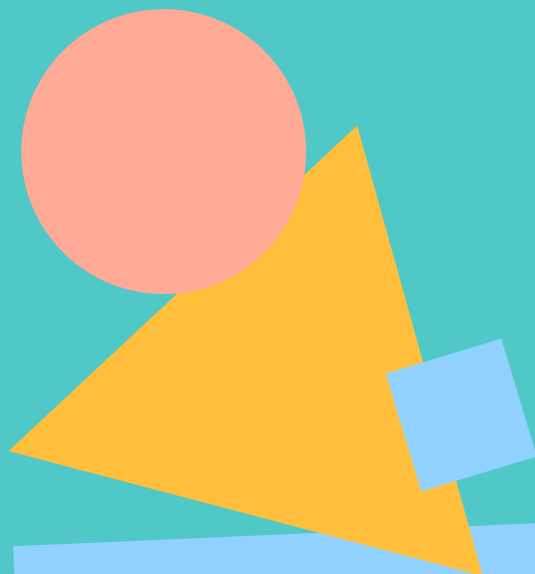
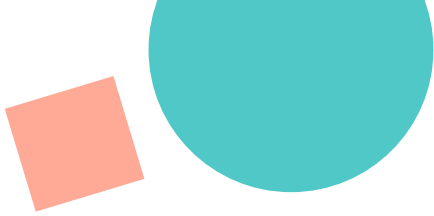




TARTU ÜLIKOOL



LISA 1
TERVISE MUDELI MÕÕDIKUD



SISUKORD

SISUKORD	2
KOKKUVÕTE	3
MÕÕDIKUD SEKKUMISSOOVITUSTELE	4
MINIMAALNE MÕÕDIKUTE KOMPLEKT	5
METOODIKA	6
MÕÕDIKUD LÄHIVAATES	7
Sekkumise mõõdikud	7
Tervisekäitumise mõõdikud	13
Tervisenäitajate mõõdikud	19
ANKEEDID	21
Linnaku tervisekäitumise küsitlus	21
Tööandjate küsitlus	29
Ürituse tagasisideküsitlus.....	31
Linnaku saadikute tagasiside ankeet.....	33
Vaimse tervise koolituste küsimustikud.....	34
Õuekoosolekute tagasisideküsitlus	35



KOKKUVÕTE

Seda, kuidas Ülemiste linnaku tervise mudel rakendub, on vaja ka mõõta. Esiteks ei suuda teaduspõhine plaan kirjeldada ette ära kõiki elulisi nüansse, millest tervis sõltub – ei saa öelda, et kui teete nii, siis tervisenäitaja paraneb just niipalju. Ootamatuid tegureid, mis võivad oodatud tulemuse uppi lüüa, ei saa pikalt ette ennustada. Teiseks ei ole linnaku tervisemeeskonnal võimalik kõiki tegevusi rakendada ellu täpselt nii nagu plaanis. Plaanide rakendumist on vaja analüüsida ja korrigeerida. Selleks on vaja mõõdikuid. Et linnaku tervisemudel on mitmekihiline, hõlmates kolm tervisevaldkonda ja nii linnaku, tööandja kui töötaja tegevuse, ei sobi selle rakendumist mõõtma üks ja ainus mõõdik.

Oleme mudeli ellu rakendumise mõõtmiseks pakkunud välja kaht tüüpi mõõdikuid. Ühed aitavad kordusmõõtmiste abil luua ülevaate muutustest ajajoonel (näiteks muutused liikumisharrastustes) ja soovitud muutuse levikust linnaku töötajaskonna segmentides (näiteks kas linnaku üritustel osalemine piirdub kitsa ringkonnaga või haarab kaasa uusi rühmi). Teised mõõdikud aitavad mõõta üksiksekkumiste tulemusi ja on vajalikud seetõttu, et nii suure sõelaga nagu näiteks linnakuülene küsitlus ei püüa sekkumiste mõju muutusele kinni. Näiteks kui sekkumise sihtrühm on väike, siis nende paranenud tulemused kvantitatiivses küsitluses ei peegeldu. Samas on ikkagi vaja teada, kas seda sekkumist on mõtet laiendada teistele linnaku töötajaskonna rühmadele.

Selleks, et seada sisse mõõdikute süsteem, mille abil hinnata tervisemudeli rakendumist ajas, on esimeste tegevuste seas vaja tegutseda kahel suunal:

1. **Korraldada linnaku tööandjate seas küsitlus**, et paika panna tervise-edenduse tegevuste (ehk sekkumiste) baastase (vt lk 7). Selle põhjal saab paremini hinnata vajadusi sekkumiste järele, mis vajavad linnaku tuge, samuti hinnata, millises seoses on sekkumised tagajärgedega töötajate tervisekäitumises ja -näitajates.
2. **Luua linnaku uuringupaneel** (linnaku uuringute tarbeks aega annetavate inimeste rühm), mis aitaks teiste linnaku uuringute seas lihtsamini korraldada ka tervisekäitumise küsitlust (vt lk 13). Siit laekuvad üldised andmed nii tervisekäitumise kui -näitajate kohta. Sama paneeli pinnalt saab paluda inimesi osa võtma ka väiksematest sekkumistest ja kaasnevatest mõõtmistest.

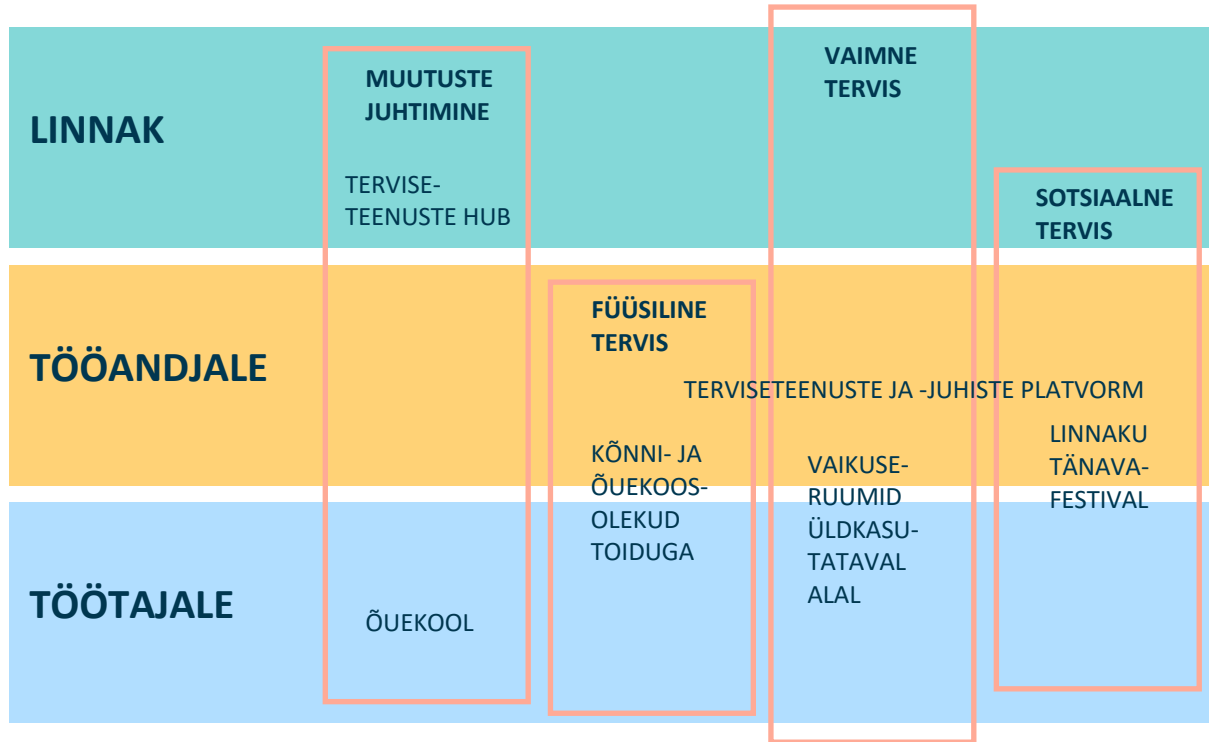
Meditatsiooniliste terviseandmete kogumine ja juba mujal, näiteks töötervishoiu tervisekontrolli raames kogutud tervisenäitajate korduvkasutus linnaku tervise-edenduse planeerimise eesmärgil on samuti kohane eesmärk, aga ei ole veel praegu päris käeulatuses (vt lähemalt lk 19). Läbirääkimisi sellel suunal võib siiski alustada.

Prioriteetide hulka võib võtta ka mõne spetsiifilise sekkumise edu hinnata aitava mõõdiku väljatöötamise, kuid nende valik sõltub sellest, millised sekkumised on linnakule tähtsad ja mida plaanitakse ellu rakendada esimeses järjekorras. Selles dokumendis välja pakutud mõõdikute komplekt on suurelt jaolt mõeldud just võimalike sekkumiste mõõtmiseks.

Et mudel on mitmekihiline, oli ka raportile raske leida vormi, mis oleks lugejale ladus lugeda. Otsustasime mõõdikud eristada mudeli loogika järgi: sekkumised, tervisekäitumised, tervisenäitajad. Eristada tuli ka seda, kas sekkumine mõjutab / mõõdik mõõdab mitmeid tervisevaldkondi või üksnes füüsilist, vaimset või sotsiaalset tervist. Samuti seda, kas tegu on sekkumise või trendi mõõdikuga. Et sekkumine vajab mõõdikut nii selleks, et kinnitada sekkumise toimumist (näiteks õueruumi muutmine) kui ka selleks, et mõõta kaasnevat muutust inimese käitumises (õueruumi kasutamine), leiab sama teema mitmest peatükist. Mõned neist mõõdikutest on linnaku monitooringus juba kasutusel, mõne ellurakendamisega tuleb vaeva näha. Seda näitab raportis kasutatud valgusfoori süsteem (rohelised mõõdikud on olemas, kollased vajavad ellurakendamiseks lisatööd, punaseid ei anna praeguse seisuga kasutusse võtta).

MÕÕDIKUD SEKKUMISSOOVITUSTELE

Järgnevalt loetleme mõõdikud nendele sekkumistele (vt järgnev joonis), mille pakkusime välja raportis „Ettepanekud tervise mudeli rakendamiseks Ülemiste linnakus“, mille lisa see dokument on.



Järgmised mõõdikud on nende sekkumiste hindamiseks kõige sobilikumad (tulemuslikkus + töömahukus). Järgnevates peatükkides on need mõõdikud pikemalt lahti kirjutatud.

Sekkumine	Mõõdik
Tervise teenuste hub ja tervise teenuste ja -juhiste platvorm	Linnaku tervise teenuste arv ja teenuste veebilehe külastuste arv
Õuekool (tervisenäitused)	Eksponaatide olemasolu, nende temaatiline seotus linnaku tervise mudeliga
Kõnni- ja õuekoosolekud	Õuekoosolekute broneerimissüsteem, broneeringute arv
Vaikuseruumid	Liikumist toetavate ruumide ja tähtsamate ruumielementide olemasolu linnaku avalikul, kõigile tööandjatele ligipääsetaval pinnal
Linnaku tänavafestival	Platsibroneeringute arv (kõik registreeritud tegevused), esinejate arv programmis Osalejate arv ja osalejate tagasisideküsitlus (näiteks vastajate arv, kes on suhelnud üritusel võõrastega, kuid tunnevad end siiski koduselt, nende arv, kes pole varem osalenud, kuid kavatsevad edaspidi osa võtta ja teisi inimesi kaasa kutsuda)

MINIMAALNE MÕÕDIKUTE KOMPLEKT

Järgneval joonisel on pakutud välja minimaalne mõõdikute komplekt, mis aitab mudeli kihte vaadelda tervikuna. Mõõdikud on jaotatud mudeli skeemi alusel, kuid täiendavalt veel kaheks: need, mis aitavad vaadelda pikaajalisi trende ja need, mis aitavad hinnata üksiksekkumiste rolli mudelis. Erinevalt järgmistest tabelitest ei ole värvidel sellel joonisel sisulist tähendust – joonisele saanud mõõdikud on kõik võrdlemisi lihtsalt kasutatavad. Mõõdikud on üldjuhul kvantitatiivsed, omavahel tuleb kõrvutada enne-pärast näite või vaadelda trendijoont. Kvalitatiivsed mõõdikud vastavad pigem vastusele selle kohta, kuidas sekkumine toimib, kõrvutust varasemate andmetega pole otseselt vaja. Järgnevates peatükkides on need mõõdikud pikemalt lahti kirjutatud – otsi neid samanimelisest peatükist (nt sekkumised > „igasugune tervis“ > tööandjate küsitlus).

	FÜÜSILINE TERVIS	VAIMNE TERVIS	SOTSIAALNE TERVIS
SEKKUMISED	Linnaku (vahendatud) tervise teenuste arv ja tööandjate küsitluse vastused (linnaku füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise edendamise ettevõtete vahendamine töötajatele ja osavõtt nendest organisatsioonina või sarnaste tegevuste korraldamine oma töötajatele ise)		
	Liikumist toetavate ruumide ja ruumielementide (kõnnirada, trenaažoor, korvialaud vm) arendamine	Töötajate hooseisundi soodustamiseks linnakus korraldatud koolituste või arenguprogrammide ja neis osalejate arv	Avalike ürituste arv linnakus, neil osalejate arv
	Linnaku uuringupaneel, tervisekäitumise küsitlus: Füüsiline tervis: liikumisharjumused ja uni, tervisepüüdlused Vaimne tervis: hooseisundis töötamise kogemused Sotsiaalne tervis: seltsivus		
TERVISEKÄITUMINE	Linnaku uuringupaneeli värvatute tervisekäitumise analüüs, füüsilised mõõtmised: nutiseadme abil mõõdetud istumise katkestamise keskmised intervallid	Koolitusel osalejate küsitlus enne ja pärast sekkumist: hooseisundis töötamise näitajad	Avalikel üritustel osalejate küsitlus: seltsivus ja kogukondlikkus
TERVISENÄITAJAD	Linnaku uuringupaneel, tervisekäitumise küsitlus: Füüsiline tervis: hinnang tervise seisundile, tervisekaebused, kehamassiindeks, haiguspuudumised Vaimne tervis: haaratus, stress, psühholoogiline heaolu Sotsiaalne tervis: kaasatulekuvõime		
	Sekkumise põhiselt valitud näitajate (nt vererõhk) mõõtmiseks värbab linnaku uuringupaneel osalejad, HealthFounders kogub andmed	Sekkumise põhiselt (näiteks haaratus, psühholoogiline heaolu) valitud näitajaid mõõdab linnaku/ tööandja palvel vaimse tervise edendamise teenuse osutaja	Linnaku esindaja küsitleb avalikul üritusel osalejaid: valmidus edaspidi osa võtta ja inimesi kaasa kutsuda

METOODIKA

Mõõdikute otsimisel alustasime arendustööd tervise-edenduse võtetest, mis on eeldus muutusteks töötajate tervisekäitumises ja sellest tingitud tervisenäitajates.

