



Työterveyslaitos



# YRITTÄJÄN TYÖTERVEYSHUOLTO JA TYÖTURVALLISUUS



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus



Tekijät:

Barbara Bergbom  
Helena Palmgren  
Auli Airila  
Kristina Rajala

Työterveyslaitos  
PL 40  
00032 TYÖTERVEYSLAITOS  
p. 030 4741  
[www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)

Euroopan sosiaalirahasto on tukenut Verkostoyhteistyöllä työhyvinvointia mikroyrittäjille -hanketta, jonka osana tämä opas on tuotettu.

© 2017 Työterveyslaitos ja kirjoittajat

Tämän teoksen osittainenkin kopiointi on tekijänoikeuslain (404/61, siihen myöhemmin tehtyine muutoksineen) mukaisesti kielletty ilman asianmukaista lupaa. Myös kuvien kopiointi ja jakelu on ehdottomasti kielletty ilman kustantajan ja kuvittajan lupaa.

Kustannustoimittaja: Tuula Kousa / Maisteri Kousan agentuuri ja editointi Oy

Taitto: Leija Lassila / Mainostoimisto Elido  
Kuvat: Barbara Bergbom, iStockphotos ja haastateltujen omat arkistot

Painotalo: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print

ISBN 978-952-261-776-7 (nid.)  
ISBN 978-952-261-775-0 (PDF)

# Sisällys

Oppaan tausta ja tarkoitus .....	5
Työterveyshuolto yrittäjän tukena .....	6
Työterveyshuollon hyödyt .....	7
Mitä työterveyshuollon palveluihin kuuluu? .....	7
Työterveyshuollon järjestäminen .....	8
Mitä työterveyshuolto maksaa? .....	9
Aloittelevan yrittäjän mietteitä työterveyshuollon järjestämisestä .....	10
Kokeneen yrittäjän mietteitä ja neuvoja työterveyshuollosta .....	12
Työturvallisuus yrittäjän työssä .....	14
Vaarojen ja haittojen tunnistaminen ja vähentäminen .....	14
Näin huolehdin työturvallisuudestani .....	16
Lähteitä ja lisätietoa .....	19



## Oppaan tausta ja tarkoitus

Mitä työterveyshuolto on? Miksi ja miten se järjestetään? Miksi ja miten työturvallisuutta edistetään? Tämä opas antaa sinulle vastauksia näihin kysymyksiin. Olemme kirjoittaneet oppaan niin, että se soveltuu myös muille kuin suomalaistaustaisille yrittäjille.

Tämä opas on tuotettu Euroopan sosiaalirahaston ”Verkostoyhteistyöllä työhyvinvointia mikroyrittäjille” -hankkeessa (2015–2017), joka on Työterveyslaitoksen, Helsingin seurakuntayhtymän ja NewCo YritysHelsingin yhteishanke. Hankkeen tavoitteena on edistää yrittäjien verkostoitumista ja työhyvinvointia. Hankkeessa on kirjoitettu myös oppaat ”Verkostot pienyrittäjän tukena” sekä ”Työ, muu elämä ja ajanhallinta. Opas yrittäjille”.

Kiitämme kaikkia yrittäjiä, joita meillä on ollut ilo tavata työpajoissamme sekä muissa yhteyksissä hankkeen aikana. Olemme saaneet teiltä hyviä ideoita ja ajatuksia oppaan kirjoittamiseen! Erityisesti haluamme kiittää kolmea yrittäjää: Ali Girayta, Sela Girayta ja Seija Lindholmia. Ali Giray on yrittäjä, jolla on paljon kokemusta työterveyshuollon palveluista yrittäjänä. Hän on myös neuvonut useita maahanmuuttajataustaisia yrittäjiä yritystoimintaan ja työterveyshuoltoon liittyvissä kysymyksissä. Sela Giray on äskettäin aloittanut yrittäjänä ja pohtii työterveyshuollon järjestämistä: miten se järjestetään ja mitä hyötyä siitä on yrittäjälle. Seija Lindholmilla on pitkä kokemus sekä omalta alaltaan että yrittäjänä. Hän kertoo tässä oppaassa, miten kampaamoalan yrittäjän kannattaa pitää huolta omasta työterveydestään ja työturvallisuudestaan. Lisäksi kiitämme kollegaamme Mika Nybergiä, joka kommentoi käsikirjoituksemme työturvallisuutta koskevaa osuutta.

