

Töökoha tervisedendus

**Küllu Luuk, MA
Tervise Arengu Instituut**

12.11.2019

Töökoha tervisedenduse alusmõisted



TERVIS

...täielik füüsiline, vaimne ja sotsiaalne heaolu, mitte ainult haiguste ja puuete puudumine.
(WHO 1948)

TERVISEMÕJURID

...rida isiklikke, sotsiaalseid, majandus- ja keskkonnategureid, mis määravad üksikisikute või rahvastiku terviseseisundi.
(Rahvastiku tervise arengukava 2009-2020)

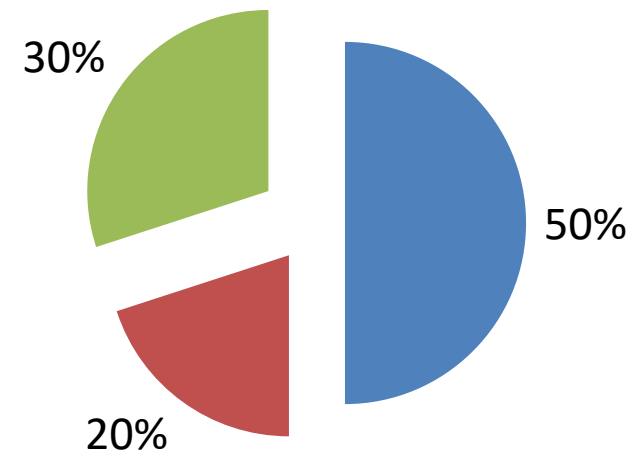
TERVISEKÄITUMINE

...on inimese tervist mõjutav käitumine, mis ei ole teadlikult suunatud tervise parandamisele, vaid on meie igapäevase käitumise lahutamatu osa ja avaldub meie igapäevastes valikutes (WHO 1974)

TERVISEDENDUS

...on protsess, mis võimaldab inimestel suurendada kontrolli oma tervise üle ja sellega parandada oma tervist.
(WHO)

Tervisemõjude „pirukas“



Töökoha tervisedendus

tähendab tervist väärtustava ja tervislikke eluviise soodustava keskkonna loomist.

Sellesse panustavad aktiivselt nii tööandja kui ka töötajad.

Riiklikul tasandil olulised raamdokumendid:

Heaolu arengukava 2016-2023

<https://www.sm.ee/et/heaolu-arengukava-2016-2023>

Rahvastiku tervise arengukava

<https://www.sm.ee/et/rahvastiku-tervise-arengukava-2020-2030>

Strateegia „Eesti 2035“

<https://www.riigikantselei.ee/et/Eesti2035>



Tervislik töökoht!



Töökoha tervisedenduse põhikomponendid



Tervist edendavate töökohtade võrgustik Eestis

Koostöövõrgustik TET (Tervist Edendavad Töökohad) loodi 20 ettevõtte baasil 2005. aastal.

Täna on päevaks kuulub võrgustikku ca 320 erinevat organisatsiooni (nn liikmed).



**Tervislik
töökoht!**

Rohkem infot võrgustiku ja töökoha tervisedenduse kohta leiad siit:

<http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/tookohal>

TET võrgustiku liikmed lõuna-Eestis

Organisatsiooni nimi	Liitumise aasta	Asukoht
Afterone OÜ	2018	Tartu
Ainult Inglise Tõlkebüroo OÜ	2012	Tartu
Eesti Firmaspordi Liit MTÜ	2007	Tartu
Elva Laste- ja Perekeskus SA	2018	Elva
Finnair Business Services Ltd	2014	Tartu
Hanza Mechanics Tartu AS	2018	Tartu
Ilmarada OÜ	2007	Võru
Juuksestudio OÜ	2010	Tartu
Kambja Lasteaed Mesimumm	2011	Kambja
Koosa Lasteaed	2015	Koosa
Kõrveküla raamatukogu	2014	Kõrveküla
Lasita Maja Production AS	2017	Pihva
Lõuna Prefektuur	2006	Tartu
Maarja Küla SA	2006	Põlva vald
Medica Teenused OÜ	2010	Tartu
Oilseeds Tehnika OÜ	2017	Tõrvandi
Otepää Rehabilitatsioonikeskus OÜ	2018	Otepää
Otepää Vallavalitsus	2011	Otepää
PowerPanda MTÜ	2018	Tartu
Põlva Linnavalitsus	2012	Põlva
Raviamet	2011	Tartu
Salvest AS	2016	Tartu
Saverna Lasteaed Sipsik	2015	Saverna
Tartu Koolitervishoiu OÜ	2009	Tartu
Tartu LA Sipsik	2014	Tartu
Tartu LA Tõruke	2016	Tartu

