



**MAAILMAN
TERVEIN KANSA 2015**

SUOMALAISISTA MAAILMAN TERVEIN KANSA 2015 - Kenestä tervein yrittäjä?

HENRY Foorumi 2010, 9.11.2010
Pfizer Oy / Kirsi Matero, Carolina Lockmer

Pfizer

MAAILMAN
TERVEIN KANSA 2015

Suomalaisista Maailman Tervein Kansa 2015

- Tavoitteena on suomalaisten rohkaiseminen elintapojensa huomioimiseen ja terveytensä & hyvinvointinsa edistämiseen
- Hyvä terveys syntyy läpi elämän jatkuvista terveistä elämäntavoista.
- Terve ja hyvinvoiva yksilö on kaikkien etu



Tavoite on yhteinen haaste

- Yhteistyön merkitys hankkeessa on ratkaiseva
- Mukaan talkoisiin on lähtenyt monia eri tahoja - monipuolista asiantuntijuutta ja osaamista
- Uudet ongelmat edellyttävät uudenlaisia ratkaisuja, ennakkoluulotonta **yhteistyötä**
- Terveys on **tekoja**, tärkeintä on liike
- Huomion herättäminen ja tuloksien aikaansaaminen **positiivisuuden** avulla



Asioita voi muuttaa, jos tahtoa, tarmoa ja ymmärrystä riittää!



MAAILMAN
TERVEIN KANSA 2015

Terveys on tekoja.

- MTK2015 on konkreettisia tekoja – ei pelkästään argumentointia
- Terveysteot eivät aina ole monimutkaisia
- Tärkeintä on liike, meidän on saatava asioita tapahtumaan!

www.terveinkansa.fi



Alueelliset tapahtumat



Perhepäivä

Porraspäivät



Hiljaisuuden Baari



Rekkakiertue



Sisäinen lanseeraus

- Maailman tervein kansa 2015 -tilaisuus omalle henkilöstölle elokuussa 2008
- Oman henkilöstön innostus ja tuki välttämätöntä
- Terveysrasteja
 - Reaktionsopeus
 - Äänenkäyttö
 - Verenpaine
 - Kehon koostumusmittaus
 - Silmänpainemittaus
- Terveyspassin lanseeraus
- Tossut kaikille kävelykokouksia varten





MAAILMAN
TERVEIN KANSA 2015

Kerää tarroja passiin!

- "Terveys on tekoja" -kampanja käynnissä elokuu 2008 – toukokuu 2009
- Työhyvinvointipassiin kerättiin kuukausittain tarroja erilaisista pienistä terveysteostoista, esimerkkejä:
 - Karkkilakko
 - Irti televisiosta
 - Porrasviikko
 - Anna aikaa sinulle tärkeille ihmisille
 - Terveystesti (www.terveinkansa.fi)
 - Heitä terveyshaaste kaverillesi (www.terveinkansa.fi)
- Jokaiselle nimettiin oma Tyhy-tsemppari
- Henkilöstöravintola mukana talkoissa
- Hyvinvointia edistäviä palkintoja porkkanana



Pfizerilainen, tunne arvosi.

Pida itsestäsi huolta ja mittautaa säännöllisesti terveytesi arvot.

	Tavoiteltava arvo	Arvo	Arvo	Arvo
Mittauksen pvm				
Verenpaine	Alle 120/80mmHg			
Kolesteroli	Alle 5 mmol/l*			
Vyötärön ympärys	Naiset alle 90 cm, Miehet alle 100 cm			
Veren sokeri	Alle 6 mmol/l (paastoarvo)			
Painoindeksi	19-25**			
Rasvaprosentti	Naiset 20 - 29%, Miehet 10 - 19%			
Keuhko-kapasiteetti	FEV1% yli 80% viiitearvosta			
Silmänpaine	10 - 21 mmHg***	okais/niel	vasen/niel	okais/niel

* Alle 4,5 mmol/l, jos valittomauti, diabetes tai useita vaaratekijöitä
 ** Painoindeksi = paino kiloina / (pituus x pituus metreina)
 *** Arvo vain osa glaukooman diagnostiikkaa

Työhyvinvointi Pfizerilla



- Suomalaiset ovat terveempiä kuin koskaan (elinikä), mutta työelämässä tätä ei aina huomaa
- Hyvä suoritus ja hyvä olo kulkevat käsi kädessä - vain lyhyellä tähtämellä hyvästä olostä voi tinkiä
- Työntekijöiden hyvinvointi ja työn tulokset paranevat samoilla keinoilla
- Yrityksemme missio on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen – suutarin lapsella on oltava kengät!

Mitä kaikkea muuta?

- Työsuojelutoimikunnasta Työhyvinvointitiimi
- Arjen helpottajia (autonhuoltopiste, pesulapalvelut, ruoan kotimyynti, autonpesupalvelu, oma kuntosali)
- Sairaspoissaolo- ja työaikainterventiot
- Työaikapankki
- Etätyömahdollisuus
- Tukipaketti tupakoinnin lopettamiseen
- Terveys- ja palkitsemistarjotin
- Liikunta- ja kulttuurisetelit
- Osaamismalli
- Henkilöstöraportti johdolle
- Sairasloma- ja lomatyökalut
- Vuosittainen sitoutuneisuuskysely
- Vuosittainen työhyvinvointikeskustelu
- Ystävänpäivänä rusettilounas
- ...ja paljon muuta....

Onnistumisen avaimet

1. Määrittele konkreettisesti, mitä työhyvinvointi on teidän yrityksessänne. Pfizerilla se on määritelty näin: *Hyvinvoivat pfizerilaiset tekevät tuloksellista, arvolähtöistä yhteistyötä yksilöä kunnioittaen.*
2. Hae johdon ymmärrys, tuki ja innostus.
3. Älä yritä tehdä kaikkea yksin – kouluta esimiehiä tyhy-agenteiksi.
4. Osallista työntekijät: Kysy suoraan mikä tukee parhaiten heidän hyvinvointiaan työssä?
5. Älä jätä työhyvinvointityötä strategiaksi kalvoille. Anna sen näkyä konkreettisina tekoina arjessa.