Helsingissä 11.12.2017

Auli Airila, Barbara Bergbom, Helena Palmgren ja Kristina Rajala

# Työterveyshuolto yrittäjän tukena

## Työterveyshuollon tarkoitus on edistää

- työhön liittyvien sairauksien ja tapaturmien ehkäisyä
- työn ja työympäristön terveellisyttä ja turvallisuutta
- työntekijöiden terveyttä sekä työ- ja toimintakykyä työuran eri vaiheissa
- työyhteisön toimintaa.

Työterveyshuolto on osa suomalaista terveydenhuoltojärjestelmää. Työterveyshuollon tavoitteena on ehkäistä työstä johtuvia haittoja sekä edistää yrittäjän ja työntekijöiden hyvinvointia, työkykyä ja työturvallisuutta. **Ennaltaehkäisevä työterveyshuolto täytyy lain mukaan hankkia, jos sinulla on yksikin työsuhteessa oleva työntekijä yrityksessäsi.**

Työterveyshuoltolaki 1383/2001: [www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011383](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011383). Lakia uudistetaan aika ajoin. Tästä verkko-osoitteesta löytyy tieto uusista säädöksistä.

Jos olet yksinyrittäjä tai sinulla on yritys toisen yrittäjän kanssa, mutta ei työsuhteessa olevia työntekijöitä, työterveyshuollon hankkiminen ei ole pakollista. Usein yrittäjät ovat niin keskittyneitä yrityksensä pyörittämiseen, että ajattelevat omaa hyvinvointiaan ja terveyttään vasta siinä vaiheessa,

kun väsymys tai sairastuminen alkaa haitata työntekoa. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen kuitenkin kannattaa, ja siksi monet yksinyrittäjät hankkivat itselleen työterveyshuollon palvelut. Työtapaturmat ja sairauslomata tulevat yrittäjälle kalliiksi ja hankaloittavat yrityksen toimintaa, siksi niitä kannattaa ehkäistä ennalta.

TAVOITTEIDEN saavuttamisessa auttaa tarpeiden kartoittaminen, hyvä suunnittelu sekä yhteistyö yrittäjän, työntekijöiden ja työterveyshuollon kesken.

Yksinyrittäjän työterveyshuolto suunnitellaan yhdessä palveluntuottajan kanssa yrittäjän tarpeisiin sopivaksi.

### POHDITTAVAKSI:

- Tiedätkö, mitkä asiat työssä vaikuttavat sinun ja/tai työntekijöidesi terveyteen, hyvinvointiin ja työkykyyn?
- Oletko kiinnittänyt huomiota omaan työturvallisuuteesi? Entä työntekijöidesi työturvallisuuteen?

## Työterveyshuollon hyödyt

- Hyvinvoiva yrittäjä ja henkilöstö pärjäävät ja viihtyvät työssään.
- Hyvä työkyky ja työtyytyväisyys näkyvät työn laadussa ja tehokkuudessa.
- Yrityksen toimintaan tulee vähemmän häiriöitä, kun sairauslomat lyhenevät tai niiltä vältytään kokonaan ja kun paluuta sairauslomalta työhön tuetaan aktiivisesti.
- Hyvinvoivan yrityksen maine houkuttelee hyviä työntekijöitä ja asiakkaita.

## Mitä työterveyshuollon palveluihin kuuluu?

Työterveyshuoltoon kuuluvista palveluista sovitaan yrittäjän / työpaikan ja työterveyshuollon kesken niin, että ne parhaiten tukevat yrittäjän ja työntekijöiden työkykyä ja ennaltaehkäisevät ongelmia. Työpaikkaselvityksen perusteella työterveyshuollon palveluista ja niihin liittyvistä toimenpiteistä tehdään toimintasuunnitelma, jossa sovitaan, mitkä asiat ovat yrityksen ja mitkä työterveyshuollon vastuulla.

