

Töötervishoid – kohustus ja võimalus hoida tööealise inimese tervist ja elukvaliteeti

Evelin Ilves, Confido Töötervishoiukeskuse juht ja töötervishoiuarst
Raplas 10. 04. 2025



Mis on Töötervishoid?

- Töötervishoid on ennetav tervishoiuvaldkond, mille eesmärk on säilitada, edendada ja parandada töötajate tervist töökeskkonnas ning hoida üldist elukvaliteeti.
- See hõlmab meditsiinilisi tervisekontrole, töökeskkonna riskide hindamist, nõustamist ja terviseedendust.





Miks on TTH terviseedendajale oluline partner?

- **Ühine eesmärk** – nii töötervishoid kui terviseedendus soovivad tervemaid ja paremini toimivaid inimesi.
- Töötervishoid pakub praktilist ligipääsu tööealiste inimeste terviseinfole ja võimaldab sekkumist varajases faasis.
- Koos saab edendada elustiilimuutusi töökoha kaudu – suure mõjuga kanal!

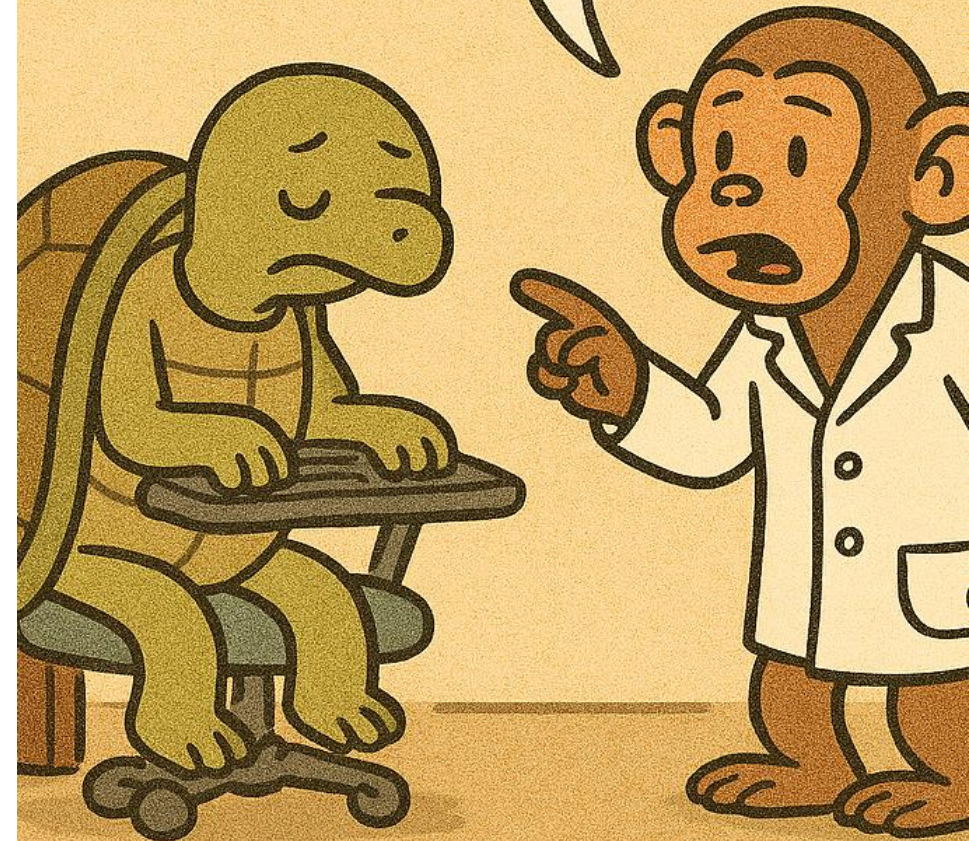




Kuidas TTH aitab tervist hoida?

