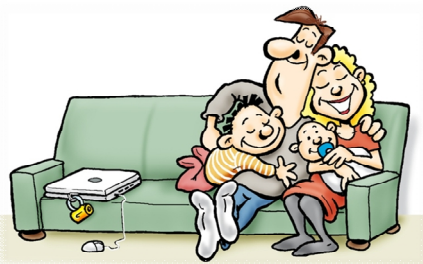




Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013

Hyvinvoiva yrittäjä – hyvinvoiva yritys



Arjen teoilla arjessa kuntoon

HYVE: Yritykset yhteistyötahojen tuella hyvinvointiin

Sisällys

Yrittäjän toimintakyky = yrityksen toimintakyky	3
Ole itsesi paras ystävä	4
Iisisti HeViä	6
Pakkaus tietää, tiedätkö sinä?	7
Löydä liikkuva minäsi	8
Lisää liikettä – satunnaisesta säännölliseksi	9
Aikaa itselle ja perheelle	10
Hyvää yötä!	11
Stressi: hyvä renki, huono isäntä	12
Hyvät työolot tuloksen turva	13
Työterveyshuolto on yrittäjän kumppani	14
Arjen teoilla arjessa kuntoon	16

www.ttl.fi

www.yrittajat.fi/varsinaissuomi

Piirroksat: Markku Mäkelä

Ulkoasu: Susanna Visuri

ISBN 978-952-261-256-4 (nid.)

ISBN 978-952-261-257-1 (pdf)

Multiprint Oy

Turku 2013

Yrittäjän toimintakyky = yrityksen toimintakyky

Pitkät työntäyteiset päivät, vastuu yrityksestä, sen taloudellisesta tuloksesta ja mahdollisista työntekijöistä ovat yrittäjän arkea. Tällöin yrityksen tärkein voimavara, yrittäjä itse, unohtuu helposti. Omaan terveyteen ja siitä huolehtimiseen tulee kiinnitettyä huomiota vasta silloin, kun tilanne kärjistyy ja uhkaa yritystoimintaa.

Tämä opas tarjoaa helposti toteutettavia ideoita ja ajatuksia sinulle, yrittäjä, oman voinnin ja työolojen kohentamiseen. Aloita nyt. Tee pieniä muutoksia arjessa yksin tai yhdessä läheisten kanssa ja huomaat, kuinka pienistä puroista kasvaa iso virta. Hyvinvoivana jaksat paremmin, hyvinvointisi heijastuu myös ympärillesi läheisiin, asiakkaisiin ja yritystoimintaasi.

Arjen askelilla arjessa kuntoon!

Turussa syksyllä 2012.

Susanna Visuri, erityisasiantuntija, Työterveyslaitos

Heikki Saarni, ylilääkäri, Työterveyslaitos

Leena Niemi, erityisasiantuntija, Työterveyslaitos

Henri Wibom, toimitusjohtaja, Varsinais-Suomen Yrittäjät

Riitta Hämäläinen, yhteyspäällikkö, Varsinais-Suomen Yrittäjät

Tämä opas on tehty Varsinais-Suomen Yrittäjien ja Työterveyslaitoksen yhteisessä HYVE: Yritykset yhteistyötahojen tuella hyvinvointiin -hankkeessa. Euroopan sosiaalirahasto (ESR) on tukenut hanketta ja sen tuotoksia taloudellisesti.

Ole itsesi paras ystävä

Oma terveytesi ja työkykysi ovat tärkeitä yritystoiminnallesi. Älä jätä voitinsi kohentamista yritystoiminnan jalkoihin "...nyt on vähän kiire, eikä millään ehdi...". Pakollinen tauko, sairausloma, vaanii nurkan takana, jos vasta lisääntyneet oireet tai sairastuminen havahduttavat sinut. Oman elämän huolto tuo hyvää oloa ja energiaa, tuntuu mukavalta ja auttaa jaksamaan. Elä täydesti!

Askeltaen eteenpäin

Oman elämän huolto on arjen pieniä tekoja oman voinnin hyväksi. Tee sellaisia muutoksia, joita voit ylläpitää kuukausia, ehkä kauemminkin. Hetkelliset dieetit tai ylenpalttiset reuhtomiset eivät tuo kestäväää tulosta. Arjen normaalin ravinnon, liikunnan, levon, työn ja ajankäytön pienin parannuksin pääset parhaaseen, kestäväään tulokseen.

Asia kerrallaan

Ahneella on tunnettu loppu. Kaikkien elämäntapojen muuttaminen kerralla onnistuu harvoin. Laita asiat tärkeysjärjestykseen ja työn alle yksi muutos kerrallaan.

Hemmottelua hetkittäin

Suo itsellesi herkuttelu- ja loikoiluhetkiä yksin ja yhdessä läheisten kanssa. Tartu hetkeen, myös sinä olet ansainnut mukavia kokemuksia

ja elämyksiä. Ota vapaapäivä, tutustu uusiin asioihin, tee vaikka pikku matka mielenkiintoiseen paikkaan. Lataa akkujasi ja kokoa uutta tarmoa tulevaan.

Hyvä olo tuntuu varpaissa asti

Millainen on sinun hyvä olosi? Jokainen onnistunut askel arjessa kantaa eteenpäin elämäntapojen muutoksessa. Hyvä olo odottaa houkuttelemista, sinun omaa toimintaasi. Unohda liiallinen täydellisyyden tavoittelu. Arvosta ja kannusta itseäsi oman elämäsi huollossa kuin paras ta ystävääsi!



