TARTU ÜLIKOOL

Ülemiste City

Ülemiste City tervisekäitumise uuring

20. aprillil 2022 Ülemiste Citys

Ülemiste City tervise mudel

Tervisliku Ülemiste meeskond

Ülemiste linnaku teenuseosutajad

Ülemiste linnaku tööandjad

Töötajad

Testisime mudelit

Uurisime, kuidas sobitada mudelit töötajate, tööandjate ja teenuseosutajate vajadustega.

Selgitasime, milliste tegevustega saab ja tuleb pihta hakata.

Kuidas?

- Küsitlesime töötajaid
- Küsitlesime tööandjaid
- Kasutasime registriandmeid, teiste küsitluste andmed
- Kõrvutasime eri andmestike pinnalt tehtud järeldusi
- Korraldasime koosloomeürituse

Füüsiline tervis

Töötajad istuvad palju ekraani ees (sundasend, pinges silmad)

Eesti keskmisega võrreldes kehaliselt üsna aktiivsed

Liiguvad vähe jalgsi või rattaga ühest punktist teise

Kõrged hinnangud tervisele, aga keha halb vorm, sagedased igapäevased tervisekaebused ja kroonilised vaevused

Trennikesksed ja üksildased liikumisharjumused

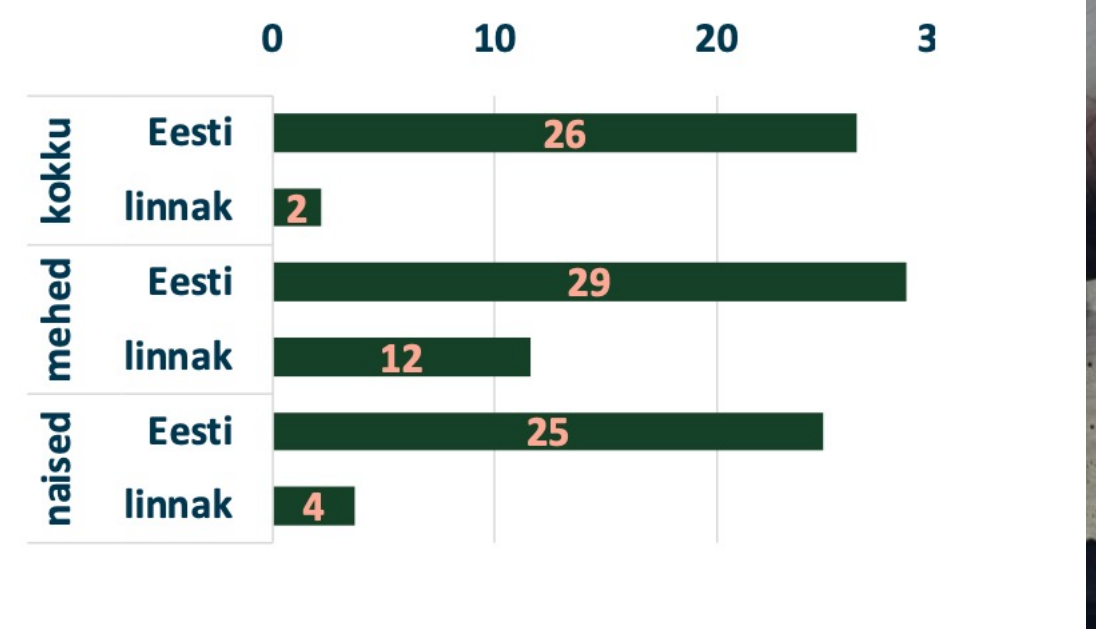
Füüsiline tervis

Töötajad istuvad palju ekraani ees (sundasend, pinges silmad)

Eesti keskmisega võrreldes kehaliselt üsna aktiivsed

Liiguvad vähe jalgsi või rattaga ühest punktist teise

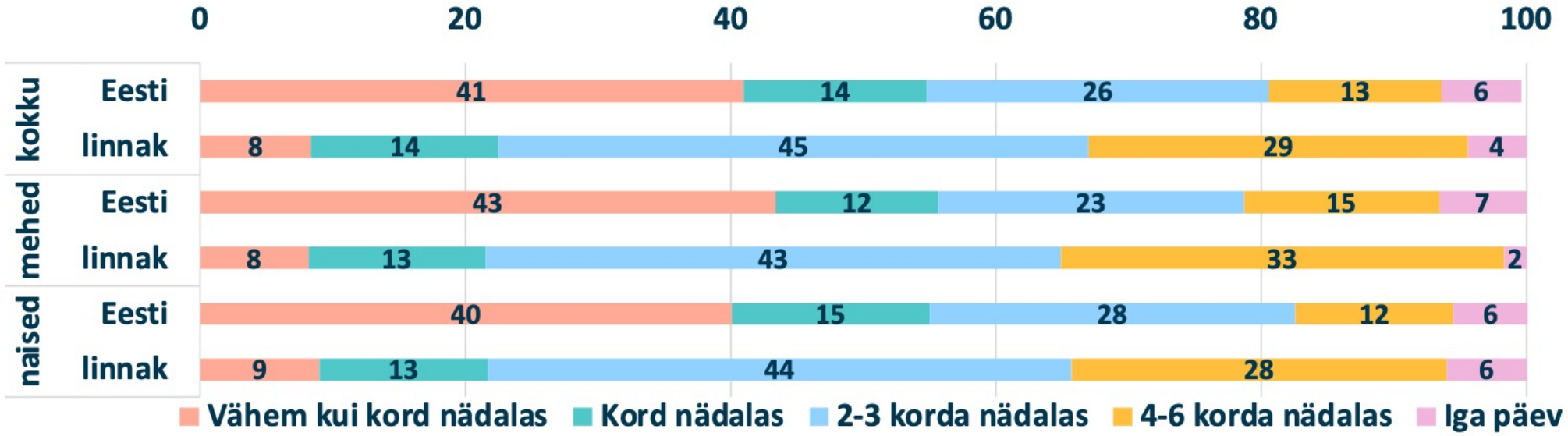
Kõrged hinnangud tervisele, aga keha halb vorm, sagedased igapäevased tervisekaebused ja kroonilised vaevused



Joonis 7. Ekraaniaeg päevas vabal ajal: suurem kui 4 tundi (%)

