VILJANDIMAA TÖÖANDJATE TERVISEDENDUSE UURINGU RAPORT

2021

Uuringu läbiviija: PersonaliDisain OÜ
Hanna Jõgi

PersonaliDisain OÜ
info@personalidisain.ee
+372 521 6776
www.personalidisain.ee
facebook.com/personalidisain

UURINGU KOKKUVÕTE

Uuringu tellis Viljandimaa Tervisenõukogu ning viis läbi PersonaliDisain OÜ.

Uuringu sihtgrupi moodustasid Viljandimaa era- ja kolmanda sektori organisatsioonid ning maakonna avaliku sektori asutused, kellel oli (äriregistris märgitud) kaks või enam töötajat.

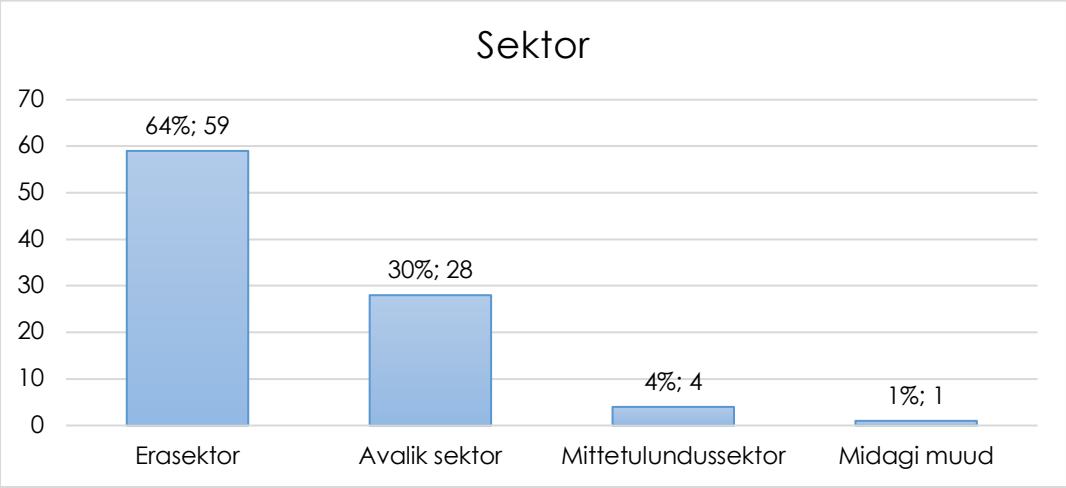
Selliseid organisatsioone oli kokku 932:

- 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

Elektrooniline uuringu küsimustik saadeti välja 13.05 ning vastata oli võimalik kuni 24.05.2021.

Vastajate arvu suurendamiseks saadeti meeldetuletusi. Suuremate organisatsioonide puhul kasutati ka telefoni teel suhtlust palvega uuringus osaleda.

Kokku vastas küsitlusele 92 organisatsiooni esindajat ehk ligikaudu 10% valimisse kuulunud organisatsioonidest, kellest 50 soovisid jääda anonüümseks. Kõige enam oli vastajaid erasektorist ca 64% ning kõige vähem mittetulundussektorist nagu ka valimis.

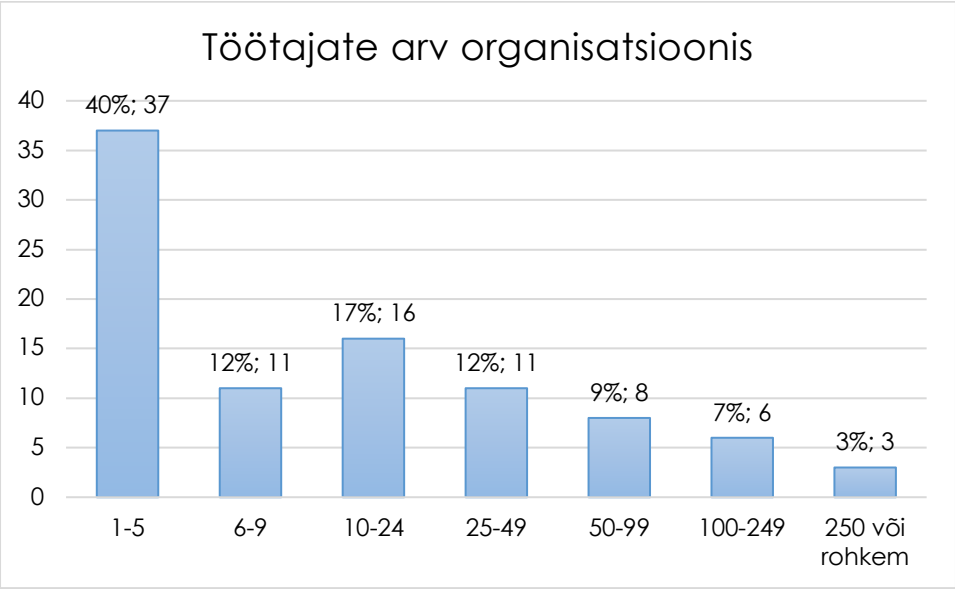


Joonis 1.

Vastaja, kes märkis oma organisatsiooni sektorina „midagi muud“ täpsustas: „era- ja mittetulundussektori vahepeal“.

Lähtuvalt väikeste organisatsioonide väiksemast võimekusest pakkuda töötajatele erinevaid tervisedenduse võimalusi otsustati uuringu küsimustikku disainides, et tööandjatelt kellel on kuni viis töötajat (vastajaid – 37), ei küsita pakutavate võimaluste valikvastustega statistilisi küsimusi.

Organisatsioone, kus oli tööl rohkem kui 5 inimest oli vastanute hulgas 55 ehk ligikaudu 60%.

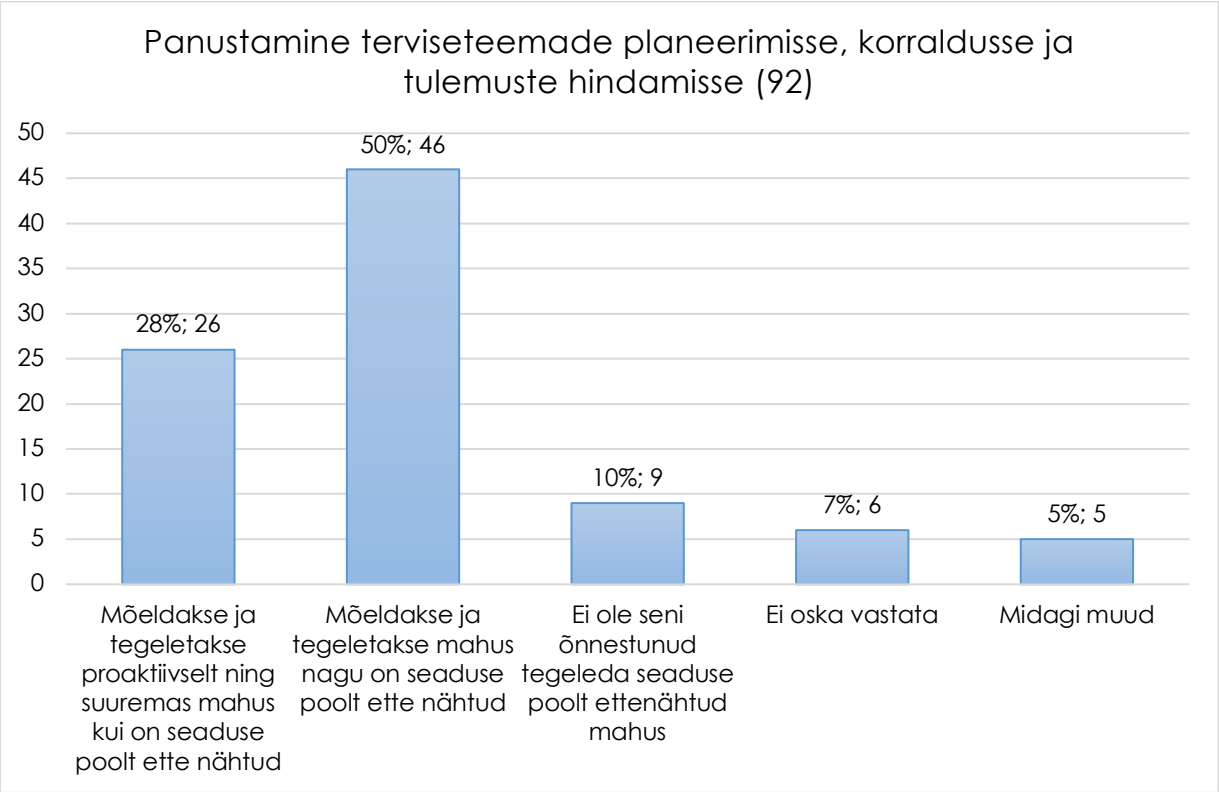


Joonis 2.

PANUSTAMINE TÖÖTAJATE TERVISESSE

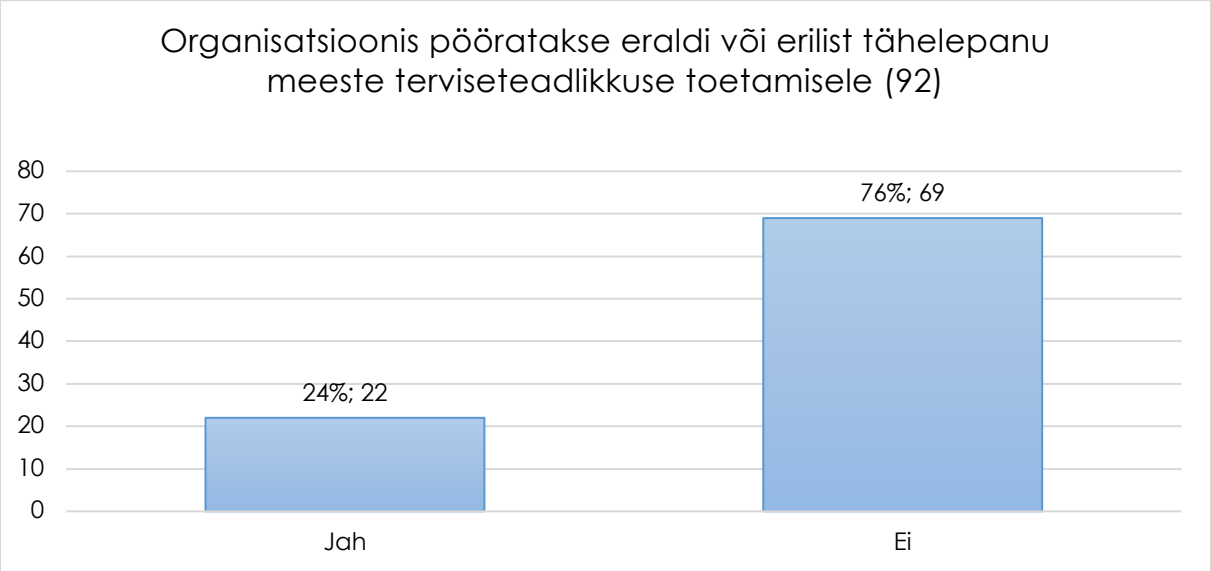
Täpselt pooled (46) uuringus osalenud tööandjatest märkisid, et töötajate terviseteemade planeerimisse, korraldusse ja tulemuste hindamisse panustatakse vastavalt sellele, kui palju seaduses on ette nähtud. Ligikaudu 10% tunnistasid, et paraku ei ole õnnestunud töötajate tervise toetamiseks panustada seaduses ettenähtud mahus. 28% märkisid, et teevad tööandjatena proaktiivselt tervisedendusega seotud tegevusi ning panustavad rohkem kui seaduses ette nähtud.

Viis tööandjat märkisid „midagi muud“ ning täpsustasid näiteks, et peavad selle all silmas tavapärast tervislikku käitumist ja head tava (nö. talupojatarkust). Toodi ka välja eelarvekärpeid, mis ei võimalda ettenähtud tervisekulusid kompenseerida. Üks vastaja märkis, et lähtutakse Soome tervisedenduse nõuetest.



Joonis 3.

MEESTE TERVISETEADLIKKUSSE PANUSTAMINE



Joonis 4.

Kuna Viljandimaa tervisenõukogu 2021. aasta üks fookusvaldkondi on meeste tervis, siis küsiti vastajate käest, kas nad pööravad eraldi tähelepanu meeste terviseteadlikkuse toetamisele. Üldvastajate hulgast vastas, et nad seda teevad veidi alla neljandiku. Kuid organisatsioonides, kelle töötajaskonna hulgas on rohkem kui pooled mehed (29 organisatsiooni/32%) vastas, et seda tehakse 13 organisatsioonis (45%).

Eelkõige toodi näidetena välja just spordi ja liikumisega seotud tegevusi, suitsetamist ja alkoholi piiramist või mittelubamist, tervisekontrolli või -protseduuridele suunamist. Märgiti ka isiklikku eeskuju ja ühe vastaja poolt toodi välja ka kogukondlik mõõde läbi matka 'mehed liikuma' kampaania toetamise.