Arvioiden alkuun

Kartoita vahvuutesi ja kohentamista kaipaavat osa-alueet keskiaukeamalla olevalla työn ja terveyden oma-arviointilomakkeella tai osoitteessa www.syty2000.fi

Arjen teoilla arjessa kuntoon

- Arvioiden alkuun
- Askeltaen eteenpäin
- Asia kerrallaan työn alle
- Hemmottelua hetkittäin
- Hyvä olo tuntuu varpaissa asti

Elän täydesti! on elämäntapojen ja työolojen kohentamista yksin tai yhdessä puolison, perheen tai vaikkapa toisten yrittäjien kanssa.

Vinkit	Asia kerrallaan työn alle
Hyvä ravitseminen	
lisä HeViä!	Lisää hedelmiä, vihanneksia, kasviksia ja marjoja arkeen.
Pakkaus tietää, tiedätkö sinä?	Tee suolan, rasvan ja kuitujen suhteen parempia valintoja.
Mielihyvää tuottava liikkuminen	
Löydä liikkuva minäsi.	Lisää askelia arkeen, lihaksilla liikkeelle.
Lisää liikettä – satunnaisesta säännölliseksi.	Löydä oma liikkumisen muotosi. Nauti luonnosta ja liikkeestä.
Hallittu ajankäyttö	
Aikaa itselle ja perheelle.	Palaudu työstä yksin ja yhdessä läheisten kanssa.
Hyvää yötä!	Vaali untasi.
Stressi: hyvä renki, huono isäntä.	Tunnista oireet ja huolla itseäsi.
Toimivat työolot	Tuloksen turva: Arvioi, kunnosta, kohenna.
Työterveyshuolto	Yrittäjän kumppani.

Lisisti HeViä

Lisää HeVi -tuotteiden (hedelmät, vihannekset) käyttöä. Vitamiinipillerit eivät korvaa HeVi-tuotteista saatavia terveyshyötyjä. Tutustu kauppojen valikoimiin ja maistele marjoja, hedelmiä, vihanneksia ja juureksia tuoreina, pakasteesta tai säilykkeinä.

Hyödynnä koko väripaletti

Eriväriset kasvikset sisältävät erilaisia hyöty-yhdisteitä. Valitse niitä, joista eniten pidät, mutta kokeile myös uusia makuja. Nauti kasvikset sellaisenaan tai osana päivän aterioita mieltymyksesi mukaan.

Lisää normaaliin arkeen askel askeleelta kasviksia ja huomaat, kuinka tavoiteltava puoli kiloa kasviksia päivässä hiljalleen täyttyy tai jopa ylittyy. Saat hyvinvointia ja olet aiempaa pirteämpi aterian jälkeen. Kilotkin pysyvät kurissa, jopa vähenevät.



Väritä voileivät. Juuston tai leikkeleiden kanssa sopii salaatti, tomaatti, kurkku, paprika tai vaikkapa omena – kokeile uusia yhdistelmiä. Paloittele kasvikset valmiiksi jääkaappiin, niin hetivalmiina niitä on helppo napostella, laittaa leivälle ja ottaa evääksi.



Välipalana 1-2 hedelmää, marjoja tai juureksia. Ne tasaavat ateriarytmiä ja poistavat herkutteluhaluja. Näin myös turhat kalorit jäävät saamatta.

Puolet lautasesta kasviksille, jäljelle jäänyt puolikas riittää hyvin muille ainekseille. Syö päivittäin mallin mukainen lounas ja päivällinen. Sovella lautasmallia myös ruokaostoksilla, puolet kasviksia ja loput muita ruokatarpeita.

Kokkaa kasviksia. Lisää kasviksia raasteina, viipaleina tai kuutioina turtuihin resepteihisi ja valmisruokiinkin. Saat maittavampia ja monipuolisempia aterioita.

Pakkaus tietää, tiedätkö sinä?

Pakatuista elintarvikkeista löytyy aina tuoteseloste. Se kertoo tuotteen sisältämän energia-, rasva-, hiilihydraatti-, proteiini- ja kuitumäärän



100 g tuotetta kohti. Hyödynnä sitä. Arvioi erityisesti ne elintarvikkeet, joita käytät päivittäin tai lähes päivittäin.

Voita valikoiden

Kehomme tarvitsee rasvaa. Mitä paremmin rasva pysyy jääkaapissa pehmeänä, sen terveellisempää se on. Rypsiöljy on ylivertaista, lähes hoitoa sydämelle ja verisuonille. Voi ei ole haitaksi, kun muistaa samanaikaisen öljyn saannin. Rasva kaikissa muodoissaan on tiivistettyä energiaa. Liika-saanti voi ilmetä painon nousuna. Rajoita ensisijaisesti piilorasvan saantia, valitse siis rasvaa alle:

liha	7 %
makkara	12 %
leikkeleet	4 %
juusto	17 %
jogurtti, viili, rahka	1 %
maito, piimä	rasvaton

Kuiduilla kylläisenä, kilot kurissa

Syö viljatuotteita, joissa on yli 6 % kuituja. Viljatuotteet ovat kuitujen ykkönen – kuusi ruisleipäviipaletta varmistaa puolet päivän kuitutarpeesta, kasvikset ruo-

assa tai sellaisenaan toisen puolen. Nauti täysjyväviljatuotteiden ja kasviksen hiilihydraateista, ne eivät lihota.

