



move europe

Esittely

Täyttäkää työpaikan terveyden edistämiskysely ja selvittäkää onko terveyden edistäminen jo osa työpaikkanne toimintaa vai onko työpaikallanne ehkä vielä parantamisen varaa. Kyselyyn vastaaminen kestää n. 15 minuuttia. Kysely toimii työpaikan terveyden edistämiseen liittyvien toimintamallien ja aktiviteettien tarkistuslistana. Vastausten pohjalta voitte itse arvioida terveyden edistämisen tilaa ja laatua työpaikallanne.

Työpaikan terveyden edistämiskysely on rakennettu neljän elämäntapojen koskevan aihealueen ympärille. Aihealueet ovat tupakoinnin ehkäisy, liikunta, terveellinen ruokailu ja stressinhallinta. Kysymyksiin vastataan KYLLÄ/EI-vaihtoehdoilla. Jotta kysely onnistuisi kokonaisuudessaan, tulee teidän vastata kaikkiin esitettyihin kysymyksiin. Kysymyksiin vastaamisen jälkeen saatte vastausten pohjalta muodostetun palautteen ilmoittamaanne sähköpostiosoitteeseen. Palaute sisältää suosituksia ja arvokkaita käytännön neuvoja sekä vinkkejä, joiden avulla voitte kehittää ja tehostaa terveyden edistämistä työpaikallanne.

Työpaikkanne/organisaationne nimi julkaistaan Move Europe-kampanjan verkkosivuilla kohdassa "Kampanjassa mukana". Tämän kyselyn tuloksia emme julkaise. Organisaationne nimi listassa osoittaa, että olette kiinnostuneita työntekijöidenne terveydestä ja motivoituneita terveyden edistämiseen työpaikalla. Jos ette halua nimeänne julkaistavan, lähettäkää pyyntö osoitteeseen johanna.tjader@ttl.fi.





move europe

Yhteystiedot

Yritys tai organisaatio

Katuosoite

Kaupunki

Maa

Yhteyshenkilö

Tehtävä organisaatiossa

Sähköposti

Puhelinnumero

Toimiala

Työntekijöiden määrä

- Tupakoinnin ehkäisy
- Terveellinen ruokailu
- Liikunta
- Stressinhallinta





move europe

Toimintatavat ja yrityskulttuuri

0% 100%

Onko terveyden edistäminen työpaikalla (työhyvinvointi, terveelliset elämäntavat, työterveys- ja turvallisuus jne.) osa organisaationne toiminta-ajatusta ja/tai yrityskulttuuria?

Kyllä Ei

Onko organisaatiossanne kirjallista suunnitelmaa terveyden edistämisen toteutuksesta ja seurannasta? Esimerkiksi osana jotakin muuta toimintasuunnitelmaa?

Kyllä Ei

Osallistuuko organisaationne johto terveyden edistämistyöhön tukemalla aktiivisesti terveyden edistämiseen liittyviä aloitteita?

Kyllä Ei

Onko henkilökunnallanne/työntekijöillänne mahdollisuus osallistua työpaikkanne terveyttä edistävien toimien suunnitteluun?

Kyllä Ei

Saavatko työntekijänne tietoa työpaikkanne terveyttä edistävästä toimista?

Kyllä Ei





move europe

Tupakoinnin ehkäisemisen organisointi

7%  100%

Onko organisaatiossanne toimintaohjelmaa tupakoinnin/tupakkatuotteiden käytön ehkäisemiseksi?
Esimerkiksi osana työterveys- ja turvallisuussuunnitelmaa?

Kyllä Ei

Onko organisaatiossanne tupakoinnin ehkäisemiseen tähtäävä koordinaattori tai työryhmä?

Kyllä Ei

Ovatko koordinaattori tai työryhmän jäsenet saaneet koulutusta tai materiaalia tupakoinnin ehkäisemisestä työpaikalla?

Kyllä Ei

Onko tupakointia ehkäiseville aktiviteeteille budjetoitu riittävästi taloudellisia ja muita resursseja?

Kyllä Ei

Osallistuvatko työntekijänne tupakointia ehkäisevien toimenpiteiden suunnitteluun?

Kyllä Ei





move europe

Tupakoinnin ehkäisemisen toimintasuunnitelma ja toteutus

15%  100%

Onko tupakoinnin ehkäisemisen tarve arvioitu organisaatiossanne?

Kyllä Ei

Onko tupakointi täysin kiellettyä kaikilla työskentelyalueilla ja muissa yhteisissä tiloissa?

Kyllä Ei

Jos tupakointi ei ole täysin kiellettyä, onko tupakointi sallittu vain tietyillä tupakointialueilla? (jos vastasitte edelliseen kysymykseen kyllä, vastatkaa kyllä myös tähän ja seuraavaan kysymykseen)

Kyllä Ei

Jos tupakointi on sallittu vain tietyillä alueilla, onko riittävästä ilmanvaihdesta huolehdittu?