Selleks tegime nimekirja tervise-edenduse võtetest, mis aitavad saavutada tervise mudeli eesmäärke. Mitmekesine loetelu oli vajalik seetõttu, et kui üks tervise-edenduse võte ei tööta, võib selleks, et saavutada sama eesmärgi, kasutada teist. Nimekirja tegemiseks kasutasime mitut allikat:

Mudeli koostamise käigus kasutatud teadusartiklid

Uuringusse kaasatud teadlaste ajurünnak

Vestlused linnaku esindajatega töös olevate arendustegevuste üle

Vestlused tööandjatega

Iga tervise-edenduse võtte ja nendega kaasnevate muutuste kohta tervisekäitumises või -näitajates sõnastasime mitu iselaadset andmete kogumise ja kasutamise võimalust. Pidasime silmas, et valikus oleks mõõdikuid, mis on juba tõenäoliselt olemas või võimalik mudeli tarbeks kättesaadavaks muuta. Mõõdikud, mis vajavad liiga palju täiendavat tööd/ investeeringuid või kasvavad andmete omaniku koormust, ei pruugi olla elujõulised. Neid võiks kaaluda siis, kui lihtsamaid lahendusi ei ole.

Võtsime ühendust spetsialistidega linnakust ja linnakus teenuseid osutavatest asutusest, et selgitada, millised mõõdikud meie loetelust on juba olemas või loomisel ning milliste mõõdikute loomiseks on olemas valmidus. Selgitasime, mis on mõõdikute loomise või kasutamisega kaasnevad head ja vead praktikas.

Süsteematiseerisime sekkumisviisid ja mõõdikud metoodilise sobivuse ja arendustegevuse vajaduse järgi. Praakisime esmalt välja mõõdikud, mille loomine oleks liialt keerukas kas ressursside või andmekaitse vajaduste tõttu. Seejärel eristasime allesjäänud mõõdikud selle järgi, milline on nende kasutuseks valmisoleku aste. Nende seast valisime omakorda välja sellised, mille abil on võimalik mõõta mudelit tervikuna, eelistades esimese valikuna mõõdikuid, mis on rohkem valmis.

Tegime juhised selliste mõõdikute loomiseks, mida veel ei ole. Testisime neid inimeste seas, kes peaksid mõõdikuid kasutama või selle põhjal andmeid loovutama.

Vormistasime aruande ja küsisime tagasisidet.

AJAJOON

MÕÕDIKUD LÄHIVAATES

Sekkumise mõõdikud

Sekkumise mõõdikute peatükk keskendub selliste tegevuste (sekkumiste) olemasolu mõõtmisele, mida tehakse selleks, et töötajad muudaksid oma käitumist. Ehk selleks, et töötajad muudaksid oma käitumist, peavad alati olema ka sekkumistegevused. Sekkumised võivad olla suunatud nii töötajale kui tööandjale.

Tööandjate küsitlus

Selleks, et mõõta linnaku tervise mudeli rakendumist, on vaja tundma õppida ka seda, milline on tööandjate panus. See teadmine aitab teha valikuid, et pakkuda rohkem tuge sellistele töötajatele, kelle tööandja tervise-edendusele pühenduda ei jaks. Tööandjad loetlesid mitmeid mõõdikuid, mille abil mõõta tervise-edenduse panust (vt raporti põhitekst, lk 6), kuid neist kõige lihtsam ja vähem koormav kõigi asjaosaliste jaoks on siiski standardiseeritud küsitlus. Tööandjate küsitluse ankeediga (lk 28) saab mõõta nii seda, kui võrd tööandja toetab töötajate osalust linnaku algatustes kui ka seda, mida ta ise töötajate tervise heaks teeb. Kui linnakul on plaanis tööandjaid küsitleda ka muudel personaliteemadel, on võimalik küsimustikud liita. Tööandjate küsitluse valimisse ei tuleks kaasata ainult HR võrgustiku juhid, vaid ka rentnike üldadressid (e-kiri, sõnum telefoni). Küsitlus on piisavalt lihtne, et on jõukohane vastata tavaliselt üldadressidel silma peal hoidvatele inimestele.

Mõõdiku võimalused ja riskid, kulud: personalijuhtide (HR) võrgustiku kaudu ja rentnike esindajate üld-aadressidele saab laiali saata kutse vastata küsitlusele. HR võrgustikus on palju passiivseid liikmeid, kes ei pruugi kutsele reageerida ja ka võrgustikku mittekuuluvate tööandjate valmidus küsitlusele vastata ei pruugi olla suur. Seega ei pruugi vastused olla esinduslikud, kuid on trendi mõõtmiseks siiski sobilikud. Andmete analüüsil peab kasutama suhtarve, sest tööandjate arv linnakus eelduslikult tulevikus kasvab.

Sekkumispõhised mõõdikud

Järgnevalt anname ülevaate selliste sekkumiste mõõdikutest, mis võivad edendada nii füüsilist, vaimset kui sotsiaalset tervist. Nende järel tulevad mõõdikud juba eraldi iga terviseeteema kohta. Et mõõdik lähtub sekkumisest, algab tabel sekkumisviisi nimetusega. Tabeli värvid on valgusfoori süsteemis: roheline tähendab, et mõõdik on juba olemas, kollane, et mõõdik vajab mõningast tööd või edasiarendust, punane seda, et mõõdiku loomine on niivõrd keeruline, et seda pole otstarbekas teha.

„Igasugune tervis“

Sekkumine	Mõõdik	Vastutaja	Mõõdiku võimalused ja riskid, kulud
Terviseeteenuste koondamine ja vahendamine	Linnaku terviseeteenuste arv ja teenuste veebilehe külastuste arv	www.ulemisteci ty.ee lehe haldur	Teenuste arv ja variatiivsus on mõõdetav kodulehele koondatud ülevaate kaudu. Teenused on temaatiliselt rühmitatud. Veebilehe külastuse mõõdik ei erista Ülemiste Citys töötavaid inimesi ülejäänud populatsioonist.
Tervisehariduse näitused avalikus (virtuaal)ruumis	Eksponaatide olemasolu, temaatiline seotus linnaku tervise mudeliga	Linnaku tervise-meeskond	
Tervise-konsultantide külaskäigud töökohtadesse ¹	Tööandjate küsitlus: viimase aasta jooksul koolitajaid-nõustajaid töökohale külla	HR võrgustiku juht	Personalijuhtide (HR) võrgustiku kaudu ja rentnike esindajate üld-aadressidele saab laiali saata kutse vastata küsitlusele. HR võrgustikus on palju passiivseid liikmeid, kes ei pruugi

¹ Näiteks treener, optometrist, füsioterapeut, meeskonnatöö koolitaja. Selliste konsultantide külaskäigud töökohtadesse aitavad töötajatel saada praktilist nõu selleks, et leida endale sobivad töise tegevusega ühitatavad liikumisviisid, õppida töökoha treeningvahendeid õigesti kasutama, järgima kontori ergonoomikat, juurutama vaimset tervist hoidvat töökorraldust.

Sekkumine	Möödik	Vastutaja	Möödiku võimalused ja riskid, kulud
	kutsunud tööandjate suhtarv		kutsele reageerida ja ka võrgustikku mittekuuluvate tööandjate valmidus küsitlusele vastata ei pruugi olla suur. Seega ei pruugi vastused olla esinduslikud, kuid on trendi mõõtmiseks siiski sobilikud.
	Linnaku teenuste veebilehelt töökohtadesse tellitud spetsialistide arv	www.ulemistecity.ee lehe haldur	Soovitavate nõustamisteenuste loetelu saab lisada kodulehele, aga tellimislahendust ei ole mõtet luua. Teenuseosutajate teenuste tellimise rakendused ei ole ühitavad linnaku veebiga, mitut müügikanalit ei ole neile vaja. Tellimusi täidetakse sageli personaalselt e-posti ja telefoni teel.
Kollektiivsete tervisepraktikate kujundamine töökohal ²	Tööandjate küsitlus: töökohal kollektiivseid tervisepraktikaid kujundavate tööandjate suhtarv	HR võrgustiku juht	Vt peatükki tööandjate küsitlus, lk 7.
Tervisekindlustuse propageerimine	Tööandjate küsitlus: tööandjate suhtarv, mille töötajatele ostab tööandja tervisekindlustuse	HR võrgustiku juht	
	Kindlustusteenuse osutaja andmed linnakus kindlustatute arvu kohta	Kindlustusselts	Kindlustuse tellinud tööandjal võib kindlustatuid olla ka väljaspool linnakut (nt arvukas mujal tegutsev „sinikraede“ meeskond väikese kontoritöötajate rühma kõrval), see moonutab ülevaadet kindlustatutest. Kindlustaja peab hakkama eristama kindlustusteenuse ostjaid asukoha järgi linnakus – selle kohta ei ole neil eraldi andmeid. Kindlustatute arv võib olla kindlustusseltsi ärisaladus, kuid kindlustatute kasvu saab osakaaluna esitada.

Füüsiline tervis

Sekkumine	Möödik	Vastutaja	Möödiku võimalused ja riskid, kulud
Liikumist toetava sise- ja väliruumi loomine ³	Liikumist toetavate ruumide ja tähtsamate ruumielementide olemasolu ja arendamine linnaku avalikul, kõigile tööandjaile ligipääsetaval pinnal	Haldusjuht	Andmed taristust ja ruumidest linnaku hoonetes on olemas. Avaliku taristu kasutamise broneerimissüsteem on loomisel (kõnnikoosoleku rada vms).
	Tööandjate küsitlus: tööandjate suhtarv, kes	HR võrgustiku juht	Vt peatükki tööandjate küsitlus.

² Rühmaviisilised tegevused: ühisvõimlemine, -jooga, meeskonna motiveerimise rituaalid jms, sh virtuaalsel teel.

³ Taristu ja broneerimissüsteem koosolekute pidamiseks õues, kõnniradade rajamine, siseruumide rajamine liikumise või vaimse tervise harrastusteks (vaikuse ruum, võimla korvpalli mängimiseks jne), trenaažööride jm lisamine selleks sobivasse sise- ja väliruumi punktidesse. Liikumisvõimalustele on vaja tähelepanu juhtida kohtreклаami, ruumikujunduse võtete (nt jalajäljed, vaiba suund), võistluste ja hariva kommunikatsiooniga.

Sekkumine	Möödik	Vastutaja	Möödiku võimalused ja riskid, kulud
	on rajanud liikumisvõimalusi töökohtade siseruumidesse		
	Tudengitöö vaatluse meetodil: liikumisvõimaluste nähtavus linnaku ruumis ja ruumi/ liikumisvahendite kasutuspraktikad ⁴	Linnaku tervise-meeskond	Eeldab, et linnaku töötaja või uurimisasutusest koostööpartneri esindaja poole pöördub tudeng, kelle uurimisesandeks selline töö sobib või linnak ja uurimisasutus otsivad sellist tudengit sihipäraselt. Uuring ei pruugi olla korratav kui järgmist huvilist ei leidu, kuid kordusuuring ei pruugi ka olla vajalik.
Sportimise edendamine linnakus	Linnakus osutatavate sportimisteenuste arv ja teenuseliikide arv ⁵ . Muutused sarnast tüüpi teenuste (mitte ürituste) osakaalus aitavad mõista, kas on loodud võimalusi alternatiivsete vajadustega sportijatele.	Müügijuht	Möödiku ülesanne on kirjeldada eeskätt võimaluste mitmekesisust, mitte arvu (suurem konkurents samale teenusele – nt jõusaalile, aeroobikale – ei pruugi kasvatada sportijate arvu). Selgitada tuleb, kas on tekkinud teenuseid, mis toetavad neid inimesi, kes seni ei sportinud neile sobivate teenuste puudumise tõttu.
	Avalike sportimisruumide broneeringute arv	Sportimisruumi teenuse osutaja	Ruumi broneeringute haldaja peab eristama, kas ruumi broneerija ja kasutajad pärinevad linnakust.
	Tööandjate küsitlus: linnaku liikumise väljakutsetest ja üritustest osa võtnud töökohtade suhtarv	HR võrgustiku juht	Vt peatükki tööandjate küsitlus, lk 7, 28.
Hübriidteenuste katsetamine ⁶	Treeningkohtade juhised selle kohta, kuidas hübriidseid võimalusi kasutada	MyFitness, linnaku tervise-meeskond	Hübriidsed teenused on vaja treeneritel kõigepealt välja töötada ja praktikas testida. Seda, kuivõrd teenuseid omavahel praktikas kombineeritakse, on võimalik tuvastada keskuse treenereid või külastajaid küsitledes.
Töötajate innustamine ekraanipausideks ⁷	Tööandjate küsitlus: ekraanipausideks innustavate tööandjate suhtarv	HR võrgustiku juht	Vt peatükki tööandjate küsitlus, lk 7, 28.
	Ekraanipausideks innustavate rakenduste allalaadimiste arv	Rakenduse veebikodu haldaja	Selleks, et rakenduse allalaadijate seas eristada linnaku töötajaid ja tööandjaid teiste piirkondade

⁴ Avalike viitade, reklaami, asukohtade ja paigutuse, kasutusjuhiste ja tegelike kasutusviiside vaatlus.

⁵ Sportijate arvu kasvatamiseks tuleb mitmekesistada sportimisteenuseid, vastates niimoodi enamate sportijate rühmade (individuaalsete, paari tegutsevate või rühmasportlaste, füüsiliselt väiksemat või suuremat raskusastet eelistavate sportlaste, eri tüüpi vaimset või sotsiaalset lisaväärtust eelistavate sportlaste jne) vajadustele.

