

ETTEVÕTLUS- AKADEEMIA

Loengusari alustavale ettevõtjale

**TAL
TECH**

 **Tallinn**

TASUTA!





**TAL
TECH**

KUIDAS ETTEVÖTTES TEADLIKULT TÖÖTAJATE TERVIST EDENDADA?

Eliis Salm
Ärikorralduse instituut
Tallinna Tehnikaülikool

15.11.2021

ELIIS SALM

- MA, TalTech ärikorralduse instituudi lektor
- Eetika, vastutus ja jätkusuutlikkus, tarbijakäitumine, kommunikatsioon
- Rakenduskõrgharidus tervisedenduses toitumise nõustamise spetsialiseerumisega
- Taimse toitumise ekspert, koolitaja

- Vaimse tervise, liikumise ja toitumise entusiast. Lugemishuviline. Loodusesõber.



MIKS?

- **kõrge stressitasemega** töötajate tervishoiukulud on peaaegu 50% suuremad
- stressiga seotud **töölt puudumised** lähevad Kanada töövõtjatele maksma umbes 3,5 miljardit dollarit aastas
- **vaimse tervise** probleemid (nt. läbipõlemine) lähevad Kanada ettevõtetele kokku maksma 33 miljardit dollarit aastas
- tööandjad maksavad täiendavalt 488 dollarit aastas iga **istuva eluviisiga** töötaja pealt
- tööandjad maksavad täiendavalt 597 dollarit aastas iga ülemääraselt **alkoholi** tarbiva töötaja pealt
- iga **suitsetaja** läheb ettevõttele maksma 2500 dollarit aastas

Stressi vähendamise programmi abil:

- 7%-line tootlikkuse paranemine
- 13%-line teenuse kvaliteedi paranemine
- 18%-line töölt puudumiste vähenemine
- 32%-line tervisekaebuste vähenemine
- 52%-line töövõimetusele kuluva aja vähenemine

MÕÕTMINE

- majandusliku kasu tõus (töötajate puudumine väheneb)
- tööõnnetuste näitajate langus
- motivatsiooni ja efektiivsuse tõus
- toote ja teenuse kvaliteedinäitajate paranemine
- ettevõtte imidži paranemine
- kliendi rahulolu suurenemine
- töötajate elukvaliteedi paranemine: tööga rahulolu tõus, tööstressi vähenemine, töökliima paranemine, tööga seotud tervisehäirete vähenemine
- ettevõtte tööalaste kulude ja kasumi suhte kooskõlla viimine organisatsiooni investeringutega

Mis on tervis?



Tervis on täielik **füüsiline**,
vaimne ja **sotsiaalne** heaolu,
mitte ainult haiguse või
põduruse puudumine.

