

## Töötervise edendamine: nõuanded töötajatele

### Miks on tervis tähtis?

„Tervis ei ole küll kõik, kuid ilma terviseta on kõik muu mõttetu.”  
(Schopenhauer, 1788–1860, Saksa filosoof)

Schopenhauer ei ole ainus, kes tervise olemuslikku väärtust mõistnud on. Neli viiest Euroopa elanikust ütleb, et hea tervis on nende elukvaliteedi jaoks määrava tähtsusega<sup>1</sup>. Kroonilised haigused avaldavad elukvaliteedile tohutut mõju. Mitut kroonilist haigust – näiteks südamehaigusi, II tüüpi suhkurtõbe ja vähki – saab suuresti ennetada tervisliku elustiiliga. Vajalike muutuste hulka kuuluvad toitumise parandamine, füüsilise vormi tõstmine ning suitsetamisest loobumine<sup>2</sup>.

### Mida kujutab endast töötervise edendamine?

Töötervise edendamine tähendab nii tööandjate, töötajate kui ka ühiskonna jõupingutusi inimeste tervise ja heaolu parandamiseks töökohal. Sinna hulka kuulub muu hulgas:

1. Töökorralduse parandamine näiteks järgmise kaudu:
  - paindliku tööaja võimaldamine;
  - paindlike töökohtade, näiteks kodus töötamise võimaluse pakkumine (kaugtöö);
  - elukestva õppe võimaluste pakkumine näiteks töökohtade rotatsiooni ja tööülesannete laiendamise teel.
2. Töökeskkonna parandamine näiteks järgmise kaudu:
  - kolleegide toetuse soodustamine;
  - töötajate kaasamine töökeskkonna parandamise protsessi;
  - sööklas tervisliku toidu pakkumine.
3. Töötajate tervislikku eluviisi soodustava tegevuse õhutamise näiteks järgmise kaudu:
  - sportimisvõimaluste pakkumine;
  - jalgrataste hankimine suurtel tööobjektidel lühikeste vahemaade läbimiseks.
4. Isikliku arengu toetamine näiteks järgmise kaudu:
  - sotsiaalsete pädevuste, näiteks stressiga toimetuleku kursuste pakkumine;
  - töötajate abistamine suitsetamisest loobumisel.

Töötervise edendamine on midagi enam kui õigusaktides kehtestatud tervishoiu- ja ohutusnõuete täitmine; see tähendab ka seda, et tööandjad aitavad aktiivselt kaasa oma töötajate üldise tervisliku seisundi ja heaolu parandamisele<sup>3</sup>. Äärmiselt oluline on kaasata sellesse protsessi töötajad ning võtta arvesse nende vajadusi ja seisukohti seoses töö ja töökoha korraldamisega.



### Pidage meeles!

- Teie elustiil on teie isiklik asi. Teid võib õhutada oma käitumist muutma, kuid teid ei saa selleks sundida, välja arvatud juhul, kui kujutate teistele ohtu.
- Töökohal tervist edendavas tegevuses osalemine on vabatahtlik. Tervislik eluviis on aga alati eeskätt teie enda huvides.
- Töötervise edendamine nõuab aktiivset pühendumist mõlemalt poolt: nii tööandjalt, kes tagavad tervist väärtustava organisatsiooni ning töökeskkonna, kui ka töötajalt, kes töötervise edendamise programmis aktiivselt osalevad.

### Näiteid tervise edendamise meetmetest

1. Töö- ja eraelu tasakaal:
  - sotsiaalse toetuse, näiteks lapsehoiuvõimaluste pakkumine.
2. Vaimse tervise parandamine ja selle eest hoolt kandmine näiteks järgmise kaudu:
  - osalev juhtimisviis, mille rakendamisel võetakse arvesse töötajate seisukohti ja arvamusi;
  - stressi maandamise koolituste, lõõgastumistehnikate ja konfidentsiaalse psühholoogilise nõustamise pakkumine.
3. Tervise eest hoolitsemine:
  - korrapärased tervisekontrollid vererõhu, kolesterooli ja veresuhkru taseme jälgimiseks.
4. Füüsiline aktiivsus:
  - abi töövälise füüsilise tegevuse kulude, näiteks spordi- või vabaajakeskuste liikmemaksude tasumisel;
  - organisatsioonis spordisündmuste korraldamine;
  - lifti asemel trepi kasutamise õhutamise.
5. Tervisliku elustiili edendamine:
  - konfidentsiaalse toetuse ja teabe pakkumine seoses alkoholi ja uimastitega;
  - tervislikku toitumist käsitleva teabe jagamine ning võimaluste loomine nõuannete praktikas rakendamiseks (nt sööklas tervisliku toidu pakkumine ja söömiseks piisava aja tagamine).