Tartu Linnavalitsus	2009	Tartu
Tartu Puuetega Inimeste Koda	2009	Tartu
Tartu Tervishoiu Kõrgkool	2012	Tartu
Tartu Vaimse Tervise Hooldekeskus SA	2009	Tartu
Tartu Ülikooli Kehakultuuriteaduskond	2014	Tartu
Terviseameti Lõuna Talitus	2010	Tartu
TREF AS	2011	Tartu
UPM-Kymmene Otepää AS	2013	Otepää
Valga Linnavalitsus	2011	Valga
Valga Muuseum	2017	Valga
Valga postkontor/Valga Kandekekeskus	2010	Valga
Võnnu Lasteaed Värvuke	2016	Võnnu
Võnnu Vallavalitsus	2011	Võnnu
Võrumaa Keskraamatukogu	2012	Võru
Ülenurme Vallavalitsus	2010	Ülenurme

Kuhu kaob tööinimese tervis?

Peamised tervise- ja töövõime kaotuse põhjustajad 1

- Haigusrühmad

1. SVH (eelkõige südame isheemiatõbi, peaajuveresoonte haigused ja kõrgvererõhktõbi)

2. Vähk (eelkõige kopsuvähk)

3. Meeleolu- ja sõltuvushäired (eelkõige depressioon ja alkoholi tarbimisest tingitud haigused)

4. Kroonilised haigused (lihasluukonna haigused, kuulmis- ja nägemishäired, diabeet)

Allikas: Rahvastiku tervise arengukava 2009-2020 vahehindamine. Uuringu koondaruanne. Tallinn:

Poliitikauuringute Keskus Praxis

Peamised tervise- ja töövõime kaotuse põhjustajad 2

- Riskitegurid
 1. Kõrge vererõhk
 2. Toitumine ja ülekaalulisus
 3. Suitsetamine
 4. Alkoholi ja narkootikumide tarvitamine
 5. Kõrge kolesterooli tase
 6. Kõrge veresuhkru tase
 7. Öhusaaste

1. Väljakutsed tööandjale

- töötaja elustiil I

Vähene füüsiline aktiivsus ja selle tagajärjed

- tervisespordiga ei tegele minimaalseltki 28% meestest, kes seda tervise tõttu teha saaksid (nende osa on võrreldes varasemate aastatega kasvanud) ja 27% naistest (nende osa on vähenenud). Suundumus süveneb vanuse kasvades.
- üleaaluliste (KMI > 25) osakaal on meestel 40%, naistel 32%.
Rasvunute (KMI > 30) osakaal on meestel 21%, naistel 19%.
Suundumus süveneb vanuse kasvades.
Kehakaal kasvab hüppeliselt al. vanusrühmast 35 (M) - 44 (N)



Allikas: TAI; tervisekäitumise uuring 2018

Töötaja elustiil II

Tasakaalustamata toiduvalik

- **liigne magusatarbimine.** 2014. a läbi viidud Eesti rahvastiku toitumise uuringu (TU) andmeil söövad parimas tööeas inimesed magusaid toite ja näkse keskmiselt 10 portsjonit päevas soovitusliku maksimaalse 4 portsjoni asemel. 2018. aastal läbi viidud tervisekäitumise uuring (TKU) kinnitab suundumuse kestmist: vähemalt kuuel päeval nädalas sööb komme, šokolaadi ja/võimagusaid küpsetisi ning kooke 14% täiskasvanud elanikkonnast
- **liigne soola tarbimine**
 - Soovituslik kogus 1 tl päevas
 - Soola tarvitamist pole kunagi vähendanud 55% (TKU 2018)
- **vähene köögiviljade tarbimine**
 - Soovitusi järgib vaid ca 25% meestest ja 33% naistest (TU 2014). Mitte kordagi või vähem kui 300 g päevas köögivilju (värskelt või toidu koostises) söönud tööealisi naise on 63% ja mehi 75% (TKU 2018).



Tervislik töökoht!

