

Projekti nimi (ELU veebilehel): KASULIKE TERVIKLIKKU TERVIST TOETAVATE HARJUMUSTE PROAKTIIVNE ARENDAMINE

Juhendaja(d): KRISTEL KIENS

Liikmed: MAARJA PLASER, CASEY LIIS, KELLY-LIZETTE LÖHMUS, LAURA LEPIK, LIIA KASS, VERONIKA SADKEVITŠ

Projekti lähteülesanne, eesmärgikirjeldus

Tihti peale osutuvad lihtsad harjumused inimeste jaoks raskeks ning meie suur soov ja eesmärk oli teha need nii kättesaadavaks ja arusaadavaks kui võimalik (Clear, 2018). Meie eesmärk oli luua profiilid eri taustaga inimestele ja töötada välja sekkumiskavad, mis aitaksid tervislikke harjumusi lihtsamini juurutada. Valisime fookuseks meditsiini valdkonnas töötavad öötöötajad, põhikooli õpetajad ja kontoritöötajad – keskendusime just nendele sihtgruppidele, sest tuginedes teadusartiklitele on valitud valdkondade puhul on mitmeid väljakutseid harjumuste loomisel, mis on seotud nii vaimse kui ka füüsilise tervisega. Projekti raames töötasime välja juhised, mis hõlmasid liikumist, toitumist ja vaimset tervist, et lihtsustada harjumuste kujunemist ja edendada heaolu.

Lähteülesandeks oli analüüsida sihtgruppide igapäevaseid väljakutseid, kaardistada peamised tervisemured ning pakkuda konkreetseid lahendusi nende probleemide leevendamiseks. Projekti üldeesmärgiks oli luua praktilised ja kergesti rakendatavad sekkumiskavad, kus on põimitud sisse kolm raskusastet, mille vahel saab inimene valida. Erinevate harjutuste valimisel keskendusime sellele, kuidas need saaksid aidata füüsilise ja vaimse tervise heaolule kaasa.

Uuringud näitavad, et õpetajad võtavad tihti peale töölt negatiivseid emotsioone ja pooleli jäänud tööülesandeid koju – selline rutiin toob kaasa tööstressi ja läbipõlemisohu (Zhang, 2022; Kannelmäe-Geerts & Noorkõiv, 2023; Zhao et al., 2022). Kontoritöötajad puutuvad tihti kokku väljakutsetega, mis on seotud istuva töö iseloomuga ja korduvate ülesannetega ning see võib põhjustada nii füüsilisi kui ka vaimseid terviseprobleeme, sealhulgas unehäired, kehakaalu tõusu ja ärevust (Ojo et al., 2022). Öötöötaja profiili koostades tuli välja, et vahetustega töötamine on meditsiini valdkonnas tavapärane ning samuti ka öövahetustes töötamine. See toob aga endaga kaasa mitmeid erinevaid väljakutseid, mis mõjutavad nii töötaja füüsilist kui vaimset tervist.

Antud projektis saime kasutada erinevate erialade teadmisi. Meie projektis osalejad on järgnevatelt erialadelt: kehakultuur, psühholoogia, noorsootöö, infotehnoloogia juhtimine. Kehakultuuri erialalt saime erinevaid teadmisi, mis on seotud tervisliku toitumise ja liikumisharrastusega. Psühholoogilised teadmised aga aitasid meil mõista inimesi ja mõelda lahendusi, kuidas me nendeni paremini oma ideede ja abivahenditega jõudsime. Noorsootöö eriala suunas teha koostööd ning analüüsida, kuidas asjad ka praktikas välja võivad näha. Infotehnoloogia teadmised olid suureks abiks tehnilise teadlikkuse küsimustes ning strateegilistes punktides. Aktiivsed arutelud ning enda kogemuste

jagamine aitasid meil jõuda ühise eesmärgini. Rollide jaotus oli lihtne ning koostöö sujus väga hästi. Igaühe panus oli märgatav ja väärtuslik. Grupp koosnes 6st liikmest, kes olid jagatud paardesse. Kõik kolm paari keskendusid oma profiili uurimisele ja harjumuste välja töötamisele. Lisaks profiilide jaotamisele grupiliikmete vahel, jaotasime ka ülejäänud rollid:

1. Materjalide loomine ja kujundamine ning õpetajate profiili kaardistamine ning loomine - Casey Liis Org
2. Profiilide esitleja ja õpetaja profiili kaardistamine ning loomine - Veronika Sadkevits
3. Materjalide toimetamine ja õtötöötajate profiili kaardistamine ning loomine - Laura Lepik
4. Projektijuht ning õtötöötajate profiili kaardistamine ning loomine - Liia Kass
5. Projektijuhi abi ning kontoritöötajate profiili kaardistamine ning loomine Kelly Lõhmus
6. Profiilide esitleja ning kontoritöötajate profiili kaardistamine ning loomine Maarja Plaser

Usume, et projekt annab kasulikud baasteadmised nii harjumuste loomise kui ka vaimse tervise, liikumise ja toitumise osas. Loodame, et projekt annab praktilised tööriistad enda vaimse kui ka füüsilise heaolu parandamiseks ning reflekteerimise praktika, mille käigus õpib inimene ennast veidi rohkem tundma.

Probleemi olulisus, kirjeldus ja meetodite valik

Probleemi olulisus on väga suur, kuna vähese liikumise ja ebatervisliku toitumise tõttu võivad tekkida inimestel erinevad haigused kui ka vaimsed tervisehäired. Paljudel on olemas harjumuste juurutamiseks teoreetilised teadmised, kuid napib praktilisi viise nende rakendamiseks (BJ Fogg, 2009). Meie projekt on loonud lihtsad profiilid ja sekkumiskavad eri taustaga inimestele. Määratlesime ja kaardistasime kolm profiili, keda analüüsisime (õpetajad, kontoritöölised ja õtötöölised), keskendudes töö iseloomule ja väljakutsetele, seejärel töötasime välja kolm lahendust: lihtne, keskmine ja keeruline, kus inimesel on endal valik, mida antud olukorras soovib paremaks muuta.

Projekti on vaja selle jaoks et pakkuda praktilisi viise enda harjumuste muutmiseks, mille tulemusena inimesed liiguksid rohkem, toituksid paremini ja tunneksid end enda kehas hästi.

Vähene liikumine ja ebatervislik toitumine on Eesti ühiskonnas murekoht, millega peab tegelema, kuna need aitavad kaasa paljudele tervisehädade tekkele, nagu südame-veresoonkonna haigused, diabeet, liigeseprobleemid ning vaimsed häired. WHO andmete kohaselt on sellised probleemid levinud, eriti istuva tööga inimeste seas, kelle elustiil ei soodusta piisavat liikumist. (World Health Organization, 2020) Projektis kaardistati kolme erineva töötajagrupi vajadused ja väljakutsed (õpetajad, kontoritöölised, õtötöölised) ning koostati kolme erineva keerukusega sekkumiskavad, mille abil nad saaksid valida endale sobivaima harjumuse meetodi, millega tegeleda. Sekkumiskavad sisaldavad lihtsamaid, keskmise keerukusega ja keerukamaid lahendusi, et arvestada iga inimese eripärade ja tööalaste nõudmistega.

Tegevuste kirjeldus ja sidusgruppide jõudmine

Projekti tegevused on suunatud kolme peamise sihtrühmad töötajatele: öötöötajad, kontoritöötajad ja põhikooli õpetajad. Selleks, et tegevusi tõhusalt planeerida ja ellu viia, on loodud iga sihtrühma kohta põhjalikud iseloomud, mis aitavad mõista nende igapäevast elu, vajadusi ja väljakutseid.

1. Öötöötajad

- Elukutse: Meditsiinitöötaja, näiteks EMO osakonnas.
- Sugu: Naine.
- Vanus: 45.
- Elukoht: Harjumaa.
- Perekonnaseis: Abielus.
- Töö iseloom: Vahetustega töö, sealhulgas öövahetused.
- Väljakutsed töö: Tervise ja elustiili kohandamine kiire tempoga töökeskkonnas.

2. Kontoritöötajad

- Elukutse: Kontoritöötaja.
- Sugu: Naine.
- Vanus: 32.
- Elukoht: Tartu.
- Perekonnaseis: Vabaabieliu
- Töö iseloom: Istuv töö
- Väljakutsed töö: Vähene liikumine, stress, liigesevalud, ebatervislik toitumine ja vaimne kurnatus.

3. Põhikooli õpetajad

- Elukutse: Põhikooli õpetaja.
- Sugu: Naine.
- Vanus: 30–39.
- Elukoht: Harjumaa.
- Perekonnaseis: Abielus, kahe lapse ema.
- Töö iseloom: Täistööaeg (7 tundi päevas).
- Väljakutsed töö: Ülekoormus ja liigne stress.

Kaudsed sidusgrupid:

Lähedased: Antud valdkondades töötajate pereliikmed, kes tunnevad samuti tööst tulenevat mõju, olgu see ajapuudus, stress või tervisemured.

