



EESTI RAHVA TERVISE
ARENG

TERVISEDENDUSE TEABELEHT Tervist



Eesti tuleviku heaks



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond

September 2010

Hea lugeja!

Kaheksas tervisedenduse teabeleht Tervist pöörab tähelepanu tervist toetava töökeskkonna olulisusele. Muu hulgas tutvustatakse tervist edendavate töökohtade võrgustikku ning tuuakse häid näiteid töökohta tervisedendusest.

Töökeskkonna mõju inimese tervisele ja heaolule on sageli alahinnatud. Samas aga veedab tööealine inimene just tööl enamiku oma ärkvelolekuajast. Valdkonna edendamiseks Eestis on välja töötatud „Töökohta tervisedenduse arengukava 2010–2013“, kus määratletakse töökohta tervisedenduse (TTE) pikemaajalised arengusuunad alates riiklikust tasandist kuni üksikisikuni välja. Arengukava valmis mitmete organisatsioonide koostöös ning aastail 2010–2013 on selle hoidjaks ja uuendajaks Tervise Arengu Instituut.

Ettevõtted, asutused ja organisatsioonid, kes väärtustavad tervist toetavat töökeskkonda, koonduvad tervist edendavate töökohtade (TET) võrgustikku. Võrgustiku eesmärk on jagada häid kogemusi, arendada töökeskkonda tervist edendavatest põhimõtetest lähtuvalt, tõsta töötajate teadlikkust tervisest, kutsahaigustest ja tööohutusest ning ennetada tööst põhjustatud haigusi.

Lisaks tutvustab käesolev teabelehe number sotsiaalkampaaniat „Mõtlematu tegu võib muuta sinu elu. Jäädavalt. Mis on sinu elu valem?“. Teabekampaania eesmärk on juhtida tähelepanu vigastuste valdkonna probleemidele, analüüsida mõtlematu käitumisega kaasnevaid terviseriske ja panna inimesi enam hoolima enda ja teiste elust ning tervisest. Just vigastuste valdkonnas saab eduka tegutsemise korral Eesti elanike tervisenäitajaid

tunduvalt parandada, hoida ära inimtragöödiad ja vältida ka traumadest tulenevat suurt majanduslikku kahju.

Teabeleht Tervist annab ka ülevaate oktoobris toimuvast rahvusvahelisest vähinädalast „Elades tubakata ennetame kopsuvähki“, mis keskendub kopsuvähi ja suitsetamise vastu võitlemisele. Rahvusvahelise vähinädala raames jätkab Eesti Vähiliit inimeste teavitamist vähiriskidest. Muu hulgas korraldatakse pressikonverents ajakirjanikele, viiakse läbi erinevatele sihtgruppidele suunatud teabepäevi, avaldatakse publikatsioone meedias jms.

Avanes tervise- projektide taotlusvoor kohalikele omavalitsus- tele ja maavalitsustele!

10.09.2010 jõustus sotsiaalministri määrus, millega kehtestatakse tingimused tervisealaste projektide taotlusvooruks. Toetuse andmise eesmärk on

töötuse ja mitteaktiivsuse ennetamine, vähendada terviselikel põhjustel tööturult väljalangenud inimeste osakaalu. Toetatakse terviseteadlikkust, tervislikke eluviise edendavaid tegevusi, eraldi tähelepanu on pööratud tervisedendusele töökohtal, vaimsele tervisele, sõltuvushäiretele ning HIV-positiivsetele.

Taotlusvoor viib läbi SA Innove. Esialgsete kavade järgi saab projekte esitada 1.oktoobrist 1.novembri

rini ning septembri lõpus toimuvad tutvustavad infopäevad Tallinnas ja Tartus. Taotlusvoorus võivad osaleda maavalitsused ja kohalikud omavalitsused. Taotluse esitamise tingimuseks on terviseprofili olemasolu, projekt peab lahendama mõnda terviseprofili selguvat probleemi või kitsaskohta.

Toetatavate tegevuste kohta loe täpsemalt edasi käesoleva numbri viimaselt leheküljelt.

Töökohta tervisedenduse arengukava 2010–2013

Küllli Luuk

Tervise Arengu Instituut, tervist edendavate töökohtade peaspetsialist

Sissejuhatus

Võib kindlustundega öelda, et tervist toetava töökeskkonna tähtsus nii Eestis kui mujal aasta-aastalt kasvab ning üha enam osatakse selle olulisust hinnata. Töökohtal tervise edendamise eesmärk on tervist toetava töökeskkonna arendamisega parandada ja hoida tööealise elanikkonna tervist ja elukvaliteeti.

Ehkki otseselt töökohta tervisedenduse teemasid puudutavad Eestis üsna vähesed arengudokumentid, on rõõmustav märkida, et eeskätt viimastel aastatel (2007–2009) on koostatud arenguplaane, mis hõlmavad ka töökohta tervisedenduse tegevusi. Näitena võib tuua rahvastiku tervise arengukava 2009–2020 ning Eesti majanduskasvu ja tööhoive tegevuskava 2008–2011, samuti mitmed riiklikud strateegiad haiguste ennetamiseks.

Valdkonna tõhusamaks arendamiseks töötati oktoobrist 2009 kuni märtsini 2010 laiapõhjaselt erinevate osapoolte koostöös välja töökohta tervisedenduse arengukava, kus on kirjas kõige olulisemad tegevusuunad aastateks 2010–2013. Arengukava määratleb töökohapõhise tervise edendamise valdkonna ehk töökohta tervisedenduse pikemaajalised arengusuunad Eestis riiklikul, paikkondlikul, organisatsiooni ja isiku tasandil. Käesolev artikkel annab lühikärgse ülevaate töökohta tervisedenduse hetkeolukorrast Eestis ning arengukava strateegilistest valdkondadest ja eesmärkidest.

Töökohta tervisedenduse arengukava hoidjaks ja uuendajaks on aastail 2010–2013 Tervise Arengu Instituut. Huvilistel on arengukavaga võimalik lähemalt tutvuda TAI kodulehel www.tai.ee, samuti tervise teabe portaalis www.terviseinfo.ee.

Arengukava koostamist juhtis BDA Consulting OÜ. Kogu protsessi koordineeris 5-liikmeline juhtühendus.

Arengukava lõppdokumendi koostas BDA Consulting koostöös Tervise Arengu Instituudiga.

Arengukava valmimiseks andsid oma panuse mitmed organisatsioonid erinevatest ühiskondlikest ja majandusliku sektorist, samuti eksperdid kõrgkoolidest, juhtivatest ametkondadest ja äriettevõtetest, sh TET¹ võrgustiku liikmed. Soovime siinkohal veel kord tänada kõiki uuringus, seminaridel ja töögruppides osalenud ning kirjalikku tagasisidet andnud inimesi ja organisatsioone.