Töötaja elustiil III

Vaimse tervise hoidmine

- **Ületunnid**

29% vähemalt 10 töötajaga avaliku ja erasektori organisatsioonidest nendib, et nende organisatsioonis on ületundide tegemine pigem või väga tavaline. *TAI 2. töökoha tervisedenduse uuring, raport avaldatakse novembris 2019*

- **Puhkuse edasilükkamine / ära jätmine**

Suur osa Eesti töötajatest ei võta ametlikku puhkust. Nt 2010 a. jooksul ei puhanud ligi 15% mees- ja 13% naistöötajatest. *Statistikaameti ajakasutuse uuring 2010*

- **Ebapiisav ööuni**

Minimaalne taastumise tase on 6-8 tundi und igal ööl *Jürisoo, 2004*

- **Ekraaniaeg**

Televiisori, arvuti, tahvelarvuti, nutitelefone jt elektrooniliste seadmete vaatamiseks kulutab >4 tundi 16% tööealistest (TKU 2018)

Väsinud ja kurnatud inimene hakkab tegema vigu, satub konfliktidesse ning kahjustab end muudel viisidel.



Tervislik töökoht!

Bakker, 2015



Töökeskonna arendamine ja tervislike valikute toetamine

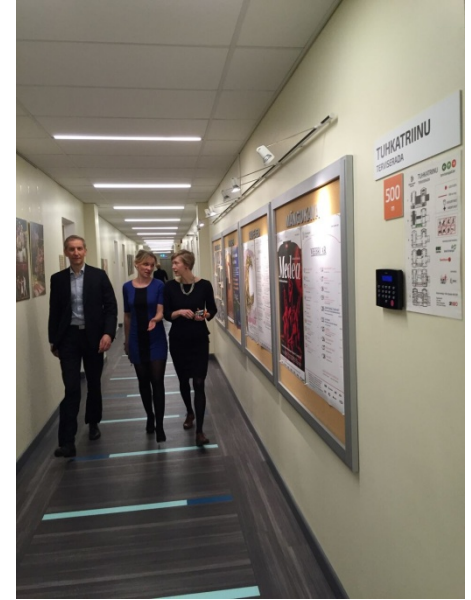


Häid näiteid tasakaalustatud toitumise toetamisest



Tervislik töökoht!

Häid näiteid liikumisharrastuste toetamisest



Häid näiteid suitsetamisest loobumise toetamisega seotud võimalustest:

Teavitamine

- juhtkonna otsus tubakavaba töökeskkonna loomise/hoidmise kohta; suitsetamise piiramise kohta
- suitsetamist lubavad/keelavad alad
- töökorra juhiste uuendamine
- ...

Koolitamine

- tubakaennetuse tööühma liikmed
- keskastme juhid
- ...

Loobumise toetamine ja nõustamine:

- kampaaniad, sündmused, tugirühm, boonused, ...



 **Tervislik töökoht!**

2. Psühhosotsiaalne töökeskkond

Tööandja võimalused ja roll

- Ole teadlik riskidest ja aita kaasa positiivse õhkkonna kujundamisel
- Võimalda töötajatel tegeleda tööpausidel ja töövabal ajal liikumisharrastusega
- Soodusta töötaja elukvaliteedi paranemist (arengu ja karjääri toetamine; pere-elu toetamine, tervislikke valikuid võimaldav/soodustav töökeskkond)
- Võimalda paindlikkust tööaja korraldamisel
- **Ole töötajale eeskujuks** tervisliku elustiili järgimisel



Tervislik töökoht!

Häid näiteid vaimse tervise toetamise võimalustest



- **Tunnustamine!**
- Heatahtliku suhtlemise soodustamine
- Töö ja puhkeaja tasakaal/pauside paindlikkus
- Sündmuste ja tähtpäevade tähistamine aktiivsel, liikumist võimaldaval ja meeskonnatööd (õlatunnet) arendaval moel
- Psühholoogiliste ja sotsiaalsete oskuste treenimine (nt stressiga toimetuleku oskuste õpetamine keerulistes kliendisuhetes).

3. Füüsiline töökeskkond.

Töökoha disain/ergonoomia

Hinnanguliselt teevad Eestis ca 200 000 töötajat tööd, mis võib põhjustada **luu-lihaskonna patoloogia** kujunemist.