Suolaa, suolaa, vähemmän suolaa

Unohda suolasirotin. Normaalisissa ravinnoissa on riittävästi suolaa piilosuolana ilman eri suolaustakin. Maukasta ruoasta saa erilaisten yrttien, mausteiden ja sipulien avulla. Kaupasta löytyy vähäsuolaisen leivän (suola alle 0,7 %) ja valmisruokien (suola alle 0,8 %) ohella myös vähäsuolaisia mausteseoksia, kastikkeita, leikkeleitä ja juustoja.

Vettä viisaalle

Veden ohella janoon sopivat vähänatriumiset kivennäisvedet. Sokerisissa juomissa on turhia kaloreita ja juomien hapot liuottavat hammaskiillettä. Myös kevytjuomat (light) sisältävät hampaille haitallisia happoja. Ja ruokajuomaksi maito tai piimä.

Sydänmerkki – terveyden hyväksi

Ruokaostoksilla kannattaa valita sydänmerkituotteita. Merkillä varustetut elintarvikkeet ovat rasvan, suolan tai kuitu-



jen kannalta parempi valinta. Jos vaihtaa kuusi viipaletta normaalisuolaista leipää Sydänmerkki-leipään, välttää vuodessa 3 dl suolaa. Ja se on paljon!

Löydä liikkuva minäsi

Selätä liikkumattomuuden tekosyyt. Liikkuminen tekee hyvää jokaiselle. Mieli ja keho virkistyvät. Pienikin säännöllinen muutos arjessa saa aikaan ihmeitä kunnollesi. Tartu toimeen ja kokeile eri vaihtoehtoja: uinti tai allasjuoksu, kävely tai sauvakävely, kuntopyörä tai crosstrainer. Löydä oma lajisi.

Askelia päivään

Kokoa askeleita pienissä erissä, esimerkiksi 10 minuutin jaksoissa. Jos mittaukset kiinnostavat, hanki vaikka askelmittari. Tee työ-, kauppa- ja asiointimatkat jalan tai pyörällä, säästät samalla luontoa. Pysäköi hieman kauemaksi, jää pois bussista yhtä pysäkkiä aikaisemmin, kierrä kortteli ennen lounasta, käytä portaita. Askel portaissa vastaa kymmentä tasamaalla. Nouse seisomaan tai kävele puhuessasi puhelimesta.

Kuntoa arkiaskareilla

Kotiöistä lattioiden pyyhkiminen tai imuroida, pyykin ripustaminen ja pölyjen pyyhkiminen sujuvat sukkelammin lempimusiikin tahdissa. Peuhaa ja liiku lasten tai lemmikkien kanssa. Lapsen ollessa harrastamassa jää odotellessa aikaa kävelylenkille. Pihatyöt, haravointi, nurmikon leikkuu, lapiointi ja puiden sahaus tekevät hyvää tasapainolle ja kehon liikkuvuudelle.

Mielihyvä mukaan

Älä suorita liikkumista, nauti siitä. Luonnon kauneus, vuodenaikojen vaihtelu miellyttävät silmää ja mieltä. Tutustu lähiympäristöösi, katuihin ja puistoihin, lenkkipolkuihin ja metsiin. Ulkoilma virkistää. Yksin tai yhdessä puolison, lapsen, kaverin, naapurin tai yrittäjyhdistyksen jäsenten kanssa – hyvässä seurassa on mukava liikkua.



Malttia, niin kunto riittää

Jos liikkuminen on jäänyt vähemmälle jo pitkään, niin tahdita liikkuminen PPP-säännöllä eli Pitää Pystyä Puhumaan koko liikkumisen ajan. Liikunnan lisäämiseen sopivat kävely, pyöräily, uinti, kevyt jumppa tai kevyet kuntosaliharjoitteet. Aloita 10 minuutista. Lievä hengästyminen ja hikoilu kuuluvat asiaan. Lihasten kipeytymistä voi vähentää venyttelyllä.

Lisää liikettä – satunnaisesta säännölliseksi

Liikkuva arki luo perustan liikunnan aloittamiselle. Liikkumattomuus on kehomme vihollinen, mielihyvää tuova liikkuminen sen ystävä. Liikkuva jaksaa paremmin! Kimpassa on kivempaa, kaverin tuki turvaa jatkuvuutta.

- Lisää liikuntaa oman kuntosi mukaisesti.
- Harrasta sellaista liikuntaa, josta nautit nyt ja tulevaisuudessa.
- Etsi päivästä ja viikosta hetkiä, joihin kuntoilusi sopii parhaiten.
- Sovita liikkuminen osaksi normaalia päiväohjelmaasi.
- Keskustele lääkärin kanssa, ennen kuin aloitat selvästi päivittäisiä toimiasi rasittavamman liikunnan.
- Muista arjen hyötyliikunta.

Liikuntapiirakka on oiva apuväline Liikuntapiirakka auttaa valitsemaan monipuolisesti erilaisia liikuntamuotoja. Kokeile tuttuja ja tuntemattomampia lajeja, liiku yksin tai yhdessä perheen, ystävien tai vaikkapa muiden yrittäjien kanssa. Lajit, jotka tuntuvat hyvältä, tekevät useimmiten myös hyvää. Valitse raskaampaa kuntoilua energisinä päivinä piirakan alaosaan, kevyempää piirakan yläosaan tai keskeltä silloin, kun on vetämätön olo.

