

TÖÖTERVISHOIU ANALÜÜS

Koostatud detsembris 2025

Antud analüüs on 2025. aasta kokkuvõte Tervise ja Heaolu Infosüsteemide Keskuse töötajate töötervise.

Anneli Einroos
töötervishoiuarst

Sisukord

Sissejuhatus	2
Kokkuvõte.....	2
Tervisekontrollid 2025	2
Tervisedeklaratsioonid	4
Ettepanekud tervisekontrolli otsustel.....	5
Füsioloogilised ohutegurid	5
Mõju töötajatele.	5
Sundasendid	5
Töökoha ergonoomika.....	6
Taastusravi	6
Käte korduvad liigutused.	7
Koormus nägemisele.....	7
Füüsikalised ohutegurid	7
Temperatuurid	7
Valgustatus.....	7
Ventilatsioon.....	7
Keemilised ohutegurid	7
Bioloogilised ohutegurid.....	8
Gripi- ja koroonaviirus.....	8
Lemmikloomad kontori keskkonnas.....	8
Psühhosotsiaalsed ohutegurid	8
Vaimse tervise muredega töötajad	8
Töökius	9
Kaugtööga seonduv isolatsioon	9
Töökoormus ja tööstress	9
Riskianalüüs.....	9
Haiguslehed.	9

Sissejuhatus

Dokumendi peamiseks eesmärgiks on anda organisatsioonile arstipoolset, organisatsiooni tasemel tagasisidet töötervise osas.

Järeldused ja soovitused (tekstis rõhutatud) on koostatud nii, et oleksid tööandja poolt mõjutavad. Analüüs saab täita töötervishoiu olukorra analüüsi eesmärki TTOS määratluses.

Analüüs põhineb infol mis tuleneb: tervisekontrollidest, tööandjale väljastatud otsustest, tervisedeklaratsioonide infost, tööandja esindajatega kohtumisest, töökeskkonna vaatlusest ja töötervishoiuarstide praktikast ja arvamustest.

Kokkuvõte

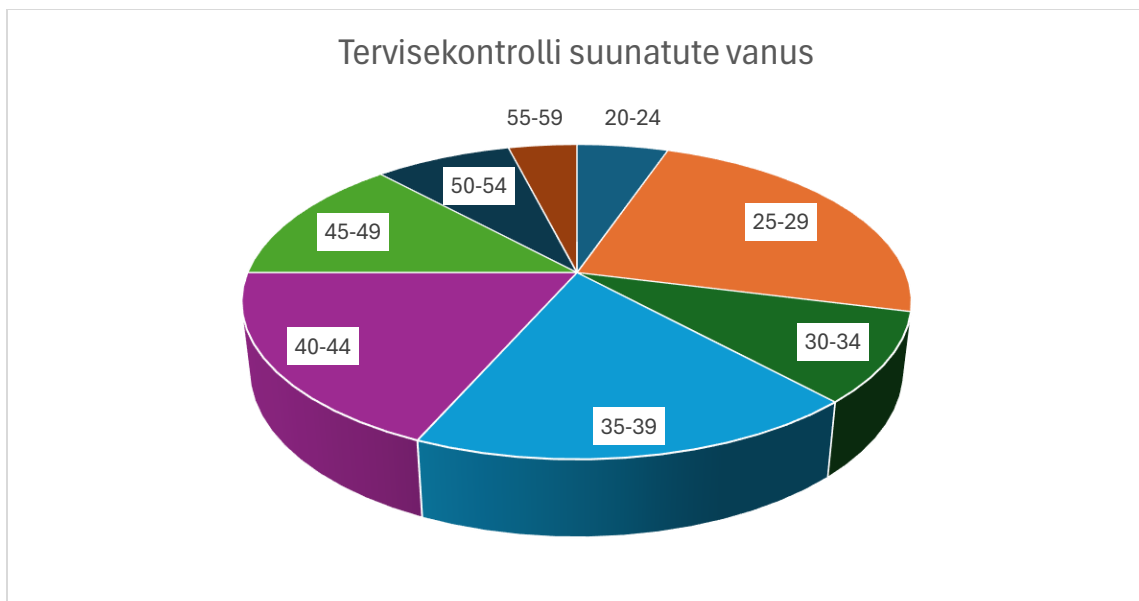
Eesti kontekstis silmapaistvalt suurepärane füüsiline töökeskkond, töötajatele on loodud kõik võimalused. Siiski, luu-, lihaskonna probleeme raporteeritakse töötajate poolt küllalt tihti. Silma jääb keskmisest suhteliselt suurem liikumissoovituste hulk tervisekontrolli otsustel.