### Työterveyshuollon ennaltaehkäisevät palvelut

- **Työpaikkaselvitys**, jossa käydään läpi ja selvitetään työn ja työolosuhteiden vaikutus terveyteen.
- **Terveystarkastukset** tarpeen mukaan ja työkyvyn seuraamiseksi ja tukemiseksi. Joissakin työtehtävissä ja työolosuhteissa, kuten yötyössä tai töissä, joissa voi altistua kemikaaleille, terveystarkastuksia on tehtävä säännöllisesti. Esimerkiksi melutyössä työntekijälle on tehtävä alkutarkastus ja sen jälkeen määräaikaistarkastus kerran vuodessa neljän vuoden ajan ja siitä eteenpäin joka kolmas vuosi.
- **Tietojen antaminen, neuvonta ja ohjaus** työkykyyn ja terveyteen vaikuttavista asioista sekä työkykyä tukevista toimintatavoista työntekijöille, työyhteisölle ja yrittäjälle.
- Osallistuminen **ensiapuvalmiuden** järjestämiseen.
- **Työkyvyn seuranta ja tarvittaessa ohjaus kuntoutukseen.**
- **Työyhteisön hyvinvoinnin ja sujuvan toiminnan**, kuten työntekijöiden välisen yhteistyön, **edistäminen.**

Laki edellyttää vain ennaltaehkäisevän työterveyshuollon järjestämistä, mutta työterveyshuollon voi hankkia laajempaan esimerkiksi niin, että siihen sisältyy myös sairaudenhoito.

Työterveyshuollon toimintasuunnitelma tehdään sovitun pituiseksi ajaksi, yleensä 3–5 vuodeksi. Työterveyshuollosta ollaan yhteydessä yritykseen tai yrittäjään vähintään kerran vuodessa. Samalla selvitetään, onko yrityksessä tapahtunut muutoksia, jotka pitää ottaa huomioon työterveyshuollon toimintasuunnitelmassa.

## Työterveyshuollon järjestäminen

Työterveyshuoltoon erikoistuneita yksiköitä löytyy sekä julkiselta että yksityiseltä puolelta. Yrittäjänä voit hankkia työterveyshuollon palvelut

- terveyskeskuksen työterveysyksiköstä
- kunnallisen liikelaitoksen tai osakeyhtiön työterveyshuollosta
- työnantajien yhteiseltä työterveysasemalta
- lääkärikeskuksen työterveyshuollosta.

Työterveyshuolloissa työskentelee erikoiskoulutuksen saaneita ammattilaisia, kuten työterveyslääkäreitä, työterveyshoitajia, työfysioterapeutteja ja työterveyspsykologeja. Heillä on laaja-alaista osaamista siitä, mitkä tekijät eri ammateissa ja työolosuhteissa voivat olla terveydelle haitallisia ja miten terveys- ja turvallisuusriskejä voidaan vähentää. Lisäksi he ovat ammattilaisia neuvomaan, miten työntekijän ja työyhteisön työ- ja toimintakykyä voidaan edistää.

Löydät omalla alueellasi sijaitsevat työterveyshuoltopalvelujen tarjoajat osoitteesta [www.tyoterveydeksi.fi](http://www.tyoterveydeksi.fi)





## Kun olet hankkimassa työterveyshuollon palveluja

- Hae ensin tietoa lähialueellasi olevista työterveyshuollon tarjoajista ([www.tyoterveydeksi.fi](http://www.tyoterveydeksi.fi)).
- Ota yhteyttä haluamiisi palveluntarjoajiin. Kerro heille, haluatko ennaltaehkäisevän, lakisääteisen työterveyshuollon vai myös vapaaehtoiset sairaanhoitopalvelut.
- Pyydä tarjoukset haluamiltasi palveluntarjoajilta. Tarjouspyynnön voi yleensä tehdä myös palveluntarjoajien verkkosivujen kautta.
- Vertaile saamiasi tarjouksia.
- Valitse sopivin palveluntuottaja ja tee työterveyshuollosta kirjallinen sopimus palveluntuottajan kanssa.