Nauti liikkumisen ilosta. Mielekkäisyys ja mielihyvää luovat lisää liikettä, jolloin satunnainenkin muuttuu säännölliseksi

Viikoittainen

LIIKUNTAPIIRAKKA

Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti **tai** 1 t 15 min rasittavasti. **Lisäksi** kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.



Terveysliikunnan suositus
18–64-vuotiaille

UKK-instituutti
2009

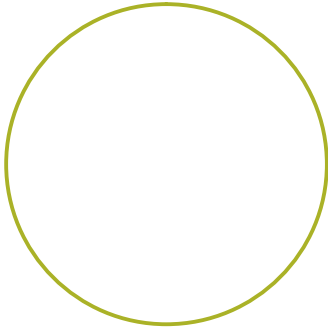
Aikaa itselle ja perheelle

"Sitä juuttuu työhön, kun siitä tykkää", "Yrittäjä on aina töissä", "Lomaa en ole pitänyt viiteen vuoteen". Elän täydesti! on myös elämää yrityksen ulkopuolella.

Oletko paikalla – oletko läsnä?

Piirrä ympärään lohkoina, miten aikasi jakautuu seuraaville elämänalueille:

- parisuhde/perhe/ystävät
- työ
- vapaa-aika/harrastukset.



Tuntuuko ajankäyttösi tarkoituksenmukaiselta ja hyvältä? Jos koet tarvetta muuttaa tilannetta, voit tehdä sen pienin askelin.

Parisuhde/perhe/ystävät

Ota yhteistä aikaa: kotitöitä, lekottelua, huvittelua, lähiseutuihin tutustumista, lenkkeilyä, mökkeilyä, matkustelua, harrastamista, puutarhan hoitoa, kirjojen lukemista, lasten kanssa peuhutusta jne. Sovi vastuut kotitöiden hoitamisesta.

Työ

- Niputa samantyyppiset tehtävät ja hoida ne kerralla kuntoon.
- Aloita työviikko/-päivä töiden suunnittelulla. Kirjaa tehtävät muistiin.
- Ajoita vaativimmat työt ajankohtaan, jolloin olet virkeimmilläsi.
- Opettele sanomaan EI.
- Tee aloittamasi tehtävä valmiiksi kerralla ja siirry vasta sitten toiseen.
- Keskity olennaiseen ja tee se riittävän hyvin.
- Pidä kiinni ruoka- ja kahvitauoista – ne auttavat jaksamaan.

Vapaa-aika/harrastukset

Etsi mielekkäät tavat viettää vapaa-aikaasi, esim. järjestötoiminta, vapaaehtoistyö, matkustelu, moottori-pyöräily, kuntoilu, liikkuminen, mökkeily, asuntoautoilu, elokuvat, teatteri, käsityöt, kalastus. Rentoudu ja nauti.



TYÖN JA TERVEYDEN OMA-ARVIOINTILOMAKE

OHJE OMA-ARVIOINTILOMAKKEEN KÄYTTÖÖN

- Tämä työn ja terveyden oma-arviointi on suunniteltu yhdessä yrittäjien kanssa ja sen täyttämiseen kuluu vain muutama minuutti.
- Pysähdy hetkeksi miettimään ja arvioimaan työolosuhteitasi ja omaa vointiasi.
- Vastaa jokaiseen väittämään valitsemalla tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto ("aina/usein" tai "silloin tällöin" tai "harvoin/ei koskaan").
- Täytettyäsi lomakkeen voit miettiä antamiasi vastauksia ja sitä, mihin toimenpiteisiin sinun tulisi ryhtyä.
- Työterveyshuollosta saat vinkkejä ja tietoa miten ja missä järjestyksessä sinun kannattaisi parantaa nykytilannettasi. Lisätietoa työterveyshuollon järjestämisestä saat oppaasta "Yrittäjän työterveyshuolto - opas työterveyshuollon toteuttamiseksi", jonka löydät internetistä osoitteesta www.syty2000.fi.

