

03.03.2017

## Tervisekuud pakuvad tööandjatele inspiratsiooni

Tervise Arengu Instituut alustas eelmisel aastal tervisekuude traditsiooni ning jätkab sellega ka tänavu. Tervisekuud on mõeldud eelkõige tööandjatele, et pakkuda neile inspiratsiooni töökohal terviseteemade käsitlemiseks ning töötajate tervisesse panustamiseks.

Tervisekalendris on **kümme kuud** jaotatud eri terviseteemade vahel. Teemade jaotus lähtub tervise tähtpäevadest ja Tervise Arengu Instituudi teavituskampaaniate toimumise aegadest.

Tervisekuul osalemise ulatuse ja viisid saab iga asutus või organisatsioon ise valida. „Selleks võib olla töötajate teavitamine, uute oskuste õpetamine või algatuste käivitamine, töö- ja olmekeskonna tervisesõbralikumaks muutmine või muud sellist. Oluline on anda töötajatele võimalus nii ise muutusi algatada kui aktiivselt osaleda,“ selgitas Tervise Arengu Instituudi vanemspetsialist Külli Luuk.

Tervise Arengu Instituut tutvustab igal kuul teemakohast teavet ning jagab praktilisi soovitusi töökohal ja kogukonnas teemaga tegelemiseks.

Jaauari teemaks oli HIV-i testimine ja ennetamine, veebruaris maiustused ja snäkid, märtsis on tuberkuloos. Aprillis on fookuses luu- ja liigeskonda säästev liikumine. Teemadest järgnevad veel näiteks tööaja ja puhkuse planeerimine, kontorivõimlemine, lastehoid töökohal ning heaolu töökohal.

Teemakuude materjalidega on võimalik tutvuda **Terviseinfo** portaalis tervisekalendri lehel.

## Tervisekalender 2017

### Head [tervisekalendri sõbrad!](#)

Tervise Arengu Instituut tutvustab **2017. aasta tervisekalendrit** ning kutsub uusi ja vanu huvilisi selle tegemistes kaasa lööma.

Ka tänavu püüab tervisekalender anda teile inspiratsiooni erinevate terviseteemade käsitlemiseks töökohal. Teemade jaotus on seotud tervise tähtpäevade ja Tervise Arengu Instituudi korraldatavate kampaaniate toimumise ajaga.

Tervise Arengu Instituut on võrreldes eelmise aastaga mõnevõrra muutnud teemakuude sisu ja paigutust, kuid säilitanud põhiformaadi - tutvustada tähelepanu väärivaid terviseteemasid, pakkuda nõuandeid nende käsitlemiseks töökohal ja tutvustada teiste tööandjate häid kogemusi.

Osalemise ulatuse, viisi (d) ja tempo saate ise oma organisatsioonis läbi arutada ja kokku leppida.

Teie panus on tänuväärne ja teretunud!

## 2017. aasta tervisekalendri teemakuude ülevaade:

**Jaauar:** HIV: testimine ja ennetamine

**Veebruar:** Toitumine: suhkur ja maiustused

**Märts:** Tuberkuloos: ABC

**Aprill:** Liikumine: luu- ja liigeskonna säästmine

**Mai:** Tubakas: alternatiivsed tubakatooted

**Juuni:** Puhkamine: tööaja ja puhkuse planeerimine

**September:** Alkohol: vähem on parem

**Oktoober:** Vaimne tervis: heaolu töökohal

**November:** Liikumine: kontorivõimlemine

**Detsember:** Vanemlus: lastehoid töökohal

## **Abiks tööandjale:**

**Jaauari teemaks oli - HIV: testimine ja ennetamine**

2016. aastal diagnoositi HIV Eestis 229 inimesel. Kõige enam diagnoositi uusi juhte parimas tööeas inimestel ehk vanusrühmas 30-39 (kokku 54 meest ja 32 naist). Suur osa uutest HIV juhtudest on põhjustatud inimeste poolt, kes ei ole oma nakatumisest teadlikud. Samas on nakatumist HIViga võimalik peaaegu 100%-liselt vältida.

## **Mida saab teha tööandja?**

**Töötajate teadlikkuse tõstmine** on jõukohane ja tänuväärne tegevus nii lühemas kui pikemas perspektiivis. **Lühikoolituste või minikampaaniatega** saab töötajaid harida võimalikest riskidest ning enese ja oma lähedaste kaitsmisest või sellest, kuidas lähedastega neil teemadel arutleda.