## Mitä työterveyshuolto maksaa?

Työterveyshuollon kustannukset riippuvat palvelujen laajuudesta ja niiden käytöstä. Hintaan vaikuttaa myös yrityksen koko.

Kela (Kansaneläkelaitos) korvaa työterveyshuollon vuosittaisista kustannuksista noin puolet määrättyyn enimmäissummaan asti.

Ajantasaista tietoa korvauksista saat Kelasta [www.kela.fi](http://www.kela.fi). Työterveyshuolto auttaa Kelan korvausten hakemisessa.



## Aloittelevan yrittäjän mietteitä työterveyshuollon järjestämisestä

*Sela Giray on toiminut yrittäjänä kesästä 2017 alkaen. Hän on yksinyrittäjä, joka jatkaa ostamansa yrityksen toimintaa. Yritys, Kulloon Kotitupa Oy, tarjoaa hyvää suomalaista lounasruokaa tunnelmallisessa paikassa. Lisäksi yrityksestä voi ostaa pitopalvelua. Sela Giraylla on tällä hetkellä neljä vakituista työntekijää.*



”Haluan panostaa työn terveellisyyteen ja turvallisuuteen. Siksi tarvitsen lisää tietoa työterveyshuollosta.

”Olen tietoinen suomalaisesta työterveyshuoltojärjestelmästä, koska olen aiemmin ollut toisessa yrityksessä työntekijänä ja työnantajani oli järjestänyt työntekijöille työterveyshuollon. En ole kuitenkaan aiemmin toiminut yrittäjänä, eikä minulla siten ole kokemusta työterveyshuollon palvelujen hankkimisesta”, Sela Giray kertoo.

”Tarvitsen tietoa siitä, kuinka paljon työterveyshuoltopalvelut maksavat ja mitä hyötyä niistä on minulle. Haluan myös neuvoja, mistä työterveyshuollon palveluita löytää ja mitä asioita kannattaa ottaa huomioon valitessaan palvelun tuottajaa”, Sela jatkaa.

”Haluan myös tietää, miten työntekijäni voivat ja miten heidän hyvinvointinsa heijastuu yrityksen toimintaan. Koska minulla on vain vähän henkilökuntaa, toivon tietenkin, että työntekijät pysyisivät mahdollisimman terveinä. Sairauspoissaolot tulevat yrittäjälle kalliiksi ja ne vaikeuttavat yrityksen toimintaa.”

Sela Giray on jo saanut veljeltään Ali Giraylta neuvoja asioista, joita kannattaa ottaa huomioon hankkiessaan työterveyshuollon palveluita. Seuraavaksi Sela aikoo käydä tutustumassa Työterveyslaitoksen [www.tyoterveydeksi.fi](http://www.tyoterveydeksi.fi) -sivustoon ja etsiä sieltä työterveyshuollon palveluntuottajia hänen toivomaltaan alueelta.



# Kokeneen yrittäjän mietteitä ja neuvoja työterveyshuollosta

*Ali Giray on toiminut pitkään yrittäjänä. Hänen ensimmäinen yrityksensä oli ravintola, jonka hän perusti Joensuuhun. Tällä hetkellä hän johtaa perustamaansa Joensuun tulkkikeskusta. Lisäksi hän on osakas Youpret Oy -nimisessä start up -yrityksessä, jonka ideana on mobiilisovelluspohjainen tulkkauspalvelu. Giray on vuoden 2016 pakolaismies. Hän on Pohjois-Karjalan Yrittäjien hallituksen jäsen ja Pohjois-Karjalan maakuntahallituksen jäsen. Lisäksi hän toimii Joensuun yrittäjien varapuheenjohtajana. Hän on myös kokenut aloittelevien maahanmuuttajayrittäjien neuvoja ja konsultti.*

## Työterveyshuollon järjestäminen

”Olen jo usean vuoden ajan järjestänyt työterveyshuollon palvelut itselleni ja työsuhteessa oleville työntekijöilleni.

