducia in sé per motivare i conducenti ad adottare e mantenere comportamenti sani.

È stato dimostrato che la partecipazione attiva dei lavoratori durante tutto il processo di educazione e di screening sanitario aumenta l'adozione di comportamenti sani da parte dei conducenti. Molti programmi che hanno ottenuto un esito positivo hanno utilizzato anche servizi di coaching per incoraggiare i lavoratori ad adottare comportamenti e atteggiamenti più sani. Le sessioni educative o i programmi di coaching dovrebbero sottolineare aspetti quali l'impegno attivo, la responsabilità personale e la maggiore fiducia in sé dei conducenti, sostenendo così i cambiamenti consigliati nello stile di vita.

3.2. Sostegno a uno stile di vita mirato

Ai conducenti dovrebbero essere impartite sessioni educative specifiche con particolare attenzione allo sviluppo di competenze e fiducia in sé per promuovere e sostenere comportamenti sani. Inoltre, il datore di lavoro dovrebbe organizzare il lavoro e l'ambiente di lavoro in modo da favorire e promuovere scelte salutari; per esempio, introducendo pause regolari che diano il tempo ai conducenti di consumare un pasto adeguato e fare un po' di attività fisica.

3.3. Coaching sanitario personale

I datori di lavoro devono offrire programmi di coaching intesi a incoraggiare i conducenti a migliorare la propria salute cambiando le proprie abitudini. Queste sessioni dovrebbero sottolineare l'impegno attivo, la responsabilità personale e una maggiore fiducia in sé dei conducenti, per incoraggiarli ad assumere lo stile di vita consigliato.

4. Attuazione degli interventi di promozione della salute sul luogo di lavoro

Quando si realizzano azioni di promozione della salute sul luogo di lavoro è necessario prendere in considerazione alcuni principi fondamentali:

- la promozione della salute dovrebbe essere un **processo costante e continuo**. I messaggi e le campagne coordinate di sensibilizzazione sulla salute devono essere utilizzati per rafforzare i messaggi sulla salute e favorire comportamenti e atteggiamenti diversi e più sani da parte dei conducenti. È opportuno sottolineare anche l'importanza del sostegno sul posto di lavoro e nell'ambiente di lavoro affinché i conducenti scelgano e adottino comportamenti salutari.
- Il **sostegno attivo e tangibile da parte dei dirigenti** per la promozione della salute sul luogo di lavoro. È stato dimostrato che tale azione aumenta l'esito positivo a lungo termine e la sostenibilità degli interventi.
- La **partecipazione dei lavoratori** a tutto il processo (elaborazione, attuazione e valutazione) è essenziale. Più il programma di promozione della salute sul luogo di lavoro soddisfa le esigenze dei conducenti, maggiore sarà l'interesse degli stessi a prendervi parte. Gli incentivi adeguati al contesto specifico possono essere utili per promuovere una cultura sana all'interno dell'azienda. [10]
- La considerazione dei dati demografici della forza lavoro, dei benefici dei lavoratori e degli obiettivi di gestione della salute sono aspetti importanti al fine di **adattare l'intervento** ai bisogni immediati dei lavoratori. Questo renderà l'intervento e il programma sulla salute più efficaci. [1]
- È importante **valutare il programma di salute sul luogo di lavoro che è stato sviluppato**. Si tratta di esaminare l'efficacia complessiva dell'intervento, il suo impatto nei confronti dell'ambiente di lavoro e dei fattori di organizzazione del lavoro, sui comportamenti e sugli atteggiamenti dei conducenti in materia di salute. La valutazione deve essere programmata e

avere un approccio sistematico, e deve essere considerata una componente chiave del processo generale dell'intervento. Inoltre, deve essere collegata a finalità e obiettivi dell'intervento, nonché ai problemi individuati, e misurare una varietà di risultati (per esempio, registri delle assenze, rapporti di congedo per malattia e riscontri soggettivi da parte dei conducenti). Le informazioni derivanti dalla valutazione degli interventi dovrebbero stimolare un ulteriore sviluppo degli interventi allo scopo di sostenere un continuo miglioramento. [11]

5. Buone pratiche: studi di casi

La natura competitiva del settore dei trasporti porta a un potenziale conflitto di interessi tra la promozione della salute sul luogo di lavoro e le pressioni commerciali subite dalle aziende. Tuttavia, alcune aziende di trasporto riconoscono che un'efficace promozione della salute sul luogo di lavoro può non solo prevenire i problemi di salute, ma realizzare anche risparmi significativi, per esempio riducendo l'assenteismo. Questa sezione illustra tre studi di casi relativi ad aziende operanti nel settore dei trasporti che hanno attuato un programma di promozione della salute.