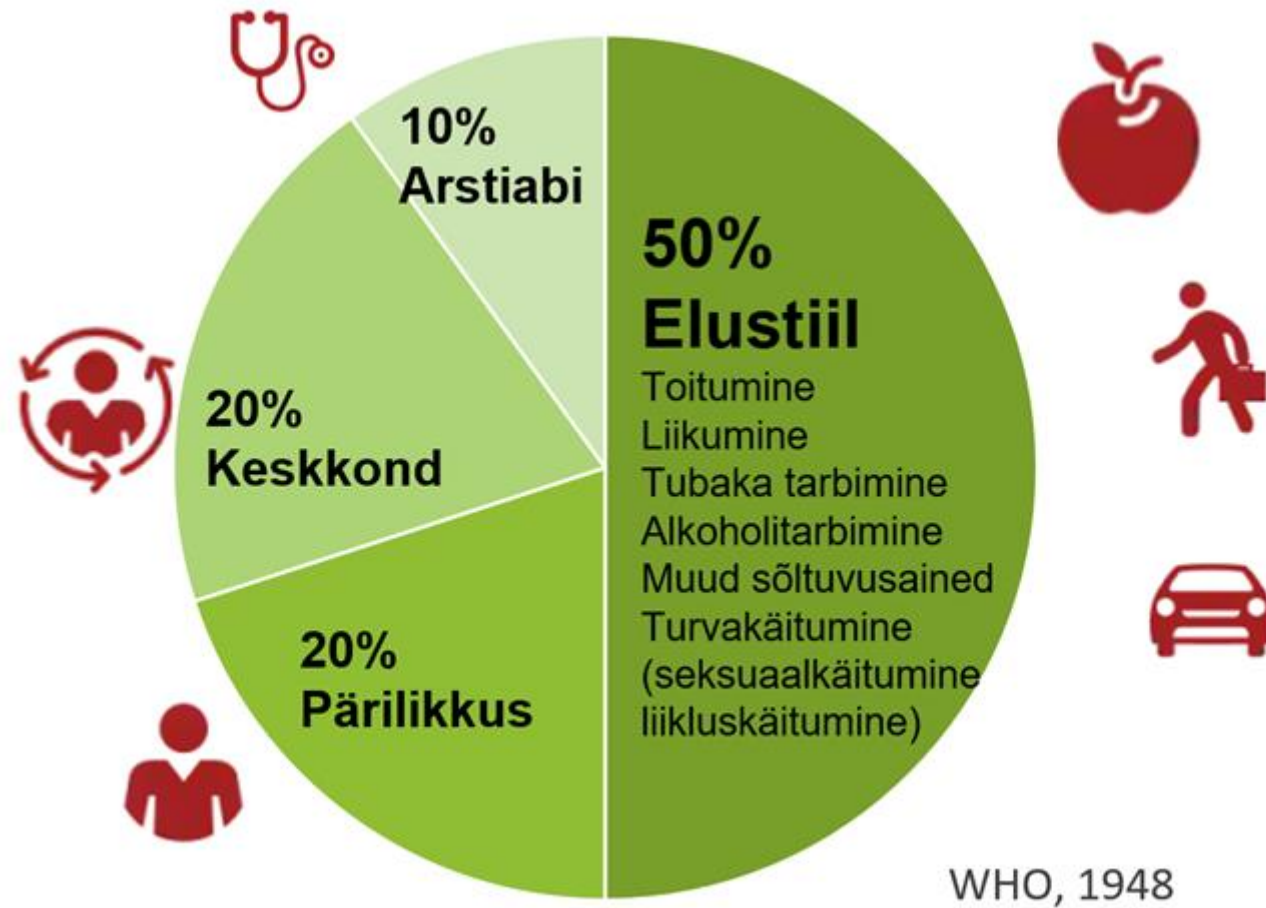
WHO, 1948

Mis mõjutab tervist?

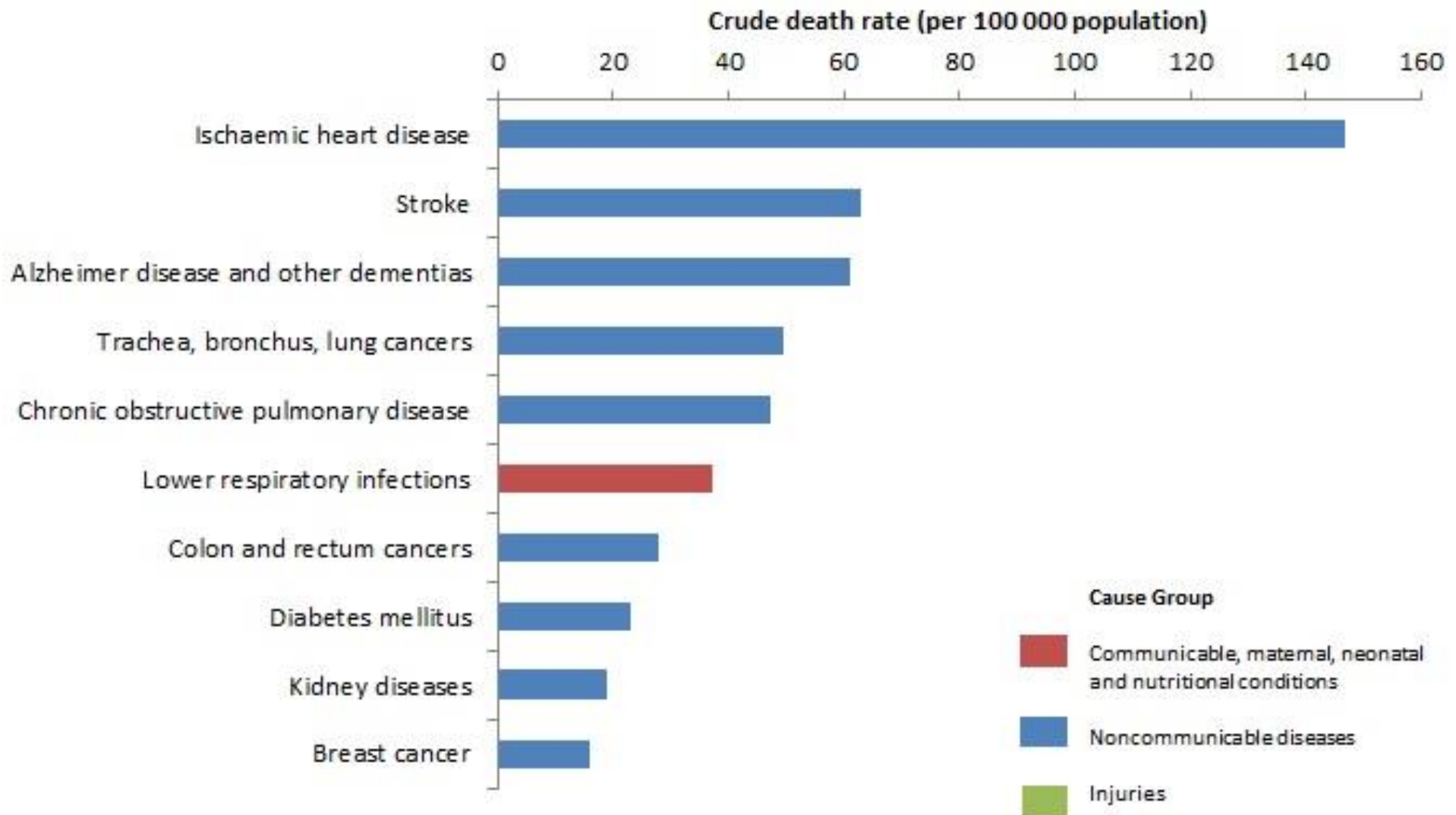




TERVISEMÕJURID



Top 10 causes of deaths in high-income countries in 2016



ELUSTIILHAIGUSED

Mittenakkuslikud haigused 80% surma põhjustest:

- **50%** neist SVK, **20%** vähkkasvajad – enim kopsu-, jämesoole-, rinna-, mao- ja eesnäärmevähk. Naistel ka emakakaela- ja munasarjavähk.
- olulised veel diabeet ja kroonilised hingamisteede haigused (sh astma).

