

Terveellinen työ – Hyvien käytäntöjen kilpailu 2020–2022



TYÖPAIKKAESIMERKKI

Työturvallisuuden sekä fyysisen ja henkisen terveyden edistäminen vakuutusyhtiössä



ORGANISAATIO/YRITYS

Zavarovalnica Triglav,
d.d.

MAA

Slovenia

TOIMIALA

Vakuutus,
jälleenvakuutus ja
varainhoito

TEHTÄVÄT

Toimistotyöt ja kotoa käsin
tehtävä etätö



Lähde: Zavarovalnica Triglav, d. d.

Taustaa

Zavarovalnica Triglav, d.d. on monikansallinen vakuutusyhtiö, jonka pääkonttori sijaitsee Ljubljanassa, Sloveniassa. Yrityksellä on tytäryhtiöt Bosnia ja

Hertsegovinassa, Kroatiassa, Montenegrossa, Pohjois-Makedoniassa ja Serbiassa. Kesäkuussa 2021 yrityksessä oli 2 250 työntekijää.

Vaikka toimistotyö on turvallisempaa kuin tehdastyö, myös tietokoneen käyttöön liittyy tuki- ja liikuntaelinsairauksien (tule-sairaudet) riski.

Zavarovalnica Triglav, d.d. toteuttaa useita toimenpiteitä, joilla tule-sairauksia hallitaan ja ehkäistään organisaatiossa. Yritys pitää tärkeänä tietämyksen lisäämistä ja työntekijöiden kannustamista terveellisiin elämäntapoihin.

Tavoitteet

Yritys haluaa luoda edellytykset työntekijöiden työterveydelle ja työtyytyväisyydelle sekä sille, että työntekijät tuntevat olevansa osa yritystä, heillä on mahdollisuus henkilökohtaiseen kehitykseen ja he voivat huolehtia terveydestään päivittäin niin toimistolla kuin kotona työskennellessä.

Mitä tehtiin ja miten? Organisaatiossa toteutettiin erilaisia toimia sen nykyisen riskien ehkäisy- ja hallintajärjestelmän puitteissa. Niihin kuuluivat työturvallisuus- ja työterveyslainsäädännön tiukka noudattaminen, työterveyden edistäminen sekä henkilökohtaisten suojavarusteiden ja turvalaitteiden tarjoaminen. Työntekijöiden osaamisen lisäämiseen tähtäävä koulutus kattoi toimistotyötehtävät ja käsin tehtävien taakkojen käsittelyn, asianmukaiset työolosuhteet, ergonomiset työpaikkajärjestelyt ja kroonisten sairauksien hallintaohjelman.

Konkreettiset toimenpiteet olivat seuraavat:

- Käytännön vinkkejä turvallisen ja mukavan työympäristön järjestämiseen kotona. Tähän kuului verkkotyöpajat kinesiologin kanssa.
- Yhteistyö työterveyslääkärin kanssa sairauspoissaolojen analysoimiseksi, riskien arvioimiseksi ja ennaltaehkäisevien toimien, kuten paremman ergonomian ja koulutuksen, suunnittelemiseksi.
- Ylimääräisten työvälineiden ja lisävarusteiden hankkiminen sekä työpisteiden mukauttaminen yksilöllisen arvioinnin perusteella. Tällaisia ovat esimerkiksi pyörillä varustetut reput, ergonominen hiiri, erikoisistuimet ja säädettävät työpöydät.
- Työterveyden ja -turvallisuuden ammattilaisen työntekijöille antama neuvonta ja opastus ergonomisista työpaikkajärjestelyistä.
- Esitteiden jakaminen uusille työntekijöille ja koulutuksen järjestäminen kolmen vuoden välein.
- Juliste, jossa kuvataan hyvää istuma-asentoa.
- Seinään kiinnitetyt tarralaput, joissa kannustetaan käyttämään portaita hissien sijaan.
- Kuukausittain järjestettävät 15 minuutin selkähieronnat työpaikalla.
- Nuorille ja ikääntyneille työntekijöille räätälöityjen tuettujen terveyspäivien järjestäminen. Näihin sisältyy käynti paikallisessa kylpylässä.
- Aktiiviset tauot eli liikunnan ammattilaisten vetämä liikuntatunti kahdesti viikossa verkossa.