Olen aina hankkinut työterveyshuollon palveluntuottajan kilpailuttamalla ja neuvottelemalla. Valitsen tarkkaan sen työterveyshuollon, josta ostan palvelut. Valintaa tehdessäni pidän tärkeänä sitä, että työterveyshuollon työntekijät ymmärtävät yrityksessäni tehtävän työn erityisluonteen ja ominaispiirteet. Tästä syystä on hyvä tavata ja neuvotella työterveyshuollon kanssa ennen sopimuksen solmimista. Itse painotan työterveyshuollon toiminnassa ennaltaehkäisevän työn merkitystä. Valitessani työterveyshuoltoa haluan myös olla selvillä, millaista hyötyä palveluista on odotettavissa. Minusta on tärkeää, että työterveyshuolto on puolueeton, eli että se on sekä yrittäjän että työntekijän asialla. Myös asiakaspalvelun pitää olla laadukasta ja toiminnan reilua kaikille osapuolille.”

## Mitä hyötyä työterveyshuollon palveluista on ollut?

”Valitsemani työterveyshuolto on tehnyt työpaikkaselvitykset huolella. Niiden avulla olemme saaneet hyvän käsityksen työn kuormitus- ja voimavaro-tekijöistä sekä työturvallisuuden liittyvistä asioista. Selvitysten avulla olemme löytäneet mahdollisia ongelmakohtia ja keksineet niihin ratkaisuja. Työntekijöiden työkyvyn ja terveyden tukeminen on sekä työntekijöiden et-

tä yrityksen etu ja se parantaa työmotivaatiota. On myös tärkeää, että työasennot ovat ergonomisesti oikeat, sillä näin ehkäistään ennalta monia työkykyyn ja terveyteen liittyviä ongelmia. Tulkin työssä, jossa työskennellään asiakkaiden luona mitä erilaisimmissa tiloissa, on tärkeää kiinnittää huomiota työturvallisuuteen. Työntekijöillä tulee olla hyvät ja selkeät ohjeistukset erilaisia paikkoja ja tilanteita varten. Työterveyshuollosta saamme myös tukea hoitoonohjauksessa, jos työntekijällä ilmenee esimerkiksi alkoholiongelma.

On tärkeää, että työterveyshuollossa tunnetaan sekä yritys että sen työntekijät. Näin työterveyshuolto pystyy tukemaan yritystä ja sen työntekijöiden hyvinvointia. Tämä antaa yrittäjälle myös mielenrauhaa.”



### Mitä neuvoja annat yrittäjälle, joka on hankkimassa työterveyshuollon palveluita?



- Varmista, että työterveyshuolto ymmärtää yrittämistä ja että se on perillä yrityksesi toiminnasta ja siinä tehtävästä työstä. Hyvä työterveyshuolto ymmärtää, että on olemassa erilaisia yrityksiä ja asiakkaita. Työterveyshuollon pitää osata räätälöidä palvelunsa asiakasyrityksen mukaisesti. Esimerkiksi jos yrittäjä tai hänen työntekijänsä eivät osaa hyvin suomea, vaikeaselkoista suomenkielistä ohjeistusta ei kannata lähettää!
- Olet maksava asiakas, joten edellytä hyvää asiakaspalvelua. Testaa ensin palveluita esimerkiksi niin, että käyt itse työterveyslääkärin vastaanotolla. Näin saat kokemusta siitä, millaista palvelua työntekijäsiikin todennäköisesti saavat.
- Jos et ole tyytyväinen työterveyshuollon palveluihin, palveluntarjoajaa kannattaa vaihtaa.

# Työturvallisuus yrittäjän työssä

Työympäristön pitää olla terveellinen ja turvallinen. Työturvallisuutta edistetään parhaiten niin, että ehkäistään ennalta tapaturmia sekä terveyttä ja hyvinvointia uhkaavia vaaroja ja haittoja. Työturvallisuuteen vaikuttaa mm. työympäristön turvallisuus, kunnossa olevat koneet ja laitteet sekä ihmisen oma käyttäytyminen.

**Työnantajalla on Suomessa lain määräämä velvollisuus huolehtia työntekijöiden työturvallisuudesta** ([Työturvallisuuslaki 738/2002, www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738](https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738)).