Kyllä Ei

Tiedotetaanko organisaationne työntekijöille tupakoinnin ehkäisemisestä työpaikalla? Esim. henkilöstölehdessä, intranetin, sähköpostin, kirjeiden, ilmoitustaulun, tietoisuuksien, kampanjoiden, tapahtumien tms. välityksellä.

Kyllä Ei

Tarjotaanko työntekijöille apua tupakoinnin lopettamiseen? Esim. neuvontaa tupakoinnin lopettamiseen, ryhmiä tupakoinnin lopettajille, nikotiinikorvaushoitoa, kannustimia tupakoinnin lopettajille jne.

Kyllä Ei

Tarjotaanko vapaaehtoisille tukihenkilöille (työntekijöille), jotka tukevat kollegoidensa tupakoinnin lopettamista koulutusta?


Kyllä Ei





move europe

Tupakointia ehkäisevien toimien arviointi ja tulokset

23%  100%

Arvioidaanko tupakoinnin ehkäisemiseen liittyviä toimenpiteitä? Esim. työryhmäkeskustelujen, työntekijöille suunnatun kyselytutkimuksen tmv. avulla?


Kyllä Ei





move europe

Terveellisen ruokailun organisointi

30%  100%

Onko työpaikallanne suunnitelmaa terveellisen ruokailun edistämiseksi?

Kyllä Ei

Onko työpaikallanne/organisaatiossanne yhdyshenkilöä ja/tai työryhmää liittyen terveelliseen ruokailuun? Esimerkiksi ruokalatoimikuntaa?

Kyllä Ei

Onko yhdyshenkilö/työryhmä saanut koulutusta ja/tai materiaalia terveellisestä ravitsemuksesta ja työpaikkaruokailusta?

Kyllä Ei

Onko terveellisen ruokailun edistämiseen liittyville toimille budjetoitu riittävästi taloudellisia ja muita resursseja?

Kyllä Ei

Osallistuvatko työntekijänne terveellisen työpaikkaruokailun suunnitteluun?

Kyllä Ei





move europe

Terveellisen ruokailun toimintasuunnitelma ja toteutus

38%  100%

Onko terveellisen ruokailun ja työpaikkaruokailun edistämisen ja kehittämisen tarve arvioitu?

Kyllä Ei

Onko työntekijöillä käytettävissä viihtyisiä ja siistiä ruokailutila, jossa on mahdollisuus ruuan kylmäsäilytykseen ja lämmittämiseen?

Kyllä Ei

Tarjotaanko työpaikkanne henkilöstöravintolassa vain terveellisiä ruokia ja juomia (ei sokeripitoisia virvoitusjuomia, ei pikaruokaa, ei makeisia tai alkoholia)?

Kyllä Ei

Jos ei tarjota vain terveellisiä ruokia ja juomia, tarjotaanko kuitenkin terveellisiä ruoka/juomavaihtoehtoja? (jos vastasitte edelliseen kysymykseen kyllä, vastatkaa kyllä myös tähän)

Kyllä Ei

Onko hedelmiä tarjolla ilmaiseksi?

Kyllä Ei

Onko juomavettä tarjolla ilmaiseksi?

Kyllä Ei

Tarjoaako yrityksenne/organisaationne työntekijöilleen tietoa terveellisestä ruokailusta? Esimerkiksi lehtien, intranetin, sähköpostin, kirjeiden, ilmoitustaulun, tietoisukujen, kampanjoiden tai muiden tapahtumien avulla ja välityksellä?

Kyllä Ei

Tarjotaanko työntekijöille tukea terveelliseen ruokavalion noudattamiseen? Esimerkiksi ravitsemusterapeutin palveluita?


Kyllä Ei





move europe

Terveellistä ruokailua edistävien toimien arviointi ja tulokset

46%  100%

Onko terveelliseen ruokailuun tähtäviä toimenpiteitä arvioitu? Esim. työryhmän keskusteluissa, henkilöstölle suunnatun kyselyn avulla jne.?

Kyllä Ei





move europe

Liikunnan organisointi

53%  100%

Onko työpaikallanne liikuntaan liittyvää toimintasuunnitelmaa?

Kyllä Ei

Onko työpaikallasi liikuntakoordinaattoria tai -työryhmää?

Kyllä Ei

Ovatko koordinaattori ja/tai työryhmän jäsenet saaneet koulutusta liikunnan terveysvaikutuksista ja liikunnan edistämisen hyvistä käytännöistä työyhteisöissä?

Kyllä Ei

Onko liikunnan lisäämiseen liittyville kehittämistoimille budjetoitu riittävästi taloudellisia ja muita resursseja?

Kyllä Ei

Osallistuvatko työntekijät liikuntaa edistävään kehittämistyöhön?