- Työntekijöiden koulutus muun muassa aktiivisen elämäntavan edistämiseksi, selkärangan terveyttä edistävät ja liikuntatyöpajat kinesiologin (liikkeen tutkimuksen asiantuntija) kanssa sekä stressinsietokyvyn ja työuupumusta ehkäisevien valmiuksien kehittäminen.
- Tietämyksen lisääminen yrityksen intranetissä julkaistujen artikkeleiden avulla.
- Psykologinen tuki työntekijöille neuvonnan muodossa.
- Hankeidea IN [innovaatio] – työntekijöiden aloitejärjestelmä.
- Työkykyä haittaavista vammoista kärsiville työntekijöille tarjottava mahdollisuus vapaiden Zavarovalnica Triglav, d.d. -yrityksen loma-asuntojen maksuttomaan käyttöön.

Tulokset



Lähde: Zavarovalnica Triglav, d. d.

- Sairauspoissaolot vähenivät vuosien 2019 (23 %) ja 2020 (19 %) välillä.
- Kolmesataa työntekijää osallistui taukoliikuntaan.
- Työntekijöiden motivaatio lisääntyi ja he suhtautuivat myönteisesti terveyden edistämispäiviin.

Onnistumisen avaintekijät

Riskejä ehkäistiin ja ne pidettiin mahdollisimman pieninä yhdistämällä ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä ja terveyden edistämistä. Avaintekijöitä olivat muun muassa

- kokonaisvaltainen malli, joka kattaa sekä henkiset että fyysiset riskit.
- ennaltaehkäisyyn perustuvat terveyden edistämistoimet.
- vahva johtajuus.
- lyhyen ja pitkän aikavälin toimien toteuttaminen.
- innovoinnin edistäminen ottamalla kaikki työntekijät mukaan ja soveltamalla työntekijöiden ratkaisuehdotuksia.



Lähde: Zavarovalnica Triglav, d. d.

Siirrettävyys

Työterveyden ja työturvallisuuden kokonaisvaltaisen edistämisen malli ja työperäisten sairauksien ehkäisyjärjestelmä voitaisiin helposti ottaa käyttöön jäsenvaltioissa toimivissa kaikenkokoisissa yrityksissä, joiden työntekijät työskentelevät toimistossa tai tekevät etätöitä.

Kustannukset ja hyödyt

Työperäisten sairauksien ennaltaehkäisyohjelmiin investoiminen maksaa arviolta noin 150 000 euroa vuodessa. Tällä summalla rahoitetaan monenlaisia ohjelmia ja työntekijöiden työvoimakustannuksia. Säästöt syntyvät vähentyneistä poissaolokustannuksista.

Työntekijöiden terveyttä edistävillä ohjelmilla ja aktiviteeteilla pyritään ylläpitämään työntekijöiden fyysistä ja henkistä terveyttä. Niitä mitataan vuosittaisella organisaation elinvoimaisuutta koskevalla hyvinvointikyselyllä (ORVI-indeksi). Kyselyssä korkean pistemäärän saivat

- työntekijöiden tyytyväisyys
- työympäristö
- työntekijöiden sitoutuneisuus

Hyvän käytännön esimerkin keskeiset piirteet

- Yritys loi kattavan ja strategisen mallin työturvallisuuden ja työterveyden varmistamiseksi ja ylläpiti sitä sekä toimistossa että kotona työskennellessä.
- Kokonaisvaltaisessa mallissa henkistä ja fyysistä terveyttä pidetään yllä ergonomisilla toimenpiteillä, liikunnan edistämällä ja tietämyksen lisäämisellä.
- Ergonomiset apuvälineet räätälöitiin yksilöiden tarpeisiin.

Lisätietoa

Lisätietoja on verkko-osoitteessa

<https://www.triglav.eu>

Kokonaisvaltaisessa mallissa henkistä ja fyysistä terveyttä pidetään yllä ergonomisilla toimenpiteillä, liikunnan edistämällä ja tietämyksen lisäämisellä.