⁶ Hübriidteenus: näiteks individuaalne tervisesport kombineerituna jõusaali pesemisvõimalustega, mitme sportimisteenuse kombineerimise võimalus kliendile. Võib aidata liikuma inimesi, kelle vajadused on eripärased (nt teekond tööle kulgeb rattaga, kuid higistab palju; ilusa ilmaga ei meeldi siseruumides treenida).

⁷ Pausid, mille ajal teeb töötaja sirutusharjutusi, harjutusi silmadele. Sekkumisviis võib hõlmata mitmeid võtteid, nt töötajate teavitust tööandja teabekanalites, töötajate koolitusi, ekraanile ilmuvaid meeldetuletusi, aga ka võimalust lülitada ekraan automaatselt määratud aja taga pimedaks. Sekkumisviis eeldab, et linnak alustab tööandjate kaasamisest ja vajadusel kutsub appi ka tehnikud (kui sekkutakse ka digiseadmete kaudu).

Sekkumine	Mõõdik	Vastutaja	Mõõdiku võimalused ja riskid, kulud
			töötajatest/tööandjatest, tuleb luua eraldi tellimissüsteem. Tööandjate tarkvara lahendused ja turvanõuded ei pruugi sellist tarkvara toetada.
Istumist vähendava kontorimööbli propageerimine	Tööandjate küsitlus: ergonoomilise kontorimööbli varustatute suhtarv	HR võrgustiku juht	Vt peatükki tööandjate küsitlus, lk 7.
	Tööandjate linnaku kaudu tehtud kontorimööbli ühistellimuste arv (tellijate arv, mööblitükkide arv)	Müügijuht	Mõõdiku oht on mõõta sarnaste disainieelistustega tööandjate arvu. Mõõdikut sobib täiendama eksperthinnang ruumilahenduste omaduste muutumise kohta Technopolise tööruumide ja kliendilahenduste kontseptsioonijuhilt (Jaana von Bell) või turvalise ja funktsionaalse töökeskkonna teenuse arendajalt Mainori meeskonnast, kui ka siin sarnast teenust arendama hakatakse.
Tervislike valikute soodustamine toitlustuskohtades: näiteks teavitustöö, muudatused menüüs, kalorsuse või muu teabe lisamine toidu väljapanekule.	Menüü märgistuste analüüs Nutridata andmebaasi toel, näiteks liigse soola või kalorsuse sisaldusega toitude osakaal	Müügijuht	Menüüde analüüs vajab eraldi koostööliini spetsialistidega, kes toitumisega tegelevad ja suudavad toitumise põhjal teha sisukaid analüüse. Tervislik toit on mitmetahuline, sõltudes tarbitava toidu kogustest ja mitmekesisusest. Toitu võetakse kaasa ka kodust ja üha rohkem tellitakse väljastpoolt linnakut (Wolt, Bolt, jne). Mõõdik näitab seega tervisliku toidu tarbimise võimaluste olemasolu linnakus, töötajate toitumisharjumusi tuleb uurida täiendavalt juurde.
	Söögikohtade valitud aine sisalduse põhjal määratletud (eba)tervislike toitumise müüginumbrid	Müügijuht	Ka tervislik toit võib olla ebatervislik, kui seda tarbida liiga suures koguses. Söögikoht võib tegutsemisprofiilist tingitult teenindada rohkem linnakuväliseid inimesi (nt hilisõhtune kiirtoidukoht, spetsiifilisele dieedile mõeldud toidukoht), siis ei näita müüginumbrid otseselt töötajate tarbimise võimalusi.

Vaimne tervis

Sekkumine	Mõõdik	Vastutaja	Mõõdiku võimalused ja riskid, kulud
Tööandja töökorralduse ümberkujundamine hooseisundi soodustamiseks ⁸	Personalijuhtide küsitlus: teenust kasutanud tööandjate suhtarv	HR võrgustiku juht	Vt peatükki tööandjate küsitlus, lk 7. Selle teenuse kasutuse kohta tasub küsida ka HR võrgustike kokkusaamisel, sest küsitlusankeedis küsitakse juhtide arenguprogrammide kohta üldisemalt.

⁸ Tüüpilised tegevused: mõõdetakse (nt COPSOQ3) küsitluse abil töötajate ressursse (autonoomia, töö mitmekesisus, tagasiside, tähenduslikkus jne) ja otsitakse (koosloomeliselt) võimalusi nende ressursside suurendamiseks töökorralduse abil.

Sekkumine	Möödik	Vastutaja	Möödiku võimalused ja riskid, kulud
	Tööandjate arv, kes tellivad sellise teenuse linnaku kaudu.	HR võrgustiku juht	Nõudlust sellisele sekkumisele on tööandjate seas veel vähe ja tõenäoliselt tellitakse selline teenus linnaku abita. Sellist lahendust, mis võimaldaks teenust linnaku kaudu tellida, ei tule, mistõttu on keeruline jälgida teenuse kasutajate arvu.
Koolitus-programmid töötajale hooseisundi soodustamiseks ⁹	Personalijuhtide küsitlus: teenust sisse tellinud tööandjate suhtarv	HR võrgustiku juht	Vt peatükki tööandjate küsitlus, lk 7.
	Linnaku vahendatud koolituste ja koolitusel osalenute arv	Linnaku tervise-meeskond	Et kõikidele töötajatele ei sobi vaimse tervise teemadel vahetada mõtteid kolleegidega ja kõikidel tööandjatel pole endal vahendeid koolituste sissetellimiseks, tasub selliseid koolitusi vahendada linnakul. Sellisel juhul on ka möödik linnakul automaatselt olemas.

Sotsiaalne tervis

Sekkumine	Möödik	Vastutaja	Möödiku võimalused ja riskid, kulud
Linnaku festival ¹⁰	Platsibroneeringute arv (kõik registreeritud tegevused), esinejate arv programmis	Turundusjuht	Ürituse korraldaja koondab teavet festivalil toimuva ja registreerujate kohta. Festivali väljapanekuid tasub ka teemade kaupa süstematiseerida (nt muusika, mängud, jne), et anda külastajate tagasisidele (vt Sotsiaalne tervis, lk 16) kontekst.
Vaba aja veetmise tegevuste soodustamine linnakus ¹¹	Vaba aja veetmise kohtade ja teenuste arv, lahtiolekuaegade tundide arv pärast tööaja lõppu	Müügijuht	Kohtade ja teenuste arv väljendub kodulehel ja rendilepingutes, lahtiolekutundide arv kodulehel. Teave on olemas, aga aegrea kujundamiseks (muutuse mõõtmiseks) on vaja kindla regulaarsusega teha olukorrast väljavõtte.
	Hea sotsiaalse ruumi elementide arv ¹²	Müügijuht/haldusjuht	Möödikut tasub täiendada, küsides tagasisidet ruumiekspertidelt.
	Avalike ürituste arv linnakus, osalejate arv	Turundusjuht	Üritustel osalemisel võivad ühel hetkel piirid ette tulla (ajakulu, ürituste omavaheline konkurents).
Lastega linnakus vaba aja veetmise soodustamine	Laste alade olemasolu, taristu elementide arv	Müügijuht/haldusjuht	Ülemistel ei ole praegu ühtegi avalikku mänguväljakut (va oma kooli ja lasteaia õpilastele). Avatud mänguväljakut

⁹ Tüüpilised teemad koolitusel:

- i) enesejuhtimise oskused: tugevusi ja isiklike ressursse kasutama harjutamine (enesetõhusus, vaimne vastupidavus, säilenõtkus, emotsiooniregulatsioon, eesmärkide seadmine)
- ii) oskused iseseisvaks töö kujundamiseks: töötajale õpetatakse, mis on töö kujundamine; suunatakse leidma selleks viise; ta viib ellu oma töö kujundamise plaani; lõpus refleksioon

¹⁰ Festivali korraldus võiks arvestada seda, et tööandjate ja nende kollektiivide vajadused on mitmesugused. Festivali sisu võiksid kujundada tööandjad ise, kasutades festivali meeskonnatöö arendamiseks oma asutuses. Festivalil võib üles astuda kohviku, muusikalise etteaste, täika, seiklusmängu vm tegevusega.

¹¹ Inimesi aega veetma meelitavate teenuste kutsumine linnakusse (nt toitlustajad, seiklusmängude korraldajad), avalike ürituste korraldamine, vaba aja veetmise rajatiste ehitamine (nt pinksilauad), loodud võimaluste reklaam.

¹² Näiteks haljastusega eraldatud õueruumide arv, pinkide ja võrkkiikede arv, joogivee kraanide arv, mängualade arv.

Sekkumine	Möödik	Vastutaja	Möödiku võimalused ja riskid, kulud
			kavandatakse uue hariduskompleksi juurde.
Linnaku saadikute võrgustik ¹³	Saadikute arv võrgustikus	HR võrgustiku juht	Saadikute võrgustik on veel loomisel.
Põgusate suhete innustamine linnakus ¹⁴	Algatuste (nt kampaaniate) arv	Turundusjuht	Möödikut võib täiendada sotsiaalmeedias sõna võtvate kriitikute ja praktikas järele tegijate arvuga (<i>any publicity...</i>). See eeldab aga, et iga selline kogemus eraldi salvestatakse (killustab, võtab aega).
Avatud olengud tööandjate juures ¹⁵ , sh virtuaalsed	Sotsiaalmeedias aasta jooksul välja reklaamitud spontaansete avatud pidude arv, loendus kokkulepitud märksõna abil (<i>hashtag</i>)	Turundusjuht	Vajab teavitustööd, et pidude korraldajad taipaksid hashtagi kasutada. Ürituste kokkulugemiseks on vaja teha otsing mitmes sotsiaalmeedia kanalis.
	Preemiate arv pidude korraldamise eest ¹⁶	Turundusjuht	Vajab pidude algatamise kampaaniat ja koostööd teenuseosutajaga, kes on valmis "linnaku vaagna" vm preemia korraldajale välja panema.
Linnaku tähtpäeva-traditsioonide ellukutsumine (mardisandid, hingedepäev, jõulud)	Teenuseosutajate allahindlused kostümeeritud inimestele: allahindlusega ostude arv	Müügijuht	Teenuseosutajatega on vaja jõuda kokkuleppele soodustuse suuruse küsimuses.
	Erimenüüd pakkuvate toitlustajate arv	Müügijuht	Toitlustajate menüüd tuleb tähtpäevade ajal üle vaadata, et erimenüüde pakkujad kokku lugeda.
Sarnaseid inimesi kokku toovate programmide ja rakenduste ellu kutsumine ¹⁷	Rakenduste või programmide arv, eestvedajate arv, linnaku töötajate harrastusrühmade arv	HR võrgustiku juht/ turundusjuht	Kõiki programme ei pea kokku kutsuma linnak ise. Seetõttu tasub sotsiaalseid võrgustikke toetavate programmide olemasolu küsida HR võrgustiku kaudu.

¹³ Linnaku saadikud on linnaku töökohtade mitteformaalsed liidrid (st mitte personalijuhid vm), kes innustavad oma kolleege osalema linnaku üritustel ja aitavad kaasa sellele, et linnaku üritused arvestaksid rohkem töökohtade eripäradega jm. Mitteformaalne dialoog tööandjate ja linnaku vahel.

¹⁴ Linnakus töötavaid inimesi võib innustada üksteist tervitama, söögikohas lauda jagama, üritustel viisakusvestlusi (*small-talki*) pidama, jäälõhkujaid kasutama. Selleks võib teha humoorikaid reklaamikampaaniaid („kuidas alustada vestlust“).

¹⁵ Tööandja avatud pidu võiks kujuneda alt-üles algatusena nii, et spontaansed kontoriolengud kuulutatakse välja ka avalikult (kes tunneb, see tuleb). Tööandja ei pea üritust toetama, igaüks külaline võtab midagi ise kaasa/endale kaasa. Selleks, et olengute korraldajad saaksid teabe nende toimumise kohta, tuleb korraldada kampaania, mille kaudu saavad inimesed teada märksõna, millega pidude toimumist avalikult tähistada.

¹⁶ Kui töötajad korraldavad oma kontoris peo, on neil võimalik tellida mõnekuulise kampaania raames kohale tasuta "linnaku vaagen", selliseid tellimusi on võimalik loendada. Nii saab mõõta, kas sekkumine võib ületada künnise, millest alates võiks ta muutuda elusaks isereguleeruvaks traditsiooniks.

¹⁷ Sihtrühmad on näiteks: uussisserändajad, kes soovivad kasvatada kohapealset sotsiaalset võrgustikku, talendid, kes otsivad mentoreid, inimesed, kellel on sarnased liikumishuvid (saalihoki, ronimine), inimesed, kellel on samad terviseprobleemid (anonüümsete alkohoolikute liikumine) jne.

Tervisekäitumise mõõdikud

Tervisekäitumise mõõdikud mõõdavad seda, mida töötaja teeb sellist, mis võiks tema tervisele hästi mõjuda.

Linnaku uuringupaneeli tervisekäitumise komponent

Linnaku tervisekäitumise uuring aitab mõõta mudeli rakendamise mõju tervisekäitumisele (trendijoon). Väiksemate sekkumiste üksikefekti see aga kinni ei püüa, eriti füüsilise tervise näitajaid, mille kohta ka inimesed ise ei oska teavet jagada. Seega tervisekäitumise uuringust üksinda ei piisa, kuid selle tegemise kogemus näitab, et ka küsitluseks inimeste värbamine võib osutuda kulukaks ja tülikaks. Selleks, et edaspidi küsitletavate värbamist lihtsamaks muuta, on kaks teed:

1. Tellida küsitlus sisse statistikaametilt, kes saab töötamise registri põhjal küsitletavaid värvata ilma linnaku ja tööandjate vahendusega. Küsitletavate andmeid töötleks statistikaamet teistele osapooltele väljastamata. Selline lahendus on mugav, kuid pigem teoreetiliselt võimalik, sest statistikaameti meeskond võib soovitud ajal olla rakkes riiklikult tähtsate uuringute tegemisega ja väljast tellitud uuringute tegemine ei ole nende põhiülesanne.
2. Värvata pidevalt ja varakult enne uuringut linnaku töötajaskonnast nõ vastajate paneel (küsitluste kutsete saamiseks nõusoleku andnud inimeste kogum), kellele küsitluse kutse saata. Ka sellel lahendusel on omad puudujäägid. Isegi kui küsitletavate valim kaaluda linnaku töötajate valimile vastavaks või saata kutsed välja linnakus töötavate inimeste koguvalimi struktuuri arvesse võttes, domineerib sellises paneelis kindlasti suurem tervisehuvi. Inimestel, kel pole huvi terviseküsimuste vastu, pole huvi liituda „tervisepaneeliga“.