**Tutvustage töötajatele testimise võimalusi.** Eestis saab HIV-teste teha:

- HIV nõustamis- ja testimiskabinettides
- perearstide ja eriarstide juures (günekoloogid, uroloogid, androloogid, dermatoveneroloogid)
- noorte nõustamiskeskustes (kuni 24-aastastele)

**HIV-ga töökaaslased.** HIV-ga elavad inimesed Eestis jäävad valdavalt vanusevahemikku 20-40 aastat. Seega on statistiliselt tõenäoline, et igas üle 100 töötajaga Eesti ettevõttes töötab täna vähemalt üks inimene, kes kannab viirust. Tööandjana on sellises olukorras väga oluline anda töötajatele teadmisi HIV-i levikuteede ja enese kaitsmise viiside kohta. Hirmu tekitab enamasti teadmatus ja see võib viia HIV-ga töökaaslase häbimärgistamisele. Kuid andes inimestele tõese info, olete astunud olulise sammu selliste hirmude ära hoidmisele ning hea töökliima säilimisele.

Kui HIV-ga töökaaslane on otsustanud oma seisundit mitte avalikustada, siis on tööandjal oluline seda infot konfidentsiaalsena hoida. **Tagage esmaabivahendite kättesaadavus töökohal. Eriline tähelepanu pöörake neile töötajatele, kes puutuvad või võivad kokku puutuda inimese vere ja kehavedelikega.** Kindlustage, et esmaabivahendite kapis oleks alati varuks kaitsekindad, -kile ja -huulikuid, et abi osutamine viga saanud kaaslasele oleks võimalikult ohutu. Samuti tuleb varuks hoida piisavas koguses plaastreid, et töötajad saaksid võimalikud lõike- või torkehaavad kohe katta. Vigastuskohtade puhastamiseks kasutatud vatti vms, ei tohi paljaste kätega puutuda, vaid kasutada alati kaitsekindaid. Käte pesemine sooja vee ja seebiga peale vere vm kehavedelikuga kokku puutumist ja kaitsekinnaste kasutamist peaks olema rutiinne harjumus.

## **Mida peaks igäüks HIV levikuteede ja testimise kohta teadma?**

### **HIV ei levi:**

- **töistes ja olmekontaktides**, nagu kätlemine, kallistamine, ühiste toidunõude või ühise tualettruumi kasutamine

## **HIV levib:**

- kaitsmata seksuaalvahekorra ajal
- otsesel kokkupuutel nakatunud inimese verega

## **Kuidas ennast nakatumise eest kaitsta?**

- Kõige lihtsam viis kaitsta ennast ja oma partnerit HI-viiruse ning teiste seksuaalsel teel levivate nakkuste eest on **kondoomi kasutamine**.
- Tasub teada, et mitmetel seksuaalsel teel levivatel infektsioonidel võivad nähtavad haigustunnused üldse puududa ning igati terve väljanägemisega inimene võib olla HIV-i või mõne seksuaalsel teel leviva infektsiooni kandja.
- Ole vahekorras vaid ühe inimesega, kes on omakorda seksuaalvahekorras ainult sinuga: seksuaalsel teel levivatesse infektsioonidesse ei nakatu need paarid, kellel pole teisi seksuaalpartnereid.
- Kui su partner süstib uimasteid või tal on mitmeid seksuaalpartnereid, siis on nakatumisoht suurem. Kahtlane lööve, haavandid või eritised partneri suguelunditel on väga selge hoiatus ja ohumärk.
- Kui satud olukorda, kus puutud kokku teise inimese vere või muude kehavedelikega, arvesta kõiki ohutusabinõusid (vt eespoolt).

## **Mida teha, kui kahtled?**

Inimene ise ei pruugi oma nakatumisest teada, kuna HIV võib organismis elada aastaid, ilma et endast kuidagi märku annaks. Seetõttu ei saa mingite sümptomite alusel või nende puudumisel HIV-i nakatumise võimaluse üle otsustada.

Selleks, et teada saada, kas oled HI-viirusega nakatunud, on vaid üks võimalus - **HIV-testimine**. Testimise käigus otsitakse verest HIV-i vastaseid antikehi ja/või viiruse enese olemasolu. Nakatumata inimesel selliseid antikehi ei ole<sup>3</sup>. Viirusevastased antikehad tekivad HIV-nakatunud inimese organismis kogu elu jooksul.

