

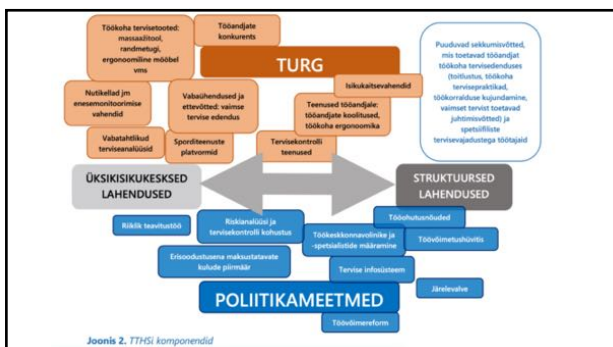


1

### Töötervishoiuteenus uuring 2020

1. Riskianalüüsid on formaalsed, tööandjad ei oska riskianalüüsi enda heaks tööle rakendada.
2. Tööandjad ei panusta piisavalt tervisedendusele ega oska näha selle mõju töötajate tööviimele.
3. Töötervishoiusüsteem ei toeta tööandjat töökoha tervisedenduses ega spetsiifiliste tervisevajadustega töötajaid.

2

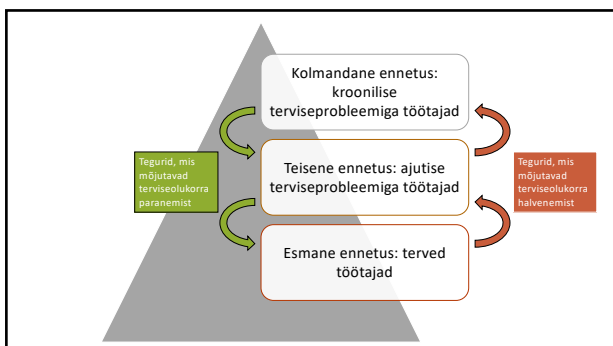


3

### Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2020

1. Pikaajalisi terviseprobleeme 45,3%
  - Haiguse tõttu töölt puudumisi  $\geq 15$  päeva 13,8%
  - Töövõimetuspensioni / töövõimetoetuse saajaid 14,3%
2. Igapäevatöö väga vähest kehalist pingutust nõudev M 39,4% / N 47,3%
3. Tööle/ töölt koju <15 minutit päevas liikus (jalgsi või jalgrattaga) M 33,7% / N 30,0%
4. Ekraaniaeg  $\uparrow$
5. Ülekaal / rasvumine  $\uparrow$ 
  - Ülekaalus M 39,7% / N 25,3%; rasvunud M 22,9% / N 18,9%

4



5

### Ennetus disaini abil & ohuteguri maandumise hierarhia

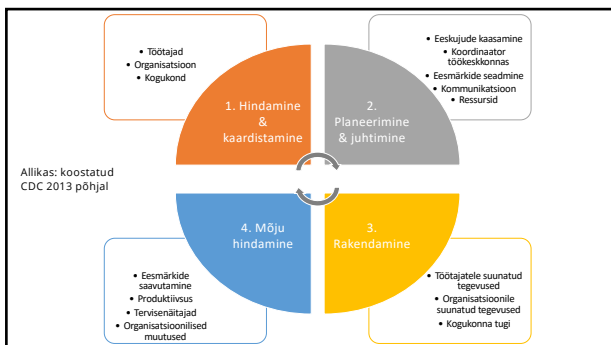
1. EEMALDA
2. ASENDA
3. ISOLEERI
4. MUUDA
5. ISIKUKAITSEVAHENDID

**Hierarchy of Controls**

- Elimination: Physically remove the hazard
- Substitution: Replace the hazard
- Engineering Controls: Isolate people from the hazard
- Administrative Controls: Change the way people work
- PPE: Protect the worker with Personal Protective Equipment