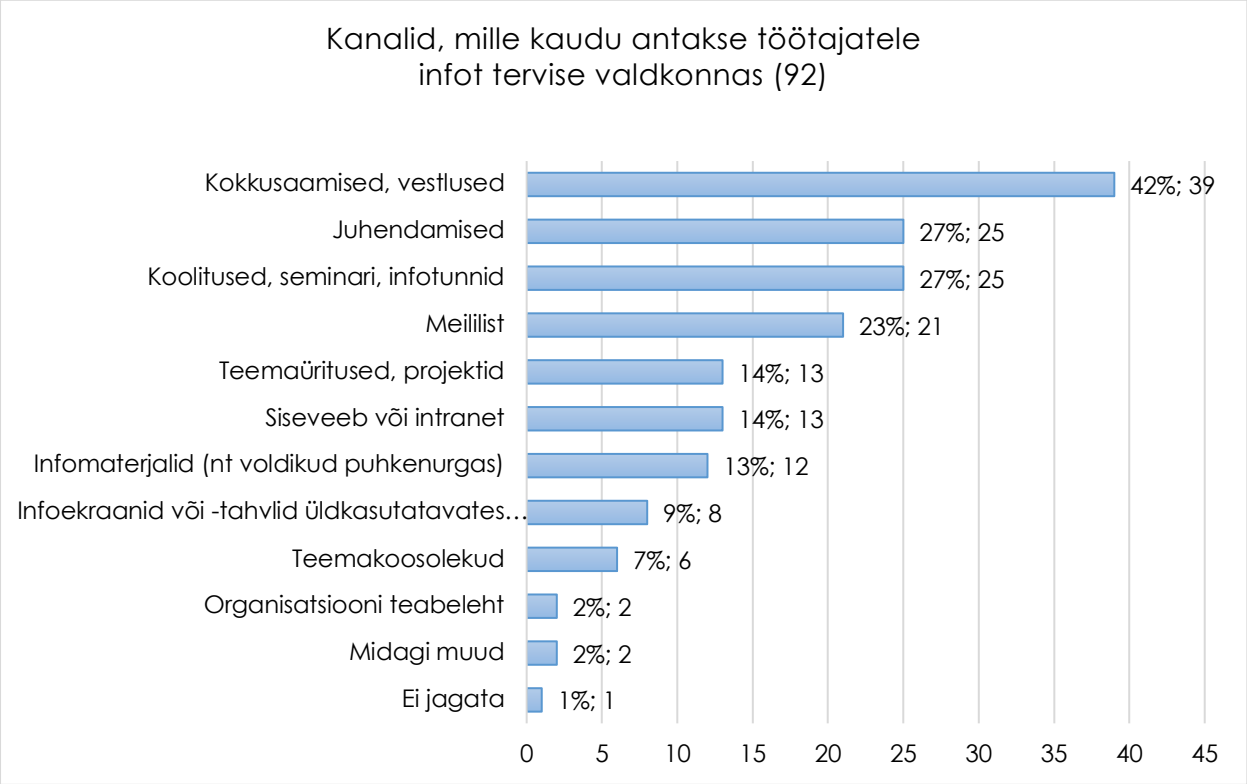
Tabel 1.

Liikumine	• *Stebby sporditoetuse kasutusele võtt alates jaanuar 2021* • *Võimalus osaleda füüsilist ja vaimset tervist edendavates joogatundides* • *Jõusaali ehitus* • *Ujula kasutamine* • *Tasuta jõusaali ja ujula kasutamise võimaldamine* • *Pakume sportimis võimalusi* • *Algatanud vabas õhus liikumine* • *Tegeletakse tervise spordiga*

	• *Võimalikult palju tegeleda spordiga, mida võimalusel ka toetame (osalusmaksed rahvaspordi üritustel jne)*
Alkohol	• *Alkoholiprobleemi ilmnemisel töövabastus* • *Alkoholi jm tarbimist pigem ei tõstagi esile, et see tähelepanu ei saaks* • *Meie ettevõttes alkoholi tarbimist ei tolereerita* • *Alkoholist loobumine teatud aeg* • *Vabanenud alkoholilembestest töötajatest* • *Olen ise loobunud alkoholist, ühisüritustel seda enam suures mahus ei paku, tähtpäevi alkoholiga ei tähista* • *Alati jagan personalijuhina kiitust endistele alkohoolikutele, kes on ennast käsile võtnud ja ravil käinud sellisel juhul oleme andnud ka nn ii võimalusi*
Suitsetamine	• *Suitsetamise keelamine* • *Suitsetamiskohtade loomine õues,* • *Suitsu vähendamine ja suitsetamine ainult kindlates kohtades(see võimaldab vähesemat suitsetamist)*
Muu	• *Terviseprotseduuridele suunamisel* • *Tervisekontroll* • *Selja ja käte erinevad massaaži teraapiate toetamine* • *Aitasime korraldada matka 'mehed liikuma'* • *Isiklik eeskuju* • *Teavitan oma töötajaid tervist säästvast eluviisist*

KANALID

Töötajatega jagatakse infot peamiselt vahetu suhtlemise kaudu – kokkusaamised/vestlused (42%), juhendamised (27%), koolitused, infotunnid, seminarid (27%) ning ka maililistide kaudu (23%). Vähem kasutatakse teisi elektroonilisi vahendeid või paberil infokandjaid.



Joonis 5.

TERVISEDENDUSE ALGATUSED

Pakutavate tervise toetamise võimaluste või tegevuste kaardistamise sissejuhatava küsimusena paluti vastata, milliseid tegevusi või algatusi on organisatsioonis tehtud, mis on töökoha tervisedendust soodustanud. Kõige enam toodi välja liikumisega seotud algatusi ning ergonoomikaga ja otsese tervisega seotud tegevusi. Vähem oli vastuseid vaimse tervise, koolituste ja toitumise osas.

Liikumine

Spontaanse vastusena tervise edendamise algatuste osas toodi kõige rohkem välja erinevaid liikumisega seotud tegevusi (79). Väga populaarne on nö. kilomeetrite/sammude kogumise ja liikumise väljakutsed, mida tehakse oma organisatsiooni siseselt või ka laiemalt. Samuti toodi esile ühistreeninguid või (liikumis)üritusi, väljasõite ja matkasid.

Mitmed tööandjad võimaldavad kasutada enda poolt pakutavaid avalikke tervisega seotud teenuseid või võimalusi oma töötajatel tasuta (trennid, ruumid, vahendid). Mõned tööandjad on loonud ka töötajatele majasiseseid treeningvõimalusi – jõusaal, terviserada/-nurk või soetanud treeninginventari.

Otsesõnu sporditoetuse maksmist mainis 13 vastajat, kuid vastustest oli võimalik välja lugeda, et seda tegid oluliselt suurem hulk tööandjaid kui spontaanne avatud kommentaar seda väljendas.

Lisaks toodi välja selle küsimuse all ühe vastaja poolt töö eripära, mille puhul suur osa tööst toimub liikumisena õues. Märgiti ka osalemist tervisedenduse töörühmas või liikmeks olemist võrgustikus.

- Võistlused ja ühisüritused – 38
- Tööandja trennid, spordivahendid, -ruumid või -võimalused – 20
- Otsesõnu sporditoetus (ilmselt kajastub see ka teiste vastuse hulgas) – 13
- Liikumine tööpauside ajal - 5

Tabel 2.

Võistlused ja üritused	• *Liikumis algatused ja võistlused* • *Oleme igal aastal viljandi kohalikele suurjooksudele võimaldanud jooksu või kõndimise pääsme (i vooru summa) peale osalust kinni maksmist ettevõtte kulul* • *Spordipäevad* • *Kogukonnas on aktiivseks muutunud tervisekilomeetrite korjamine* • *Korraldame erinevaid sportimist soodustavaid võistlusi (n kes maikuus käib kõige rohkem kilomeetreid, saab auhinna)* • *Liikumisega seotud üritused*

	• *Virtuaalne kontorivõimlemine* • *Liikumise väljakutsed* • *Liikumispäev vähemalt kord nädalas* • *Meeskondlikud ühised liikumised* • *Jalgrattaretked* • *Erinevad sportimise väljakutsed töötajate vahel* • *Ühine osalemine ümber järve jooksul/kõnnil* • *Osavõtt maakondlike arenduskeskuste kõndimis-challenge'st, maakondlikest* • *Sarnastest challenge'test* • *Seoses koroonaga sel aastal toimus sammude ja kilomeetrite lugemine veebis* • *Trenni tegime ka veebis* • *Toimunud on nn sammulugemise arvestus töötajate seas,* • *Enne koroonat oli korraldatud võimlemine 2 korda nädalas* • *Väljasõidud matkaradadele* • *Matkad* • *Sporditegevus (kanuumatk, ühisjaht)* • *Töötajatele on korraldatud ühiseid väljasõite loodusesse (matkad jms),* • *Ühised matkad ja väljasõidud* • *Iga-aastased matkad (nt ümber viljandi järve, erinevatel terviseradadel),* • *Matkad* • *Iga kuu toimub tervistedendav üritus töötajatele (matk, jalgrattamatk, jõusaal)* • *Teeme liikumispäevi, matku* • *Eelmisel aastal toimus suusalaager kõrvemaal* • *Ühisüritused* • *Ühised väljasõidud* • *Regulaarsed ühisüritused jne* • *Elamuskoolitused* • *Paar korda aastas üldiselt aktiivset ja lõõgastust pakkuvad koosviibimised* • *Ka ühised toitlustusettevõtete külastused, kuid mitte viimase aasta jooksul* • *Koos väljas liikumised* • *Liikumisvõistlused* • *Kolleegid innustavad teineteist vältima lifti ja kasutama rohkem treppe*
Tööandja trennid, ruumid ja treeningute toetamine	• *Töötajatele on antud võimalus osaleda majas toimuvates jooga tundides* • *Ehitatud on jõusaal* • *Spordivarustuse ost* • *Siseterviserajad, -nurgad* • *jõusaalid, saunad* • *Rippumissen* • *Ping-pongi laud* • *Spordivahendite soetamine* • *Igal töötajal on võimalus kasutada kooli spordikompleksi (ujula ja jõusaal) endale sobival ajal septembrist- maini* • *Igakuine tasuta jõusaali ja ujula kasutus töötajatele* • *Tüütajatel võimaldatakse 1 korda nädalas osaleda tasuta shindo treeningus*

	• *Kooli ja lasteaia ruumide tasuta kasutusele andmine selleks, et seal saaks läbi viia täiskasvanutele, sh töötajatele mõeldud treeninguid (nt aeroobika, jooga),* • *Jõusaal* • *Pallitreeningud* • *Trenn, spa jne* • *Jalgrataste parkimise võimalus* • *Võimalus osaleda spordihoones pakutavates trennides (sulgpall, võrkpall, korvpall, aeroobika, jõusaal)* • *Majas toimub jooga tund* • *Jõusaalid, saunad, spordiklubi projektid* • *Ühised trennid* • *Tasuta treeningvõimalus* • *Töötajatel on võimalus kasutada basseinimõnusid* • *Tasuta ujumine* • *Erinevate sportimisvõimaluste võimaldamine/kompenseerimine*
Sporditoetus	• *Hüvitame tervise- ja spordikulud 100 eurot kvartalis töötaja kohta* • *Stebby sporditoetus* • *Toetatakse sportimist rahaliselt* • *Ettevõte toetab rahaliselt kõiki töötajaid, kes soovivad spordiga tegeleda (n spordiklubide liikmemaks)* • *Sporditoetus* • *Sporditoetus* • *Spordi- ja tervisekulude kvartaalne hüvitamine tööandja poolt* • *Meile on võimaldatud kord kvartalis ka sporditoetust* • *Terviseraha kasutamine (100 eurot kvartal)* • *Sport id* • *Sporditoetuse maksmine* • *Treeningukulude kompenseerimine* • *Hobide rahastamine*
Liikumise soodustamine tööpausidel	• *Rõhume alati, et on oluline pauside ajal oma töökohast ära liikuda, kasvõi sirutuse mõttes* • *Teeme vahel jalutamise koosolkuid* • *Lõunapausil õue kõndima* • *Jalutuskoosolekud :)* • *Liikumispausid*
Muu	• *Töö eripära on igapäevane viibimine värskes õhus* • *Karksi-nuia lasteaias töötab eraldi tervisedenduse töörühm* • *Kuna üks meie töölistest tegeleb väga tõsiselt jalgrattaspordiga 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*

Ergonoomika ja töövahendid

Peamiselt toodi 33 ergonoomika ja töövahendite seotud valdkonna tegevuste hulgas esile soetatud vahendeid töö ergonoomilisemaks ja kergemaks või turvalisemaks teostamiseks (21) Viiel puhul mainiti tervisedendusena töökeskkonna riskianalüüsi teostamist ning ohutegurite tutvustamist/vältimist, neljal korral massaaži või füsioteraapia teenuse võimaldamist/toetamist ning lisaks kahel korral töökeskkonna/puhkeruumi tingimuste parandamist.

Tabel 3

Ergonoomilised abivahendid	• *Abistavad seadmed töökohtadel* • *Tõstetavad roklad detailide mugavamaks asetamiseks* • *Kummimatid betoonpõrandatel* • *Kõikvõimalikud kaitsevahendid igapäevatööks* • *Regulaarselt käib ettevõttes massöör* • *Ergonoomilised kontoritoolid* • *Kohtvalgustus* • *Kõikidele töökohtadele 2 suurt kuvarit* • *Reguleeritavad töölauad* • *Ergonoomilised töötoolid* • *Istumisalused, -pallid* • *Töökoha ergonoomika järjepidev parandamine* • *Ergonoomilised töökohad* • *Töövahendid vastavalt töötajale* • *Kaitsevahendid töö tegemiseks* • *Investeeringud seadmetesse* • *Massaažitoolid,* • *Vajalike enesekaitse ja tervisekaitse vahendite hankimine* • *isiklikud kaitsevahendid tööoperatsioonide ohutuks sooritamiseks,* • *Mõtleme läbi töötajate töökoha ergonoomika* • *Meie töö on peamiselt arvuti taga, oleme soetanud reguleeritavat mööblit, monitore (sealjuures tõstnud need sobivale kõrgusele)*
Töökeskkonna analüüs	• *Töökeskkonna riskianalüüs* • *Töökohtade riskianalüüs* • *Kontoritöötajate töökohtade kaardistamine tervislikust seisukohtadest lähtudes ja vajalike muudatuste ellu viimine* • *Töötajate töökeskkonna terviseohtude vältimine* • *Ohutegurite tutvustamine*
Teenused	• *Ravi massaažid,* • *Massaažiteenust rahaliselt* • *Massaažitoetus* • *Füsioteraapia rühmatreeningud*
Ruumid	• *Puhkeruumi sanitaarremont* • *Töökeskkonna parandamine*

Tervis ja tervisekontroll

Otseselt tervisega seotud edendavaid tegevusi mainiti 27 puhul, millest 12 puhul peeti silmas tervisekontrolli ja 4 puhul prillide kompensatsiooni. Lisaks mainiti kahel korral toetuse maksmisi ja kolmel korral (südame/tervisekuu) kampaanias osalemist.

