



VILJANDIMAA TÖÖANDJATE  
TERVISEDENDUSE UURING 2021



10.06.2021  
HANNA JÕGI



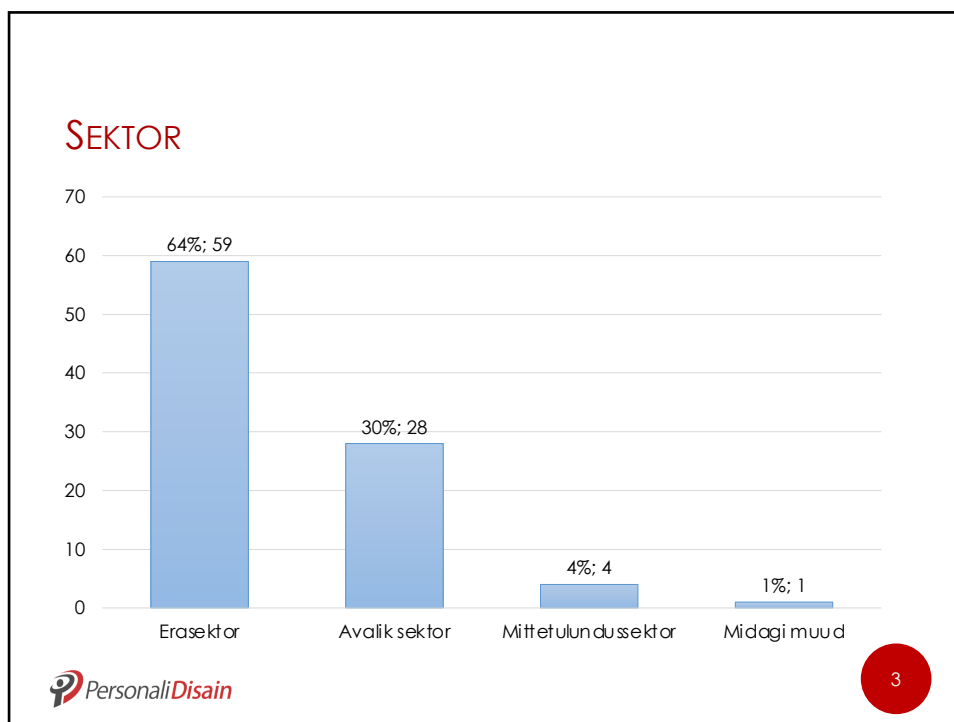
1

### UURINGU KOKKUVÕTE

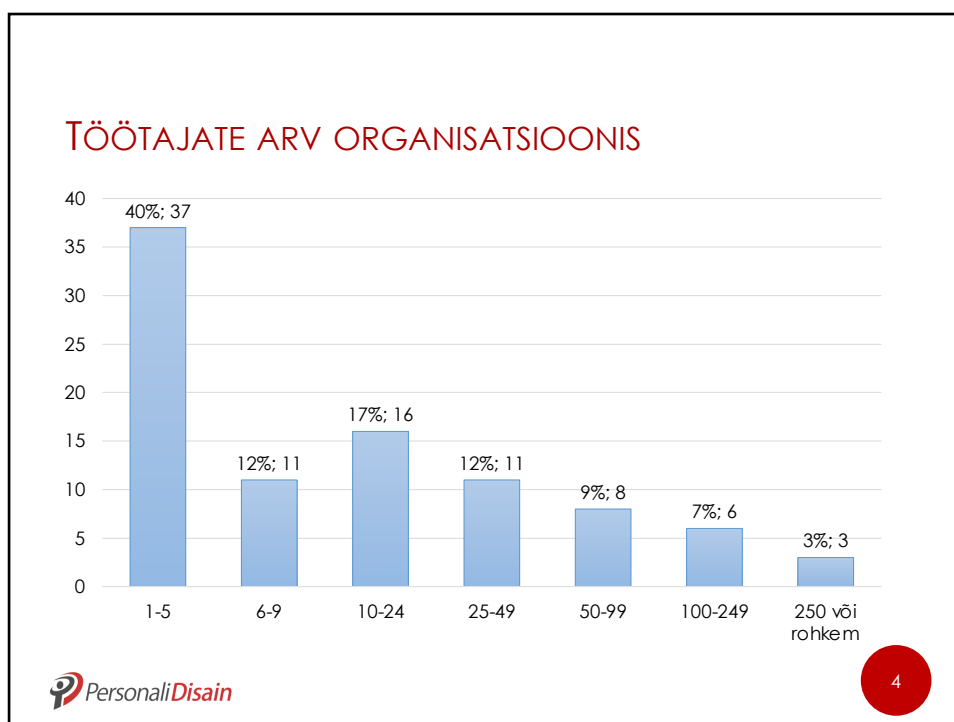
- 13.05 - 24.05.2021
- Valim – 932:
  - Erasektori organisatsioonid - 800
    - Suured (50 või enam töötajat) – 31
    - Keskmised (11 - 49 töötajat) – 129
    - Väikesed (2 – 9 töötajat) - 640
  - Kohaliku omavalitsuse asutused – 93
  - Kolmanda sektori organisatsioonid – 39
- Vastajaid - 92 organisatsiooni (ca 10%)