## Vaarojen ja haittojen tunnistaminen ja vähentäminen

Työnantajalla on oltava työsuojelun toimintaohjelma. Siinä työnantaja kuvaa, miten työsuojelu työpaikalla on järjestetty ja miten sitä kehitetään. Lain mukaan työnantajan pitää selvittää ja tunnistaa työstä, työtilasta, muusta työympäristöstä ja työolosuhteista aiheutuvat vaarat ja haitat (riskinarviointi). Jos vaaroja ja haittoja ei voida poistaa, työnantajan on arvioitava niiden merkitys työntekijöiden turvallisuudelle ja terveydelle. Terveydellä tarkoitetaan laissa sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä. Työn vaarojen selvittäminen toimii työsuojelun toimintaohjelman lähtökohdana.

Työympäristössä voi olla erilaisia työturvallisuuteen liittyviä riskejä (työtapaturmat, ammattitaudit jne.). Yritystoiminnan luonteesta riippuu, millaisia vaaratekijöitä työssä ja työympäristössä mahdollisesti on. Monesti riskejä ei tule ajatelleeksi ennen kuin tapahtuu jotain ikävää, kuten esimerkiksi työtapaturma.

Yrityksesi toiminta ja kannattavuus ovat riippuvaisia siitä, että sinä itse ja työntekijäsi olette työkykyisiä. Työtapaturmat ja työstä johtuva sairastuminen tulevat yrittäjälle kalliiksi ja aiheuttavat inhimillistä kärsimystä. Riskejä kannattaa ehkäistä ennalta!

Yksinyrittäjälle omasta työturvallisuudesta huolehtiminen on erittäin tärkeää, vaikka laki ei sitä edellytä. Yrittäjän työturvallisuudesta huolehtiminen kannattaa sekä oman hyvinvoinnin että taloudellisen menestyksen näkökulmasta.

Erlaisissa töissä ja työympäristöissä on hyvin erilaisia haitta- ja vaaratekijöitä:

- **Fysikaalisia** – esimerkiksi lämpötila, vetoisuus, melu, värinä ja säteily.
- **Fyysisesti kuormittavia** – esimerkiksi työhön huonosti soveltuvat työvälineet, myös kuormittavat työasennot tai työssä vaaditut liikkeet.
- **Kemiallisia** – esimerkiksi syöpävaaralliset ja allergiaa aiheuttavat kemikaalit.
- **Biologisia** – esimerkiksi bakteerit, virukset ja sienet, jotka voivat olla terveydelle haitallisia.
- **Psykososiaalisia** – esimerkiksi työmäärään, työnteon edellytyksiin tai väkivallan uhkaan liittyvät tekijät.
- **Tekijöitä, jotka lisäävät työtapaturmien riskiä**, kuten kulkuteiden liukkaus, epäjärjestys, puutteet hälytysjärjestelmissä ja varomattomuus.

Jos yrittäjä ei itse osaa tai tiedä, miten tunnistaa vaaroja ja haittoja, lain mukaan hänen pitää käyttää apuna ulkopuolista asiantuntijaa. Työterveyshuolto on riskien arvioinnissa hyvä asiantuntija ja kumppani. Työterveyshuolto osaa myös neuvoa toimenpiteissä, joilla työpaikan turvallisuus- ja terveysriskejä voidaan vähentää. Erityisesti silloin, kun resursseja on vähän, työpaikkaselvitys ja riskienarviointi kannattaa tehdä yhteistyönä samalla kerralla.

Erlaisiin haitta- ja vaaratekijöihin voidaan vaikuttaa eri tavoin. Esimerkiksi työtilan melua ja hälinää voidaan vähentää sopivilla materiaaleilla. Jos kuulolle vaarallista melua ei voida vähentää työympäristöstä, hyvät kuulosuojaimet suojaavat sekä työntekijän kuuloa että vähentävät melun aiheuttamaa stressiä. Kuulosuojaimet auttavat kuitenkin vain, jos niitä käytetään! Työturvallisuuden kehittämisessä onkin oleellista paitsi työympäristön kehittäminen myös ihmisen oma käyttäytyminen ja asenne sekä työyhteisön tapa tehdä asioita.