Trennikesksed ja üksildased liikumisharjumused

Füüs



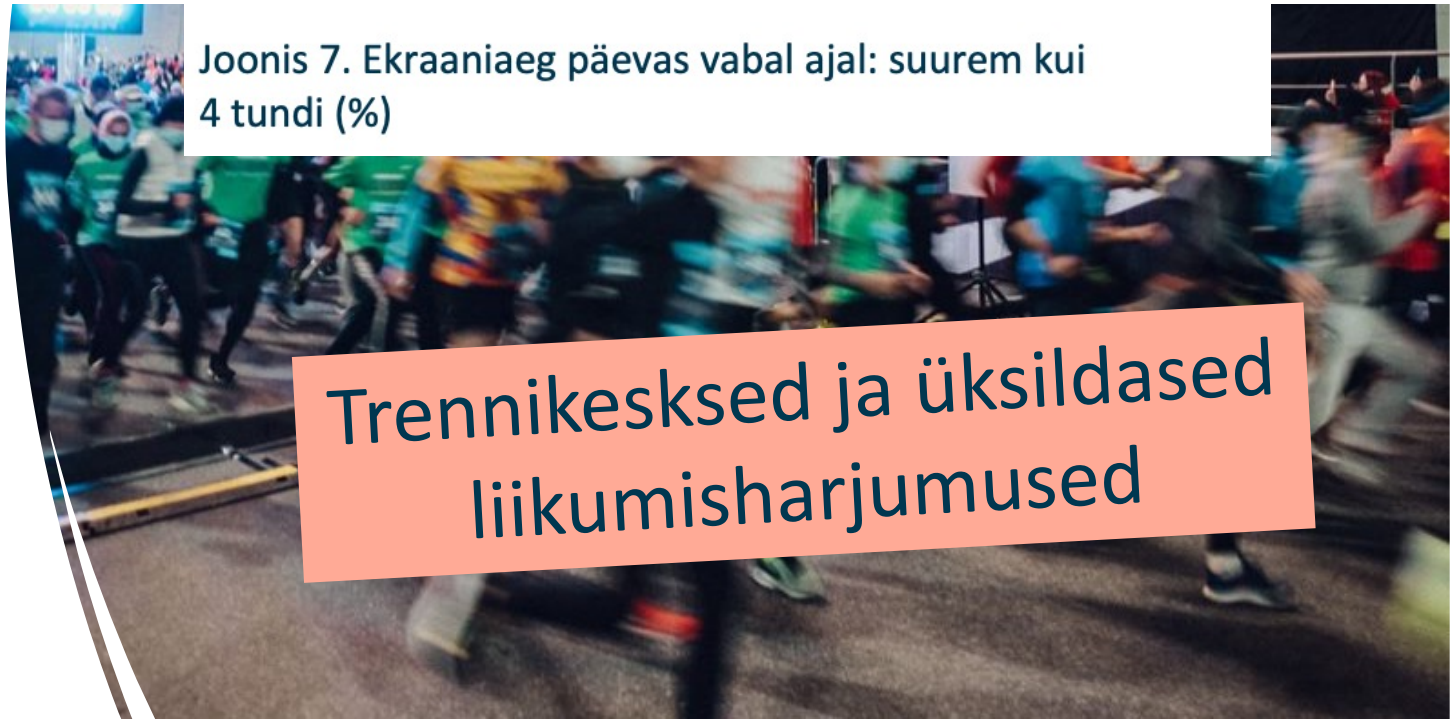
Joonis 5. Vähemalt 30 minutit tervisesporti korraga (%)

Töötajad is
ees (sunda

Eesti keskmisega võrreldes kehaliselt üsna aktiivsed

Liiguvad vähe jalgsi või rattaga ühest punktist teise

Kõrged hinnangud tervisele, aga keha halb vorm, sagedased igapäevased tervisekaebused ja kroonilised vaevused

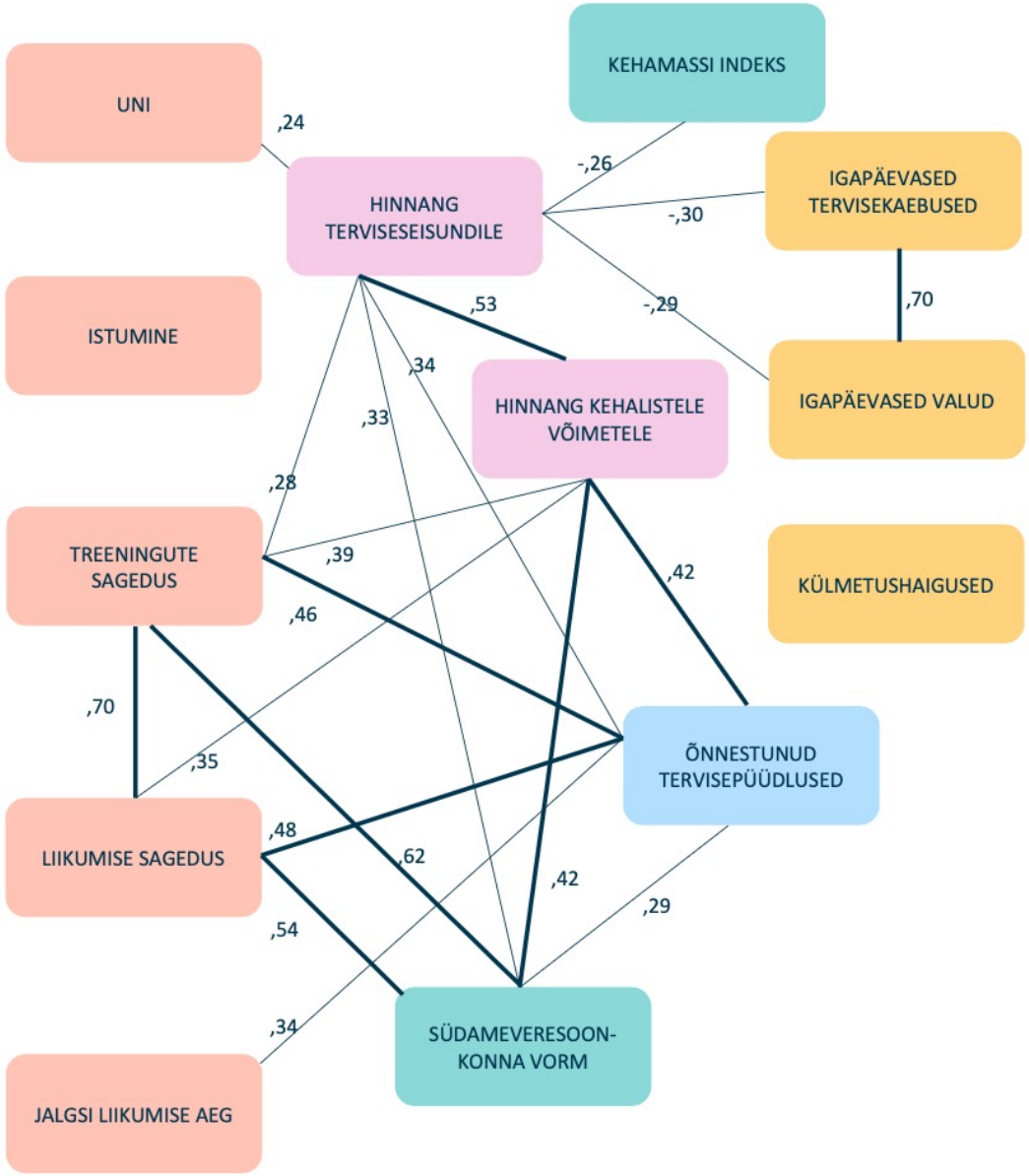


Joonis 7. Ekraaniaeg päevas vabal ajal: suurem kui 4 tundi (%)

Trennikesksed ja üksildased liikumisharjumused

Tervisenäitajad ja liikumine

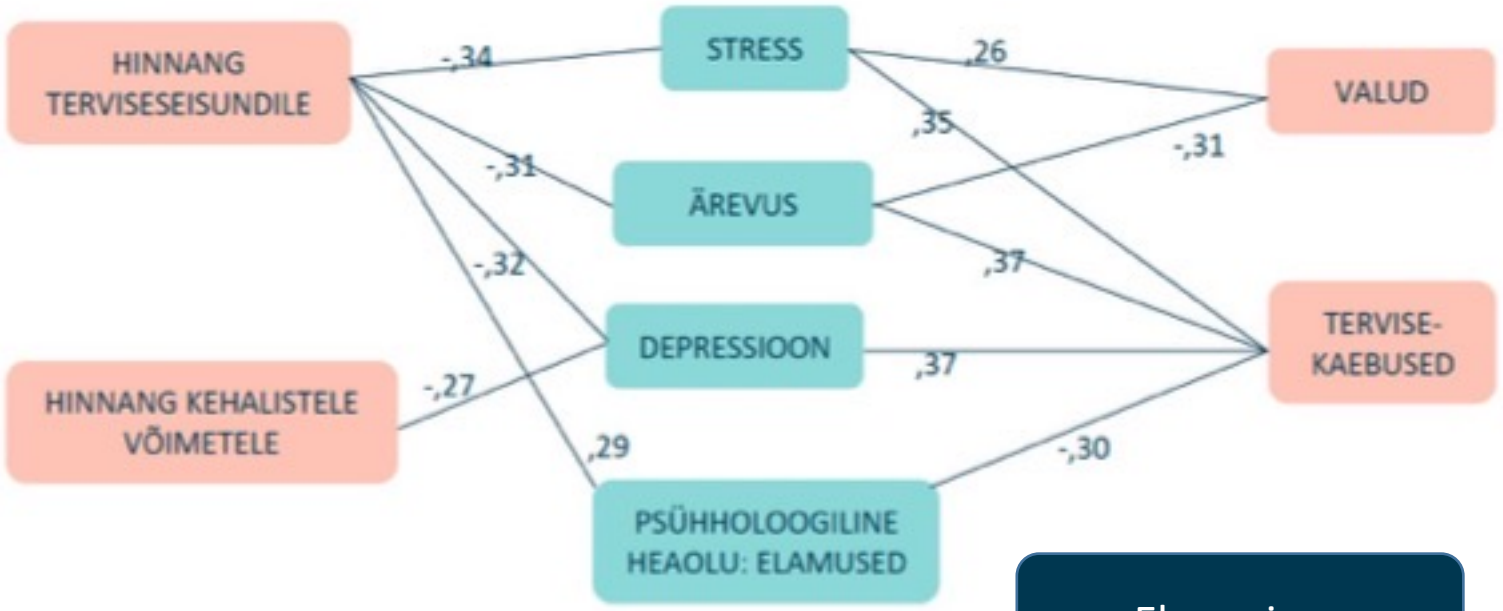
Liikumise seosed objektiivsete tervisenäitajatega puudusid või olid nõrgad.

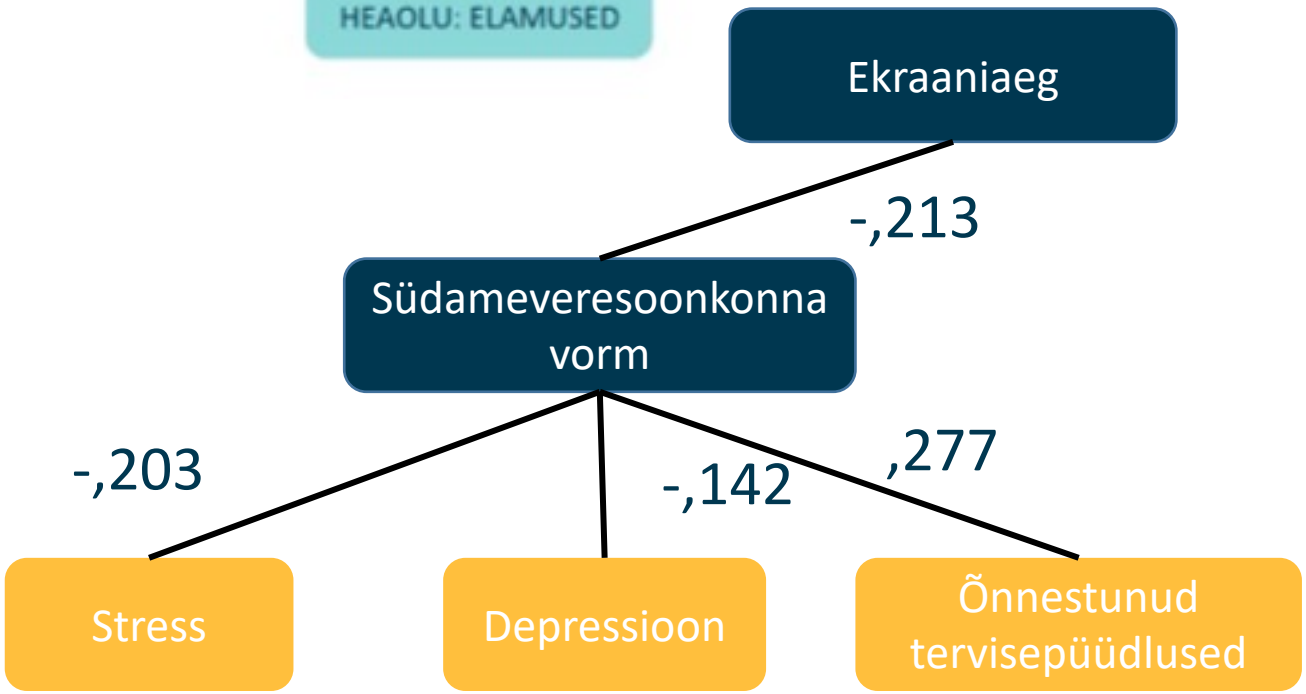


Joonis 8. Tervislike tegevuste, tervisele antavate hinnangute ja tervisenäitajate vahelised seosed