Meie vestlus linnaku radari mõõdikute arendajaga näitas, et linnakus on ka teisi töötajate küsitlemise vajadusi. Seetõttu pakume välja, et linnakus tuleb (statistikaameti tehtud koguvalimi kirjeldust aluseks võttes) asuda värbama linnaku töötajate uuringupaneeli värbamist arvestusega, et see on kõikide linnaku küsitlusvajaduste otstarbekas. Paneeliga liitujaid tuleb ka kuidagi premeerida ja aegajalt välja näidata, et neid peetakse meeles. Kindla ajavahemiku tagant tuleb paneeli liikmetele pakkuda võimalust sellest lahkuda (annab sõnumi, et linnak lähtub inimeste õigusest olla unustatud) ja muidugi ka uusi liikmeid värvata. Teemapõhiselt määratlemata linnaku uuringupaneel aitab kaasa sellele, et inimesed, keda tervis ei huvita, vastavad oma „paneelikohustust“ täites ära ka küsimused tervise kohta. Tervisekäitumise küsitlusele vastajaid võiks olla >300.

Paneel sobib ka selliste linnakusse kavandatavate sekkumiste mõõtmiseks, mis ei eelda väga kindlat sihtrühma (nt nagu vaimse tervise arenguprogrammi osalejaskond, mis ei kattu paneeliga) ja mille puhul võib eeldada, et sekkumise sihtrühm on samasugune sihtrühm nagu iga teine linnakus töötav inimene (nt füüsilise ruumi kasutajana, kampaania sihtrühmana). Ehk siis kui on vaja uurida kogemusi rattaparklatega, spordiürituste märgatavust töötajate teabeväljal, tööandjaüleste töötajate koolitusprogrammide eelistusi vm, siis ka selleks sobib sama paneel hästi. Paneeli liikmeid võib paluda osa võtma ka füüsilistest mõõtmistest (nt mõõtmaks linnaku töötajate istumisharjumusi, võib neid värvata kindlaksmääratud aja jooksul kasutama seadmeid, mis aitavad istumist liikumisest eristada ja mõõta), eksperimentidest (nt trepikõnni harjumuste kujundamine), aga paluda ka loovutama muude seadmetega kogutud liikumise andmeid (näiteks koostöös HealthFoundersiga).

Sekkumispõhised mõõdikud

Järgnevalt ülevaade korraga nii füüsilisele, vaimsele kui sotsiaalsele tervisele hästi mõjuvate käitumiste mõõdikutest. Nende järel tulevad mõõdikud juba ühe terviseeteema põhisel. Tabeli värvid on valgusfoori süsteemis: roheline tähendab, et mõõdik on juba olemas, kollane, et mõõdik vajab mõningast tööd või edasiarendust, punane seda, et mõõdiku loomine on niivõrd keeruline, et seda pole otstarbekas teha.

„Igasugune tervis“

Sekkumine	Mõõdik	Vastutaja	Mõõdiku võimalused ja riskid, kulud
Tervisehariduse näitused avalikus (virtuaal)ruumis	Vaatlusepõhine tudengitöö: näituse külastajate arv ajavahemiku jooksul, nende tegevus näituse külastamise ajal	Linnaku tervise meeskond	Eeldab, et linnaku töötaja või uurimisasutusest koostööpartneri esindaja poole pöördub tudeng, kelle uurimisülesandeks selline töö sobib või linnak ja uurimisasutus otsivad sellist tudengit sihipäraselt. Uuring ei pruugi olla korratav kui järgmist

			huvilist ei leidu, kuid kordusuuring ei pruugi ka olla vajalik.
	Näitusega ühendatakse viktoriin ¹⁸ , viktoriinis osalejate arv	Linnaku tervisemeeskond	Viktoriini korraldamine võtab aega. On väike oht, et viktoriinist osavõtt ajendab näitust külastama (ilma selleta ei saa vastata), mitte vastupidi. Näiteks, kui näitus on vähekäidava koha peal. Seetõttu ei pruugi viktoriinil osalejate arv ise näituse edu näidata. Osalejate arv omandab tähenduse kõrvutusandmetena (kas suurenes või vähenes), sest viktoriinile vastab vähem inimesi kui näitust külastab.
	Interaktiivsed eksponaadid loendavad enda kasutust, kasutuskordade arv	Linnaku tervisemeeskond	Võimalik kasutada ainult siis, kui näituse korraldamiseks kasutatakse interaktiivseid eksponaate ja iga näituse jaoks samu interaktiivseid seadmeid.
	Liikumisandurid registreerivad näituse külastajad	Linnaku tervisemeeskond	Kui näitus on paigutatud vabakujuliselt või ka muidu käidavasse kohta (külastajad liiguvad risti-rästi, edasi ja tagasi, üles loetakse ka lihtsalt möödakäijad), siis ei ole selge, mida andur mõõdab.
Kollektiivsete tervisepraktikate kujundamine töökohal	Virtuaalteeningule sisselogijate ja järelvaatajate arv. Mittevirtuaalsel samaaegsel treeningul osalejate arv.	Turundusjuht	Kui treeninguid korraldab linnak, siis on üritustel osalejate üles lugemine tavapärase rutiini. Kui tööandja, siis tuleb selle kohta küsida personalijuhtidelt. Virtuaalsed suhtluskeskkonnad salvestavad sisselogimiste arvu üldjuhul vaikimisi valikuna.

Füüsiline tervis

Sekkumine	Mõõdik	Vastutaja	Mõõdiku võimalused ja riskid, kulud
Liikumist toetava sise- ja väliruumi loomine ¹⁹	Õuekoosolekute broneerimissüsteem, broneeringute arv, rahuloluküsitlus broneerijate seas.	Andmehaldur	Broneering ei näita otseselt ruumi kasutust, sest ka varju all võib ilm koosolekul viibijaid alt vedada, nii et nad siirduvad või jäävad tuppa. Tõenäoliselt tehakse koosolekuteks nii sise- kui välisruumi broneering.
	Broneerimist mittevajava ruumi/eseme kasutaja külastuse registreerib andur, aktiveerumiste arv. ²⁰	Andmehaldur	Selliste andurite paigaldamine on lisakulu. Andur toimib ainult siis, kui ruumi või eseme paigutus selle vajadusi arvesse võtab (juhuslikku samas piirkonnas liikumist pole, kasutajad liiguvad ainult edasi, mitte edasi-tagasi).

¹⁸ Viktoriini võib täita veebis (ekspositsioonil QR-kood, võimalus saada teada õiged vastused), aga täita ka paberil ja lasta selleks jäetud kasti. Viktoriinil osalejate seas loositakse välja kingitused, kui osaleja on jätnud selleks kontaktandmed.

¹⁹ Selleks, et töötajad liiguksid lõunapausi või koosoleku ajal väljas, peaksid jalutuskoosolekuid, kasutaksid liikumiseks loodud avalikke siseruume ja liikumisvahendeid, tuleb nii töötajaid kui tööandjaid teavitada õue koosolekuruumidest ja kõnniradadest, sisetreeningu kohtadest, luua broneeringute ja hinnastamise süsteem.

²⁰ Näiteks: ukseandur, treenažööri kasutusloendur, trepiastme surveandur.

Sekkumine	Mõõdik	Vastutaja	Mõõdiku võimalused ja riskid, kulud
	Broneerimist mittevajava ruumi/eseme kasutaja annab oma külastusest märku ise, märguannete arv ²¹	Andmehaldur	Nupulevajutus, külalisraamat jms võib algsul olla põnev ja haarav, kuid ilma lisamotivatsiooni või harjumuseta tõenäoliselt kasutamisest teadaandmine kahaneb. Lapsed võivad käia vahel lihtsalt nupule vajutama.
	Linnakusse loodud liikumisvõimalusi kasutatavate harrastusrühmade arv	Turundusjuht	Eeldab, et tööandjate üleste harrastusrühmade loomiseks (joogarühm, mõne pallimängu meeskond) tehakse üleskutseid ja nende käekäigu järele tuntakse kord aastas huvi (kõne, e-kiri).
Sportimise edendamine linnakus	Linnaku sportimisüritustel osalejate arv registreerumiste või loenduse põhjal, liikumise väljakutsetest osa võtjate arv deklareerimise põhjal (osalemine, kilomeetrid, trepiastmed jne)	Turundusjuht	Turundusosakond juba koondab teavet üritustele registreerumiste kohta või kui seda ei eeldata, siis loendab osalejaid. Nutilahenduste puhul on võimalik koostada väljakutse, millest osavõtuks tuleb registreeruda ja ka tulemused teada anda (sammud, kilomeetrid, kulutatud kalorite arv jne). Loendus ei näita, kui palju on osalejate seas linnakus töötavaid inimesi.
	Tööandjate küsitlus: sporditoetuse olemasolu või suurus	HR võrgustiku juht	Mõõdikut (küsitlust) võib täiendada küsimusega sporditoetuse tegelike kasutajate kohta (25%-sed vahemikud).
Auto asemel rattaga või jalgsi töö ja kodu vahet liikuma innustamine	Parkimismaja tõkkepuu või kaamera loendur, autoga saabujate suhtarv (linnakus töötavate inimeste kohta)	Parkimismaja haldur	Loendur on olemas. Autokasutus väheneb ka siis, kui inimesed teevad rohkem kaugtööd (ja ei liigu ise selleks täiendavalt, et ühest punktist teise jõuda).
	Mobiilse parkimise süsteemis rattahoidikute kasutussagedus	Rattaparkla haldur	Mobiilse parkimise rattahoidikute süsteemist on vaja linnaku kohta kätte saada eraldi andmete väljavõte.
	Rattaparkla korduvvaatlus ²² kindlaksmääratud ajahetkel, rataste arv	Rattaparkla haldur	Vaatluse korraldamiseks vaja eraldi inimest, kes vaatlusi käib parkla juurest läbi või kes võtab näiteks ette turvakaamera väljavõtete läbivaatamise. Turvakaamera väljavõtted ei pruugi eriti kaua säilitamist leida, ilm mõjutab tulemust.
Töötajate innustamine ekraanipausideks	Linnaku uuringupaneel: nutikella või kehale eraldi paigaldatud aktseleeromeetri abil mõõdetud istumise katkestamise keskmised intervallid	Linnaku radari mõõdikute arendada, Health-Founders	Linnakus töötavatel inimestel on erinevad seadmed. Istumise katkestamise arvutamiseks on vaja teiste andmete põhjal luua ise uued tunnused. Lisaseadme ajutiselt kasutada andmine paneeli kaudu nõusoleku andnutele eeldab seadme rendikuludid ja kasutaja väljaõpet.

²¹ Näiteks: nupule vajutus, veebilehe külastuste arv QR-koodi kaudu, külastajaraamatu sissekanded.

²² Rattaid ei pea kokku lugema füüsiliselt kohal käies, seda võib teha ka turvakaamera salvestise põhjal.

Vaimne tervis

Sekkumine	Möödik	Vastutaja	Möödiku võimalused ja riskid, kulud
Tööandja töökorralduse ümberkujundamine hooseisundi soodustamiseks	Koolitusel osalejate küsitlus enne ja pärast sekkumist, skooride kõrvutus (töökorralduse ümberkujundamise oskuste olemasolu ja rakendamine praktikas)	Teenuse osutaja	Küsimustik tuleb ette valmistada koolituse korraldajal, sest töökorralduse ümberkujundamise oskuste toetamiseks võidakse kasutada mitmeid meetodikaid. Tagasisideküsitlus peab käima ühte jalga koolitusega. Koolitusel osalejaid tuleb motiveerida selleks, et nad oleksid valmis vastama järelküsitlusele tükk aega pärast selle toimumist.
Koolitus- või arenguprogrammid töötajale hooseisundi soodustamiseks	Koolitusel osalejate küsitlus enne ja pärast sekkumist (vt lk 34 hooseisundi kogemuse küsitlusankeet) ²³	Koolitaja, arenguprogrammi korraldaja	Koolituse mõju tasub uurida kas küsitlusega või ka juhuslikel hetkedel tundekogemusest ülevaadet paludes (sõnumi teel, rakenduse abil). Viimane vajab aga paraku suuremat tehnilist ettevalmistust.

Sotsiaalne tervis

Sekkumine	Möödik	Vastutaja	Möödiku võimalused ja riskid, kulud
Linnaku festival	Osalejate arv ²⁴ ja osalejate tagasisideküsitlus ²⁵ (vt peatükki ürituse tagasisideküsitlus)	Turundusjuht	Linnaku üritustel osalejate arvu juba jälgitakse, kuid festivali ei ole seni korraldatud. Osalejate arv võimaldab hinnata osalejate arvu, kuid ei ütle osalejate vahelise suhtluse kohta midagi. Selle muutuseid aitab mõõta eraldi küsimustik. Selle levitamiseks ja vastuste koondamiseks tuleb otsida vabatahtlikke.
Vaba aja veetmise tegevuste soodustamine linnakus	Avalikel üritustel osalejate küsitlus (vt peatükki ürituse tagasisideküsitlus)	Turundusjuht	Võimaldab hinnata, millistel üritustel tekib osalejate seas tunne, et nad kuuluvad linnakusse ja omavahel kokku, samuti selle trendi muutuseid. Eeldab vabatahtlike tööaega.
	Kohvikute, kaupluste ja teenuste salongide ostude arv võrreldavatel perioodidel	Müügijuht	Andmed on vaja koguda üksiti kokku teenuseosutaja kaupa. Võib juhtuda, et teenuste eristamiseks linnakule sobival moel peab teenuseosutaja oma teenuseid infosüsteemis paremini eristama (nt tähtpäevatooted).
	Linnakusse loodud vaba aja veetmise võimalusi kasutavate harrastusrühmade ja nendes osalejate arv	Turundusjuht	Kui harrastusrühmad luuakse, siis nende käekäigu järele tuleb tunda kord aastas huvi (kõne, e-kiri küsimusega liikmete arvu ja omaduste kohta). Eestvedajad võivad sageli vahetuda, nii et rühmaga ühendust saada on raske.
	Koerte aediku värava anduri reageerimiste arv,	Haldusjuht	Linnakusse ei kavandata taristut ega ruumielemente, mis koeraomanikke sinna

²³ Järelküsitlusi tasub teha kaks – üks varsti pärast koolitust, teine hiljem. Küsimused sõltuvad sellest, millist vaimse tervise komponenti koolitus muuta või edendada püüdis. Kasutama ei pea traditsioonilist veebiküsitlust, mida on lihtne koolitajate e-posti aadressidele saata, sobib ka kogemuse väljavõtte küsitlus, mis aitab nutirakenduse abil mõõta kiirelt töötaja (hoo)seisundit juhuslike ajahetkede koondina (näidis peatükis vaimse tervise koolituste küsimustik).