Tõsine probleem on **libedusest tingitud kukkumised ja komistamised** ning sellega kaasnevad tervisekahjud.

(NB! iga kolmas vigastus töökohal)



Häid näiteid töökeskkonna ja töövõtete korraldusest:

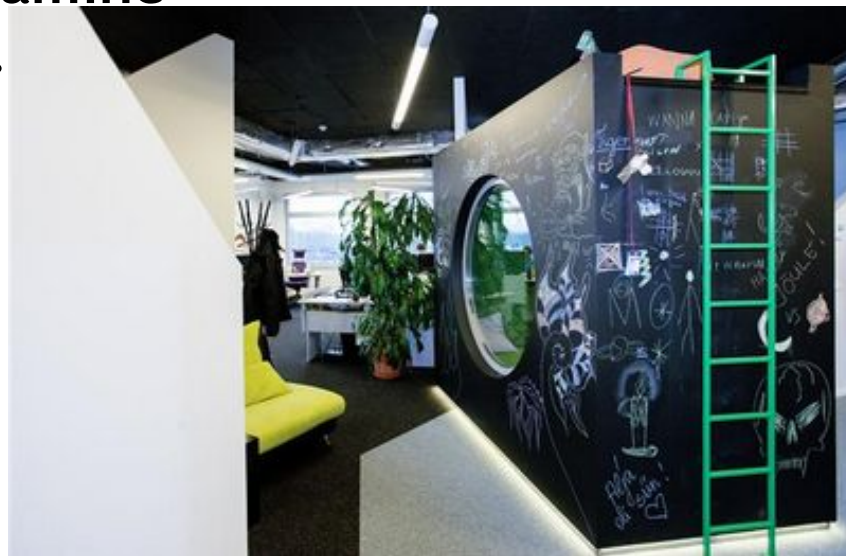
Põhitõed õigest tööasendist ja –võtetest on selgeks tehtud tööle asumisel, abistav pildimaterjal avalikel stendidel.

Ergonoomiliste riskide kaardistamine ametite kaupa; ohutusvahendite - ja abivahenditega varustamine.

Tööruumide ja territooriumi kaardistamine ohtude ja võimaluste teadvustamiseks.

Regulaarne rotatsioon sundasendiga töökohtadel.

Asendi vahetamist soodustav disain ja mööbel kontoris - reguleeritava kõrgusega laudad/tööpinnad, võimalus töötada eraldi, väikeses rühmas, jms



Suuremad ja väiksemad kogunemis- ja puhkealad, pauside tegemise võimalus



4. Häid näiteid tervisedenduse alasest koostööst teiste organisatsioonidega

- Ühiste ürituste korraldamine (nt koolitused, spordiüritused, õppevisiidid , mitmesugused tegevust toetavad koostöövõrgustikud - nii loomine kui arendamine)
- Teavitustegevus –
 - A) oma organisatsiooni eesmärkide ja tegevuse tutvustamine, ohutusealane teavitustöö jm
 - B) klientide ja töötajate teavitamine ja koolitamine, töötajate tervisenäitajate mõõtmine koostöös optometristide, apteekrite jt tervishoiutöötajatega
- Praktikabaasiks olemine (tervisedenduse eriala) üliõpilastele, kutseõppe õpilastele
- Sponsorlus, toetus, heategevus (nt spordi- või lasteürituste toetamine, suurperede toetamine oma toodanguga, kohalike lasteasutuste ja spordirajatiste toetamine), heakorratalgute korraldamine, doonoripäevad



Tervislik töökoht!

jm

WHO 10 soovitus heaoluks töökohal

- Võta tööle kaasa tervislik toit
- Vali tervisliku toidu pakkujad
- Too/loo töökohale kehaliste harjutuste võimalusi
- Liigu iga päev vähemalt 30 min
- Saavuta tervislik kehakaal
- Tea oma olulisi numbreid
- Ütle tubakale ei
- Seisa tubakavaba töökeskkonna eest
- Piira alkoholi tarvitamist
- Leia ja naudi stressivabasid hetki



Tervislik töökoht!

Tervist teile!

Küllil Luuk

Tervise Arengu Instituut

Hiiu 42, 11619 Tallinn

Telefon: 6593968

Faks: 6593901

e-post: kylli.luuk@tai.ee

www.tai.ee

www.terviseinfo.ee



Tervislik töökoht!