Seosed vaimse ja sotsiaalse tervisega

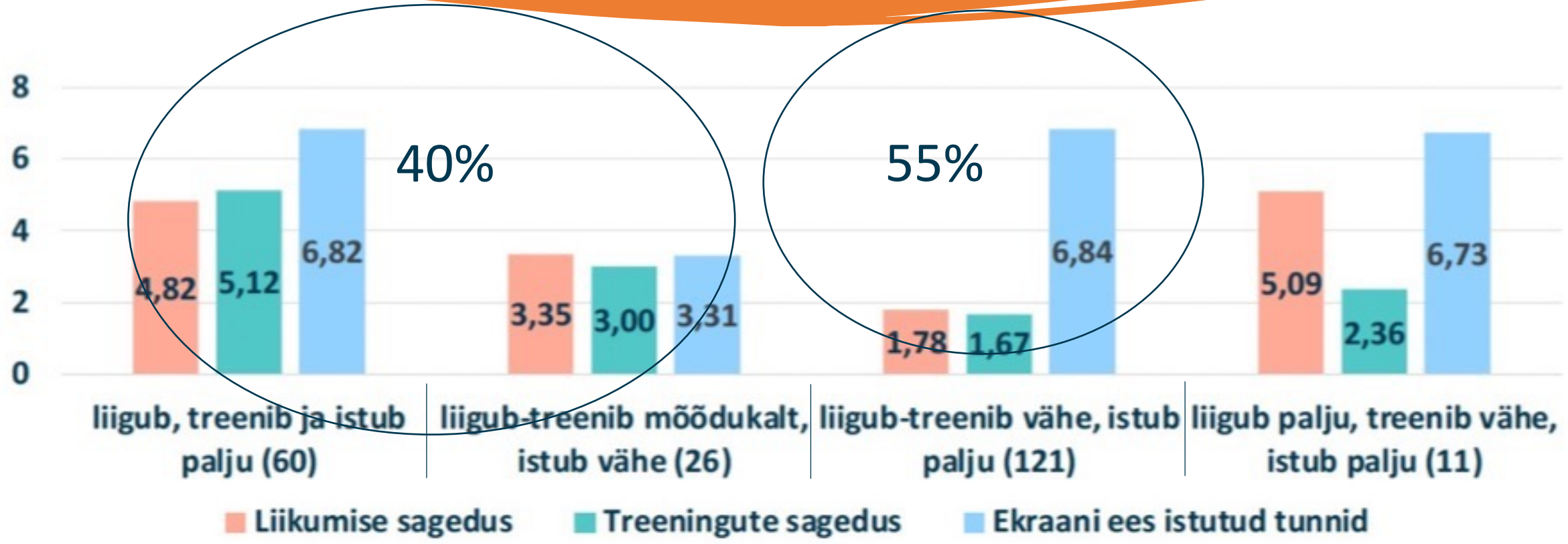
Paljud tervisevaevused ei ole põhjustatud füüsilisest tervisest, vaid hoopis vaimsetest pingetest.





Füüsiline tervis: töötajate rühmad

Suurim töötajate rühm liigub väga vähe. Neid, kes liiguvad väljaspool treeninguid, on väga vähe.



Vaimne tervis

Töötavad palju sagedamini hooseisundis kui Eesti töötajate valim

Töö on mõtestatud, muutuseid saab ise algatada, õppida ja saadud oskusi rakendada on lihtne

Vähe on kogukonnatunnet töökohas

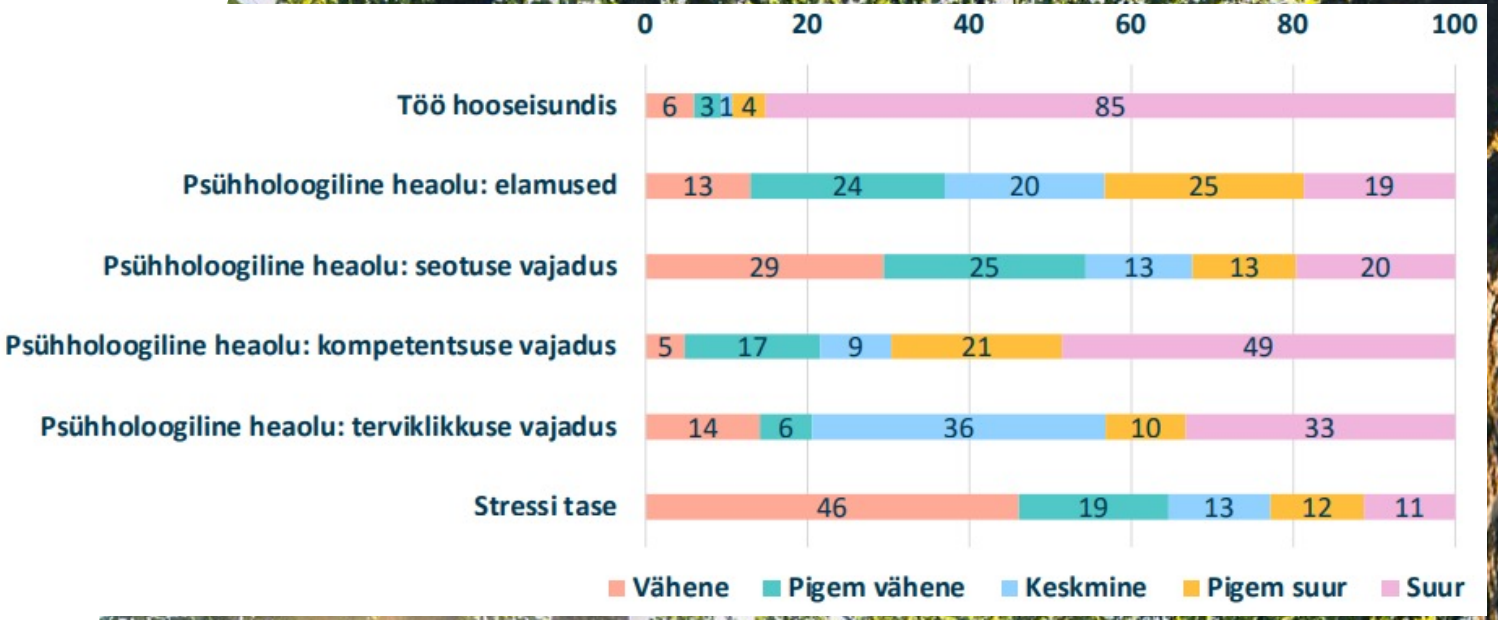
Depressiooni ja ärevuse sümptomid on üle kriitilise piiri igal viiendal

Vaimne tervis

Töötavad palju sagedamini hooseisundis kui Eesti töötajate valim

Töö on mõtestatud, muutuseid saab ise algatada, õppida ja saadud oskusi rakendada on lihtne

Vähe on kogukonnatunnet töökohas



Depressiooni ja ärevuse sümptomid on üle kriitilise piiri igal viiendal

Hooseisundit kogevad…

… sagedamini töötajad, kes:

- on juhtival positsioonil
- on parema majandusliku seisuga
- töötavad hariduses/teaduses, panganduse, kindlustuse või kinnisvara vallas
- teevad tempokat ja suhtlusrohket tööd, ka kaugtööd

… harvemini töötajad, kes:

- teevad rutiinset tööd, töötavad sundasendis, öösiti, füüsiliselt pingutades
- kogevad töökohal kiusu, ei saa töökaaslaste lärmi tõttu töösse süveneda
- töötavad tööstuse või kultuuri vallas

Vaimse tervise edendamiseks

Arendada hooseisundi hoidmiseks ja soodustamiseks töökeskkonna tingimusi: selgus, väärtustatus, autonoomia, eesmärkide saavutatavus ja kooskõla

Suurendada kogukonnatunnet ka töökoha siseselt

Muuta vaimse tervise abi teenused (psühhiaatrist virtuaalnõustamiseni) kättesaadavamaks

Sotsiaalne tervis

Empiirilised tunnused: seltsivus ja kaasatulekuvalmidus

Seltsivad inimesed on linnakusse tugevalt kiindunud. Nad teevad rohkem nn valgekrae (kaug)tööd, veedavad palju aega ekraani ees, on parema haridustasemega.

Seltsiva käitumisega inimeste kaudu saab linnakus kujundada tervislikke liikumispraktikaid.

Umbes ¼ on hästi seltsivad ja suure kaasatulekuvalmidusega.

Sotsiaalsus ja tervis

Sotsiaalsus ja tervis

Neli inimest kümnest peavad normaalseks vastutulijaid tervitada.

Linnakus töötavad inimesed tunnevad sagedamini seda, et neilt nagu oodatakse seltsivust ja võimalused selleks on ka ürituste vormis loodud, kuid samaväärselt pole põhjust suhelda ega ka oskusi-harjumusi.

Küsimus on, milliseid vorme anda suhtlusele linnakus nii, et see tunduks vajalik ja ühtlasi mugav.

Rentnike valmidus mudelis osaleda

		VAJADUSED	ROLL MUDELIS
	Teenuseosutajad tervislike tegevuste vallast	Tuua tagasi kliendid Muuta end linnakus nähtavamaks	Ootab koostööpakkumist Ühendub vajadusel loodud koostööplatvormiga
TÖÖANDJAD	Teenindussektori tööandja	Ei tunne, et saaksid töötajatele tervise-edendust peale suruda Suudavad töötajatele tagada tervise-edenduse miinimumpaketi	Sobib „rätsepülikond“, mis arvestab selle tööandja eripära Töötajad kasutavad iseseisvalt linnaku avalikku ruumi
	Vaimne töö, väike tööandja	Suudavad töötajatele tagada miinimumpaketi Ei suuda end koormata lisaülesannetega tervise vallas	Vahendavad töötajale linnaku pakutavat Töötajad kasutavad linnaku egalitaarseid teenuseid
	Vaimne töö, suur tööandja	Pakuvad töötajale sageli rikkalikku tervise-edenduse paketti On huvitatud töötajate täiendavast tervise-edendusest	Delegeerivad ära sellised töötajate tervisetegevused, mis on unikaalsed, vajades ühelt tööandjalt liiga palju tähelepanu Tugi tööandjale julgete asjade katsetamiseks

Töötajad, kes on jäänud kahe silma vahele

- Uussisserändajad, kel pole peret või kohapealset sotsiaalset võrgustikku
- Väikeste tööandjate töötajad, kelle tööandjad ei jaksa tervise-edendusele pühenduda.
- Graafikupõhised töötajad, teenindajad, kes ei saa töö iseloomu tõttu töökohalt töö ajal eemalduda või on tervisekäitumiseks vähe motiveeritud.

- Töötajad, kelle töökoha tervise-edenduse pakett on küll eeskujulik, kuid kelle vajadused on eripärased (näiteks ülisportlikud, haruldase huviga, puudega)
- Töötajad, kes töötavad linnaku tööandjate teistes asukohtades – ebavõrdsuse oht tööandja töötajate vahel
- Introverdid ja üksildased inimesed, kes ei leia kolleegide seast sobivate huvidega inimest, kellega midagi koos ette võtta.

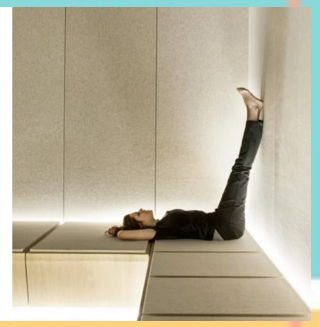
Ettepanekud linnakule

LINNAK

MUUTUSTE JUHTIMINE

TERVISE-TEENUSTE HUB

VAIMNE TERVIS



SOTSIAALNE TERVIS

TÖÖANDJALE

FÜÜSILINE TERVIS

TERVISETEENUSTE JA JUHISTE PLATVORM

KÕNNI- JA ÕUEKOOS-OLEKUD TOIDUGA

VAIKUSE-RUUMID ÜLDKASU-TATAVAL ALAL

LINNAKU TÄNAVA-FESTIVAL

TÖÖTAJALE

ÕUEKOOL

Ettepanekud tööandjale

- otsi üles rühmad, kelle näitajad on halvad, tunne huvi
- aita neil sõnastada endale jõukohaseid eesmärke (alt-üles lähenemine); nt teha nädalas kolm pikka jalutuskäiku
- paku tööandjana välja lahendusi, et neid eesmärke toetada
- uuri linnaku ja teiste tööandjate koostööplaane
- proovi lahendus järele ja selgita, mis juhtus
- varu kannatust, muutused võtavad aega
- jaga kogemust teiste personalijuhtidega

TERVISLIK ÜLEMISTE: HOOS ÜHESKOOS

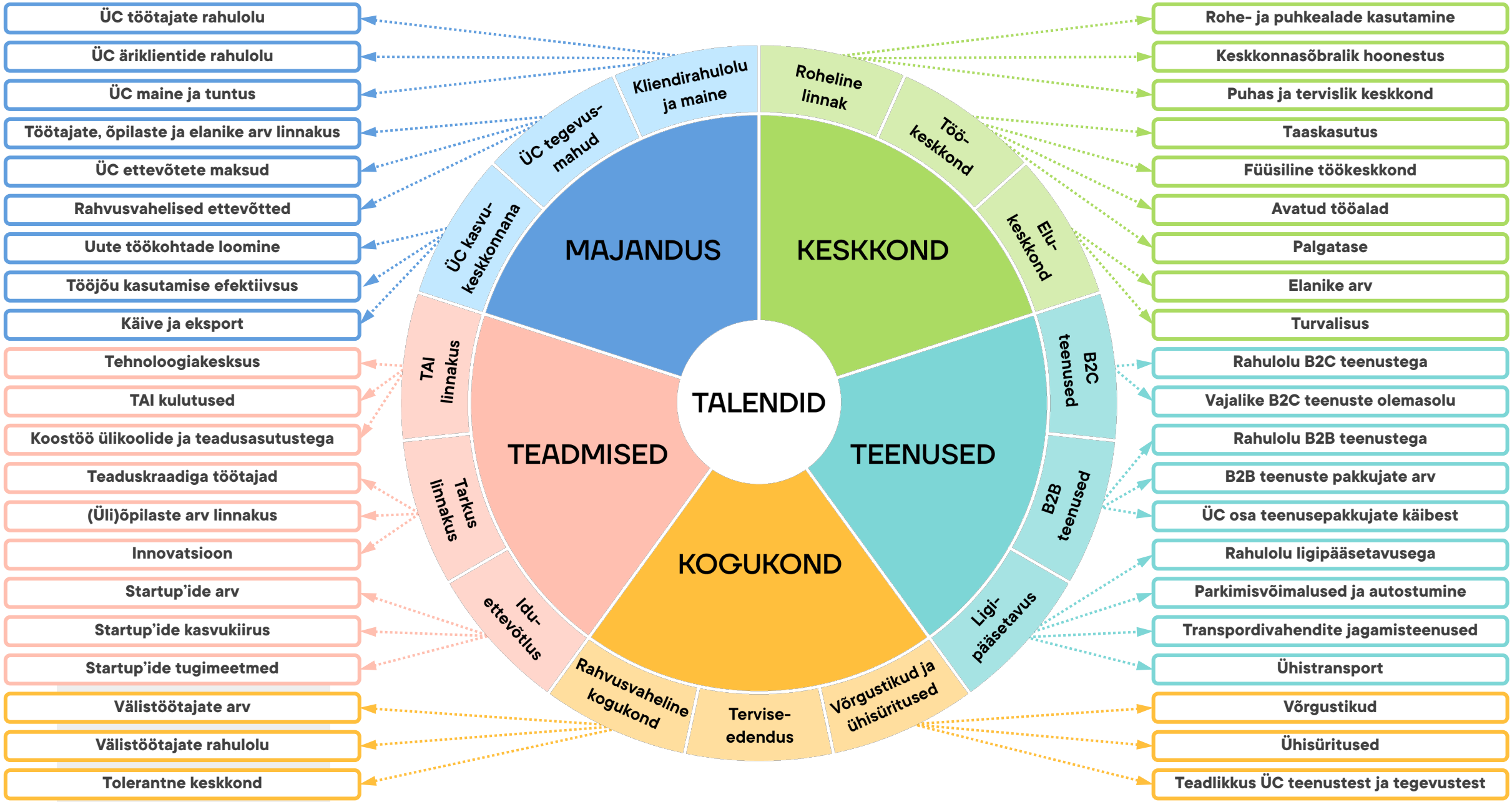
20.04 KELL 10.00
ÕPIKU KONVERENTSIKEKSUSES

Ülemiste City

ulemistecity.ee →
see & do → events

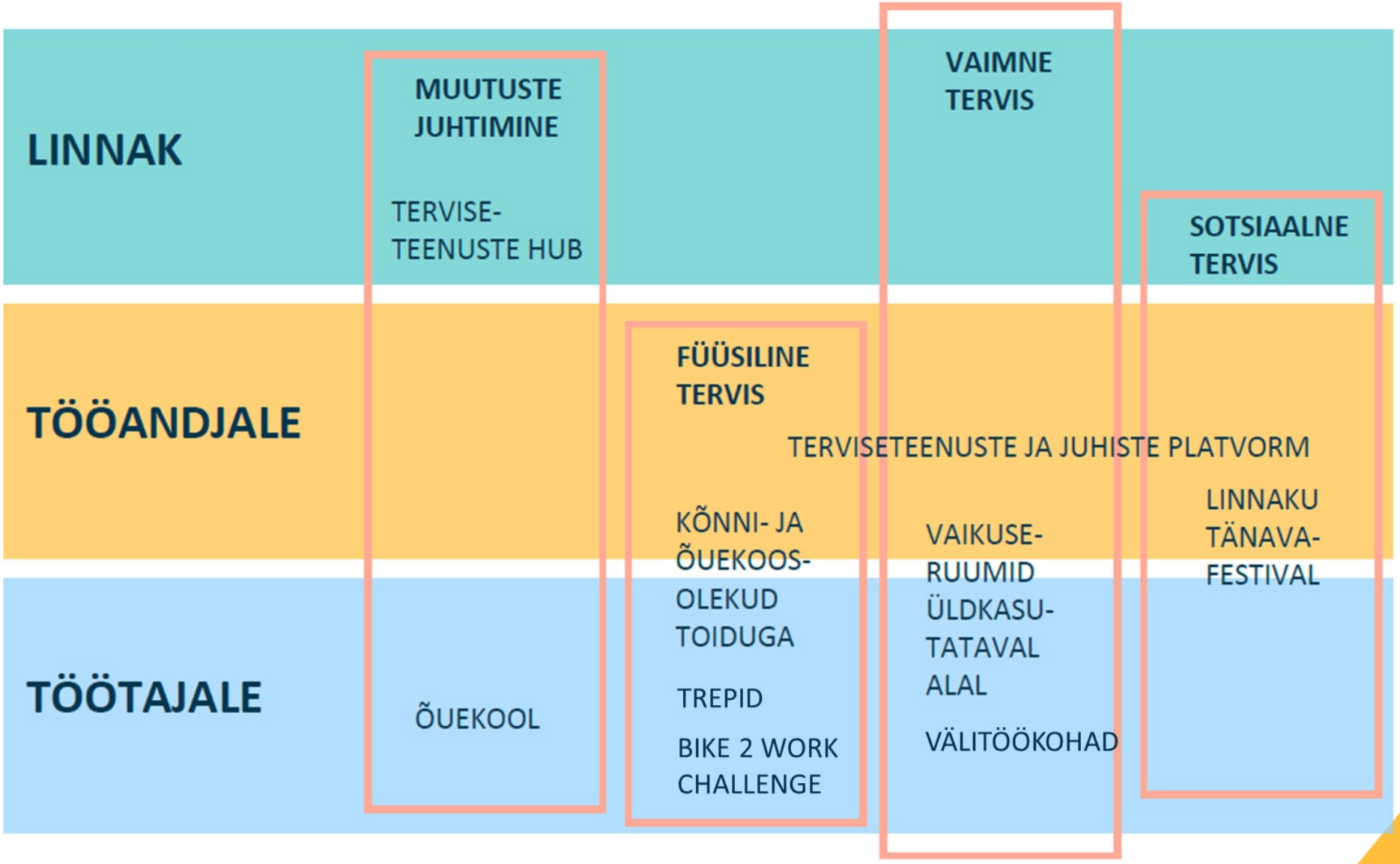
MAINOR ÜLEMISTE AS
TECHNOPOLIS ÜLEMISTE AS
TALENT
...on kõigi meie tegemiste keskpunktis.
Koostöös leiame tasakaalu meie talentide
arenemiseks ning õnnestumiseks!
TARTU ÜLIKOOL
MAINOR AS

ÖPIK
Ülemiste
City



https://ucuuringud.eek.ee

ÜC TERVISE MUDELI RAKENDAMINE



KÕNNIKOOSOLEKUTE RADA

EEK-i tudengid on projektiõppe käigus loonud Ülemiste City kõnnikoosoleku radade kontseptsiooni.

Eesmärk

Kõnnikoosolekute raja loomine Ülemiste linnakusse eesmärgiga edendada liikuvat eluviisi ja anda inimestele rohkem põhjuseid värskes õhus viibimiseks.

