

Terviklik tööfüsioteraapia ettevõttes

11.04.2017

Liina Pääbo FT MSc

MTÜ Tööfüsioteraapia



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee



Mis on tööfüsioteraapia?

- Füsioteraapia valdkond
- Tervete, ajutiste tervisehäiretega ja erivajaduse/kroonilise haigusega töötajate
- Kehalise tegevus- ja töövõime edendamine
- Lihas-luukonna vaevuste ennetamine ja leevendamine
- Lisalugemist [tööfüsioteraapia.ee](http://toofusioteraapia.ee) ja facebook.com/toofusioteraapia
- **[tööfüsioteraapia.ee/nimistu](http://toofusioteraapia.ee/nimistu)**

Mida teeb füsioterapeut töökeskkonnas? (APTA 2011)

- Tööga seotud ohutegurite hindamine
- FT hindamine
- Terviseedendus töökohal
- Ergonoomikaalane nõustamine
- Terapeutiline harjutus
- Tööle naasmise programmid
- Abivahendid
- Töökeskkonnakohandused



Füsioteraapia ≠ massaaž



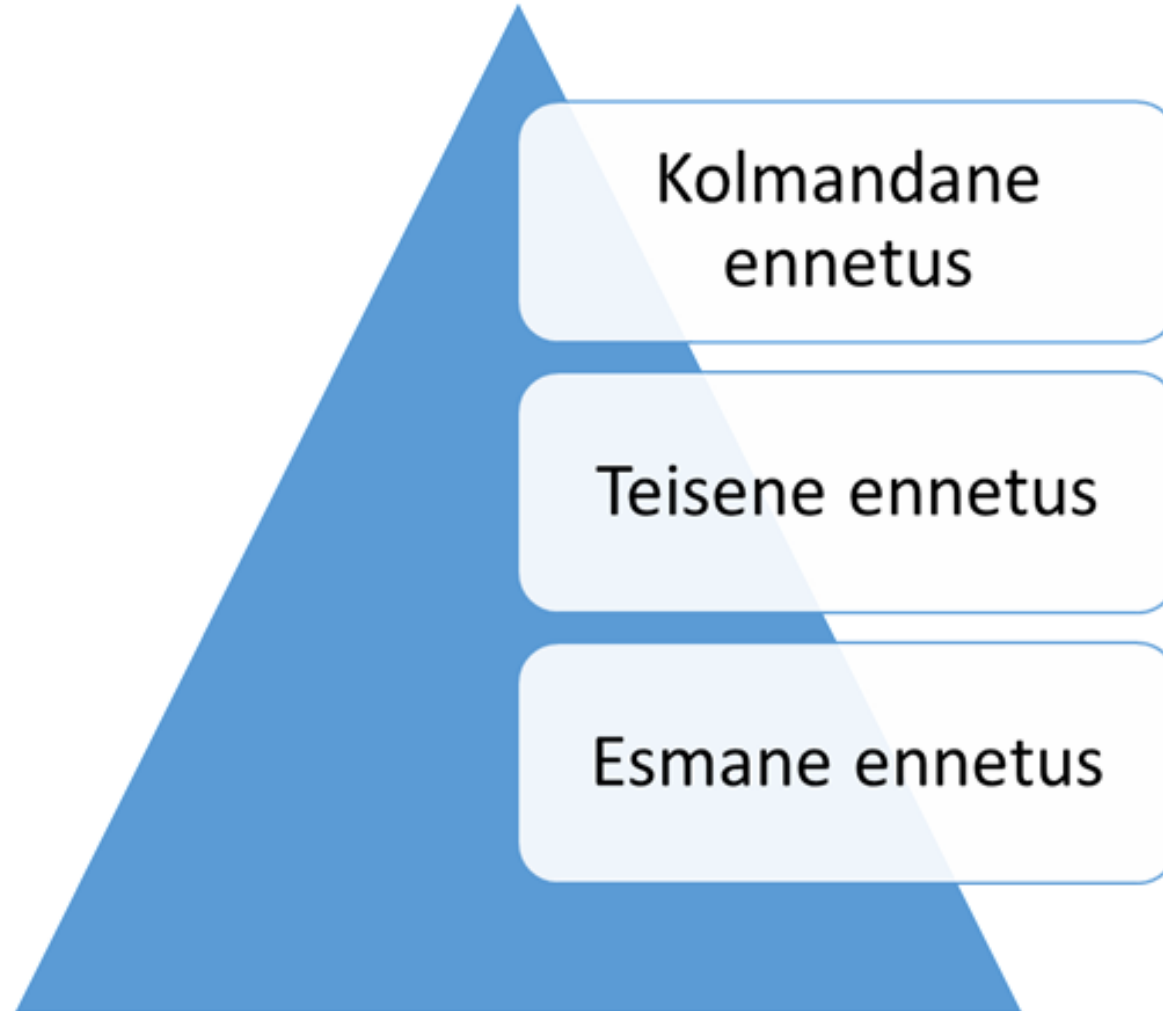
Füsioteraapia ≠ võimlemine



Süsteemne vs suvaline lähenemine



Süsteemne ja terviklik ennetus



Miks on terviklik ennetusstrateegia
ettevõttele kasulik?

Töökoha terviseprogramm



Töötaja väärtuspakkumine



Terviseteadlikkus
Kehaline ja vaimne heaolu
Energilisus
Tööga rahulolu
Keskendumisvõime
Produktiivsus
Meeskonnatöö



Tööandja väärtuspakkumine



Produktiivsus
Loomingulisus ja innovatsioon
Personali töömotivatsioon
Töökoha atraktiivsus
Suhted töötajatega
Ettevõtte kuvand
Toimetulek vananeva töötajaskonnaga
ROI (investeeringutasuvus) 480%



Haigustega seotud töölt puudumine 25,3%
Presenteism (haigena tööl olemine)
Tööõnnetused / töötajate kompensatsioonid
40,7%
Kaadri voolavus

Klastri ennetusteenuse disain

WORKPLACE HEALTH MODEL

1 ASSESSMENT

INDIVIDUAL

(e.g. demographics, health risks, use of services)

ORGANIZATIONAL

(e.g. current practices, work environment, infrastructure)

COMMUNITY

(e.g. transportation, food and retail, parks and recreation)

4 EVALUATION

WORKER PRODUCTIVITY

(e.g. absenteeism, presenteeism)

HEALTHCARE COSTS

(e.g. quality of care, performance standards)

IMPROVED HEALTH OUTCOMES

(e.g. reduced disease and disability)

ORGANIZATIONAL CHANGE, "CULTURE OF HEALTH"

(e.g. morale, recruitment/retention, alignment of health and business objectives)



2 PLANNING & MANAGEMENT

LEADERSHIP SUPPORT

(e.g. role models and champions)

MANAGEMENT

(e.g. workplace health coordinator, committee)

WORKPLACE HEALTH IMPROVEMENT PLAN

(e.g. goals and strategies)

DEDICATED RESOURCES

(e.g. costs, partners/vendors, staffing)

COMMUNICATIONS

(e.g. marketing, messages, systems)

3 IMPLEMENTATION

PROGRAMS

(e.g. education and counseling)

POLICIES

(e.g. organizational rules)

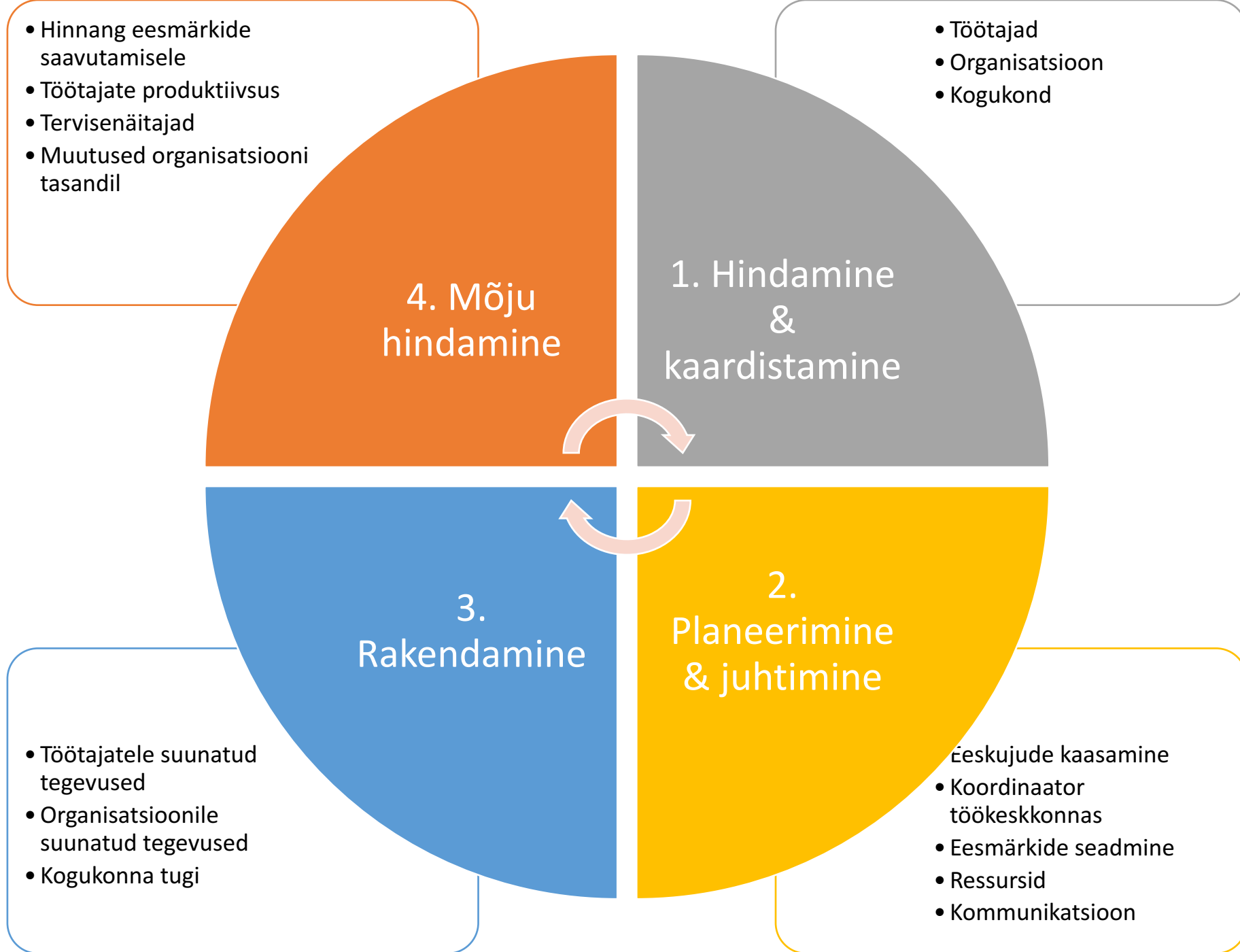
BENEFITS

(e.g. insurance, incentives)

ENVIRONMENTAL SUPPORT

(e.g. access points, opportunities, physical/social)





Näiteid sekkumistest

Töötajate massaaž

MIINUSED

- PASSIIVNE
- EI TEGELE ALGPÕHJUSTEGA
- Mõju on LÜHIAJALINE
- Ei ole individualiseeritud
- Kallis
- Ei sobi kõigile

PLUSSID

- Hea vaimsele tervisele ja motivatsioonile
- Lihtne ja kiire lahendus
- Hea lisandus aktiivsetele tegevustele
- Parem kui mitte midagi

Töölle naasmise protsess



Soovitused töötajale

- Aktiivsed tegevused on alati paremad kui passiivsed
 - Enesetõhusus vs sõltuvus kellestki
 - Mida ma ise saan oma töötervise heaks ära teha?
- ~~Keeld ilma alternatiivideta~~
- Töötaja pakub ise lahendusi välja

Tänan!

- Kontakt
 - E-post: liinapaabo@gmail.com
 - Telefon: +372 514 7906
 - Koduleht: toofusioteraapia.ee
 - FB: www.facebook.com/toofusioteraapia/



estonia.ee