2

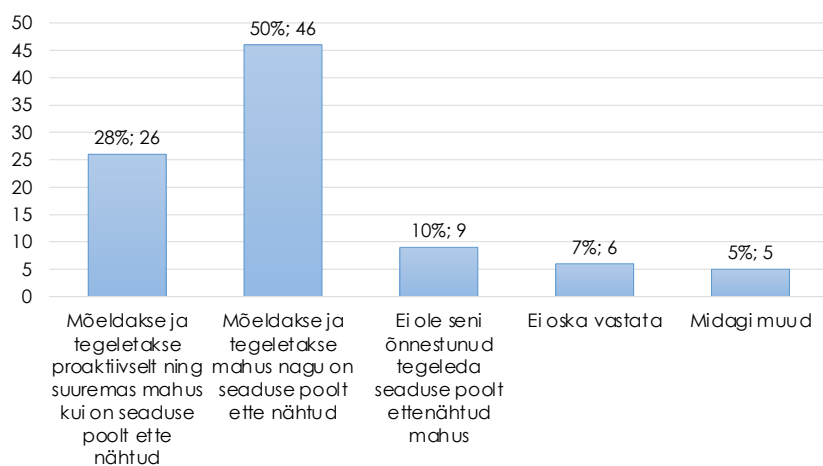


3



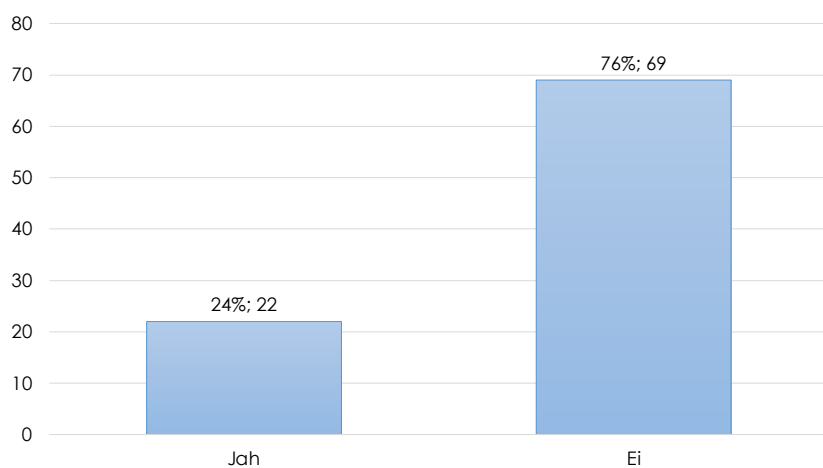
4

## PANUSTAMINE TERVISETEEMADE PLANEERIMISSE, KORRALDUSSE JA TULEMUSTE HINDAMISSE



5

## ERALDI TÄHELEPANU MEESTE TERVISETADLIKKUSE TOETAMISELE

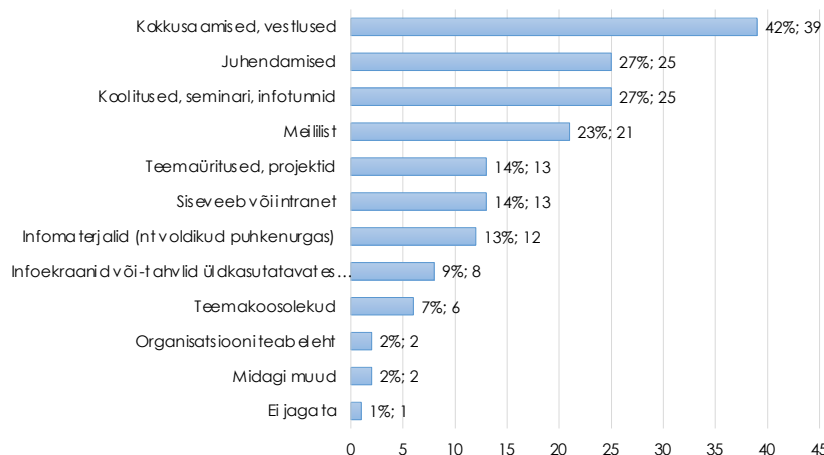


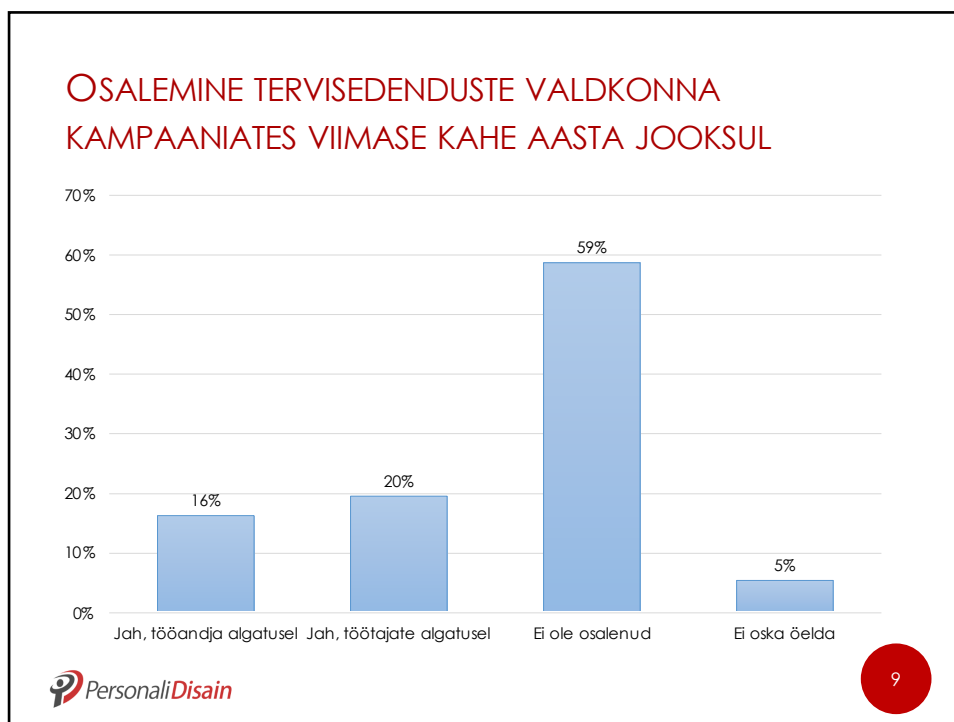
6

## MEESTE TERVISETEADLIKKUSE TOETAMINE

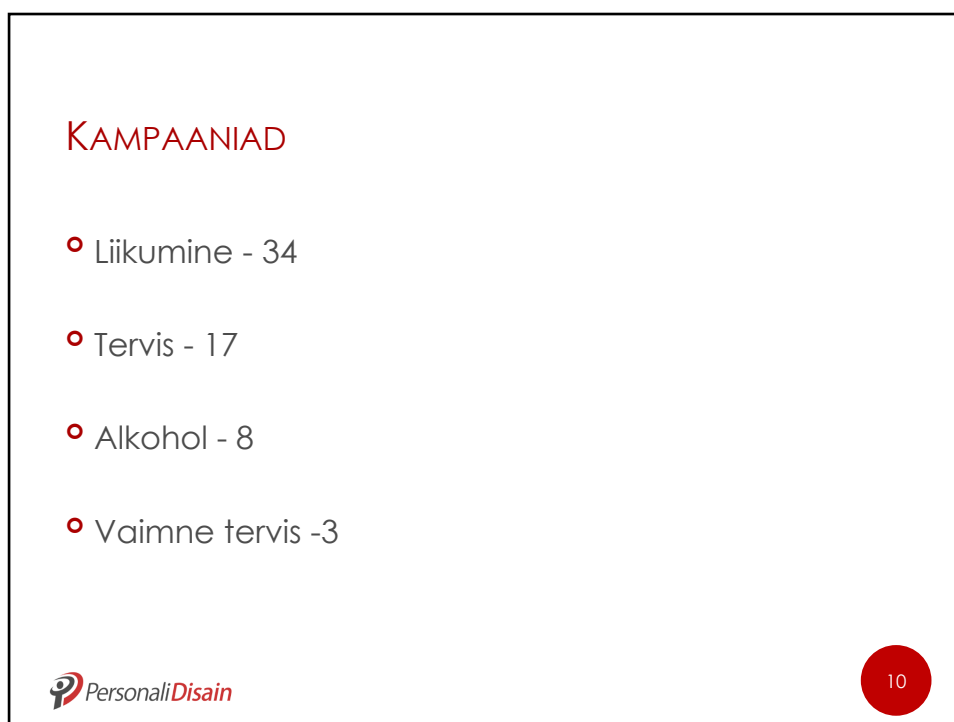
<b>Liikumine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stebby sporditoetuse kasutusele võtt alates jaanuar 2021</li> <li>• Võimalus osaleda füüsilist ja vaimset tervist edendavates joogatundides</li> <li>• Jõusaali ehitus</li> <li>• Ujula kasutamine</li> <li>• Tasuta jõusaali ja ujula kasutamise võimaldamine</li> <li>• Pakume sportimis võimalusi</li> <li>• Alganud vabas õhus liikumine</li> <li>• Tegeletakse tervise spordiga</li> <li>• Võimalikult palju tegeleda spordiga, mida võimalusel ka toetame (osalusmaksed rahvaspordi üritustel ine)</li> </ul>
<b>Alkohol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alkoholiprobleemi ilmnemisel töövabastus</li> <li>• Alkoholijm tarbimist pigem ei tõstagi esile, et see tähelepanu ei saaks</li> <li>• Meie ettevõttes alkoholi tarbimist ei tolereerita</li> <li>• Alkoholist loobumine teatud aeg</li> <li>• Vabanenud alkoholilembestest töötajatest</li> <li>• Olen ise loobunud alkoholist, ühisüritustel seda enam suures mahus ei paku, tähtpäevi alkoholiga ei tähistata</li> <li>• Alati jagan personalijuhina kiitust endistele alkohoolikutele, kes on ennast käsile võtnud ja ravil käinud sellisel juhul oleme andnud ka nn ii võimalusi</li> </ul>
<b>Suitsetamine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suitsetamise keelamine</li> <li>• Suitsetamiskohtade loomine õues,</li> <li>• Suitsu vähendamine ja suitsetamine ainult kindlates kohtades (see võimaldab vähesemat suitsetamist)</li> </ul>
<b>Muu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terviseprotseduuridele suunamisel</li> <li>• Tervisekontroll</li> <li>• Selja ja käte erinevad massaaži teraapiate toetamine</li> <li>• Aitasime korraldada matka "mehed liikuma"</li> <li>• Isiklik eeskuju</li> <li>• Teavitan oma töötajaid tervist säätvast eluviisist</li> </ul>