<sup>1</sup> <http://www.eurofound.europa.eu/areas/qualityoflife/eqls/2007/index.htm>

<sup>2</sup> [http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20060908\\_1](http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20060908_1) & [http://www.who.int/chp/about/integrated\\_cd/en/](http://www.who.int/chp/about/integrated_cd/en/)

<sup>3</sup> [http://www.who.int/occupational\\_health/topics/workplace/en/index1.html](http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html)

## Mida saaksite oma tervise parandamiseks teha?

Miks mitte õhutada oma tööandjat täiustama (või algatama) tervise edendamise meetmeid, jagades üheskoos tema ja oma esindajatega enda mõtteid? Oma seisukohtade toetamiseks võite kasutada meie teabelehte töötervise edendamise kohta.

Pidage meeles, et algatused ei pea pärinema üksnes tööandjalt – igaüks saab oma tervist ja heaolu ise parandada. Allpool on toodud mõni näide.

## Töökohas pakutav toit

Tervislik toitumine võib olla imelihtne. Paar nõuannet<sup>4</sup>:

- sööge mitmekesist toitu ning piisavalt puu- ja köögivilju;
- tarbige toitu mõõdukates kogustes ning pidage meeles, et mõistlikum on vähem tervislike toiduainete koguseid vähendada kui püüda need menüüst täielikult välja jätta;
- sööge korrapäraselt;
- alustage tervisliku toitumisega kohe praegu ning tehke muudatusi järkjärguliselt.

## Stress töökohal

Stressi maandamiseks on hulk viise. Esimene samm on välja selgitada tegurid, mis teie stressi tekitavad. Seejärel saab neid lahendada asuda, näiteks järgmiselt:

- pingelolukordade, näiteks liikluses hommikuste tiptundide vältimine – selle asemel võib kasutada hoopis ühistransporti;
- õppige ütleva „ei“, kui leiate, et te ei suuda ülesannet täita;
- lülitage oma töögraafikusse lõõgastumispausid;
- rääkige olukorrast oma ülemusega;
- tundke stressi sümptomeid, nagu uneprobleemid või keskendumisraskused. Pange tähele oma keha signaale;
- kui sümptomid püsivad, rääkige oma perearstiga.

## Olge aktiivne!

Täiskasvanud vajavad enamikul päevadel nädalast vähemalt pooltunnist mõõdukat kehalist tegevust. See tõstab füüsilist ja vaimset heaolu ning aitab vältida kaalutõusu. Kehaline aktiivsus on oluline ka vähi-, südamehaiguste ja depressiooniriski vähendamiseks<sup>5</sup>.

Alljärgnevalt mõni lihtne idee kehalise aktiivsuse suurendamiseks:

- kasutage võimaluse korral alati treppi – enne lifti kasutamist võiksite proovida vähemalt ühe korrusevahe kõndida;
- bussi või auto kasutamise asemel läbige lühikesi vahemaid jalgsi – lähima bussipeatuse kasutamise asemel kaaluge võimalust järgmiseni jalutada;
- kaaluge võimalust sõita tööle jalgrattaga;
- kui töötate kontoris, asetage printer oma lauast veidi kaugemale. See suurendab päevas jalgsi läbitud vahemaad;
- kasutage töökoha pakutavaid sportimis- või muu kehalise tegevuse võimalusi.

Kehalise aktiivsuse suurendamiseks on tuhandeid muid võimalusi, näiteks võite teha harjutusi kas omaette või spordiklubis.

## Fakte suitsetamise kohta

Tubakas on peamine välditavate surmajuhtumite põhjus maailmas. Tubakas põhjustab iga teise pikaajalise suitsetaja surma, millest pooled keskeas. Euroopa Liidus sureb igal aastal suitsetamise tagajärjel üle 650 000 inimese<sup>6</sup>.

On palju muid põhjusi, miks suitsetamisest loobuda:

- tunnete, et olete paremas vormis, sest hingamine muutub korrapärasemaks ja loomulikumaks;
- pärast suitsetamisest loobumisega kaasneva erutuse, stressi ja ärrituvuse kadumist taastub teie meelerahu ja elurõõm;
- säästate raha;
- teie nahk, juuksed, hambad ja sõrmed näevad välja tervemad ning teie hingeõhk on värskem;
- suitsetamiskeelu laienedes sobitute taas ühiskonda. Praktilisemal tasandil tähendab see ka seda, et kiusatusele taas suitsetama hakata on üha kergem vastu panna.

Lisateave töötervise edendamise kohta on aadressil <http://osha.europa.eu/en/topics/whp>

lirimaad, Maltat ja Ühendkuningriiki käsitlev lisateave tervise edendamise kohta töökohal on saadaval aadressidel

<http://www.ohsa.org.mt/>

<http://www.workingforhealth.gov.uk/>

<http://www.workingforhealthni.gov.uk/>

<http://www.workplacehealth.ie/>

## Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, HISPANIA

Tel +34 944794360, faks +34 944794383

E-post: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

© Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur. Paljudamine on lubatud allikale viitamisel. Printed in Belgium, 2010

<sup>4</sup> <http://www.efic.org/article/en/health-and-lifestyle/healthy-eating/artid/healthy-eating-positive-experience/>; <http://www.efic.org/index/en/>

<sup>5</sup> [http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117\\_1](http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117_1)

<sup>6</sup> <http://uk-en.help-eu.com/pages/My-reasons-to-quit-raisons-2-2.html>