PtD Prevention through Design

6



7

### Milline on ergonoomiline töökoht?

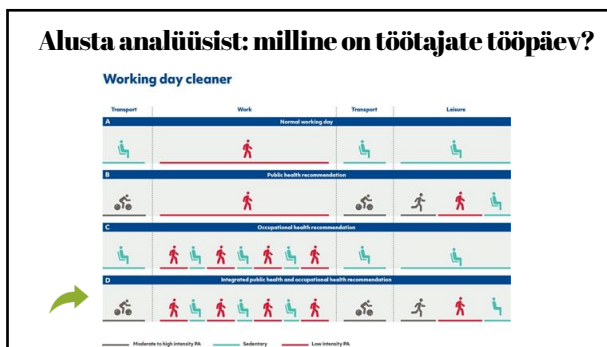
- TTOS: kas töö, töökoht ja töökorraldus on kohandatud töötajale võimalikult sobivaks?
- Kodukontor ja hübriid töö on tulnud, et jääda
- Kas töötaja saab regulaarselt asendeid vahetada?
- Kas töövahendid on kaasaegsed ja tervist toetavad?
- Kas regulaarsed pausid on tööpäeva kohustuslik osa?

8

### Füsioloogilised ohutegurid

- Füüsilise töö raskus
- Sama tüüpi liigutuste kordumine
- Üleväsimust põhjustavad sundasendid ja -liigutused töös
- Muud samalaadsed tegurid, mis võivad aja jooksul viia tervisekahjustuseni.

9



10

### Füüsilise töö raskus

- Kehalise aktiivsuse paradoks
- Kui palju samme töötaja tööpäeva jooksul teeb?
- Kas töö ajab pikema perioodi jooksul hingeldama-higistama?
- Kas töötaja on tööpäeva lõpuks füüsiliselt väsinud?
- Kas töötaja saab võtta piisavalt pause?

11

### Raskuste käsitsi teisaldamine

- Millist raskust (suurus, kuju, mass jne), kui sageli, millise kiirusega, kust kuhu ja kuidas töötaja tõstab-lükkab-tõmbab?
- [VIDEO](#)

12

### Korduvliigutused

- Milliseid korduvliigutusi teeb töötaja SAGELI, st >100 x tööpäeva jooksul (Rose & Lind 2018)
- Kuidas vähendada?

13

### Sundasendid

- Millistes asendites on töötaja PIKALT, st >30 min tööpäeva jooksul (Rose & Lind 2018)
- Kuidas vähendada?

14

### Seisev töö

- Kui pikalt peab töötaja järjest/ tööpäeva jooksul seisma?
- Kas laua kõrgus on sobiv/ reguleeritav?
- Kas töötaja saab puhkepause teha (sh istuda/ lamada)?
- Kas töötaja saab liikuda?

15



16

### Tervislikud koosolekud WHO 2019

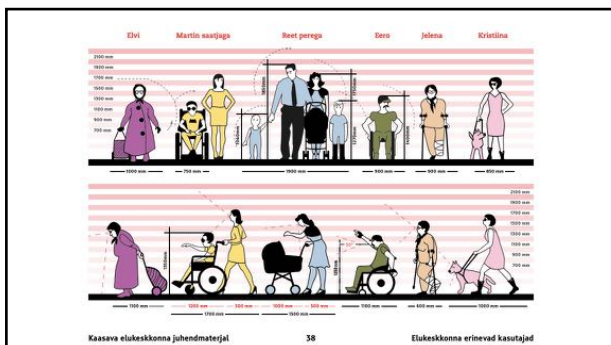
- Toitumine
- Tubakavabadus
- Liikumine
  - Enne, koosoleku ajal, pärast
  - Liikumispausid
  - Seisu- või kõnnikoosolek
- Keskkonnasõbralikkus
- NB! Juhendis kontroll-loend → tõlgitud tööfisioteraapia blogis

Planning healthy and sustainable meetings

17

### Kõiki kaasava elukeskkonna kavandamine & loomine

18



19

**Katrin / Klientiteenindaja**

**Taust**

- Keskeriharidus
- Abielus, 2 täiskasvanud last, 1 lapselaps
- Elan Karlovas 2-korruselises kortermajas
- Mulle on tähtis stiilne välja näha, armastan käsitööd teha

**Päev minu elus**

- Tulen enamasti tööle jala
- Töö iseloom:** pikk päev jalgedel, pausid lühikesed, pidev suhtlemine klientidega
- Kollegeid on toetavad
- Päeva lõpuks tahan rahus ja vaikuses lamada

**Suhtumised väljakutsetesse**

- Käin sageli esikatel vanematel abiks, enda jaoks jääb aega väheks
- Terviseprobleemid:** jalgade turse, väsimus ja valu, alaseljavalu

**Motivatsioon töö ja elus**

- Mulle meeldib klientidega suhelda ja nalle stiililõu anda
- Kogun raha, et abikaasaga Türgi puhkusele sõita
- Tahan väikese lapselapsaga koos aega veeta

**Vanus:** 47 aastat

**Tööstaak:** 22 aastat

**Tervisetaadlikkuse hinne:** 3 / 5

20

**Tatjana / Kassapidaja**

**Taust**

- Keskharidus
- Lesk, 3 täiskasvanud last, 4 lapselast
- Elan Lasnamäel 9-korruselises paneelmajas
- Mulle meeldib teha suvilas aiatööd, ei kasuta arvuoti, kasutan Stebby võimalusi

**Päev minu elus**

- Sõidan tööle ühistranspordiga
- Töö iseloom:** pikk päev kiire tempoga kassas istudes, pausid lühikesed, pidev suhtlemine klientidega
- Õhtuks olen väga väsinud, vahel lähen lõõgastun ujulas

**Suhtumised väljakutsetesse**

- Raske on väikese palgaga toime tulla
- Terviseprobleemid:** vähenenud töövõime kroonilise liigesevalu ja depressiooni tõttu, päeva lõpuks valutavad alaselg, õlad, randmed ja sõrmed
- Sügis-talvised perioodid olen sageli haige

**Motivatsioon töö ja elus**

- Tahan pensionini ja võib olla ka edasi kassapidajana töötada
- Tahan suvila ülalpidamisega hakkama saada
- Tahan lastelastega rohkem aega veeta

**Vanus:** 61 aastat

**Tööstaak:** 37 aastat

**Tervisetaadlikkuse hinne:** 4 / 5

21

**Margus / Laotoõbine**

**Taust**

- Keskharidus
- Lahutatud, 1 teismeline laps
- Elan Mustamäel 4-korruselises kortermajas
- Meeldib mootorrattaga sõitmas käia ja seda putitada

**Päev minu elus**

- Sõidan tööle autoga
- Töö iseloom:** hommikuti on eriti kiire, pause ei saa võtta, teen füüsiliselt raskest tööd pikikeses vahetuses
- Õhtuti maandun stressi televiisori vaadates ja joon sinna kõrvalle 2-3 õlut

**Suhtumised väljakutsetesse**

- Raske on väikese palgaga toime tulla
- Terviseprobleemid:** mõned aastad tagasi oli seljatrauma, mis annab suurema töökoormuse juures tunda. Kehakaal on tõusnud, sest trenni ei jaks pärast tööpäeva minna.

**Motivatsioon töö ja elus**

- Kaaluin Soome tööle minemist, et paremini teenima hakata
- Tahan minna koos sõpradega mootorrattastega Eesti tuurile
- Tahan uut kaaslast leida, aga viimase paari aasta kaalutlus on enesekindlusele põistu pannud

**Vanus:** 39 aastat

**Tööstaak:** 18 aastat

**Tervisetaadlikkuse hinne:** 2 / 5

22

**Põhisõnumid tööandjale**

- Tee põhjalik riskianalüüs, millest sul on kasu.
- Panusta töötajate tervisesse → hea nii tervele, ajutise kui kroonilise terviseprobleemiga töötajale
  - Terve töötaja = rahulolev ja produktiivne töötaja, kes võtab vähem haiguspäevi
- Loo keskkond, kus tervislikke valikuid on lihtne teha!
- Ära lükka kogu vastutust töötajale!
- Vaata kogu oma tegevust läbi terve ja ohutuse filtri!
- Lähene töötavisele tervikult ja süsteemselt!
- Koolita juhte ja näita ka ise eeskujul!

23

**TÄNAN TÄHELEPANU EEST!**

töofüsioterapia.ee  
toofusioterapia@gmail.com

24