(WHO tervisearuanne 2012)

PÕHJUSED

- Vähene puu- ja köögiviljade tarbimine
- Vähene füüsiline aktiivsus
- Kõrge veresuhkru tase
- Kõrge vere kolesteroolisisaldus
- Kõrge vererõhk
- Liigne alkoholi ja tubaka tarbimine

Võimalik ennetada
80% SVK-st ja
diabeedist ning
40%
vähijuhtumitest
(WHO, 2016)

ÜLEKAAL JA RASVUMINE

2004.a

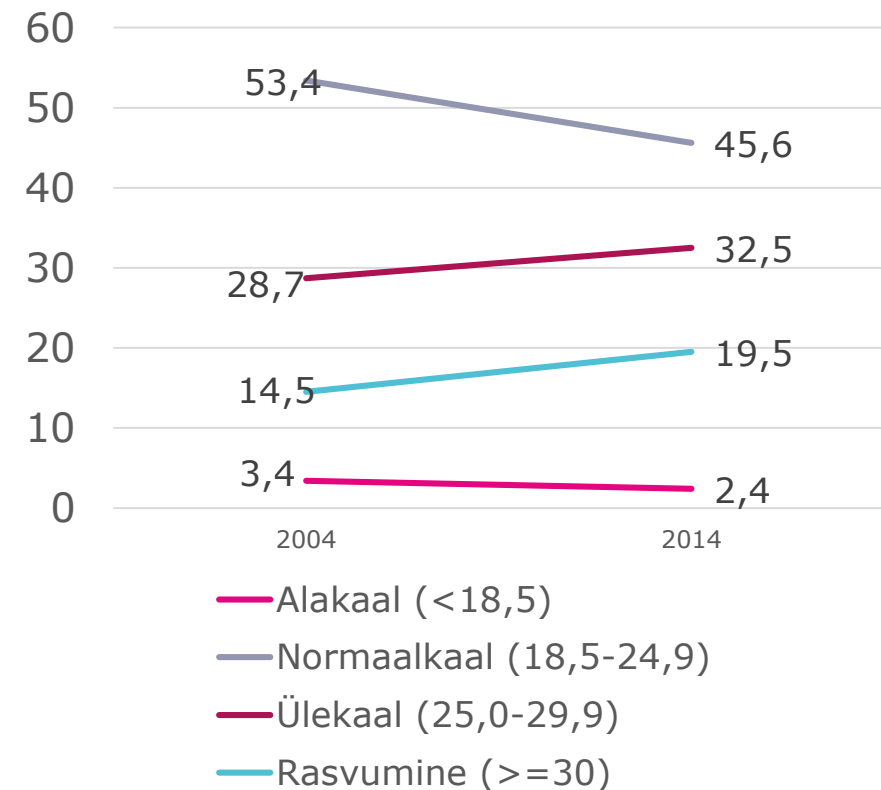
- Ülekaalus ja rasvunud **43,2%** täiskasvanud rahvastikust
- Ülemäärase kehakaaluga koolilapsi **6,5%**

2016.a

- Ülekaalus ja rasvunud **52%** täiskasvanud rahvastikust
- Ülemäärase kehakaaluga koolilapsi **11%**
- 6-9-aastastest poistest **32%** ja tüdrukutest **30%** ülemäärase kehakaaluga, 10-13-aastastest poistest **37%**, tüdrukutest **31%** (2014)

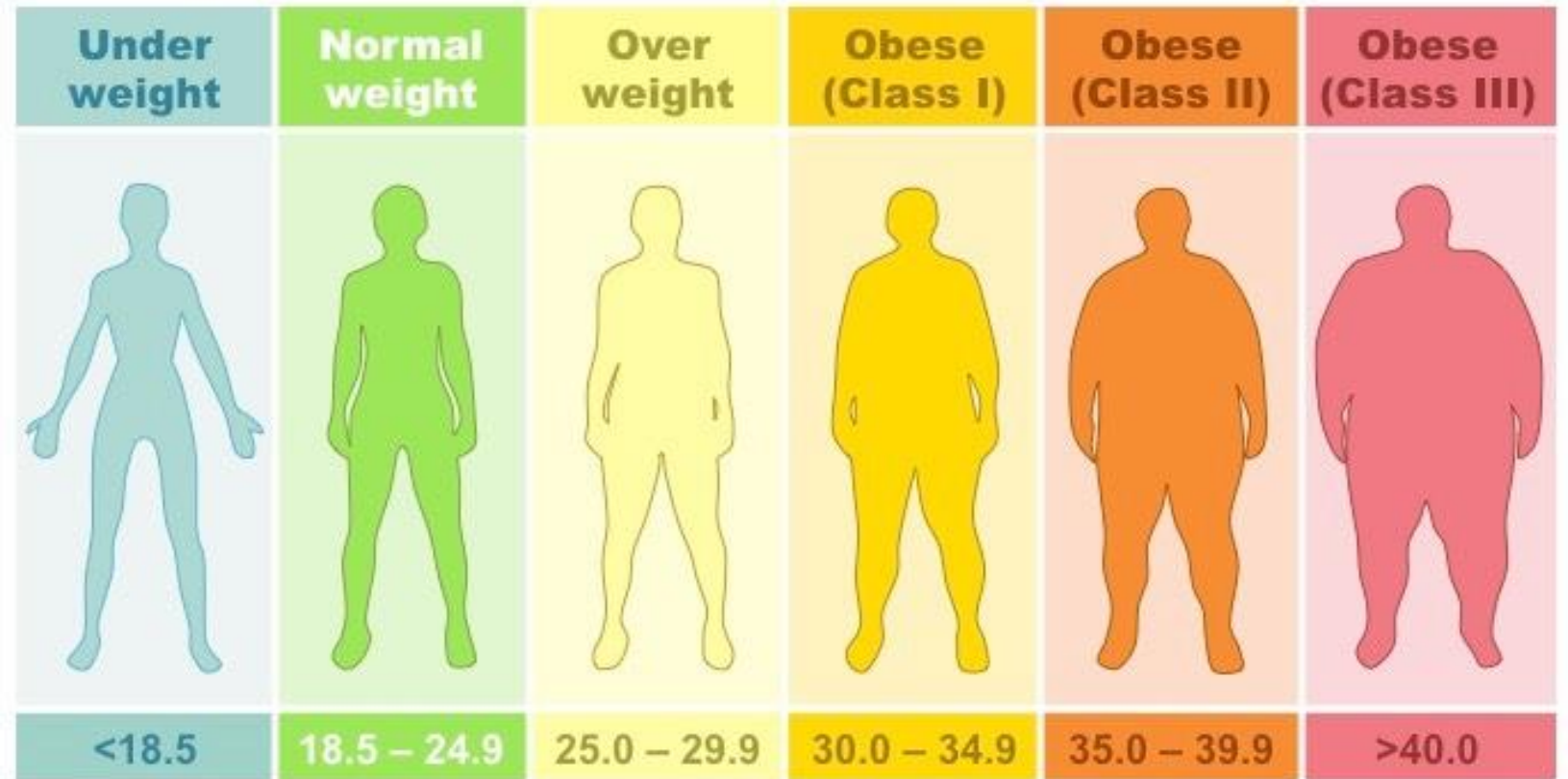
Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) prognoosi kohaselt on **2025. aastaks 62%** Eesti elanikest ülemäärase kehakaaluga ja umbes kolmandik elanikkonnast rasvunud.

