

## Sissejuhatus ja vastuste tekstid

Sissejuhatus Tehke asutuse tervisekontroll ja vaadake, kas teie asutus või organisatsioon saab parandada tervislikku olukorda tööl! Vaid 15 minutiga saate te teada, milline osa on terviseedendamisel teie töökohal. Asutuse tervisekontroll võimaldab teil kontrollida oma tervise-edendamise-alaseid poliitikaid ja tegevusi. Küsimuste baasil saate ise hinnata tervise-edendamise meetmete kvaliteeti teie asutuses või organisatsioonis. Küsimustik on ülesehitatud nelja terviseteema ümber: mitesuistamine, füüsilised tegevused, toitumine ja stress. Iga küsimus nõuab JAH või EI vastust. Et saada tõene vastus, on vajalik vastata KÕIKIDELE küsimustele. Pärast küsimustiku täitmist oma asutuse kohta, saate te tagaside e-maili teel. Tagaside sisaldab komplekti soovitusi praktiliste nõuannetega ja võimalike ideedega, et stimuleerida ja suurendada töökoha tervise-edendamist teie asutuses.



## Identifitseerimine

Asutus või organisatsioon	<input type="text"/>
Aadress	<input type="text"/>
Linn	<input type="text"/>
Riik	<input type="text"/>
Kontaktisiku nimi	<input type="text"/>
Funktsioon/amet	<input type="text"/>
E-mail	<input type="text"/>
Telefoni number	<input type="text"/>
Sektor (NACE)	<input type="text"/>
Töötajate arv	<input type="text"/>

- suitsetamise ennetamine
- tervislik toitumine
- aktiivne elulaad
- stressiga võitlemine



## Poliitika ja kultuur

0%  100%

Kas tervise-edendamine (heaolu töö, tervislik eluviis/käitumine, ametialane tervis ja ohutus, jne.) on osa asutuse väljendatud missioonist ja/või on kirjutatud/koostatud ühine filosoofia?

Jah  Ei

Kas teie asutuses/organisatsioonis on kirjalikult väljendatud töökoha tervise-edendamise poliitika?

Jah  Ei

Kas juhtkond osaleb ja toetab aktiivselt tervise-edendamise poliitikat ja sellega seotud tegevusi?

Jah  Ei

Kas kaader/töölised omavad võimalust osaleda töökoha tervise-edendamise poliitika kujundamisel/väljatöötamisel?

Jah  Ei

Kas töölised saavad informatsiooni töökoha tervise-edendamise poliitika kohta?

Jah  Ei





# move europe

## Suitsetamise ennetamine/ organiseerimine ja struktuurid

7%  100%

Kas teie asutuses/organisatsioonis on olemas tegevuskava (või osa Tervise/OSH plaanist) suitsetamise/tubaka ennetamiseks?

Jah  Ei

Kas on olemas suitsetamise ennetamistöö koordinaator ja/või töögrupp?

Jah  Ei

Kas koordinaator ja/või töögrupi liikmed on saanud suitsetamise ennetuse-alast väljaõpet ja/või sellealast kohandatud teavet?

Jah  Ei

Kas on kasutada piisavalt rahalisi (eelarve) ja/või materiaalseid (infrastruktuur, jne.) vahendeid, et arendada suitsetamise ennetamise-alaseid tegevusi?

Jah  Ei

Kas töölised on kaasatud suitsetamise ennetamise-alastesse tegevustesse/meetmetesse?

Jah  Ei



## Suitsetamise ennetamine/ strateegia ja teostamine

15%  100%

Kas on läbiviidud suitsetamise ennetuse vajaduse hindamine?

Jah  Ei

Kas on olemas täielik suitsetamise keeld tööpiirkondades ja üldkasutatavates piirkondades?

Jah  Ei

Kui ei, siis kas on lubatud määratletud suitsetamiskohtades?

Jah  Ei

Kui suitsetamine on lubatud ainult määrat(let)ud suitsetamiskohtades, siis kas seal on piisav ventilatsioon?

Jah  Ei

Kas asutus/organisatsioon annab suitsetamise ennetamise-alast informatsiooni töökohal? Näiteks: ajakirjade-, interneti-, e-mailide-, kirjade-, teadetahvlite-, infonõupidamise-, vestluste-, kampaaniate-, ürituste-, jne. kaudu.

Jah  Ei

Kas pakutakse tuge inimestele, kes püüavad suitsetamisest loobuda? Näiteks: nõustamine suitsetamisest loobumiseks, grupi koosolekud, nikotiini asendusravi pakkumine, suitsetamisest loobujate ergutamine, jne.

Jah  Ei

Kas pakutakse väljaõpet vabatahtlikele (töölistele), kes toetavad kolleege, kes püüavad suitsetamisest loobuda?

Jah  Ei





# move europe

## Suitsetamise ennetamine/ hinnang ja tulemused

23%  100%

Kas suitsetamise ennetamise-alaseid tegevusi/meetmeid hinnatakse? Läbi töögrupi vestluste, läbi tööliste uuringute/küsitluste, jne.

Jah  Ei



## Tervislik toitumine/ korraldus ja struktuurid

30%  100%

Kas teie asutuses/organisatsioonis on tervisliku toitumise ja -joomise tegevusplaan?

Jah  Ei

Kas on olemas tervisliku toitumise koordinaator ja/või töögrupp?

Jah  Ei

Kas koordinaator ja/või töögrupi liikmed on saanud tervisliku toitumise-alast väljaõpet ja/või sellealast kohandatud informatsiooni?

Jah  Ei

Kas on kasutada piisavalt rahalisi (eelarve) ja/või materiaalseid (infrastruktuur, jne.) vahendeid, et arendada tervisliku toitumise-alaseid tegevusi?

Jah  Ei

Kas töölised on kaasatud tervisliku toitumise-alaste tegevuste/meetmete väljaarendamisse?

Jah  Ei



## Tervislik toitumine/ strateegia ja teostamine

38%  100%

Kas on läbiviidud tervisliku toitumise vajaduse hindamine?

Jah  Ei

Kas töölistele on kättesaadav mugav, puhas koht söömiseks (kaasaarvatud ohutu toit)?

Jah  Ei

Kas teie asutus/organisatsioon pakub ainult tervislikku toitu ja jooke? (mitte karastusjooke, -kiirtoitu, -maiustusi või alkoholi)

Jah  Ei

Kui mitte, siis kas pakutakse ja propageeritakse tervislikku toitu ja jookide valikut? (madalamate hindade-, tasuta proovimise-, jne. kaudu)

Jah  Ei

Kas tagatakse tasuta puuviljad?

Jah  Ei

Kas tagatakse tasuta joogivesi?

Jah  Ei

Kas asutus/organisatsioon annab tervisliku toitumise ja -joomise-alast informatsiooni töökohal? Ajakirjade-, interneti-, e-mailide-, kirjade-, teadetetahvlite-, nõupidamiste-, vestluste-, kampaaniate-, ürituste-, jne. kaudu)

Jah  Ei

Kas töölistele pakutakse toetust tervisliku toitumise alal? Dietoloogi nõustamine.

Jah  Ei







# move europe

## Tervislik toitumine/ tulemused ja hinnang

46%  100%

Kas tervisliku toitumise-alaseid tegevusi/meetmeid on hinnatud? Töögrupi arutelul, tööliste uuringute kaudu, jne.

Jah  Ei





# move europe

## Aktiivne elu/ korraldus ja struktuurid

53%  100%

Kas teie asutuses/organisatsioonis on kehalise tegevuse/aktiivse elulaadi-alane tegevuskava?

Jah  Ei

Kas on olemas kehalise tegevuse/aktiivse elulaadi-alase tegevuse koordinaator ja/või töögrupp?

Jah  Ei

Kas koordinaator ja/või töögrupp on saanud kehalise tegevuse/aktiivse elulaadi-alast väljaõpet ja/või sellealast kohandatud informatsiooni?

Jah  Ei

Kas on kasutada piisavalt rahalisi (eelarve) ja materiaalseid (infrastruktuur, jne.) vahendeid kehalise tegevuse/aktiivse elulaadi-alaste tegevuste arendamiseks?

Jah  Ei

Kas töölised on kaasatud kehalise tegevuse/aktiivse elulaadi-alaste tegevuste/meetmete väljaarendamisse?

Jah  Ei



## Aktiivne elu/ strateegia ja teostamine

61%  100%

Kas on läbiviidud kehalise tegevuse/aktiivse elulaadi vajaduse hindamine?