Metoodiliselt kasutati arengukava koostamisel uuringuid, intervjuusid, fookusgrupe ja seminar-ajurünnakuid.

Arengukava koostamise protsess jagunes kaheks etapiks. Esmalt sooviti kirjeldada töökohta tervisedenduse hetkeolukorda Eestis, seejärel määrati kindlaks arengukava strateegilised valdkonnad ja eesmärgid.

1 TET – tervist edendavate töökohtade võrgustik

Töökoha tervisedenduse (TTE) hetkeolukorrast Eestis

Rahvusvaheline keskkond

Töökohakeskkonna tähtsuse ja selle arendamise töötajate kaasatuse teema tõusis Euroopas päevakorda 20. sajandi alguses seoses Rahvusvahelise Tööorganisatsiooni (*International Labor Organisation*, ILO) loomisega. ILO on ainus töö- ja sotsiaalsuhetele spetsialiseerunud rahvusvaheline organisatsioon maailmas. Peasjalikult tegeleb ta tööd tegevate, tööd kasutavate ja sellest sõltuvate inimeste töö- ja elutingimuste edendamisega. Kolmepoolsus tähistab ILO tegevuses valitsuste (riigi), tööandjate ja töötajate (esindajate) huvideid ja prioriteetideid lähtumist.

Samuti toetab tervisedendust töökohal Maailma Terviseorganisatsioon (*World Health Organisation*, WHO). 1986. aastal Ottawas toimunud esimese tervise edendamise konverentsi lõppdokumendis Ottawa Hartas² määratletud teemad on endiselt tähtsal kohal sisuliselt kõikides töökoha tervisedendusega tegelevates riikides.

Euroopa Liidu algatusi viib ellu riikide tervise- ja tööohutusinstituutide ja tervishoiuasutuse võrgustik ENWHP³ – *European Network for Workplace Health Promotion*. Võrgustik läheneb oma tegevusele süsteemselt erinevate programmide abil, milles on välja töötatud hindamis- ja rakendamise ning tegevuste arendamist toetavad instrumendid ja vahendid.⁴ Eesti liitus ENWHP võrgustikuga 2006. aastal.

Eesti olud

Eestis on umbes 50 000 tööandjat, kelle panus valdkonna arendusse on väga tähtis. Arengukava loomise käigus läbi viidud kirjaliku küsitluse ankeedid edastati 200 tööandjale, vastas 56. Vastanutest poole moodustasid äriettevõtted, kolmandiku kohalikud omavalitsused või seotud üksused, 11% vastanuist olid riigiasutused. Kokku töötas vastanud organisatsioonides üle 12 000 inimese (ehk ca 2% Eesti tööealisest elanikkonnast).

Küsitletud organisatsioonide arenguplaanides käsitlesid tööohutust ja töötervishoidu 86% ning tervisedendust 84% juhtudest. Tööohutuse ja tervisedenduse valdkonna spetsialiste on organisatsioonides keskmiselt üks inimene 200 töötaja kohta.

² Ottawa Charter for Health Promotion määratleb viis olulist teemat tervisedenduses: tervist edendava poliitika kujundamine, toetav keskkond, ühiskondliku tegevuse tugevdamine, isikliku arengu võimaldamine, tervisteenuste ümberorienteerimine

³ The European Network for Workplace Health Promotion <http://www.enwhp.org/>

⁴ ENWHP teemaalgatusi: elustiil, vananemine, ettevõtluskultuur ja juhtimine; töötajate isiklik areng; töö- ja eraelu tasakaal; vaimne tervis ja stress; ettevõtete/organisatsioonide osalemine sotsiaalse keskkonna arendamises

Reaalseid tegevusi tehti organisatsioonides peamiselt spordi, ohutute töövõtete ja ergonoomika alal, samuti seoses seadusest tulenevate kohustustega.

Suuremat huvi allvaldkondadega tegelemise vastu märgiti töökohakeskkonna füüsiliste tegurite, haiguste ennetamise ja uimastite tarvitamisega seotud valdkonnas.

Vähem tegevusi märgiti personalikeskuse, tervisliku toitumise, füüsilise vormisoleku, töövõime taastamise, koostöö ja partnerlusega seondult. Minimaalselt toodi välja ka investeerimist füüsilistesse tingimustesse.

Tööandjate edasised ootused partneritele on ühelt poolt koolitused ja nõustamine tegevuste elluviimiseks, samuti vajalike juhendite olemasolu ning kättesaadavus (TAI), teiselt poolt erisoodustusmaksu kaotamine sportimise kuludelt ja maksuvabastused (ministeerium, riik). Kohalikest omavalitsustelt oodatakse abi valgustatud liikumisradade näol, samuti soovitakse olla kaasatud tervise seotud massiüritustesse ja tervist edendavatesse projektidesse (90% vastanutest).

Maakondade tervisedendajate jaoks ei ole töökoha tervisedendus siiani prioriteediks olnud, kuid TET võrgustiku arendamises ja laiendamises nähakse suurt kasu. Osaletakse teavitustööprojektides, võetakse osa üleriigilistest kampaaniatest ja püütakse kaasa aidata TET võrgustiku arendamisele. Riigi ja kohalike omavalitsuste tasandil oodatakse rohkem töökoha tervisedenduse tunnustamist, ka seadusandlikku TTE tegevuste soodustamist.

Töökoha tervisedendusega seotud osapooli/eksperte küsitleti suulisel vormis. Intervjueeriti kokku 13 inimest ministeeriumidest ning tervise jälgimise ja arendamisega seotud organisatsioonidest. Ekspertide läbivaks sõnumiks oli üleskute laiemale koostööle ja eri osapoolte rollide jaotuse selginemisele. Peeti vajalikuks tegelemist teadlikkuse tõstmise ja hoiakute muutmise, tõhusat ja lihtsalt arusaadavat teavitustegevust meedia kaudu, juhiste ja näidismaterjalide väljatöötamist ning TET süsteemi läbimõeldud arendamist.

Kõik seotud osapooled (nii riigi kui organisatsioonide tasandil) nentisid vajadust tõsta TTE alast teadlikkust ja tegeleda selle ala arengu kavandamisel peamiste teemadena elustiili küsimuste, töökoha keskkonna kujundamise ning ühiskondliku suhtumise kujundamisega.

Kokkuvõtlikult peeti vajalikuks järgida arengukavas kolme peamise osapoolte – töötaja, tööandja ja riigi/ühiskonna – vajadusi praegu ja tulevikus; samuti tähtsustati kõigi osapoolte aktiivset ja teadlikku tegutsemist kõigil tasanditel.