²⁴ Üritustel osalejate loenduse kõrval võib kasutada ka registreerimissüsteemi, milles festivalil osaleda soovivad ettevõtted märgivad kaasa löövate töötajate arvu.

²⁵ Vt peatükki ürituse tagasisideküsitlus.

Sekkumine	Möödik	Vastutaja	Möödiku võimalused ja riskid, kulud
	väljaheitekottide hoidikust võetud kilekottide arv		jalutama kutsuks ja võimaldaks ka nende külastusi loendada.
Lastega linnakus vaba aja veetmise soodustamine selleks, et avada ligipääse sotsiaalsesse võrgustikku pereelu kaudu sotsialiseeruvatele inimestele ²⁶	Lasteinete müügiarv linnaku lähimas söögikohas	Müügijuht	Kui trendikas toidukohas ostude arv suureneb, ei tähenda see otseselt, et külastused panustavad piirkonna sotsiaalsesse võrgustumisse (nt populaarse mängutoa või loomaia külastused on ühekordsed käigud).
	Lasteala kasutajate kampaania perioodil lunastatud preemiate arv ²⁷	Turundusjuht	Keegi peab kampaania korraldama. Pole võimalik kontrollida, kas preemia lunastati ülesannet sooritades või lihtsalt tuttavate seas levinud õiget vastust järele korrates.
	Lasteala külastuse registreerib andur, aktiveerumiste arv ²⁸	Haldjusjuht	Eeldab, et lasteala on kujundatud nii, et seal liigutakse ringi sellisel viisil, et andur ei salvesta liigset müra. See on ebatõenäoline.
Linnaku saadikute võrgustik	Saadikute tagasisideküsitlus (vt linnaku saadikute ankeet), vastuste analüüs korduvate küsitluste kõrvutuses	HR võrgustiku juht	Saadikute programm on töös. Kui saadikud on saanud kätte saanud esimesed kogemused, tuleb üle vaadata ka tagasisideküsitlus (kas see vastab nende tegevuse sisule). Et küsitlemiseks vajalikud kontaktandmed tekivad saadiku liitumisega, ei kaasne küsitlusega suurt kulu.
Põgusate suhete innustamine linnakus	Tudengitöö osaluseksperimendi vormis: soovitud reaktsioonide suhtarv kohatud inimeste kohta ²⁹	Linnaku tervise-meeskond	Eeldab, et linnaku töötaja või uurimisasutusest koostööpartneri esindaja poole pöördub tudeng, kelle uurimisülesandeks selline töö sobib või linnak ja uurimisasutus otsivad sellist tudengit sihipäraselt. Reaktsiooni tulemus võib sõltuda tudengi enda sotsiaalsetest oskustest ja karismast. Seetõttu on keeruline sellist eksperimenti võrreldavalt korrata.
	Põgusate suhete algatustes osalenud inimeste arv väljajagatud preemiate arvu põhjal	Turundusjuht	Loovlahendusi selleks, et kutsuda inimesi omavahel suhtlema, võib olla palju ja kitsaskohti, kuidas neid algatusi ära kasutada ka palju. Näiteks kui teenindaja peaks tegema allahindlust inimestele, kes jagavad lõunalauda võõra inimesega, siis ei saa ta olla kindel, et inimesed on tegelikult võõrad.

²⁶ Laste mängualasid luues tasub mõelda ka võistluslikele tegevustele ja kampaaniatele, mille käigus esimesi kasutajaid premeeritakse.

²⁷ Lastealale saab seada juhiseid sooritamaks iseseisvaid ülesandeid, mille lahendus on kas sõnaline või arvuline. Selle sisestamisel või nimetamisel (nt lähimas söögikohas) saab ülesande sooritaja autasu. Väljastatud preemiate üle tuleb arvet pidada (näitab potentsiaali, kuivõrd võidakse ala omaks võtta).

²⁸ Näiteks: ukseandur, trenaažööri kasutusloendur, trepiastme surveandur.

²⁹ Osaluseksperiment tuleb teha enne ja pärast, et mõõta muutust. Eksperimendi tegemise kordusaeg peab olema sarnasel ajal kui esimesel korral (ilm, ürituste toimumine ja nende laad, inimeste tihedus alal). Eksperimendi tegija läbib linnakus 4-5 trajektoori, otsib vastutulejatega silmsidet ja jälgib, palju teda tervitatakse või talle noogutatakse.

Sekkumine	Möödik	Vastutaja	Möödiku võimalused ja riskid, kulud
	Tööandjate küsitlus: koeri tööle kaasa võtma innustavate tööandjate suhtarv	HR võrgustiku juht	Seda küsimust ei ole ankeeti lisatud, sest koerad põhjustavad inimestel allergiaid ja foobiaid. Koer võib põgusaid suhteid tihendada, aga eemale peletada.
	Linnaku sotsiaalse elu sõlmpunktides tegutsevate inimeste tagasiside ³⁰	Müügijuht	Teenindajad ja teenuseosutajad võivad vahetuda (nt introvert asendub ekstraverdiga, karaokeklubi asendub eliitrestoraniga), mistõttu sotsiaalsete suhete arengu mõõtmiseks ei saa kogemusi kõrvutada.
Avatud olengud tööandjate juures	Olengu ajal või pärast seda palutakse osalenutel postitada avaliku kutse alla ürituse kohta pilte. Kindla märksõnaga postitatud piltide arv	Turundusjuht	Postitamiste arvu mõjutavad mitmed tegurid (vastuvõtva asutuse avaliku suhtluse poliitika, ürituse õnnestumine, osalejate arv, vastuvõtva asutuse tuntus ja asukoht). Võib kaaluda, kas mitte lugeda lihtsalt ürituste arvu, mille kohta postitati.
	Virtuaalüritusel osalejate loendamine pidutsemise virtuaalkeskonna logist	Turundusjuht	Virtuaalpidusid ei ole linnaku tasemel korraldatud ja tõenäoliselt ei teki selleks ka enam vajadust. Tööandjad on selliseid pidusid korraldanud, kuid mitte asutuseväliste inimestega ühiseid.
Linnaku tähtpäeva-traditsioonide ellukutsumine (mardisandid, hingedepäev, va jõulud, mida korraldavad kõik)	Tööandjate küsitlus: neist traditsioonidest osa võtnud tööandjate suhtarv	HR võrgustiku juht	Vt peatükki tööandjate küsitlus, lk 7.
	Toitlustajate käest ostetud tähtpäevatoidu portsude arv	Müügijuht	Võrrelda saab ainult sama tähtpäeva toiduportse, sest mõne tähtpäevaga kaasas käivad toidutraditsioonid on populaarsemad kui teised. Kõik ostud ei panusta piirkonna sotsiaalsesse suhetesse (nt kui toit on eriti populaarne kullerteenuses).
	Tähtpäeva kostüümis inimesed: nt tähtpäeva märksõnaga piltide arv sotsiaalmeedias, inimeste arv, kes Mainori kontorist läbi astub vm	Turundusjuht	Kui linnakus tehakse üleskutseid tähistada mõnd tähtpäeva, tuleb selle juurde mõelda osavõtjatele väike tähtpäevast lähtuv ülesanne, mis toimib möödikuna (foto postitamine, valvelauast möödumine, demonstratsioonil osalemine vm).
	Üritustel osalejate arv loenduse põhjal	Turundusjuht	Turundusmeeskonnal on tavaks inimesi loendada siis, kui inimesed on nt lava ümber koos. Tähtpäevade tähistamine on sageli hajutatud tegevus. Osalejate loendamine eeldab suhtlust tööandjatega, virtuaalsest ruumist jälgede otsimist jne, selleks kulub tööaeg on mõistlik ainult siis, kui tulemusi annab ühendada turundusega (nt vahendatakse tööandja juures toimunut linnaku turunduskommunikatsiooni eesmärgil).

³⁰ Toitlustuskohtade teenindajad, kioskiteenindajad, puhastusteenindajad, ürituste korraldajad jne.

Tervisenäitajate mõõdikud

Linnaku uuringupaneeli tervisenäitajate komponent


Töötajate tervisenäitajate kohta soovime andmeid koguda tervisekäitumise uuringu lühendatud küsitlusega, mida levitada linnaku uuringupaneeli kuuluvate inimeste seas (vt lk 13, Linnaku uuringupaneeli tervisekäitumise komponent). Füüsilise tervise näitajate seast oleme ankeedi lühendamise eesmärgil võtnud välja mudeli kesksed tervisenäitajad nagu südameveresoonekonna vorm, lihasjäõud ja vastupidavus. (Mõnevõrra keerulised) küsimused nende näitajate kohta aitavad mõõta vastajate subjektiivseid hinnanguid, mis käivad hästi ühte jalga andmetega liikumise ja trennis käimise kohta (mõõdetakse tervisekäitumise mõõdikutena). Hea füüsiline vorm on neil, kes palju liiguvad ja vastupidi – liiguvad heas vormis inimesed. Liikumise positiivne mõju füüsilisele vormile ei vaja aga täiendavat tõestamist. Samas ei näita liikumise andmed üksinda head tervist. Seetõttu jätsime mõõdetavate tervisenäitajate sekka alles kaudsemad näitajad – terve enesetunne, tervisekaebuste puudumine, töölt haiguse tõttu mitte puudumine.

Linnakus tegutsevate inimeste tervisenäitajate analüüsiks otsisime ka objektiivsemaid võimalusi kui küsitlus. Uurisime võimalust kasutada töötervishoiu tervisekontrolli raames tehtud analüüse. Võimalus neid andmeid kasutada aitaks mõõta ka tervisenäitajaid, mida töötaja ise enda kohta ei tea. Et töötervishoiu tervisekontrolli analüüsid tehakse tööriiskide põhiselt ja linnaku töötajad on nende poolest üsna sarnased, tehakse neile ka sarnaseid analüüse. See lahendus eeldab, et linnaku töötajatest käib suurem osa kohaliku töötervishoiu tervisekontrolli teenuse osutaja juures, kus eristatakse linnaku töötajate andmetrendid teiste klientide andmetest. Nende põhjal tehtavad anonüümsed kokkuvõtted aitaksid mõõta tervisenäitajates toimuvaid muutuseid. Selline lahendus ei ole siiski võimalik nii tehnilistel kui sisulistel põhjustel. Tehniline takistus on see, et töötervishoiu tervisekontrolli teenuse osutajad ei saa linnaku põhiselt klientide andmeid eristada (selleks tuleks arendada infosüsteeme), klientidelt ei ole selliseks andmete kasutuseks luba küsitud ning analüüsi muudaks keeruliseks ka klientide liikumine tööandjate vahel ja tööandjale tervisekontrolli teenust osutavate ettevõtete vahetused (tööandjaid ei saa teenuseosutaja juurde kinnistada). Töötervishoiu tervisekontrolli mõõtmised ei pruugi sobitada hästi ka linnaku tervise mudeli vajadustega. Sisuline takistus on see, et inimese terviseseisund sõltub ka muudest teguritest kui tervisekäitumine, nt vanuse lisandudes arenevad kroonilised probleemid, kogunevad traumad ja põetud nakkushaiguste ajalugu, mitmed probleemid avalduvad senisest rohkem ka laiematel ühiskondlikel põhjustel. Selle tõttu lihtsalt terviseandmete põhjal trendijoone joonistamine ei pruugi anda selgust linnaku rollist tervisenäitajate muutumises. Selline analüüs väljub linnaku tervise-edenduse mõjude hindamise mõistlikest mahtudest, vajades kompleksseks analüüsiks ette valmistatud uurimismeeskonda, kes on motiveeritud pikka aega kogutavaid terviseandmeid seirama.

Objektiivseid terviseandmeid on mõistlikum koguda üksiksekkumiste korral, et veenduda nende positiivses mõjus tervisele. Selleks võib kasutada linnaku uuringupaneeli (kui võib eeldada, et sekkumisel on võimalik jõuda nende seast paljudeni) või uurida juba spetsiifiliselt sekkumise sihtrühma, paludes neil annetada oma andmeid kas meditsiiniliste analüüside (nt Synlabi vereanalüüside variatsioonid), ise kogutavate andmete (nt vööümbermõõt, kaal, pikkus) või digitaalsete biomarkerite vormis (nt uni, sammud, südame töö, füüsiline aktiivsus). Nende analüüside tegemiseks saab teha koostööd HealthFoundersi ja selle koostöövõrgustikuga. Uuritavad tervisenäitajad tuleb valida sekkumisele vastavad.

Ülevaade linnaku tervise mudelisse sobivatest tervisenäitajatest:

	Tervisenäitajad	Mõõdiku vastutaja	Mõõdiku võimalused ja riskid, kulud
FÜÜSILINE TERVIS	Hinnang terviseseisundile, tervisekaebused, kehamassiindeks, haiguspuudumised	Linnaku uuringupaneel värbab inimesed linnaku tervisekäitumise küsitlusse (lk 23) ja analüüsib andmed	Füüsilise tervise näitajad on teistest näitajatest vähem tööandja ja linnaku mõjutada (nt kodune toitumine, puue), mistõttu trendi uurimisel tuleb pöörata tähelepanu ka teguritele, mille kohta inimestelt ei küsita.
	Üksiksekkumiste mõjutatavad tervisenäitajad	Sekumise korraldaja, vajadusel koostöös HealthFoundersiga	Füüsilise tervise näitajate objektiivsed analüüsid on kallid. Üksiksekkumistes osalejate motivatsioon pikaajalises seires osaleda on madal, osalejate arv on liiga väike, et teha kindlaid järeldusi.