5.1. “La mia schiena è tremendamente importante”, Belgio

Van Dievel è un'azienda di trasporti a carico completo che consegna merci in un raggio di 500 km da Bruxelles, da e verso Paesi Bassi, Lussemburgo, Germania e Francia. L'azienda impiega circa 90 conducenti ed è proprietaria di circa 60 autocarri e 120 rimorchi specializzati.

Nel 2001 il direttore dell'azienda ha avviato questo progetto perché i lavoratori spesso lamentavano problemi alla schiena. Da molto tempo Van Dievel dà priorità alla salute e alla sicurezza sul lavoro e si avvale di un medico specializzato in medicina del lavoro che una volta all'anno sottopone i lavoratori a un esame medico. Poiché il medico conosce molto bene l'azienda e i suoi dipendenti, i lavoratori hanno fiducia in lui. Al medico è stato chiesto di educare i lavoratori e la direzione su malattie e problemi muscoloscheletrici; questo è stato il punto di partenza del progetto di promozione della salute. Insieme a un servizio esterno che si occupa di salute sul lavoro (ergonomisti), l'azienda ha analizzato le condizioni di lavoro dei conducenti e ha cercato i modi per migliorarle. Il medico specializzato in medicina del lavoro, in stretta collaborazione con un ergonomista esterno e otto conducenti della società, ha elaborato uno speciale programma di formazione e un opuscolo rivolto ai conducenti per mostrare loro come lavorare in modo sano e prevenire i disturbi muscoloscheletrici.

Questo opuscolo fornisce inoltre alcune indicazioni generali su alimentazione equilibrata, posizioni corrette da assumere da seduti o coricati, esercizi per prevenire lesioni muscoloscheletriche e consigli speciali per i conducenti, come la posizione corretta da assumere quando si è seduti al volante, il modo giusto per entrare e uscire dal veicolo e come sollevare e maneggiare merci pesanti. Per essere più facilmente consultabile l'opuscolo contiene molte illustrazioni e viene dato ai nuovi conducenti quando iniziano a lavorare per l'azienda.

Dopo un anno l'azienda ha valutato il progetto e ha riscontrato un minor numero di problemi dopo l'introduzione dell'opuscolo e della formazione. In ragione delle misure adottate, nel 2002 l'azienda ha vinto il premio “Salute e impresa” dello European Health Club. La cultura della salute e della sicurezza a lungo termine adottata dall'azienda è stata la base del progetto. La direzione ha sostenuto e promosso il progetto coinvolgendo maggiormente i conducenti. [12]

5.2. “Trim Truckers”, Finlandia

Il progetto “Trim Truckers” ha cercato di affrontare una serie di fattori di rischio e problemi di salute, compresa la promozione della salute tra i conducenti, con l'aiuto di un fornitore di servizi multiprofessionali di medicina del lavoro messo a disposizione dal datore di lavoro. In primo luogo, l'azienda ha fornito visite mediche per i conducenti. Tali visite sono state effettuate dal medico del lavoro interno all'azienda con l'intento di identificare fra i conducenti i problemi chiave legati alla salute fisica e all'obesità (per esempio, apnea del sonno). Una volta identificati i problemi, il



conducente riceve una consulenza preliminare da parte del medico e viene mandato da uno specialista per ulteriori prove diagnostiche e per il trattamento. Per affrontare ulteriormente il problema dell'obesità e promuovere la salute in generale fra i conducenti, l'azienda ha inoltre lanciato un'iniziativa che prevede un cestino per il pasto contenente una selezione di cibi sani per ciascun conducente. L'azienda offre anche informazioni e consigli su sani principi alimentari. La terza componente di questo programma di promozione della salute sul luogo di lavoro è il coinvolgimento di uno psicologo del lavoro nella pianificazione di turni e avvicendamenti, con l'obiettivo principale di migliorare la programmazione e dare al conducente il tempo sufficiente per riposare. Una valutazione di questo intervento ha mostrato una soddisfazione diffusa sia della direzione che dei conducenti. Inoltre, il progetto ha favorito un'atmosfera più piacevole sul luogo di lavoro, un atteggiamento più positivo verso il lavoro e una maggiore cultura della sicurezza fra i conducenti. [12]

5.3. Salute sul luogo di lavoro: un approccio olistico, Italia

ATM gestisce i servizi di trasporto pubblico di Milano e di altre 72 città vicine. L'organizzazione impiega oltre 8 700 lavoratori in 28 siti diversi e serve un'area con una popolazione complessiva di 2,6 milioni di persone.

L'azienda riconosce che tutti i lavoratori, conducenti e impiegati, sia che lavorino in orari regolari o su turni, devono godere di un buon equilibrio tra vita privata e lavoro. Questo significa concentrarsi su fattori quali stili di vita salutari, una dieta equilibrata e una cultura della salute in generale.