Kehamassiindeks, %
täiskasvanud elanikkonnast,
naised ja mehed, 2004 ja
2014



KEHAMASSIINDEKS (KMI)

Kaal (kg)/
pikkus (m)²



TERVISEDENDUS

Protsess, mis võimaldab inimestel saavutada kontroll oma tervisemõjurite üle, arendamaks oma tervist ning elamaks aktiivset ja produktiivset elu.

WHO, 1986

Tervisedenduse all mõistetakse enamasti protsessi või tegevust, mille tulemusena inimese või inimeste koosluse **võime** oma tervist parandada kasvab. See võib sündida tänu **teadlikkuse** ja **motivatsiooni kasvule**, aga ka **võimaluste ja tingimuste paranemisele**. Nii on tervisedenduse tegevusväli väga lai, hõlmates näiteks nii teadmiste ja väärtushinnangute levitamist kui ka spordi- ja terviserajatiste ehitamist.

Sotsiaalministeerium



 **Tervislik töökoht!**

TERVISTEDENDAVAD TÖÖKOHAD

TERVIST EDENDAVA TÖÖKOHA PÕHIMÕTTED

- asutusel/institutsioonil on **kirjalik tervisedenduspoliitika**, mis toimib arengukava osana; töötajad on sellest teadlikud ja on **kaasatud** arengustrateegiate väljatöötamisse;
- töötajate **ametikirjeldused** sisaldavad tervist edendavaid tegevusi;
- asutuses on olemas töötajate **koolitusprogramm** tervisedenduse ja eneseabioskuste omandamiseks;
- asutuses soodustatakse **personali professionaalset arengut**;
- asutusel on võimalused tervistedendava tegevuse läbiviimiseks ja **tervisedenduslik info** on kõigile töötajatele kättesaadav;
- hinnatakse järjekindlalt tööga seotud **terviseriske** ja viiakse need miinimumini;
- tagatakse **töötervishoiu ja tööohutuse** abinõude optimaalne rakendamine, töötajad on asjakohaselt juhendatud ning vastavad juhendmaterjalid on töötajatele kättesaadavad;
- teostatakse **personali rahulolu** uuringuid ja nende tulemused integreeritakse kvaliteedijuhtimise süsteemi;
- arendatakse **peresõbralikku poliitikat**.

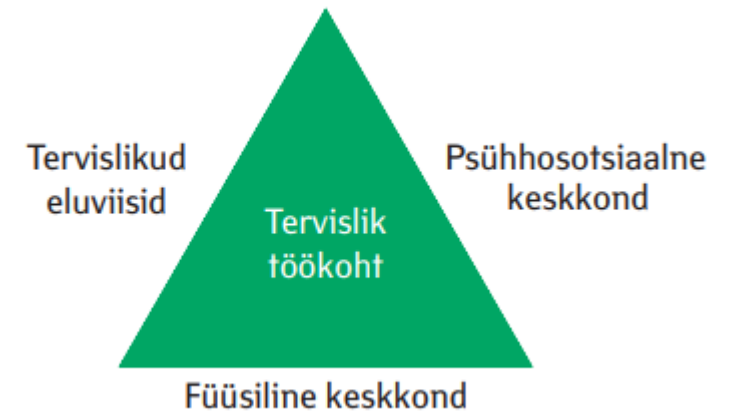
VÄÄRTUSED, MILLEST LÄHTUDA TERVIST EDENDAVATE TEGEVUSTE ELLUVIIMISEL

- **kvaliteet** (saavutatud heaolu)
- **vastutus** (seotus, pühendumine, töökaaslaste ja lähedaste osalema ergutamine)
- **vastastikkus ja kaasatus** (ühistegevuses sündivad uued ideed ja värske energia)
- **tõhusus** (tulemuste püsivus ja tegevuste järjepidev iseloom)
- **vabadus valida endale sobivad tegevused, mis vastavad elukaarele** (vanusele, olukorrale peres jms) ning tervises seisundile