Lisää tietoa työturvallisuudesta löydät Työterveyslaitoksen [www.ttl.fi](http://www.ttl.fi) ja Työturvallisuuskeskuksen [www.ttk.fi](http://www.ttk.fi) verkkosivuilta.

## Näin huolehdin työturvallisuudestani

*Seija Lindholm työskentelee yksinyrittäjänä Seijan hiuspalvelussa. Yritys sijaitsee Helsingissä yhteistilassa, jossa on usean yksinyrittäjänä toimivan kampaajan ja parturi-kampaajan toimipiste (Hair & Ink Corner). Lindholm on ollut yrittäjänä 20 vuotta.*

### Oletko miettinyt, mitkä asiat työssäsi vaikuttavat terveytesi ja työturvallisuuteesi?

”Olen miettinyt, koska olen erilaisten kemikaalien kanssa tekemisissä jatkuvasti. Käsitelen päivittäin hiusvärejä ja muita aineita, kuten lakkoja ja muotoilutuotteita. Altistun siis monenlaiselle kemialliselle kuormitukselle ja hajusteille.

Olen pyrkinyt omilla valinnoillani vähentämään haitallista kuormitusta. Kokeilemalla olen löytänyt itselleni sopivat tuotteet. Toinen merkittävä kuormitustekijä työssäni on melu, jota syntyy etenkin hiustenkuivaajista ja jonkin verran myös asiakkaiden ja muiden kampaajien keskusteluista sekä toisinaan kadulta tulevista liikenteen äänistä. Olen äskettäin hankkinut uuden hiustenkuivaajan, joka

on erittäin hiljainen ja tehokas. Se on myös eri tavalla muotoiltu kuin aikaisemmat hiustenkuivaajani, ja olenkin huomannut, että uuden kuivaimen myötä työasentoni muuttui paremmaksi.”

### Olet toiminut pitkään yrittäjänä. Oletko aina tiennyt työhösi liittyvistä terveysriskeistä?

”Olen ollut 30 vuotta alalla, ja siitä 20 vuotta yrittäjänä. Opiskeluaikanani koulussa ei kiinnitetty näihin asioihin huomiota. Silloin ei puhuttu työturvallisuudesta samalla tavalla kuin nykyisin. Kun minulla puhkesi parturi-





kampaajien koulutustyössäni astma vuonna 1996, silloin ei puhuttu mitään sairauden ammattiperäisyydestä, vaikka altistuminen kemikaaleille oli aika-moista.

Vasta vähitellen kokemuksen kautta olen ymmärtänyt, millaisia riskitekijöitä työhöni liittyy. Nyt jos jokin hiuslakka ärsyttää hengityselimiäni, kurkkua- ni tai ihoani, vaihdan sen toiseen tuotteeseen. Olen myös hankkinut tietoa työhöni liittyvistä haittatekijöistä. Kävin kosmetiikka-ajokorttikoulutuksen 2016, ja silloin opin paljon kemikaaleista ja niitä korvaavista tuotteista.

Toki huolehdin myös erilaisista suojavälineistä. Käytän esimerkiksi suoja- käsineitä aina kun laitan hiusväriä. Parasta tietysti olisi, jos värien sekoita- miseen olisi vetokaappi, mutta täällä meillä ei ole mahdollisuutta siihen. Tärkeää on huolehtia hyvästä ilmanvaihdosta. Myös suojamaskia olisi hy- vä käyttää tiettyjä aineita käsiteltäessä. Kunnolliset työkengät ovat välttä- mättömät, ja ne lisäävät työturvallisuutta – millään korkokengillä ei kannata sipsutella. Totta kai on tärkeää huolehtia myös työympäristön siisteydestä: esimerkiksi märkä lattiaa kuivataan, jotta kukaan ei liukastu kostean lattian vuoksi.

Monilla perusasioilla voi edistää omaa terveyttään ja työturvallisuuttaan.”