Antikehade kindlakstegemiseks peab nakatumisest olema möödas vähemalt neli kuni kuus nädalat. Seda perioodi nimetatakse aknaperioodiks - inimene on küll nakatunud, kuid test seda veel ei kinnita.

Testimise protseduur on inimese jaoks suhteliselt lihtne. Tavaliselt võetakse verd veenist ja saadetakse proov spetsiaalsesse laborisse. Testi vastuse saab enamasti teada kolme tööpäeva jooksul. Iga esmane positiivne tulemus kontrollitakse täpsema meetodiga üle HIV-nakkuse referentslaboris. Esmane positiivne tulemus võib teatud üksikutel juhtudel osutuda valepositiivseks (näiteks ägeda viirushaiguse põdemise järel või mõne süsteemse haigusega inimesel, või lihtsalt seetõttu, et ükski testsüsteem ei ole kunagi 100% täpne).

Lisaks laboris veenivere uurimisele on HIV-nakkust võimalik kindlaks teha ka sõrmeotsa vereproovist. Seda nimetatakse kiir- ehk ekspresstestiks ja selle puhul saab vastuse teada juba mõne minutiga. Loe lähemalt siit.

Eestis on HIV-i testimine vabatahtlik ja seda võib teha ainult inimese enda nõusolekul. HIV nõustamis- ja testimiskabinetides ning noorte nõustamiskeskustes saab HIV testi teha **tasuta** ning testi tegemiseks ei ole vaja eelnevalt aega kinni panna.

### **Testi ennast, kui:**

- oled olnud kaitsmata seksuaalvahekorras
- sul on olnud mitmeid seksuaalpartnereid või kui oled olnud vahekorras inimesega, kellel on olnud mitmeid seksuaalpartnereid
- oled kasutanud teiste süstlaid või nõelu
- oled olnud vahekorras inimesega, kes on teiste süstlaid või nõelu kasutanud
- sulle on tehtud vereülekanne enne 1989. aastat
- said tööd tehes viga või puutusid õnnetusolukorras kokku teise inimese verega.

### **Samuti testi end, kui sul on:**

- põhjuseeta suur kaalukaotus
- pidev väsimus- ja jõuetustunne
- nädalaid kestev väike palavik
- nädalaid kestev kõhulahtisus
- öine higistamine
- kuiv kõha, mis ei ole põhjustatud suitsetamisest, bronhiidist ega kopsupõletikust
- suurenenud lümfisõlmed kaelal, kaenlaalustes ja/või kubeme piirkonnas

Tungivalt soovitatakse end testida ka inimestel, kes põevad seksuaalsel teel levivaid infektsioone, B- või C-hepatiiti ja/või tuberkuloosi

### **Lisalugemist:**

- [www.hiv.ee](http://www.hiv.ee) (eesti k ja vene k)
- HIV in the Workplace. A Guide for employers
- Rahvusvahelise Tööorganisatsiooni koodeks

### **Veebruari teema: vähem magusat töökohal**

Nädala soovituslikke toidukoguseid illustreeriv toidupüramiid on küllap suurele osale inimestest tuttav ja teada. Püramiidil paiknevad viis põhitoidugruppi (teraviljatooted ja kartul; puu- ja köögiviljad ning marjad; piim ja piimatooted; kala, linnuliha, muna ja liha ning tooted nendest; lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned ja õliviljad), mis peaksid moodustama valdava osa söödavast toidust. Soovi korral võib süüa lisaks midagi suhkrut ja maiustuste ning magusate ja soolaste näkside grupist püramiidi tipus.

Toitumisteadlaste ühine seisukoht on, et tippu kuuluvaid toite - maiustusi, komme, kooke, magusaid jooke jms, aga ka soolaseid näkse - võiks päevas süüa mitte rohkem kui 4 portsjonit. Portsjon on näiteks umbes 2 teelusikatäit (ca 10 g) suhkrut, mett, moosi, 1 küpsis (10 g), 1 kumm või 10 g šokolaadi, ½ väikesest jäätisest (25 g ehk 50 ml), 100 ml karastus- või mahlajooki, 10-15 g kooke-saiakesi.