Töökohad ja kolleegid: Projektist saadav kasu võib avalduda ka teiste töötajate seas, kuna paranenud töötingimused ja töötajate heaolu aitavad kaasa üldisele meeskonna produktiivsusele ja koostööle.

Antud projekti raames ei olnud meie peamiseks ülesandeks otseselt sidusgruppideni jõudmine, vaid keskendumine iga valdkonna väljakutsetest lähtuva harjumuste materjali loomisele. Kevadel alustab ELU projekti raames tööd järgmine grupp, kelle ülesandeks saab loodud materjalide testimine ning nende kaudu sihtrühmadeni jõudmine.

Projekti jätkusuutlikkus

Meie grupi ülesanne ja eesmärk oli mõelda harjumuste kujundamiseks abimees erinevatele gruppidele/inimestele. Meist järgmine ELU grupp hakkab uurima, kas sellised soovitused töötavad ning kas inimesed muudavad enda harjumusi tänu meie näpunäidetele. Vastavalt tagasisidele tehakse korrektureid.

Kuna meie keskendusime enda töös kontoritöötajatele, õpetajatele ja õõõõtajatele, siis tulevikus saab laiendada harjumuste kujundamise plaane ka teiste valdkondade inimestele. Saadud tulemusi saab kasutada ka edaspidi ELU projektide raames ning täiustada ja muuta harjumuste kujundamist inimestele mugavamaks ja sõbralikumaks. Projekti pidevalt sidusgruppide tagasisidest lähtuvalt täiendades muudetakse harjumuste kujundamise plaani aina jätkusuutlikumaks, et inimestel oleks huvi enda harjumusi muuta samm sammu haaval.

Tulemuste kokkuvõte ja lisad

Projekti raames valmisid neli dokumenti, mis on kõik leitavad [SIIN](#).

Üks dokument sisaldab üldist infot harjumuste loomisest ja kalendrit harjumuste jälgimiseks. Need materjalid on igale inimesele sissejuhatavaks infoks, et tööga peale hakata.

Ülejäänud kolm dokumenti on suunatud eraldi profiilidele ning on sarnase ülesehitusega. Iga profiili dokument algab sissejuhatusest, millele järgneb tabel harjumustega. Lõppu on igale profiilile lisatud ka unepäevik, mida inimene saab oma harjumuste paremaks täitmiseks kasutada. Profiilid lõppevad kasutatud materjalide loeteluga.

Projekti tegevuskava

tegevuskava esitatakse soovitud kujul, kuid see peaks sisaldama planeeritud tegevuste kronoloogilist ajakava.

Tegevused	Tähtaeg	Vastutaja(d)
Esimene kohtumine koos juhendajaga, projekti tutvustus	16.09	kõik osalejad
Refleksiooni täitmine, dokumentidega tutvumine	30.09	kõik osalejad

Teine kohtumine grupiga iseseisvalt/eesmärkide seadmine, rollide jaotus, tööjaotus	30.09	kõik osalejad
Profiilide uurimine ning murekohtade ja väljakutsete kaardistamine	30.09-16.10	kõik osalejad
Kolmas kohtumine. Profiilide tulemuste jagamine üksteisele ning esmaste sekkumiskavade loomine	16.10	kõik osalejad
Kohtumine juhendajaga, profiilide jagamine ning tagasisidestamine	23.10	Liia, Laura
Vahenädala sessioon	24.10	Maarja, Casey, Kelly-Lizette, Laura, Liia
Neljas kohtumine. Esmaste sekkumiskavade tutvustamine ning üksteisele tagasisidestamine	29.10	kõik osalejad
Sekkumiskavade loomine	29.10-01.12	kõik osalejad
Viies kohtumine, sekkumiskavade täiustamine ning materjalide loomise alustamine	18.11	kõik osalejad
Materjalide loomine	18.11-06.12	kõik osalejad
Kuues kohtumine, materjalide tagasisidestamine	26.11	kõik osalejad
Seitsmes kohtumine, viimistlus ning ettevalmistus esitlemiseks	08.12	kõik osalejad
Projekti tulemuste esitlemine	12.12	kõik osalejad

Kommunikatsioon sidusrühma(de)le

Antud projekti raames ei olnud meie peamiseks ülesandeks teha kommunikatsiooni sidusrühmadele. Seetõttu pole me ka levitanud tulemusi erinevates kanalites. Peale materjalide testimist toimub laiem levitamine, kuid seda teeb kevadel alustav grupp.