Arengukava strateegilised valdkonnad ja -eesmärgid

TTE pikaajalisest visioonist ja Eestis praegu valitsevast olukorrast tulenevalt püstitati perioodiks 2010–2013 järgmised strateegilised eesmärgid:

- info koondamine ja jagamine:

tõenduspõhine, võrreldav ja regulaarne info tagab tõesed otsused TTE arendamisel. Info kättesaadavus koos vajalike vahendite ja näidetega headest kogemustest võimaldavad TTE kiiremat rakendamist;

- koostöö ja järjepidevuse arendamine:

kolmepoolne koostöö (riik/tööandja/töötaja), tööandjatevaheline koostöö ja organisatsioonis töötajate omavaheline koostöö viivad TTE alal kiiremate tulemusteni;

- teadlikkuse tõus:

tervise ja TTE väärtustamine, vajaliku info ja teenuste kättesaadavus ja TTE alaste võimaluste kasutamine toovad kaasa positiivsed muutused töötajate tervisekäitumises ja tervise seisundis;

- seadusandluse arendamine:

kõigi osapoolte huve arvestav seaduste täiendamine ja muutmine TTE-d toetavaks loob rohkem võimalusi eri tasandite koostööks ja TTE-sse panustamiseks.

Maailma TTE arengute ja Eesti hetkeolukorra analüüsi põhjal valiti arendamiseks välja strateegilised valdkonnad:

- töötaja tasand: elustiil ja teadlikkus

Töötaja terviseteadlikkus ja enese aktiivsus oma tervise hoolimisel on oluline eeldus tervisliku töökohakeskkonna arendamisel. Tähtsad teemad on töötaja isiklik areng ja eneseteostus, eneseseästmine ja -taastamine, vaimse tervise tagamine ning sõltuvusainete tarbimise vähendamine või nendest hoidumine.

- tööandja tasand: juhendamine ja eestvedamine

Tööandja roll on töötajate vajaduste kaardistamine ja töökohakeskkonna arendamine tervisedenduse võtmes. Juhtide ja omanike eeskuju ja panustamine tervisesse on oluliseks osaks töökohal vajaliku õhkkonna ja tervist edendava organisatsioonikultuuri loomisel.

- riigi/ühiskonna tasand: partnerlus ja koostöö

Riigi/ühiskonna tasandi roll on seadusandliku ruumi kujundamine töökoha tervisedenduse toetuseks, töökohal tervisedenduse tegevusvõimaluste suurendamine ja laiemalt tervisliku eluviisi kui väärtuse hoidmine ja kandmine.

Detailsemad tegevuseesmärgid aastateks 2010–2013 strateegiliste valdkondade kaupa

Elustiil ja töötaja

Valdkonna strateegiline eesmärk: töötajate tervisekäitumine on paranenud, hoolitsetakse oma tervise hoidmise ja parendamise eest, kasutatakse tervise edendamise võimalusi töökohtadel. Paranevad tervisekäitumist soodustab töötajate aktiivne kommunikatsioon tööandjate ja riigiga.

Indikaator: tööelise elanikkonna tervisekäitumise muutus.

Alameesmärk 1.1 : töötajate teadlikkus ja vastutustunne on suurenenud.

Vajalikud tegevused:

- pakutavate võimaluste (terviseuuringud ja -teenused, sportimisvõimalused, üritused jne) kasutamine töötaja poolt;
- uuringud ja küsitlused: vajaduste kaardistamine töötaja tasandil, rahulolu ja pühendumuse mõõtmine;
- koolitus ja haridus: TTE koolituste kättesaadavaks tegemine kõigile soovijatele; koolitusvajaduste regulaarne uurimine;
- vajaliku info ja heade kogemuste levitamine.

Alameesmärk 1.2: info- ja toetavate materjalide mitmekesisus ja kättesaadavus on paranenud.

Vajalikud tegevused:

- hea praktika näidete järjepidev kogumine ja levitamine;
- toetavate töö- ja õppevahendite ning e-lahenduste väljatöötamine ja levitamine;
- keske internetipõhise allika leidmine töökoha tervisedenduse info kogumiseks, säilitamiseks ja levitamiseks.

Juhtimine ja eestvedamine. Tööandja

Valdkonna strateegiline eesmärk: tööandjate teadlikkus ja huvi TTE alaste tegevuste arendamisel ja rakendamisel on kasvanud.

Indikaator: TTE teemad on tööandja arengukava/strateegia osa.

Soovitavad TTE indikaatorid tööandjale:

- töötaja rahulolu töökeskkonnaga või pühendumus
- tervise tõttu töölt eemal oldud päevade arv
- kaadri voolavus
- tööõnnetuste arv
- kliendi rahulolu.

Alameesmärk 2.1: tervisedenduse võimalused töökohas on laienenud.

Vajalikud tegevused:

- töökeskkonna analüüs ja TTE tegevuste planeerimine ning nende põhimõtete ja tegevuste kajastamine tööandja arengudokumentides;
- organisatsioonisest juhtimis- ja investeerimisotsuste tegemisel lähtutakse töökoha tervisedendusest;
- tööandjad kasutavad olemasolevaid TTE võimalusi ja loovad oma organisatsioonile uusi koostöös teiste tööandjatega. Vajadusel kasutatakse arendustöös teiste tööandjate heade praktikate näiteid;
- TET võrgustiku jätkusuutlikkuse tagamine ja kasv: 2013. aasta lõpuks on TET võrgustikuga ühinenud vähemalt 250 ettevõtet (kasv ca 150%);

- tööandjate omavahelise infovahetuse soodustamine ja võimaluste loomine suurprojektide ja kampaaniate kaudu.

Alameesmärk 2.2: tööandjate teadlikkus on suurenenud.

Vajalikud tegevused:

- uuringud ja kaardistus teaduspõhise info kogumiseks: TTE tegevustest tööandjale tuleneva kasu tõestusmaterjali kogumine ja esitamine;
- keske infoallika loomine;
- tööandjate tunnustamise süsteemi loomine: TTE kvaliteediauhinna ja/või märgi „Tervist edendav tööandja“ asutamine ja juurutamine;
- koolitused;
- tööandjatele oluliste võtmeisikute kaasamine info levitamise protsessi.

Alameesmärk 2.3: tööandjate jaoks on mitmekesistunud info- ja toetavate materjalide hulk ning nende kättesaadavus on paranenud. Näited headest praktikatest ja tulemustest on igale tööandjale huvitavad, oluline on valida õiged kanalid sõnumite edastamiseks.

Vajalikud tegevused:

- hea praktika näidete kogumine ja levitamine keske infoallika ning muude kanalite kaudu;
- toetavate vahendite, e-lahenduste ja koolituste väljatöötamine ja kättesaadavaks tegemine;
- toetavate juhiste väljatöötamine, info/algoritmid TTE tegevuste alustamiseks ja arendamiseks.