Täiendavate tegevustena töötajate tervise edendamise algatuste osas mainiti siinkohal haiguslehe kompenseerimist alates teisest päevast (80% ulatuses), tervisepäevade võtmise võimalust, soodsama hinnaga tööandja poolt pakutavaid teraapiaid, infovoldikute jagamist ja tasuta D-vitamiini.

Tabel 4

TERVISE-KONTROLL	• *Töötervishoiuarsti regulaarne kontroll* • *Regulaarsed töötervishoiu arsti külastused* • *töötajate regulaarne tervisekontroll* • *Töötajate tervisekontrollid vastavalt tervisekontrolli otsustele,* • *Tervisekontroll* • *Regulaarne töötajate tervisekontroll* • *Töötajate tervisekontroll* • *Loomulikult kohustuslikud tervisekontrollid* • *Töötervishoiu arsti vastuvõtud* • *Tervisekontroll* • *Med. Kontrollid* • *Regulaarne tervisekontroll*
PRILLIDE KOMPENSATSIOON	• *Prillikompensatsioon* • *Prillide soetamise toetamine* • *Nägemisteravuse parandamiseks abivahendite eest osaline tasumine* • *Kompenseerime prillide soetamise*
TERVISE KAMPAANIA	• *Tervisekuud* • *Aprillikuu on alati südamekuu, kus toimub tervistedendavaid sündmusi rohkem* • *Võtame osa erinevatest südamekuu üritustest*
TOETUS	• *Terviseedendamise toetus* • *Võimalus kasutada seaduse poolt ettenähtud kompensatsiooni tervise edendamiseks töötajate algatusel*
MUU	• *Haiguslehe tasustamine teisest päevast 80%* • *Kui töötaja tõbine , siis oleme soovitanud koju jääda(päev tasustatud)* • *Tervisepäevad* • *Tasuta d vitamiin* • *Töötajal võimaldatakse arstil käimist* • *Infovoldikud seoses tervisega* • *Soodsama hinnaga tasulisi teraapiaid*

Vaimne tervis

Vaimse tervise toetamise alla liigituvast 22 tegevusest pooled ehk 12 olid seotud hea psühholoogilise töökeskkonna olemasolu ning juhtimise tegevustena – stressivaba/meeldiv/heade suhetega töökeskkond/sisekliima, üksteise toetamine, arutelud meeskonnas, vestlused või kokkulepped töötajatega jne. Neljal puhul toodi välja psühholoogi (või vaimse tervise esmaabi andja) kasutamise võimalust ning paindliku tööaja või pikema puhkusega seotud võimalusi.

Täiendavalt toodi huvitavate praktikatena välja võimalus kord kuus võtta enesearengupäev, koos muusika tegemine/kuulamine ning erinevas vormis ja kohtades koosolekute varieerimist.

Tabel 5

Psühholoogilin e töökeskkond	• *Stressivaba töökeskkond* • *Meeldiv keskkond* • *Väärtustatakse häid suhteid kaastöötajate vahel* • *Toetame hea sõnaga kolleegi pingutusi, kui keegi on võtnud nt tervisliku toitumise ette* • *Vaimse tervise teemadele tähelepanu pööramine ja sellest tulenevalt erinevate meeskonnasiseste kokkulepete tegemine (distantsperioodil ja kodukontorites töötades fototõendid vähemalt 20 min õues viibimisest; toitumine, tööaeg jms)* • *Tööga mitteseotud erinevatel teemadel arutelud,* • *Tähelepanu meeskonna sisekliimale,* • *Töötajatega vestlus* • *Vestlus* • *Koosolekutel teemaarendused,* • *Töötajate vajaduste kuulamine ja vastutulek* • *Tähelepanu vaimse tervise toetamisele (vestlused),*
Teenused	• *Vaimse tervise esmaabi andjad* • *Psühholoogiteenuse kättesaadavuse tagamine personalile* • *Tasuta asutuse psühholoogi poole pöördumise võimalus* • *Võimalus kasutada psühholoogi teenust*
Puhkus	• *Pikem puhkus* • *Paindlik tööaeg* • *Tööpäevasisene puhkeaja võimaldamine* • *Paindlik tööaeg*
Muu	• *Teeme ja kuulame muusikat - mõjutab ajukeemiat* • *Vahetame koosoleku ruume - oleme vahepeal õues või seisame püsti* • *Võimalus igas kuus võtta enesearengupäev*

Koolitused

Koolituste või loengute korraldamise või nendel osalemist mainiti 11 vastaja poolt. Teemade osas mainiti täpsustavalt vaimse tervise, esmaabi ja ergonoomika valdkondi.

Tabel 6

KOOLITUSED	• *Vaimse tervise loengud* • *Koolituste korraldamine* • *Koolitused vaimse tervise hoidmiseks jne* • *Eneseabi koolitused* • *Teadlikkuse, juhtimise alased koolitused* • *Koolitusi* • *Koolitused* • *Esmaabikoolitused* • *Ergonoomika koolitus* • *Tai koolitused ergonoomilisest töökohast ja tervisevõimlemisest on saanud töötajate seas väga hea tagasiside* • *Esmaabikoolituste läbiviimine*

Toitumine

Toitumisega seotud tervisedenduse tegevusi mainiti spontaanselt neljal ja puhta joogiveega seotud tegevusi kahel korral.

Tabel 7

Toitumine	• *50% toetusega soe lõunasöök* • *Sooja lõunasoogi tellimise võimalus* • *Töötajatel on võimalik töö juures saada sooja toitu* • *Puhas joogivesi* • *Kevadest sügiseni tervislike toiduainete ja retseptide vahetamine puhketoas* • *Puhta joogivee kättesaamise võimaldamine töökohal, kus ei ole kööginurga võimalust (saku läte)*

Muud kommentaarid või algatused

- *Toetame erinevaid kohalikke spordiüritusi oma toodetega (auhindadeks)*
- *Isiklikud eeskujud*
- *Kuulame ära töötajate soovid ja võimalusel võtame neid arvesse*

SUUREMATE ORGANISATSIOONIDE TERVISEDENDUSE PRAKTIKAD

Kuna suurematel organisatsioonidel on rohkem võimalusi ja suurem sihtgrupp, siis on järgnevalet välja toodud mõned eristuvad tervistedendavate tegevuste kirjeldused suuremate kui 50 töötajaga organisatsioonide poolt:

- *Igakuine sporditoetus, igakuine spordiklubi väljakutse, liitunud riigitöötajate võistluste sarjaga, tervisliku toitumise ja vaimse tervise koolitused, psühholoogi teenuse pakkumine, siseterviserajad, -nurgad, jõusaalid*
- *Koolitused, massaažitoolid, sporditoetus, massaažitoetus, prillikompensatsioon, siseterviserajad, -nurgad, reguleeritavad töölauad, ergonoomilised töötoolid, istumisalused, -pallid, jõusaalid, saunad, spordiklubi projektid, liitunud TET-võrgustikuga, virtuaalne kontorivõimlemine*
- *Koroonaajal oli lubatud kes sai, kontoriinimesed, kodukontoris töötada (hajutamise mõttes). Ergonoomilisi abivahendeid on nii tootmise kui kontori töötajatele võimaldatud. Hiirematid käetoega, käetoed, randmetoed tootmise töötajatele, ergonoomilised hiired, osadele töötajatele on tööaja suhtes paindlikkus (pereelu ühildamine), puhkeruumid ja söögiruumid on meil iga aastaselt nn parendatud (küll tehnika kui värskenduse suhtes). Korraldatakse ühisüritusi, viimasel 'koroona ajal' on suvepäevad vaid osakonniti toimunud (kes nagunii ühiselt töötavad). Erinevaid tähtpäevi peetakse meeles, sünnipäevad, vastlapäevaks kukkel jne.*
- *"Kuna oleme lasteasutus, siis paljud koolitused, infopäevad jms, kus töötajad osalevad, on suunatud küll laste kasvatamise, heaolu jm tagamisele, kuid teemad puudutavad ka töötajaid.*
- *massaazitoolid, ping-pongi laud, saun, rippumissein, vaimse tervisealase teadlikkuse tõstmine*
- *Siseterviserajad, -nurgad, reguleeritavad töölauad, ergonoomilised töötoolid, istumisalused, -pallid, jõusaalid, saunad, paindlik tööaeg, kodukontori võimalus, mobiilsed töökohad üle Eesti, psühholoogi teenus (3 visiiti tööandja kulul)*
- *Oleme igal aastal Viljandi kohalikele suurjooksudele võimaldanud jooksu või kõndimise pääsme (I vooru summa) peale osalust kinni maksmist ettevõtte kulul. Toetame erinevaid kohalikke spordiüritusi oma toodetega (auhindadeks). Rõhume alati, et on oluline pauside ajal oma töökohast ära liikuda, kasvõi sirutuse mõttes.*
- *Kodukontoris töötamise võimaldamine, paindlik tööaeg, supervisioonid.*
- *Töötajatele on korraldatud ühiseid väljasõite loodusesse (matkad jms), toimunud on nn sammulugemise arvestus töötajate seas, töötajatel on võimalik töö juures saada sooja toitu, soodsama hinnaga tasulisi teraapiaid, tasuta asutuse psühholoogi poole pöördumise võimalus jne.*

KAMPAANIAD

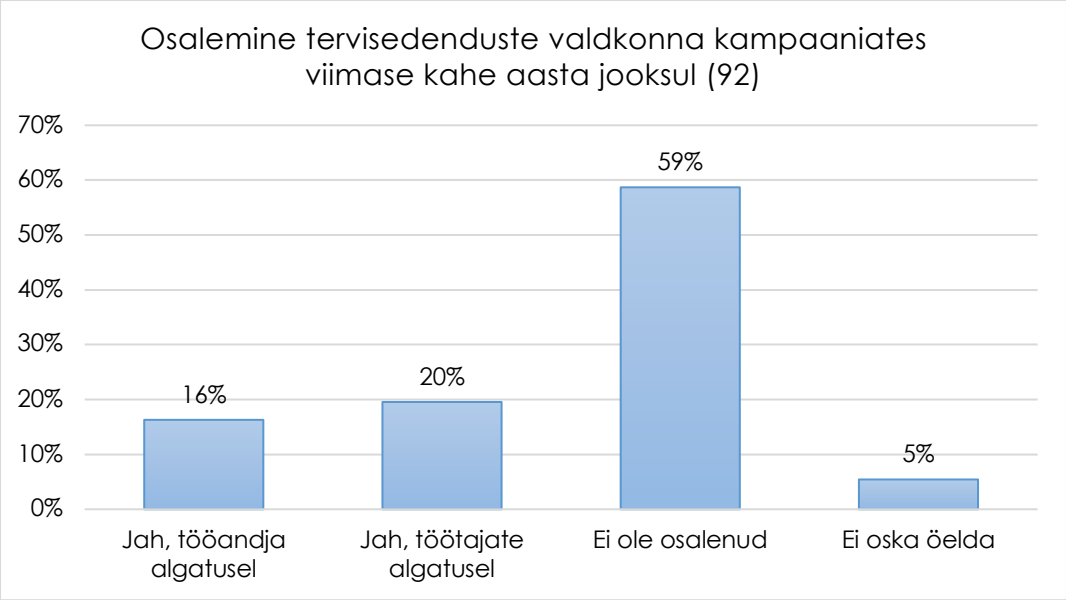
Ligi 60% tööandjatest märkis, et nende organisatsioon ei ole osalenud tervisedenduse kampaaniates viimase kahe aasta jooksul ning nendest, kes olid osalenud, olid seda teinud veidi rohkem töötajate endi algatusel.

Peamiselt toodi välja erinevaid liikumisega seotud kampaaniaid (liikumisnädal, liikumiskuu, kilomeetrite kogumine, jooksusarjades osalemine, kõndimine jne). Mainiti ka autovaba päeva, spordinädalat, tantsunädalat, jalgrattapühapäeva ning kultuurikilomeetrite aktsiooni.

Tervise kampaaniatest mainiti kõige rohkem südamenädalat ja -kuud ning tervisenädalat kuid ka meeste tervisele suunatud liikumist movember.

Alkoholi liigtarbimise vähendamise kampaaniatest toodi mitmel puhul välja „septembris ei joo“ kampaaniat ning korra mainiti kaine grupijuhi kampaaniat.

Kõige vähem, vaid kolme vastaja poolt toodi välja vaimse tervise kampaaniates osalemist. Märgiti ära „tasakaal on peaasi“ ja „pikema sõpruse päeva“.