TERVISLIKU TÖÖKOHA PÕHIKOMPONENDID

FÜÜSILINE KESKKOND

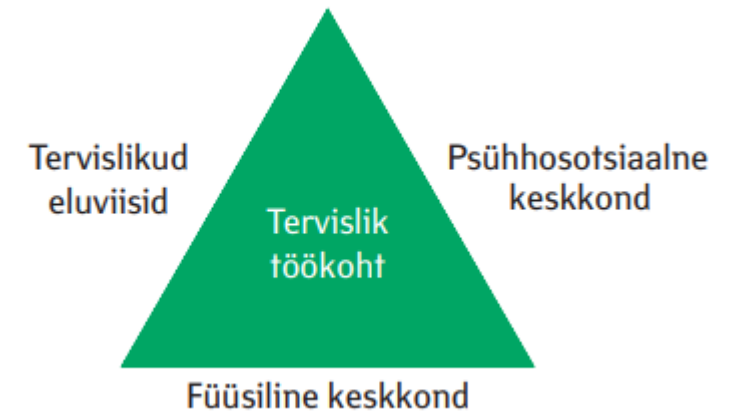
- Keemilised ained
- Füüsikalised tegurid (müra, valgustus, radiatsioon)
- Bioloogilised ained
- Õhukvaliteet, ventilatsioon
- Ergonoomilised ohud (nt kehahoid, mõjuv jõud, kordus)
- Seadmete ohutus
- Liikuvate seadmete juhtimise ohutus
- Elektriohutus
- Kukkumised, sisselõikamised, silmade vigastused jmt



TERVISLIKU TÖÖKOHA PÕHIKOMPONENDID

FÜÜSILINE KESKKOND

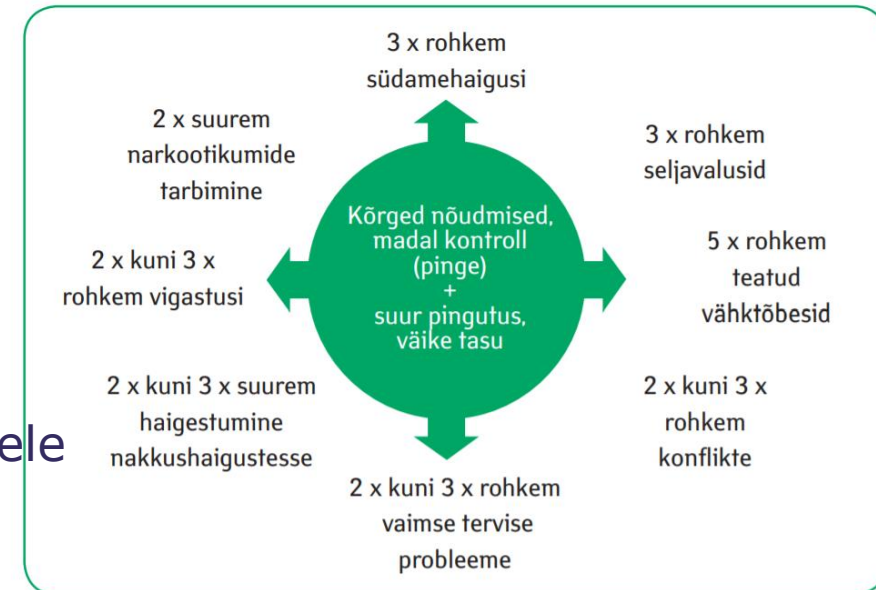
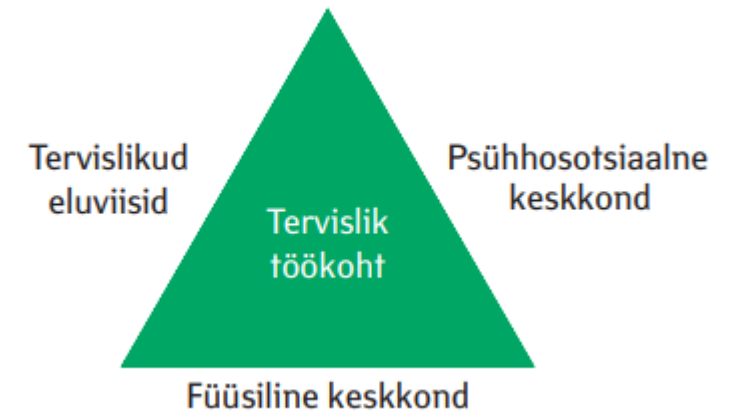
- Riskihindamine
 - Mis võib põhjustada vigastusi või kahju?
 - Kas neid ohte saab kõrvaldada?
 - Kui ei, siis milliseid ennetus- või kaitsemeetmeid kasutatakse või tuleks kasutada riskide piiramisel?
- 1. Ohtude ja ohustatavate väljaselgitamine
- 2. Riskianalüüs ja riskide reastamine tähtsuse järgi
- 3. Sobivate ennetusmeetodite valik
- 4. Ennetusmeetmete rakendamine
- 5. Tehtu hindamine