28% töötajatest leiab, et otseselt just antud töö põhjustab tervisekaebusi. Enamus nendest on luu- lihaskonnakaebused.

Vaimse tervise (peamiselt tööstressi) osas valitseb, vaatamata nooremapoolsele töötajakonnale, suur stigmatiseeritus. See tähendab, et rõhuvas enamuses ei soovita tööandjale sellekohaseid detaile avaldada ja vastavaid soovitusi sh. ka töökorralduslikke ettepanekuid otsustele märgituks saada. Tööandja poolt on samas rakendatud märkimisväärses valikus juhtimispraktikate edendamist ja ka töötajatele individuaalselt vaimse heaolu toetuse meetmeid. Seega, ka selles vallas on üldhinnang tegelikult positiivsel poolel. Seda enam, et organisatsioon on suhteliselt noor, kiiresti kasvanud ning tegutsemas hästi dünaamilises ja nõudlikus valdkonnas.

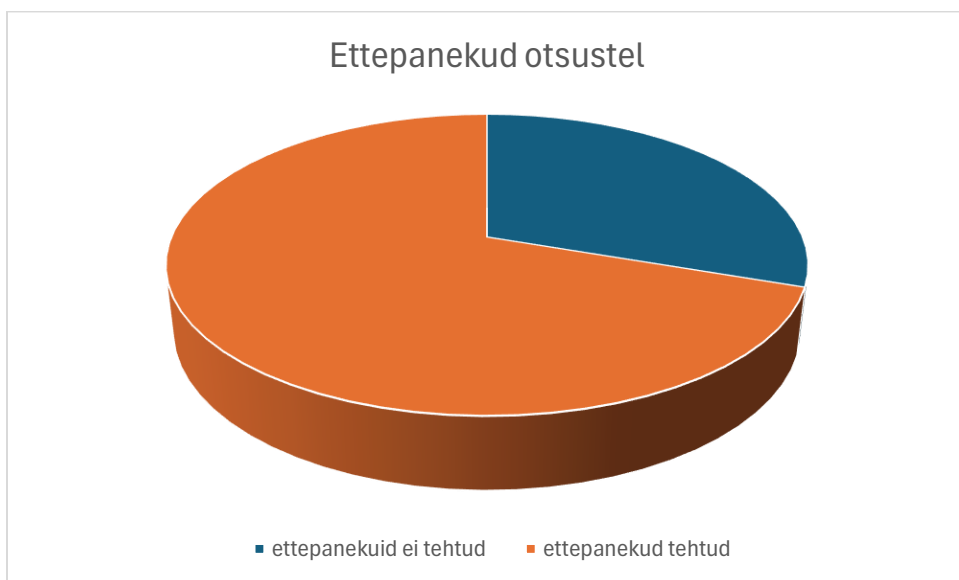
Tervisekontrollid 2025

Analüüsi võeti 2025. aasta perioodi aprillist novembrini tervisekontrolli suunatud 76 tervisekontrolli suunatud töötajat. Terviseanalüüsil on oluline vanuse aspekt.



Peamiselt on tervisekontrolli suunatud 30-40ndates aastates töötajad. Mõlemat dekaadi iseloomustab reeglina parim tervis elukaarel. 20 aastaste eagrupp, kellel võib esineda vanusele iseloomulikke tervisemuresid, on vaadeldavas grupis vähemuses. 50+ eagrupid, kus hakkavad tooni andma erinevad võimalikud tervisehäired: füsioloogilisest ohutegurist lähtuvad luu- liigeshaigused, südametervise osas esimesed märguanded ja nägemisega seotud probleemid, on samuti vähemuses.

Enamus töötajad said tööle sobivuse otsuse 3 aastaks (tihti peame praktikas tervise tõttu andma lühemaid tähtaegu). Vähema välbaga otsuste absoluutarv on nii väike, et seda tundlikult andmetest rääkides, sisuliselt täpsemalt kommenteerida ei saa.



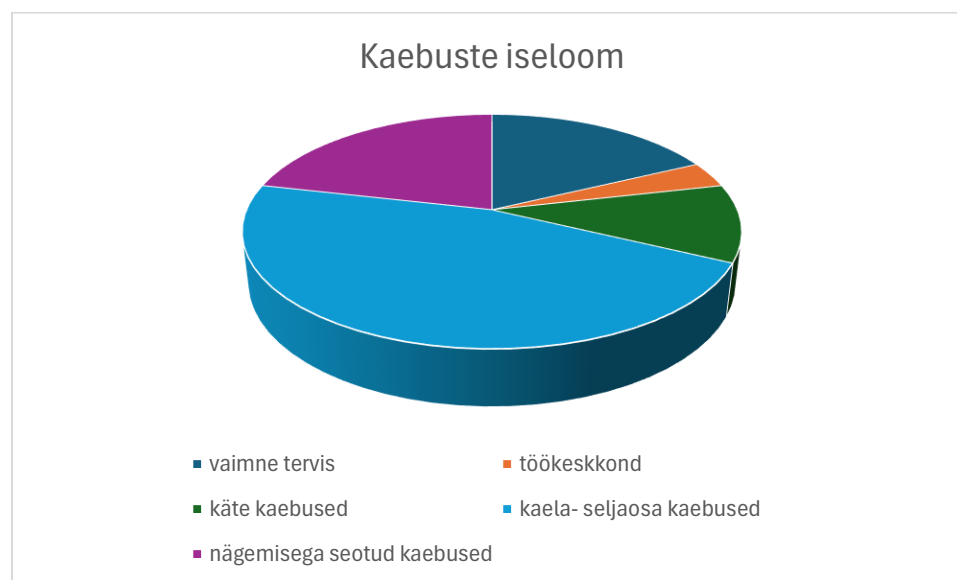
23 töötaja puhul ei näinud arstid vajadust töökeskkonna ja töökorralduse muutmiseks tööandjale ettepanekuid teha, mis teiste organisatsioonidega võrreldes ei eristu. Samas, enamus

tervisekontrollis käinutest, ka need, kelle osas tööandjale ettepanekuid ei tehtud - saavad tervise osas nõu või soovitusi. Soovitused on individuaalsed, inimese tervise edendamiseks mõeldud, privaatne info. See võib näiteks olla edasi suunamine raviarstile, konkreetsete tervisenäitajate jälgimine, konkreetne ergonoomika-, liikumis-, toitumisalane nõuanne vms.

Tervisedeklaratsioonid



Töötervishoiuarsti ja tööandja vaatest on väga oluliseks informatsiooniks töökeskkonna tegevusplaani arvestades tervisedeklaratsioonis esitatud küsimus: "Kas Teil esineb tervisehäireid, mida seostate oma töö või töökeskkonnaga?". **28% töötajatest leiab, et antud töö põhjustab tervisekaebusi.** See suhtarv on tavapärane tase sarnase töö iseloomuga organisatsioonides.



Kaebuste sisu seonduvalt ettepanekutega käsitletakse allpool, ohutegurite kaupa.

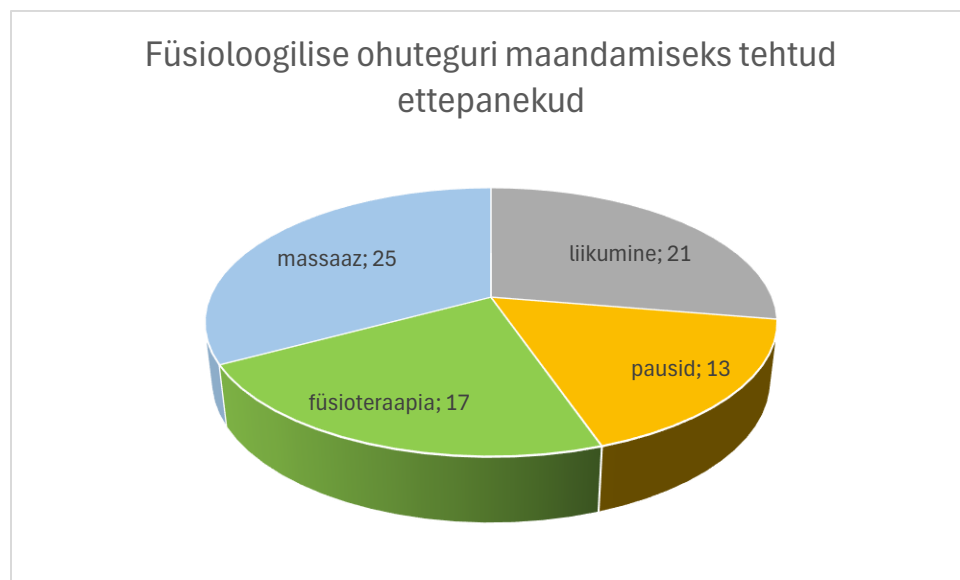
Ettepanekud tervisekontrolli otsustel.

Tervisedeklaratsioonis on toodud lisaks otseselt tööst tulenevatele muredele ka kõik teised (erinevate haigusgruppide kaupa) tervisega seonduvad probleemid sh kaebused mis võivad seostuda töökeskkonnaga. Arstid arvestavad otsustele ettepanekuid tehes lisaks deklaratsioonile ka spetsiifilisi intervjuu küsimusi, varasemat terviseanamneesi ja füüsilist läbivaatust. Arstide soovitusel ja ettepanekud lähtuvad lisaks meditsiinilistele teadmistele ka nende endi „käekirjast“.

Füsioloogilised ohutegurid

Mõju töötajatele.

Kuvaritöö puhul tulenevad tervisemõjud eelkõige sundasenditest, käte korduvatest liigutustest, ebasobivast ergonoomikast, pauside vajakajäämisest ja piisava liikumisharrastuse puudumisest.



Kokku 76 soovitus, neist füsioterapeudi soovitus 17 juhul, ehk 22% töötajatest on tervisemõju füsioloogilistest ohuteguritest lähtuvalt keskmisest suurem ja leiaksid probleemi lahendamiseks parima abi füsioteraapiast.

Sundasendid

Sundasendid mõjutavad oluliselt töötajate tervist nii subjektiivselt kui objektiivselt.

21 töötajat saaksid läbi liikumise enda tervist parandada. Samamoodi märkimisväärne on ka pauside soovitude arv - 13 töötajale. Viimased kaks valdkonda annavad ka tööandjale

võimaluse panustada. Näiteks tiimide vaheline ajurünnak -> **kuidas saaks paremini toimima pauside tegemise** organisatsioonis? Kas seda saaks mõõta? Kuidas teha nii, et tööülesanded oleksid ikkagi peamine fookus?

Enamik luu-, lihaskonnaprobleeme seondub õlavöötme, selja- ja kaela piirkonna kaebustega. Hästi aitab nn. spetsiifiline võimlemine, soovitatav näiteks füsioterapeudiga koos teha praktilist väljaõpet erineva fookusega (alaselg, õlavööde). See vähendaks individuaalse füsioteraapia vajadust. **Kontorivõimlemise** erinevad ideed, füsioterapeudi töökeskkonda kutsumisega on olnud populaarsed sekkumised teistes asutustes, eriti efektiivne kui selles osaleb vahetu juhtkond.

Liikumise soovitamisel lähtutakse arstlikust vaatenurgast eeskätt töötaja luu-lihaskonna läbi-vaatuse tulemustest, kaebustest. Siin on "tegijad" skolioosi esinemine, lihaspinged/valulikkus vastavates piirkondades. Kui kaebuseks on alaseljavalud või õlavöötme, õlaliigese valulikkus, küünarliigese vaevused, siis on mõistlik ujuma või vesivõimlemisse minna, mitte jõusaali. Saalitreeningu all on mõeldud just saalivõimlemist, so. spordiklubi rühmatreeninguid (nt. body art, yoga, body balance), muidugi saab ka ise kodus võimlemist teha, selleks ei pea kusagile minema. Käime need teemad töötajaga läbi. Regulaarne liigutamine on oluline nii füüsilise kui mentaalse tasakaalu saavutamiseks/säilitamiseks. Kirja saab liikumissoovitus sageli nendele, kellel on probleem spordiga taasasustamisega. On väiksem rühm töötajaid, kelle treeningkoorumus on väga suur, sealtki võivad pärineda erinevad spetsiifilised luu-lihaskonna probleemid.

Töökoha ergonoomika

Töötajatele on loodud ideaalilähedased füüsilised töötingimused – kabinettide, nõupidamiste ruumiplaanid, reguleeritav mööbel, lisaks suurepäraseid ja mitmekesised võimalused pidada pause.

Kuvaritöökoha sobivust töötajale arutame tervisekontrollis rutiinselt, seda eriti kas kaebuste kontekstis, seotuna antropomeetriaalaste näitajatega, objektiivse terviseleiu või kodukontori osas.

Ettepanek: olemasolevaid väga häid töökeskkonna võimalusi saab kõige paremal moel praktikas rakendada läbi praktilise koolituse või individuaalse nõustamise.

Töövahendite sobivusega **on** organisatsioonis enamasti pigem **kõik hästi korraldatud**, oli üksikuid selliseid ettepanekuid.

Taastusravi

Visiidi käigus võib selguda, et töötajal on konkreetsem luu-lihaskonna probleem (või haigus), mida saab lahendada taastusravi või füsioterapeudiga või kombinatsioonis.

Väga positiivsena saab märkida, et tööandja on siingi teinud töötajate tervise heaks keskmisest märkimisväärselt enam – nii kohapealse taastusravi pakkumise kui lisakindlustuse näol.

Massaaži ja füsioteraapiat (liikumisravi füsioterapeudi juhendamisel) soovitatakse luu-lihas-konna selliste probleemide nagu skolioos + lihaspinged, esinemisel. Sageli ei ole skolioosi varasemalt märgatud ega sellega tegeldud või töötaja tegeleb lihasvalude ja -pingetega perioodiliselt. Skolioosi esinemise tõttu jääb raviefekt ebapiisavaks või on vajalik väiksema intervalliga ravikuurid töövõime säilitamiseks. Massaaži puhul ravi mõttes peame silmas just kuuri, mitte episoodiliselt läbi viidavat nn.heaoluprotseduuri, mis võib teatud juhul terviseprobleemi pigem isegi ägestada.

Käte korduvad liigutused.

Kuvaritöötajad peavad sooritama kätest korduvaid liigutusi. Kaebusi esitavad küll pigem ainult naised, kuna meeste käeline jõud on umbes keskmiselt kolmandiku võrra tugevam. Naistel on mureks kas epikondüliit või randmepiirkonna valud. Need lahenevad tihti töötervishoiuarsti juhendamisel konkreetset ergonoomikat parandades ja/või eelpool mainitud ergonoomilise arvutihiiert kasutusele võttes. **Soovitus:** Ergonoomiline hiir peab sobima individuaalselt käe parameetritega. Üksikud töötajad on kirjeldanud käte kaebusi tööst tulenevaks.

Koormus nägemisele.

Ebapiisav nägemisteravus võib olla nii subjektiivsete kui objektiivsete silmakaebuste põhjuseks. Tihti arvavad töötajad, et just arvuti ja töö on silmad rikkunud (6 töötajat).

Osaliselt on taaskord tegemist on **pauside ignoreerimise** teemaga. Silmad vajavad lähi tööst puhkust ning sobivat valgustatust.

Nägemise õige korrektsioon on oluline - need soovitusel anname tervisekontrollis vastavalt vajadusele alati.

Füüsikalised ohutegurid

Füüsikalised ohutegurid pole töötajate tervise seisukohalt esiplaanil.

Temperatuurid

Antud teemat pole erinevate töötajate poolt aktuaalsena tervisekontrollis tõstatatud.

Valgustatus

Antud teemat pole töötajate poolt üldse aktuaalsena tervisekontrollis tõstatatud.

Ventilatsioon.

Antud teema on mõne üksiku töötaja poolt aktuaalsena tervisekontrollis tõstatatud.

Keemilised ohutegurid

Antud teema pole asjakohane.

Bioloogilised ohutegurid

Väga positiivne on töötajatele tagatud haiguspäevade hüvitamine 1. päevast, paindlik kodu-kontori võimalus ja ruumiplaan – need kõik aitavad hoida nakkushaiguste levikut ja kiiret paranemist kontrolli all.

Gripi- ja koroonaviirus

Antud teema pole töötajate poolt aktuaalsena tervisekontrollis tõstatatud.

Lemmikloomad kontori keskkonnas.

Kaastöötajate loal on lemmikute tööle kaasa võtmine lubatud, tervisekontrollides pole antud organisatsiooni töötajate poolt muresid kurdetud.

Psühhosotsiaalsed ohutegurid

Vaimse tervise kaebuste osas on kurdetud järgmist:

- Läbipõlemist
- Stressi
- Väsimust
- Pingepeavalusid
- Unetust

Otsustele jõuab vaimset tervist puudutavaid ettepanekuid üsna vähe. Selle põhjuseks on suur stigmatiseeritus vaatamata nooremapoolsele töötajaskonnale.

Töötajad on tööandjatele antava info osas vägagi konservatiivsed. **Soovitav** on tervisekontrolli suunatutele on anda täpne informatsioon, kuidas ja kelle poolt töötervishoiuarsti otsuse sisu tutvustatakse ja täpselt edasi käsitletakse. See võib vähendada stigmatiseeritust ja võimaldab lahendada probleeme.

Ettepanek on kasutada tervisekontrolli osana tööstressi ja EEK-2 testi. Töötervishoiu vaatevinklist pole niivõrd fookuses diagnoos ja ravi - kuivõrd arusaam, mis konkreetsemalt on tervise murede taga (isiklik või tööalane), sest neid on praktiliselt alati võimalik muuta paremuse suunas. EEK-2 alusel saab anda vajadusel konkreetse soovitus raviarsti poole pöördumiseks. Tööstressi küsimustiku abil saame täpsemalt objektiviseerida osakondade tasemel kõigi tervisekontrolli suunatute osas stressitaseme ja viidata, mis aspekte on muret tekitavana märgitud.

Vaimse tervise muredega töötajad

Nooremad vanusegrupid on hädas peamiselt kohanemishäire ja erinevate (tervise)ärevushäiretega. Tervisekontroll on siin abiks erinevate hirmude „maha võtmisel“. Heaks näiteks on südame tervis, päris paljud arvavad, et nende süda pole korras, korras EKG võtab hirmu maha (tegelikult füsioloogiline „häire“ vastuseks stressreaktsioonile)

Töökius

Tervisekontrollidest lähtuvalt pole töötervishoiuarstidele 2025. aasta jooksul töökiusu juhtumeid raporteeritud.

Kaugtööga seonduv isolatsioon

Tervisekontrollidest lähtuvalt pole töötervishoiuarstidele 2025. aasta jooksul selliseid juhtumeid raporteeritud.

Töökoormus ja tööstress

On karakterne osade töötajate püüdlus saavutada ainult super häid tulemusi (perfektsionism) ja selliselt täita absoluutselt kõiki tööülesandeid, mis „sisse tulevad“. **Soovitame** juhtidel märkata, eriti noorte ja püüdlike puhul, andes selgeid ootusi sh. aidates noorematel kolleegidel selgesõnaliselt seada prioriteete, lisaks reaalselt pöörata tähelepanu töö/puhkeaja kasutamisele ja millised kollegiaalsed interaktsiooni tasemed omavad millist tähendust tööalases asjaajamises. Head praktilist kasu ja noorte töötajate poolset kiitust on raporteeritud teiste organisatsioonide poolt läbimõeldud mentorluse rakendamisel, eriti just nooremapoolset vanuseaspekti silmas pidades.

Juhtidele võiks kaaluda rakendada sisemise töötaja kasutuse reeglit, et tööst vabal ajal ei saadetaks välja kirju/kasutataks suhtluskanaleid tööalaselt. Ilmselt on kasulik vaagida ka maatriksorganisatsiooni temaatikat, arvestades tellijatega suhtluse osakaalu.

Silmapaistvalt positiivne on organisatsiooni suund juhtimiskoolituste abil investeerida tulemuslikumale tööle ja seeläbi edendada vaimse tervise hoidmist. Märkimistvääriv on 360* meetodika rakendamine, peaasi.ee poolt välja antud tunnustus, individuaalne tervisealane tugi ja teised rakendatavad praktikad.

Riskianalüüs.

Riskianalüüsi osas arstilt sisendit ei palutud

Haiguslehed.

Haiguslehtede analüüsi ei planeeritud. Pikad või korduvad haiguslehed organisatsioonis personaliosakonna info kohaselt probleemiks pole.