Joonis 6

Tabel 8

Liikumine	• *Liikumine* • *Ei oska üles lugeda :) aga praegu kõnnime ja oleme varem ka vuhkinud* • *Autovaba päev* • *Erinevad liikumiskampaaniad* • *Kampaania 'kogume kilomeetreid',*

	• *Liikuma! Täpset nime ei mäleta, aga mingi üleriigiline üleskutse oli, et kõik liikuma* • *Heategevuslik kultuurikõnd 2021* • *Jalratta pühapäevad jne* • *Kepikõnnil* • *Kilomeetreid oleme korjanud ühiselt* • *Kultuurikilomeetrite aktsioon,* • *Liikumine* • *Liikumiskampaania* • *Liikumiskampaaniad* • *Liikumiskampaaniad* • *Liikumiskampaaniad* • *Liikumiskampaaniad* • *Liikumiskampaaniad,* • *Liikumiskampaaniad* • *Liikumiskampaanias* • *Liikumispäev eakatele;* • *Lliikumiskuu* • *Oleme omavahel teinud koos liikumisi, kilomeetrite kogumisi jne* • *Oleme osalenud ümber viljandi järve jooksudel/kõndidel* • *Sel kevadel kogusime koos noortega ratta- ja kõnnikilomeetreid aprillis ja otsustasime* • *Jätakata mais* • *Suurjooks ümber viljandi järve,* • *Virtuaaljooksud 'maijooks',* • *Välismaised virtuaaljooksud 'paris feel the spring marathon', 'wings for life marathon'* • *Yumuuv arenduskeskuste omavaheline võistlus* • *Oleme omavahel infot levitanud ning töötajad on iseseisvalt osalenud* • *Spordinädal* • *Spordinädal* • *Tantsunädala*
Tervis	• *Aprillikuu on südamekuu* • *Südamekuu* • *Südamekuu,* • *Südamekuu,* • *Südamekuu* • *Südamenädal jne (kuna tegemist on kultuuriasutusega, on paljud tervisealgatused kultuurikalendrisse planeeritud ja seega lausa töö osa)* • *südamenädal,* • *Südamenädal,* • *Südamenädal,* • *südamenädal,* • *Südamenädal,* • *Südamenädal,* • *Südamenädala üritus,* • *Tervisekuu,* • *Tervisekuu,* • *Tervisenädal* • *Movember*
Alkohol	• *Kaine grupijuht* • *Karskusteemad* • *Alkoholi vastane*

	• *Septembris ei joo* • *Septembris ei joo* • *Septembris ei joo* • *Septembris ei joo* • *Septembris ei joo*
Vaimne tervis	• *Tasakaal on peaasi,* • *Vaimse tervise edendamine* • *Pikema sõpruse päev*

TERVIST TOETAVA TÖÖKESKKONNA JA -KORRALDUSE KUJUNDAMINE[1]

Teemaplokk kaardistas tervist toetava töökeskkonna ja -korralduse lahendusi, et töötajate terviseteadlikkust või -käitumist toetada. Selle all peeti silmas töötajatele kasutatamiseks mõeldud ruume või alasid, ergonoomisi abivahendeid või sellega seotud teenuseid, tööajaga seotud eritingimuste võimaldamist, vaimse tervise hoidmist ning töö- ja pereelu tasakaaluga arvestamist.

RUUMID

Peamiselt täpsustati eri ruumide ja alade osas töötajate võimalust kasutada puhkeruumi või -ala ning seda, et selle kujundamisel või kaasajastamisel on lähtutud töötajate mugavusest, vajadustest või eelistustest. Samuti toodi avatud vastustes rohkem välja kööginurga kasutamise võimalust. Mitu vastust oli seotud töötajate vabadusega valida endale sobiv töö tegemise koht (kas tööandja ruumides või kaugtöö vormis).

Mõned vastajad märkisid, et võimaldavad oma tegevusalast või eripärast lähtuvalt töötajatel (tasuta) kasutada organisatsiooni inventari või ruume sporditegevuseks.

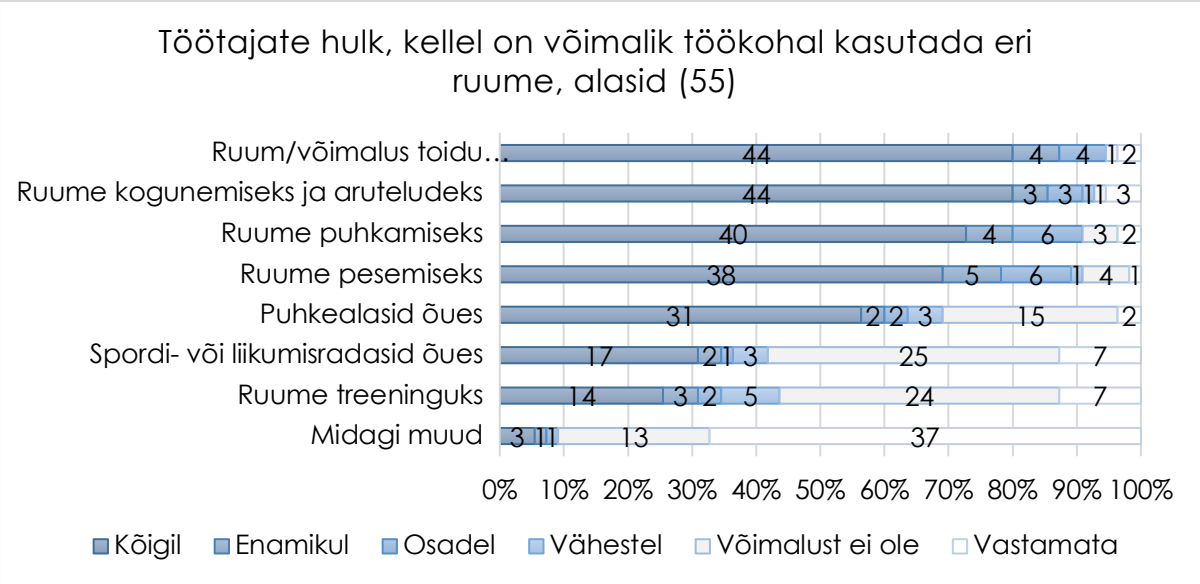
Mõned vastajad tõid välja rõdu/terrassi olemasolu. Lõõgastumisvõimalustest toodi näiteks ühe vastaja puhul ka välja võimalus vaadata televiisorit ja kuulata raadio ning teine vastaja töötajate võimaluse kasutada sauna lõõgastumiseks. Lisaks mainis üks vastaja eraldi suitsuvaba ala loomist, et hoida mittesuitsetajaid ja suitsetajaid eraldi.

Tabel 9

Ruumid	• *Puhkeruumid tööpausideks* • *Töötajatel on korralik puhkeruum* • *On puhkeruum,* • *Ruumid avarad, soojad, valgustatud* • *Uus töötajate puhkeruum,* • *Töötajatele on majas puhkeruum vahepauside tegemiseks,* • *töötajatel on võimalik kasutada puhketuba*

[1] Antud peatükis esitatud graafikud on koostatud organisatsioonide põhjal, kus töötab enam kui viis töötajat. Avatud vastustes on märgitud kõigi vastajate vastused.

	• *Töötajatele on tagatud head töötingimused* • *Töötajatele mõeldud ruumide kasutamise mugavus,* • *Puhkeruumid ja söögiruumid on meil iga aastaselt nn parendatud (küll tehnika kui värskenduse suhtes)* • *Kontoriruum ja noortekeskuse ruumid on teadlikult loodud nii, et igal ühel seal hea olla on* • *Ruumid sisustatud mugavaks tööks* • *Võimalik on kuulata raadiot ja vaadata televiisorit* • *2020a lõpul sai majas värskenduskuur tehtud ja kontoriruumid muudetud hubasemaks ja avatud kontoris loodud igale 'oma' koht* • *Kööginurk,* • *Kogukonnale kasutamiseks mõeldud ruum,* • *Rõdu kasutamine* • *Võimalik teha/soojendada toitu* • *Olemas on köögikasutamise võimalus ja lukustatav kapp* • *Saun* • *Võimalus käia peale tööd dušši all* • *Tööl võimalus pesta (dušš)*
Muu	• *Jalgrattaga tööl käimise võimalus (rattaparkla)* • *Töötajatele kasutamiseks mõeldud ruumid- lasteaia saal on töötajate trennideks tasuta kasutamiseks* • *Võimalusel ka töövälisel ajal kasutada iseseisvalt oma tegevuste teostamiseks asutuse treeninguruume või inventari, nt treeningharjutused, tehniliste tegevuste praktiseerimine (nt heli+valgustehnika)* • *Suitsetajatele suitsunurk, et hoida neid eemal mittesuitsetajatest* • *Töötaja võib töö tegemiseks valida ja muuta asukohta - võib töötada kohvikus, terrassil, kodus, vaba töölaua taga* • *Kuna tegemist on põhiliselt autojuhtidega, kes töötavad välismaal*



Joonis 7

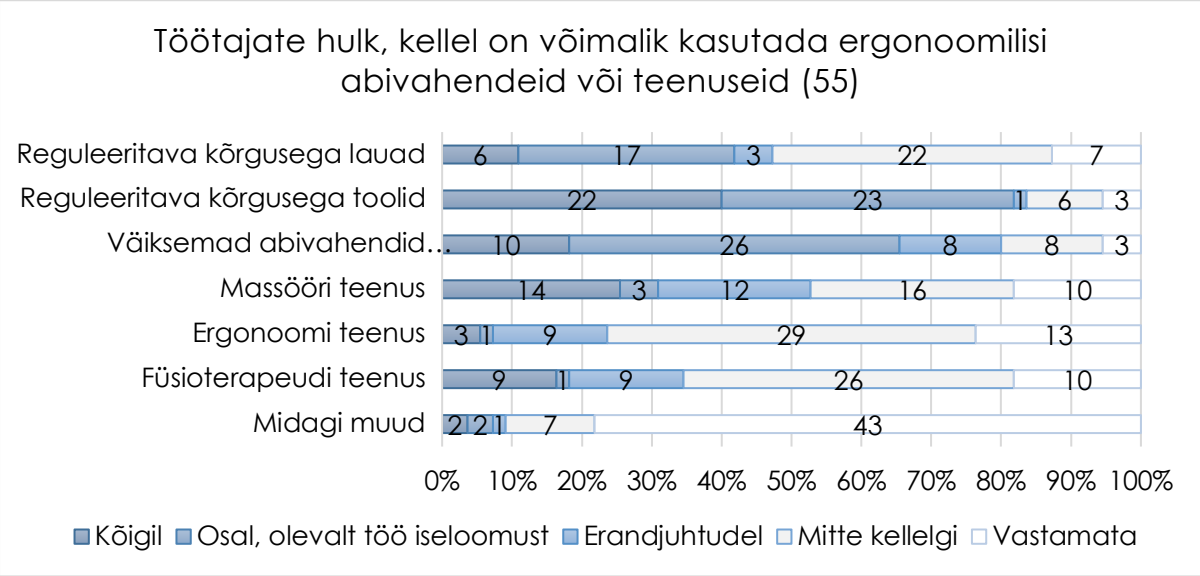
ERGONOOMIKA JA TEENUSED

Peamiselt märgiti ära erinevate ergonoomiliste töövahendite võimaldamist töötajatele (28). Neljal juhul märgiti spontaanselt ka juhendamisi ning kolmel korral massaaži teenuste võimaldamist.

Tabel 10

Ergonoomika	• *Ergonoomilised abivahendid* • *Ergonoomilisi abivahendeid on nii tootmise kui kontori töötajatele võimaldatud* • *Hiirematid käetoega* • *Käetoed* • *Randmetoed tootmise töötajate,* • *Ergonoomilised hiired* • *Ergonoomsed abivahendid* • *Töö tegemiseks muudetava kõrgusega lauad/toolid (nii kontoris kui tehases)* • *Võimalik pauside ajal puhata pehmetel seljatugedega toolidel* • *Võimalus pikali heita* • *on soetatud ergonoomilised töölauad ja arvutihiired* • *reguleeritavad töölauad,* • *Ergonoomilised töötoolid* • *Uue hoone sisustamisel arvestasime väga töökohtade ergonoomikaga* • *Laste söögisaalis on normkõrguses lauad, et sealsetel töötajatel oleks mugav neid katta, koristada* • *Ergonoomilised abivahendid ,* • *Ergonoomilised abivahendid - ülesse alla liikuvad lauad, kodukontori võimalus* • *Ergonoomilised abivahendid,* • *Ergonoomilised töövõtted ja ergonoomilised tööriistad,* • *Ergonoomilised abivahendid kontoritöötajatele,* • *Töötajatele on ostetud reguleeritavad töötoolid, jalatoed (kellel soov/vajadus)* • *ergonoomilised hiired ja hiirepadjad/klaviatuuripadjad jne* • *oleme töötajate eripäradega arvestanud, soetanud ergonoomilisi töövahendeid (arvutihiired, istumisalused)* • *Riietustele/jalanõudele jne pöörame vast kõige rohkem rõhku, et tagada mugav olemine ehitusel (nii palju kui see on võimalik)* • *Ergonoomilised abivahendid* • *Ergonoomilised abivahendid,* • *Ergonoomilised toolid, pall* • *istumisalused, -pallid,*
Juhendamine	• *Ergonoomika on hädavajalik igapäev, igapäevaselt töödejuhataja parandab vigu ja suunab töötajaid ergonoomilisi abivahendeid kasutama ning ka töökaitsest tingitud õigeid töövõtteid kasutama* • *Kõik töötajad enne tööle minekut peavad läbima tööohutuskoolituse* • *Juhul kui on rutiinne füüsiline töö siis ergutanud inimesi tegema lõõgastavaid harjutusi*

	• *Töökeskkonna turvalisusele tähelepanu juhtimine, mida saab ise ära teha*
Teenused	• *Majas käib regulaarselt massöör* • *Lõõgastusprotseduurid* • *1 kord aastas oleme pakkunud töötajate massaaži võimalust lasteaia ruumides*
Muu	• *Massaazitool puhkeruumis,* • *Massaazitoolid* • *Paremad töövahendid* • *Maja hooldamise ja korrashoiu vahendid on kaasaegsed ja tervist säästvad*



Joonis 8

VAIMNE TERVIS JA TÖÖ-JA PEREELU TASAKAALUGA ARVESTAMINE

Avatud vastused peegeldasid samuti töötajate eelistuste ja vajadustega arvestamist, seda nii puhkuse- kui ka tavapärase töögraafiku koostamisel ning eritingimuste võimaldamisel (20) ning kaugtöö (9) võimaldamise aspektist, samuti mainiti isiklike käimiste ja lõunaaja paindlikkust. Märgiti eraldi ära näiteks sünnipäeval vaba päeva võimaldamist või erisusi lastega töötajatele suurema paindlikkuse võimaldamist.