TYÖ JA TYÖYMPÄRISTÖNI

Arvioi seuraavia työsi ja työympäristösi piirteitä

	aina/ usein	silloin tällöin	harvoin/ei koskaan
Psyykinen ja fyysinen kuormitus			
Työssäsi esiintyy seuraavia psyykkisiä kuormitustekijöitä:			
• kiire ja kireä aikataulu			
• stressin tunne			
• liian pitkät työpäivät			
• epäasiallinen kohtelu			
• väkivallan tai muun rikollisuuden uhka			
Työssäsi esiintyy seuraavia fyysisiä kuormitustekijöitä:			
• raskasta ruumiillista työtä			
• samanlaisena toistuvia työliikkeitä			
• yhtäjaksoista paikallaan seisomista tai liikkumista			
• käsin kantamista, nostamista, kannattelua			
• kumaria, kiertyneitä tai hankalia työasentoja			
• jatkuvaa tai useita tunteja päivässä tehtävää näyttöpäätetyötä			
• jatkuvaa tai useita tunteja päivässä kestävästä istumatyöstä			
Työympäristö ja tapaturmariskit			
Työ- ja työskentelytilani ovat hyvät			
Työvälineeni ovat turvalliset ja käyttötarkoitukseensa sopivat			
Työpaikkani järjestys ja siisteys ovat hyvät			
Valaistus on työssäni riittävä			
Työssäsi esiintyy seuraavia terveyteeni vaikuttavia tekijöitä:			
• häiritsevää, kovaa, usein toistuvaa tai jatkuvaa melua			
• käsiin ja/tai koko kehoon kohdistuvaa värinää			
• kuumuutta, kylmyyttä, vetoa, kosteutta, kuivuutta, lämpötilavaihteluja			
• runsaasti pölyjä (esim. hiekka-, jauho-, metalli-, kuitupölyjä)			
• maaleja, liuottimia, kaasuja, käryjä, hitsaushuuruja, pesu- ja siivousaineita, kosmetiikkaa, muita kemiallisia aineita			
• mikrobeja (bakteerit, virukset, homeet)			
Käytän tarvittaessa henkilökohtaisia suojaimia (esim. hengitys-, kuulo-, silmäsuojaimia, suojakäsineitä ja -vaatetusta)			
Käytän tarvittaessa tilanteen mukaisia turvavälineitä (esim. kypärä, turvakengät ja -käsineet, turvaliivit, turvavaljaat jne.)			
Ensiapuvalmius työssäni on kunnossa (ea-tarvikkeet, ea-koulutus)			
Yrityksessäni on sattunut tapaturmia			
Olen arvioinut yritykseni riskit ja korjannut esille tulleita epäkohtia			
Voin itse vaikuttaa omiin työtapoihini ja työympäristööni			
Yritykselläni on sopimus työterveyshuollon palvelun tuottajan kanssa			

TERVEYS JA ELINTAPANI

Arvioi seuraavia terveytesi osatekijöitä

	aina/ usein	silloin tällöin	harvoin/ei koskaan
Psyykkinen ja fyysinen terveys			
Olen tyytyväinen terveydentilaani ja työkykyyni			
Olen tyytyväinen henkiseen hyvinvointiini			
Minulla on aikaa hoitaa ihmissuhteita			
Olen tyytyväinen fyysiseen kuntooni			
Minulla esiintyy seuraavia oireita:			
• unihäiriöitä (esim. nukahtamisvaikeutta, heräilyä, unenaikaisia hengityskatkoksia)			
• jatkuvaa ärsyntyneisyyttä, kireyttä tai jännittyneisyyttä			
• jatkuvaa väsymyksen tunnetta			
• pitkäaikaista alakuloisuutta/ masentuneisuutta			
• lihas- tai niveloireita ylä- tai alaraajoissa, selässä, niska- tai hartia-alueella			
• rintakipuja, rytmihäiriöitä			
• vatsavaivoja			
• hengitystieoireita			
• päänsärkyä			
• huimausta			
• silmäoireita, näköhäiriöitä			
Tiedän verenpaineeni tason			
Tiedän vereni kolesteroli- ja sokeriarvot			
Elintavat			
Harrastan hikoilua aiheuttavaa kunto- tai hyötyliikuntaa vähintään puolen tunnin ajan 2 - 3 kertaa viikossa			
Pidän riittävästi vapaapäiviä ja lomia			
Nukun mielestäni riittävästi			
Syön päivittäin monipuolisesti ja säännöllisesti			
Ruokavaliossani vältän eläinrasvoja			
Ruokavaliossani vältän makeita			
Ruokavaliossani on runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä			
Ruokavalioni on vähäsuolainen			
Painoni on normaali			
Tupakoin päivittäin			
Alkoholin terveydelle haitallinen viikkokulutus ylittyy kohdallani (yläraja miehillä 24 annosta/vko, naisilla 16 annosta/vko; 1 annos = ravintola-annos tai 1 plo keskiolutta)			
Voin itse vaikuttaa omaan terveydentilaani			
Terveyteni on tärkeä yritykseni kannalta			
Minulla on vakituinen omalääkäri, työterveyslääkäri tai hoitava lääkäri			

TOIMENPITEENI TYÖNI JA TERVEYTENI EDISTÄMISEKSI

Olet arvioinut työolosi ja vointisi - tästä on hyvä jatkaa. Oma-arviossa vihreänä ovat vahvuutesi ja voimavarasi työssä sekä terveydessä ja elintavoissa, pidä niistä kiinni. Punaisella merkityt kohdat tarvitsevat kohennusta, tartuthan toimeen pikaisesti.

Muista, Sinä olet yrityksesi tärkein voimavara!

MITÄ TEEN	MILLOIN TOTEUTAN
Työ	
1.	
2.	
3.	
Terveys	
1.	
2.	
3.	

Lisää aiheisiin liittyvää tietoa sekä vinkkejä oman voinnin ja työolojen edistämiseksi löydät www.syty2000.fi -sivustolta klikkaamalla otsikkoa "Elän täydesti!".

OTA TAVAKSI - TÄYTÄ OMA-ARVIOINTI säännöllisesti (esim. kerran vuodessa) osoitteessa www.syty2000.fi.

Harmaasävy-/mustavalkotulostuksen värisävyt:

vihreä

keltainen

punainen

Hyvää yötä!

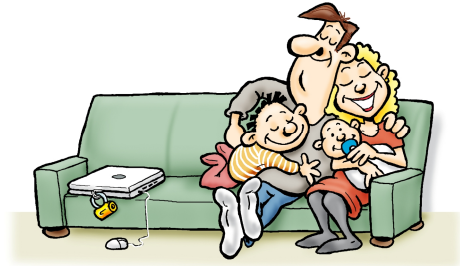
Nuku riittävästi, lataa akkusi. Uni elvyttää, virkistää mieltä, edistää luovuutta ja oppimista. Hyvin nukutun yön jälkeen puhkut tarmoa ja energiaa. Tarpeellinen unimäärä vaihtelee, joillekin 8 tuntia on sopiva, joillekin riittää 6 ja jotkut tarvitsevat 9 tuntia.