	Tervisenäitajad	Möödiku vastutaja	Möödiku võimalused ja riskid, kulud
VAIMNE TERVIS	Stress Haaratus Psühholoogiline heaolu (vajaduste tasandil)	Linnaku uuringupaneel värbab inimesed linnaku tervisekäitumise küsitluse ja analüüsib andmed	Valitud näitajad haakuvad töökeskkonna mõjuga hästi, kuid ka teised tegurid võivad neid mõjutada, sh sõda, COVID jne. Juhuslike mõjude efekti saab vähendada, otsides vastajate rühmade vahelisi erinevusi (nt kas lõhed näitajate vahel on suurenenud).
	Üksiksekkumiste mõjutatavad tervisenäitajad	Linnaku või tööandja tellitud teenuse osutaja teeb enne ja pärast mõõtmised	Linnaku või tööandja tervisemeeskond peab teenuseosutajaga sekkumise ja möödiku üksikasjad läbi arutama ja kokku leppima, et möödik sobiks sekkumise efekti mõõtma.
SOTSIAALNE TERVIS	Kaasatuleku võime	Linnaku uuringupaneel värbab inimesed linnaku tervisekäitumise küsitlusuuringusse ja analüüsib andmed	Kordusküsitluses tasub vaadata muutusi suure kaasatuleku võimega inimeste osakaalus. Kaasatuleku võime on suurem tegelikust osalemisest, mistõttu reaalselt muutust üritustel osalemises ei pruugi see näitaja kajastada.
	Valmidus edaspidistest üritustest osa võtta ja kutsuda teisi endaga kaasa	Turundusjuht: ürituste pistelised tagasisideküsitlused	Valmidust edaspidistest üritustest osa võtta või kutsuda sinna teisi inimesi tuleks vaadata ürituse põhiselt (neid ei tohiks omavahel kõrvutada) ajatrendina. Küsitlemine vajab lisatõõjõudu.

Tervisenäitajate sünteesi võtted linnaku tervisekäitumise küsitluse põhjal on toodud peatükis ankeedid (lk 21). Näiteks kui tervisenäitaja on kehamassiindeks või kaasatuleku võime, siis lk 21 ja 22 on kirjeldatud, milliste küsimuste vastused tuleb koondada liitnunnuseks, et saada kätte näitaja arvuline väärtus.

ANKEEDID

Linnaku tervisekäitumise küsitlus

Linnaku tervisekäitumise uuringus kasutasime küsitlusankeeti, millest tegime edasiseks kasutamiseks lühendatud versiooni. Suurest osast küsimustest loobusime selleks, et ankeet oleks vastajatele jõukohasem³¹, kohati muutsime vastuste skaalaid³², üks küsimus tuli asendada³³. Kõiki mudeli tunnuseid enam küsimustikus pole, mitmed sellised käivad füüsiliste tervisenäitajate kohta. Tehtud küsitluse analüüs näitas aga, et väikesemahulises küsitluses ei pruugi tervisenäitajate ja tervisekäitumise vaheline seos välja tulla. See seos on aga varasemate uuringutega tõestatud, mistõttu selleks, et näha muutust linnaku tervisetrendides, on mõistlik keskenduda esmajoones muutustele tervisekäitumises. Lühendamise eesmärgil on loobuda võimalik veel küsimustest 22, 24, 48, 49.

Järgnevas tabelis on ülevaade ankeedis kajastatud teemadest ja sellest, milliste küsimuste kaudu need ankeedis väljenduvad. Tabelile järgneb ankeet ise. Vastuseid võib analüüsida üksiktunnuste kaupa, aga juhuslike vastuste mõju vähendamiseks luuakse sageli mitmest sarnasest tunnusest koondtunnused. Psühholoogiauuringutes on see reegel – mõõdiku moodustab terve küsimuste komplekt. Ja ka vastupidi – mõni tunnus on väga pika skaalaga, nii et vastused hajuvad suures ulatuses, andmete väljendusvõime väheneb. Selliseid tunnuseid, sh koondtunnuseid, on mõistlik ka kokku koondada kas spetsiaalse juhise (psühholoogias ja terviseteadustes tavaline) või vastuste jagunemise järgi (nt nii, et tekib viis enam-vähem võrdse suurusega vastajate rühma). Tehtud uuringus on kasutatud koondtunnuseid, mida lühema ankeediga enam samamoodi korrata pole võimalik (kõiki tunnuseid enam pole). Seetõttu koondtunnuste tegemise loogikat siin ei kirjeldata. Kordusküsitlust tehakse on mõtet vaadata nii eelneva kui uue küsitluse tunnuseid värske pilguga ja luua võrreldavad koondtunnused uuesti.

Tabel 1. Ülevaade tervisekäitumise uuringu küsitlusankeedis käsitletavatest teemadest

Uurimisteemad	Neile vastavad ankeedi küsimused	
Sotsiaalne tervis	Plokid: linnak ja teie	
Seltsivus	47_1 (tervitamine)	52_1-4 (osalus üritustel teiste seltsis, kogukonna ja koostöö praktikad)
Kogukondlikkus	50 (viimatise ürituse külastuse aeg)	
Sotsiaalne kapital	47_6 (linnakus on tuttavaid inimesi)	
Sotsiaalse tervise asendusnäitajad	Seltsivus	47_1, _2, _4, _6 (linnakus tervitamine, aja veetmine pärast tööd, õueruumi kasutus, töökoha välised tutvused)
	Kaasatuleku võime	50, 52_1-4 (viimatise ürituse külastuse aeg ja osalemise roll)
Füüsilise ruumi kasutamine, omaksvõtt	47_2, _4 (aja veetmine pärast tööd, linnaku õueruumi kasutus)	
Füüsiline tervis	Plokid: liikumisharjumused ja uni, tervislik seisund, tervisepüüdlused	
Liikumine (kõik)	1-3, 10-12 (liikumine ühest punktist teise, treeningutel, hinnangud liikumisaktiivsusele)	
Liikumine töö ja kodu vahet	2-3 (minutit x päeva)	
Treeningud	10-12 (treeningud, korrad x kestus)	
Üldine liikumisaktiivsus	1 (päevade arv, mil liigub intensiivselt vähemalt 30 minutit järjest)	
Hinnang terviseseisundile	24 (inimese enda hinnang oma terviseseisundile)	
Uni	18 (une kestus)	
Istumine (TV, teler, telefon, jms)	20, 21 (kestus)	
Kehamassi indeks (KMI)	22, 23 (pikkus ja kaal)	Tervisele ohtlik alakaal < 16

³¹ Näiteks vaimse tervise vallas loobusime küsimustest ärevuse ja depressiooni sümptomite kohta, sest nende põhjused pole üheselt töökohast tingitud; füüsilise tervise küsimuste seast oleme eemaldanud keerulised tervisenäitajate küsimused, rõhuasetus on liikunud töötaja tegevusele tervise heaks.

³² Lühendasime pikki skaalaid, samuti muutsime skaalat juhtudel, kus küsimuse tavapärasel skaalal jäid linnaku töötajad liialt ühte skaala otsa (skaala ei aidanud linnakut kirjeldada, nt ekraanitunnid).

³³ Stressi küsimused asendasime vabavara versiooniga.

	KMI saab, kui jagada kaal (kilogrammides) pikkuse ruuduga (meetrites) või kui 1.3 x kehakaal / pikkus ^{2.5}	Alakaal 16 - 18.5 Normaalkaal 18.6 - 25 Ülekaal 25.1 - 30 Rasvumine 30.1 - 35 Tugev rasvumine 35.1 - 40
Hiljutised tervisekaebused	25 (viimase kolme kuu jooksul esinenud tervisehäirete kogemise sagedus)	
Haiguspuudumised	28 (töölt puudunud päevad)	
Toit	44_1 (tervislikuma toitumise püüdlused)	
Vaimne tervis	Plokid: vaimne tervis ja töö	
Töö hooseisundis	34 (küsimused on välja töötatud Tartu Ülikoolis, nende kasutamiseks on ilma luba taotlemata õigus ainult linnakul: Uusberg, A., & Kruup, K., (2015). Hookogemuse mõõdikutepaketi arendamine. EAS innovatsiooniosaku projekti lõppraport. Tartu: Tartu Ülikool.)	
Stress	35 (küsimused pärinevad töökoha psühhosotsiaalsete riskide hindamise tööriistast COPSOQ III)	Kõrvutamaks tulemusi teiste küsitlustega, on hea vastused ümber nimetada järgnevalt: Üldiselt mitte (1)=0 Harva (2)=25 Vahetevahel (3)=50 Sageli (4)=75 Kogu aeg (5)=100
Haaratus	37 (küsimused pärinevad töökoha psühhosotsiaalsete riskide hindamise tööriistast COPSOQ III, need on teistsugused kui tervisekäitumise uuringus kasutatud – viimased ei ole vabavara, Tartu Ülikool kasutas neid loa alusel)	Kõrvutamaks tulemusi teiste küsitlustega, on hea vastused ümber nimetada järgnevalt: Väga harva/mitte kunagi (1)=0 Harva (2)=25 Mõnikord (3)=50 Tihti (4)=75 Kogu aeg (5)=100
Psühholoogiline heaolu (vajaduste tasandil)	38 (küsimused pärinevad töökoha psühhosotsiaalsete riskide hindamise tööriistast COPSOQ II)	Kõrvutamaks tulemusi teiste küsitlustega, on hea vastused ümber nimetada järgnevalt: Väga vähesel määral (1)=0 Vähesel määral (2)=25 Mõningal määral (3)=50 Suurel määral (4)=75 Väga suurel määral (5)=100
Töötaja suhe linnakuga	Plokid: linnak ja teie, teie ja teie töökoha andmed	
Linnaku kogemus	47 (linnakus tervitamine, aja veetmine pärast tööd, õueruumi kasutus, töökoha välised tutvused)	
Linnaku üritustel osalemine, osalusvalmidus	50, 52 (viimatise ürituse külastuse aeg, osalemise roll)	
Linnakus tegutsemise staaž	62 (aastad)	
Töötaja tagasiside	55 (vastaja ettepanekud linnakule)	
Töötaja töökoht	Plokk: vaimne tervis ja töö, linnak ja teie, teie ja teie töökoha andmed	
Tunded töö ja töökoha vastu	37-38 (haaratus, psühholoogiline heaolu töökohal)	
Tööl käimine	48-49 (linnakus töö tõttu kohal käimine, tööle liikumise vahendid)	
Tööpositsioon, -koormus ja linnakus tegutsemise staaž	60-62 (ametikoht, koormus, aastad)	
Töötaja tervisepüüdlused	Plokk: teie tervisepüüdlused	
Tervisliku eluviisi poole püüdlused	44 (toitumine, liikumine, pausid, jalgsi liikumine, tervisekonsultatsioonid, sportimine, vaimsed praktikad)	
Töötaja ja tema tööandja üldandmed	Teie ja teie töökoha andmed (56-57, 60-62, 42-43: sugu, vanus, tööpositsioon, tööandja tegevusvaldkond ja töötajate arv)	



Ülemiste linnaku tervisekäitumise uuringu küsitlusankeet

Hea vastaja!

Aitäh, et olete nõus andma oma panuse Ülemiste Linnaku tervisekäitumise uuringusse. Järgnevalt esitame Teile küsimusi, et kirjeldada Teie enesetunnet tööl, kokkupuuteid linnakus tegutsevate inimeste ja linnaruumiga, liikumisharjumusi ja terviseseisundit. Vastamiseks kulub 5 kuni 10 minutit.

LIIKUMISHARJUMUSED JA UNI

1. Mitmel päeval eelmise nädala jooksul liikusite nii, et see pani Teid higistama ja /või hingeldama, kokku vähemalt 30 minutit järjest või rohkem?

Näiteks jooksmine, sörkimine, kiire jalgrattasõit, trenn, aga ka nt aiatöö, koristamine või muud (kodused) tegevused, mis panevad Teid higistama/hingeldama. Tõmmake sobivale päevade arvule ring ümber.

Päevade arv 0 1 2 3 4 5 6 7

2. Kui palju liigute tavapärasel tööpäeval jalgsi või mõne kergliiklusvahendiga? Mõeldud ei ole treeninguid.

- 1 Jalgsi minutit
2. Jalgrattaga minutit
3. Elektriratta muu elektri jõul liikuva kergliikuriga minutit

3. Mitmel tööpäeval nädalas liikusite Te jalgsi või kergliiklusvahendiga ühest punktist teise?

- 1 Jalgsi päeval
2. Jalgrattaga päeval
3. Elektriratta muu elektri jõul liikuva kergliikuriga päeval

10. Kas Te käite või käisite viimase kuue kuu jooksul sporditreeningutel, tantsutunnis, jõusaalis jms? Siia alla käivad ka omal käel tehtavad treeningud.

