

YRITTÄJÄN TYÖKYKY

menestyvän yrityksen kivijalka

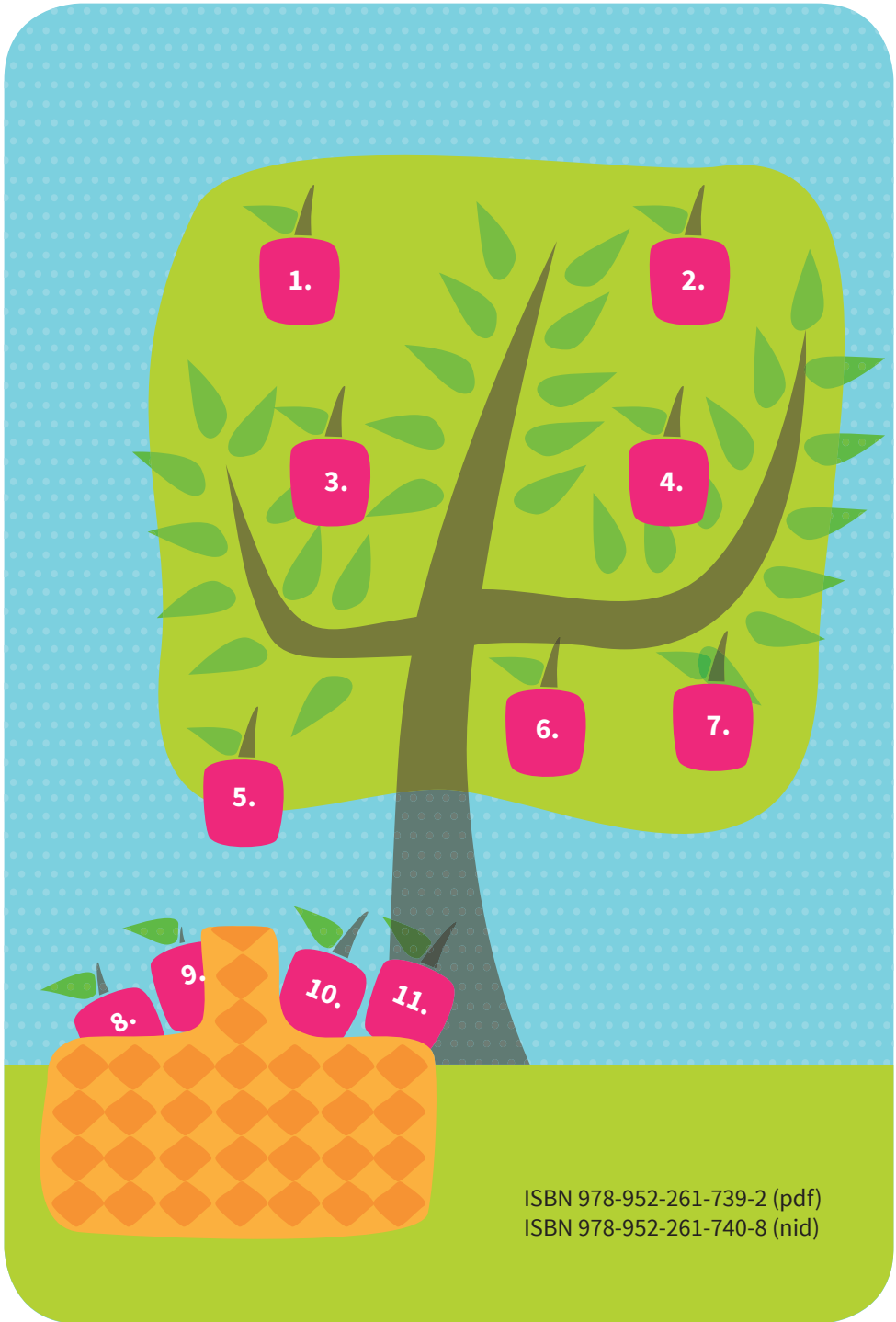
Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



Työterveyslaitos



ISBN 978-952-261-739-2 (pdf)
ISBN 978-952-261-740-8 (nid)



Tähän vinkkirjaan on koottu ideoita siihen, miten voit edistää työkykyäsi ja jaksamistasi yrittäjänä. Vinkkirja sisältää pieniä tehtäviä ja ajatuksen aihetta myös työterveyshuolloille ja yrittäjän tukijoukoille. Puhekuplat sisältävät Naiset työssä -hankeeseen osallistuneiden yrittäjien keinoja edistää omaa hyvinvointiaan ja jaksamistaan.

SISÄLLYS



1. Mikä minulle on tärkeää?



2. Miksi on tärkeää huolehtia itsestään?



3. Yrityksen työkyky ja osaaminen



4. Muutoksessa onnistuminen



5. Ajankäyttö



6. Stressin hallinta



7. Nukutaan paremmin



8. Fyysinen kunto työssä



9. Ruoka ja juoma työkyvyn tukena



10. Mistä saan apua ja tukea?



11. Yrittäjän työterveyshuolto



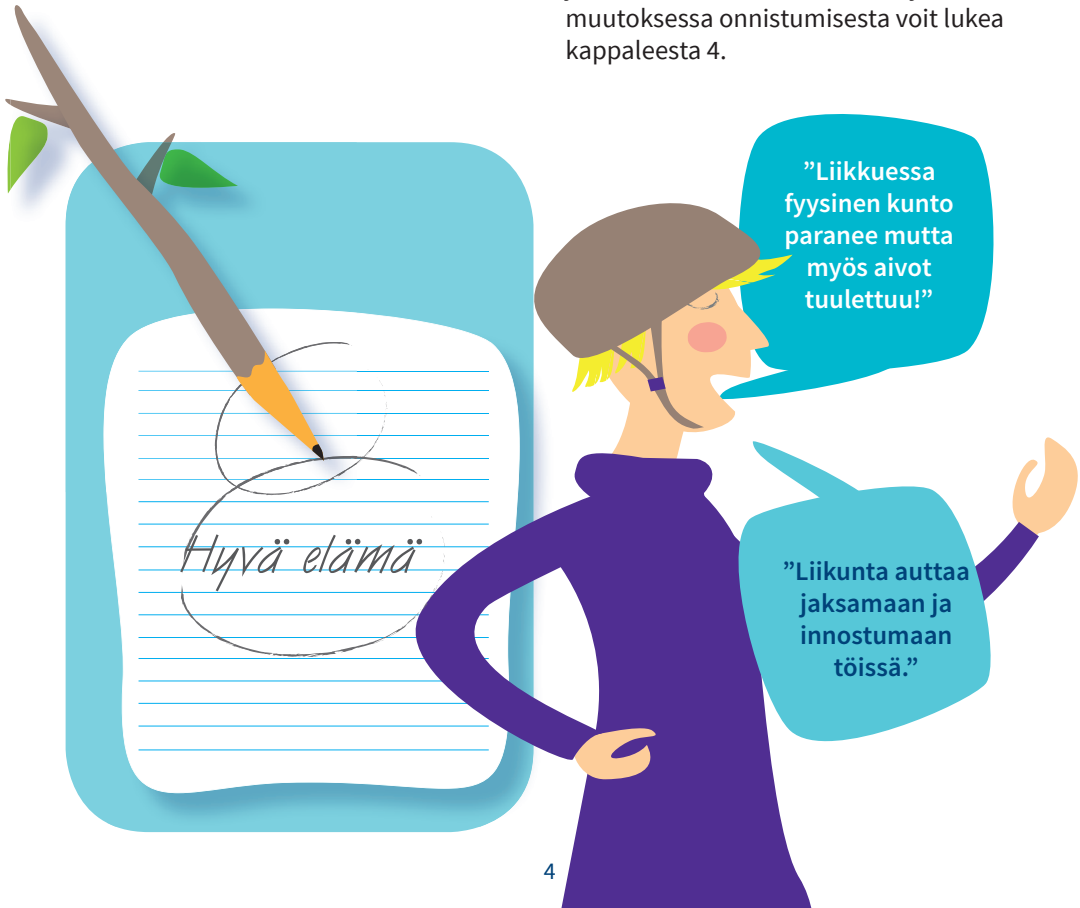
Mikä minulle on tärkeää?

Istu alas hetkeksi ja mieti, mikä sinulle on kaikkein tärkeintä elämässä.

A. Ota kynä ja paperia. Kirjoita paperin keskelle ”hyvä elämä” ja sen ympärille sinulle tärkeitä asioita elämässä. Voit myös piirtää sinulle tärkeitä asiat, jos piirtäminen on sinulle helpompaa.

B. Miten nämä asiat liittyvät työkykyysi ja yrityksesi menestykseen?

Oman työkyvyn edistäminen voi vaatia muutoksia entisiin tapoihin. Usein itselle tärkeiden asioiden miettiminen edeltää muutosta. Tärkeiden asioiden puntarointi voi herättää huomaamaan ristiiriidan omassa toiminnassa ja siinä, kuinka haluaisi toimia. Siten se saattaa olla muutoksen edellytys. Tehtävän tekeminen voi myös selkiyttää sitä, mitkä asiat ovat hyvin ja toimivat muutoksen voimavaroina ja mitkä asiat vievät voimavaroja. Lisää muutoksessa onnistumisesta voit lukea kappaleesta 4.





Miksi on tärkeää huolehtia itsestään?

Yrittäjän hyvä työkyky on yrityksen kivijalka. Joskus työhön sitoutuminen voi kuitenkin olla niin voimakasta, että itsestä huolehtiminen unohtuu. Myös taloudellinen tilanne ja mahdollisuudet työstä irtautumiseen voivat vaikuttaa mahdollisuuksiin huolehtia työkyvystään. Työkykyyn panostaminen on kuitenkin investointi tulevaisuuteen.

Työkyky tarkoittaa yrittäjän voimavaroja suhteessa työn vaatimuksiin. Voimavaroja ovat esimerkiksi hyvä terveys, osaaminen ja ammattitaito. Työkykyyn vaikuttavat myös johtaminen, työyhteisö ja työolot sekä arvot, asenteet ja motivaatio. Lisäksi perheellä, lähiyhteisöllä ja toimintaympäristöllä on merkitystä työkyvyn kannalta. Mikä on sinun työkykysi kannalta tärkein tekijä?

”Työni vaatii fyysistä jaksamista ja voimia.”

”Kun tekee vähemmän työtunteja, on hyväntuulinen kotona.”

”Kun jaksaa paremmin, on mukavampi ihminen.”

”Työni vaatii hyvää henkistä kuntoa.”





Yrityksen työkyky ja osaaminen

Yrittäjyyshaidot ovat osa yrittäjän ammattitaitoa ja työkykyä. Sekä omasta että työntekijöiden ammattitaidosta kannattaa huolehtia kouluttautumalla säännöllisesti. YEL- ja MYEL-tasojen kunnossapitäminenkin on osa ammattitaitoa.

Yrityksen heikko tilanne tai epävarmuus tulevaisuudesta syövät helposti yrittäjän työkykyä. Jotta sekä yritys että yrittäjä ovat työkykyisiä, pitää yrittäjällä olla ajantasainen budjetti yritystoiminnalleen. Alkuun pääset esimerkiksi miettimällä, paljonko sinun pitää tienata vuodessa, että selviät laskuistasi ja pystyt maksamaan itsellesikin palkkaa. Vaikeissakin tilanteissa suunnitelman laatiminen voi vähentää stressin tunnetta, parantaa yöunia ja siten myös työkykyä.

TEHTÄVÄ yrittäjälle:

”Ammattitaito omasta alastasi, käytä sitä vahvuutena”

Tee yrityksellesi riskianalyysi!
YritysSuomi – sivustolta saat lisää tietoa ja voit vaikka chattailla yritysneuvojan kanssa verkossa:
<https://yrityssuomi.fi/rahoituksen-suunnittelu>

TEHTÄVÄ työterveyshuollolle ja yrittäjän tukijoukoille:

Kysy, onko yrityksellä budjetti kuluvalle vuodelle. Miettikää yhdessä asian merkitystä työkyvyllä.

PYSYVÄ MUUTOS
Uudella tavalla toimiminen on minulle jo rutiini, eikä minun tarvitse sitä erikseen miettiä.

YLLÄPITO
Olen muuttanut toimintaani ja toteuttanut sitä jo yli puoli vuotta!

TOIMINTA
Olen muuttanut toimintaani ja se tuntuu hyvältä. Välillä entiset tavat kuitenkin vetävät puoleensa.

VALMISTELU
Koen muutoksen hyödyt sen haittoja suuremmiksi ja olen jo suunnitellut/kokeillut pieniä muutoksia.

HARKINTA
Olen harkinnut muutosta, seuraavan kuuden kuukauden aikana.

ESIHARKINTA
En koe tarvetta muutokseen, vaikka minulle on huomautettu asiasta.

REPSAHDUS
Olen muuttanut toimintaani, mutta viime aikoina palannut entiseen.



Muutoksessa onnistuminen

Osa tavoistamme ja tottumuksistamme eivät edistä työkykyä, terveyttä ja hyvinvointia. Siksi niitä on tarve muuttaa. Muutos on prosessi, johon liittyy eri vaiheita. Muutoksessa onnistumisessa auttaa se, että tunnistaa, missä muutosvaiheessa on. Kun huomaa, että on edennyt muutosprosessissa, saa kokemuksen siitä, että asiat menevät eteenpäin ja onnistunut, vaikka prosessi on vielä kesken.

Muutoksen tekeminen vie aikaa. Pysyvän muutoksen saavuttamiseen voi mennä 2-5 vuotta. Muutokseen kuuluvat myös repсахdukset. Etenemistä voi seurata arvioimalla omaa muutosvaihettaan. Alun harkintavaiheessa ajattelutyö sekä hyötyjen ja haittojen pohdinta auttavat päätöksen tekemisessä, mutta itse muutosta ei tapahdu ilman toimintaa. Muutokseen kuuluvat monenlaiset tunteet pettymyksestä ja epäuskosta onnistumisen iloon ja ylpeyteen.

Muutos vaatii motivaatiota mutta myös resursseja. Elintapamuutoksessa onnistumisessa auttaa se, että on aikaa ja voimavaroja, tukea, itseluottamusta, positiivinen asenne, sopiva elämäntilanne, itsekuria, ongelmanratkaisutaitoja, kykyä tunnistaa oma toiminta ja ottaa siitä vastuu. Tarvitaan myös sitoutumista elinkäiseen muutokseen.

TEHTÄVÄ

Palaa ensimmäiseen tehtävään sivulla 4 ja mieti, mihin sinä haluat muutosta elämässäsi. Katso viereistä kuvaa ja kuvauksia muutosvaiheista. Missä vaiheessa muutosta sinä olet?



Ajankäyttö

Ajatteletko olevasi tehokas ja työssäsi parhaimmillasi silloin, kun hoidat monta asiaa samanaikaisesti? Väärä luulo! Vahvat rutiinit onnistuvat samanaikaisesti. Voit esimerkiksi hämmentää puurokattilaa, vahtia lasten leikkejä ja seurata televisiosta saippuasarjaa samaan aikaan. Tosin silloinkin totuus on, että kaksi asiaa unohtuu, kun joku näistä kolmesta vaatii pakolla huomiotasi. Puuron kiehuessa hellalle jäävät sekä lapset että Brooke ja Ridge unholaan, ainakin hetkeksi.

Kun työn alla on vähänkin vaativampia tehtäviä, niiden yhtäaikainen hoito perustuu aivojen vuorotteluun työtävistä toiseen niin nopeassa tahdissa, että emme vaihdoksia huomaa. Näin syntyy tuntemuksemme siitä, että monta asiaa hoituu samanaikaisesti. Jokaisessa vaihdossa kuluu kuitenkin hiukan aikaa, kun palautamme muistiin sen, missä vaiheessa tehtävä on. Vaihdosten yhteydessä saatamme myös hukata tietoa ja tehdä arviointivirheitä. Myös keskeytykset hidastavat työtä. Keskity siis yhteen asiaan kerrallaan.

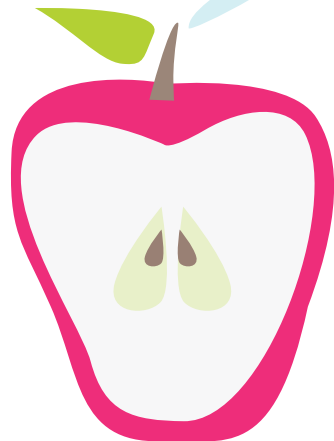
”Lyhyemmästä työpäivästä saa energiaa työhön ja mielihyvää perheelle ja itselle.”

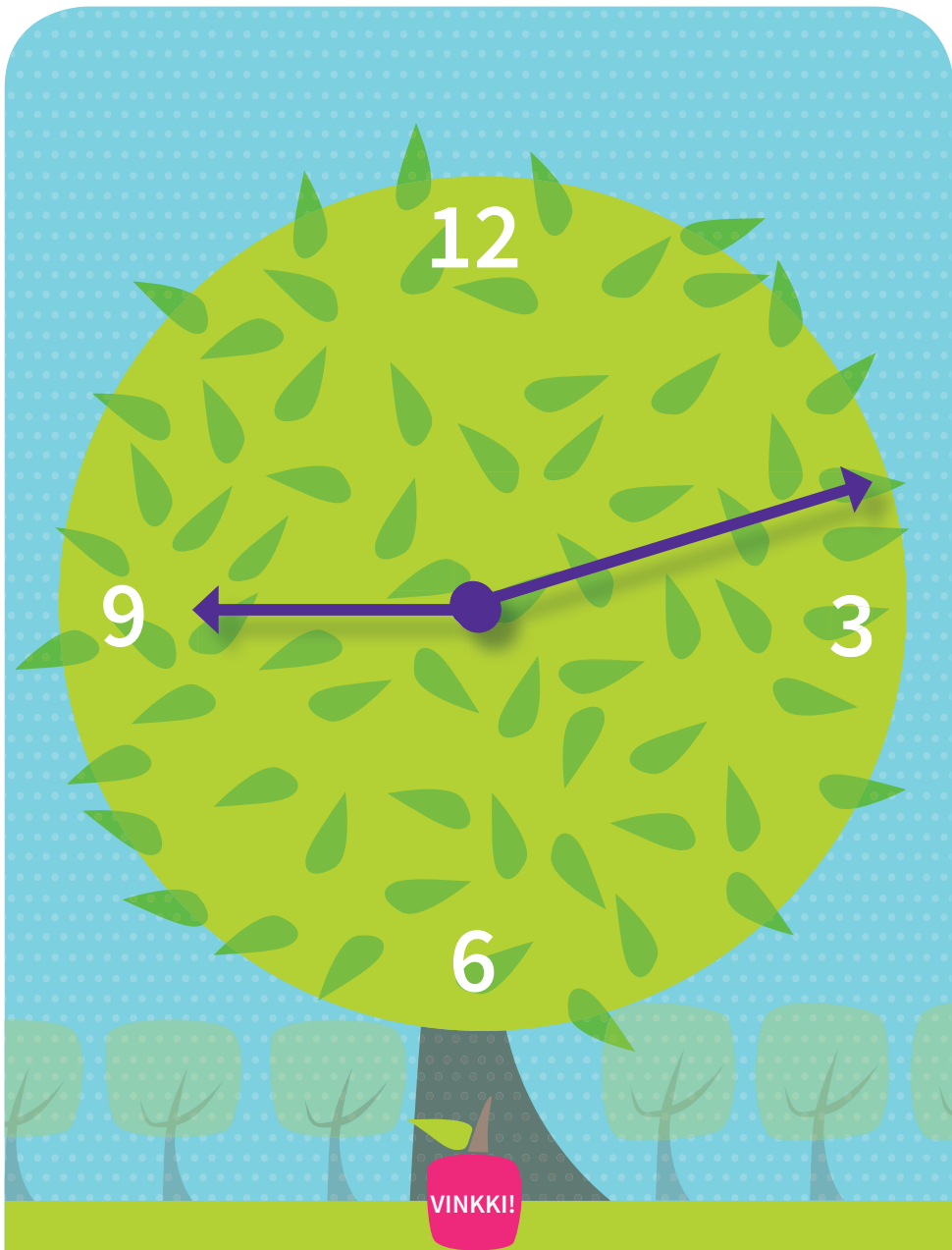
Elämä tasapainossa?

Työn tekemiseltä on hyvä jäädä aikaa myös läheisille ja ystäville. Yritystoiminnallekin on haitaksi, jos elämä kapeutuu työn ympärille. Lomilla ja läheisten kanssa touhutessa ajatus lähtee rullaamaan. Luovuuden lähde on toisinaan aivan muiden asioiden kuin työn tekeminen.

On hyvä miettiä, millä ajalla työn tekee ja mistä se aika on pois, ennen kuin vastaa kyllä. Oletko pitänyt lomaa viimeisen vuoden aikana? Mitä hyötyä siitä oli? Oliko siitä jotakin haittaa?

”Säännöllisestä syömisestä ja ajanhallinnasta voi seurata myös se, että laihtuu.”





Kun asia vaatii paljon aivotyötä, kannattaa sulkea sähköpostin ja saapuvien viestien kilahdukset, sillä keskeytyneen monimutkaisen työtehtävän jatkaminen saattaa vaatia jopa varttitunnin siirtymän. Suunnittelemalla oma työ niin, että keskittyy yhden asian tekemiseen kerrallaan, voi paitsi säästää aikaa myös vähentää työn kuormittavuutta.

10



0



Stressin hallinta

Mitkä ovat sinulle tyypillisiä stressin oireita? Kuinka stressaantunut olet juuri nyt?

Arvioi stressin määrää asteikolla 0-10, missä nolla tarkoittaa, että stressiä ei ole lainkaan, ja kymmenen elämäsi pahinta stressiä.

Jos vastasit 0-5: Loistavaa, tilanteesi on hyvä! Mikä on salaisuutesi?

Jos vastasit 5-7: Nyt on hyvä aika miettiä, mikä stressiä aiheuttaa, mitä voisit tehdä stressiä aiheuttavien tekijöiden vähentämiseksi ja miten huolehdit stressin purkamisesta.

Jos vastasit 8 tai enemmän: Tilanne on huolestuttava. Sinun on hyvä keskustella esimerkiksi työterveyshoitajan kanssa siitä, miten helpottaa oloasi ja millaista tukea tarvitset.

Stressi on sopeutumisreaktio, joka herää sopeutumista vaativassa tilanteessa, esimerkiksi haastavassa työtilanteessa tai myönteisissä ja kielteisissä elämänmuutoksissa. Sopiva henkinen kuormitus on hyväksi. Ihannetilanteessa työ on sen verran vaativaa, että se palkitsee. Kiire ei häiritse, jos sen vastapainoksi on myös rauhallisia hetkiä. Stressireaktion tarkoitus on aktivoitua voimavarat haastavasta tilanteesta selviytymiseen sekä hälyttää toimenpiteiden tarpeesta. Kun stressireaktio kestää pitkään, voimavarat hupenevat, mikä vaikeuttaa asioihin tarttumista. Kun voimavarat loppuvat, uuvumme ja sairastumme.

Mitä voit tehdä itse?

Pyri vähentämään työn kuormitusta!

Pienetkin muutokset auttavat! Riittävä tauotus auttaa palautumisessa. Sosiaalinen tuki suojelee myös kuormituksen haitallisilta vaikutuksilta

Lisää myönteistä ajattelua!

Etsi ja muistele onnistumisia. Myönteinen asenne tulevaisuuden näkymiin, aiemmat onnistumisen kokemukset ja usko selviytymiseen rohkaisevat näkemään ongelmat haasteina ja edistävät siten ratkaisujen löytämistä.

Pidä huolta itsestäsi!

Vinkkejä siihen löydät tämän kirjan muista luvuista.

Lue lisää

www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/

Tukea

Yrittäjien hyvinvointikiltaryhmästä:

www.mielenterveysseura.fi/yrittajakilta

Osa meistä syö tai juo lievittääkseen stressin tunnetta. Ajattele sitä kertaa, kun viimeksi koit stressiä. Söitkö tai joitko helpottaaksesi oloasi? Tai syötkö tavallista enemmän, kun olet huolissasi? Stressisyömisestä tai -juomisesta voi tulla automaattinen tapa. Siitä voi kuitenkin oppia myös pois. Stressisyömiseen voi päästä kiinni tarkkailemalla syötkö, vaikka ei ole nälkä tai syötkö useita kertoja viikossa suklaata, makkaraa tai muita herkkuja. Samoin voi tarkkailla alkoholijuomien nauttimista.

TEHTÄVÄ

Miten stressisyöminen tai -juominen vaikuttaa työkykyysi nyt ja tulevaisuudessa?

Alkoholi rentoutumiskeinona

Osalle pari lasia viiniä tai pullo olutta on keino rentoutua ja nukahtaa helpommin. Kuitenkin jo pieni määrä alkoholia huonontaa unen laatua, jolloin uni ei palauta ja virkistä. Tämä haittaa jaksamista seuraavana päivänä. Voi myös olla, että alkoholin aiheuttamaa lisäväsymystä ei itse huomaa. Jos koet tarvetta muutokseen, helpointa on lähteä liikkeelle pienistä ja helpoista asioista.

Alkoholin suurkulutus naisilla tarkoittaa 5 annosta kerralla ja 16 annosta viikossa. Miehillä määrät ovat 7 ja 24 annosta. Jos olet huolissasi tai joku muu on ollut huolissaan alkoholinkäytöstäsi, voit arvioida sitä ja saada tukea täältä:

www.paihdelinkki.fi



Vinkkejä stressisyömisestä vähentämiseen:

Mielihalu kestää vain hetken, noin 15 minuuttia. Etsi silloin muuta tekemistä. Soita kaverille, pura huolet paperille, kudo, tee saunapuut, lue hyvää kirjaa...

Ota käyttöön vinkit stressin vähentämiseen

Syö säännöllisesti

Pura stressi liikuntaan

Älä varastoi herkkuja

Salli joskus itsellesi herkutteluhetkiä

Syö nälkäsi ruokaa, älä herkkuja







Nukutaan paremmin

Montako tuntia yössä nuket tavallisesti työviikon aikana? Tunnetko itsesi virkeäksi?

Riittävä uni edistää työ- ja toimintakykyäsi. Uni poistaa aivojen väsymystä, tukee muistia ja oppimista, mielen hyvinvointia ja fyysistä terveyttä. Tarvitset unta 7-9 t. joka yö pysyäksesi virkeänä ja ollaksesi luova. Jo parin tunnin päivittäinen univaje heikentää aivojen suorituskykyä merkittävästi. Kykymme vastaanottaa, käsitellä ja tuottaa tietoa heikkenee, samoin keskittymiskyky, kyky suunnitella ja arvioida omaa toimintaa.

Tiesitkö tämän univajeesta?

Suorituskyvyn kannalta vuorokauden yhtämittainen valvominen vastaa noin promillen humalaa. Univajeessa emme välttämättä huomaa suorituskyvyn heikkenemistä.

TEHTÄVÄ

Mistä huomaat, että olet nukkunut riittävästi?

Lisää keinoja:

<https://www.ttl.fi/tyontekija/uni-ja-palautuminen/>

Jos unesi jäävät liian lyhyiksi tai eivät virkistä, kokeile esimerkiksi seuraavia keinoja hyvään uneen:

Tee jotakin rentouttavaa ennen nukkumaanmenoa, esimerkiksi rentoutusharjoitus, sauna...

Mene vuoteeseen vasta, kun olet väsynyt.

Älä mene vuoteeseen nälkäisenä; älä myöskään syö raskaasti juuri ennen nukkumaanmenoa.

Vältä kofeiinipitoisia juomia (kahvia, kolajuomia, energijuomia) myöhään illalla.

Vältä alkoholin nauttimista ennen nukkumaanmenoa. Pienetkin alkoholimäärät heikentävät unen laatua.

Vältä stressaavien asioiden käsitteilyä tai työntekoa juuri ennen nukkumaanmenoa.

Pyhitä makuuhuone ja vuode nukkumiselle ja rakastelulle. Älä vie töitä vuoteeseen!

Lopeta ruutu-aika hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa.



Vaikka työasento on hyvä, paras asento on vaihtaa sitä välillä.

Fyysinen kunto työssä

Kehon kunnolla ja liikunnalla on merkitystä kaikenlaisissa töissä. Fyysisesti raskaassa työssä toimintakyvyn ja kunnan pitää vastata työn vaatimuksia, että jaksaa tehdä työn ja ehtii palautua vapaa-ajalla. Henkisesti raskaassa työssä liikunta vähentää stressioireita ja parantaa unen laatua. Istuminen ja tietokoneella työskentely mutta myös fyysisesti kuormittava työ voivat aiheuttaa selkä- ja niskavaivoja, joita sopiva liikunta ja venyttely helpottavat.

Kiinnitä huomiota työympäristöosi ja työasentoihisi. Pyri tekemään työsi niin, että se ei pitkäaikaisesti kuormita yksipuolisesti krooppaasi. Kiinnitä huomiota

nostotekniikkaan, kiertyneisiin työasentoihin ja kädet koholla työskentelyyn. Pitkäaikainen istuminen on myös kuormittavaa; jos pystyt, työskentele välillä seisten. Muista pitää pieniä taukoja työpäivän aikana. Silloin voit venytellä ja tehdä vastaliikkeitä työssä tehtäville liikkeille. Liikunta lievittää stressiä, mutta liikunnasta ei kannata tehdä uutta stressitekijää. Liikunnan ja rentoutuksen/levon yhteisvaikutus on merkittävästi parempi kuin kummarkaan erikseen.

Liikuntapiirakka kertoo terveyden edistämiseksi tarvittavan viikoittaisen liikuntamäärän.

TEHTÄVÄ

Mikä sinulle on mieluisin tapa liikkua?

”Lasten kanssa yhdessä liikkuminen.”

”Työmatkat, kauppatkat kävellen, portaita kävellen, ei hissiä.”

”Kevyetkin hommat stressaa, jos on huono kunto.”

”Pidätkö venyttelystä tai joogasta?”



Viikottainen 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



Mitä hyötyä ja haittaa on siitä, että hierontayrittäjä Lari buukkaa lounastauoilleen yllättävinä tulleita asiakkaita?



Mitä hyötyä ja haittaa on siitä, että Lari pitää tauon?



”Lopulta huomasin, että aika suuri syy yleiseen väsymykseeni oli se, etten syönyt työpäivän aikana kuin mukaan ottamani leipäparin.”

”Uskaltauduin syksyllä läheiseen työpaikkaruokalaan syömään joka päivä klo 11.30 ja sillä mallilla elo on parantunut kummasti.”



Ruoka ja juoma työkyvyn tukena

Päivän aikana on hyvä syödä säännöllisesti 3-5 kertaa. Ruokailu työaikana oikeasti kannattaa, sillä se auttaa sinua jaksamaan koko päivän.

Miten ateriat sitten kannattaa koota, että virtaa riittää eikä nälkä yllätä heti uudelleen? Lautasmalli auttaa siinä. Lautasmallia kannattaa hyödyntää myös aamiaisella ja välipaloilla. Vinkit lautasmallin toteuttamiseen ja terveelliseen ruokailuun löydät täältä:

<http://syohyvaa.fi>

Jos lautasmalli ei toteudu aterioilla, syö kuitenkin päivittäin kasviksia, marjoja tai hedelmiä, kuitupitoisia viljoja, pehmeää rasvaa ja proteiinia ja huolehdi riittävästä kalsiumin ja D-vitamiinin saannista. Myös riittävä vedenjuonti virkistää sekä ehkäisee päänsärkyä ja kramppeja. Nesteitä on hyvä juoda 1-1,5 litraa päivässä. Fyysisesti raskaassa työssä tarve on suurempi. Aina syömiseen ei ole aikaa, jolloin hätävarat ovat tarpeen. Hätävarankin on hyvä täyttää vatsaa ja pitää edes hetken nälkää.

Lautasmallin perusidea on, että puolet lautasesta täytetään tuoreilla tai lämpimillä kasviksilla. Neljännes koostuu perunasta, riisistä, pastasta tai muista viljavalmisteista. Toinen neljännes täytetään kalalla, lihalla, kananmunaruualla tai proteiinipitoisella kasvisruualla, kuten palkokasveilla (esim. linsit, soija tai tofu, kikherneet, pavut). Lisäksi lautasmalliin kuuluu maitovalmiste, kuitupitoinen täysjyväleipä sekä pehmeä rasva esimerkiksi kasvimargariinina ja öljypohjaisena salaattinkastikkeena. Pähkinät ja siemenet lisäävät proteiinin ja pehmeiden rasvojen saantia esimerkiksi salaatin joukossa. Marjoja ja hedelmiä voi syödä, vaikka jälkiruokana tai välipalan osana.



Vinkkejä hätävaroiksi, kun jääkaappi puuttuu:



Pieni kylmäkassi laajentaa valikoimaasi huomattavasti! Silloin voit ottaa mukaan esim. jogurttia, välipalajuomaa tai smoothieta. Myös salaattit ja eväseivät päällisineen säilyvät.



Termoksesta on monenlaista hyötyä. Jos mukaan ottaa termoksesta kuumaa vettä, voi siihen sekoittaa myöhemmin vaikka puurohiutaleita.

Huoneenlämmössä säilyvät esim.

sämpylät, osa tuoremehuista ja kiisseleistä, säilykkeet, pähkinät ja välipalakeksit. Myös useat kasvikset ja hedelmät säilyvät muutaman tunnin huoneenlämmössä.



Esimerkkejä lautasmalleista:

Keittoateria



Einesateria



Hampurilaisateria



Salaattiaateria



Työpaikka-ateria



Wokkiateria





Mistä apua ja tukea?

Tuen saaminen on tärkeää, oli se sitten vain ymmärrystä ja rinnalla kulkemista tai konkreettista apua ja neuvoja.

Löytyykö sinulta rinnalla kulkijoita? Kenen kanssa iloitset onnistumisista? Yrittämisen ilon ja surun hetkien jakaminen toisten kanssa auttaa jaksamaan eteenpäin.

TEHTÄVÄ

yrittäjälle:

Mieti hetki, mikä olisi tärkein tuki, josta sinä hyötyisit. Mitä voit tehdä sen saavuttamiseksi?

TEHTÄVÄ

työterveyshuollolle ja yrittäjän tukijoukoille:

Kysy yrittäjältä, onko hänellä ihminen, jolta saa käytännön tukea vaikeissa tilanteissa. Miettikää tuen merkitystä työkyvyille!

Mistä niitä tukiverkostoja ja kollegoita sitten löytää, jos niitä ei ole?

Liity mukaan maksuttomaan Työpaikkojen työhyvinvointiverkostoon, www.ttl.fi/tyhyverkosto

”Kavereiden kanssa lenkkeilykin on kivempaa”

Työkyvyn tukena työterveyshuolto on myös iso apu. Jos palvelut ovat vielä vieraita, niin tsekkaapas www.tyoterveydeksi.fi

Tunnetko jo paikallisen yrittäjäjärjestösi?



Yrittäjän työterveyshuolto

Työnteko on enimmäkseen hyväksi ihmiselle. Mutta joskus työolosuhteissa on sellaisia tekijöitä, jotka ovat haitaksi. Juuri näiden tekijöiden selvittäminen on työterveyshuollon tehtävä, mieluiten jo ennen kuin kukaan on saanut oireita tai sairastunut. Tekijät tunnistetaan yhdessä työpaikan kanssa työpaikkaselvityksessä, jonka pohjalta työterveyshuolto antaa suosituksensa terveydelle haitallisten tekijöiden korjaamiseksi tai vähintään työntekijöiden suojelemiseksi. Muu työterveyshuollon toiminta suunnitellaan työpaikkaselvityksen pohjalta. Nyrkki-sääntönä voi pitää, että mitä enemmän tai mitä vakavampia terveysvaaroja työhön sisältyy, sitä enemmän on sellaista työterveyshuollon toimintaa, joka työnantajan on työntekijöilleen kustannettava. Ja tämä ennaltaehkäisevä työterveyshuolto täytyy järjestää, jos yrityksessäsi on yksikin palkattu työntekijä. Yrittäjälle itselleen työterveyshuolto ei ole pakollista, mutta voisiko työn terveellisyydestä huolehtiminen silti olla hyödyllistä?

Entäs se sairaanhoito? Työnantajan ei tarvitse kustantaa työntekijöilleen sairaanhoitoa, mutta useimmat silti tekevät näin. Sen hyötyinä nähdään mm. se, että työhön mahdollisesti liittyvät sairaudet tunnistetaan jo varhaisessa vaiheessa tai että työpaikan tunteva lääkäri voi ottaa työolosuhteet huomioon esimerkiksi sairausloman pituutta miettiessään. Jos työntekijällä on joku sellainen sairaus, joka vaikuttaa työkykyyn pidemmällä

aikavälillä, tämä työkyvyn seuranta ja tukeminen ovat joka tapauksessa työterveyshuollon tehtäviä, riippumatta siitä sisältyykö sopimukseen sairaanhoito. Tätäkin tehdään yhdessä työnantajan kanssa.

Ensisijaisesti työterveyshuolto hoitaa siis työntekijöiden terveyttä, ei sairauksia! Lisätietoa työterveyshuollosta löydät Työterveyslaitoksen sivuilta:

www.ttl.fi



Yrittäjän työkyky - Menestyvän yrityksen kivijalka -vinkkirja on kehitetty Työterveyslaitoksen Naiset työssä - Yrittäjinä toimivien naisten työkyvyn ja terveyden edistäminen työpaikoilla yhdessä heidän kanssaan -ESR-kehittämiss-hankeessa.

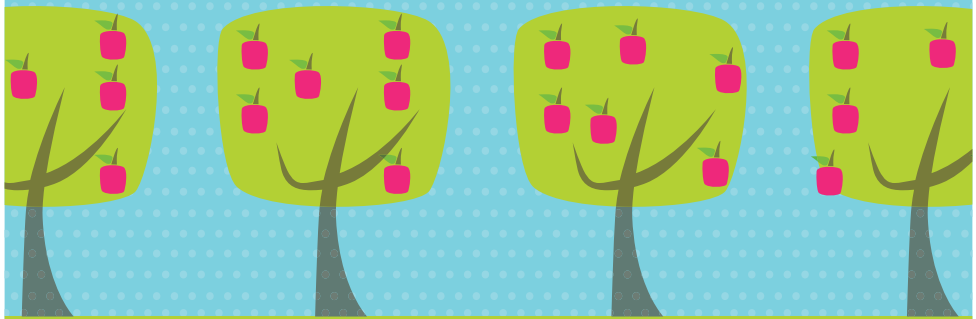
Tekijät: Nina Nevanperä, Heli Hannonen, Anne Salmi, Eija Mäenpää-Moilanen, Merja Turpeinen, Elina Weiste, Jaana Laitinen

Tähän vinkkirjaan on koottu ideoita siihen, miten voit edistää työkykyäsi ja jaksamistasi yrittäjänä. Vinkkirja sisältää pieniä tehtäviä ja ajatuksen aihetta myös työterveyshuolloille ja yrittäjän tukijoukoille. Puhekuplat sisältävät Naiset työssä -hankkeeseen osallistuneiden yrittäjien keinoja edistää omaa hyvinvointiaan ja jaksamistaan.

ISBN 978-952-261-739-2

Työterveyslaitos 2017

www.ttl.fi



Työterveyslaitos



**Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020**



**Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus**