

# TERVIST!

IDA-VIRU MAAKONNA RAHVATERVISE JA TURVALISUSE NÕUKOGU VÄLJAANNE



## Kroonilised haigused ja töötamine

2021. aastal avaldatud üle-euroopalise terviseuuringu Eesti tulemuste andmeil tunnistab 65% meie täiskasvanud elanikkonnast enda puhul mõnd kroonilist haigust või pikaajalist terviseprobleemi. Vähemalt üht tervisest tingitud piirangut igapäevategevuste elluviimisel on täheldanud 9% naistest ja 15% meestest.

### KÜLLI LUUK

Tervise Arengu Instituudi vanemspetsialist

Enim vaevab inimesi seljavalu või siis kõrge vererõhk (mõlema puhul naistest iga neljas ja meestest iga viies). Pikaajaliste terviseprobleemide nimekirjas järgnevad eelnimetatutele allergia ja kaevalud (enam kui 10% rahvastikust), samuti ärevus või depressioon, mida tajusid 11% naistest ja 7% meestest.

2021. aastal avaldatud Tartu Ülikooli teadlaste uuring (Eesti Haigekassa andmete põhjal) näitab, et nii krooniliste haiguste kui ka hulgihaigustumuse levimus on Eestis suhteliselt suur. Ka selles uuringus tõdetakse, et kõige sagedasem on siinmail kõrgvererõhktoibi. Uuringus määratleti hulgihaigustumust kui vähemalt kahe kroonilise haiguse esinemist. Hulgihaigustumusega kaasnevad halvem elukvaliteet, psühholoogiline stress, pikemad haiglaravi perioodid, rohkem operatsioonijärgseid tüsistusi, suuremad raviarvud ja ka suremus.

Enamik krooniliste haiguste all kannatajatest kuulub vanematesse eärühmadesse. Eesti inimesed elavad keskmiselt 57,5 aastat tervena, enne kui igapäevasele elule hakkavad piiranguid seadma mingid tervisemured. Kui 25-34aastaste vanuserühmas esineb piirangu tunnetamist vaid kolmel protsendil inimestest, siis 75aastaste ja vanemate seas tajub terviseisundist tingitud raskusi igapäevategevuste sooritamisel koguni 44%.



Maa-aluses kaevanduses on töötingimused keerukad, kuid ka seal on võimalik töökeskkonna kujundamisega oluliselt vähendada negatiivseid mõjusid tervisele.

PEETER LILLEVÄLI

### MIDA SAAB TEHA TÖÖANDJA?

#### Sobiva töökeskkonna kujundamine

Järgige töökeskkonna ja töökohtade kujundamisel **häid ergonoomilisi põhimõtteid**, mis **arvestaksid inimeste erinevate vajadustega**, ja kohandage sobivamaks nii tööruumide kui vahendite paigutust. Nutikas ja hästi läbi mõeldud ruumide ja töökohtade planeering vähendab liigseid liigutusi ja seeläbi luu- ja lihaskonna vaevusi. Kui teil on vähenenud töövõimega töötajaid, võite kaaluda nt uksepakkude eemaldamist, lisakalduude rajamist vms.

Võimaldage ja toetage **füüsilist aktiivsust töökohal**. Planeerige ruumidesse või territooriumile harjutuste tegemise, spordivahendite kasutamise võimalusi, võimaldage treeninguid, nt lõunapausil või enne/pärast tööd.

Pakkuge tasuta kasutamiseks töötamiseks vajalikke **tehnilisi abivahendeid** nt liikumis-, nägemis- või kuulmispuudega töötajale.

#### Toetav psühhosotsiaalne keskkond ja töökorraldus

Võimaldage paindlikku töötamise aega (libisev graafik; eri intensiivsusega tööperioodide kasutamine; kaugtöö).

**Teavitage töötajaid töökorralduse kujundamise võimalustest** pidevalt.

Võimendage kroonilise haigusega töötajate toimetulekut, pakkudes **eneseabiõskuste arendamiseks** vajalikke täienduskoolitusi, teabematerjale vms.