## KANALID, MILLE KAUDU ANTAKSE TÖÖTAJATELE INFOT TERVISE VALDKONNAS





9



10

## ALGATUSED - LIIKUMINE

Võistlused ja üritused	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikumise algatused ja võistlused</li> <li>• Spordipäevad</li> <li>• Kogukonnas on aktiivseks muutunud tervisekilomeetrite korjamine</li> <li>• Virtuaalne kontorivõimlemine</li> <li>• Liikumise väljakutsed</li> <li>• Liikumispäev vähemalt kord nädalas</li> <li>• Meeskondlikud ühised liikumised</li> <li>• Jalgrattaretked</li> <li>• Ühine osalemine ümber järve jooksul/kõnnil</li> <li>• Osavõtt maakondlike arenduskeskuste kändimis-challenge'st, maakondlikest</li> <li>• Trenni tegime ka veebis</li> <li>• Enne koroonat oli korraldatud võimlemine 2 korda nädalas</li> <li>• Matkad</li> <li>• Sporditegevus (kanuumatk, ühisjaht)</li> <li>• Ühisüritused</li> <li>• Ühised väljasõidud</li> <li>• Elamuskoollitused</li> <li>• Kolleegid innustavad teineteist vältima lifi ja kasutama rohkem treppe</li> </ul>
Töötaja treeninguruumid ja treeningute toetamine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Töötajatele on antud võimalus osaleda majas toimuvates jooga tundides</li> <li>• Ehitatud on jõusaal</li> <li>• Spordivarustuse ost</li> <li>• Siseteraviserajad, -nurgad</li> <li>• Igal töötajal on võimalus kasutada kooli spordikompleksi (ujula ja jõusaal) endale sobival ajal septembrist- maini</li> <li>• Jalgrataste parkimise võimalus</li> <li>• Võimalus osaleda spordihoones pakutavates treeningutes (sulgpall, võrkpall, korvpall, aeroobika, jõusaal)</li> <li>• Ühised trennid</li> </ul>

## ALGATUSED - LIIKUMINE

Sporditoetus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüvitame tervise- ja spordikulud 100 eurot kvartalis töötaja kohta</li> <li>• Stebby sporditoetus</li> <li>• Toetatakse sportimist rahaliselt</li> <li>• Hobide rahastamine</li> </ul>
Liikumise soodustamine tööpauksidel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rõhume alati, et on oluline pauside ajal oma töökohast ära liikuda, kasvõi sirutuse mõttes</li> <li>• Teeme vahel jalutamise koosolekuid</li> <li>• Lõunapausil õue kändima</li> <li>• Jalutuskosolekud :)</li> <li>• Liikumispausid</li> </ul>
Muu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Töö eripära on igapäevane viibimine värskes õhus</li> <li>• Karksi-nuia lasteaias töötab eraldi tervisedenduse töörühm</li> <li>• Kuna üks meie töölitest tegeleb väga tõsiselt jalgrattasportiga siis saab ta ise oma töögraafikuid selliselt seada, et oleks võimalik sooritada ka pikkasid treeninguid ettevõtte jaoks on oluline, et vajalikud ülesanded on täidetud ning pole oluline millistel kellaaegadel ja kunas töid teostatakse</li> </ul>

## ALGATUSED - TÖÖKESKKOND, ERGONOOMIKA

Ergonoomilised abivahendid	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abistavad seadmed töökohtadel</li> <li>• Kohtvalgustus</li> <li>• Kõikidele töökohtadele 2 suurt kuvarit</li> <li>• Reguleeritavad töölaud</li> <li>• Ergonoomilised töötoolid</li> <li>• Istumisalused, -pallid</li> <li>• Töökohta ergonoomika järjepidev parandamine</li> <li>• Töövahendid vastavalt töötajale</li> <li>• Kaitsevahendid töö tegemiseks</li> <li>• Investeeringud seadmetesse</li> <li>• Massaažitoolid</li> <li>• Vajalike enesekaitse ja tervisekaitse vahendite hankimine</li> <li>• Mõtleme läbi töötajate töökohta ergonoomika</li> </ul>
Töökeskonna analüüs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Töökeskonna riskianalüüs</li> <li>• Töötajate töökeskonna terviseohude vältimine</li> <li>• Ohufegurite tutvustamine</li> </ul>
Teenused	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ravi massaažid</li> <li>• Massaažiteenus rahaliselt</li> <li>• Massaažitoeetus</li> <li>• Füsioteraapia rühmatreeningud</li> </ul>
Ruumid	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puhkeruumi sanitaarremonit</li> <li>• Töökeskonna parandamine</li> </ul>

## ALGATUSED - KOOLITUSED

<b>KOOLITUSED</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaimse tervise loengud</li> <li>• Koolituste korraldamine</li> <li>• Koolitused vaimse tervise hoidmiseks jne</li> <li>• Eneseabi koolitused</li> <li>• Teadlikkuse, juhtimise alased koolitused</li> <li>• Koolitusi</li> <li>• Koolitused</li> <li>• Esmaabikoolitused</li> <li>• Ergonoomika koolitus</li> <li>• Tai koolitused ergonoomilisest töökohast ja terviseõimlemisest on saanud töötajate seas väga hea tagasiside</li> <li>• Esmaabikoolituste läbiviimine</li> </ul>
-------------------	--

## ALGATUSED - TERVIS

<b>TERVISE-KONTROLL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Töötervishoiuarsti regulaarne kontroll</li> <li>• Regulaarsed töötervishoiu arsti külastused</li> <li>• Töötajate regulaarne tervisekontroll</li> <li>• Töötajate tervisekontrollid vastavalt tervisekontrolli otsustele.</li> <li>• Tervisekontroll</li> <li>• Regulaarne töötajate tervisekontroll</li> <li>• Töötajate tervisekontroll</li> <li>• Loomulikult kohustuslikud tervisekontrollid</li> <li>• Töötervishoiu arsti vastuvõttud</li> <li>• Tervisekontrollid</li> <li>• Med. Kontrollid</li> <li>• Regulaarne tervisekontroll</li> </ul>
<b>PRILLIDE KOMPENSATSIOON</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prillikompensatsioon</li> <li>• Prillide soetamise toetamine</li> <li>• Nägemisteravuse parandamiseks abivahendite eest osaline tasumine</li> <li>• Kompenseerime prillide soetamise</li> </ul>
<b>TERVISE KAMPAANIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tervisekuud</li> <li>• Aprillikuu on alati südamekuu, kus toimub tervisedendavaid sündmusi rohkem</li> <li>• Võtame osa erinevatest südamekuu üritustest</li> </ul>
<b>TOETUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terviseedendamise toetus</li> <li>• Võimalus kasutada seaduse poolt ettenähtud kompensatsiooni tervise edendamiseks töötajate algatuseel</li> </ul>
<b>MUU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Häiguslehe tasustamine teisest päevast 80% kui töötaja tööbine, siis oleme soovitanud koju jääda (päev tasustatud)</li> <li>• Tervisepäevad</li> <li>• Tasuta d vitamiin</li> <li>• Töötajal võimaldatakse arstil käimist</li> <li>• Infovaldikud seoses tervisega</li> <li>• Soodsama hinnaga tasuta teraapiaid</li> </ul>

## ALGATUSED - TOITUMINE

<b>Toitumine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50% toetusega soe lõunasöök</li> <li>• Sooja lõunasooogi tellimise võimalus</li> <li>• Töötajatel on võimalik töö juures saada sooja toitu</li> <li>• Puhast joogivesi</li> <li>• Kevadest sügiseni tervislike toiduainete ja retseptide vahetamine puhketoas</li> <li>• Puhata joogivee kättesaamise võimaldamine töökohal, kus ei ole kööginurga võimalust (saku läte)</li> </ul>
------------------	--



## ALGATUSED – VAIMNE TERVIS

<b>Psühholoogiline töökeskkond</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stressivaba töökeskkond</li> <li>• Meeldiv keskkond</li> <li>• Väärtustatakse häid suhteid kaastöötajate vahel</li> <li>• Toetame hea sõnaga kolleegi pingutusi, kui keegi on võtnud nt tervisliku toitumise ette</li> <li>• Vaimse tervise teemadele tähelepanu pööramine ja sellest tulenevalt erinevate meeskonnasüsteemide kokkulepete tegemine (distsantsperioodil ja kodukontorites töötades foto/õnendil vähemalt 20 min õues viibimise; toimumine, tööaeg jms)</li> <li>• Tööga mitteseotud erinevatel teemadel arutelud,</li> <li>• Tähelepanu meeskonna sisekliimale</li> <li>• Töötajatega vestlus</li> <li>• Vestlus</li> <li>• Koosolekutel teemaarendused,</li> <li>• Töötajate vajaduste kuulamine ja vastutulek</li> <li>• Tähelepanu vaimse tervise toetamisele (vestlused)</li> </ul>
<b>Teenused</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaimse tervise esmaabi andjad</li> <li>• Psühholoogi teenuse kättesaadavuse tagamine personalile</li> <li>• Tasuta asutuse psühholoogi poole pöördumise võimalus</li> <li>• Võimalus kasutada psühholoogi teenust</li> </ul>
<b>Puhkus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pikem puhkus</li> <li>• Paindlik tööaeg</li> <li>• Paindlik tööaeg</li> </ul>
<b>Muu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teeme ja kuulame muusikat - mõjutab ajukeemiat</li> <li>• Vahetame koosoleku ruume - oleme vahepeal õues või seisame püsti</li> <li>• Võimalus igas kuus võtta enesearengupäev</li> </ul>

## TERVIST TOETAVA TÖÖKESKKONNA JA - KORRALDUSE KUJUNDAMINE

## RUUMID

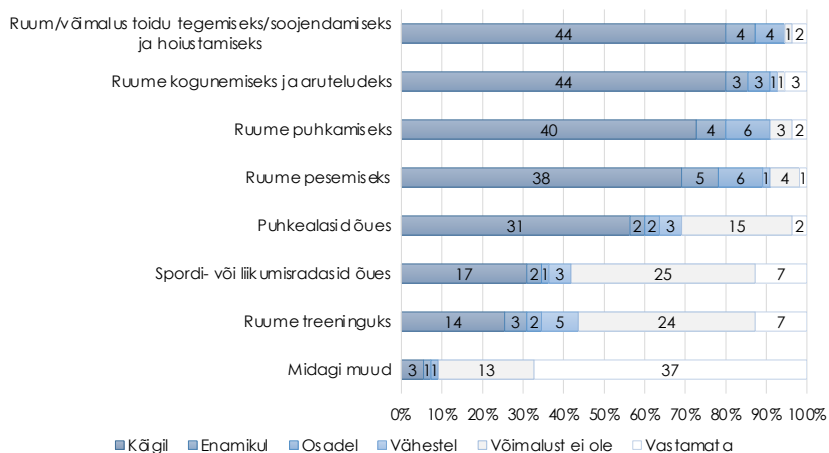
<b>Ruumid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puhkeruumid tööpausideks</li> <li>Töötajatel on korralik puhkeruum</li> <li>On puhkeruum,</li> <li>Ruumid avarad, soojad, valgustatud</li> <li>Uus töötajate puhkeruum,</li> <li>Töötajatele on majas puhkeruum vahepauside tegemiseks,</li> <li>töötajatel on võimalik kasutada puhketuba</li> <li>Töötajatele on tagatud head töötingimused</li> <li>Töötajatele mõeldud ruumide kasutamise mugavus,</li> <li>Kontoriruum ja noorte keskuse ruumid on teadlikult loodud nii, et igal ühel seal hea olla on</li> <li>Ruumid sisustatud mugavaks tööks</li> <li>Võimalik on kuulata raadiot ja vaadata televisorit</li> <li>2020a lõpul sai majas värskenduskuur tehtud ja kontoriruumid muudetud hubasemaks ja avatud kontoris loodud igale "oma" koht</li> <li>Kööginurk</li> <li>Kogukonnale kasutamiseks mõeldud ruum</li> <li>Rõdu kasutamine</li> <li>Võimalik teha/soojendada toitu</li> <li>Olemas on köögikasutamise võimalus ja lukustatav kapp</li> <li>Saun</li> <li>Võimalus käia peale tööd duši all</li> <li>Tööil võimalus pesta (duši)</li> </ul>
<b>Muu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jalgrattaga tööil käimise võimalus (rattaparkla)</li> <li>Töötajatele kasutamiseks mõeldud ruumid- lasteaias saal on töötajate trennideks tasuta kasutamiseks</li> <li>Võimalusel ka töövälisel ajal kasutada iseseisvalt oma tegevuste teostamiseks asutuse treeninguruume või inventari, nt treeningharjutused, tehniliste tegevuste praktiseerimine (nt heli+valgustehnika)</li> <li>Suitsutajatele suitsunurk, et hoida neid eemal mittesuitsutajatest</li> <li>Töötaja võib töö tegemiseks valida ja muuta asukohta - võib töötada kohvikus, terrassil, kodus, vaba töölauda taga</li> <li>Kuna tegemist on põhiliselt autajuhtidega, kes töötavad välismaal</li> </ul>



19

19

## TÖÖTAJATE HULK, KELLEL ON VÕIMALIK TÖÖKOHAL KASUTADA ERI RUUME, ALASID (55)



20

20

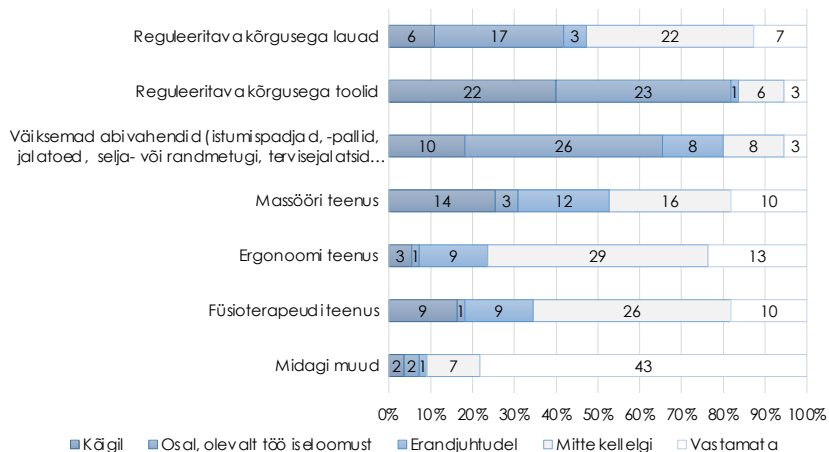
## ERGONOMIKA JA TEENUSED

<b>Ergonoomika</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ergonoomilised abivahendid</li> <li>• Ergonoomilisi abivahendeid on nii tootmise kui kontori töötajatele võimaldatud</li> <li>• Hiirematid käetoega</li> <li>• Käetoed</li> <li>• Randmetoed tootmise töötajate,</li> <li>• Ergonoomilised hiired</li> <li>• Ergonoomsed abivahendid</li> <li>• Töö tegemiseks muudetava kõrgusega lauad/toolid (nii kontoris kui tehases)</li> <li>• Võimalik pauside ajal puhata pehmetel seljatugedega toolidel</li> <li>• Võimalus pikali heita</li> <li>• on soetatud ergonoomilised töölaudad ja arvutihiired</li> <li>• reguleeritavad töölaudad,</li> <li>• Ergonoomilised töötoolid</li> <li>• Uue hoone sisustamisel arvestasime väga töökohtade ergonoomikaga</li> <li>• Laste söögisaalis on normkõrguses lauad, et sealsetel töötajatel oleks mugav neid katta, koristada</li> <li>• Ergonoomilised abivahendid ,</li> <li>• Ergonoomilised abivahendid - ülesse alla liikuvad lauad, kodukontori võimalus</li> <li>• Ergonoomilised abivahendid,</li> <li>• Ergonoomilised töövõtted ja ergonoomilised tööriistad,</li> <li>• Ergonoomilised abivahendid kontoritöötajatele,</li> <li>• Töötajatele on ostetud reguleeritavad töötoolid, jalatoed (kellel soov/vajadus)</li> <li>• ergonoomilised hiired ja hiirepadjad/klaviatuuripadjad jne</li> <li>• oleme töötajate eripärade arvestanud, soetanud ergonoomilisi töövahendeid (arvutihiired, istumisalused)</li> <li>• Riitustele/jalanõudele jne pöörame vast kõige rohkem rõhku, et tagada mugav olemine ehitusel (nii paju kui see on võimalik)</li> <li>• Ergonoomilised abivahendid</li> <li>• Ergonoomilised toolid, pall</li> <li>• istumisalused, -pallid.</li> </ul>
--------------------	---

