

# Mars matkalle: Terveysten edistämisen suunnitelma

Terveysten edistämisen suunnitelma ohjaa työpaikan tavoitteellista terveyden ja työkyvyn edistämisen toimintaa ja arviointia. Suunnitelman tekeminen ja toteutuksen seuranta on tärkeää liittää työpaikan olemassa oleviin käytäntöihin tai muuhun säännöllisesti toistuvaan toimintaan. Tarkoitus on, että terveyden edistämisen suunnitelma on osa työterveyshuollon toimintasuunnitelmaa, työsuojelun toimintaohjelmaa tai muuta työhyvinvointisuunnitelmaa.

Tärkeää on keskittyä työpaikan ihmisistä valtaosalle sopiviin, helposti toteutettavissa oleviin ja kivoihin asioihin.

Tavoitteen asettamisessa kannattaa miettiä pitkän aikavälin tavoitetta, ja sitä, millä pienemmillä toimintaa ohjaavilla tavoitteilla siihen päästään.

Eri ammateissa ja töissä terveyttä edistävät toimet ovat erilaisia. Suunnitelkaa yhdessä tavoite ja mistä aloitatte.



Terveysten edistämisen suunnitelma kohdistuu yksilöön, yhteisöön, ympäristöön tai palveluihin tai kaikkiin näihin.

# Lomake terveyden edistämisen suunnitelman tekemiseen työpaikalla

Ohjeet suunnitelman tekemiseen löytyvät **Mars matkalle! – Terveysttä työpaikoille** -suositustekstistä sivuilta **11-17**.



## I Lähtötilanteen arviointi

- 1) Mikä on jo hyvin ja miten se vaikuttaa työyhteisöön?
- 2) Millaista terveyttä ja toimintakykyä työ vaatii ja miten se vaikuttaa terveyteen?
- 3) Missä on kehitettävää?
- 4) Mihin tarvitsemme tukea?



## II **Tavoitteen** asettaminen ja toimintasuunnitelman tekeminen

Mitä kokeilemme heti? Mitä valmistelemme? Millaisia toiveita tulevaan?



## III Toiminta ja sen arviointi

Miten arvioitte toiminnan etenemistä ja mistä huomaatte sen vaikutukset?  
Milloin suunnitelmaa tarkastellaan seuraavan kerran?