

# Mars matkalle: Terveyden edistämisen suunnitelma

Terveyden edistämisen suunnitelma ohjaa työpaikan tavoitteellista terveyden 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.



# Lomake terveyden edistämisen suunnitelman tekemiseen työpaikalla

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



## I Lähtötilanteen arviointi

- 1) Mikä on jo hyvin ja missä on kehitettävää? Käyttäkää apuna vinkkilistoja.
- 2) Millaista terveyttä ja toimintakykyä työ vaatii ja miten se vaikuttaa terveyteen?



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

(Mitä, miksi, miten, missä, milloin, kenen kanssa...)



## III Toiminta ja sen arviointi

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

