

- planeerige vahendeid ja võimalusi
- kavandage tulemused ja edasine tegevus
- vajaduse korral küsige nõu **tervist edendavate töökohtade võrgustikult**



Tervist edendavate töökohtade võrgustik

2005. aastal loodud tervist edendavate töökohtade (TET) võrgustik ühendab erinevaid ettevõtteid, asutusi ja organisatsioone üle Eesti. Alates 2006. aastast kuulub TET üleeuroopalisse tervist edendavate töökohtade võrgustikku European Network for Workplace Health Promotion (www.enwhp.org).

Võrgustiku eesmärk on koondada liikmeid, et jagada häid kogemusi; toetada neid töökeskkonna arendamisel ja töötajate terviseteadlikkuse suurendamisel. Võrgustikus osalemine pakub partnerlust, võimaldab vahetada kogemusi ja häid ideid kolleegidega teistest organisatsioonidest ning osaleda võrgustiku liikmetele mõeldud koolitus- ja nõustamisprogrammides.

Tervisedenduse tõhustamiseks pakub häid võimalusi konkurss „**Tervisesõbralik töökoht**”, mille eesmärk on tähtsustada töötajate tervist ja tunnustada töötajate tervisesse panustavaid organisatsioone.

Tervist edendavate töökohtade võrgustikus osalemiseks täitke liitumisankeet, mille leiata aadressilt <http://www.terviseinfo.ee>.

TET võrgustikuga liitumine ja selle programmides osalemine on tasuta.

Ootame liituma kõiki ettevõtteid, asutusi ja organisatsioone, kel on soov oma töökeskkonda tervislikumaks muuta.

Tervist edendavate töökohtade võrgustiku tegevust koordineerib Tervise Arengu Instituut.

www.tai.ee
www.terviseinfo.ee



**Tervislik
töökoht!**

Tervisedendus töökohal

 **Tervise Arengu Instituut**
National Institute for Health Development



Tervisedendus töökohal

Tervisedendus on inimese tervist väärtustava ja soodustava käitumise ja elulaadi kujundamine ning tervist toetava elukeskkonna sihipärane arendamine.

Töökoha tervisedendus on töötajate, tööandjate ja ühiskonna pingutused inimeste igapäevase elukvaliteedi toetamisel töökohas.

Tervist edendaval töökohal edendatakse tervist kooskõlas organisatsiooni arendamisega.

Tervist edendavale töökohale on omane:

- töötaja elukvaliteedi parendamine
- töökeskkonna terviseohtude vältimine
- töötaja tervise kaitse
- töötingimuste kohandamine töötaja võimetele

Töökoha tervisedenduse peamised tegevussuunad on:

- füüsilise, vaimse ja sotsiaalse töökeskkonna parendamine
- töötaja tervise edendamine
- organisatsiooni kui terviku arendamine
- paikkonnapõhise tervisealase koostöö toetamine
- sotsiaalse vastutuse jagamine

Tööandja saab töötajate tervislikumaid valikuid toetada mitmel viisil, näiteks:

Liikumisharrastuste toetamine:

- jalgratta parkimise võimaluste loomine
- spordiklubides osalemise toetamine
- sportlike ürituste korraldamine või toetamine

Tervisliku toitumise toetamine:

- puhta joogiveega varustamine
- tervislikku toitu pakkuva toidlustaja valimine
- kaasa toodud toidu soojendamise võimaluste loomine

Töösuhete ja koostöö loomine:

- selged ja arusaadavad juhised ja eeskirjad, näiteks ametijuhendid, töökorraldused ja hea tava
- sõbralik ja toetav kollektiiv
- paindlik ja pereelu soodustav töögraafik

Töökoha tervisedendusse kaasatakse kõik organisatsiooni tasandid alates tavatöötajatest kuni tippjuhtkonnani.

Töökoha tervisedenduse edukus sõltub sellest, kas ja kuidas on tervisedenduse põhimõtted organisatsiooni juhtimises rakendatud.

Töökoha tervisedenduse tõhususe näitajad:

- töökeskkonna paranemine
- tööõnnetuste ja tööga seotud haiguste vähenemine
- hea juhtimistava rakendamine
- töötajate omavahelise koostöö ja suhete paranemine
- töötajate motivatsiooni ja töö tulemuslikkuse kasv
- toodete ja teenuste kvaliteedinäitajate paranemine
- ettevõtte maine paranemine
- heaolu suurenemine töökohtadel

Tervist edendavas töökohas töötamine tagab töötajale:

- elukvaliteeti toetava töökeskkonna
- suurema rahulolu tööga
- väiksema tööstressi
- vähem tööga seotud tööõnnetusi, tervisehäireid ja haigestumisi

Seitse sammu tervise edendamiseks töökohal:

1. looge töörühm,
2. jagage ülesanded ja valige eestvedaja,
3. selgitage välja töötajate tervisesuundumused ja ootused,
4. koostage tervisedenduse tegevuskava