Irtaudu uneen

Huoli ja stressi valvottavat. Jos ne pyrkivät seuraksesi vuoteeseen, kokeile huolihetkeä. Kirjoita huolesi ja murheesi paperille. Onko murheittesi joukossa asioita, joille et voi mitään? Osa murheista tuskin tulee tapahtumaan. Ilmeneekö asioita, joista sinun ei kannata huolehtia? Siirrä paperi huolineen laattikkoon. Opettele rentoutumaan, käännä ajatuksesi miellyttäviin asioihin. Kiintoisa kirja voi auttaa irtautumisessa. Rauhallinen musiikki tai hyvä elokuva saattavat kääntää ajatuksesi pois murheista.

Lisää laatua lepoon

Säännöllinen, kohtuullisesti kuormittava liikunta, vaikkapa puolen tunnin iltakävely, parantaa sekä nukahtamista että unta. Rankka kuntoliikunta, raskas ateria, runsas alkoholin ja kahvin käyttö tai tupakointi puolestaan heikentävät nukahtamista tai unta. Vältä niitä ennen nukkumaan menoa.



Uneton vuoteessa

Tilapäinen unettomuus ja huonosti nukuttu yö on normaalia. Siitä on harvoin isompaa haittaa. Vuode on nukkumista ja mukavia asioita varten. Jos sinua ei nukuta, vietä aikasi muualla kuin vuoteessa. Yleensä normaalia lyhyempää yönunta seuraa pitempi, normaali yönuni. Jos unettomuus on jatkuvaa, hae apua terveydenhuollosta.

Vinkkejä vuoteeseen

- Nukkumisystävällinen makuuhuone on viileä, hämärä ja hiljainen.
- Vietät valtavan osan elämästäsi vuoteessa. Miksi et hankkisi kunnollista vuodetta?
- Sammuta valot heti nukkumaan mennessäsi.
- Uni ei tule käskemällä, unohda pakkonukahtaminen.

Stressi: hyvä renki, huono isäntä

Yrittäjyyteen kuuluu itsenäisyys, päätöksenteko sekä vastuu yrityksestä ja sen taloudellisesta tuloksesta. Epävarmuuden sieto ja riskien otto ovat osa yrittäjyyttä. Parhaimmillaan edellä mainitut seikat luovat myönteistä painetta, työ tuloksineen antaa tyydytystä ja mielihyvää, vireyttä ja tarmokkuutta, koet myönteistä stressiä.

Pitkittänyt kuormitus kuluttaa

Yrittäminen voi olla myös kuormittavaa. Omat voimavarat, tarpeet ja arvot voivat olla ristiriidassa yrityksesi tarpeiden kanssa. Työpaineet ja huolet ovat jatkuvasti mielessäsi ja vievät kaiken huomiosi. Kiireen tuntu ei hellitä missään tilanteessa. Seurauksena on uupuminen, jolloin väsyvät, muutut ärtyneeksi ja kynniseksi, mikään ei kiinnosta, turhautut lähes kaikkeen. Kuormittava stressi voi jatkessaan johtaa loppuunpalamiseen, burn outiin, sairastumiseen.

Inventaario itsestä pysäyttäjänä

Tunnista väsymyksesi ja kuormittuneisuutesi. Älä vertaa jaksamistasi muihin, kuormittavan stressin sietokyky on yksilöllinen. Jos läheisesi ovat huolissaan stressioireistasi, ota asia vakavasti, kyse ei ole moitteesta vaan välittämisestä. Asioiden unohtelu, ärtyisyys, itkuisuus, ahdistuneisuus ja inihäiriöt kielivät voimavarojesi vakavasta hupenemisestä. Ota oireet vakavina varoitusmerkkeinä, kehotuksina tarttua tilanteeseen ja alkaa parantaa sitä.

Ole itsesi paras ystävä

Arvosta itseäsi, huolehdi itsestäsi kuin huolehtisit rakkaimmasta ystävästäsi.

- Kuuntele häntä.
- Auta häntä, kun hänellä on vaikeaa.
- Vie hänet läheisten ja ystävien seuraan. Helli häntä.
- Huolehdi, että ystäväsi saa riittävästi unta ja lepoa.
- Lähde liikkeelle, liikunta hoitaa mieltä ja kehoa.
- Muistele ystäväsi onnistumisia, saatuja kehuja – rakenna myönteinen tunnetila.
- Hyväksy ystäväsi hyvät suoritukset, hänen ei tarvitse olla täydellinen.

Älä jää yksin, ota yhteyttä

Apua ja tukea ympärivuorokautisesti:

- oma terveyskeskus ja työterveyssholto
- valtakunnallinen kriisipuhelin puh. 01019 5202 ja verkossa www.tukinet.net
- taloudellisissa vaikeuksissa www.talousapu.fi tai www.yrittajantukiverkko.fi.



Hyvät työolot tuloksen turva

Hyvät ja toimivat työolot tukevat tuloksellista yrittämistä. Onko työoloissasi tarvetta kohentamiselle? Jo pienet, kuluja aiheuttamattomat muutokset, esim. työpisteen säädöt, voivat parantaa merkittävästi työn tuloksellisuutta ja samalla vähentää kuormittumista.