TERVISLIKU TÖÖKOHA PÕHIKOMPONENDID

PSÜHHOSOTSIAALNE KESKKOND

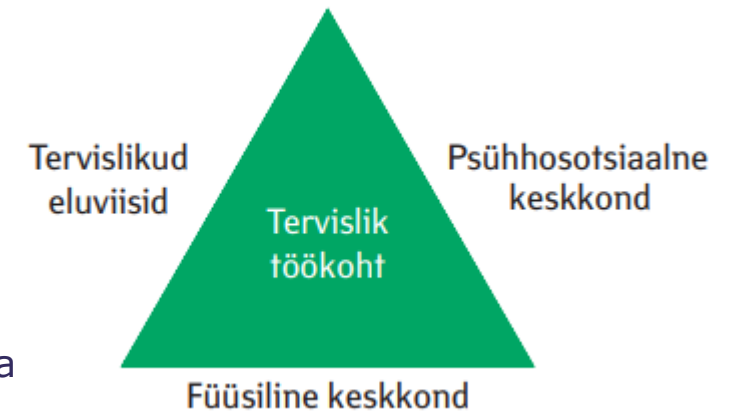
- Töö ülekoormus ja ajapinge
- mõjutusvõimaluste või kontrolli puudumine selle üle, kuidas teha igapäevast tööd
- superviisorite või kaastöötajate sotsiaalse toetuse puudumine
- töötegemiseks vajaliku väljaõppe või ettevalmistuse puudumine
- liiga vähene või liiga suur vastutus
- üheselt mittemõistetav tööalane vastutus
- premeerimissüsteemi (tunnustuse) puudumine
- diskrimineerimine või ahistamine
- kehv kommunikatsioon
- toetuse puudumine töö/pereelu tasakaalustatusele
- lugupidamise puudumine töötajate ja nende tehtava töö suhtes



TERVISLIKU TÖÖKOHA PÕHIKOMPONENDID

PSÜHHOSOTSIAALNE KESKKOND

- Kuidas mõjutada?
 - **julgustada** töötajaid osa võtma nende tööga seotud otsustusprotsessist
 - julgustada töötajaid välja ütleva oma **muresid** ning tegema ettepanekuid – ja siis kuulata!
 - parandada töötajate **usaldust** ettevõtte suhtes ning juhtide usaldust töötajate suhtes
 - näidata juhtimisstiili ja -poliitika kohaldamise puhul üles **ausust**
 - parandada superviisorite **suhtlusoskust** ja inimlikke omadusi (emotsionaalset intelligentsi)
 - välja õpetada ja arendada superviisorite oskust tasu ja tunnustuse **õigeks** jagamiseks
 - kehtestada tulemuslikkuse mõõtmiseks **360-kraadine tagasiside**
 - **paindlike** valikute võimaldamine töö puhul
 - töö/elu/perekonna vahelise **tasakaalu** toetamine poliitika, praktika ja kultuuri kaudu
 - näidata järjepidevalt üles **lugupidamist** kõigi töötajate ja nende tehtava töö suhtes
 - **mõõta** regulaarselt töötajate **stressitegureid ja rahulolu** ning töötada need tulemused koos tööandjatega läbi.

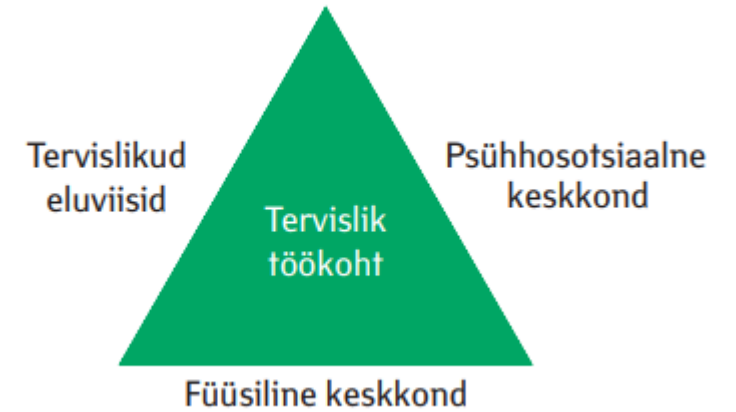


IN A WORLD
WHERE YOU CAN
BE ANYTHING,
BE KIND.

TERVISLIKU TÖÖKOHA PÕHIKOMPONENDID

TERVISLIKUD ELUVIISID

- Liikumine
- Toitumine
- Suitsetamine, alkoholi tarvitamine
- Uni
- Töötajate terviseuuringud
- Vaktsineerimine
- Terviseteadlikkuse tõstmine (seminarid, koolitused, infomaterjaid jne)
- Individuaalne nõustamine (nt toitumine, psühholoogiline)
- ...





 **Tervislik töökoht!**

TERVISTEDENDAVAD TÖÖKOHAD LIIKUMINE

LIIKUMISSOOVITUSED

- Täiskasvanud vähemalt **150 minutit mõõduka** intensiivsusega või **75 minutit kõrge intensiivsusega** treeningut nädalas.
- Lisaks **2 jõutreeningut**.

- Lisaks üldine liikumine (8 000-10 000 sammu päevas).

- IDEID:
 - Kõnnikoosolekud
 - Paar peatust varem maha
 - Trepid lifti asemel (aeglased liftid)
 - Aktiivsed pausid
 - Jalgrattaga liikumise soodustamine
 - Liikumisväljakutsed
 - E-maili vabad päevad
 - Aktiivsusmonitorid/kellad
 - Reguleeritavad lauad, spinningurattad



Tervislik töökoht!

