



## Töötervise edendamine: nõuanded tööandjatele

### Mida kujutab endast töötervise edendamine?

Töötervise edendamine on tööandjate, töötajate ja ühiskonna ühine jõupingutus inimeste tervise ja heaolu parandamiseks töökohal<sup>(1)</sup>. See saavutatakse järgmiste sammude abil:

- töökorralduse ja töökeskkonna parandamine;
- töötajate tervislikku eluviisi soodustavas tegevuses osalemise edendamine;
- tervislike valikute võimaldamine; ja
- isikliku arengu toetamine.

### Näiteid töötervise edendamise meetmetest:

Töökorraldusega seotud meetmed:

- paindliku töötaja ja töökoha pakkumine;
- töötajatele võimaluse andmine oma töökorralduse ja töökeskkonna parandamises osalemiseks;
- töötajatele elukestva õppe võimaldamine.

Töökeskkonnaga seotud meetmed:

- ühiskasutuses ruumide olemasolu;
- täielik suitsetamiskeeld;
- toetava psühhosotsiaalse töökeskkonna tagamine.

Üksikisikutele suunatud meetmed:

- spordikursustel ja -üritustel osalemise võimaluse pakkumine ning rahastamine;
- tervisliku toitumise soodustamine;
- suitsetamisest loobumise programmide pakkumine; ja
- vaimse heaolu toetamine näiteks asutusevälise anonüümse psühhosotsiaalse abi, nõustamise ja stressivastase koolituse pakkumise kaudu.

### Miks investeerida töötervise edendamisse?

Organisatsiooni edu võtmeks on toetavas keskkonnas töötavad terved töötajad<sup>(1)</sup>. Töötervise edendamine parandab töötajate enesetunnet ja tervist ning selle tulemuste hulka kuuluvad näiteks<sup>(2)</sup>:

- töölt puudumise vähenemine;
- motivatsioonitõus;
- suurem tootlikkus;
- lihtsam töölevõtmine;
- väiksem personalivoolavus;
- positiivne ja hooliv maine.

Uuringud näitavad, et tänu töölt puudumisega seotud kulude vähenemisele toob iga töötervise edendamisse investeeritud euro tagasi 2,50–4,80 eurot<sup>(3)</sup>.

<sup>(1)</sup> <http://www.enwhp.org>

<sup>(2)</sup> [http://www.who.int/occupational\\_health/topics/workplace/en/index1.html](http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html)

<sup>(3)</sup> [http://www.iga-info.de/fileadmin/texte/iga\\_report\\_3e.pdf](http://www.iga-info.de/fileadmin/texte/iga_report_3e.pdf)



### Kuidas töötervist edendada?

#### Neli sammu tervisliku organisatsiooni suunas

Üks olulisemaid elemente töötervise eduka edendamise tagamisel on pöörduda sellele küsimusele pidevat ja igakülgset tähelepanu. Töötervise edendamise programmi ja juhtimistavade vahelise vastuolu vältimiseks on seega äärmiselt tähtis juhtkonna pühendumus. Samuti on ülioluline kaasata võimalikult suurel määral töötajaid ning innustada maksimaalset osalust kõikides töötervise edendamise programmi rakendamise etappides.

Peale selle võetakse enamikus põhjalikult läbikaalutud töötervise edendamise programmides arvesse nii organisatsiooni kui ka töötajate vajadusi. Nii ei olegi töötervise edendamiseks olemas konkreetset standardmudelit. Selle asemel peab iga organisatsioon kohandama oma tingimustele järgmised neli põhimõtet:

1. Ettevalmistamine

- **Moodustage tööriühm**, kes vastutab töötervise edendamise kavandamise ja rakendamise eest. Eelistatavalt peaksid sinna kuuluma järgmiste rühmade esindajad:
  - kõrgem juhtkond;
  - personalikomitee;
  - personaliosakond; ning
  - tööohutuse ja töötervishoiu talitus ja komitee.

- **Teavitage kõiki** töötervise edendamise programmi, kasutades eri teabekanaleid, näiteks plakateid, teadetetahvleid, sisevõrku ja koosolekuid.

- **Veenduge, et on täidetud kõik õigusaktides kehtestatud töötervishoiu- ja tööohutusnõuded**. Töötervise edendamine on tõhus vaid siis, kui tööga seotud ohte edukalt ohjatakse.