Paindlik tööaeg	• *Tööaegade ja koormusega arvestamine individuaalselt,* • *Tööajaga seotud eritingimuste võimaldamine,* • *Tööajaga seotud eritingimuste võimaldamine* • *Töötajad saavad paindlikult võtta puhkust* • *Töögraafikute koostamisel võetakse alati arvesse töötajate soove n vabade päevade soovis* • *Tööajaga seotud eritingimuste võimaldamine,* • *Töögraafikud vastavalt töötajate soovidele,*

	• *Puhkused vastavalt soovidele (enamasti sõltub see reisisoovidest)* • *Võimaldame töötajale paindlikku tööaega;* • *Paindlik tööaeg* • *Tööaja eritingimuste võimladamine* • *Paindlik tööaeg,* • *Paindlik tööaeg* • *paindlik tööaeg* • *Töö- ja puhkeaja korraldamisel on võimalik vastu tulla töötajate soovidele lähtuvalt nende vajadustest või pereelu probleemidest* • *Võimalus töötada osalise tööajaga,* • *Vajadusel võtta vabu päevi ,* • *Valida puhkuse aega,* • *Igal töötajal on võimalik valida endale sobilik tööaeg, planeerida seda ise,* • *Tööaeg on paindlik, töögraafik on koostatud kõiki soove arvestades*
Kaugtöö	• *Koroonaajal oli lubatud kes sai, kontoriinimesed, kodukontoris töötada (hajutamise mõttes)* • *Võimalik teha kaugtööd (kontoris)* • *Võimaldatakse kaugtööd* • *Valida töötamiseks kontor või kodukontor* • *Kodukontori võimalus,* • *Kodukontor on päriselt aktsepteeritav* • *Võimalik kodus töötada,* • *Kodukontoris töötamise võimaldamine,* • *Toetame töötamist kodukontoris (tegime seda juba enne kriisiaega)*
Muu	• *Võimalus käia arsti juures tööajal* • *Paindlik lõunaaja kasutus tööpäeva vältel* • *Sünnipäev on vaba päev* • *Mobiilsed töökohad üle eesti,*

23 puhul mainiti töö-ja pereelu tasakaalu toetamist, mille puhul enamasti juurde ei täpsustatud, kuidas seda tehakse. Aga mõnede näidetena toodi välja paindlikkust tööaja planeerimisel, vajadusel ärakäimisel jne.

Vaimse tervise toetamise teemas toodi välja väga palju meeskonna ja sisekliima toetamisega seotud tegevusi (21) ning märgiti nende olulisust vaimse tervise hoidmise juures. Märgiti ära näiteks konfliktide lahendamist töötajate vahel ja kaasamist lahenduste leidmisesse.

Arvukalt toodi välja erinevate vestluste vormide (1-1, grupivestlused, koosolekud vms) kasutamist vaimse tervise toetamisel. Märgiti coachivate meetodite kasutamist vestluste läbiviimisel.

Toodi välja järgmisi meetodeid meeskonnas:

- *„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 on individuaalselt eelmise kuu kokkuvõte ja vaade uude kuusse: 'mida tähenduslikku oli minu jaoks aprillis, kuhu suunan tähelepanu mais?“*
- *„igal kuul on tehtud tegevuste analüüs, et mis läks hästi ja mis saaks järgmine kord veel paremini teha“*
- *„kolm positiivset asja tänasest päevast?“*
- *„projektide analüüs – 3+3 meetodil – kolm asja, mis läks hästi, kolm mida saaks veel paremini“*

Märgiti ühisürituste või meeskonnakoolituste korraldamist (mida pandeemia või tööprotsesside iseloomust tulenevalt on võimalik teha vahel ainult osakonniti), tähtpäevade tähistamisi.

Vaimse tervise toetamise osas toodi avatud vastuste seas täpsustusena 12 korral välja erinevate psühholoogiliste koolituste korraldamist, nõustamist ja psühholoogi teenuse võimaldamist (osaliselt või täielikult kompenseerituna).

Ühe vastaja poolt toodi välja igal kuul enesearengupäeva võimaldamine (podcastide, erialase kirjanduse, veebinaride jms lugemine/vaatamine).

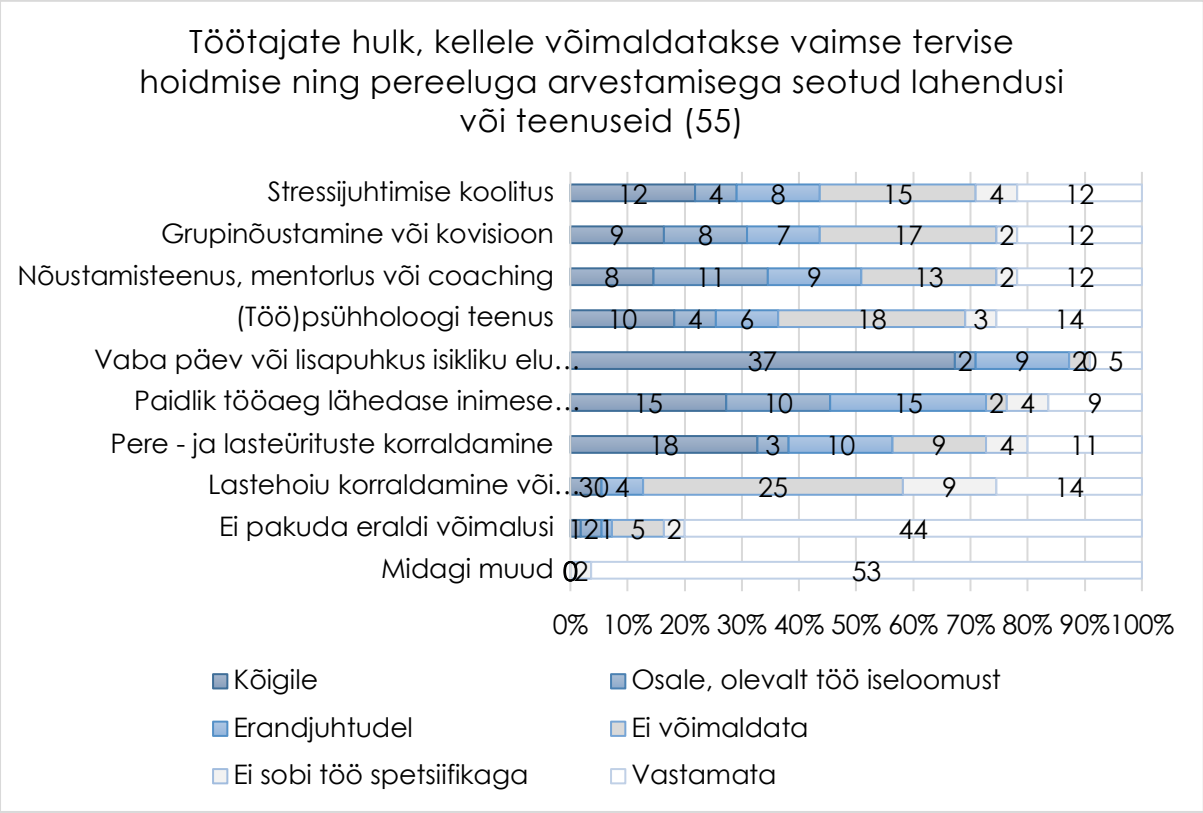
Ühe vastaja näitel arvestatakse rohkem üksikvanemate ja väikelastevanematega kompenseerides nt. haigus- ja hooldusleht olijatele osa, mida riiklikult ei peaks.

Tabel 11

Sisekliima ja meeskond	• *Korraldatakse ühisüritusi, viimasel 'koroona ajal' on suvepäevad vaid osakonniti toimunud (kes nagunii ühiselt töötavad)* • *Erinevaid tähtpäevi peetakse meeles, sünnipäevad, vastlapäevaks kukkel jne* • *Spa üritused koos peredega* • *Igal aastal toimub vähemalt üks meeskonnakoolitus vabas õhus, et hoida vahetustega töökorralduse juures ühtehoidvat tunnet* • *Lisaks 3-4 korda aastas ühised koolituspäevad 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 kokkuvõte 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*

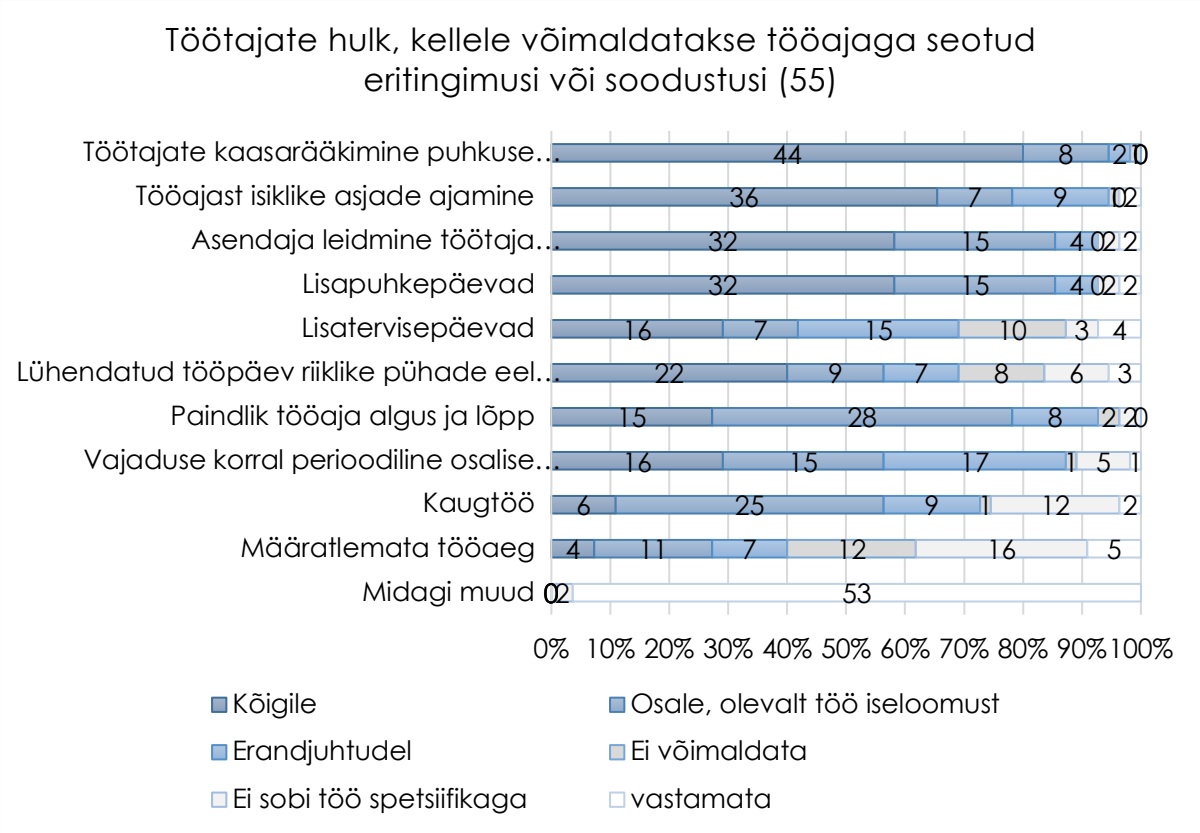
	• *Igal kuul toimuvad individuaalsed coachingu stiilis vestlused iga töötajaga* • *Meeskonnakoosolekud on igal nädalal ja tavapäraselt kasutusel dixiti kaardid, kus igal ühel on võimalik jagada, kuidas tal läheb ja/või esitada küsimus/teema, millele vastust on tarvis* • *kui mõnel koosolekul on vaja, siis keskendume hoopis enesehoiule, nt kaardistame 8 eluvaldkonda, 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 grupicoahingu metoodikat* • *Supervisioonid* • *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 (konflikti)situatsioonides* • *Rahumeelsete ja edasiviivate lahenduste leidmine/ töötajaid kaasates*
Töö- ja pereelu	• *Töö-ja pereelu tasakaaluga arvestamine,* • *Töö- ja pereelu tasakaalu arvestamine,* • *Osadele töötajatele on tööaja suhtes paindlikkus (pereelu ühildamine),* • *Töö- ja pereelu tasakaal,* • *Võimalusel vastutulek erinevate pere-ja eraeluga seotud käimiste võimaldamiseks* • *Võimalusel arvestame iga töötaja isikliku pereelu eripäraga (puhkused, vaba aeg, asendused jm) meie asutus on 52 aastane aga töökeskkond 4-aastane* • *Töö ja pereelu tasakaaluga arvestamine* • *Töö- ja pereelu tasakaaluga arvestamine* • *töögraafikute koostamisel arvestatakse võimalusel töötaja pereelu soovide/vajadustega* • *Töö- ja pereelu tasakaaluga arvestamine* • *Arvestame töö- ja pereelu tasakaalu;* • *Töö ja pereelu arvestamine* • *Valida ise tööaeg ja sellega hoida pere/töö tasakaalu* • *Lastega peredele on paindlikum graafik* • *Töö ja pereeluga tasakaalu hoidmine* • *Töö- ja pereelu tasakaaluga arvestamine* • *Tasakaal töö- ja pereelu vahel* • *Töö -ja pereeluga tasakaalu arvestamine* • *Võimalik arvestada laste vajaduste ja graafikutega* • *Kuna töötajad on kõik lapsevanemad, siis ollakse mõistvad töö ja pereelu ühitamise osas - vajadusel saab oma tööaega planeerida vastavalt* • *Töö- ja pereelu tasakaaluga arvestamine* • *Pereelu tasakaaluga arvestamine* • *Proovin hoida rõhku, et töötajatel jätkuks pärast tööpäeva ka energiat ja aega oma 'elu' elada, et ei peaks tööd koju kaasa võtma*

