

# TÖÖTAJATE VAIMISE TERVISE TOETAMINE

**Tamo Vahemets**

Töötajakogemuse üksus

Turvalisuse ja tervishoiu osakonnajuhataja

23.11.2021



**8H** AEG  
TÖÖTAMISEKS

**8H**  
AEG  
PUHKAMISEKS  
MAGAMISEKS



**8H**  
AEG  
PEREGA

Vastutustundliku tööandja kohustus on anda töötaja perele tagasi just sellises või isegi paremas vormis nagu ta tööandja kätte usaldati.



# Terves kehas terve vaim



LEIUTAME



KASVAME



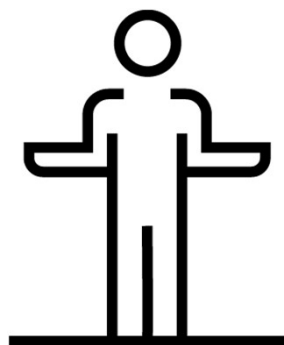
KÄIVITAME



HOOLIME



FÜÜSILINE  
KESKKOND



TÖÖKODU



VAIMNE  
KESKKOND



## FÜÜSILINE KESKKOND

**Kaasaegsed tegevuspõhised  
tootmis ja kontoriruumid  
rohelistes kontorid**

**Tervisetoad**

**Aktiivsete tegevuste alad**

**Kaasaegsed töövahendid**

**Ergonoomilised töökohad**

**AED seadmed**





## VAIMNE KESKKOND

### Kultuurihäkk

Selgemad eesmärgid  
Juhtimiskultuur – Juhtide konverents vaimse tervise teemal  
Konkreetsed mõõdikud  
Lühemad koosolekud  
Mõtestatud tegevused  
Avatud ukсед  
Kogemusklubid  
Arenguvõimalused  
Teadlikkus  
Mentorlus ja kaasamine  
Liikumisvõimalused

- Viime läbi töötajate rahulolu uuringuid ja arvestame saadud tagasisidega
- Tööheaolu pesa siseveebis
- Järgmine TAI tervisekalendrit ning iga kuu teemad lingime ka meie rubriigi tervisedenduse lehel
- Kõnetavatel teemadel viime läbi 2x aastas ka veebiseminare
- Osaleme Peasjade kevadistel vaimse tervise viie vitamiini kampaaniates
- Oleme liitunud Tervist Edendavate Töökohtade (TET) võrgustikuga
- Võimaldame paindlikku töökorraldust, sh kaugtööd



# LIIKUMISHARJUMUSTE KUJUNDAMINE

- Eesti Energia Spordiklubi ca 1200 liiget
- Terviserajad
- Rohekoosolekud
- Loomel ja hoiame traditsioone
- Kaasame väljakutsetesse pereliikmeid



terviserajad.ee  
100 RADA ÜLE EESTI

## Eesti Terviserajad

100 PÕHJUST LIIKUDA 100 RAJAL

3 Retro-spordist

4 Liikumine olgu loomulik osa elust

6 Ära unusta venitada!

13 Videod õpetavad targalt tegutsema

TERE TULEMAST!

KAART: 100 rada üle Eesti - leia oma lemmikud!

Terviseradu arendavad:



**Kangelastegusid teevad  
terved energiakangelased**