Pakkuge haigestunud töötajale **nõustamise ja tugiteenuste võimalusi**.

Pakkuge viga saanud või haigestunud töötajale **võimalust konsultatsiooniks juba enne haiguspuhkusest naasmist** ning **lisatöö võimalust töö taasalustamisel**.

Arutlege töötaja koduse olukorra ning tööd mõjutada võivate tegurite üle, et kaaluda kaugtöö osakaalu võimalusi vms.

Võimaldage tööle naasmist **võimalikult ruttu** pärast haiguspuhkust.

Tööle naasmise tegevustes arvestage **töökoha olemust**: tehke õigustatud kohandused.

Vajaduse korral tehke ka teistel töökohtadel vajalikud kohandused, et ennetada edasisi võimalikke kahjustusi.

### MIDA SAAB IGAÜKS ISE ENDA JAKS TEHA?

• Tervise säilitamiseks ja kauem ilma krooniliste haigusteta elamiseks on inimesel endal võimalik väga palju ära teha. Suur osa kroonilistest haigustest, nagu südame-veresoonkonnahaigused või luu- ja lihaskonna mõjutavad haigused, kujuneb välja pikema aja jooksul ebapiisava liikumise ja vale toitumise tagajärjel.

• **Igapäevane ja mitmekesisem liikumine ning tasa-kaalustatud toitumine** aitavad langetada kehakaalu. Vähemalt 30 minutit igapäevast mõõduka koormusega liikumist on jõukohane enamikule inimestest ja sellega alustamiseks pole kunagi liiga hilja. Liikumine leevendab lihaspingeid, ennetab liigesehaigusi ja hoiab kehakaalu kontrolli all.

• Samuti on tähtis **piisav vedeliku tarbimine**. 2-3 klaasi joogivett päevas aitab tõhusalt kaasa paremale enesetundele, säästab liigeseid, toetab tegutsemise ja töövõimet.

## Tervisekahjusid töökohal saab ära hoida või vähendada

Püsiva töövõimetusega inimeste arvu kasv on olnud Eestis märkimisväärne ning jõudnud enam kui 10 protsendini tööealisest elanikkonnast.

Uuringu "Töötingimuste ja töökeskkonna mõju ajutise ja püsiva töövõimetuse kujunemisel" kokkuvõttes on kirjas, et püsiv töövõimekadu tähendab piiranguid tööelus osalemisel, madalama töötasuga töökohti või hoopis tööturul välja langemist. See omakorda toob kaasa lisaks tervisekahjule ka sissetulekute languse. Seepärast on oluline hinnata, kas ja kuidas oleks võimalik püsiva tervisekahju tekkimist vältida või vähendada.

Uuringu ülesanne oli hinnata ajutise ja püsiva töövõimetuse seoseid, töökeskkonna ja töötingimuste seoseid töövõimekadu tekkimisega ning töövõimekadu töötajate palgamisega seotud riske. Analüüsi põhjal hinnati, kas ning kuidas oleks võimalik varase sekkumisega ära hoida või vähendada tervisekadu.

Uuring põhines registriandmete analüüsil, töövõimekadu inimete küsitluse andmetel ja töötajate intervjuudel.

Kolmveerand püsivalt töövõimetust ja pikaajalisel haiguslehel viibinutest leidsid, et nende tervisekahju oli põhjustatud töötamisest või töötingimustest ja töötamine mõjutasid tervist negatiivselt.

Oluline osa uuringu siht-rühmast leiab, et varase sekkumisega oleks saanud tervi-



Tervisekontrollide roll on kriitiline õigeaegse sekkumise tagamiseks ning tööst tulenevalt tervise halvenemise vältimiseks. PEETER LILLEVÄLI

sekahju kas ära hoida või selle ulatust vähendada. Peamiselt leitakse, et lahenduseks oleks olnud varasem ravi alustamine. Samas leiab ligi viiendik, et töötajate tegevused oleksid võinud vähendada tervisekahju väljakujunemist, eelkõige läbi töökorralduse ja töökeskkonna muutmise.