Teadlikkuse tõstmine, koolitused, nõustamine	• *Vaimse tervisealase teadlikkuse tõstmine* • *Psühholoogilisi koolitusi* • *Viimasel kahel aastal oleme planeerinud koolitusplaani ühe psühholoogia loengu/koolituse, et toetada töötajate muutustega kohanemist ja tutvustada võimalusi, kuidas ise ennast toetada* • *Vaimse tervise koolitus,* • *Teemae korda aastas psüholoogi koolitusi jne* • *Töötajate nõustamine pandeemia olukorras,* • *Psühholoogi teenus (3 visiiti tööandja kulul)* • *Vaimse tervise hoidmine* • *Vaimse tervise hoidmine* • *Vaimse tervise hoidmine,* • *Vaimse tervise hoidmine cov ajal* • *Vaimse tervise hoidmine,*
Muu	• *Oleme arvestanud üksikvanemate ja väikelastevanematega (nt kompenseerime haigus- ja hoolduslehel olijatele osa, mida riiklikult ei peaks)* • *Ka meie lapsed võivad vanemaid töö juures külastada* • *Meie töötajatele on pärimusmuusika kontsertidel ja kursustel osalemine tasuta* • *Lemmiklooma kontorisse kaasa võtmine on okei*



Joonis 9

TÖÖAEG- JA KOHT


Töötajate hulk, kellele võimaldatakse tööajaga seotud eritingimusi või soodustusi (55)
Töötajate kaasarääkimine puhkuse...
Tööajast isiklike asjade ajamine
Asendaja leidmine töötaja...
Lisapuhkepäevad
Lisatervisepäevad
Lühendatud tööpäev riiklike pühade eel...
Paindlik tööaja algus ja lõpp
Vajaduse korral perioodiline osalise...
Kaugtöö
Määratlemata tööaeg
Midagi muud
0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%
Kõigile
Osale, olevalt töö iseloomust
Erandjuhtudel
Ei võimaldata
Ei sobi töö spetsiifikaga
vastamata

Joonis 10

TERVISLIKE HARJUMUSTE JA VALIKUTE TOETAMINE[2]

Antud teemaplokis kaardistati töötajate tervislikke harjumusi ja valikuid toetavaid tegevusi ning lahendusi, mida organisatsioonides rakendatakse ning selle all peeti silmas liikumise, toitumise, vaimse tervise, alkoholitarbimise, suitsetamise, narkootiliste ainete tarvitamise valikuid ja harjumusi.

Valimis oli mitmeid organisatsioonid, kes märgivad, et see tervislike valikute toetamine tuleneb tööiseloomust (nt haridus-, spordiasutused, terviseteenuste pakkuja) kus liikumine ja tervislikud eluviisid on töö osa.

- *Igapäevased tegevused haridusasutuses järgivad tervislikke valikuid*
- *Oma arenduskeskuses tegeleme pidevalt ravimuda baasil tootearendusega, uusi tooteid katsetame esmaselt oma ravimudasalongis koostööd selles vallas oleme teinud erinevate ülikoolidega*
- *Kuna organisatsioonis töötab rahvatervisenõunik, siis info erinevate riiklike ja kohalike kampaaniate kohta jõuab kõigi töötajateni*
- *Kuna oleme lasteasutus, siis paljud koolitused, infopäevad jms, kus töötajad osalevad, on suunatud küll laste kasvatamise, heaolu jm tagamisele, kuid teemad puudutavad ka töötajaid*
- *Kuna tegu on õppeasutusega, siis juba seonduvalt lastele suunatud tegevustega saavad neist osa ka töötajad*

Tervislike valikute toetamise avatud vastuste all toodi välja üldiste tegevustena meeskonnasiseseid arutelusid ja vestluseid (5); koolituste ja loengute korraldamist (4), tööandja (juhi) eeskuju (2); mainiti ka kirjanduse soovitamist, omavahelist artiklite jagamist ning teavitusi ja kampaaniaid.

Ühe huvitava näitena toodi loovtööd tervise teemadel (võib eeldada, et haridusasutuses) ja kooliõe konsultatsiooni võimalust.

[2] Antud peatükis esitatud graafikud on koostatud organisatsioonide põhjal, kus töötab enam kui viis töötajat. Avatud vastustes on märgitud kõigi vastajate vastused.

Tabel 12

Arutelud, vestlused	• *Omavaheline hea suhtlus on kõigi tegevuste alus* • *Vestluses* • *Omavahelised arutelud* • *Põhiliselt vahetame vastastikku infot ja kogemusi* • *Tervislik toitumine on teemakoht samuti liikumisharjumuste arutelud ja vaimse tervise*
Koolitused, loengud	• *Loengud, koolitused,* • *Koolitusi* • *Erinevad koolitused* • *Koolitused ja seminarid üldise tervise arendamise teemadel*
Soovitused	• *Kirjanduse soovitamine;* • *Töötajate teadlikkuse tõstmine erinevate artiklite jagamisel läbi veebi keskkonna*
Eeskuju	• *Tööandja eeskuju* • *Näitame eeskuju*
Muu	• *Kooliõe konsultatsioonid* • *Loovtööd tervise teemade* • *Teavitused ja kampaaniad* • *Organisatsioonis pööratakse rõhku tervislike eluviiside rakendamisse*

LIIKUMINE

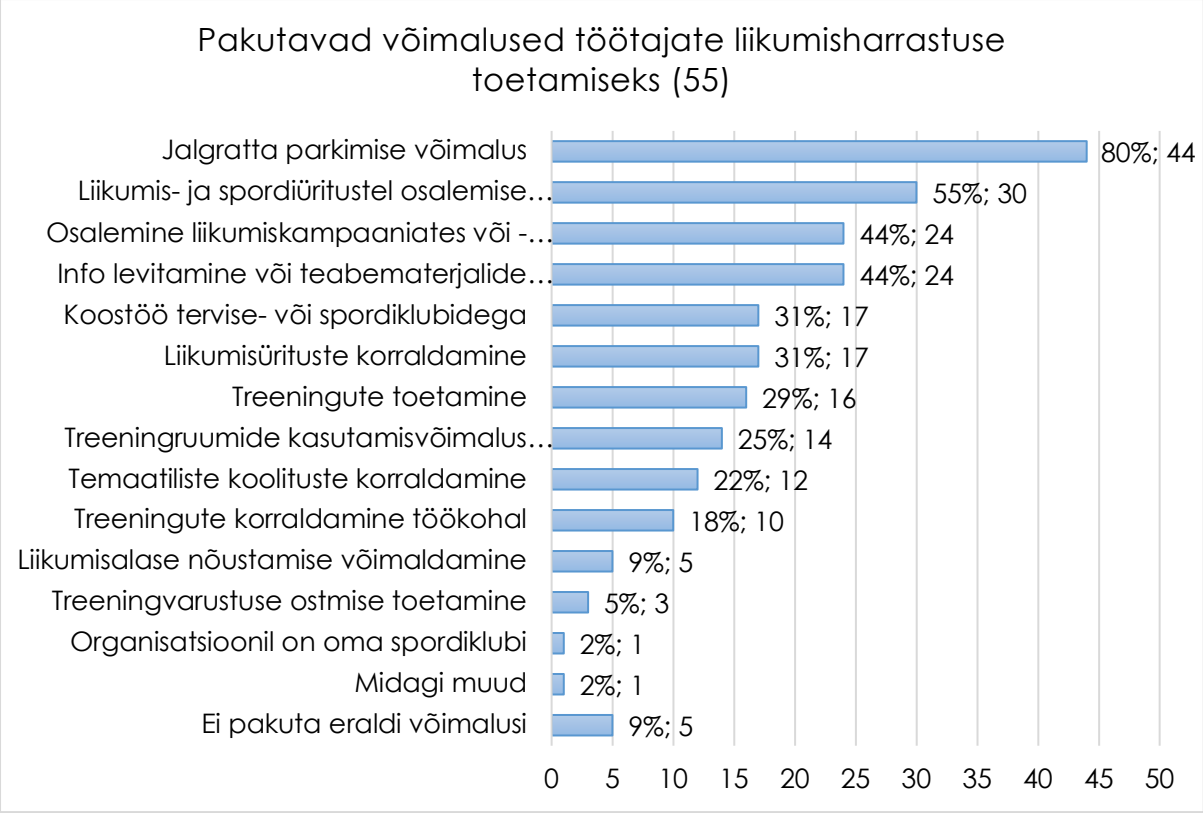
Kõige enam toodi toetavate tegevustena avatud vastustest välja erinevate liikumisürituste, matkade korraldamist (meeskonnasiseselt) või nendel osalemist, samuti ühiseid vabas õhus liikumisi. Toodi ka välja ühistreeningute korraldamist või nendel osalemise võimalust. Ühel juhul märgiti ka, et liikumist toetatakse läbi selle, et võimaldatakse töötajal oma tööaega vastavalt treeningutele planeerida.

Kahel juhul märkisid vastajad, et töötajate töö iseloom ongi seotud liikumisega, mistõttu eraldi sellele tähelepanu ei pöörata. Lisaks mainiti, et liikuma kutsutakse kõiki võrdselt, kuid arvestades seda, et töökohad on eri linnades, ei saa seda teha kollektiivselt. Märgiti tublimate liikujate tunnustamist ning võimlemisharjutuste juhiseid seinal.

Tabel 13

Ühine liikumine	• *Toetanud rahvaspordiürituste osalusmaksetega* • *Liikumiskampaaniad* • *Erinevaid meeskonnasiseseid liikumisega seotud väljakutseid* • *Liikumis challenge'test osavõtmine* • *Töötajate spordipäev* • *Igakuine spordiklubi väljakutse* • *Iga kuu toimub 1 liikumist toetav tegevus töötajatele*

	• *Plaan on osaleda mõnel firmaliiga spordivõistlusel* • *Liitunud riigitöötajate võistluste sarjaga* • *Matkad* • *Õues toimuvad koos liikumised* • *Oleme korraldanud ühiseid liikumispäevi* • *Kollektiivi ühisüritused - väljasõidud loodusesse, matkama jne* • *Teeme ühiseid väljasõite, matkasid (3-4 aastas)* • *Vabas õhus liikumine* • *Soodustatakse vabas looduses liikumist* • *Liigume õues* • *Füsioteraapia rühmatreeningud* • *Koroona piirangute ajal tegime ühistrenne - joogat* • *Töötab eakate ravivõimlemise rühm*
Sportimis-võimalused	• *Jõusaal ja jalgratta sõidud* • *Jõusaalid* • *Sportimisvõimaluste loomist (jõusaali ja ujula kasutamine)* • *Puhkealadel on rippumisredelid* • *Siseterviserajad, -nurgad* • *Spordisaali ja ujula kasutus* • *basseini kasutamise võimalus igapäevaselt lõunapauside ajal ja õhtupoolsel ajal* • *Tasuta ujumine, jõusaal, pallimängud, matkamine jne*
Toetus	• *Toetame rahaliselt sportimist* • *Sporditoetus* • *Spordikompensatsioon* • *Igakuine sporditoetus*
Muu	• *Töö ongi liikuv ja füüsilist pinget tagav* • *Meie töötajad on aktiivse eluhoiakuga ja mittesuitsetajad treenerid, kes igapäevaselt liiguvad ka aktiivselt, seega ei ole planeerinud erinevaid tervislikke tegevusi* • *Töötajad saavad ise oma tööaega sättida selliselt, et saaks teostada ka treeninguid* • *Tunnustus usinamatele kõndijatele, neile kes jalgrattaga tööl käivad* • *Kunagi olid meil seinal ka võimlemisharjutused, kuid nüüd panin tähele, et need on kadunud, peame tagasi panema*



Joonis 11

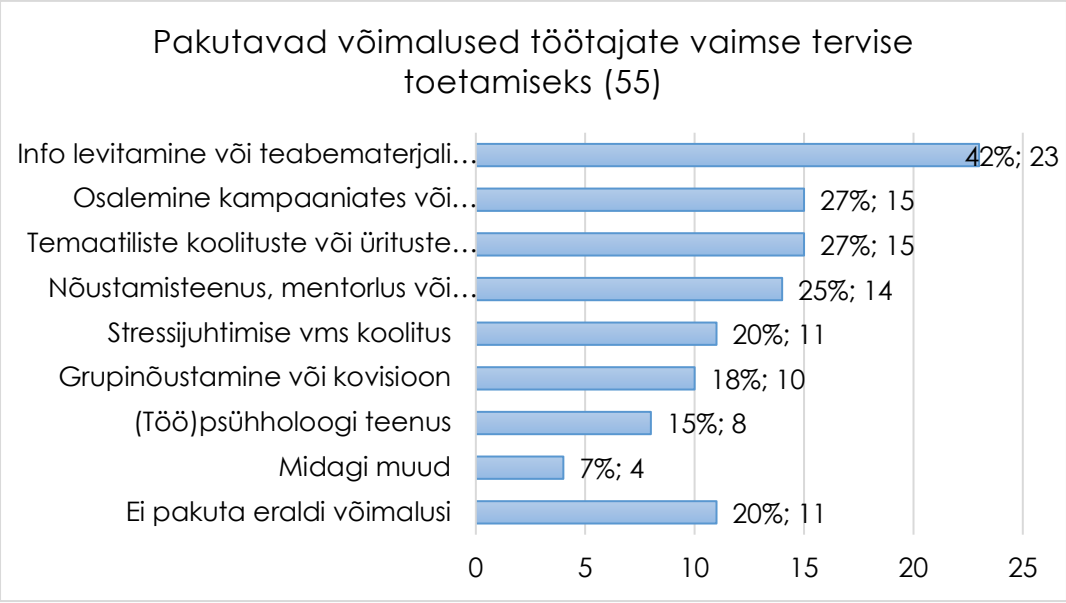
VAIME TERVIS

Vaimset tervist toetavate tegevustena antud teemaplokis toodi välja teemakohaseid loenguid ja psühholoogi teenust. Seitsmel korral leidis märkimist puhkuse ja vaba-aja korraldus vaimset tervist toetava praktikana. Lisaks toodi esile kollektiivi toetust ning meeskonnatunde hoidmist.