Per questo motivo, ATM ha creato un'unità speciale (DRU-S) all'interno del proprio dipartimento risorse umane, composta da un responsabile e due esperti: uno psicologo e un nutrizionista che organizzano sessioni di consulenza con indicazioni e consigli pratici su dieta sana, attività fisica e gestione dello stress legato al lavoro.

Dal 2005, questa unità promuove la salute e il benessere dei lavoratori attraverso una serie di iniziative di comunicazione integrate, sviluppate in collaborazione con le istituzioni di pubblica sicurezza. Un esempio è un quotidiano interno all'azienda che viene spedito al domicilio di tutti i lavoratori e contiene informazioni chiare e interessanti su dieta e stili di vita sani.

Il cosiddetto "sistema sociale" di ATM si basa principalmente sulla ricerca delle esigenze dei lavoratori dell'azienda e sull'analisi qualitativa/quantitativa di eventi pericolosi che si verificano sul luogo di lavoro. Questi eventi sono documentati in una relazione mensile interna che descrive anche le misure messe in atto per correggere i problemi nonché nelle relazioni sulle tendenze emergenti in materia di salute e sicurezza.

Il sistema sociale di ATM dimostra chiaramente che le esigenze dei lavoratori sono la forza trainante per attuare azioni in materia di salute e sicurezza.

Nel settore Operativo il punto di partenza è rappresentato dalle storie di ciascun lavoratore, che vengono trasmesse all'unità operativa di gestione delle risorse umane di ATM.

Attraverso un approccio olistico alle risorse umane, ATM mette in atto azioni finalizzate ad accrescere il ruolo dei lavoratori e a creare una responsabilità reciproca tra l'azienda e i singoli lavoratori. L'azienda prende in considerazione e collega la dimensione individuale, sociale e professionale dei suoi lavoratori, accogliendo le necessità espresse attraverso l'informazione, la consulenza e la collaborazione con le istituzioni locali.

Ne sono un esempio i corsi di formazione organizzati dall'azienda e destinati ai conducenti e ai lavoratori generici neoassunti, così come ai conducenti. I corsi affrontano temi come dieta sana, prevenzione di malattie croniche e dei fattori di rischio e stili di vita sani, prestando particolare attenzione all'equilibrio tra lavoro e vita privata. I corsi di formazione specifici sulla prevenzione dell'abuso di droga e alcol sono riservati a quei lavoratori la cui attività lavorativa può rappresentare un rischio per terzi.

Nel settore "Strategia" vi sono le politiche sociali innovative, sponsorizzate e sostenute dall'alta



dirigenza dell'azienda.

Queste politiche rispondono alla situazione aziendale attraverso lo sviluppo di strategie di anticipazione e la progettazione di interventi di prevenzione e promozione della salute, volti a migliorare le condizioni personali e lavorative dei dipendenti. I principali obiettivi di queste politiche sono i seguenti: promozione della salute, organizzazione dell'orario, pari opportunità, edilizia sociale (in particolare per i gruppi vulnerabili di lavoratori come i lavoratori migranti o le persone legalmente separate), coinvolgimento del personale, *social case management* (ossia gestione dei casi critici e socialmente complessi) applicata alle malattie, prevenzione degli infortuni, misure innovative di riqualificazione professionale per i lavoratori non idonei, gestione delle differenze di genere, di età ed etniche ed equilibrio lavoro-vita privata.

6. Riferimenti, risorse

- [1] European Network for Workplace Health Promotion, *The Luxembourg declaration on Workplace Health Promotion in the European Union*, ENWHP, 1997 (updated 2005). Disponibile all'indirizzo: <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., 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. Disponibile all'indirizzo: <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. Disponibile all'indirizzo: <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. Disponibile all'indirizzo: 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', nella conferenza "La sicurezza stradale nell'autotrasporto: le responsabilità, le cause e i possibili rimedi. Bologna, 12 giugno 2009, Bologna, Gruppo Federtrasporti, 2009. Disponibile all'indirizzo: <http://www.ambientelavoro.it/UserFiles/File/AL09/G.Ghedini-SALUTE-E-SICUREZZA-nell'autotrasporto-le-condizioni-psicofisiche.pdf>
- [9] Istituto Superiore per la Prevenzione e la Sicurezza del Lavoro (ISPESL). Workplace health promotion: good practice examples. Scaricato il 13 dicembre 2009, dal sito: <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.

Disponibile all'indirizzo:

<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. Disponibile all'indirizzo: 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 pubblicazione

7. Maggiori informazioni

- Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro http://osha.europa.eu/it/topics/whp/index_html
- Rete europea per la promozione della salute sul luogo di lavoro <http://www.enwhp.org/>