- 1 Ei Jätkake küsimusega nr 18.
- 2 Jah

11. Mitu korda nädalas treening tavaliselt toimub(s)? korda nädalas

12. Mitu minutit järjest treening tavaliselt kestab/kestis?..... minutit järjest

18. Mitu tundi Te tavaliselt ööpäevas magate?

- 1 Vähem kui 6 tundi
- 2 6-7 tundi
- 3 7-8 tundi
- 4 8-9 tundi
- 5 9-10 tundi
- 6 Rohkem kui 10 tundi

20. Mitu tundi Te vaatate tavalisel päeval töövälisel ajal telerist või nutiseadmest filme, klippe või saateid?

- 1 Ei vaata üldse
- 2 Kuni pool tundi päevas
- 3 0,5-2 tundi
- 4 2-3 tundi
- 5 3-4 tundi



6 Rohkem kui 4 tundi päevas

21. Mitu tundi päevas kokku veedate tele- ja arvutiekraanide ees istudes või nutiseadmes?

1. 0-3 tundi
2. 3-6 tundi
3. 6-8 tundi
4. 8-10 tundi
5. 10-12 tundi
6. rohkem kui 12 tundi

TERVISLIK SEISUND

22. Kui pikk Te olete? cm? 23. Kui palju Te kaalute? kg?

24. Kuidas hindate oma tervist üldiselt?

1. Väga halb
2. Üsna halb
3. Keskmine
4. Üsna hea
5. Väga hea

25. Kas ja kui tihti on Teil viimase 3 kuu jooksul esinenud järgmisi tervisehäireid?

Tervisehäire	Seda ei ole esinenud	Seda on olnud...				
		1 kord	2 – 3 korda	4 – 5 korda	6 – 10 korda	Peaaegu iga päev
1. Peavalu	1	2	3	4	5	6
3. Seljavalu	1	2	3	4	5	6
4. Liiges(t)e valu	1	2	3	4	5	6
5. Silmade valu	1	2	3	4	5	6
6. Valu südamepiirkonnas	1	2	3	4	5	6
7. Kurvameelsus või väga halb tuju	1	2	3	4	5	6
8. Närvilisus	1	2	3	4	5	6
10. Raskusi õhtuti uinumisega	1	2	3	4	5	6
12. Jõuetus ja väsimus hommikuti	1	2	3	4	5	6
16. Keskendumisraskused	1	2	3	4	5	6
17. Kaela-õlapiirkonna valu	1	2	3	4	5	6

28. Kas oled viimase aasta jooksul olnud haiguslehel? Kui olete, siis kui kaua kokku?

1. Viimase aasta jooksul ei ole olnud haiguslehel
2. Kokku vähem kui 5 päeva
3. 5-10 päeva
4. Rohkem kui 10 päeva

Meenutage üht tüüpilist tööpäeva viimase kuu jooksul.

34. Hinnake, kui hästi järgnevad väited seda tööpäeva kirjeldavad.

	Ei nõustu üldse	Pigem ei nõustu	Ei oska öelda	Pigem nõustun	Nõustun täielikult
1. Unustasin muud mured	1	2	3	4	5
3. Sain segamatult keskenduda	1	2	3	4	5
6. Olin täielikult keskendunud	1	2	3	4	5
11. Olin hoos	1	2	3	4	5
17. Otsekui unustasin end	1	2	3	4	5
20. Aeg otsekui lendas	1	2	3	4	5

35. Järgmistele küsimustele vastates mõelge, kuidas Te olete ennast tundnud viimase 4 nädala jooksul. Kui sageli...

	Üldse mitte	Harva	Vahete- vahel	Sageli	Kogu aeg
1. on Teil olnud probleeme lõdvestumisega?	1	2	3	4	5
2. olete olnud närviline?	1	2	3	4	5
3. olete olnud pinges?	1	2	3	4	5

Järgnevad küsimused puudutavad Teie töökogemust üldiselt.

37. Kui tihti olete viimasel ajal tundnud, et...

	Väga harva või mitte kunagi	Harva	Mõnikord	Tihti	Kogu aeg
1. Teil on töö tegemiseks palju energiat	1	2	3	4	5
2. töötate innustunult	1	2	3	4	5
3. töö haarab Teid kaasa	1	2	3	4	5

38. Palun märkige iga väite kohta, millisel määral sellega nõustute.

	Väga vähesel määral	Vähesel määral	Mõningal määral	Suurel määral	Väga suurel määral
1. Minu ja mu kolleegide vaheline õhkkond on hea	1	2	3	4	5
2. Minu töökohal on kolleegide vahel hea koostöö	1	2	3	4	5
3. Ma tunnen ennast töökollektiivi osana	1	2	3	4	5
5. Mul on võimalus oma töö kaudu õppida uusi asju	1	2	3	4	5
6. Saan tööl kasutada oma oskusi ja erialaseid teadmisi	1	2	3	4	5
7. Mu töö annab mulle võimaluse täiendada oma oskusi	1	2	3	4	5
8. Mu töö on mõttekas	1	2	3	4	5
9. Tunnen, et töö, mida teen, on tähtis	1	2	3	4	5

TEIE TERVISEPÜÜDLUSED

44. Kas Te olete viimasel ajal teinud midagi järgnevat?

	Ei tee seda, ei pea seda vajalikuks	Ei ole seda teinud, kuigi võiks proovida	Olen seda proovinud, aga mitte eriti edukalt	Teen seda hooti, aeg-ajalt	Teen seda juba praegu regulaarselt
1. Olen hakanud tervislikumalt toituma (lõunapausidel tervislikud valikud).	1	2	3	4	5
2. Olen suurendanud liikumist, vähendanud istumist.	1	2	3	4	5
3. Olen teinud töös puhke- või ergastuspause.	1	2	3	4	5
4. Olen asendanud tööle-koju autosõidu rattasõidu või jalgsi liikumisega.	1	2	3	4	5
5. Olen otsinud tervise kohta nõu, käinud tervisekonsultatsioonis.	1	2	3	4	5
6. Olen hakanud sportima enne või pärast tööd, lõunapausi ajal.	1	2	3	4	5
7. Olen hakanud mediteerima, vaimseid praktikaid harrastama.	1	2	3	4	5
8. Midagi veel...	1	2	3	4	5

LINNAK JA TEIE

47. Palun öelge iga väite kohta, kuivõrd need sobivad Teie kogemuse ja arvamusega.

	Raske öelda	Üldse ei ole nõus	Pigem ei ole nõus	Pigem nõus	Täiesti nõus
1. Linnakus ringi liikudes tervitan vastutulijaid või noogutan või naeratan neile.	0	1	2	3	4
2. Veedan linnakus aega ka töövälisel ajal (söögikohad, spordiklubi, üritused jne).	0	1	2	3	4
4. Kasutan meeleldi avalikku õue- ja siseruumi selleks, et liikuda, puhata, suhelda.	0	1	2	3	4
6. Mul on linnakus mitmeid tuttavaid, kes ei tööta minuga samas asutuses.	0	1	2	3	4

48. Kui sageli tulete praegu töö pärast Ülemiste linnakusse (füüsiliselt) kohale?

- juhuslikult ja harva 1
 mõned korrad kuus 2
 korra nädalas 3
 mõnel päeval nädalas 4
 igal tööpäeval 5

49. Kuidas Te tavaliselt tööl käite? Kui tulekuks-minekuks kasutate mitut vahendit, märkige mõlemad.

- Jalgsi suure osa teest 1
 Ratta või muu kergliikuriga 2



Ühistranspordiga (tramm, buss, rong, troll, takso) 3
 Auto, mootorratta või motorolleriga 4

50. Millal käisite viimati mõnel üritusel, mis toimus Ülemiste linnakus?

- Ei ole varem käinud ühelgi linnaku üritusel 1
- Ei mäleta enam, aga see oli ammu 2
- Umbes aasta tagasi 3
- Umbes pool aastat tagasi 4
- Mitu kuud tagasi 5
- Eelmisel kuul 6
- Eelmisel nädalal 7

52. Mida Te tunnete, et võiksite teha Ülemiste linnakus toimuvatel üritustel?

	Raske öelda	Ei, seda mitte	Võib-olla ka seda	Jah, kindlasti
1. Lihtsalt ise osaleda (pealtvaatajana)	0	1	2	3
2. Kutsuda kaasa kolleege oma asutusest või/ja tuttavaid teistest asutustest	0	1	2	3
3. Juhul, kui tehakse vastav ettepanek, lüüa kaasa korralduses, täita mingit ülesannet	0	1	2	3
4. Juhul, kui üritus seda eeldab, moodustada meeskonna, võtta osa võistlejana	0	1	2	3

55. Kas Teie arvates on vaja Ülemiste linnakus midagi muuta? Mida?

.....

TEIE JA TEIE TÖÖKOHA ANDMED

56. Kas Te olete...

- Mees 1
- Naine 2

57. Kui vana Te olete?

- kuni 29 aastat vana 1
- 30-49 2
- 40-49 3
- 50 või vanem 4

60. Millist tööd Te linnakus teete? Te olete...

Valida võite ühe vastuse, mis kirjeldab Teie igapäevast tegevust kõige paremini.

- Ettevõtte omanik, nõukogu või juhtkonna liige, tippjuht, mõne valdkonna juht 1
- Tippspetsialist, osakonna- või projektijuht, konsultant 2
- Vabakutseline, loovtöötaja, teadlane, kultuuritegelane 3
- Keskastme spetsialist (raamatupidaja, insener, õpetaja, arst, tehnik vms) 4
- Kontoriametnik, abispetsialist, assistent, sekretär 5
- Klienditeenindaja, müügimees 6
- Oskustöölise, seadme või masina operaator, mootorsõiduki juht 7
- Lihttöölise, abitöölise 8

61. Kui suur on Teie ametlik töökoormus töökohal, mis asub Ülemiste linnakus?

töötan täiskohaga	4
töötan osalise koormusega, kuid rohkem kui poole kohaga	3
töötan poole kohaga	2
töötan väiksema koormusega kui pool kohta.....	1

62. Kui kaua olete töötanud Ülemiste linnakus?

kuni aasta	1
1-3 aastat.....	2
3-7 aastat.....	3
kauem kui 7 aastat.....	4

42. Mitu töötajat Teie töökohas töötab Ülemiste linnakus?

Vähem kui 5 töötajat	1
5 - 20 töötajat	2
21-50 töötajat	3
51-100 töötajat	4
101-250 töötajat	5
Rohkem kui 250 töötajat.....	6

43. Milline on Teie asutuse/ettevõtte peamine tegevusala? Märkige üks vastus.

Põllu- ja metsamajandus, jahindus, kalandus	1
Tööstus, energeetika, ehitus	2
Teenindus, kaubandus, transport	3
Telekommunikatsioon, infotehnoloogia	4
Pangandus, kindlustus, kinnisvara	5
Riigiteenistus, haldus, sotsiaalsfäär, tervishoid	6
Haridus, teadus	7
Meedia, kultuur, meelelahutus, sport	8
Muu, mis? KIRJUTAGE: _____	9

[SAMAS VEEBIVORMIS UUEL LEHEL:]

Täname Teid vastamise ja vastamisele kulutatud aja eest!

Vastanute vahel loosime välja [ARV] [SUMMA]-eurost kinkekaarti.

Kui Te soovite loosimises osaleda, siis palun jätke oma e-posti aadress eraldi lehele.

Nii ei ole Teie antud vastused ja Teie isikuandmed omavahel seotud. Teie e-posti aadressi kasutame ainult loosi võitjatele kinkekaartide edastamiseks. Seejärel kustutame kõik kontaktandmed [AJAVAHEMIK].

Soovin osaleda loosimises ja jätan oma kontaktandmed SIIA [LINK].

Palun klõpsake lingil, mille järel avaneb uus vorm eraldi aknas.

[AVANEB UUS VORM:]

Ülemiste linnaku tervisekäitumise uuringu loosimises osalemine

Soovin osaleda kinkekaardi loosimises.

1. Palun jätke siia oma e-posti aadress, mida võib kasutada ainult selles uuringus.

E-posti aadress: [TEKTIKAST]

Kasutame e-posti aadressi ainult loosimise korraldamiseks ja võitjatele kinkekaartide edastamiseks.

Kõik kogutud e-posti aadressid kustutame pärast loosimise toimumist [AJAVAHEMIK].

Tööandjate küsitlus

Tööandjate küsitlus on mõeldud personalijuhtidele (suuremad ettevõtted) ja juhtidele või nende mitmesugustele abidele (väiksemad ettevõtted). Küsimused on sellised, millele oskavad vastata ka teised inimesed, kes töökoha eluga hästi kursis. Küsimustik aitab selgitada välja seda, milliseid tervise-edenduslikke sekkumisi kasutavad tööandjad ise ja millised tööandjate rühmad võiksid vajada tuge. Ankeet on lühike, mis võib parandada vastamise määra, kuid seda, kuivõrd on tööandjad valmis sellises küsitluses osalema, tuleb lihtsalt järele proovida.

Hea ettevõtte esindaja!

Aitäh, et olete nõus andma oma panuse Ülemiste Linnaku tervisekäitumise uuringusse. Vastamiseks kulub umbes 5 minutit. Esitame Teile mõned küsimused selleks, et selgitada Teie asutuse rolli oma töötajate tervise-edenduse kujundamisel. See aitab linnakul selgitada, milliste tegevustega tööandjatele ja töötajatele tervise küsimustes tuge pakkuda.

1. Milliseid üritusi järgmisest loetelust on viimase aasta jooksul jagatud Teie töökoha teabekanalites? Millistest on töökoha eestvedamisel töötajatega osa võetud?