Partnerlus ja koostöö. Riik ja ühiskond

Valdkonna strateegiline eesmärk: toimib kolmepoolne koostöö riigi, tööandjate ja töötajate vahel tervisliku eluviisi ja töökoha tervisedenduse väärtustamisel ja kõiki osapooli arvestaval arendamisel.

Indikaator: TET-ga ühinenud tööandjate arv on tõusnud perioodi lõpuks vähemalt 250-ni.

Alameesmärk 3.1: riigi toetus TTE väärtustamisele ja võimaluste suurendamisele selles valdkonnas on kasvanud.

Vajalikud tegevused:

- Sotsiaalministeeriumi juures asuva töökeskkonna nõukoja taaskäivitamine: nõukoja teemavaldkonna laiendamine ka TTE-ga;
- taotlusvoorud EL tõukefondidest TTE tegevuste toetuseks: lisavahendid töökohal tervisliku toitumise, liikumise, vaimse tervise, koolituste jt TTE tegevuste arendamiseks.

Alameesmärk 3.2: toimub tõendus põhise info kogumine ja kättesaadavaks tegemine.

Vajalikud tegevused:

- uuringud tõendus põhise info kogumiseks: regulaarne kõigi osapoolte kasu tõestava info kogumine ja levitamine, kasutades teiste riikidega võrdlemist võimaldavat metoodikat;
- keske infoallika loomine ja pidev info uuendamine, sh spetsiifiliste TTE organisatsioonide, teenusepakujate ja uuringute läbiviijate kodulehtedele viitamine;
- võtmeisikute kaasamine TTE teemalise teavitustöö tõhustamiseks;
- tõendus põhise info jagamine koolituste, konverentside, materjalide jms kaudu;
- tööandja tunnustussüsteemi loomine.

Alameesmärk 3.3: töökoha tervisedenduse võimalused on laienenud ja nende kasutamine kasvanud.

Vajalikud tegevused :

- partnerite kaardistamine koostööks ja info levitamine;
- toimivad innovatiivsed projektid ja teenused, millega on võimalik ühineda nii töötajal kui tööandjal;
- riigi poolt tervise kui prioriteedi väärtustamine, tervisliku eluviisi soodustamine ja ergutamine regulatsioonide, kampaaniate jms abil.

Alameesmärk 3.4: töökoha tervisedenduse koordineerimine toimib.

Vajalikud tegevused :

- riiklike valdkondlike arengudokumentide järjepidevus, eesmärkide ja tulemuste avalikustamine;
- TTEga tegelevate riiklike struktuuriüksuste jätkusuutlikkus, omavaheliste tegevuste koordineerimine, teavitus, koostöö;
- TTE kompetentsikeskuse arendamine Eestis organisatsioonide koostöös.

Häid näited töökoha tervisedenduses

Külli Luuk

Tervise Arengu Instituut, tervist edendavate töökohtade peaspetsialist

Töökoha tervisedenduse all⁵ mõistetakse tervist väärtustava ja tervislike eluviise soodustava keskkonna loomist töökohal. Oluline on, et sellesse panustaksid aktiivselt nii tööandja kui ka töötajad ise. Tervise eest hoolitsemine pole niivõrd töötaja motiveerimise viis kui tööandja kohustus ja vastutus – töötaja hea töövõime tagavad tema keheline, vaimne ja sotsiaalne tervis ning võimekus. Oluliseks aspektiks on kindlasti ohutu töökeskkonna loomine, ehkki see üksi ei taga veel tervist. Tervise edendamine töökohal algab seal, kus töötervishoiu ja tööohutuse kohustuslikud nõuded on organisatsioonis juba täidetud.

Töötaja tervise edendamine tööandja abiga tähendab vahendite ja ressursside pakkumist, mis aitavad inimestel hoida end tervetena ja selle kaudu tõsta nii elukvaliteeti, heaolu kui ka töövõimekust.

TET võrgustik

Eesti tervist edendavate töökohtade võrgustik loodi 2005. aastal. Tänapäevaks kuulub liikmeskonda ~130 organisatsiooni üle Eesti. Võrgustiku eesmärkideks on kasuliku terviseabe vahetamine, üksteise kogemustest õppimine ja üksteise toetamine tervisliku elulaadi kujundamisel ning tervisliku töökeskkonna loomisel. Lisaks võrgustikuga ühinenud liikmetele on TET võrgustiku koolitustele, aruteludele ja ühisüritustele oodatud kõikide teiste organisatsioonide esindajad, kellele teema huvi pakub ning kes selle heaks midagi ära teha soovivad.

Kogumik „Hea praktika näiteid töökoha tervisedenduses“

Jagamaks võrgustiku häid kogemusi tervise edendamiseks töökohal nägi 2010. aasta algul trüki- valgust kogumik „Hea praktika näiteid töökoha tervisedenduses“. Kogumik on huvilistele tutvumiseks kättesaadav ka elektroonselt aadressil http://www.terviseinfo.ee/web/failid/11_head_praktikad.pdf.

Valdkonnad, mida kogumikus puudutatakse, on töökoha hügieen, tervislik toitumine, suitsuvaba töökeskkond, kehalise vormi, tervise ja töövõime taastamine, stressiennetus, terviseriskide vähendamine, töötervishoiualaste teadmiste levitamine ja rakendamine ning kutsehaiguste ennetamine, suhtlemiskultuur ja kommunikatsioon organisatsioonis, perekeskus ja pere heaolu eest hoolitsemine, töökohtade arendamine ja töövahendite kvaliteet, infrastruktuuri parandamine jpm.

⁵ Tervislike töökohtade liikumine on alguse saanud 1980ndatel aastatel Põhja-Ameerikas kodanikualgatusena.

Tööandja saab luua tingimused, pakkuda võimalusi. On loomulik, et inimene valib pakutava hulgast tegevused, mis talle enam sobivad. Töötaja jaoks saab tervise edendamisest terviklik süsteem, kui ta tervisenõustaja abiga võib läbi mõelda oma elustiili, et valitud tervist edendavad tegevused koos toimiva terviku ning tema individuaalsust ja olukorda arvestava süsteemi moodustaksid.

Kogumikku koondatud näited jagunevad laias laastus neljaks teemavaldkonnaks, mille raames erinevad tööandjad tegutsevad:

- tervisliku toitlustamise korraldamine ja liikumisharrastuste toetamine
- tööstressi vähendamine ja kaasav juhtimine
- terviseriskide ohjamine
- töötervishoiu ja tervisekaitse korraldamine ning töö- ja pereelu ühildamine.

Lisaks süsteemsetele ja põhjalikele näidetele pakub kogumik kokkuvõttes võimaluse tutvuda analüüsiga Eesti ja Euroopa töökoha tervisedenduse headest praktikatest ning nende edasistest võimalikest arendusvõimalustest.

Tervisliku toitlustamise korraldamine ja liikumisharrastuste toetamine

Üsna levinud praktikaks töökohtadel on varustus kvaliteetse joogiveega (puhta joogivee automaadid) ja kuumade jookidega. Väga paljud ettevõtted võimaldavad töötajatele pinna köögi- ja/või puhkenurgaks. Mitmel pool korraldatakse loenguid või toiduvalmistamiskursusi, sarnast infot jagatakse ettevõtete intranetis.

Liikumisharrastuste toetamisena on sagedased spordiklubide ja rahvaspordiürituste osalemistasude hüvitamine ning sportlike ürituste korraldamine tööandja poolt, näiteks regulaarsed jalgratta- ja jalgsimatkad, aga ka ettevõtete spordi- ja liikumisklubide asutamine ja nende tegevuste toetamine.

Vähem levinud ja ehk põnevamate tegevuste seast saab esile tuua nt mitmenädalased ühised kaalu langetamise programmid, mille tulemused arvutatakse kokku ühiselt kaotatud kilodes, või liikumisüritused koos läbitud kilomeetrite ja kaotatud grammide arvutamisega.

Tööandjatele, kes alles korraldavad toitlustamist töökohal, tasub kindlasti soovitada toitlustajate konkursi korraldamist, milles muude kriteeriumite kõrval hinnatakse kõrgelt pakutava toidu tervislikkust.

Tööstressi vähendamine ja kaasav juhtimine

Küllalt tavapärasteks tegevusteks töökohtadel võib

pidada arenguvestlusi, erinevate suhtlemispsühholoogiaalaste koolituste ja treeningute korraldamist, samuti regulaarset ametioskuste hindamist ja sellele järgnevat täienduskoolitust.

Veidi vähem levinud tegevustena pakuvad tööandjad paindlikku töögraafikut, tööstressiteemalisi artikleid ja linke intranetis. Töötajate rahulolu uurimiseks korraldatakse pühendumise ja hoiatuse uuringuid ning rakendatakse uue töötaja ja uude töökohta sisselamisprogramme.

Uudsete lahendustena võiks tööandja kaaluda tunnustusvestluste ehk nn sünnipäevavestluste ja igakuiste töövestluste alast väljaõpet juhtidele, aga ka näiteks tööpositsiooni vahetamist piiratud ajaks (juht vs alluv) või nn õppimispäevade korraldamise kaalumist (sarnaselt tervisepäevadele) kord kuus tööandja kulul.

Terviseriskide ohjamine

Küllalt sagedasteks tegevusteks võrgustiku ettevõtetes võib pidada HIV ja sõltuvuste alaste koolituste korraldamist ning teavitavate artiklite levitamist intranetis.

Jõustunud tubakaseaduse raames on iga tööandja kohustatud järgima reeglit, et tööruumides ei suitsetata. Tubaka ja alkoholi tarvitamist saab aga kindlasti veelgi vähendada, kui muuta töötaja jaoks suitsuruumi pääsemine ebamugavaks ja keerukaks või toetada töötajate võimalusi erinevates võõrutusprogrammides osalemiseks või tugiisikute leidmiseks pahedest loobumisel.

Töötervishoiu ja tervisekaitse korraldamine ning töö- ja pereelu ühildamine

Seadusest tulenevalt on laialt levinud tegevuseks töökeskkonna riskianalüüsi läbiviimine, mille raames vaadatakse regulaarselt üle töötingimused ja hinnatakse töökeskkonda.

Mitmed tööandjad on lisaks võimaldanud vaktsineerimisi töökohal tööandja kulul: gripp, B-hepatiit, puukentsfaliit. Kompenseeritakse prillide jt abivahendite soetamist, korraldatakse regulaarselt tervisekontrolle ja esmaabikursusi.

Mõnevõrra vähem on levinud ergonoomilise kontorimööbli soetamine, tervisepäevade ehk tasustatud lisapuhkuse võimaldamine (3 päeva aastas) ja meediku teenuste kasutamise võimaldamine töökohal.

Paljud ettevõtted annavad oma töötajatele perekondlike sündmuste puhul (matused, pulmad, juubelid, nooremas ja keskmises koolieas laste esimene koolipäev) vabu päevi. Levinud praktikaks võib pidada ka talvepuhkuse võimaldamist.

Uudsematest ideedest tasuks kaaluda ergonoomikakursuste korraldamist ning rühi ja töoasendi jälgimise ja treenimise programme töökohal, aga ka näiteks laste mängutoa võimaldamist kontori-ruumides (lapsehoidjaga võiks kordamööda olla üks emadest).

Kuidas jõuda rakendusteni?

Tervist arendavates tegevustes pole oluline mitte niivõrd kvantiteet, vaid kvaliteet ehk saavutatud heaolu, vastutus ja vastastikkus. Ühistest tegevustest võrsuvad uued ideed ja värske energia. Tõhususe seisukohast on tähtis, et tervise arendamisele suunatud tegevused oleksid püsivad ja järjepidevad. Kindlasti tuleks töötandjal meeles pidada, et igale töötajale peab jääma vabadus valida just talle sobivad tegevused ja meetmed, mis vastavad tema vajadustele ning tervises seisundile.



Hea praktika näiteid
töökoha tervisedenduses

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Research

„Mõtlematu tegu võib muuta sinu elu. Jäädavalt. Mis on sinu elu valem?”