Tabel 14

Loengud	• *Loengud ja kursused vaimse tervise teemal* • *Vaimse tervise koolitused* • *Vaimse tervise jm koolitustel osalemist* • *Loengud vaimse tervise hoidmisest* • *Psühholoogi teenus,* • *Psühholoogi teenuse pakkumine*
Puhkus, vaba aeg	• *vaimse tervise toetamiseks pikendatud puhkus 35-42 kalendripäeva* • *Meil on puhkust 35 kalendripäeva* • *Lisapuhkus 7 päeva* • *Isikliku elu raskematel aegadel toetatakse kolleegi ja tööandja võimaldab vaba aega* • *Töö on meeldiv, vägev - teed siis kui tahad aga töö peab olema tehtud*

	• *Töökeskkonnas arvestame peredest tulevate probleemide lahendamise kaasaaitamisele võimaldades töötajatele spetsialistide jutule minemiseks vaba aega*
Muu	• *Kollektiiv on toetav* • *Toetame hea sõnaga harjumuste muutusi* • *Vaimse tervise osas oleme vallandanud töötaja, kes küttis üles pingeid (teiste töötajate kaitseks)* • *Kui covid võimaldab, siis igal suvel oleme korraldanud ülefirmalise kokkusaamise kuna kaubanduskeskused on praktiliselt 24/7 avatud, siis keegi peab kogu aeg sel ajal tööl olema - kahjuks*



Joonis 12

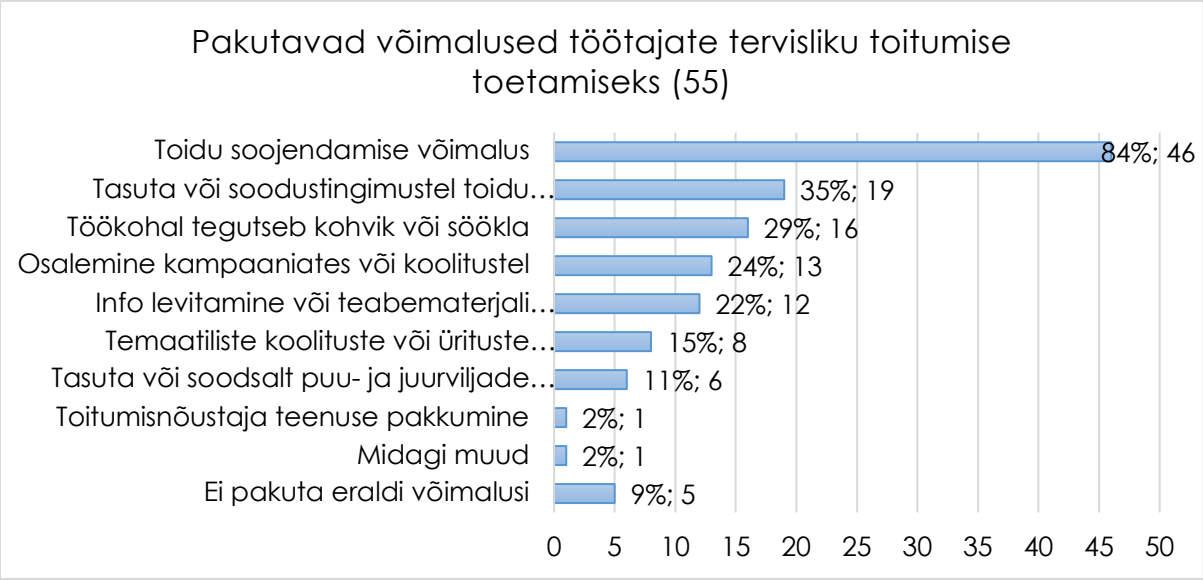
TOITUMINE

Lähtuvalt avatud vastustest tervislike toitumisharjumuste toetamisel, võib öelda, et toitumisele pööratakse tööandjate poolt suhteliselt vähe tähelepanu. Toodi välja meeskonnasisese tervisliku toitumise toetamise, koolituste/teavituse või ka tööandja poolt lõuna ning tervislike vahepalade pakkumise praktikaid.

Tabel 15

Koolitused ja teavitamine	• *Tervisliku toitumise koolitused* • *Tervisliku toitumise koolitusi* • *Oleme korraldanud tervisliku toitumise loenguid* • *Oleme korraldanud tervisliku toitumise koolituse* • *Toitumisnõustaja koolitus* • *Räägin töötajatele ise tervislikust toitumisest ja teistest tervislikest eluviisidest*

Pakutavad toidud	• *Soe lõunasöök hooajal* • *Lõunasöök* • *Iganädalased puuviljavaagnad ettevõtte poolt* • *Suupisted on tervislikud* • *Sooja joogi tasuta pakkumine*
Toitumine	• *Tervislik toitumine* • *Tervislik toitumine* • *Tervislike toiduretseptide vahetamine,* • *Aiasaaduste jagamine/vahetamine jne* • *Toitumise osas jagame omavahel infot (on ainult 2 ülekaalulist)* • *Vee joomine, köögiviljade söömine*



Joonis 13

SUITSETAMISE, ALKOHOLI JA NARKOOTILISTE AINETE TARBIMISE VÄHENDAMINE

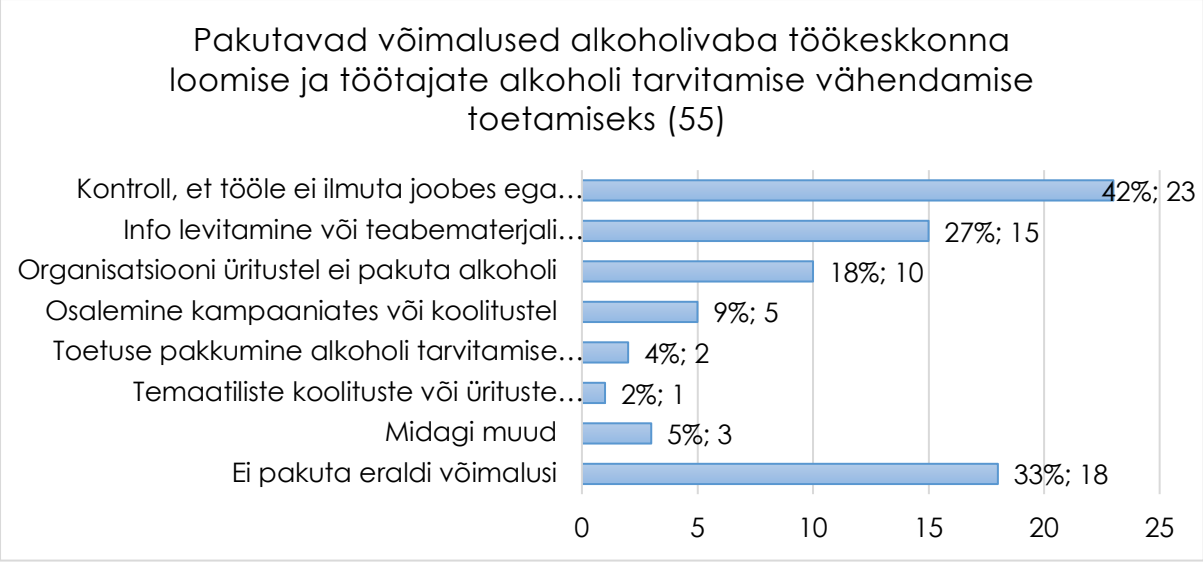
Avatud kommentaaridest selgus, et üldiselt vastajate hulgas alkoholi ja teiste sõltuvusainete tarvitamise osas töötajate seas probleemi ei nähta. Mõned üksikud vastused peegeldasid kas varasemalt esinenud probleeme või tarvitamise mitteaktsepteerimise praktikat.

- *Meie töötajad ei kuulu sellisesse sihtgruppi, kus oleks probleeme alkoholi või seksiga*
- *Tubaka ja alkoholi probleeme meie töötajatel õnneks pole*
- *Lasteasutusena on meie asutuse territooriumil keelatud (sh töötajatel) alkoholi ja sõltuvusainete tarbimine*
- *Tööle on valitud sõltuvustevabad ja tervislikud eluviisid valinud töötajad, eraldi sellega tegeleda ei ole vaja*
- *Ei aktsepteerita alkoholi, uimastite, tubaka tarvitamist*

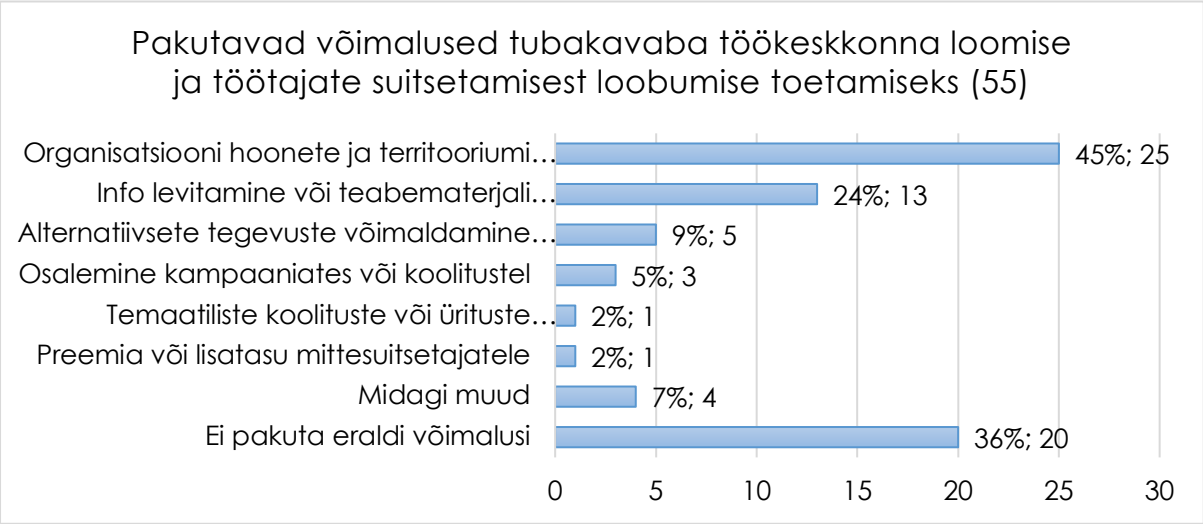
- *Tähtpäevi tähistatakse tervislikult - nii söögi kui joogi osas, keegi ei suitseta ega tarbi narkootilisi aineid*