## ERGONOMIKA JA TEENUSED

<b>Juhendamine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ergonoomika on hädavajalik igapäev, igapäevaselt töödejuhataja parandab vigu ja suunab töötajaid ergonoomilisi abivahendeid kasutama ning ka töökaitsest tingitud õigeid töövõtteid kasutama</li> <li>• Kõik töötajad enne tööle minekut peavad läbima tööohutuskoostituse</li> <li>• Juhul kui on rutiinne füüsiline töö siis ergutanud inimesi tegema lõõgastavaid harjutusi</li> <li>• Töökeskkonna turvalisusele tähelepanu juhtimine, mida saab ise ära teha</li> </ul>
<b>Teenused</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Majas käib regulaarselt massöör</li> <li>• Lõõgastusprotseduurid</li> <li>• 1 kord aastas oleme pakkunud töötajate massaaži võimalusi lasteaia ruumides</li> </ul>
<b>Muu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Massaažitool puhkeruumis,</li> <li>• Massaažitoolid</li> <li>• Paremad töövahendid</li> <li>• Maja hooldamise ja korrahoiu vahendid on kaasajased ja tervist säästvad</li> </ul>

## TÖÖTAJATE HULK, KELLEL ON VÕIMALIK KASUTADA ERGONOOMILISI ABIVAHENDEID VÕI TEENUSEID (55)



## VAIMNE TERVIS JA TÖÖ-JA PEREELU TASAKAAL

<b>Töö- ja pereelu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Töö-ja pereelu tasakaaluga arvestamine,</li> <li>Osadele töötajatele on töötaja suhtes paindlikkus (pereelu ühildamine),</li> <li>Töö- ja pereelu tasakaal</li> <li>Võimalusel vastutulek erinevate pere-ja eraeluga seotud käimiste võimaldamiseks</li> <li>Võimalusel arvestame iga töötaja isikliku pereelu eripäraga (puhkused, vaba aeg, asendused jm) meie asutus on 52 aastane aga töökeskkond 4-aastane</li> <li>töögraafikute koostamisel arvestatakse võimalusel töötaja pereelu soovide/vajadustega</li> <li>Valida ise tööaeg ja sellega hoida pere/töö tasakaalu</li> <li>Võimalik arvestada laste vajaduste ja graafikutega</li> <li>Kuna töötajad on kõik lapsevanemad, siis ollakse mõistvad töö ja pereelu ühitamise osas - vajadusel saab oma tööaega planeerida vastavalt</li> <li>Proovin hoida rõhku, et töötajatel jätkuks pärast tööpäeva ka energiat ja aega oma 'elu' elada, et ei peaks tööd koju kaasa võtma</li> </ul>
<b>Teadlikkuse tõstmine, kooolitused, nõustamine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vaimse tervisealase teadlikkuse tõstmine</li> <li>Psühholoogiisi kooolitus</li> <li>Viimasel kahel aastal oleme planeerinud kooolitusplaani ühe psühholoogia loengu/kooolituse, et toetada töötajate muutustega kohanemist ja tutvustada võimalusi, kuidas ise ennast toetada</li> <li>Vaimse tervise kooolitus,</li> <li>Teemae korda aastas psühholoogi kooolitusi jne</li> <li>Töötajate nõustamine pandeemia olukorras,</li> <li>Psühholoogi teenus (3 visiti töödandja kulul)</li> <li>Vaimse tervise hoidmine</li> <li>Vaimse tervise hoidmine</li> <li>Vaimse tervise hoidmine,</li> <li>Vaimse tervise hoidmine cov ajal</li> <li>Vaimse tervise hoidmine,</li> </ul>
<b>Muu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oleme arvestanud üksikvanemate ja väikelastevanematega (nt kompenseerime haigus- ja hoolduslehel olivatele osale, mida riiklikult ei peaks)</li> </ul>

## VAIMNE TERVIS JA TÖÖ- JA PEREELU TASAKAAL

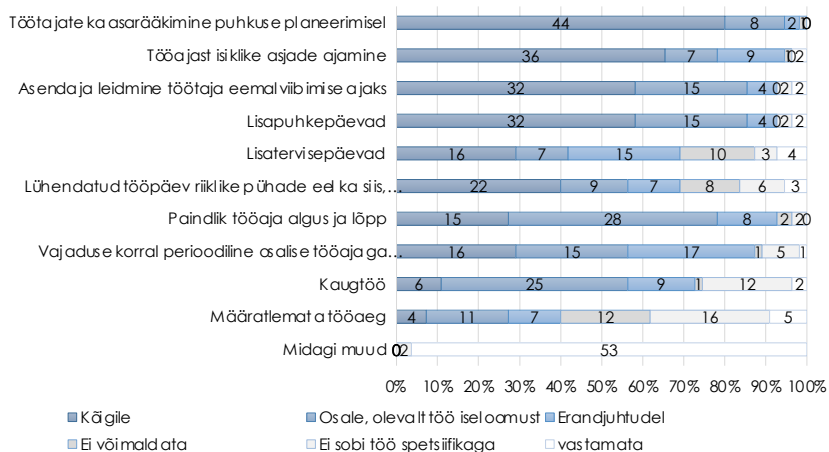
Sisekliima ja meeskond	Korraldatakse ühisüritusi, viimasel 'koroona ajal' on suvepäevad vaid osakonniti toimunud (kes nageni ühiselt töötavad)
	Erinevaid tähtpäevi peetakse meeles, sünnipäevad, vastlapäevaks kukkel jne
	Spa üritused koos peredega
	Igal aastal toimub vähemalt üks meeskonnakoostöö vabas õhus, et hoida vahetustega töökorralduse juures ühtehoidvat tunnet
	Lisaks 3-4 korda aastas ühised koostööpäevad tervele kollektiivile raamatukogus kohapeal
	Meil on stendil värskendatud info ja igal ühel oma mõtete jagamiseks, et mille üle tunneb tänulikkust ja keda/mida soovib tunnustada
	Igal nädalal toome välja iga üks oma nädala võidu
	Igal kuul võimaldatud enesearengupäev (podcastide, erialase kirjanduse, veebinaride jms lugemise/vaatamisega)
	Igal kuul on individuaalselt eelmise kuu kokkuvõtte ja vaade uude kuusse: 'mida tähenduslikku oli minu jaoks aprillis, kuhu suunan tähelepanu mais?'
	Igal kuul on ka tehtud tegevuste analüüs, et mis läks hästi ja mis saaks järgmine kord veel paremini teha
	Jagame ühiselt inspiratsiooni
	Igal kuul toimuvad individuaalsed coachingu stiilis vestlused iga töötajaga
	Meeskonnakoostöökud on igal nädalal ja tavapäraselt kasutusel dixiti kaardid, kus igal ühel on võimalik jagada, kuidas tal läheb ja/või esitada küsimus/teema, millele vastust on tarvis
	kui mõnel koosolekul on vaja, siis keskendume hoopis enesehoiule, nt kaardistame 8 eluvälakonda, hindame neid ja igaüks saab kodus tegeleda neist 2 teemaga
	Juhul kui on vaja, siis leiame ka abi väljastpoolt (töötame ju noorte inimestega ja vahel on raskem tööd mitte endaga koju kaasa võtta)
	Vaimse tervise osas oleme kasutanud aegajalt grupicoachingu meetodikat
	Supervisioone
	Viime läbi 4x aastas 1-1 vestlusi, kus suur tähelepanu on töötaja arengul ja pingete maandamisel
	Vajadusel vestleme erinevatel stressi tekitavatel teemadel jooksvalt ja otsime lahendusi
	Töötajate kuulamine/nõustamine erinevates (konflikt) situatsioonides
	ühumeelsete ja edasiviivate lahenduste leidmine / töötajaid kaasates