TERVISTE DENDAVAD TÖÖKOHAD TOITUMINE

**“YOU
ARE
WHAT
YOU EAT.”**

TERVISLIKU TOITUMISE ALUSTALAD (WHO, 2015)

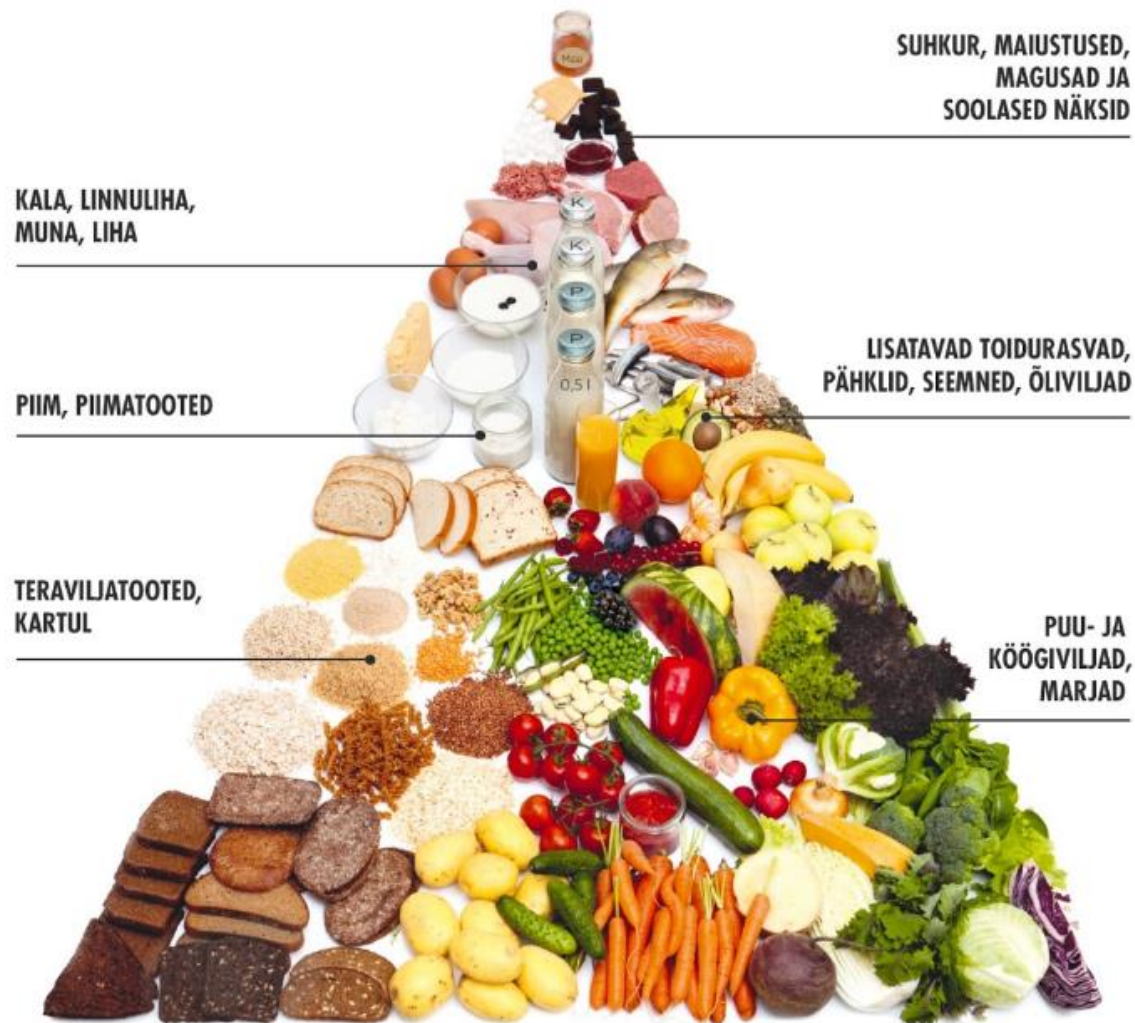


- ❖ Köögiviljad
- ❖ Puuviljad
- ❖ Kaunviljad
- ❖ Pähklid
- ❖ Täisteraviljad

- ❖ Lisatud suhkrud alla 10% päevasest energiast (parem alla 5%)
- ❖ Vähem kui 30% rasvadest (võimalikult vähe küllastunud rasvhappeid)
- ❖ Ei transrasvhapetele
- ❖ Alla 5g soola (eelistama peaks jodeeritud soola)

TOIDUPÜRAMIID

SOOVITUSLIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



Nädala näitlikud toidukogused 2000 kcal energiavajaduse korral

RAHVASTIKU TOITUMISE UURING:

TEGELIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



Keskmiselt 2000 kcal tarbinud inimese nädalane toidukogus

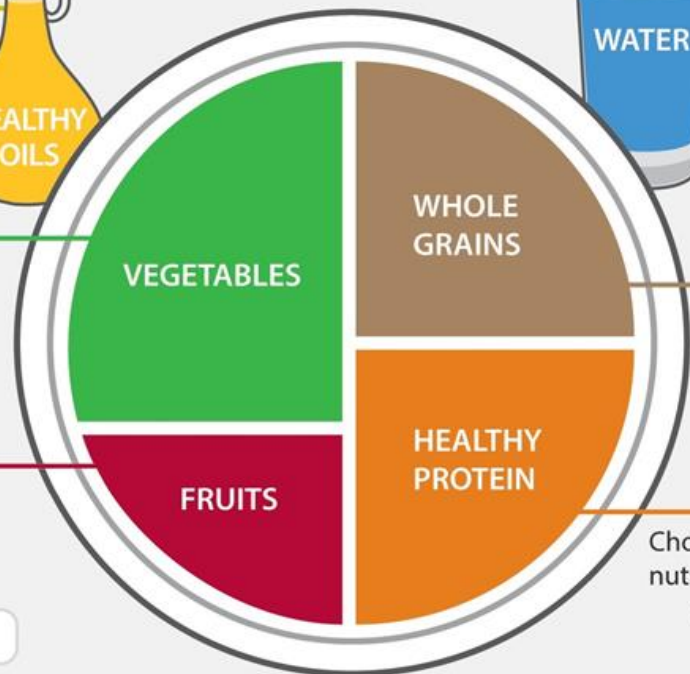
HEALTHY EATING PLATE

Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.



