

Tervislik töökeskkond ja TET võrgustik

Kylli Luuk / kylli.luuk@tai.ee

Tervise Arengu Instituut

16.11.2021

Töökoha tervisedendusest

TET võrgustik loodi **20** ettevõtte baasil **2005.a.**

Tänaseks kuulub võrgustikku üle **350** tööandja.

Hinnanguliselt töötab TET võrgustikku kuuluvate tööandjate juures **ca 10%** kõikidest eesti töötajatest.

Lähemalt vt <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/tookohal>



Tervisedendus

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

Tervisedendusliku tegevuse eesmärk on väärtustada ja tugevdada tervist.

Tervise edendamine töökohal

...tähendab eelkõige tervist väärtustava ja tervislikke eluviise soodustava **keskkonna loomist**, sellesse panustavad aktiivselt kõik osapooled.

Heaolu on näitaja, mille abil väljendatakse kokkuvõtlikult inimeste vaimset, füüsilist ja sotsiaalset tervist või seda, kas tal on hea olla.

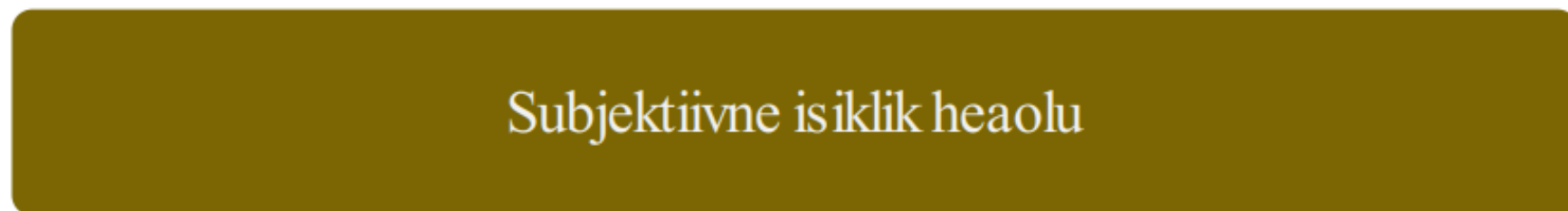
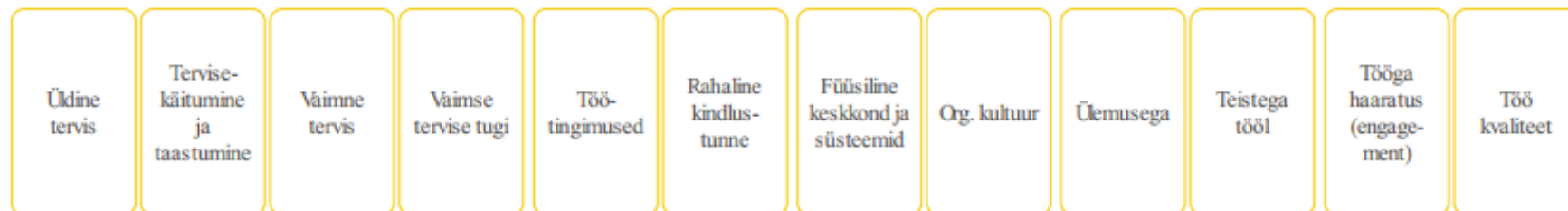
Tervislikud
eluviisid

Psühhosotsiaalne
keskkond

Tervislik
töökoht

Füüsiline
keskkond

Heaolu markerid töökohal



Tööandja võimalused: Lühiajaline lähenemisviis ehk tegutsemine mikrotasandil

Lühiajalise lähenemisviisi rakendamine **võib aidata** pikemat protsessi käivitada, aga olla asjakohane ka juhul, **kui puudub tippjuhtkonna toetus või vajalik teadmine.**

Eelisteks väiksem ressursikulu ja ajaline võit.

Siia liigituvad nt mitmesugused terviseprojektid (tervisenädal, vajalike muudatuste tegemine töökeskkonnas jms).



Tervislik töökoht!

Pikaajaline lähenemisviis ehk tegutsemine makrotasandil

Kompleksne lähenemine töökeskkonna tervisedendusele peaks hõlmama vähemalt seitset etappi:

1. Pühendumuse saavutamine: lubaduse saamine (tipp)juhtkonnalt, ametiühingutelt ja kõikidelt teistelt olulistelt tööturu osapooltelt toetuse andmise kohta.
2. Töörühma/meeskonna moodustamine – tervisliku töökoha programmi kavandamiseks ja elluviimiseks.
3. Vajaduste hinnangu koostamine – töötajate soovide ja vajaduste määratlemine lähtuvalt nende nägemusest töökoha tervise kolme peatee kohta.
4. Vajaduste hinnangu alusel koostatud terviseprofiil (analüüs).
5. Kõikide aspektidega arvestava töökoha tervisekava koostamine 3-5 aastaks.
6. Tervisekava alltegevuskavade väljatöötamine (üksiktegevuste elluviimiseks).
7. Regulaarne kava ja tulemuste monitoorimine (ülevaatus) ja hindamine.



Tervislik töökoht!