Tabel 16

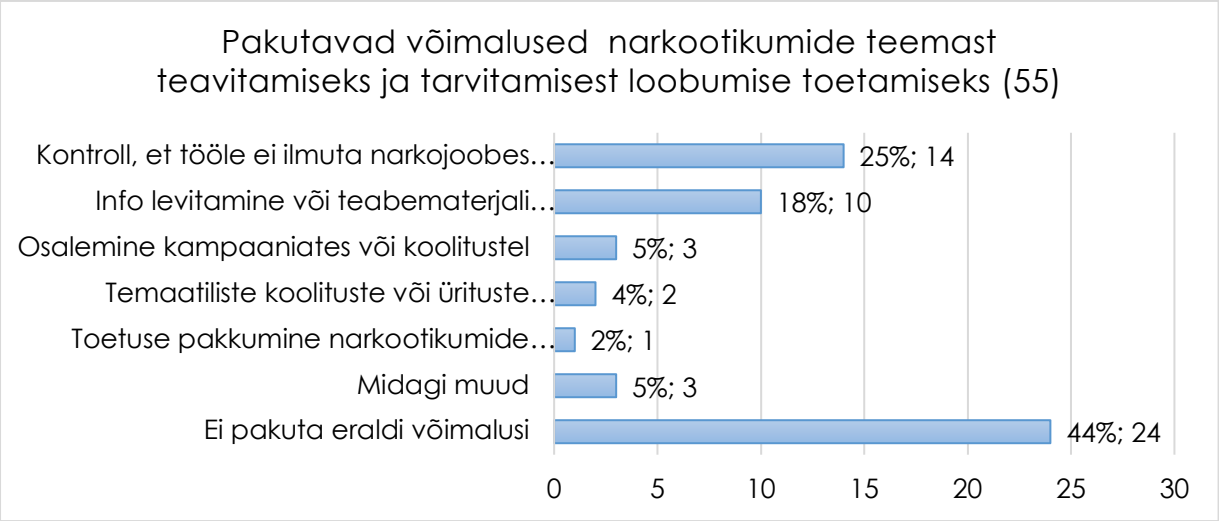
Alkoholi tarvitamine	• *Alkoholi tarbimisega seotud koosolekuid ja ettekirjutusi on ette tulnud* • *Pole probleemiks* • *Organisatsioonil ei ole olnud töötajatega probleeme alkoholi tarvitamisega ja töötajad on iseteadlikult tervislikku meelelaadi, kaadrivoolavus ei ole suur ja seega ei ole probleemolukordi antud teemas* • *Pole kunagi otseselt mõelnud eraldi sõltuvusteemade, sh tubakas ja alkohol,* • *teemade laiemale käsitlemisele, sest meie meeskonnas ei ole inimesi, kelletõttu seda tegema peaks* • *Me joome vett ja vahel mõnel koosviibimisel/õhtul saab ikka veini ka - aga see on selline mõnus tegevus*
Suitsetamine	• *Pole probleemiks* • *Meil on õnneks aastaid juba nn tubakavaba töötajaskond töökeskkond on tubakavaba (lasteasutus)* • *Meil ei suitseta keegi :)* • *Meil ei suitseta keegi :) seda varianti ei olnud vastustes* • *Kunagi oli majas suitsuruum ja töötajate hulgas suitsetajaid tänaseks on suitsuruumist tehtud kontor ning regulaarseid suitsetajaid tiimis enam pole*
Narkootikumid	• *No ei ole sellega probleeme* • *Õudne kui keegi seda kontrollima hakkaks* • *Sellekohased murekohad puuduvad juhul, kui see olukord kerkib, on asutusel olemas teave, kuhu pöörduda ja mida teha* • *Oh õudu - mis kõik võib inimestel olla - meil kontrollitakse, et sa ikka naeraks - ilma naeruta sisse ei saa :)*



Joonis 14

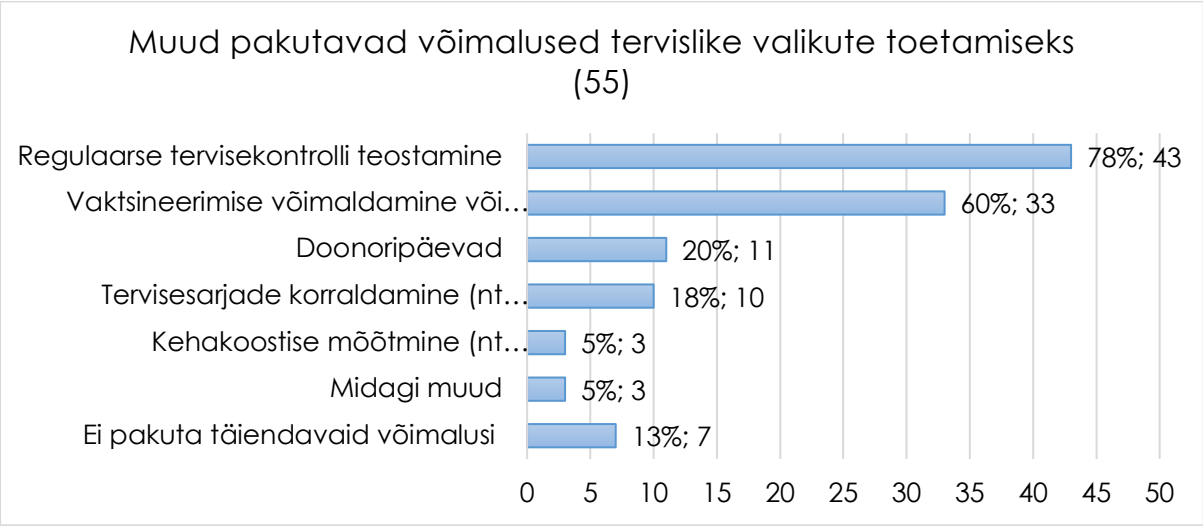


Joonis 15



Joonis 16

MUUD TERVISLIKKE VALIKUID TOETAVAD VÕIMALUSED



Joonis 17

TULEVIK

Küsimusele tulevikus planeeritavate tegevuste või algatuste kohta märgiti paljuski, et plaanitakse jätkata seniste tegevustega või et tegeletakse vastavalt vajadusele ning töötajate algatusele. Samas oli ka mitmeid seisukohti, et töötajate tervis ei ole tööandja mure ning igaüks tegeleb sellega iseseisvalt.

Vastajad, kellel on siiski plaanis täiendavad tegevused märkisid oma plaanides eelkõige (9 või enam vastajat) teavitus, nõustamis ja koolitustegevuste aktiivsemat kasutamist; töökeskkonna jätkuvasse parandamisse panustamist ning tervisega seotud toetuste rakendamist.

Neljal korral toodi välja tervisekontrolli teostamist ning ühistegevuste korraldamist. Kolmel juhul mainiti plaani organisatsiooniga (liikumis)kampaanias osaleda, millest üks vastaja märkis, et sain inspiratsiooni küsitlusele vastates. Kolme vastaja plaanides on üldine aktiivsem liikumise toetamine.

Lisaks märgiti tervisepäevade kasutamise võimaluse loomist kõigile töötajatele ning mittesuitsetajate boonuspaketi loomist.

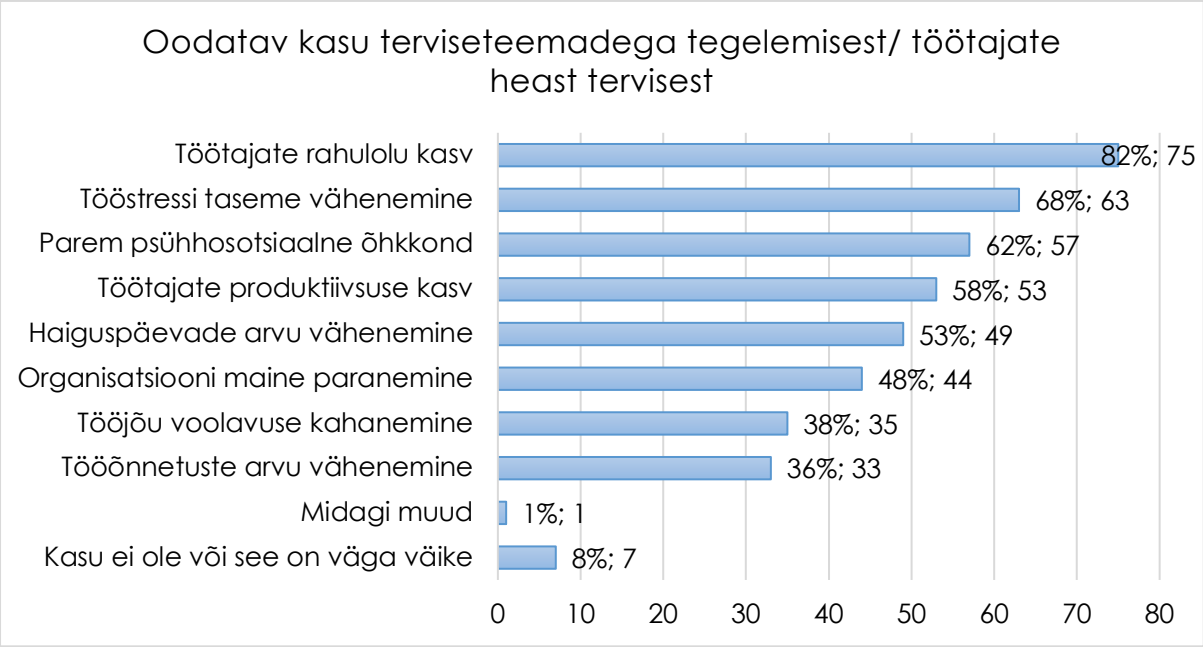
Küsimustikus küsiti ka huvi täiendava lisainfo järgi ning selles osas andis 58/92 vastajast oma kontaktandmed.

Tabel 17

Teavitus, koolitused:	• *Loenguid* • *Vaimse tervise hoidmiseks koolitused, nõustamised* • *Grupinõustamist (kovisiooni)* • *Toitumisalast nõustamist* • *Toitumisnõustaja teenust* • *Jätkame info levitamisega ning tervisliku eluviisi propageerimisega* • *Teadlikkuse tõstmine tervist toetavast toidust* • *Koolitused vaimse tasakaalu hoidmiseks* • *Supervisiooni teenuse rakendamine* • *Koolituste läbiviimist* • *Vaimse tervise hoidmiseks võimalusel psühholoogi nõustamist* • *Vaimse tervise toetavad tegevused*
Toetused	• *Sporditoetus (sport id/stebby laadset võimalust)* • *Spordi toetamine- ujumine, jõusaal* • *Taotleme eelarvesse seadusega ettenähtud tervist edendavate tegevuste toetamiseks rahastust* • *Oleme kaalunud tervise- ja spordikulude hüvitise suurendamist ja võimalusel spordiklubidega partnersuhete loomist* • *Spordi toetusi* • *Sporditegevuse toetamist* • *Spordikompensatsioon jne*

	• *Võimaluse korral loodame tulevikus tööliseid toetada treeningvarustuse soetamisel või treeningute osalustasu maksmisel* • *Massööri teenuse toetuse* •
Töökeskkonna parendamine	• *Puhkeruumi uuendamine* • *Töötingimuste parandamine* • *Töötingimuste parendamine,* • *Töötajatele kasutatamiseks mõeldud ruumide ja alade parendamine* • *Võimalusel suuremas mahus kodukontori kasutamine* • *Ergonoomilised abivahendid* • *Paremad söögi soojendamise võimalused kontoris* • *Tõstetavad lauad ja monitorid* • *Puhkenurkade kaasajastamine,* •
Tervis	• *Synlabi külastus* • *Tervisekontrollid regulaarseks, min 2 a tagant* • *Tervisekontrolli paketi pakkumine töötajatele* • *Töötervishoiu arst* •
Ühised tegevused	• *Ühistegevusi looduses* • *Kogu kollektiivi ühist tervise- liikumispäeva* • *Rohkem väljasõite,* • *Matkad*
Sõltuvusained	• *Liiga paljud suitsetavad, vabal ajal lõõgastuseks siiski liiga tihti tarvitatakse alkoholi, tervisesport ei ole aktuaalne et siis neil eelnevatel teemadel* • *Suitsuvaba elu* • *Mittesuitsetajate boonuspakett*
Aeg	• *Piisav puhkeaeg* • *Vaba aeg võimaldatud erinevate tegevuste tegemiseks* • *Tervisepäevade kasutamise võimaluse loomist kõigile töötajatele*
Kampaania	• *Liikumiskampaaniad* • *Suurema kampaania korras ettevõtte kollektiivi kaasamine*

KASU



Joonis 18

Kõige enam nähakse töötajate tervise toetamisele tähelepanu pööramisel kasu sellest, et see tõstab töötajate rahulolu ning vähendab tööstressi taset, loob parema psühhosotsiaalse õhkkonna ning tõstab töötajate produktiivsust ja vähendab haiguspäevade arvu (üle poole vastanute arvamus). Alla poole vastanute arvates toetab see organisatsiooni maine paranemist, vähendab tööjõu voolavust ning tööõnnetuste arvu. Ligi 8% ehk 7 vastajat 92-st märkis, et kasu sellest ei näe või see on väga väike.

KOMMENTAARID

Algatust toetavad kommentaarid:

- *Toetan kahel käel algatust, kõik mis tehakse ka tööandjate abistamiseks kandub siiski üle meie töötajate heaolu tagamisele, sellest tulenevalt paraneb kogu töökeskkonna kliima*
- *Aitäh, oli põnev vastamine!*
- *Palun ikka edasi toimetada :)*
- *Olen väga huvitatud tervise teemadest ja nõus koostööd tegema.*

Kriitilised kommentaarid

- *"tervise edendamine ei ole tööandja probleem. Tööandja peab tagama head ja ohutud töötingimused. Samuti peab valima töölised kes sobivad kokku.(eriti väikestes ettevõtetes) tööandjat ei pea huvitama tööliste seksuaalsus. See on iga inimese era asi.*
- *Kampaania korras on mõttetu midagi teha. Selleks, et saavutada mingeid muutusi, siis on vaja, et perekond ja kool kasvataks lapsi. On vaja nõustada lastega perekondasid."*
- *Endiselt usun, et muutus algab inimesest endast"*
- *Tegin ära ja lähen nüüd õue jalutama ja inimestega juttu rääkida. Ma küll ei ole uuringute sõber aga no jah - kui on vaja, siis täitsin ära.*

Muud kommentaarid

- *Andis mõtteid tubaka- ja alkoholiteemadega tegelemiseks.*
- *Paljud uuringus puudutatud tegevused on alles teostamisel, kavandamisel. Spordi- ja liikumisüritustel osalemise toetamine alates sellest aastast.*
- *Meie firma on mitmes omavalitsusüksuses tegutsev, töötajate arv on väike. Samas on probleemiks linna üritustel osalemisel see, et kauplused peavad enamasti olema avatud ka linna korraldatud ürituste ajal - seega kõik ei saa osaleda.*
- *Juriidiliselt kuulume sakala keskuse alla ja kõik seadusest tulenevad teemad on tänu sellele kaetud. Valikutes, kus küsiti vahendite jms võimalikkust, siis julgen öelda, et ma usun, et meil on paljude asjade jaoks võimalus olemas kui selleks on soov ja vajadus, pole lihtsalt küsinud.*
- *Kultuuriasutusena tegeleme lisaks asutuse terviseteadlikuse parandamisele ka kogukonna tervislike eluharjumuste propageerimisele.*