The more veggies – and the greater the variety – the better. Potatoes and French fries don't count.

Eat plenty of fruits of all colors.



Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.

Eat a variety of whole grains (like whole-wheat bread, whole-grain pasta, and brown rice). Limit refined grains (like white rice and white bread).

Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat and cheese; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.



STAY ACTIVE!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



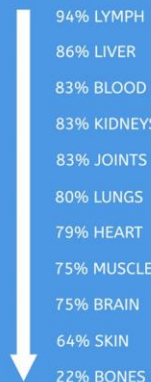
DRINK MORE WATER



WATER NEEDS CALCULATOR:



BODY WEIGHT lb X 15 = ml



70% WATER

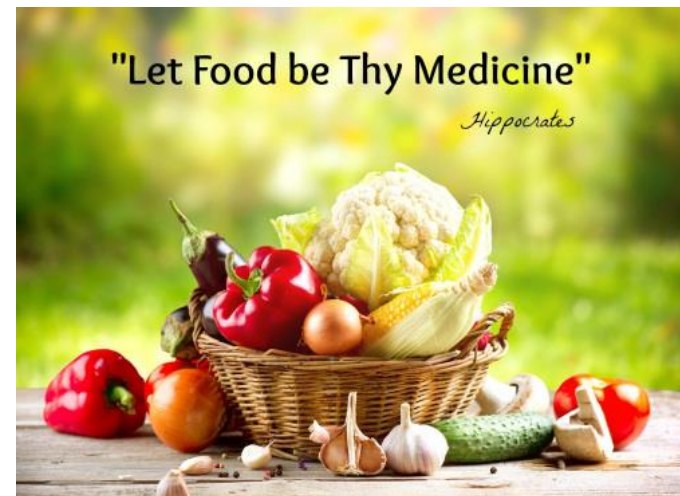
HYDRATING FOODS



FilterWater.com

"Let Food be Thy Medicine"

Hippocrates





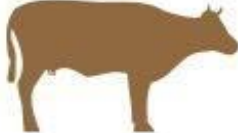



WHO classification of red and processed meats

IARC* Carcinogenic Classification Groups

Likelihood
causes cancer
High to Low

- 1
- 2a
- 2b
- 3
- 4

| Causes cancer: Processed meats including | | |
|---|---|---|
| Sausages and hotdogs  | Bacon  | Salami  |
| Probably causes cancer: Red meats including | | |
| Pork  | Beef  | Lamb  |

IARC Monographs evaluate consumption of red meat

Lyon, France, 26 October 2015 – The International Agency for Research on Cancer, an agency of the World Health Organization, has evaluated the carcinogenicity of red meat and processed meat.

Red meat

After thoroughly reviewing the accumulated scientific literature, a Working Group of countries convened by the IARC Monographs Programme classified the consumption of red meat as *probably carcinogenic to humans* (Group 2A), based on *limited evidence* that it causes cancer in humans and *strong mechanistic evidence* supporting a causal association.

This association was observed mainly for colorectal cancer, but also for pancreatic cancer and prostate cancer.

Processed meat

Processed meat was classified as *carcinogenic to humans* (Group 1), based on *strong evidence* that the consumption of processed meat causes colorectal cancer.

Source: Cancer Research UK, WHO

*International Agency for Research on Cancer



IDEID

- Valgusfooritoidud
- Tervislikud näksid, puuviljad
- Tervislikum toit soodsam (subsideerimine)
- Degusteerimine
- Toitumisnõustaja teenused
- Loengud, seminarid, ühised toiduvalmistamised
- Kööginurk
- Piisav aeg söömiseks
- Vedelike tarbimine
- Firmaürituste/koosolekute toitlustamine

VEEL?

- Täiendavad puhkusepäevad/tervisepäevad
- Vähendatud tööaeg/paindlik tööaeg
- Alkoholivabad firmaüritused
- Puhkamise/pesemise/sportimise ruumid
- Puhkealad/liikumisrajad õues
- Massööri teenused

MAKSUVABASTUS ERISOODUSTUSEST

- Erisoodustusena ei maksustata järgmisi töötaja tervise edendamiseks tehtavaid kulutusi 100 euro ulatuses töötaja kohta kvartalis, kui tööandja on neid võimaldanud kõikidele töötajatele:
 - 1) avaliku rahvaspordiürituse osavõttu;
 - 2) sportimis- või liikumispaiga regulaarse kasutamisega otseselt seotud kulutusi;
 - 3) tööandja olemasolevate spordirajatiste ülalpidamiseks tehtavaid kulutusi;
 - 4) kulutusi tervishoiutöötajate riiklikusse registrisse kantud või vastavat kutsetunnistust omava taastusarsti, füsioterapeudi, tegevusterapeudi, kliinilise logopeedi või kliinilise psühholoogi teenustele;
 - 5) ravikindlustuslepingu kindlustusmakset.

**TAL
TECH**

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOOL

Ehitajate tee 5, 19086 Tallinn,

Tel 620 2002 (E-R 8.30–17.00)

taltech.ee