2. Kavandamine

- **Hinnake vajadusi**. Töötervise edendamise programmi tõhusust aitab suurendada töötajate vajaduste ja ootuste hindamine. Selleks on muu hulgas järgmised võimalused:

- töörühmad;
  - veebiküsitlused;
  - hindamise ühitamine juba toimivate sarnaste meetmetega (nt tervist ja heaolu käsitlevate küsimuste lisamine riskihinnangutesse);
  - kättesaadavate andmete läbivaatamine: ettevõtte statistilised andmed, näiteks tööjõu demograafilised andmed, töölt puudumise ja personalivoolavuse määrad ning muud töötervishoiu järelevalvest või vabatahtlikest tervisekontrollidest saadud terviseandmed võivad osutada valdkondadele, kus oleks vaja midagi ette võtta.
  - **Määrake kindlaks prioriteedid.** Kehtestage töötervise edendamise programmi konkreetsed eesmärgid ja prioriteedid. Need eesmärgid võivad hõlmata järgmist:
    - töö- ja eraelu tasakaalu parandamine;
    - luu- ja lihaskonna vaevuste esinemissageduse vähenemine;
    - üldise tervisliku elustiili edendamine.
  - **Siduge programm riskienetusmeetmetega.** Võimaluse korral peaks töötervise edendamise kavandamine ja sekkumistegevus olema seotud riskienetusmeetmetega.
  - **Lõimige töötervise edendamise programmi juba kasutusel olevad edukad tervishoiu meetmed, näiteks jooksuklubid.**
  - **Mitme eraldiseisva sekkumismeetme asemel rakendage pigem üks kooskõlastatud programm.**
  - **Kaasake vajaduse korral vahendusorganisatsioonid ning võtke vastu kõik pakumised, materjalid või algatused.** Need võivad hõlmata:
    - kohustusliku õnnetusjuhtumikindlustusega tegelevaid ettevõtteid, kes pakuvad töötervise edendamise programme rakendavatele organisatsioonidele näiteks väiksemaid kindlustusmaksid;
    - tervisekindlustuskavasid, mis pakuvad liikmetele spordiklubi või -kursusega liitumise korral maksete tagastamist;
    - kindlustuskatte kasutamist töötajate tubakasõltuvuse raviks.
  - **Andke võimalus kõikidele töötajatele.** Vältige ebavõrdsust, mis võib tekkida näiteks siis, kui ei võeta arvesse kõikide töötajate graafikuid. Samuti tuleks kaaluda, kuidas suhelda nende töötajatega, kel puudub e-posti konto.
  - Enne protsessi alustamist **mõelge tulemuste hindamisele.** Edukuse või läbikukkumise märkide jälgimine aitab programmi hinnata ning vajaduse korral täiustada.
3. Elluviimine
- **Tagage kõrgema, keskmise ja madalama astme juhtkonna aktiivne ning nähtav toetus.** See on üks olulisemaid tegureid töökohal tervisliku keskkonna loomisel.

- **Kaasake võimalikult suurel määral töötajaid.** Mida paremini töötervise edendamise programm töötajate vajadustega kokku langeb, seda vähem tuleb teil seda reklaamida. Tervist väärtustava kultuuri saavutamisel võib olla kasu just teie organisatsiooni jaoks kohandatud stiimulitest. Need võivad hõlmata järgmist:
    - rahalised soodustused ja annetused organisatsioonivälise sotsiaalse tegevuse või sporditegemise kulude katteks;
    - vaba aja andmine osalemise eest;
    - võistlused ja auhinnad töötervise edendamise programmides osalemise esiletõstmiseks ning nendes osalemise eest premeerimiseks.
  - **Kohandage materjalid sihtrühmale sobivaks.** Keerukus, üksikasjalikkus ja keelekasutus tuleks kohandada kasutajaga. Paluge tagasisidet.
4. Hindamine ja pidev rakendamine
- **Analüüsige töötervise edendamise programmi mõju:**
    - töötajate rahulolule, näiteks küsitluse korraldamisega;
    - asjakohastele majandusteguritele, nagu personalivoolavus, tootlikkus ning töölt puudumise määrad.
  - **Hinnake töötervise edendamise programmi rahalist kasu.**
  - **Levitage hindamise tulemusi** – teavitage inimesi saavutatud edust ning tulevikuks kavandatud muudatustest.
  - **Jätkake kavandamist ja täiustamist** – edukas tervise edendamine töökohal on pidev protsess.
  - Tulevikuplaane tehke **mõtestage lahti** hindamise üksikasjalikud tulemused.

#### Pidage meeles:

- töötervise edendamise programmi ei ole mõtet rakendada, kui samal ajal ei tagata ohutut ja tervislikku töökeskkonda. Tervise edendamine töökohal põhineb tervist väärtustaval kultuuril, mis ennekõike nõuab korralikku riskiohjamist;
- töötervise edendamine on midagi enam kui õigusaktides kehtestatud nõuete täitmine. See põhineb mõlema poole vabatahtlikul tegutsemisel;
- töötervise edendamine on edukas üksnes siis, kui see on püsivalt integreeritud organisatsiooni kõikidesse protsessidesse.

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

**Eestikeelne lisateave** tervise edendamise kohta töökohal on saadaval aadressil <http://www.tai.ee>

### Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, ESPAÑA  
Tel +34 944794360, faks +34 944794383  
E-post: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

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

