

Töökoha tervisedendus Harjumaal

**Külli Luuk, MA
Tervise Arengu Instituut**

05.11.2019, Tööandjate Keskliit

Tervist edendavate töökohtade võrgustik Eestis

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

Täna 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>

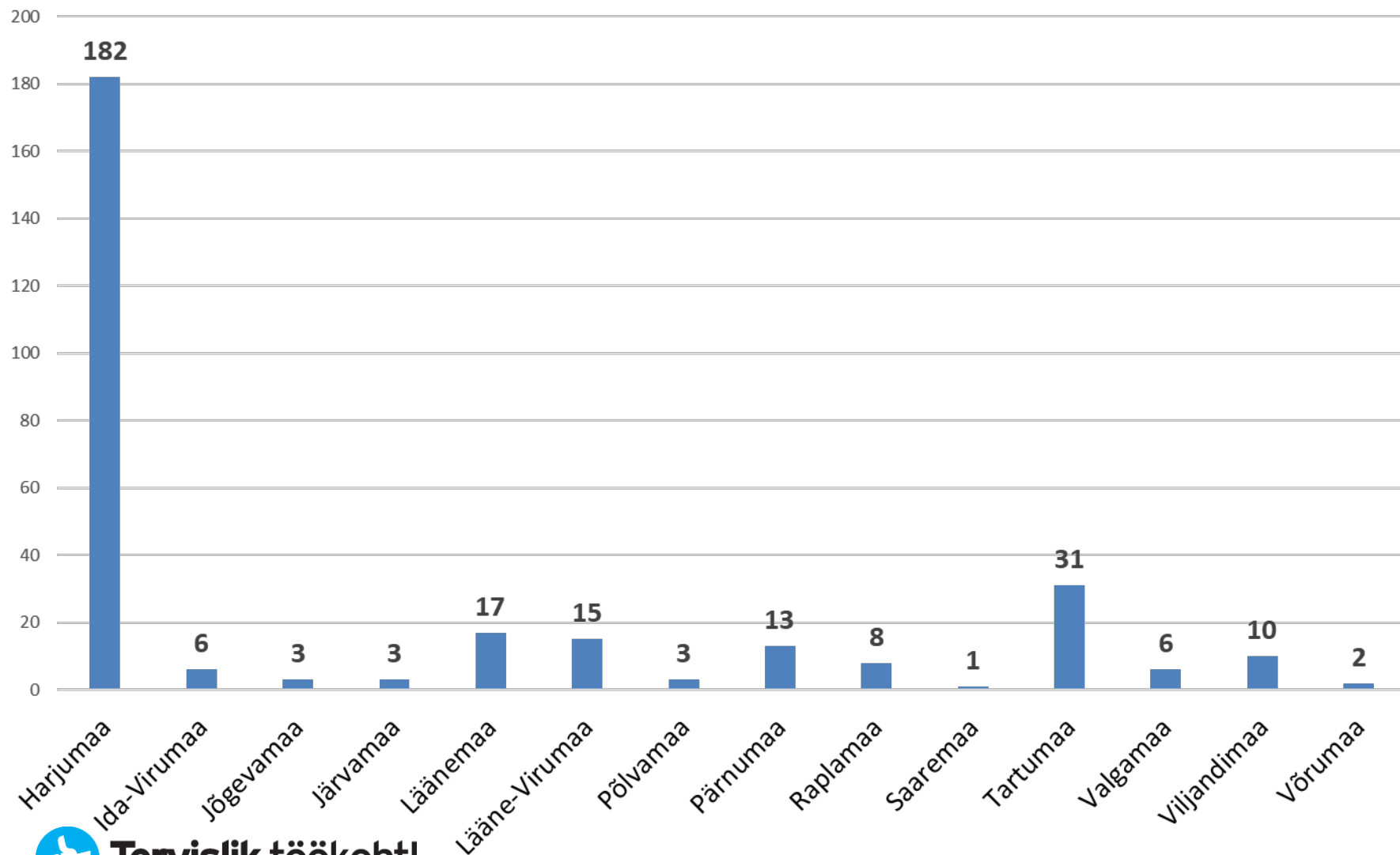
Riiklikul tasandil oluline raamdokument Heaolu arengukava 2016-2023

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



Tervislik töökoht!

TET liikmed peakontori aadressi alusel (2019)



Tervislik töökoht!

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)

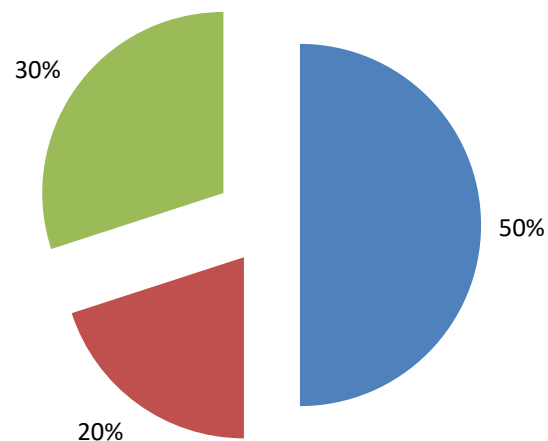
TERVISEKÄITUMINE

...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 tervisedenduse põhikomponendid



Kuhu kaob tööinimese tervis?

Estonia

Both sexes, All ages, DALYs per 100,000

2006 rank

2016 rank

2006 rank	2016 rank
1 Cardiovascular diseases	1 Cardiovascular diseases
2 Neoplasms	2 Neoplasms
3 Mental & substance use	3 Mental & substance use
4 Unintentional inj	4 Musculoskeletal disorders
5 Musculoskeletal disorders	5 Other non-communicable
6 Other non-communicable	6 Unintentional inj
7 Neurological disorders	7 Neurological disorders
8 Diabetes/urog/blood/endo	8 Diabetes/urog/blood/endo
9 Self-harm & violence	9 Self-harm & violence
10 Transport injuries	10 Diarrhea/LRI/other
11 Cirrhosis	11 Cirrhosis
12 Diarrhea/LRI/other	12 Chronic respiratory
13 Chronic respiratory	13 Digestive diseases
14 Digestive diseases	14 Transport injuries
15 Neonatal disorders	15 Neonatal disorders
16 HIV/AIDS & tuberculosis	16 HIV/AIDS & tuberculosis
17 Nutritional deficiencies	17 Nutritional deficiencies
18 Other group I	18 Other group I
19 Maternal disorders	19 Maternal disorders
20 NTDs & malaria	20 NTDs & malaria
21 War & disaster	21 War & disaster

Communicable, maternal, neonatal, and nutritional diseases

Non-communicable diseases

Injuries

1. Tervislikud eluviisid- töötaja elustiil

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

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

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



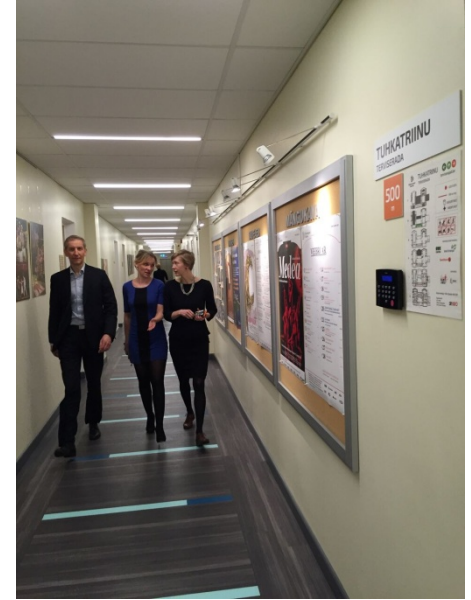
Tervislik töökoht!

- Köögi- ja puuviljade **teemapäevade**, -nädalate korraldamine
- „Maitse ja proovi“ ning „lõunasta ja õpi“ **sessioonide** korraldamine
- **Koostöö töökohal toitlustajaga:**
 - et salatit ja köögivilju saaks tõsta taldrikule esimeses järjekorras
 - et toidu serveerijad arvestaksid taldrikureegli põhimõtteid
 - toidukoha kokkade ja teenindajate koolitamine köögiviljade laiemate kasutamise- ja pakkumisvõimaluste osas
- **Koostöö kohalike köögi- ja puuviljade kasvatajate, hulgimüüjate, poodidega:** (soodsateks ühistellimusteks, pakkumiseks töökohal)
- Koosolekukultuuri edendamine (töökoha **koosolekutel**, kohtumistel, üritustel, konverentsidel) **köögi- ja puuviljade pakkumine**
- **Osalemine toitumiskampaaniates** ja temaatilistel sündmustel
- Võimaluse andmine töötajail oma aiasaadusi jagada



Tervislik töökoht!

Häid näiteid liikumisharrastuste toetamisest



- **rattaga tööl käimise soodustamine** (turvaline parkimine, pesemisvõimalused jms).
- **erineva pikkuse ja raskusastmega liikumisrajad töökohal** (lisaks erinevad treeningvahendid raja punktides) või iseseisva harjutamise võimaluste loomine - minispordirajad, harjutus- ja/või mänguvahendid puhke- või treeningruumides koos lihtsate treeningkavadega.
- **koostöö kohalike spordiklubide ja treeneritega** nii spordiharrastuste soodustamises kui töökohale harjutusvõimaluste toomisel (juhendajaga võimlemis- ja venituspausid, joogatunnid vms).
- **piisava pikkusega lõunapaus**, et saaks sel ajal ka liikumisega tegeleda (väike jalutuskäik, minitreening vms).
- **väiksemad võistlused ja liikumissündmused** mis hoiaksid inimesi aktiivsena, sh osa võtmine kogukonnas ja kaugemal toimuvatest liikumiskampaaniatest ja spordisündmustest
- **liikumisüritustel osalemise tunnustamine** nii lihtsalt osaluse kui tulemuse alusel -kasutades tervislikke, nutikaid ja humoorikaid lahendusi.



Tervislik töökoht!

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)



Sagedamini esinevad tööergonoomika probleemid kontoris

allikas: Qvalitas

- väändunud kehahoiak
- vale laua ja tooli kõrgus
- monitori /muu töövahendi vale kõrgus või kaugus
- hiir ei mahu klaviatuuri kõrvale
- puuduv küünarvarretoetus
- tööstress
- randmed on piirasendis
- vähene seljatoetus

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

 **Tervislik töökoht!**

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

Tervist teile!

Küllü 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!