



Työsuojelurahasto

Hanketiedot

105257

Maantieliikenteen kuljettajien työhyvinvoinnin kehittäminen. Kehittämisyavustus.

Hakija

SE Mäkinen Logistics Oy

Toteuttaja

Työterveyslaitos

Toteutusaika

4.5.2005 - 10.1.2007

Raportti

Paula Kärmeniemi ja Seppo Olkkonen (toim.). Maantieliikenteen kuljettajien työhyvinvoinnin kehittäminen. Työsuojelurahaston loppuraportti no 105257, 29.12.2006, Työterveyslaitos, 113 sivua.

Lisätietoja

Toimitusjohtaja Tapio Mäkinen, SE Mäkinen Logistics Oy, Harkkokuja 2, 01511 Helsinki, puh. (09) 6155 8672, faksi (09) 6155 8630, tapio.makinen@se-makinen.fi

Ylilääkäri Seppo Olkkonen, Työterveyslaitos, Topeliuksenkatu 41 a A, 00250 Helsinki, puh. 030 474 3220, faksi 030 474 3230, seppo.olkkonen@ttl.fi

Aiheluokitus ([aiheluokitukset](#))

Työpaikkaratkaisujen vaikutukset

Terveiden edistäminen työelämässä

- Työterveyteen vaikuttavat tekijät

- Toimintamallien kehittäminen

- Työkykyä ylläpitävä toiminta

Työsuojelu ja työterveyshuolto

- Työterveyshuollon ja sen toimintaedellytysten kehittäminen

Avainsanat

työterveystarkastus, työterveyshuolto, raskas liikenne, kuorma-autonkuljettaja, kuljetustyö

RAHTARIEN TYÖKYKYÄ AJETAAN YLÖSPÄIN

Vantaalainen autologistiikan yritys SE Mäkinen Logistics Oy pyrkii vaikuttamaan kuljettajien työkykyyn ja terveyteen siten, että työssä pysyttäisiin mahdollisimman pitkään ja päästäisiin terveeseen eläkkeelle. Hanketta toteuttanut Työterveyslaitos kehitti terveystarkastuksen sisältöä pohjaksi kuljettajien työterveyshuollon valtakunnalliselle toimintamallille. Työsuojelurahasto rahoitti hanketta.

Hankkeessa sovellettiin olemassa olevaa tietoa raskaan liikenteen työterveyshuollosta. Lisäksi kehitettiin hyvän suomalaisen työterveyshuollon mukaisesti kuljettajien terveystarkastusta.

Kehittämisen- ja tutkimushankkeessa käytettiin asiantuntijoita ja osallistavaa suunnittelua, joka tarkoitti edustuksellista ryhmää. Työterveyslaitos käytti hyväksi havaitsemiaan tutkimusmenetelmiä ja tätä tutkimusta varten muokattuja oirekyselyjä. Kyselyssä paneuduttiin muun muassa uni- ja vireystilaan, kognitiiviseen toimintakykyyn ja näkökykyyn.

Laboratoriotutkimus oli kuljettajille suunnattu. Työkuormitusta arvioitiin sykkeen vuorokautisesta seurannasta ja sykevälivaihtelua analysoimalla. Verenkierto- ja hengityselinten suorituskykyä arvioitiin polkupyörän ergometri- tai juoksumattotestillä. Hermo-lihastoimintojen suorituskyvystä arvioitiin motorisia taitoja sekä tuki- ja liikuntaelimestöä. Liikennenäköä kartoitettiin kyselyllä ja näön osa-alueita tutkimalla.

Rahtarit ry aloitteentekijänä

Kuljetusalan muutokset, alan työturvallisuus sekä tieto ammattikuljettajien työterveysriskeistä ja työssä jaksamisesta saivat Rahtarit ry:n tekemään aloitteen ammattikuljettajien työhyvinvointihankkeesta. Rahtarit toimii ammattiautoilijoiden työolojen ja vapaa-ajanviettomahdollisuuksien kohentamiseksi.

Rahtiliikenteessä toimii lähes 12 000 yritystä ja 42 000 työntekijää. Ala on pienyrittäjä- ja miesvaltainen. Yli 50 hengen yrityksiä oli vuonna 2004 vain 42.

Osallistajat katsoivat parhaaksi ennakoida kuljettajien työhyvinvointia ja satsata työterveystarkastuksiin. Näin osataan aiempaa paremmin ottaa huomioon työn terveys- ja turvallisuusriskit.

Vantaalainen SE Mäkinen Logistics Oy löytyi sopivaksi kohdeyritykseksi. Se työllistää noin 65 raskaan liikenteen kuljettajaa. Yritys on Suomen teillä autonkuljetuksen markkinajohtaja. Yrityksen työterveyshuoltopalvelut tuottaa Lääkärikeskus Mehiläinen Kielotie, joka halusi osallistua kehittämishankkeeseen.

Työpaikalta huomio kuuloon ja fyysiseen toimintakykyyn

Yrityksessä tehtiin työpaikkaselvitys, jonka perusteella tehostettiin muun muassa kuulonsuojausta ja hankkeeseen lisättiin fyysisen toimintakyvyn testaus.

Terveystarkastukseen osallistui 49 kuljettajaa. Tarkastukseen osallistuneista vain joka viidennellä ei todettu mitään erityis seurannan tarvetta.

Eniten oli tarvetta seurata sydän- ja verisuonitautien riskejä. Näitä oli joka kolmannella tutkitulla. Myös jaksamiseen, tupakointiin, alkoholinkäyttöön, kuuloon, työnkuvan muutokseen ja kuntoutustarpeeseen kiinnitettiin huomiota.

Fyysisen toimintakyvyn testin tulosten perusteella keski- ja ylävartalon lihaskuntoa pitää harjoittaa. Myös niska-hartiaseudun kipujen ehkäisy on tärkeää.

Kestävyyskunto syyniin joka viides vuosi

Raskaan liikenteen kuljetustyössä tyypillisesti vaihtelevat lyhyehköt aineenvaihdunnan huippukuormitukset, kuten lastaus, ja toisaalta aineenvaihduntaa kohtalaisen vähän kuormittavat työt, kuten ajaminen. Raportissa suositetaan, että kuljettajien aerobista kuntoa arvioitaisiin esimerkiksi viiden vuoden välein. Liikuntaneuvonnassa tulisi painottaa, että kestävyyskuntoa ylläpitävää liikuntaa harjoitettaisiin ainakin pari kertaa viikossa.

Hankkeessa selvitettiin tavanomaista perusteellisemmin näkö tutkimuksilla ja oirekyselyllä mahdollisen näkökyvyn heikentymisen lisäksi oireita, jotka kuormittavat kuljettajien näköjärjestelmää. Raportin laatijat suosittavat työhön tullessa alkutarkastusta ja viiden vuoden välein uusintatarkastusta.

Vireysongelmat esiin kysymyspatterilla

Väsymys on merkittävä liikennetähti. Uniapnea ja riittämätön uni ovat yleisiä ongelmia ammattiliikenteessä. Raportin laatijat ehdottavat kymmenen kysymyksen yhdistelmää, joilla voi kattavasti kartoittaa tavallisimpien uni- ja vireysongelmien esiintyvyyttä. Näin tunnistetaan henkilöt, joiden seurantaan pitää kiinnittää huomiota.

Raportin laatijat suosittavat, että masennusoireisiin puututtaisiin varhain. He suosittavat henkistä hyvinvointia arvioivia kyselyjä terveystarkastuksiin. Todettujen poikkeamien hoito tulisi selvittää työterveyshuollon ja yrityksen välisessä luottamuksellisessa yhteistyössä.

Tarvitaan tietoa työaikakuormituksesta

Kuljettajan työajan kuormitusta kasvattavat työn epäsäännöllisyys, yötyö sekä pitkät työpäivät ja -viikot. Toisaalta kuljettajat pystyvät itse vaikuttamaan työaikoihinsa, mikä vähentää kuormitusta.

Alalla tarvitaan yleisesti tietoa työaikakuormitukseen vaikuttamisesta. Työntekijän pitää tietää riittävästi työaikojen vaikutuksesta vireyteen ja työkykyyn. Yrityksen työaikasuunnittelussa on huolehdittava kuljettajien riittävästä elpymisestä eli vuorokausi- ja viikkolevosta.

Kuljettaja lihoo helposti

Kuljettajilla keskivartalolihavuus on yleistä. Kuljettajilla on heikot mahdollisuudet terveelliseen ruokavalioon, sillä he joutuvat valitsemaan ruokapaikkansa reittinsä varrelta.

Kuljettajien ruokailutottumuksissa on monia haasteita, jotka vaikuttavat päivittäiseen työkykyyn ja vireyteen. Nämä haasteet vaikuttavat myös painon kehitykseen ja edelleen ylipainoon liittyvien sairauksien kehittymiseen.

Lihavuus altistaa muun muassa metaboliselle oireyhtymälle, tyypin 2 diabetekselle ja uniapnealle. Kuljettajien ylipainon kehittyminen ja ravitsemus on otettava riittävän vakavasti huomioon. Esimerkiksi vyötärön ympärystä on syytä seurata, ja ylipainoon on puututtava varhain. Lisäksi tarvitaan taukopaikkojen ruoka- ja välipalavaihtoehtojen ravitsemuksellisen laadun parantamista.

Valtakunnallinen suositus kuljettajien työterveyshuoltoon

Hankkeessa toteutetun tutkimuksen ja aiempien tutkimusten perusteella Työterveyslaitos julkaisee vuonna 2007 valtakunnallisen suosituksen maantieliikenteen kuljettajien työterveyshuollon sisällöstä. Lisäksi toimialan työterveyshuolloille ja yrityksille järjestetään koulutuksia aiheesta.

Hanketta toteuttivat yrityksestä johdon ja työntekijöiden edustajat ja työsuojeluhenkilöstö sekä työterveyshuollosta työterveyslääkäri, työterveyshoitaja ja työfysioterapeutti. Lisäksi osallistujia olivat hankkeen vetäjät ja muut Työterveyslaitoksen asiantuntijat sekä Rahtarit ry:n edustaja.

Virallisia palavereita pidettiin viisitoista, lisäksi runsaasti työpalavereita. Hankkeesta tiedotettiin yrityksessä monin tavoin suunnitteluvaiheessa ja hankkeen aikana. Kuljettajien osallistuminen oli vapaaehtoista. Yritys ja työterveyshuolto toimivat hankkeessa tiiviisti yhteistyössä.

Toimittaja

Hannu Kaskinen 16.8.2007