Vaimse tervise toetamine töökohtadel

NEGATIIVNE VAIMNE TERVIS

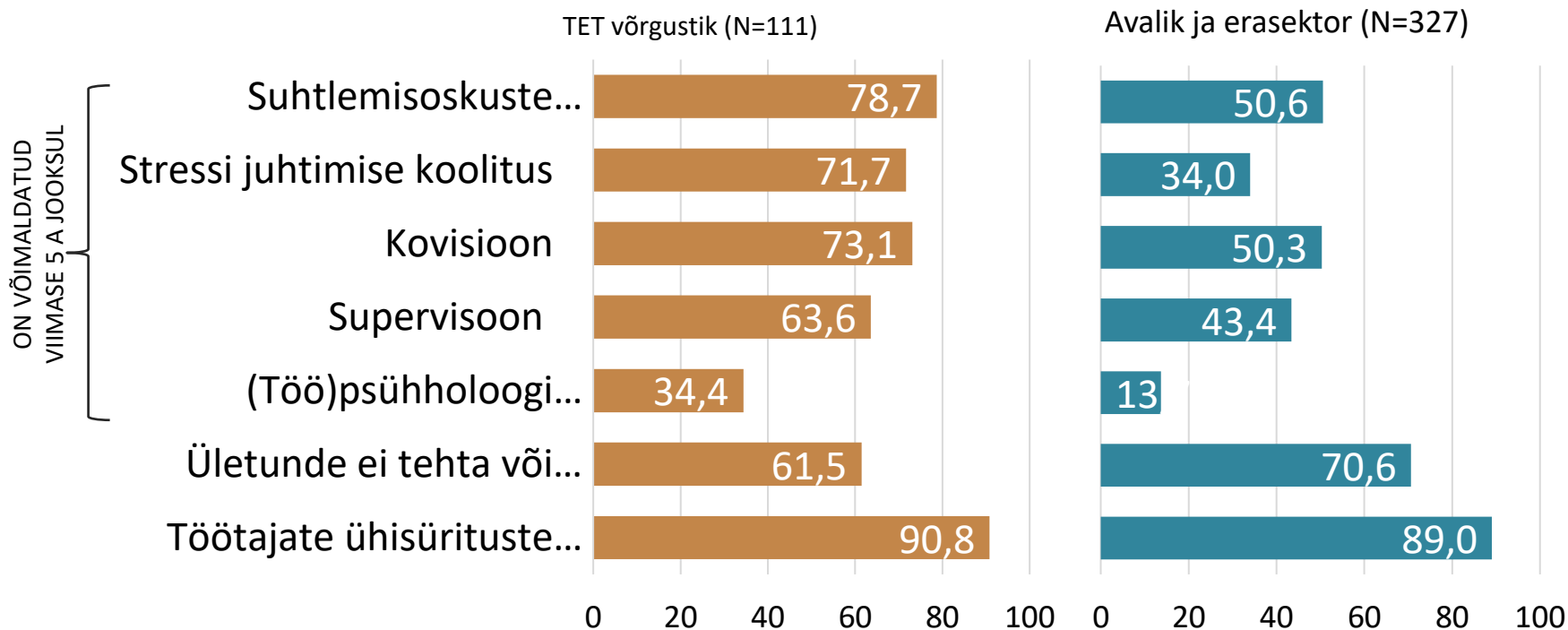
POSITIIVNE VAIMNE TERVIS



Anders Hanson: Workplace Health Promotion: A Salutogenic Approach

Töökeskkond toetab tervist, kui soodustatakse nii töötaja isiklikku arengut ja töötulemuste paranemist, kui vaimset tervist ja füüsilist heaolu.

Vaimse tervise toetamine/ Töökoha tervisedenduse uuring 2019



Võrgustiku liikmete ja mitte liikmete võrdlus (alavalim, mõlemas grupis n=102).

Võrgustiku liikmete seas on rohkem organisatsioone, kus:

- on pakutud stressi juhtimise ja suhtlemise koolitust,
- on teostatud töötajate kovisioone,
- on kasutatud (töö)psühholoogi teenust.



Tervislik töökoht!

Suurte organisatsioonide tugevused

	Suured	Väikesed
• Korraldavad ühisüritusi (iga-aastaselt)	97%	85%
• Korraldavad vaimse tervise teemalisi või suhtlemisoskusi parandavaid koolitusi	96%	63%
• Tunnustavad oma töötajaid (nt parima kolleegi auhind vm tunnustus)	82%	44%
• Hüvitavad uute oskuste koolitamise kulud	73%	31%
• Pakuvad (töö)psühholoogi teenuseid	49%	20%
• Hüvitavad tasemehariduse kulud	36%	10%

Väikeste organisatsioonide tugevused

	Suured	Väikesed
• Ületunde ei tehta või tehakse erandkorras	41%	80%
• Lühendatud tööpäevad ka siis, kui seadus seda ette ei näe	61%	79%
• Tervise- ning lisapuhkepäevad	66%	79%
• Töötajatel on võimalus kaasa rääkida töökeskkonna kujundamisel	52 %	79%
• Töötajatel on võimalus kaasa rääkida tööalaste normide ja reeglite kujundamisel	39 %	63%
• Töötajate võimalus kaasa rääkida arengu- ja tegevuskavade väljatöötamisel	28%	53%



Tervislik töökoht!

Kokkuvõtlikud soovitused heaolu suurendamiseks

- Tehke tervislikud valikud hõlpsamini kättesaadavaks
- Kasvatage enda ja kolleegide teadlikkust tööst/elustiilist tulenevatest terviseriskidest
- Andke võimalus koos tegutsemiseks. Tekkiv sünergia avab uued võimalused
- Koguge tagasisidet järjepidevalt ja analüüsige seda