Sirje Vaask

Eesti Haigekassa tervishoiuteenuste osakond

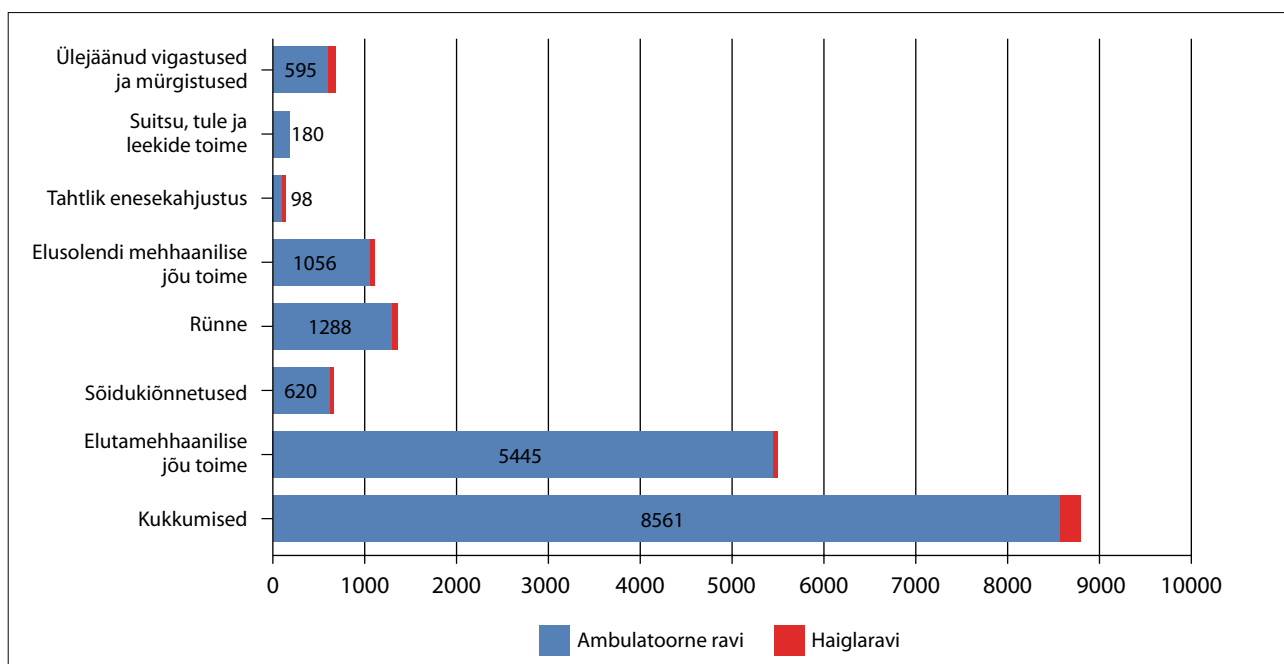
2009. aastal kaotas vigastuste ja mürgistuste tõttu elu üle saja 15–24aastase Eesti noore, enamikus noormehed. Teabekampaania eesmärk on juhtida tähelepanu vigastuste valdkonna probleemidele, analüüsida mõtlematu käitumisega kaasnevaid terviseriske ning panna noored enam hoolima enda ja oma sõprade elust ja tervisest.

2009. aastal suri vigastuste ja mürgistuste tagajärjel Eestis kokku 1278 inimest. Noortel on vigastused ja mürgistused peamiseks surmapõhjuseks, moodustades ligi 2/3 kõigist surmapõhjustest. Kõik õnnetu-

sed küll surmaga ei lõppe, kuid üldjuhul vajatakse nende õnnetusjuhtude korral kas haiglaravi või esmaabi. Vigastuste ravikulud 2009. aastal olid üle 400 miljoni krooni ning kokku vajas 2009. aastal vigastuste tõttu ravi üle 150 tuhande inimese, neist ligi 20 000 noormeest ja 10 000 neidu vanuses 15–24. 15–24aastaste noorte vanuserühmas on vigastuste ravikulud ligi 40 miljonit krooni aastas. Kõige enam ravivajajaid on samuti just 15–24aastaste vanuserühmas.

Kukkumised moodustavad noortel poole ravi vajavatest vigastustest ning need on ka raskete

peatraumade ja teiste pikaajaliste terviseprobleemide põhjuseks. Iga kuu vajab kukkumise tõttu ravi üle tuhande 15–24aastase noore. Peamised kukkumiskohad on tuletõrje väljapääsud, katused ja rõdud, aga ka mänguväljakud. Põhjanaanabrite noorte vigastussuremus ja -haigestumus on ligi 4 korda väikesem kui Eestis. Seega on vigastused ja mürgistused välditavad.



Joonis 1. Vigastuste tõttu ravi vajanud 15–24aastaste noorte arv, 2010. aasta I poolaasta andmed

Raskematel juhtudel võib ravikuur kesta mitu nädalat või kuud ning ravi hind ulatuda 200 kuni 300 tuhande kroonini. Invaliidistumine toob kaasa pikaajalise ravi, töö- ja õpiaja kaotuse, produktiivsuse languse ja olulise muutuse elukvaliteedis.

Põhilised abinõud, mis võiksid vigastusi ennetada:

- riskide võtmise vajaduse vähendamine või elimineerimine
- ohutuma füüsilise keskkonna kujundamine
- tarbijale ohutumat toodete kujundamine
- tegutsemisjuhiste ja tööpraktika ümberkujundamine
- sotsiaalse suhtumise (s.t grupinormide) muutmine.

Viimane ongi käesoleva kampaania fookuses – eesmärk on kujundada riskivasse ja eluohtlikku käitumisse selline suhtumine, et riskiv käitumine ei ole äge ega tunnustust vääriv.

Noored hindavad oma iseseisvust ja sõpruskonda kõrgelt, samas ei ole nende otsused alati piisavalt kaalutletud. Mõtlematult ületatakse kiirust, hüpatakse tundmatus kohas pea eest vette, ronitakse ohtlikesse kohtadesse, tehakse kaaslasele ohtlikke nalju. Vigastused tekivad tavaliselt teatud olukorra ja tingimuste koostoimel. Seltskonna tunnustus riskivale käitumisele on üheks sellise käitumise vallandajaks. Kui juuakse alkoholi, vähendab see reaalsustaju ega võimalda tegevuse ohtlikkusest objektiivset pilti luua. Kui olukord tundub olevat

ohtlik ja kontrolli alt väljas, peab leidma endas jõudu otsustavalt sekkuda – öelda „ei“ ja keelata sõpru eluga riskimast.

Sotsiaalkampaania „**Mõtlematu tegu võib muuta sinu elu. Jäädavalt. Mis on sinu elu valem?**“ kutsub noori üles julgema sekkuda, kui nende seltskonnas midagi ohtlikku ette võetakse. Lisaks on olulised teadmised, kuidas käituda õnnetuse korral ning eluks vajalikud on ka esmase abistamise oskused.

Vigastuste ennetamiseks on oluline nii turvaline keskkond kui ümbritseva paikkonna ja suhtlusringkonna üldine suundumus tervist toetavaks. Juba mitmendat aastat korraldatakse kõigis Eesti maakondades Haigekassa toel ka vigastuste ennetamise projekte, mille raames viiakse nn turvalise kodukandi põhimõtetele ellu vajalikke tegevusi kohalikul tasandil.

Paralleelselt kampaaniaga on kavas tõhustada esmaabiõpetuse andmist koolides. 2010. aastast on enam reguleeritud ka koolides praktilise esmaabi õpetamine, mis on kooliõe üheks tegevusvaldkonnaks. Igale gümnaasiumile edastatakse septembris 250 brošüüri „Elupäästev esmaabi“.

Kampaania algas **23. augustil 2010** ja selle raames edastatakse sõnumit telekanalites, väli- ja sisetranspordimeedias, raadios, kinodes, ajalehtedes ja ajakirjades, koolides, samuti noortele mõeldud „Tasuta vihikus“. Kampaania plakateid ja märke levitatakse maakondlike projektide kaudu.

Kuna vigastuste probleem Eestis on pikaajaline ja kestev, on kampaania kavandatud mitmeosalisena ning sellega jätkatakse 2011. aasta aprillis. Arendatakse ka kampaaniaga seotud teavitust sotsiaalmeediavõrgustikes.