Jah  Ei

Kas tööajal viiakse läbi kehalisi harjutusi? (füüsiline treening, vaheajad kehalisteks harjutusteks koosolekutel või töölistele, kes saavad vähe liikuda, soojendusharjutused enne tööle asumist, jne.)

Jah  Ei

Kas pakutakse võimalusi kehaliseks tegevuseks enne/pärast tööaega? (tervisejooksu grupp, jalgpalli meeskond, lauatennis, sulgpall, jne.)

Jah  Ei

Kas teie asutus/organisatsioon toetab jagsi/jalgrattaga töölkäimist?

Jah  Ei

Kas töölistel on ligipääs kaugematele ja/või kohapealsetele kehalise tegevuse asutustele/infrastruktuuridele? (spordiklubi liikmekaart, näiteks madalam tasu liikmele)

Jah  Ei

Kas töölised saavad kasutada duširuume pärast treeninguid?

Jah  Ei

Kas asutus/organisatsioon pakub nõustamist/testimist/proffessionaalset toetust töölistele, kes soovivad tegeleda treeningutega?

Jah  Ei

Kas asutus/organisatsioon pakub informatsiooni kehalise tegevuse/aktiivse elulaadi kohta? (Ajakirjade-, interneti-, e-mailide-, kirjade-, teadetetahvlite-, nõupidamiste-, vestluste-, kampaaniate-, ürituste-, jne. kaudu)

Jah  Ei





# move europe

## Aktiivne elu/ tulemused ja hinnang

69%  100%

Kas on hinnatud kehalise tegevuse/aktiivse elulaadi-alaseid tegevusi/meetmeid? (töögrupi aruteludel, läbi tööliste uuringute, jne)

Jah  Ei



## Stress/ korraldus ja struktuurid

76%  100%

Kas teie asutuses/organisatsioonis on olemas tegevusplaan stressiga toimetulemiseks?

Jah  Ei

Kas on olemas stressi ennetuse koordinaator ja/või töögrupp?

Jah  Ei

Kas koordinaator ja/või töögrupp on saanud stressi ennetuse-alast väljaõpet ja/või sellealast kohandatud informatsiooni?

Jah  Ei

Kas on olemas piisavad rahalised (eelarve) ja/või materiaalsed (infrastruktuur, jne.) vahendid stressi ennetusprogrammi tegevuste väljaarendamiseks?

Jah  Ei

Kas töölised on kaasatud stressile suunatud tegevuste/meetmete väljaarendamisse?

Jah  Ei



## Stress/ strateegia ja teostamine

84%  100%

Kas on viidud läbi stressiga seotud riskide hindamine?

Jah  Ei

Kas töölised on kaasatud võimalike stressi allikate/põhjuste väljaselgitamisse?

Jah  Ei

Kas on võetud tarvitusele meetmeid, et kohandada töökoormust? (tähtajad, töökiirus, tööhulk, jne.)

Jah  Ei

Kas on võetud tarvitusele meetmeid vähendamaks "kehvema töö" sisu? (töö vahelduvus (ülesannete vahetamise suurendamine), töö laiendamine ( enam erinevaid ülesandeid)

Jah  Ei

Kas on võetud tarvitusele meetmeid, et suurendada tööliste töökontrolli? (paindlik tööaeg, paindlikud puhkepausid/vaheajad)

Jah  Ei

Kas asutus/organisatsioon pakub konfidentsiaalset nõustamist või toetust töölistele, kes kannatavad stressi käes?

Jah  Ei

Kas asutus/organisatsioon pakub stressialast informatsiooni? (ajakirjade-, interneti-, e-mailide-, kirjade-, teadetetahvlite-, nõupidamiste-, vestluste-, kampaaniate-, ürituste-, jne. kaudu)

Jah  Ei





# move europe

## Stress/ tulemused ja hinnang

92%  100%

Kas on hinnatud stressi ennetusalaseid tegevusi/meetmeid? (vestlustel töögruppides, läbi tööliste uuringute, jne.)

Jah  Ei





## MOVE EU ettevõtte tervisekontrolli (Company Health Check) lõpuks

Tänema Teid, et olete täitnud MOVE EU ettevõtte tervisekontroll (Company Health Check)

Teile saabub e-mail koos Teie tulemustega ja soovitustega kuidas, Teie ettevõttes valmistada ette Töökoht tervise edendamiseks

Organisatsioon/kontaktasutus:

