



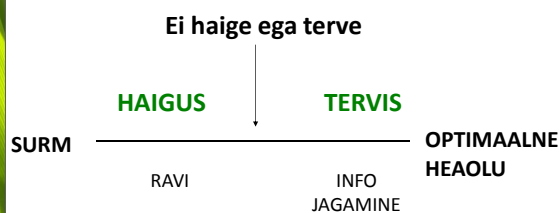

Töölase heaolu võtmed: füüsiline ja sotsiaalne heaolu

Piret Einpaul
29. mai 2013

- Mille alusel me teame, et inimene on terve?
- Mida “terve olemine” Teie jaoks tähendab?

Tervis? Heaolu?

- normaalkaalus töötaja, kes sööb ebaregulaarselt, ja seda, mis kätte juhtub
- oluliselt ülekaaluline töötaja
- töötaja, kes ei puhka ega maga piisavalt
- töötaja, kes teeb pidevalt ületunde ja tunneb end süüdi, et pole pere jaoks piisavalt olemas



Maailma Terviseorganisatsiooni tervise-definitsioon

A complete state of physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity (WHO, 1948).

Tervis on täielik kehalise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund, mitte pelgalt haiguse ja kehalise kahjustuse puudumine.

Heaolu: uus tervise eesmärk

Heaolu = optimaalne tervis ja vitaalsus
Heaolu dimensioonid (Hales, 2005):

- füüsiline heaolu
- emotsionaalne heaolu
- intellektuaalne heaolu
- spirituaalne heaolu
- sotsiaalne heaolu
- tööalane heaolu
- keskkondlik heaolu



Füüsiline heaolu

- ... ei tähenda pelgalt haiguse puudumist
... sisaldab igapäevaseid elustiiliga seotud valikuid, et
- tagada tervist,
 - hoiduda ennetatavatest haigustest ja seisunditest

Terviseharjumused ja hea tervis

Belloc ja Breslow (1972)

Seitse olulist terviseharjumust:

1. magamine 7-8 tundi ööpäevas
2. mittersuitsetamine
3. hommikusöögi söömine iga päev
4. alkoholitarbimine mõõdukalt v. üldse mitte
5. püsimine normaalkaalus (või selle kandis)
6. regulaarne keheline aktiivsus
7. toidukordade vahepeal mittersöömine

Terviseharjumused ja hea tervis

Ligi 7000 Alameda inimest vastas,

- milliseid neist käitumistest nad praktiseerivad;
- kui palju ja milliseid haigusi ning kui palju energiat on neil olnud
- kui palju on nad olnud töövõimetud viimase 6-12 kuu jooksul.

Tulemused (Belloc ja Breslow, 1980)

Tulemused:

- mida rohkem tervisekäitumisi, seda vähem oli olnud haigusi, seda parem enesetunne ja seda vähem töövõimetust
- Järeluurimus 9-12a hiljem: suremuse näitajad olid nende seitsme terviseharjumuse kasutajail väga suurel määral madalamad.

Tulemused (Belloc ja Breslow, 1980)

- Üle 75-a. inimesed, kes järgisid kõiki seitset tervisekäitumist, olid tervise poolest võrreldavad nende 35-44-a. inimestega, kes järgisid vähem kui kolme käitumist.

Füüsilist heaolu soodustavad

- piisav puhkus (taastumine)
- piisav uni (7-8 t)
- tasakaalustatud toitumine
- hommikusöögi söömine
- toidukordade vahel mittersöömine
- keheline aktiivsus (30 min päevas)
- alkoholitarbimise piiramine
- mittersuitsetamine
- vigastuste ennetamine



SOTSIAALNE HEAOLU

Sotsiaalne heaolu

sisaldab tähenduslike suhete loomist, arendamist ja hoidmist pereliikmete, sõprade, töökaslastega ning kogukonna arengusse panustamist (läbi sõbralikkuse, toetuse, empaatia ja hea kuulamisoskuse)

Positiivsed suhted

- positiivsed suhted on olulised
- vajame neid oma ellu – kodus, tööl, kogukonnas
- peaaegu kõik inimesed tahavad tunda end väärtuslikuna, kuhugi kuuluda, olla toetatud ja ise toetada

Positiivne psühholoogia aitab

- mõista mitte ainult seda, mida teha oma isikliku heaolu suurendamiseks, vaid ka
- mõista, et isiklik heaolu on otseselt seotud sellega, millised on meie **suhted** teiste inimestega
- edendada heaolu ka selles kogukonnas ja ühiskonnas, milles elame.

- Lahkete tegude praktiseerimine annab mitmeid kasulikke tagajärgi, mitte ainult sellele, kelle suhtes lahke/abivalmis oldi, vaid ka sellele, kes midagi head tegi (Lyubomirsky, 2007).

Positiivse mõju hindamine

(Rath & Clifton, 2005/2006)

- Olen viimase 24t jooksul kedagi aidanud
- Olen viimase 24t jooksul kedagi tunnustanud
- Olen viimase 24 t jooksul kellelegi öelnud, et ma temast hoolin
- Oskan tähele panna, millega minu kaastöötajad suurepäraselt hakkama saavad
- Mulle meeldib inimesi tunnustada, mil iganes selleks põhjust on

Noppeid uuringutulemustest:

(Rath & Clifton, 2005/2006)

- Number 1 põhjus töölt lahkumiseks: töötaja ei tunne, et tema tööd **väärtustatakse**
- 65% ameeriklastest märkisid, et neid pole töökohal viimase aasta jooksul **tunnustatud**
- **Negatiivselt** häälestatud töötaja võib eemale peletada iga kliendi, kellega suhtleb: lõplikult.
- 9 inimest 10st märkis, et on **produktiivsemad** olles koos **positiivsete** inimestega

Sotsiaalse heaolu moodulis

on rõhk suhete hoidmisel ja edendamisel:

- paarisuhe
- peresuhted
- suhted sõpradega
- **suhted tööl**
- suhted kogukonnas

• **positiivne suhtlus**
• **sotsiaalse kapitali ehitamine**
• **lugupidamine**

Paarisuhte edendamiseks

- **Paarisuhtes õnnelik olemiseks ei piisa ainult negatiivsetest käitumisviisidest lahtisaamisest**
- keskenduda tasub lisaks nendele käitumistele, mida õnnelikud paarid kasutavad - et suurendada positiivset ja vähendada negatiivse mõju paarisuhtes.

Paarisuhte edendamiseks

- Õnnelikud/toimivad paarisuhted sisaldavad sõprust, lähedust, kiindumust, kirge, lootust.
- Positiivne psühholoogia pakub vajalikud tööriistad kestvate, stabiilsete ja nauditavate paarisuhete kujundamiseks.

Kõige tähtsam

- suhted on olulised kõigis eluetappides
- **suhted** on kõige olulisem eluga rahulolu ja heaolu allikas
- seega vajame teadmisi ja oskusi selle kohta, kuidas luua, hoida ja edendada kõiki neid erinevaid suhteid oma elus – koolis ja mänguväljakul, kodus ja tööl.

TÄNAN KAASA MÕTLEMAST!

piret@eek.ee