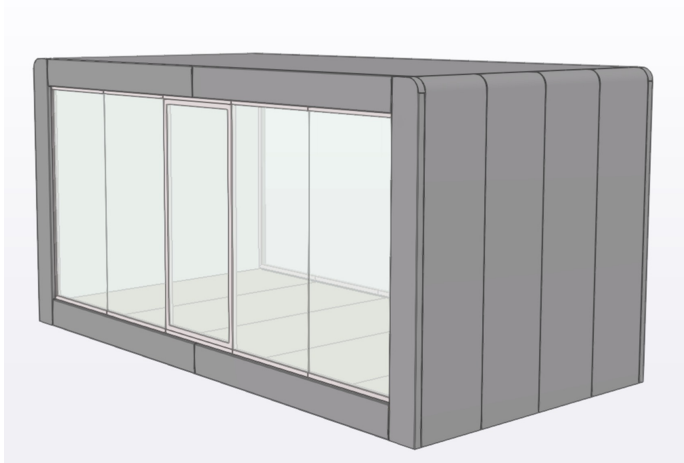
Rada ääristavad erinevad tegevused ja rada lookleb mööda väljas töötamise ruumidest.

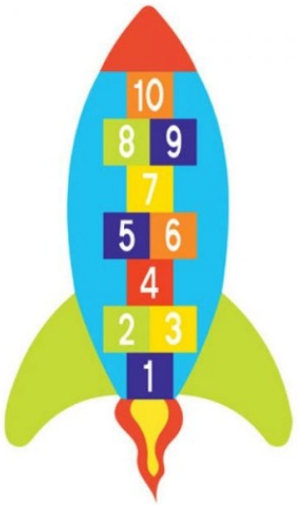
Planeeritavad atraktsioonide asukohad

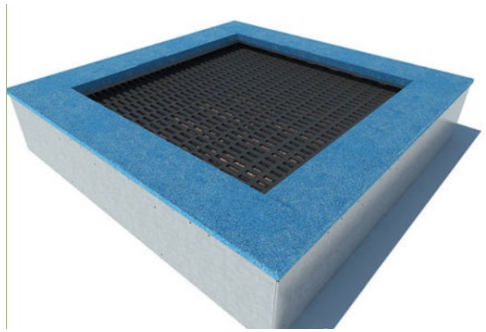
- Silen space
- Keksurada
- Heade soovide sein/tahvel
- Batuudid maapinnas

Ülemiste City kõnnikoosolekute raja trajektoor

KÕNNIKOOSOLEKUTE RADA





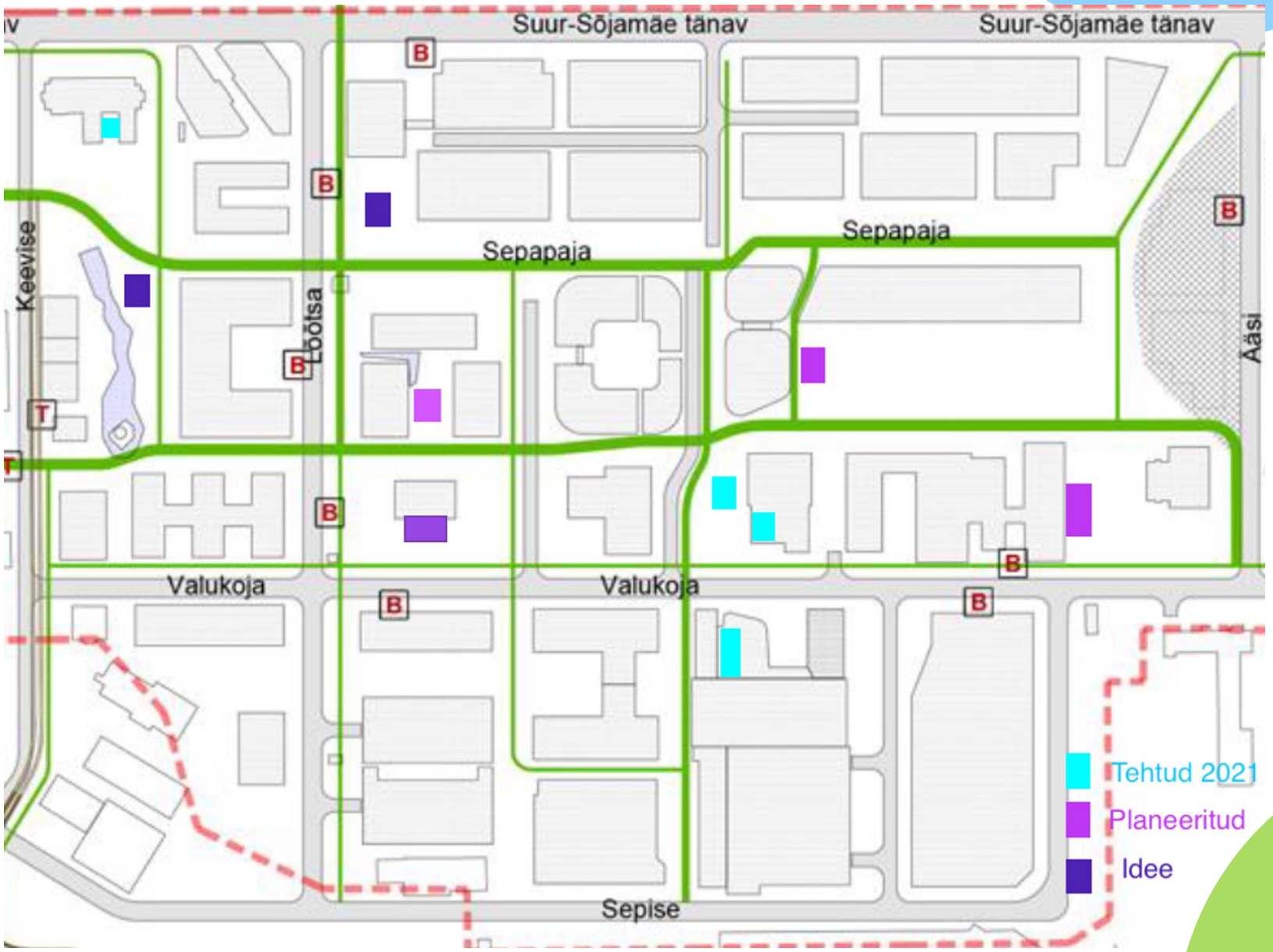


KÕNNIKOOSOLEKUTE RADA

Planeeritavad atraktsioonid rajal

- Kiiged
- Pingid
- Välimale/kabe
- Ronimisväljak/laste atraktsioon
- Liumägi
- Joogikraanid