PersonaliDisain

25

25

## TÖÖTAJATE HULK, KELLELE VÕIMALDATAKSE TÖÖAJAGA SEOTUD ERITINGIMUSI VÕI SOODUSTUSI

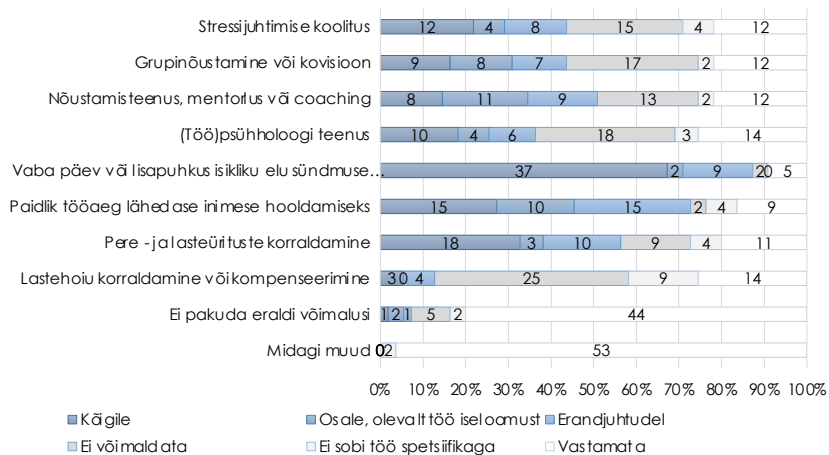


PersonaliDisain

26

26

## TÖÖTAJATE HULK, KELLELE VÕIMALDATAKSE VAIMSE TERVISE HOIDMISE NING PEREELUGA ARVESTAMISEGA SEOTUD LAHENDUSI VÕI TEENUSEID (55)



27

27

## TERVISLIKE HARJUMUSTE JA VALIKUTE TOETAMINE



28

## TERVISLIKE VALIKUTE TOETAMINE

<b>Arutelud, vestlused</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omavaheline hea suhtlus on kõigi tegevuste alus</li> <li>• Vestluses</li> <li>• Omavahelised arutelud</li> <li>• Põhiliselt vahetame vastastikku infot ja kogemusi</li> <li>• Tervislik toitumine on teema koht samuti liikumisharrastuste arutelud ja vaimse tervise</li> </ul>
<b>Koolitused, loengud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Loengud, koolitused,</li> <li>• Koolitusi</li> <li>• Erinevad koolitused</li> <li>• Koolitused ja seminarid üldise tervisearendamise teemadel</li> </ul>
<b>Soovitused</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kirjanduse soovitamise;</li> <li>• Töötajate teadlikkuse tõstmine erinevate artiklite jagamisel läbi veebi keskkonna</li> </ul>
<b>Eeskuju</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Töötajate eeskuju</li> <li>• Näitame eeskuju</li> </ul>
<b>Muu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koolituste konsultatsioonid</li> <li>• Loovtööd tervise teemadel</li> <li>• Teavitused ja kampaaniad</li> <li>• Organisatsioonis pööratakse rõhku tervislike eluviiside rakendamisele</li> </ul>

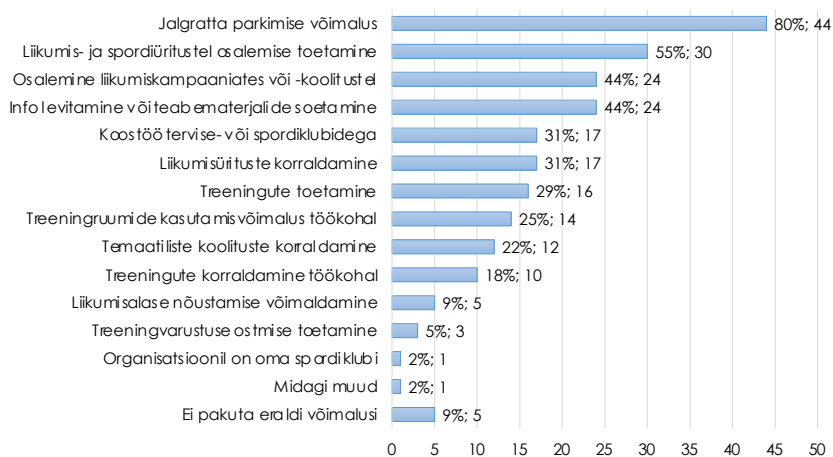
## PAKUTAVAD VÕIMALUSED TÖÖTAJATE LIIKUMISHARRASTUSE TOETAMISEKS

<b>Ühine liikumine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toetanud rahvaspordiürituste osalusmaksetega</li> <li>• Liikumiskampaaniad</li> <li>• Erinevaid meeskonnasiseseid liikumisega seotud väljakutseid</li> <li>• Liikumise challenge'test osavõtmise</li> <li>• Töötajate spordipäev</li> <li>• Igakuine spordiklubi väljakutse</li> <li>• Iga kuu toimub 1 liikumist toetav tegevus töötajatele</li> <li>• Plaan on osaleda mõnel firmaliiga spordivõistlusel</li> <li>• Liitunud riigitöötajate võistluste sarjaga</li> <li>• Matkad</li> <li>• Ühes toimuvad koos liikumised</li> <li>• Oleme korraldanud ühiseid liikumispäevi</li> <li>• Kollektiivi ühisüritused - väljasõidud loodusesse, matkama jne</li> <li>• Teeme ühiseid väljasõite, matkasid (3-4 aastat)</li> <li>• Vabas õhus liikumine</li> <li>• Soodustatakse vabas looduses liikumist</li> <li>• Liigume õues</li> <li>• Füsioteraapia rühmatreeningud</li> <li>• Koroona piirangute ajal tegime ühistrenne - joogat</li> <li>• Töötajate eakate ravivõimlemise rühm</li> </ul>
<b>Sportimisvõimalused</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jõusaal ja jalgratta sõidud</li> <li>• Jõusaalid</li> <li>• Sportimisvõimaluste loomist (jõusaali ja ujula kasutamine)</li> <li>• Puhkealadel on rippumisredelid</li> <li>• Siseterviserajad, -nurgad</li> <li>• Spordisaali ja ujula kasutus</li> <li>• basseini kasutamise võimalus igapäevaselt lõunapauside ajal ja õhtupoolsel ajal</li> <li>• Tasuta ujumine, jõusaal, pallimängud, matkamine jne</li> </ul>

## PAKUTAVAD VÕIMALUSED TÖÖTAJATE LIIKUMISHARRASTUSE TOETAMISEKS

<b>Toetus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toetame rahaliselt sportimist</li> <li>• Sporditoetus</li> <li>• Spordikompensatsioon</li> <li>• Igakuine sporditoetus</li> </ul>
<b>Muu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Töö ongi liikuv ja füüsilist pinget tagav</li> <li>• Meie töötajad on aktiivse eluhoiakuga ja mittesuisetajad treenerid, kes igapäevaselt liiguvad ka aktiivselt, seega ei ole planeerinud erinevaid tervislikke tegevusi</li> <li>• Töötajad saavad ise oma tööaega sättida selliselt, et saaks teostada ka treeninguid</li> <li>• Tunnustus usinamatele kõndijatele, neile kes jalgrattaga tööd käivad</li> <li>• Kunagi olid meil seinal ka võimlemisharjutused, kuid nüüd panin tähele, et need on kadunud, peame tagasi panema</li> </ul>