ÜRITUSED JA VÄLJAKUTSED	Töötajaid on teavitatud, aga osalemine on olnud nende valik	Oleme töökohaga või selle esindusega osa võtnud	Ei seda ega teist
1. populaarsete tähtpäevade vabaaja tegevused, nt sõbrapäev, Halloween	2	3	1
2. tänavatoidu teispäev (ÜC)	2	3	1
3. ÜC kogukonnapäev	2	3	1
4. linnaku toimuvad avalikud peod	2	3	1
5. linnaku üritused välismaalastest töötajatele	2	3	1
6. Ülemiste linnaku tervisekuu	2	3	1
7. avalikud rahvaspordiüritused (jooks, rattasõit, orienteerumine)	2	3	1
8. linnaku spordivõistlused (nt pinksi, male, võrkpalli turniirid, triatlon)	2	3	1
9. linnaku jooksud: ööjooks, lastejooks jt	2	3	1
10. linnaku väljakutsed liikumise, vaimse tervise ja tervislike suhete heaks	2	3	1
11. linnaku üritused vaimse tervise heaks	2	3	1

2. Kui suur on teie töötaja sporditoetus aasta kohta?

Ei olegi toetust	1
Kuni 200 eurot	2
201 kuni 400 eurot	3
Rohkem kui 400 eurot aastas	4

3. Mida on eelneval aastal Teie asutuses tehtud töötajate tervise heaks? Märkige kõik sobivad.

TEGEVUSED	JAH
Võimaldatud töötajatel külastada töötervishoiu arsti	1
Võimaldatud töötajatele tervisepäevi	2
Võimaldatud töötajatele tööandja kulul tervisekindlustust	3
Võimaldatud täiendavat tervisetoeust prillide või sporditarvete ostuks, psühholoogi või hambaarsti külastuseks	4
Uuritud töötajate tervist (näiteks korraldatud küsitlusi)	5
Tehtud töökeskkonna riskianalüüsi, töökeskkonna mõõtmisi	6



Korraldatud spordipäevi ja -üritusi, liikumise väljakutseid	7
Korraldatud vaimse tervise hoidmise koolitusi	8
Korraldatud seltsiüritusi, mitteformaalset ühistegevust	9
Korraldatud töökohal muid koolitusi või nõustamist, näiteks treenimise, kontoriergonoomika, silmade tervise, füsioteraapia, meeskonnatöö või muu teema kohta (KIRJUTAGE)	10
Jagatud teabematerjale tervise kohta (nt filmid, nõuandevoldikud, siseveebi uudised, näitused)	11
Pakutud juhtidele arenguprogramme, mis toetavad tervislikku töökorraldust	13
Pakutud tervise-edenduse programme (rühmapõhine, pikaajaline, tulemuste mõõtmisega)	14
Korraldatud töökohal liikumist või treeninguid (ühisvõimlemine, massaažiteenus töökohal, jne)	15
Pakutud tööandja kulul puuvilju, tervislikke snäkke	16
Ärgitatud töötajaid end töö ajal liigutama, sirutama (ekraanipausid, sirutusharjutused koosoleku ajal, sundasendite või -liigutuste vahetamine tööloikude vahetamisega)	17
Piiratud puhkeaja kasutust töö tegemiseks (näiteks koolitused, muudatused sisekorra eeskirjas)	18
Muu, mis? KIRJUTAGE: _____	

4. Kas Teie asutuse linnakus asuvates ruumides on (märkige kõik sobivad):

JAH

Ruume, kus saab töö ajal tegeleda liikumise, puhkamise või vaimsete praktikatega.....	1
Liikumisvahendeid, trenaažööre vm.....	2
Pesuruume.....	3
Ergonoomiline kontorimööbel enamikul töötajatest.....	4

5. Teie asutuse tegevusvaldkond on:

Põllu- ja metsamajandus, jahindus, kalandus	1
Tööstus, energeetika, ehitus	2
Teenindus, kaubandus, transport	3
Telekommunikatsioon, infotehnoloogia	4
Pangandus, kindlustus, kinnisvara	5
Riigiteenistus, haldus, sotsiaalsfäär, tervishoid	6
Haridus, teadus	7
Meedia, kultuur, meelelahutus, sport	8
Muu, mis? KIRJUTAGE: _____	9

6. Teie asutuse töötajate arv on:

Vähem kui 5 töötajat	1
5 - 20 töötajat	2
21-50 töötajat	3
51-100 töötajat	4
101-250 töötajat	5
Rohkem kui 250 töötajat	6



Ürituse tagasisideküsitlus

Linnakus võib korraldada üritusi, kuid nendel osalejate arv ei ütle otseselt, et toimub ka suhtlus üritustel osalejate vahel või kasvab kogukonnatunne. Ankeet on pisteliseks kasutamiseks üritustel, millel on potentsiaal panustada kogukonnasuhete ja seltsivuse arengusse. Küsitlust tasub kasutada korduvatel üritustel.

Vastaja võib osutada nii linnakus töötavaks inimeseks kui ka väljastpoolt tulnuks – kogukonnasuhe linnakuga aga ei sõltu otseselt sellest. Esimene küsimus aitab mõõta seda, kuidas muutub juhuslik üritusele sattumine. Teine küsimus näitab seltsivust, kolmas kogukonnatunnet. Neljas ja kuues küsimus näitavad, kuidas toetab ürituse kogemus soovi neid ka edaspidi külastada ja kaasata sellesse sõpru, peret või häid tuttavaid. Viies küsimus näitab statistilises plaanis seda, kui sageli ürituste küllastajad linnaku üritusi külastavad (üksikisiku plaanis sageli mitte – hiljuti üritust külastanud inimene ei pruugi linnaku üritustel sageli käia). Küsimuse võib asendada ka tunnetusliku sageduse skaalaga (väga sageli ... üldse mitte), kuid faktiline küsimus viimase üritusest on hoiakupõhisest sageduse küsimusest täpsem (nt võib öelda „külastan sageli“ ka inimene, kes koroonapiirangute tõttu pole juba aasta jagu üritustel käia saanud).

Hea Ülemiste linnaku ürituse küllastaja!

Palun Teil meile lühidalt tagasisidet anda. Küsitlusele vastamiseks kulub umbes 2 minutit. Ankeet aitab mõõta, millise kogemuse saavad inimesed linnakus toimuvatel üritustel ja kuidas see aitab kaasa kogukonna arengule.

1. Kust saite teavet selle ürituse kohta? Võite märkida kõik sobivad vastused.

Ülemiste linnaku Facebookist, veebist vm teabekanalist	1
Linnakus tegutseva tööandja teabekanalist: infolist, siseveeb jne	2
Meediast, sotsiaalmeediast	3
Linnakus tegutsev tuttav, kolleeg, sõber vahendas	4
Inimeselt, kes ei tegutse linnakus	5
Sattusin möödaminnes	6

2. Kas Te suhtlesite üritusel kellegagi, kes pole Teie pereliige ega töökaaslane?

Ei	1
Jah	2

3. Kuidas Te nõustute väitega „Ülemiste linnakus tegutsevad ja liiguvad minu inimesed“?


Raske öelda	0
Üldse ei ole nõus	1
Pigem ei ole nõus	2
Pigem nõus	3
Täiesti nõus	4

4. Kas soovitate tänast üritust oma tuttavatele?

Jah, kindlasti	1
Pigem jah	2
Pigem ei	3
Ei, kindlasti mitte	4
Ei oska öelda	5

5. Enne tänast /ürituse nimi/, millal käisite viimati mõnel üritusel, mis toimus Ülemiste linnakus?

eelmisel nädalal	1
eelmisel kuul	2
mitu kuud tagasi	3
umbes pool aastat tagasi	4
umbes aasta tagasi	5



ei mäleta enam, aga see oli ammu 6
ei ole varem käinud ühelgi linnaku üritusel 7

6. Kas kavatsete tulevikus osaleda mõnel muul Ülemiste linnakus toimuval üritusel?

Jah, kindlasti 1
Pigem jah 2
Pigem ei 3
Ei, kindlasti mitte 4
Ei oska öelda 5

Aitäh Teile vastamast!



Linnaku saadikute tagasiside ankeet

Linnaku saadikutega tuleb alguses suhelda eelkõige vahetult, et mõista, kuidas selline sotsiaalselt toetatav tegevuse formaat on võimalik linnas käima saada. Edaspidi võib tagasisidet küsida ka osaliselt standardiseeritult ja kirjalikult. Kõrvutades korduvküsitluste standardiseeritud vastuseid on võimalik anda hinnanguid, kuidas on saadikud oma rollid üles leidnud ja kui palju see üritustel raharohkusele kaasa aitab. Kvalitatiivsed andmed annavad rakenduslikku teavet selle kohta, kuidas saadikute formaati parendada.

Hea saadik!

Kui mahti, palun anna meile teada, kuidas sul läheb! Kasutame seda teadmist lähima saadikute kokkusaamise kavandamiseks.

1. Kuidas Sa tunnend end linnaku saadiku rollis?

Väga hästi	5
Üsna hästi	4
Nii ja naa	3
Mitte eriti hästi	2
Üldse mitte hästi	1

2. Mis läheb Sinu arvates hästi, mis halvasti? ...

3. Mida saaksime linnas teha selleks, et linnaku saadiku tegevus oma töökohal oleks lihtsam? ...

4. Kuidas oled inimesi üritustele kutsunud? Märki kõik sobivad.

Vahetult kutsudes	1
Töötajate koosolekutel, üritustel teavet jagades	2
Sotsiaalmeedia kaudu	3
Siselisti või siseveebi kaudu	4
Reklaami abil (sisestendid, ekraanid)	5

5. Mitmel üritusel ise aasta jooksul osalesid? ...

6. Mitmele üritusele jaksasid inimesi kutsuda? ...

7. Mitu unikaalset inimest oma töökohalt oled enda hinnangul viimase aasta jooksul linnaku üritustele kohale kutsunud?

5 inimest või vähem	1
6-10 inimest	2
10-20 inimest	3
20-50 inimest	4
Rohkem kui 50	5

8. Sinu töökoha töötajate arvu suurusjärg on:

Kuni 20 töötajat	1
21-50 töötajat	2
51-100 töötajat	3
101-250 töötajat	4
Rohkem kui 250 töötajat	5

9. Mitu uut tuttavat oled saadiku tegevuse käigus endale juurde leidnud, kellega on põhjust või võimalusi ka edaspidi suhelda? ...

10. Millised oskused on Sul saadiku tegevuse käigus arenenud? ...

Aitäh Sulle vastamast! Suhtleme peagi!

Vaimse tervise koolituste küsimustikud

Pakkudes töötajatele praktilisi eesmärgistatud koolitusi vaimse tervise säilitamiseks ja parendamiseks, on hea paluda koolitajalt ka seda, et ta testiks koolitatavate vaimse tervise näite või käitumisviise sellel teemal, millel koolitus toimub. Seda võiks teha koolitusel või koolituse eel, teist korda valitud hetkel pärast koolitust. Arenguprogrammid, mis tegelevad käitumise muutmisega põhjalikumalt, väärivad ka kolmandat mõõtmist (tüüpiliselt kolm kuud pärast programmi lõppu). Seda, milliseid mõõdikuid kasutada, oskab üldjuhul öelda koolitaja või arenguprogrammi juht ise. Vaimse tervise küsimused nagu ka muud terviseküsimused on eetiliselt tundlikud teemad, mille tõttu tuleb küsitletavatele rõhutada, et neil on õigus küsimustikule mitte vastata. Küsimustik tuleb teha nii, et vastajate identiteet ja andmed on kaitstud. Testida tuleb nii, et oma tulemusi näeb ainult koolitaja ise (vastused abistavad teda eneserefleksioonil) ja koolitaja näeb üldistatud andmeid (näiteks koolitajate mediaannäite ja tagasisidet selle kohta, mis töökohal/linnakus aitab või takistab soovitud praktikate juurutamist). Meie pakume mudelist lähtudes välja kaks võimalust selleks, et mõõta koolitusel või arenguprogrammis osalejate hooseisundit enne ja pärast selle toimumist. Seda saab teha lühikese ankeedi vormis (paberil või virtuaalselt), aga ka juhuslikel töötaja hetkedel hooseisundi kogemuse kohta küsides (sõnumite vormis). Viimasel puhul tuleb vaadelda ajaperioodi keskmisi näite.

Hooseisundi kogemuse mõõtmine küsitlusankeedi abil

Meenutage üht tüüpilist tööpäeva viimase kuu jooksul. Hinnake, kui hästi järgnevad väited seda tööpäeva kirjeldavad.

	Ei nõustu üldse	Pigem ei nõustu	Ei oska öelda	Pigem nõustun	Nõustun täielikult
1. Unustasin muud mured	1	2	3	4	5
2. Sain segamatult keskenduda	1	2	3	4	5
3. Olin täielikult keskendunud	1	2	3	4	5
4. Olin hoos	1	2	3	4	5
5. Otsekui unustasin end	1	2	3	4	5
6. Aeg otsekui lendas	1	2	3	4	5

Vastuste skoorid liidab kokku, kõrvutada tuleb enne ja pärast tulemusi või vastajaid omavahel.

Hooseisundi mõõtmine kogemuse väljavõtte meetodil

1. Kuidas sa end tunned?



2. Kui keskendunud sa praegu oled?

Olen hajevil 1 2 3 4 5 6 7 Olen täielikult keskendunud

3. Mida sa praegu teed?

- Töötan
- Räägin kellegagi juttu
- Loen uudiseid, sirvin sotsiaalmeediat
- Teen trenni, liigutan
- Teen midagi muud (einestan, sõidan, jne)

Lihtandmejaotuste kõrval tuleb analüüsida eelkõige seda, kuivõrd inimene tööd tehes keskendunud on.



Õuekoosolekute tagasisideküsitlus

Õuekoosoleku võib broneerida koosolekul osaleja, aga ka asutuse sekretär, kes õuekoosolekul ise ei pruugi osaleda. Seetõttu võiks sekretäril olla õuekoosoleku broneerimisel võimalust märkida ära ka üks koosolekul osaleja (sh puhuks, et koosolekul juhtub midagi, mis rikub ruumi kasutuse järgmiste jaoks vm). Piisab, kui koosoleku kohta palutakse vastata ühel osalejal (vabatahtlikkuse alusel). Küsimustikus ei ole inimeste käest lühiduse eesmärgil küsitud objektiivseid andmeid koosolekutingimuste kohta (nt kui palju oli õues sooja), vaid seda, kas tingimused toetasid või takistasid. Põhimõtteliselt on võimalik koosoleku registreerimisajaga ühendada ilmastiku andmed, kuid see vähendab vastaja võimalust jääda anonüümseks (andmetes peab säilima koosoleku korraldamise aeg).

Hea õuekoosolekul osaleja!

Palun anna kiiret tagasisidet, kuidas läks. Ajakulu üks minut.

1. Kuidas jäid rahule tänase õuekoosoleku kogemusega?

1. Väga rahule
2. Üsna rahule
3. Ei oska öelda
4. Ei jäänud eriti rahule
5. Ei jäänud üldse rahule

2. Kas Te liigutasite end ise koosoleku ajal? Näiteks sirutasite, tõusite püsti, tegite võimlemisliigutusi.

1. Jah
2. Ei

3. Kuivõrd oleksite selle koosoleku puhul eelistanud kasutada siseruume?

1. Siseruum oleks sobinud paremini
2. Siseruum oleks sobinud sama hästi
3. Õueruum oli parem valik

4. Millised tingimused toetasid koosolekukogemust? Millised takistasid?

Märgi sobivad vastused.

Toetasid kogemust	Takistasid kogemust
1. tuul, õhu liikumine	1. tuul, õhu liikumine
2. temperatuur	2. temperatuur
3. sademed	3. sademed
4. valgustingimused	4. valgustingimused
5. kõrvalised inimesed	5. kõrvalised inimesed
6. linnaloodus	6. linnaloodus

Aitäh!