Kevennä kuormitusta – voimalla vai viekkaudella?

Mieti, miten toimit työssä. Kuuntele kehoasi, riuhtomalla rikot itsesi. Kokeile eri työasentoja, jotta löydät kehoasi ja voimiasi vastaavan.



Nostaessasi pidä taakkaa lähellä vartaloa, vältä ääriasentoja. Jos mahdollista, älä työskentele kiertyneenä tai kumarassa.

Selvitä, millaisia apuvälineitä voisit hyödyntää työssäsi. Vertaa työvälineitä ja kalusteita, niissä on eroja. Älä jämahdä samaan asentoon. Ryhdin oikaisu ja venyttelytauko on ajoittain paikallaan.



Siisteys on puoli tulosta

Pidä paikat järjestyksessä ja siistinä, niin aikasi ei kulu kadonneiden tavaroiden ja työvälineiden etsintään. Aikaa vapautuu tuottavaan työhön. Et kompastele tai kolhi, jos kulkutiesi ovat siistit ja vapaat. Hyvä järjestys on tuotteittesi ja itsesi erinomainen markkinaimago, siisti yritys tekee "siistejä" tuotteita.



Torju tapaturmat ja haittatekijät

Mieti ensin, tee vasta sitten. Kiire ja huolimattomuus kostaatuvat, loukkaantuneena ei kiire helpota. Pidä paussi ja havaitse vaarat. Mieti, miten poistat uhkan. Suojaudu, tarvittaessa kysy neuvoa työterveyshuoltoistasi tai suojainkauppiaaltasi. Toimi turvallisesti. Opasta tarvittaessa muita. Turvallisuus työpaikalla on kaikkien yhteinen asia. Turvallinen työpaikka tekee tulosta.

Työterveyshuolto on yrittäjän kumppani

Työterveyshuoltosi on parhaimmillaan pitkäaikainen yhteistyökumppani, joka tukee sinua tarpeitasi ja toivomuksiesi mukaisesti.

Yrittäjän "omalääkärijärjestelmä"

Vuosien varrella sinulle on kertynyt tai tulee kertymään todennäköisesti useita hoitosuhteita. Tämä on luonnollista, koska sairastuessa usein hakeudutaan nopeimmin saatavilla olevan hoitotahon luo. Kukin hoitotaho hoitaa yleensä sen hetken vaivasi, mutta mikään taho ei tunne kokonaisterveydentilaasi eikä huolehdi siitä kokonaisvaltaisesti.

Työterveyshuolto voi olla "omalääkärijärjestelmäsi". Terveystilaasi seurataan sovituin määräajoin terveystarkastuksilla. Samalla sinulle tarjoutuu hyvä tilaisuus keskustella elintavoistasi ja jaksamisestasi ammattihenkilön kanssa. Jos sairastut, työterveyshuoltosi hoitaa sinut nopeasti kuntoon tai lähettää jatkohoitoon. Jos työ- tai toimintakykyisi alkaa heikentyä, työterveyshuoltosi voi ohjata sinut esim. Kelan rahoittamaan kuntoutukseen.



Työterveyshoitajasi ja -lääkärisi voivat antaa sinulle vinkkejä siitä, miten työolosuhteitasi voidaan kehittää terveydentilaa tukevampaan suuntaan, miten parantaa yrityksesi ensiapuvalmiutta ja miten välttää esim. tapaturmia.

Tarpeesi ratkaisevat

Työterveyshuolto on kuin mittatilauspuku, sinun tarpeesi määrittävät sen sisällön ja toiminnot. Työterveyshuoltosi ei välttämättä ole sopiva heti alussa, mutta "sovittamalla" (tarkentamalla työterveyshuollon toimintoja ja palveluja) siitä saadaan hyvin "istuva".

Pyydä tarjoukset, vertaa hintaa

Voit järjestää työterveyshuoltosi terveyskeskuksessa tai yksityisellä lääkäriasemalla. Työterveyshuoltokustannuksia on helppo vertailla, kun pyydät tarjoukset työterveyshuoltopalveluita tuottavilta tahoilta esim. oheisella tarjouspyyntölomakkeella.

Kun päädyt hankkimaan itsellesi työterveyshuollon palvelut, siitä tehdään kirjallinen sopimus työterveyshuollon kanssa. Lisäksi työterveyshuollon käytännön toiminnoista laaditaan kirjallinen toimintasunnitelma.

Kela korvaa työterveyshuollon toteuttamiskuluista 50-60 % tiettyyn maksimimäärään asti. Jäljelle jääneet työterveyshuollon kustannukset voit laittaa verovähennyksiisi.

Tarjouspyyntö työterveyshuollon järjestämisestä

Työterveyshuolto: _____

Osoite: _____

Pyydän kohteliaimmin tarjoustanne yrittäjän työterveyshuoltopalvelujen järjestämisestä.

