



Tervislik töökoht!



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Organisatsiooni võimalused tervise edendamiseks töökohal

Külli Luuk

Tervise Arengu Instituut

24.03.2016

Mis on tervisedendus?

...protsess, mis võimaldab inimestel suurendada kontrolli oma tervise üle ning tugevdada seeläbi oma tervist.

Tervisliku töökohta põhikomponendid



Allikas: Tervislikud töökohad: Mis need on ja kuidas neid saavutada? A.Soon 2009;

Tervisedenduse põhiline ideoloogiline alus on muuta keskkond selliseks, et tervislikud valikud oleksid lihtsalt kättesaadavad

Tervisedenduse vahendid:

- Terviseteabe levitamine ja tervislikele eluviisidele motiveerimine
- Eluviisi mõjutamine ja käitumisriski vähendamine
- Tervist soodustava (elu-) töökeskkonna kujundamine
- Tervistavate teenuste arendamine

Rahvatervise seadus

**Millega peaks tervise
edendamisel
organisatsioonis
arvestama?**



Aeg/ajastus



Inimesed

Peamised valikud:



**Lühiaegne
sekkumine vs
pikaajaline
programm?**

Teadlik
planeerimine:
-analüüsi-kavanda-
teosta-hinda..
..ja alusta algusest

**Ressurside ulatus ja
kestlikkus?**

Järjepidevus

**Kaasamine ja
koostöö?**

Erinevused

Ligipääs

...

Tervist edendavate töökohtade võrgustik Eestis

Töökohtade terviseedenduslike tegevuste arendamiseks mõeldud koostöövõrgustik TET (Tervist Edendavad Töökohad) loodi **20** ettevõtte baasil **2005.** aastal.

Tänaseks päevaks kuulub võrgustikku üle 240 erineva organisatsiooni (nn liikmed) töötajate koguarvuga **~54 000 ehk ca 9%** Eestis töoga hõivatud inimestest.



**Tervislik
töökoht!**

TAI missioon TET võrgustiku toetamisel

..tuleneb 2010.a välja töötatud Eesti töökoha tervisedenduse arengukavast ja on suunatud:

- Töötaja tasandile (elustiil ja teadlikkuse küsimused)
- Tööandja tasandile (juhendamise ja eestvedamise küsimused)
- Võrgustiku alalhoidmisele: asutuste, ettevõtete ja töökohtade spetsialistide koondamine heade kogemuste jagamiseks töökoha tervisedenduse alal ning koostöövõimaluste loomine erinevates kampaaniates osalemiseks ja projektide elluviimiseks

Mida võrgustikku kuuluvates organisatsioonides töötaja tervise edendamiseks tehakse?

Töökoha tervisedenduse uuring, TAI 2015

- Süsteemsem planeerimine, töötajate parem kaasamine ja hindamine
→ laiem tegevuste valik, kõrgem heaolu+rahulolu

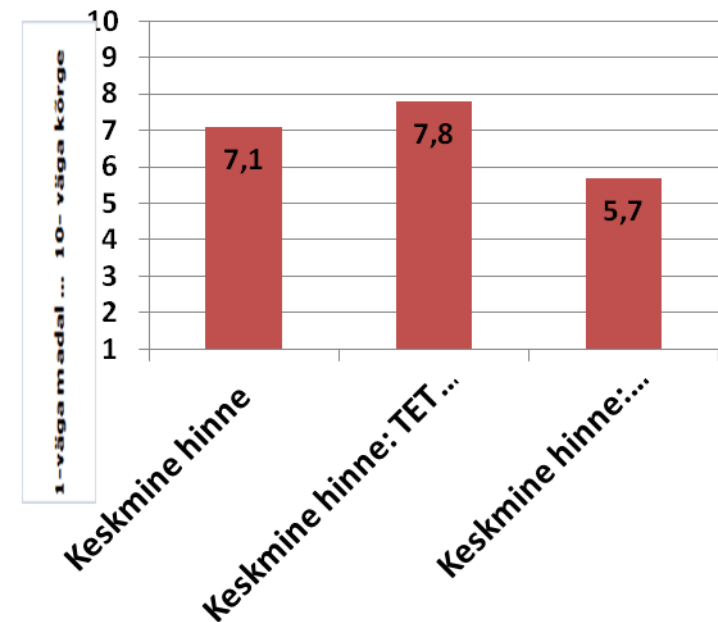
- Pikemaajalised tegevusplaanid tervisedenduse korraldamisel organisatsioonis

- Rohkem terviseteemadega tegelevaid spetsialiste ning töörühmasid

- Tervisega seotud tegevuste regulaarsem ja laiapõhjalisem hindamine

- Töötajate laiem koolitamine (rohkem teemasid, rohkem inimesi)

Juhtide toetus tervisedendusele



...arvestatakse töökorralduses enam töötajate individuaalseid vajadusi,

Vaba päeva või
lisapuhkuse andmine
isikliku elu sündmuste

korral

70

59,5

60

64,3

50

26,5

42,9

40

30

6

4,10

20

18,4

10

39,3

36,7

20,4

32,1

0

28,6

% vastanutest

Töötajate lastele
arendusvõimaluste
pakkumine

Isikliku elu sündmuste
toetamine või
äramärkimine

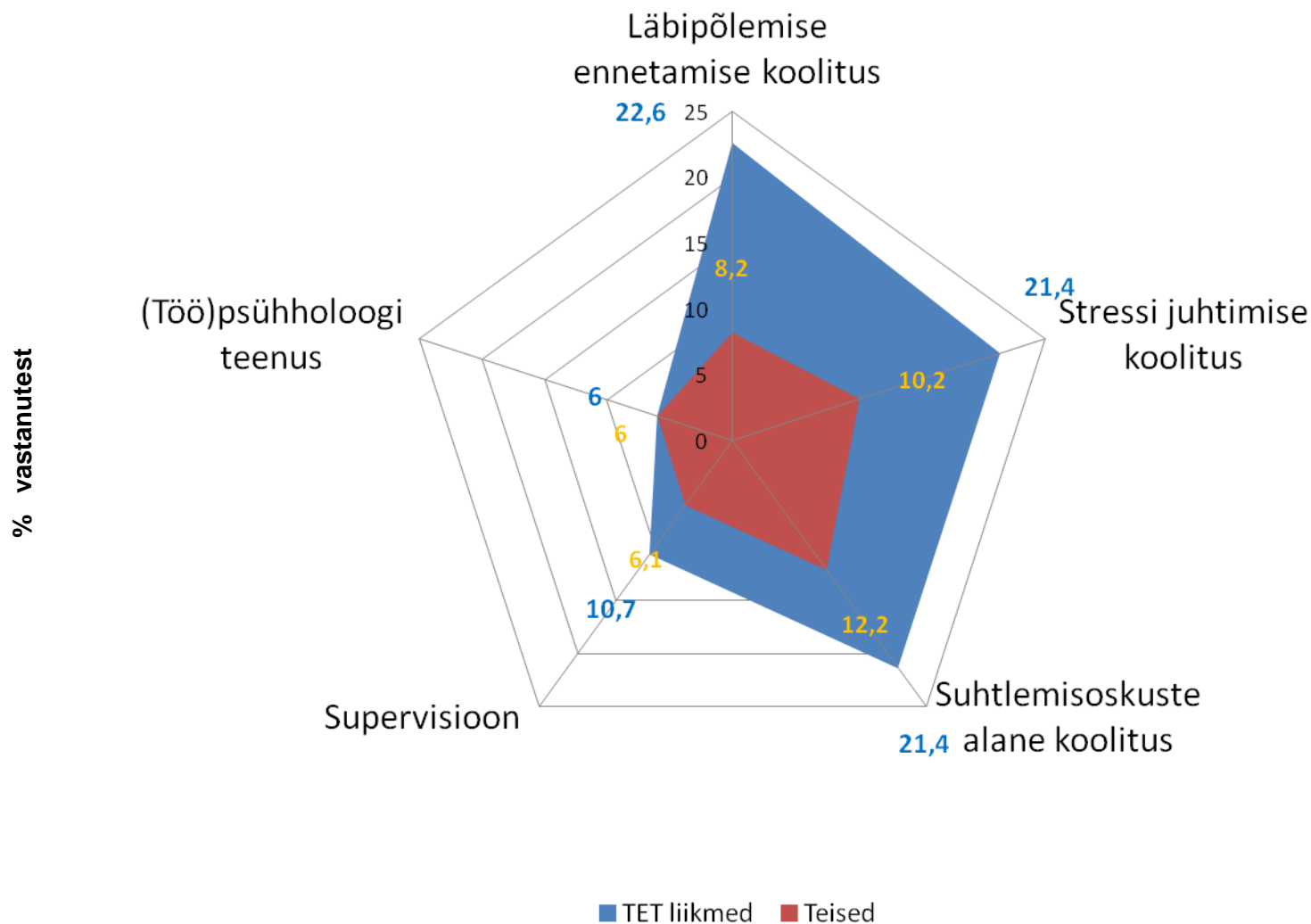
Rahaline toetus või
kingitus isikliku elu
sündmuste korral

Pereürituste,
perepäevade,
lasteürituste
korraldamine

Paindliku töötaja
võimaldamine töötajale
lähedase inimese
hooldamiseks

■ TET liikmed % ■ Teised %

...pühendatakse rohkem energiat ühistunde loomisele ja positiivse psühhokliima hoidmisele.

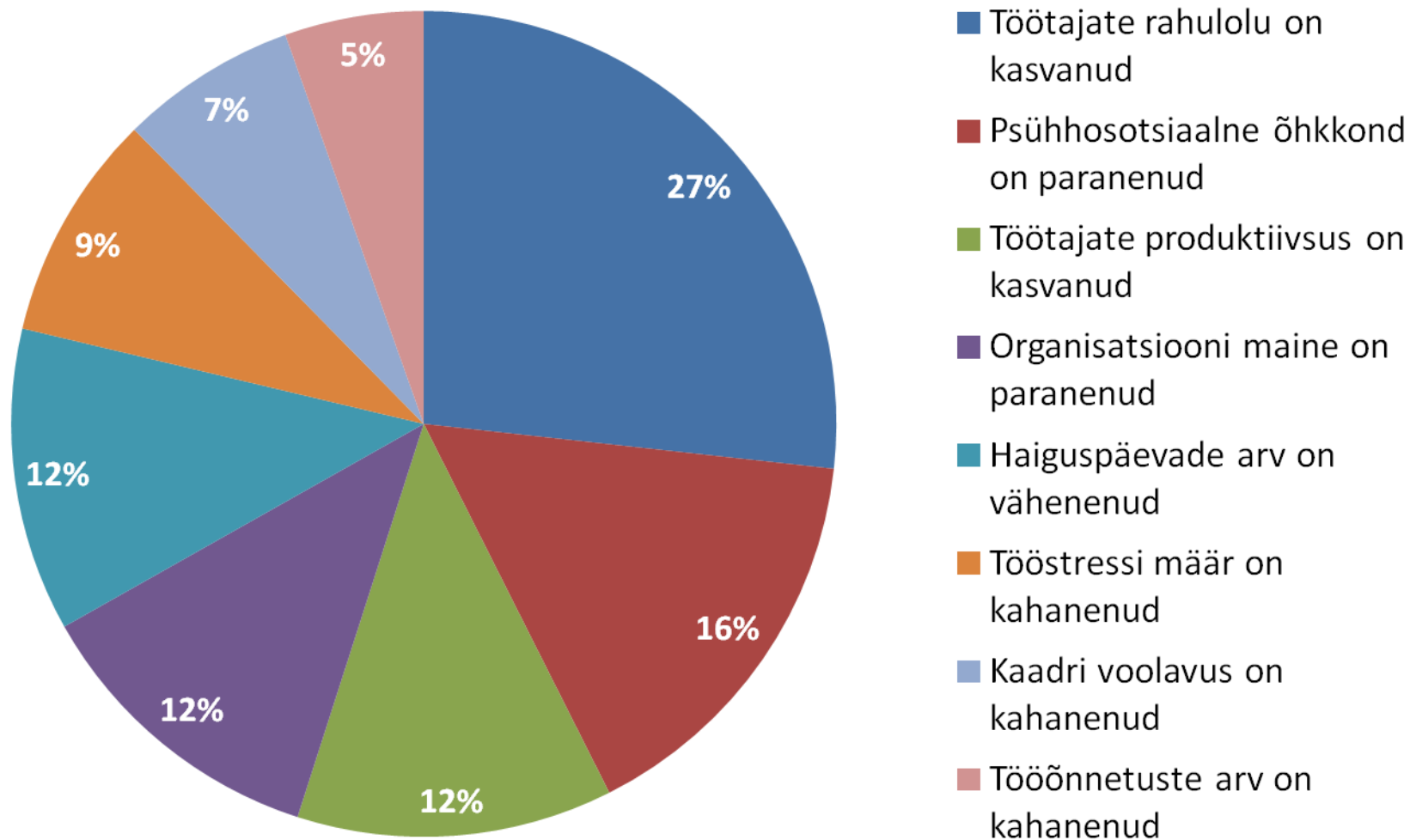


Kõige enam **toetab** vastanute hinnangul töökohal tervise teemadega tegelemist :

- **inimeste paranenud teadlikkus** ning suurem huvi
- **tervise teemade populaarsuse kasv** ja sage käsitlemine avalikus meedias
- **ligipääs erinevatele tervise teenustele** (nt spordiklubides osalemine, tööpsühholoogi teenused)
- **tervise ürituste korraldamine** (nii organisatsioonides sees kui avalikkusele suunatud rahvaspordi ürituste osas) on muutunud regulaarseks ja seega inimeste valikuid reaalselt ja püsivalt toetavaks
- organisatsioonide **motivatsioonipaketid** (mitmesugused töötajatele pakutavad soodustused, hüvitised)
- **TET võrgustikku kuulumise positiivne mõju** (saadava teabe asjakohasus ning olulisus, kohustus areneda ja võtta vastu oma töötajate tervist soodustavaid otsuseid)

*Suuremad õnnestumised oma töökohal:
järjepidevus teenustes ja ürituste korraldamisel +
töötajate paranenud tervisealane teadlikkus/ aktiivsus*

Tervise väärtustamise reaalne kasu



A E G

TÕELISELT
TERVISLIK
TÖÖKOHT

Kunst

Spontaansus

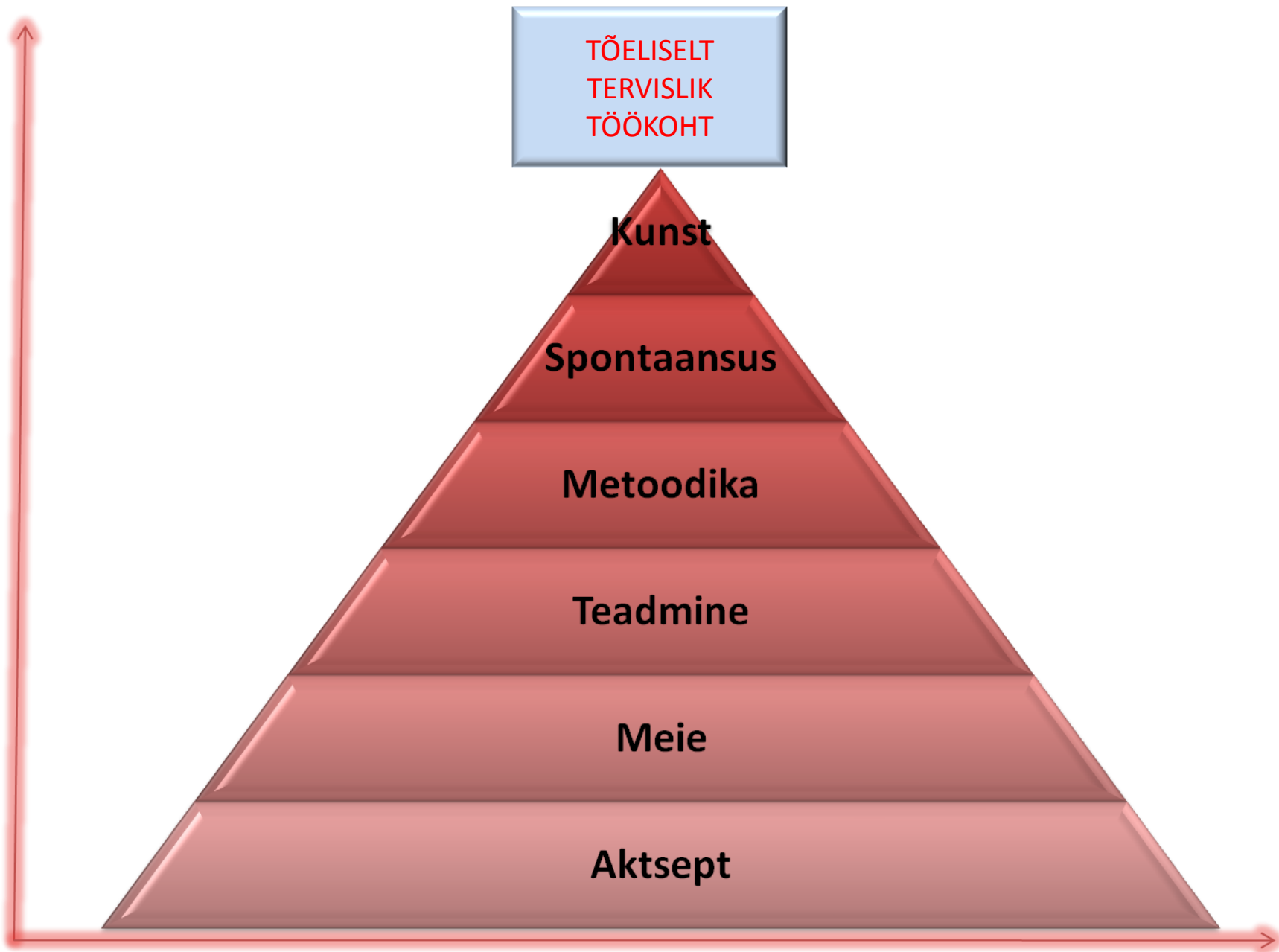
Metoodika

Teadmine

Meie

Aktsept

TÄHTSUS



Küsimused?

Lisainfo:

www.tai.ee

www.terviseinfo.ee

<http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/tookohal/tervist-edendavate-tookohtade-tet-vorgustik>