



23.10.2017 TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO LIS

TTÜ Tööstressi ja tööväsimumise ennetamise infopäev

Tööohutuse ja tervishoiu Euroopa nädala raames toimub Tallinna tehnikaülikoolis Tööstressi ja tööväsimumise ennetamise infopäev. Päeva eesmärk on anda osalejatele teadmised kaasaegsetest lähenemisviisidest, kuidas vältida liigset tööväsimumust ja -stressi. Tööohutuse ja tervishoiu Euroopa nädalal leiavad aset üritused üle Euroopa Liidu, mille läbivaks teemaks on, kuidas jätkusuutlikult töötada ja säilitada pikaajaline töövõime. Üritusele on oodatud kõik huvilised, osavõtt tasuta. Registreerimine soovituslik.

Korraldab ergonoomialabor, töökeskkonna ja -ohutuse uurimisgrupp, ärikorralduse instituut, majandusteaduskond, Tallinna Tehnikaülikool
Lisainfo ja registreerimine: Tarmo Koppel, tel.: 5656 0830, email: tarmo.koppel@ttu.ee

KAVA, 23.10.17

kl 13–16 stressitaseme individuaalne mõõtmine, Akadeemia tee 3, ruum SOC-221

Tasuta stressitaseme mõõtmine kardiovaskulaarsete parameetrite baasil – uurimistöo demonstratsioon. Mõõtmise kestus u 10 min. Eelnev registreerimine pole vajalik.

LÜHILOENGUD

Akadeemia tee 1, auditoorium NRG-422

17:00 tööstressi ja tööväsimumise uuringutest Tallinna Tehnikaülikoolis. Kaugtöö seos tööstressiga. Professor Piia Tint

17:15 psühhosotsiaalsete ohutegurite seosed tööstressiga. Tööväsimumise põhjused. Dotsent Karin Reinhold ja dotsent Marina Jarvis

17:30 pikaajalisest tööväsimumusest põhjustatud terviseriskid. Krooniliste terviseriskide ennetamine. Läbipõlemine ehk burnout sündroom. Lektor Virve Siirak

17:45 füüsilisest keskkonnast tingitud stress (elektromagnetväljad, valgustus, müra, õhu kvaliteet). Väsimuse hindamine koduste vahenditega. Nutitelefoniga rakendused regulaarseks terviseseisundi hindamiseks. Lihtne koormustest pulsi- või vererõhumõõturiga. Lektor Tarmo Koppel

18:00 kohvipaus

18:15 väsimuse vähendamine ergonoomiliste lahendustega tööstusettevõttes. Praktilised näited. Lektor Ada Traumann

18:30 mida ettevõtte juhtkond saab ära teha töötajate väsimuse ennetamiseks. Kommunikatsioonihäiretest tingitud õnnetusjuhtumite vältimine. Mida õppida aset leidnud õnnetusjuhtumitest? Lektor Henn Tosso

18:45 ekspressmõõtmiste korraldamine ettevõtetes töötaja väsimusastme määramiseks. Demonstratsioonmõõtmine kardiovaskulaarsete parameetrite baasil. Südamerütmivariaablus, reaktsioonikiirus. Lektor Tarmo Koppel

19:00 kuidas vananemist edasi lükata kuni 20 aastat? Millist tervisekäitumist järgida, et jätkusuutlikult töötada kõrge eani? Emeriitdotsent Ülo Kristjuhan

19:15 diskussioon – Mis takistab tervise ja tööohutuse arengut Eesti ettevõtetes?