Toivon saavani tarjouksen seuraavista työterveyshuollon palveluista:

Ennaltaehkäisevä toiminta

Työpaikkaselvitykset / työolojen terveystarkistukset

- työolosuhdekysely
- työolosuhdehaastattelu
- työpaikkakäynti

Terveyden selvittäminen ja tukeminen

- terveydentilakysely
- terveyshaastattelu
- terveystarkastukset
- työkyvyn selvitys, kuntoutustarpeen arviointi ja työssä selviytymisen seuranta
- tarvittavat laboratorio- ja rtg-tutkimukset
- kuntotestit
- tietojen antaminen ja ohjaus

Työpaikan ensiapuvalmiuden ohjaus

Ammattitautien ja työtapaturmien torjunta

Sairaanhoitopalvelu

Työterveyslääkärin palvelut

Työterveyshoitajan palvelut

Erikoislääkärin konsultaatio työterveyslääkärin läheteellä

Yleislääkäritasoiset laboratorio-, rtg- ja ultraäänitutkimukset

Muut työterveyshuollon palvelut

Psyykkisen toimintakyvyn selvitys ja tukeminen (työpsykologi)

Ergonomiapalvelut, työn kuormituksen arviointi

Pienryhmätoiminta (esim. niska-, selkä- ja laihdutusryhmät)

Vuosittainen työolojen ja terveyden seuranta

Muut työterveyshuollon järjestämisestä aiheutuvat kustannukset

Työterveyshuollon perusmaksu ja mitä se sisältää

Toimistomaksut

Laskutuslisä ja muut mahdolliset kustannukset

Toivon saavani tarjouksenne / / mennessä.

Paikka ja aika _____

Nimi _____

Nimenselvennys _____

Yhteystiedot _____

Arjen teoilla arjessa kuntoon: asia kerrallaan työn alle

Hyvä ravitsemus

lisisti HeViä. Lisää hedelmiä, vihanneksia, kasviksia ja marjoja arkeen.



© Valtion Ravitsemusneuvottelukunta

- Hyödynnä koko väripaletti
- Väritä voileivät
- Välipaloiksi hedelmiä, vihanneksia, marjoja
- Puolet lautasesta kasviksille
- Lautasmalli mukaan ruokaostoksille
- Kokkaa kasviksia

Pakkaus tietää, tiedätkö sinä? Tee suolan, rasvan ja kuitujen suhteen parempia valintoja.

- Voita valikoiden
- Kuiduilla kylläisenä, kilot kurissa
- Suolaa, suolaa, vähemmän suolaa
- Vettä viisaalle
- Sydänmerkki – sydämen hyväksi

Mielihyvää tuottava liikkuminen

Löydä liikkuva minäsi. Lisää askelia arkeen, lihaksilla liikkeelle.



- Lisää askelia päivään
- Muista liikuttavat arkiaskareet
- Mielihyvä mukaan
- Malttia, niin kunto riittää

Lisää liikettä – satunnaisesta säännölliseksi. Löydä oma liikkumisen muotosi. Nauti luonnosta ja liikkeestä.

- Lisää liikuntaa kuntosi mukaisesti.
- Harrasta sellaista liikuntaa, josta voit nauttia nyt ja tulevaisuudessa
- Etsi päivästä ja viikosta hetket, joihin kuntoilusi sopii parhaiten
- Muista arjen hyötyliikunta

Hallittu ajankäyttö

Aikaa itselle ja perheelle, palaudu työstä yksin ja yhdessä läheisten kanssa

- Olet paikalla, mutta oletko läsnä?
- Tauota työ, saat enemmän aikaiseksi
- Koti on paras tukesi
- Hanki harrastus

Hyvää yötä! Vaali untasi.



- Pidä kiinni riittävästä unesta
- Älä vie murheita vuoteeseen
- Pidä huolihetki ennen vuoteeseen menoa
- Hanki kunnollinen vuode

Stressi: hyvä renki, huono isäntä

- Pitkittynyt kuormitus kuluttaa
- Inventaario itsestä pysäyttäjänä
- Ole itsesi paras ystävä
- Älä jää yksin, ota yhteyttä

Hyvät työolot tuloksen turva: arvioi, kunnosta, kohenna



- Hyvät ja toimivat työolot tukevat tuloksellista yrittämistä
- Kevennä kuormitusta – voimalla vai viekkaudella?
- Siisteys on puoli tulosta
- Torju tapaturmat ja haittatekijät

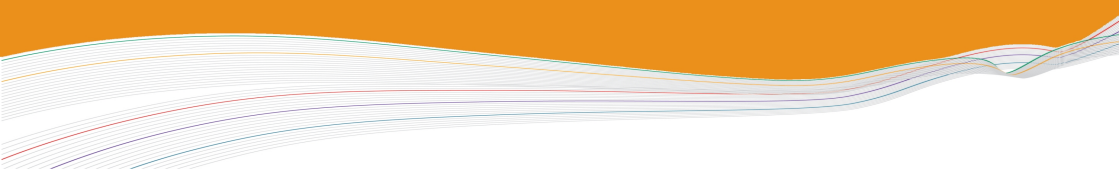
Työterveyshuolto - yrittäjän kumppani



- Yrittäjän "omalääkärijärjestelmä"
- Tarpeesi ratkaisevat
- Pyydä tarjoukset, vertaa hintaa



Muistiinpanoja



A series of horizontal orange lines providing space for writing or drawing.





Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013

Elän täydesti!

Olet tärkeä! Huolehdi itsestäsi. Jo pienet arjen teot vaikuttavat. Tuumasta toimeen: hyödynnä oppaan ajatuksia arjessa yksin tai yhdessä – perheen, ystävien tai vaikkapa yrittäjähdistyksen porukan kesken. Hyvinvoivana teet parempaa tulosta!

www.syty2000.fi



Työterveyslaitos



VARSINAIS-SUOMI



VARMA



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus