

Дорошенко А. А., власкор



ЯК ЗДОРОВ'Я, МАШИНІСТЕ?

Медичний центр реабілітації залізничників (МЦРЗ) у м. Хмельник — прекрасний санаторій, який славиться досвідченими фахівцями та найкращими умовами для лікування й оздоровлення.

За останній час у центрі було зроблено чимало: процедурні кабінети оснащено новим лікувальним та діагностичним обладнанням, збудовано басейн (єдиний серед багатьох санаторіїв міста), значно покращено умови для відпочинку та оздоровлення, активно працює клуб. Та все ж головне — працівники цього закладу.

Варто відзначити професійність таких лікарів-фахівців: Дюг Ніни Василівни, Квіка Андрія Романовича, Фікса Олександра Юхимовича, Здебського Юрія Васильовича, Яворського Віктора, завідувача клубу Дубового Павла Васильовича та ін. Звичайно, у санаторії багато прекрасних людей, але я згадую лише тих, з ким був особисто знайомий.

Сюди їдуть на лікування не лише працівники Південно-Західної залізниці, але й з різних куточків України та навіть сусідніх країн.

Цей санаторій не випадково називають центром реабілітації — заклад спеціалізується на відновленні здоров'я машиністів, які працюють в непростих умовах. У багатьох локомотивних бригадах останнім часом ускладнюються умови праці: робота на застарілих локомотивах, значно збільшилися плечі обслуговування. Так, з Києва до Львова чи Одеси локомотивні бригади депо Київ-Пасажи́рський їдуть на дільницях довжиною до 600–700 км, перебуваючи в інтенсивному русі близько 8 год. Усе це морально й фізично виснажує працівни-



Загальний вигляд санаторію

ків, також значно зросли навантаження на психіку та нервову систему. Крім значної нервової напруги під час рейсу, додаються проблеми з харчуванням та робота у важких санітарно-технічних умовах. У таких інтенсивних умовах праці у багатьох з'являються прояви хвороб опорно-рухової, серцево-судинної та нервової систем. Із цими проблемами вони залишаються сам на сам, а деякі з машиністів навіть не скаржаться лікарям на проблеми зі здоров'ям, оскільки побоюються, що замість лікування, вони будуть звільнені з поїзної роботи.

Як свідчить аналіз стану здоров'я членів локомотивних бригад, за останні 7 років на локомотивах під час рейсів раптово померло 21 машиніст та помічник машиніста, а у 2013 році 53 працівники локомотивних бригад померли, так і не допрацювавши до пенсії. У 2014 році тенденція до погіршення стану здоров'я у членів локомотивних бригад збереглася. У поточному році на локомотивах від серцево-судинних хвороб раптово померло дві людини: машиніст депо Здолбунів та помічник машиніста депо Красний Лиман.



Центральна алея санаторію



Спальний корпус № 3



Спальний корпус № 3, а

Як організувати реабілітацію членів локомотивних бригад, котрим вона найбільше потрібна? Особливо важливо пройти реабілітацію після загострення хвороб та появи стресових ситуацій як на робочому місці, так й у побутових умовах, а ще перед проходженням періодичної медичної комісії.

Звичайно, найпростіший, але й найбільш затратний вихід, — це надання путівок до санаторію. Проте насправді це зробити досить важко через недостатнє фінансування. Чималий досвід реабілітації здоров'я машиністів після стресових ситуацій уже є у медиків залізничної лікарні № 1 м. Києва.

Також слід проводити реабілітацією та укріплення здоров'я працівників галузі без відриву від виробництва. При цьому за бажанням локомотивних бригад можна проходити лікування чи займатися профілактичними заходами у вільний від роботи час (різні види спорту). Ураховуючи, що в багатьох депо члени локомотивних бригад працюють з недотриманням норм робочого часу та необхідних умов для проведення профілактичних заходів, ці методи профілактики є просто необхідними. Для цього потрібно, щоб на території депо або за місцем проживання машиністів було організовані так звані «групи здоров'я».

Для проведення профілактичних заходів укріплення здоров'я локомотивних бригад слід використовувати цілеспрямовані (із відривом від виробництва) курси підвищення кваліфікації, де навчання потрібно поєднувати з профілактичними оздоровчими заходами. Такі курси варто проводити в центрах реабілітації (санаторіях) або на базі депо, де є можливість організувати профілактичні заходи (наприклад, у санаторіях міст Хмільник, Миргород, Трускавець, Пуща-Водиця, Ворзель, Одеса чи у депо Львів-Захід, Жмеринка, Мелітополь та ін.). Такі курси за нормативними документами УЗ повинні проводитися регулярно (один раз на п'ять років), а їх функціональне розширення є доцільним як з точки зору соціального захисту залізничників, так і державного підходу щодо підтримання здоров'я та професійних знань машиністів. До речі, подібні заходи вже було проведено в санаторії Пущі-Водиці керівниками залізниці для машиністів депо Київ-Пасажирський під час вивчення нового локомотива ЧС8.

З метою покращення організації роботи локомотивних бригад необхідно проводити атестацію на робочих місцях. Про ці та інші заходи зменшення кількості стресових ситуацій — у наступних номерах журналу.

Локомотив

Отримано 13.07.2015