VÄLITÖÖKOHAD



OPEN YOUR WORLD OF CULINARY POSSIBIL

OPEN FLAVOUR

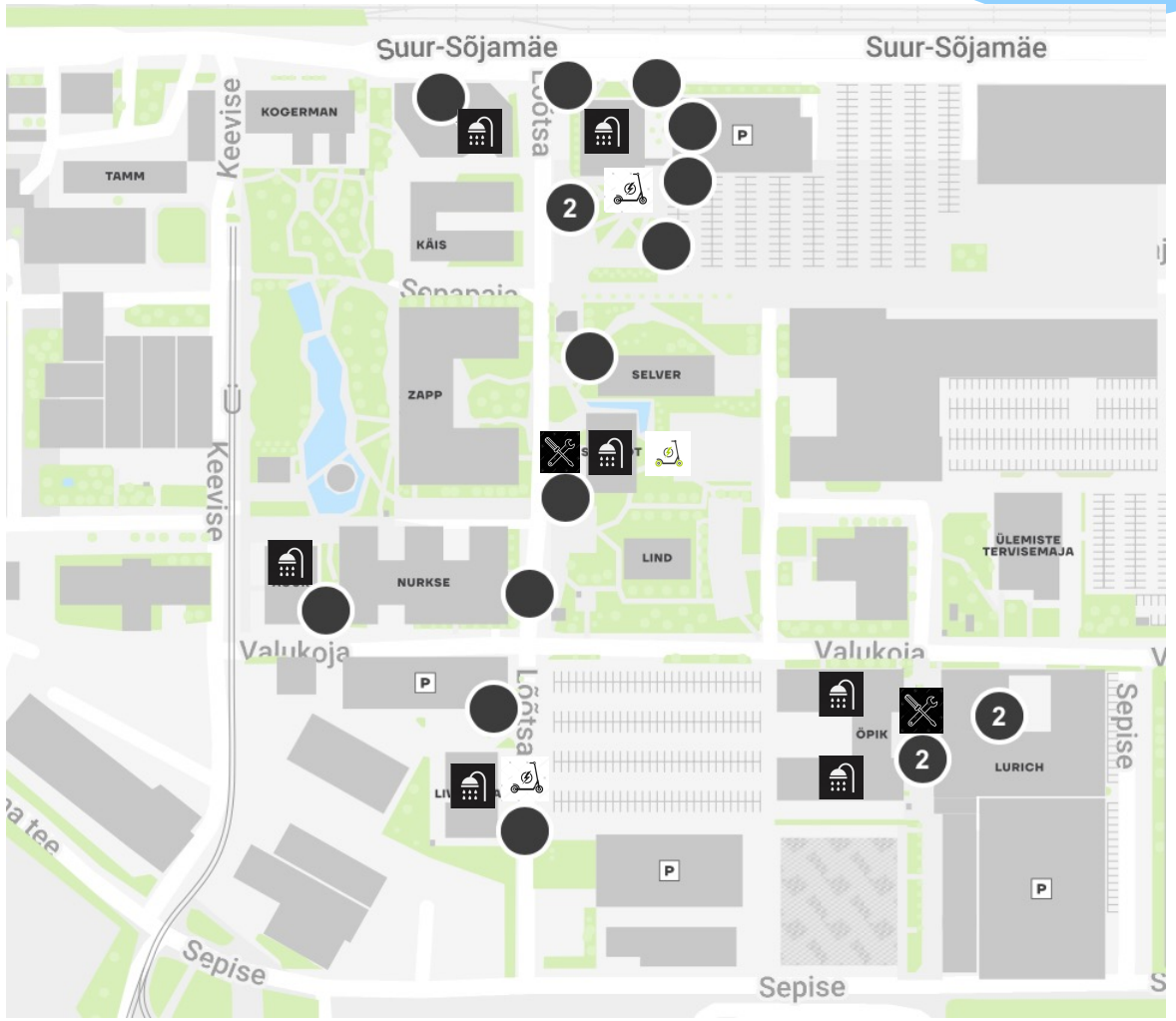
BIKE 2 WORK CHALLENGE JA RATTATEED

Bike2Work challenge hakkab 2. mai 2022

Ülemiste City veebis kuvatakse ratturitele suunatud teenused.

Vastavate teenuste juurde tuleb selgitus ligipääsu ja võimaluste osas.

- Bikeep rattaparklad
- Pesuruumid
- Tehnoabi
- Bolti tõuksi laadimisjaam
- Bikeep tõuksi laadimisjaam



Ülemiste
City

Juhi oma tervist.

01

Tervisekontroll

Uudsed võimalused tervisliku seisundi jälgimiseks, et leida seni avastamata arenguvõimalused.

02

Tervisesprindid

Ekspertide loodud mikro-programmid füüsilise ja vaimse vormi parandamiseks.

03

Tegevuspank

100+ teaduspõhist soovitust liikumise, toitumise, une ja stressijuhtimise jaoks.

04

Isiklik coach

Mugav ja paindlik mikro-nõustamine kogenud coachidelt aitab kiiremini eesmärke saavutada.

ACTIVATE

ÜC TERVISE MUDELI RAKENDAMINE

Tegevused tervise toetamiseks:

- Tervise nõukoda;
- Tervisekonverentsi praktilised nõuanded;
- Kõnnikoosolekute rada ja tervisenäitus;
- Treppide disain ja kasutamise kampaania;
- Bike 2 Work challenge;
- Vaikuse ruumid;
- Välitöökohad;
- Tervise (mentorite abil) sekkumised - A100.

Edasised tegevused:

- Tervisemõõdikute kogumi koostamine;
- TerviseHUBi arendamine.

TERVISEMAJA 2/2024

- **Mehiläinen`ilt** kaasaegseim **magnetresonants diagnostika.**
- **Reio Vilipuu taastusravi:** mõnusa olemise **hõljumise kambrid.**
- **Kaasaegne Hambaravi** moodsa ja mõnusa sisustusega
- **Vaimse tervise interdistsiplinaarsed teenused**- pereteraapia, individuaalne nõustamine, *coaching*.
- **Tartu Ülikooli Kliinikumi spetsialistid**-meeste arstid, naiste arstid, kardioloogia, neuroloogia, dermatoloogia.
- **Noorperede interdistsiplinaarne** toetusteraapia.

ÜLEMISTE CITY KIRURGIAKLIINIK

Alma Tominga maja-Sepise 7
1.korrusel

Alustab tööd 2022 4.kvartal

- **Rekonstruktiiv- ja plastika kirurgia**
- **Ortopeedia, käsi-õlg ortopeedia**
- Günekoloogiline plastika kirurgia
- Kirurgiline uroloogia ja androloogia
- Laste taastavad kraniofatsiaalsed operatsioonid

ÜLEMISTE
APOLLO
ZARA

FILTER
ENERGY WATER SOLUTIONS
30
TARTU
hawaii
SPORDIP ARTNET
CYCLING TEAM

#greencity
#futurecity
#ulemistecity
#talentcity
#smartcity

KOOSTÖÖ - OOTUSED

Väikesed, aga praktilised asjad/

- Aktiivsust soodustavad/ sisedrenazöörid, lühitrennid(MF)
- Teenuste paketid (taastusvaldkond, hea hinnaga)
- Erinevad coachid (wellness, recovery, lifestyle)
- Orienteerumis-, lauamängude sündmused
- Juhtide koolitused/ parimad praktikad
- **IF+ Mehiläinen+ ÜC ettevõtele suunatud tervisekindlustuspaketid**
- Laiapõhjaline terviseteenus (vaimne tervis,taastusravi, kirurgia)
- Otsearveldus teenusepakkuja ja kindlustuse vahel

Aitäh!

Ülemiste City