

Tervislik tööelu alustamine on pika eluea pant

Kadi Tsimmer
töötervishoiuarst
25.10.2006

Tervislik tööelu alustamine

- Kutsesobivus
 - Erialane väljaõpe
 - Teadmised töötervishoiust ja tööohutusest
 - Teadmiste rakendamine praktikas
 - Tervishoiu osa
-

Tervist mõjutavad tegurid

- 10% tervishoid
 - 20% keskkond
 - 20% pärilikkus
 - 50% eluviisid
-

Kutsenõustamine

Aitab noorel orienteeruda kutsevalikus.

Osalevad:

- Perekond
 - Sõbrad-tuttavad
 - Meedia
 - Kool
 - Tervishoid
-

Kooli osa kutseõustamises

- Käsitletakse õppeaineid seoses elukutsetega
 - Testid ja vestlused millega selgitatakse õpilase kutsesobivus ja võimekus
 - Tutvustatakse edasiõppimise võimalusi, infosüsteeme
 - Koostöö kutseõustamisteenistustega
-

Tervishoiu osa kutsenõustamises

- Kooliarst aitab õpilasel orienteeruda kutsevalikus sõltuvalt nende tervislikust seisundist
 - Kooliarsti tööülesannete hulka kuulub kutsenõustamine koostöös lapse, tema vanemate ja õpetajatega
 - Sotsiaalministri 24.08.1995.a. määrus nr 51 Koolitervishoiu korraldamine
-

Tervishoiu osa kutsenõustamises

- Edasi õppima asudes on tavaliselt vajalik perearsti tõend selle kohta, et eriala õppimise ja sellel töötamise suhtes ei ole tervisest tulenevaid vastunäidustusi
-

Kutseõppe probleemid arsti silmis

- ❑ Tööohutuse ja tervishoiu käsitlemine sageli I kursusel ning keskendunud tööohutusele
 - ❑ Mitte kõikidel erialadel pole tööohutus ja tervishoid eraldi ainepunktina
 - ❑ Noored ei oska leida seoseid isikukaitsevahendite ja erinevate abivahendite ning terviseriskide vahel
-

Kutseõppe probleemid arsti silmis

- Õpetamise käigus pööratakse vähe tähelepanu õigetele tööasenditele, töövõtetele
 - Koolitatud spetsialist ei oska leida seoseid töö ja tervise vahel – palju välditavaid probleeme aetakse vanuse süüks
-

Töötervishoiu osa töötajate koolitamisel

- Esmase tervisekontrolli käigus terviseriskide hindamine ja selgitamine
 - Töökohtadel või koolitustel töötajate teavitamine ja nõustamine terviseriskide osas
 - Riskianalüüsis ohutegurite ja terviseriskide vahelise seose kirjeldamine
 - Tervislike eluviiside propageerimine
-

Töoga seotud haigused 2005

- **Kutsehaigusi** diagnoositi **97** juhtumit
 - Haigustest esikolmik:
 1. ülekoormushaigus
 2. vaegkuulmine
 3. vibratsioonitõbi
 - Vanuseliselt:
 1. 45-54 aastased
 2. 55-64 aastased
 3. 35-44 aastased
-

Töoga seotud haigused 2005

- Kutsehaigetest noorim oli 31 aastane ja diagnoosiks on allergiline kontaktdermatiit
 - Kutsealade osas juhivad:
 1. liikurmehhanismide juhid
 2. loomakasvatajad
-

Töoga seotud haigused 2005

- **Tööst põhjustatud haigusi**
diagnoositi **397**
 - Haiguste esikolmik:
 1. ülekoormushaigus
 2. müratekkene kuulmislangus
 3. allergiline kontaktdermatiit
-

Tööst põhjustatud haigused 2005

□ Vanuseliselt:

18-24 aastased 2
25-34 aastased 20
35-44 aastased 70
45-54 aastased 171
55-64 aastased 112
Üle 65 aastased 6

□ Staažilt:

5-10 aastat 49 töötajat
11-20 aastat 60 töötajat
21-30 aastat 75 töötajat
31-40 aastat 44 töötajat
Üle 40 aasta 7 töötajat

Füüsilise ülekoormushaiguse peamised põhjused

- ❑ Füüsiline ülekoormus (raskuste teisaldamine, sundasendid, sundliigutused, staatilise lihaspingega tööd jne)
 - ❑ Ebasoodsad kliimaatilised tingimused (niiskus, tuuletõmme, temperatuur)
 - ❑ Pikad tööpäevad (ületunnid), ebapiisavalt puhkepause
-

Füüsilise ülekoormushaiguse sagedasemad kliinilised daignoosid

- Küünarliigese lateraalne epikondüliit
 - Karpaalkanali sündroom
 - Õlavöötme müofastsiaalsed valud
-

Karjäärinõustamine täiskasvanuil

- Kui tervisliku seisundi tõttu ei sobi valitud kutseala, siis on võimalik tööturuameti kaudu saada nõustamist ja koolitust sobivama eriala omandamiseks
-

Tervislik tööelu sõltub

- Töötaja füüsilistest ja vaimsetest eeldustest
 - Kutsealastest teadmistest, oskustest
 - Töötingimustest
 - Töökorraldusest
 - Töötaja endast hoolimisest ja tervise väärtustamisest
-

Kui inimene ise jälgib oma tervist, siis on raske leida arsti, kes teaks paremini, mis on talle kasulik.

Sokrates