Haigekassa tegevus vigastuste vältimisel on seotud rahvastiku tervise arengukava 2010–2020 eluviimise osalemisega ning vigastuste vältimise valdkond on olulisena välja toodud ka Haigekassa arengukavas. Vigastuste ennetamist peetakse üheks efektiivsemaks tervise edendamise valdkonnaks, mille tulemused saavutatakse lühema ajaga võrreldes krooniliste haiguste ennetustööga. Raskekujuliste traumade vähenemine võib tulevikus säästa tervishoiukulusid vigastuste ja mürgistuste tagajärgedele.

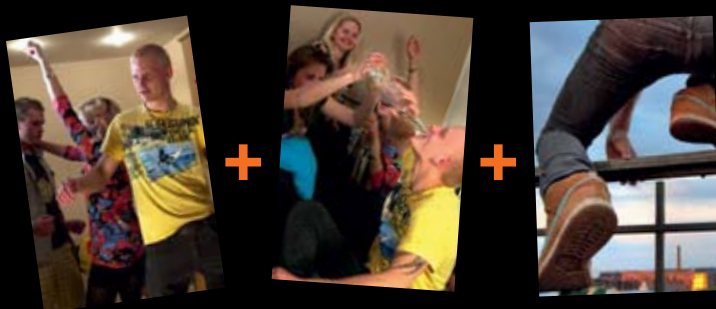
Pakume partneritele kampaaniaga seotud

- infot (<http://www.haigekassa.ee/kindlustatule/eluvallem>) kasutamiseks nt koostöös kohaliku meediaga
- plakateid või elektroonilisi veebiklippe
- trükitud kampaaniatooteid ja -märke
- erinevates formaatides bannereid (160x180, 250x250, 420x120, 728x90).

Lisainfo aadressil

<http://www.haigekassa.ee/kindlustatule/eluvallem>.

Mõtlematu tegu võib muuta sinu elu. Jäädavalt.



RAHVUSVAHELINE VÄHINÄDAL- „Elades tubakata ennetame kopsuvähki”

Maie Egipt
Eesti Vähiliit, tegevdirektor

Ratsionaalne ravimikasutus

Patsientide omaosalus tervishoius tuleneb **ca** 50% ulatuses kulutustest ravimitele. Soodusravimite puhul oli omaosaluse määr 2009. aastal 37% ehk ligi 810 miljonit krooni. Haigekassa analüüsid viitavad, et kõrge omaosalus tuleneb suuresti patsientide valikutest ravimite ostmisel, täpsemalt geneeriliste ravimite vähesest kasutamisest. Patsientide valikud omakorda on tingitud arsti või apteekri soovist, aga suurel määral ka teadmatusel. Kahjuks arvab suur hulk patsiente senini, et ravimi omadused ja patsiendile sobivuse määrab selle kaubamärk. Samuti kardetakse, et ravimi vahetamine võib põhjustada muutusi tervise seisundis või halvendada senise ravimiga saavutatud kontrolli haiguse või sümptomite üle.

21. septembril 2010 alustab Haigekassa teise pikaajalise teavitustööga, mille eesmärk on informeerida patsiente, et ravimi toime tuleneb eelkõige selles sisalduvast toimeainest. Erinevad ravimid, mida Eesti apteekides müüakse, on kõik läbinud ühesuguse Ravimiameti kontrolli. Seega ei ole alust arvata, et ravimi efektiivsus, ohutus või kvaliteet sõltuks sellest, kas tegemist on geneerilise või originaalravimiga.

Kampaania eesmärk on patsientide teadlikkuse tõstmisega suurendada taskukohasemate geneeriliste ravimite kasutamist. Haigekassa kuludele eeltoodul mõju ei ole, küll aga väheneb soodsamate ravimite kasutuselevõttuga patsientide enda omaosaluse suurus tervishoiuteenuste/ravimite rahastamisel. Soodsamate ravimite kasutamine võimaldab inimestel allesjäänud raha eest osta muud vajalikku ning pigem investeerida oma tervise tugevdamisse.

Sotsiaalkampaania sõnum on: „**Erinevus on ravimi hinnas! Sama toimeainega, tõhus, ohutu, kvaliteetne. Küsi arstilt või apteekrilt enda jaoks soodsaimat ravimit!**”

Vastavaid materjale leiab aadressil <http://www.haigekassa.ee/kindlustatule/soodusravimid/ravimikampaania>

Allikas: Haigekassa

Ktoobris toimuv rahvusvahelisel vähinädalal keskendub Eesti Vähiliit kopsuvähi ja suitsetamise vastu võitlemisele üle Eesti.

Kuna vähktõbi on Euroopa Liidus ja ka Eestis üks peamisi terviseprobleeme tekitavaid haigusi, millega kaasnevad ühiskonnas märkimisväärsed kulud, on äärmiselt oluline investeerida Euroopa tervise tulevikku ning rakendada pikaajalise mõjuga ja jätkusuutlikke meetmeid. WHO andmetel oli Euroopa alal ainuüksi 2005. aastal hinnanguliselt üle 17 miljoni vähktõve tõttu kaotatud eluaasta. Elanikkonna vananemisega kaasneb tõenäoliselt vähktõvejuhtumite sagenemine. Vähktõve sotsiaal-majanduslikke tagajärgi silmas pidades on selle haiguse vastu võitlemise tõustamine EL-is, seega ka Eestis äärmiselt oluline. Tõhusa ennetustööga saab tervist tunduvalt parandada.

Eesti Vähiliit teeb suitsetamisvastast propagandat juba aastaid, sest suitsetamine ja vähktõbi on omavahel tihedasti seotud. Eestis suitsetatakse aastas 3000 tonni tubakat ning meil on 350 000 regulaarset suitsetajat. Suitsetamine tapab Eestis ligikaudu 2800 inimest igal aastal. 26 protsendil 35–69-aastaselt surnud meestest on surm seotud suitsetamisega. Eestis sureb kopsuvähki igal aastal ligi 750 inimest (nendest 600 on mehed ja 150 naised). Kui meeste arv on viimastel aastatel stabiilne, siis suitsetavate naiste arv kasvab.