Tervisekontrollide roll on kriitiline õigeaegse sekkumise tagamiseks ning tööst tulenevalt tervise halvenemise vältimiseks. Ligi kolmandik töövõimekadu inimestest käis pärast esimest haigusnähtude ilmumist töötervis-hoiuarsti juures kontrollis.

Kutsehaiguse ja tööst põhjustatud haigusega inimesed käivad teistega võrreldes pisut sagedamini kontrollis. Kolmandik, kes töötervis-hoiuarsti juures on käinud, märgib, et arst ei selgitanud neile, kuidas töötada tervist hoidvalt ja ohutult.

Uuringu raportiga on võimalik täies mahus tutvuda sotsiaalministeeriumi veebilehel [sm.ee](http://sm.ee).

### PÕHILISED SOOVITUSED

Üldisemalt soovitatakse analüüsi põhjal pöörata tähelepanu järgmistele punktidele.

1. Määratleda ja käsitleda tööga seotud haigusi laiemalt kui ainult tööst põhjustatud haigused.

2. Haiguslehe pikkuse järgi kavandada sekkumismeetmed, mis võimaldaksid siduda tööalase rehabilitatsiooni raviga ning võimalusel naasta ka osalise ajaga tööle pikemate haiguslehtede korral, et säilitada side töökoha ja töötamisega. Kaaluda võiks kaheastmelise süsteemi loomist, kus 6-7nädalase haiguslehe pikkuse juures kaalutakse osalise töötamise võimalust vajaduse korral kohandatud töötingimustega olemasoleva tööandja juures. Pikema haiguslehe korral, nt 4 või 6 kuud, kaaluda struktuurset sekkumist koos juhtumikorralduse vajadusega, et aidata kohandada pikaajaliseks kujunenud haigusega inimesele töökohta või vajaduse korral kaaluda ka uue sobiva töökohta leidmist.

3. Eelnev soovitus eeldab, et Eesti haigusühvite süsteemi muudetakse selliselt, et oleks võimalik samal ajal haigusühvite saamisega ka töötasu saada. Kuigi enamasti mitte, on osaline töötamine siiski mõnel juhul võimalik ka lühemate haiguslehtede ajal. Seetõttu tuleks süsteemi muutmisel ka lühemaajaliste haiguslehtede korral samasugune skeem seadustada.

4. Muuta kohustuslikuks tõsise tervisekahjuga inimeste töötervis-hoiuarsti juures käimine igal töökohal. Tagamaks, et töövõimekadu töötajate tööturupositsioon ei muutuks teistest eelnimetatud tingimuste tõttu halvemaks, peaks töövõimekadu inimeste töötervis-hoiuarsti kontrolli riiklikult finantseerima.

5. Analüüsida püsiva töövõimetuse määramise protsessi eesmärgiga leida, millised etapid ja miks tulenevad maakondlikult erinevused. Selle analüüsi tulemusi tuleks kasutada uue töövõime hindamise süsteemi kavandamisel, et olemasoleva süsteemi viga vältida.

6. Töötajate intervjuude põhjal on mitmeid lisasoovitusi, nagu erisoodustamiseks kaotamine tervist edendavatel tegevustel, töövõimekadu inimestele ja potentsiaalsetele töötajatele info jagamine ning nõustamise suurendamine, töötervis-hoiuarstidele inimese püsiva töövõimetusega seonduva info kasutamise võimaldamine, tugisüsteemi meetmete laiendamine ja töövõimekadu inimeste töötasult saadava sotsiaalmaksu soodustuse suurendamine või arvestusmeetodite muutmine



Üleskute kasutada lifti asemel treppe. Paljud terviseprobleemid tulenevad ebapiisavast liikumisest. PEETER LILLEVÄLI