Kyllä Ei





move europe

Liikunnan toimintasuunnitelma ja toteutus

61%  100%

Onko liikuntaan kannustamisen tarve arvioitu?

Kyllä Ei

Onko työntekijöille järjestetty mahdollisuus liikkua ennen työpäivän aloittamista tai onko työpäivän aikana järjestetty liikunta-aktiviteettejä? Esimerkiksi fyysistä harjoittelua tai taukojumppia kokousten välillä työssään vähän liikkuville (esim. näyttöpäätetyötä tekeville) henkilöille?

Kyllä Ei

Tarjotaanko työntekijöille mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa ennen tai jälkeen työpäivän? Onko esimerkiksi hölkkä-, jalkapallo-, pingis- tai sulkapalloporukoita?

Kyllä Ei

Tukeeko organisaationne työmatkaliikuntaa jollakin tavalla?

Kyllä Ei

Onko työntekijöillänne pääsy työpaikalla tai sen ulkopuolella sijaitseviin kuntoilutiloihin (liikuntakeskuksen jäsenyys tai esim. alennus jäsenmaksusta)?

Kyllä Ei

Onko työpaikallanne liikunnan jälkeen mahdollista käydä suihkussa/peseytyä?

Kyllä Ei

Tarjoaako organisaationne tukea liikunnasta kiinnostuneille työntekijöille (ohjausta/kuntotestausta jne.)?

Kyllä Ei

Tarjoaako organisaationne tietoa liikunnasta esimerkiksi lehtien, internetin, sähköpostin, kirjeiden, ilmoitustaulun, tietoiskujen, kampanjoiden, tapahtumien tms. välityksellä?

Kyllä Ei





move europe

Liikuntaa edistävien toimien arviointi ja tulokset

69%  100%

Onko liikuntaan/aktiiviseen elämään kannustavia toimenpiteitä arvioitu keskustelemalla niistä työryhmässä tai esimerkiksi henkilöstölle suunnatun kyselyn avulla?

Kyllä Ei





move europe

Stressinhallinnan organisointi

76%  100%

Onko organisaatiossanne stressinhallintaan liittyvää toimintaohjelmaa?

Kyllä Ei

Onko stressinhallintaan nimetty koordinaattoria tai työryhmää?

Kyllä Ei

Ovatko koordinaattori tai työryhmän jäsenet saaneet koulutusta tai soveltuvaa tietoa liittyen stressinhallintaan?

Kyllä Ei

Onko stressinhallintaan liittyville kehittämistoimille budjetoitu riittävästi taloudellisia ja muita resursseja?

Kyllä Ei

Osallistuvatko työntekijät stressinhallintaan liittyvään kehittämistyöhön?

Kyllä Ei





move europe

Stressinhallinnan toimintasuunnitelma ja toteutus

84%  100%

Ovatko stressitekijät osa yrityksenne riskinarviointia?

Kyllä Ei

Osallistuvatko työntekijät mahdollisten stressitekijöiden tunnistamiseen?

Kyllä Ei

Suoritetaanko työkuormituksen ja työntekijän kuormittuneisuuden tasaamiseen tähtäviä arvioiteja (aikataulut, työtahti, työn määrä jne.)?

Kyllä Ei

Tehdäänkö työn yksipuolisuuden ehkäisemiseen liittyviä toimenpiteitä (vaihtuvien tehtävien lisääminen työkierron avulla, työn rikastuttaminen lisäämällä mielenkiintoisempia tehtäviä, työkuvan laajentaminen lisäämällä enemmän erilaisia tehtäviä)?

Kyllä Ei

Onko työntekijöiden työhallintaa lisääviä toimenpiteitä käytössä (joustavat työajat, joustavat taukokäytännöt)?

Kyllä Ei

Tarjoaako organisaationne luottamuksellista neuvontaa tai tukea työntekijöille, jotka kärsivät stressistä?

Kyllä Ei

Tiedottaako organisaationne työntekijöilleen stressiin liittyvistä asioista (esim. lehden, intranetin, s-postin, kirjeiden, ilmoitustaulun, tietoiskujen, haastatteluiden, kampanjoiden, tapahtumien jne. välityksellä)?

Kyllä Ei





move europe

Stressinhallinnan toimenpiteiden arviointi ja tulokset

92%  100%

Onko stressin ehkäisyyn tähtäviä toimenpiteitä arvioitu keskustelemalla niistä työryhmässä tai esim. henkilöstölle suunnatun kyselyn avulla jne.?

Kyllä Ei





move europe

Move Europe terveyden edistämiskyselyn loppu

Kiitos Move Europe terveyden edistämiskyselyn täyttämisestä.

Antamaanne sähköpostiosoitteeseen lähetetään palaute, joka sisältää tuloksenne sekä suosituksia ja arvokkaita käytännön neuvoja ja vinkkejä, joiden avulla voitte edelleen kehittää ja tehostaa terveyden edistämistä työpaikallanne.

Työterveyslaitos