- **Varajane avastamine:** regulaarne tervisekontroll aitab leida probleeme enne, kui need muutuvad tõsisteks.
- **Töökeskonna ohutuks muutmine:** füüsilised, keemilised ja psühhosotsiaalsed riskid tuvastatakse ja neid maandatakse.
- **Ergonoomika ja töökoormuse hindamine:** hoiab ära lihas- ja liigesvaevused, stressi ja läbipõlemist.
- **Isiklik nõustamine:** aitab inimestel teha terviseteadlikke valikuid – toitumine, liikumine, unehügieen jne.

STRAIGHTEN YOUR
BACK OR YOU'LL BE
SITTING IN A
LIFEGUARD CHAIR

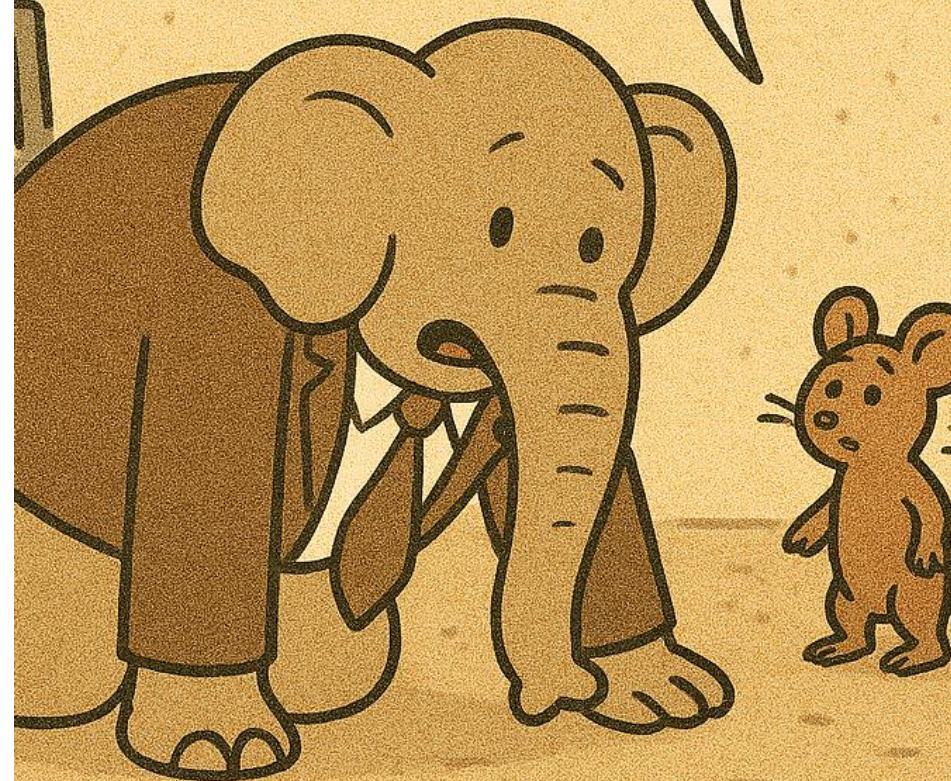




Mõju elukvaliteedile ja ühiskonnale

- Tervislik tööjõud = efektiivne majandus.
- Vähem haiguspäevi, vähem töövõimetust.
- Rohkem rahulolu tööelus → parem vaimne tervis.
- Toetab töövõime säilimist noorte ja vanemaealiste seas.

IF OCCUPATIONAL HEALTH
DOESN'T HELP HIM,
HE'LL HAVE TO TAKE
6 WEEKS OFF!





Kuidas terviseedendajad ja töötervishoid saaksid koostööd teha?

- Ühised kampaaniad (nt suitsetamisest loobumine, vaimse tervise nädalad).
- Terviseprogrammid töökohtadel (liikumispäevad, toitumisloengud).
- Infovahetus ja jagatud sõnumid töötajatele.





Kokkuvõte – miks töötervishoid on hea

- Parandab tööealise elanikkonna tervist.
- Tõstab elukvaliteeti ja töörahulolu.
- On terviseedenduse loomulik liitlane.
- Aitab luua kestlikku, tervet ja konkurentsivõimelist ühiskonda.



Aitäh!



CONFIDO

Tervemalt elatud elu