## PAKUTAVAD VÕIMALUSED TÖÖTAJATE LIIKUMISHARRASTUSE TOETAMISEKS (55)

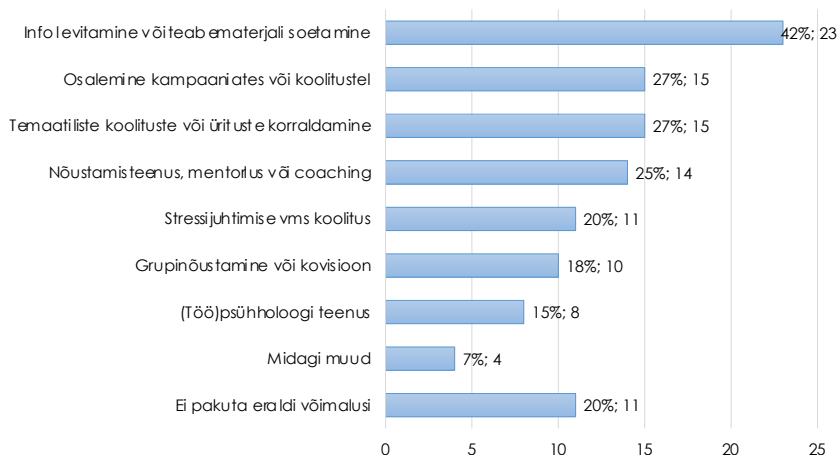




## PAKUTAVAD VÕIMALUSED TÖÖTAJATE VAIMSE TERVISE TOETAMISEKS

<b>Loengud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Loengud ja kursused vaimse tervise teemal</li> <li>Vaimse tervise koolitused</li> <li>Vaimse tervise jm koolitustel osalemist</li> <li>Loengud vaimse tervise hoidmisest</li> <li>Psühholoogi teenus,</li> <li>Psühholoogi teenuse pakkumine</li> </ul>
<b>Puhkus, vaba aeg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vaimse tervise toetamiseks pikendatud puhkus 35-42 kalendripäeva</li> <li>Meil on puhkusi 35 kalendripäeva</li> <li>Lisapuhkus 7 päeva</li> <li>Isikliku elu raskematel aegadel toetatakse kolleegi ja tööandja võimaldab vaba aega</li> <li>Töökonnas arvestame peredest tulevate probleemide lahendamise kaasaaitamisele võimaldades töötajatele spetsialistide jutule minemiseks vaba aega</li> </ul>
<b>Muu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Töö on meeldiv, vägev - teed siis kui tahad aga töö peab olema tehtud</li> <li>Kollektiiv on toetav</li> <li>Vaimse tervise osas oleme vallandanud töötaja, kes küttis üles pingeid ( teiste töötajate kaitses)</li> <li>Kui covid võimaldab, siis igal suvel oleme korraldanud ülefirmaalse kokkusaamise kuna kaubanduskeskused on praktiliselt 24/7 avatud, siis keegi peab kogu aeg sel ajal tööl olema - kahjuks</li> <li>Toetame hea sõnaga harjumuste muutusi</li> </ul>

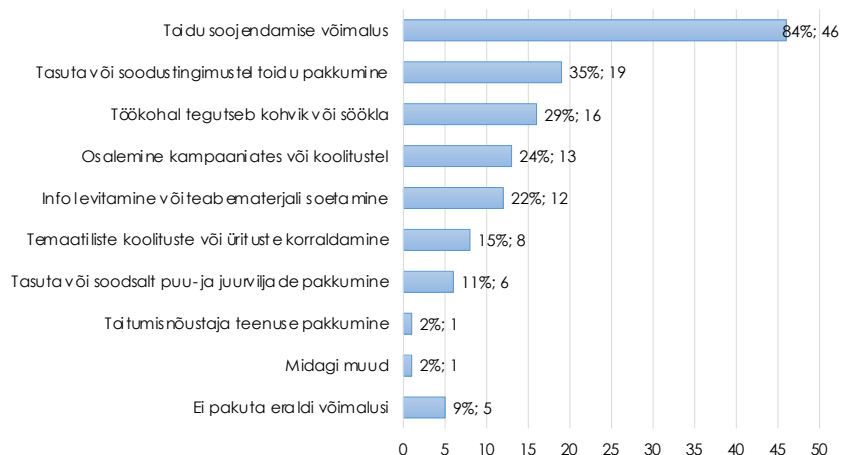
## PAKUTAVAD VÕIMALUSED TÖÖTAJATE VAIMSE TERVISE TOETAMISEKS (55)



## PAKUTAVAD VÕIMALUSED TÖÖTAJATE TERVISLIKU TOITUMISE TOETAMISEKS

<b>Koolitused ja teavitamine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tervisliku toitumise koolitused</li> <li>• Tervisliku toitumise koolitusi</li> <li>• Oleme korraldanud tervisliku toitumise loenguid</li> <li>• Oleme korraldanud tervisliku toitumise koolituse</li> <li>• Toitumisenõustaja koolitus</li> <li>• Räägimise võimalused töötajatele ise tervislikust toitumisest ja teistest tervislikest eluviisidest</li> </ul>
<b>Pakutavad toidud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soe lõunasöök hooajal</li> <li>• Lõunasöök</li> <li>• Iganädalased puuviljavaagnad ettevõtte poolt</li> <li>• Suupisted on tervislikud</li> <li>• Sooja joogi tasuta pakkumine</li> </ul>
<b>Toitumine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tervislik toitumine</li> <li>• Tervislik toitumine</li> <li>• Tervislike toiduretseptide vahetamine,</li> <li>• Aiasaaduste jagamine/vahetamine jne</li> <li>• Toitumise osas jagamine omavahel infot (on ainult 2 ülekaalulist)</li> <li>• Vee joimine, köögiviljade söömine</li> </ul>

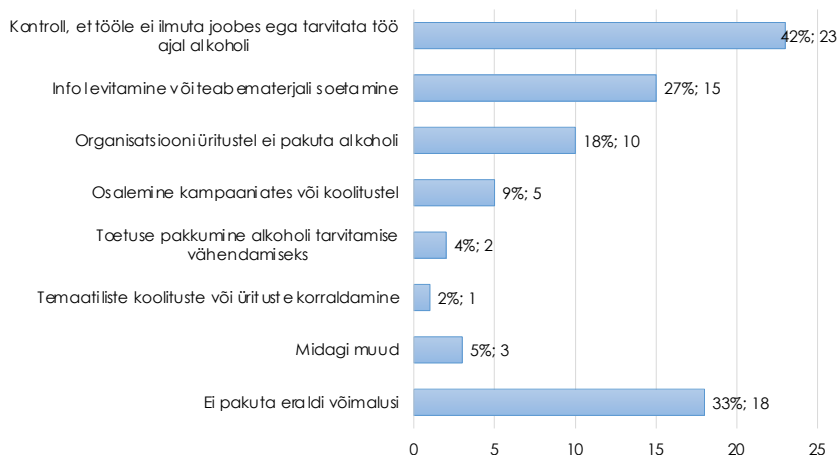
## PAKUTAVAD VÕIMALUSED TÖÖTAJATE TERVISLIKU TOITUMISE TOETAMISEKS (55)



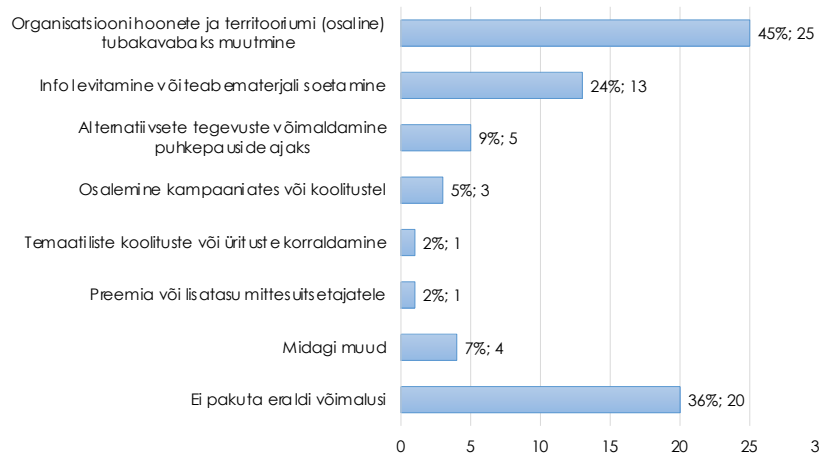
## ALKOHOLI, TUBAKA JA NARKOOTIKUMIDE TARVITAMISE TEADLIKKUS JA VÄHENDAMINE

<b>Alkoholi tarvitamine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alkoholi tarvitamisega seotud koosolekuid ja ettekirjutusi on ette tulnud</li> <li>Pole probleemiks</li> <li>Organisatsioonil ei ole olnud töötajatega probleeme alkoholi tarvitamisega ja töötajad on iseseadlikult tervislikku meelelaadi, kaadrioolavus ei ole suur ja seega ei ole probleemide korral antud teemas</li> <li>Me joomes veeli ja vahel mõnel koosviibimisel/õhtul saab ikka veini ka - aga see on selline mõnus tegevus</li> </ul>
<b>Suitsetamine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pole probleemiks</li> <li>Meil on õnneks aastaid juba nn tubakavaba töötajaskond/töökeskkond on tubakavaba (lasteasutus)</li> <li>Meil ei suitseta keegi :)</li> <li>Meil ei suitseta keegi :) seda varianti ei olnud vastustes</li> <li>Kunagi oli majas suitsuruum ja töötajate hulgas suitsetajaid tänaseks on suitsuruumist tehtud kontor ning regulaarseid suitsetajaid liimis enam pole</li> </ul>
<b>Narkootikumid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No ei ole sellega probleeme</li> <li>Õudne, kui keegi seda kontrollima hakkaks</li> <li>Sellekohased murekohad puuduvad juhul, kui see olukord kerkib, on asutusel olemas teave, kuhu pöörduda ja mida teha</li> <li>Oh õudu - mis kõik võib inimestel olla - meil kontrollitakse, et sa ikka naeraks - ilma naeruta sisse ei saa :)</li> </ul>

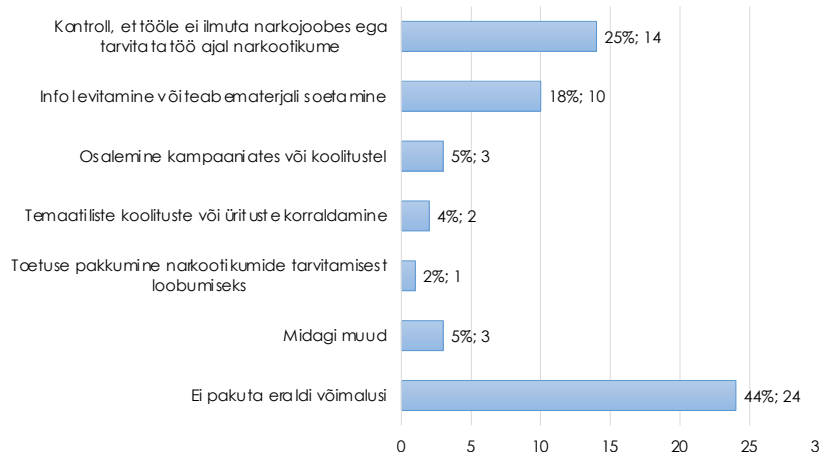
## PAKUTAVAD VÕIMALUSED ALKOHOLIVABA TÖÖKESKKONNA LOOMISE JA TÖÖTAJATE ALKOHOLI TARVITAMISE VÄHENDAMISE TOETAMISEKS (55)



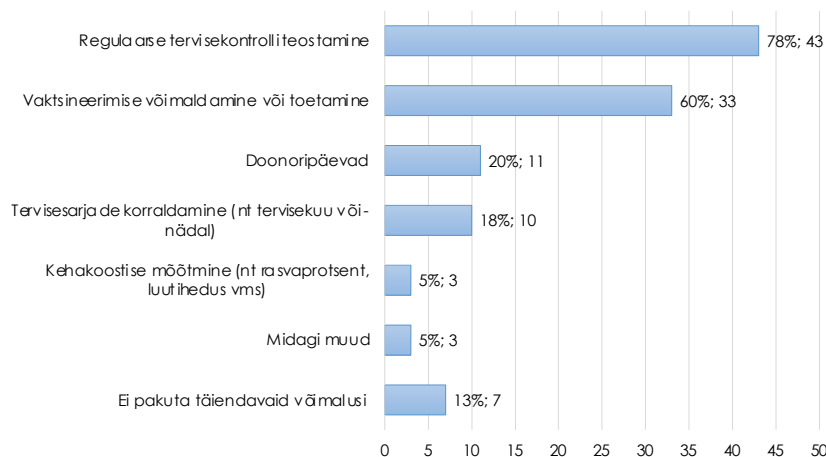
## PAKUTAVAD VÕIMALUSED TUBAKAVABA TÖÖKESKKONNA LOOMISE JA TÖÖTAJATE SUITSETAMISEST LOOBUMISE TOETAMISEKS (55)



## PAKUTAVAD VÕIMALUSED NARKOOTIKUMIDE TEEMAST TEAVITAMISEKS JA TÄRVIKUMISEST LOOBUMISE TOETAMISEKS (55)



## MUUD PAKUTAVAD VÕIMALUSED TERVISLIKE VALIKUTE TOETAMISEKS (55)



## TULEVIKU PLAANID

<b>Teavitus, koolditused:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Loenguid</li> <li>Vaimse tervise hoidmiseks koolditused, nõustamised</li> <li>Grupinõustamist (kavisooni)</li> <li>Toitumistalast nõustamist</li> <li>Toitumistalast teenust</li> <li>Jätkame info levitamise ja tervisliku eluviisi propageerimisega</li> <li>Teadlikkuse tõstmise tervist toetavast toidust</li> <li>Koolditused vaimse tasakaalu hoidmiseks</li> <li>Superviseerimise teenuse rakendamine</li> <li>Kooldituste läbiviimist</li> <li>Vaimse tervise hoidmiseks võimalusel psühholoogi nõustamist</li> <li>Vaimse tervise toetavad tegevused</li> </ul>
<b>Toetused</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sportitoetus (sporti/steppy laadset võimalust)</li> <li>Sporti toetamine- ujumine, jõusaal</li> <li>Taotleme eelarvesse seadusega ettenähtud tervist edendavate tegevuste toetamiseks rahastust</li> <li>Oleme kaalunud tervise- ja spordiklubi hüvitise suurendamist ja võimalusel spordiklubidega partnersuhete loomist</li> <li>Sporti toetus</li> <li>Sportitegevuste toetamist</li> <li>Sportikompensatsioon jne</li> <li>Võimaluse korral loodame tulevikus tööiseid toetada treeningvarustuse soetamisel või treeningute osalustasul maksimiseks</li> <li>Massaži teenuse toetus</li> </ul>
<b>Töökeskkonna parendamine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puhkeruumi uuendamine</li> <li>Töötingimuste parandamine</li> <li>Töötingimuste parendamine,</li> <li>Töötajatele kasutamiseks mõeldud ruumide ja alade parendamine</li> <li>Võimalusel suuremas mahus kodukontori kasutamine</li> <li>Ergonoomilised abivahendid</li> <li>Paremad söögi soojendamise võimalused kontoril</li> <li>Tõstetavad laavad ja monitorid</li> <li>Puhkenurkade kaasajastamine.</li> </ul>

## TULEVIKU PLAANID

<b>Tervis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Synlabi külastus</li> <li>Tervisekontrollid regulaarseks, min 2 a tagant</li> <li>Tervisekontrolli paketi pakkumine töötajatele</li> <li>Töötervishoiu arst</li> </ul>
<b>Ühised tegevused</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ühistegevusi looduses</li> <li>Kogu kollektiivi ühist tervise- liikumispäeva</li> <li>Rohkem väljasõite,</li> <li>Matkad</li> </ul>
<b>Sõltuvusained</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liiga paljud suitsetavad, vabal ajal lõõgastuseks siiski liiga tihti tarvitatakse alkoholi, tervisesport ei ole aktuaalne et siis neil eelnevatel teemadel</li> <li>Suitsuvaba elu</li> <li>Mittesuitsetajate boonuspakett</li> </ul>
<b>Aeg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pisav puhkeäeg</li> <li>Vaba aeg võimaldatud erinevate tegevuste tegemiseks</li> <li>Tervispäevade kasutamise võimaluse loomist kõigile töötajatele</li> </ul>
<b>Kampania</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liikumiskampaniad</li> <li>Suurema kampania korras ettevõtte kollektiivi kaasamine</li> </ul>

## OODATAV KASU TERVISETEEMADEGA TEGELEMISEST/ TÖÖTAJATE HEAST TERVISEST (92)