Hiljuti Tervise Arengu Instituudi poolt läbi viidud rahvastiku toitumise uuringu andmed näitavad, et eesti inimesed on vägagi magusalembesed ja suhkrut, maiustuste, magusate ning soolaste näkside tarbimine ületab soovitusliku piiri mõnel puhul mitmekordselt. Nii söövad parimas tööeas inimesed

magusaid toite ja näkse keskmiselt 10 portsjonit päevas soovitusliku maksimaalselt nelja portsjoni asemel. Maiustustega kipuvad veidi enam liialdama mehed ja nooremad inimesed. Kõige enam patustatakse pagari- ja kondiitritoodetega, samuti magusate piimatoodete ja karastusjookidega.

### **Mida saab teha töökohal?**

#### **Hea algus magusasöömise vähendamiseks on organisatsiooni koosolekukultuuri värskendamine.**

Kui võõrustate töötajaid või külalisi, eelistage magusatele näksidele võileibu, puu- ja köögiviljalõike, pähkleid, kuivatatud puuvilju-marju või kama maitsestatamata jogurti, puuviljade ja marjadega. Joogiks pakkuge vett. Ärge pakkuge magusaid kondiitritooteid, küpsiseid, pitsat ja pirukaid, keeksikesi või komme.

#### **Töötajate ja/või partnerite tänamine ja tunnustamine**

Leidke õnnitlemiseks, tänamiseks ja tunnustamiseks kommikarbi või šokolaaditahvli asemele vähem magusaid võimalusi: lilled, puuviljad, tänukaart, kinkekaart vms. Kui tähistate sünnipäevi või õnnestumisi ja pakute toitu, arvestage eespool toodud soovitustega.

**Joogivesi** peab olema kättesaadav kõikjal töökohal, mitte vaid söögiruumis.

#### **Kokkulepped toitlustajaga**

Kui töökohal pakub suupisteid või eineid lepinguline toitlustaja, siis saate lepingu sõlmimisel seada järgmisi tingimusi.

- Toiduportsjoni suurust ja koostist peab saama valida, arvestades taldrikureegli põhimõtteid.
- Küpsiste puhul peab säilima võimalus valida väiksema energia- ja suhkrusisaldusega tooted.
- Jookide puhul peab säilima võimalus valida lisaks tavapärasele kohvile-teele-kakaole suuremas valikus taimeteesid, aga ka mineraalvett.

#### **Toiduautomaat**

Kui teie töökohal on toiduautomaat, analüüsige selle poolt pakutavat. Kas valikusse kuuluvad šokolaadibatoonid, magusad küpsised, kartulikrõpsud, energia- ja karastusjoogid? Kui jah, kas automaadi operaatoriga oleks võimalik läbi rääkida valiku muutmise osas, et pakkuda nende toodete asemel hoopis võileibu, seemneid ja pähkleid, puuvilju? Või näiteks jogurtit ja kuivatatud puuvilju? Kui valikut pole võimalik muuta, kas automaat on siis ikka hädatarvilik?

#### **Töötajate teavitamine**

- Pakkuge infot selle kohta, milliseid tervisele soodsamaid asendusi teha toidusedelis või lemmikretseptides.
- Pakkuge juhiseid kaasavõetava toidupaki koostamiseks ja vahetalade valimiseks.

#### **Mida saab teha igäüks ise?**

Söö alati hommikusööki. Mitmekesine hommikueine annab päevaks mõnusalt energiat ja sul ei teki kiusatust maiustuse järele haaramiseks.

Söö mitmekesiselt. Kui süüa piisavalt teraviljatooteid, puu- ja köögivilju ning marju, saad neist piisavalt süsivesikuid (sh suhkruid) ning lisatavaid suhkruid tegelikult üldse ei vaja. Lisatud suhkrutest saadav energiahulk ei tohiks ületada 10% toiduenergiast.

#### **Tööl süües:**

- Eelista magusatele jookidele vett.
- Ära jäta söögi valikut viimasele minutile, kui oled näljane. Söö aeglaselt.
- Loobu magustoidust või vali selleks puuviljasalat või melonilõigud.
- Lõunapausi ajal on lisaks söömisele hea mõte võimalusel veidi liikuda. Aktiivsus aitab saadud energiat kulutada ja annab reipa enesetunde.
- Varu näksimiseks vahepalasid. Head valikud on nt värsked puu- või köögiviljad, kuivatatud puuviljad-marjad, pähklid-seemned, magustamata jogurt.

#### **Lisalugemist:**

- Toitumine.ee - s suhkrust ja magusainetest
- Tervislik toitumine töökohal. Juhendmaterjal

**Märtsi teema** : Tuberkuloos: ABC

Vaata - [www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee)

*Tervisenõukogu*