Eesti Vähiliidu eesmärk on väärtustada suitsuvaba käitumist, mõjutada noori suitsetamist mitte alustama ja teavitada, et suitsetamine mõjub halvasti nii noorte endi kui nende tulevaste laste tervisele. Tubakatoodete reklaamides seostatakse suitsetamist glamuuri, lõbusa elu ja kütkestava välismusega, kuid tegelikkus jääb moedemonstratsioonide, ajakirjade klantspiltide ja tubakatoodete reklaamide loodud kuvanditest väga kaugemale. Kurb tõde on see, et suitsetamine rikub meie tervise, suhted ja väljavaated õnnelikule elule. **Suitsetamine on üks peamisi noorte meeste impotentsuse põhjuseid.** Sigaretisuitsus sisalduvad mürgised ühendid põhjustavad muudatusi suguhormoonide töös. Enamik inimesi teab, et suitsetamine põhjustab kopsuvähki, kuid **vähesed suitsetavad noored naised teavad, et neil on suurem risk haigestuda emakakaelavähki.** Uurimused näitavad, et vähiviirusega nakatunud rakud arenevad suitsetaval naisel selle haiguse kõige eluohtlikumaks vormiks – pahaloomuliseks emakakaelavähiks – kolm korda suurema tõenäosusega kui mittesuitsetajatel. **Nii meeste kui naiste puhul kehtib tõsiasi, et suitsetamine toob kaasa enneaegse vananemise.**

Suitsetajatel tekivad sigareti imemisest ja suitsu tõttu silmade kissitamisest varem kortsud huulte ja silmade ümbrusesse. Suitsetavatel naistel võtab rasestumine kauem aega ning suitsetajate seas on kaks korda rohkem viljatuid naisi. Seksuaalelu ja intiimsuhete aspektist vaadatuna on suitsetamise tagajärjed laastavad. EL riikides on suitsetamine üks olulisi naiste suremuse põhjuseid ning üha rohkem naisi sureb suitsetamise tagajärjel. Aastal 2000 suri enneaegu vähemalt 148 000 naist suitsetamise tagajärjel tekkinud haigusesse, nt vähktõppe või südame isheemiatõppe, mis moodustab 7% kõigist naiste surmajuhtumitest. Peale selle kannatas veel kümneid tuhandeid naisi suitsetamisega seotud tervisehäda ja töövõimetusest tingitud probleemide käes.

Suitsetamine kahjustab nii meie välimust, tervist kui ka suhteid. Positiivne on aga see, et noortel on võimalik suitsetamisest loobumisega paljusid negatiivseid mõjusid vältida.

Rahvusvahelise vähinädala raames korraldab Eesti Vähiliit ajakirjanikele pressikonverentsi. Toimuvad teabepäevad patsientidele ja suitsetajatele, et teadvustada suitsetamise tihedat seost kopsuvähiga. Ilmuvad erinevad publikatsioonid meedias, toimuvad raadioesinemised.

Eesti Vähiliidu eesmärk on informeerida võimalikult paljusid inimesi vähiskidest. Valmib uus videoklipp ning brošüür, mida jagatakse ennetustegevuse eesmärgil koolides ja vähinädala raames. Videoklipi kajastavad Eesti telekanalid. Vähinädala raames toimub ka Eesti Vähiliidu traditsiooniline heategevuskontsert. Sel aastal läheme ajas pool sajandit tagasi ning sukeldume rokikuningas **Elvis Presley** loomingusse. Kontserdil „**Elvis Presley lugu**” astuvad üles Eesti hetke kuumimad solistid, oodata on ainulaadset **show'd** säravate kostüümide, professionaalsete tantsuseadete ja põnevate videoinstallatsioonidega.

Kontsert toimub **30. septembril Nokia Kontserdimajas** algusega **kell 19:00**.

Kuna Elvis oli meelelahutusmaailmas läbi aegade üks suurimaid annetajaid, siis sobib tema isiku ja loomingu meenutamine suurepäraselt kokku Eesti Vähiliidu eesmärgiga annutada kontserdist saadud tulud kopsuvähi ennetustegevuseks.

Tubakast loobumise meditsiinilist nõustamist ja raviabi saab kõikides maakondades ning üle riigi telefoni teel tasuta numbril **126**, samuti Eesti Vähiliidu tasuta nõuandetelefonil **8002 233**.

Terviseprojektide taotlusvoorus toetatavad tegevused

(Algas lk.1)

1) Terviseteadlikkust tõstvad ja tervislike eluviise edendavad tegevused, mis ennetavad ja vähendavad tootlikkuse langust ja aitavad kaasa tööturule naasmisele või püsimisele:

- 1) erinevad tervise teemalised koolitused ja teabe jagamine tööalasele elanikkonnale töövõime ennetamiseks või töövõime parandamiseks;
- 2) töökohal tervisliku toitumise edendamine;
- 3) regulaarse liikumisharrastuse soodustamine ja seda takistavate tegurite vähendamine.

(2) Tööalastele sõltuvushäiretega inimestele ja nende tööalastele lähedastele tööturule naasmist või püsimist toetavate teenuste vajaduste hindamine ja süsteemne arendamine paikkonnas.

(3) HIV positiivsete inimeste tööturule naasmisele või püsimisele suunatud tegevused, sh koolitamine ja teavitamine sotsiaalse märgistamise vähendamiseks.

(4) Töökohal vaimse tervise edendamisele suunatud tegevused:

- 1) maavalitsuste, kohalike omavalitsuste ja kohalike omavalitsuste hallatavate asutuste psühhosotsiaalse keskkonna hindamise nõustamine ja arendamine;
- 2) koolitused ja teavitust spetsialistidele, tööandjatele ja tööalasele elanikkonnale;
- 3) nõustamisteenuse arendamine ja pakkumine.

(5) Töökoha tervise tegevuskavade (v. a riskianalüüs „Töötervishoiu ja tööohutuse seaduse“ mõistes, erandina lubatakse psühholoogilise ohuteguri hindamise nõustamist) koostamiseks:

- 1) töökohtade terviseolukorra ja terviseõjuriite kaardistamine ning selleks koolituse või nõustamise pakkumine;
- 2) töökohtade tervise tegevuskavade koostamiseks koolituse või nõustamise pakkumine.

Täpsem informatsioon: www.sm.ee, www.innove.ee, www.terviseinfo.ee

Avatud taotlusvoorude infopäevad toimuvad:

- 5. oktoobril Tallinnas Viru hotellis
- 7. oktoobril Tartus Londoni hotellis

Kogunemine/ registreerimine kell 10:45.
Ettekannete algusaeg kell 11:00 ja planeeritav lõpp 15:15.

Edasi loe lähemalt www.innove.ee

Edasi loe lähemalt:

Tervise Arengu Instituut, Hiiu 42, 11619 Tallinn, www.tai.ee
Haigekassa, Lastekodu 48, 10144 Tallinn, www.haigekassa.ee
Eesti Vähiliit, Viru 5 - 5, 10140 Tallinn, www.cancer.ee

Väljaandmist toetab Euroopa Liidu Sotsiaalfond

Sotsiaalministeerium
Gonsiori 29
15027 Tallinn
www.sm.ee

Triinu Täht
Rahvatervise osakond
tel 626 9142
triinu.taht@sm.ee

Kati Matsalu
Rahvatervise osakond
tel 626 9150
kati.matsalu@sm.ee