### **Mitä neuvoja antaisit aloittavalle oman alasi yrittäjälle työterveydestä ja turvallisuudesta?**

”Yritystoiminnan alusta alkaen kannattaa huolehtia omasta fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä – pitää muistaa harrastaa liikuntaa, levätä ja hoi- taa itseään. Kannattaa käyttää seisomatyöhön soveltuvia työkenkiä. Ergo- nomiaan ja oikeisiin työasentoihin on hyvä kiinnittää huomiota alusta läh- tien. Jos on tehnyt 23 vuotta työtä väärässä asennossa, voi olla vaikeaa muuttaa asentoaan ergonomisemmaksi, vaikka se olisi tärkeää esimerkik- si niska- ja hartiaseudun hyvinvoinnille. Suojavarusteisiin, kuten suojakäsi- neisiin, kannattaa kiinnittää huomiota, samoin työssä käytettyihin aineisiin. Jos huomaa ärsytystä, joka ei johdu sairastumisesta, esimerkiksi että kurk- ku tulee karheaksi tai että illalla on poikkeuksellisen väsynyt olo, kannattaa heti selvittää, voiko vaivan syy olla työperäinen. Usein auttaa, kun vaihtaa kemikaalin toiseen. Työterveyteen ja työturvallisuuteen liittyvistä asioista löytyy paljon tietoa myös erilaisilta ammattifoorumeilta. Esimerkiksi Face- bookissa on alamme ammattiryhmien sivustoja, joissa voi kysyä neuvoja.”



## Tiivistettynä neuvoja parturi-kampaamo-alan yrittäjille:

- Panosta työergonomiaan eli työasentoihin ja siihen, miten voit parantaa sitä kalusteilla ja työvälineillä.
- Kannattaa etsiä tietoa kemikaaleista ja hajusteista sekä tutustua niiden tuoteselosteisiin. Jotkut aineet voivat aiheuttaa allergiaa pitkäaikaisessa käytössä. Kannattaa myös käyttää suojavarusteita, kuten suojakäsineitä ja tarvittaessa hengitysmaskia. Hyvä ilmastointi ja ilmanvaihto ovat tärkeitä. Vetokaappi on hyvä ratkaisu, jos siihen on mahdollisuus. Omalla kohdallani pidän kemikaalialtistukseen vaikuttamista tärkeimpänä työsuojelutoimenpiteenä.
- Käytä hyviä työkenkiä. Vaikka sinulla ei urasi alussa olisi mitään ongelmia esimerkiksi tennareita käyttäessäsi, ajan mittaan hyvät kenkät maksavat itsensä takaisin ja edistävät terveyttäsi. Ne ovat tärkeitä myös työturvallisuuden näkökulmasta.
- Melun vähentämiseen kannattaa kiinnittää huomiota.
- Työterveyteen ja työturvallisuuteen vaikuttavista asioista kannattaa hankkia tietoa asiantuntijoilta ja alasi muilta yrittäjiltä.
- Vaikka toimitis yksinyrittäjänä tai toiminimellä, sinulla voi silti olla työyhteisö. Sen toimivuuteen ja yhteisistä asioista sopimiseen kannattaa panostaa.

*(Vinkit antoi kampaamoyrittäjä Seija Lindholm)*



***Muista huolehtia omasta terveydestäsi ja työturvallisuudestasi, näin yritykselläsikin on paremmat mahdollisuudet menestyä. Onnea sinulle ja menestystä yrityksellesi!***

# Lähteitä ja lisätietoa

## **Työterveyshuollosta:**

[www.ttl.fi/tyontekija/tyoterveyshuolto/](http://www.ttl.fi/tyontekija/tyoterveyshuolto/)

[www.ttl.fi/hyvinvoiva-pienyrittys](http://www.ttl.fi/hyvinvoiva-pienyrittys)

[www.ttl.fi/hyvinvoiva-pienyrittys/pienyrittysen-tyoterveyshuolto/](http://www.ttl.fi/hyvinvoiva-pienyrittys/pienyrittysen-tyoterveyshuolto/)

## **Työturvallisuudesta ja työsuojelusta:**

[www.ttl.fi/tyoymparisto/tyoturvaluus/](http://www.ttl.fi/tyoymparisto/tyoturvaluus/)

[www.tyosuojelu.fi/tyosuojelu-tyopaikalla](http://www.tyosuojelu.fi/tyosuojelu-tyopaikalla)

[www.tyosuojelu.fi](http://www.tyosuojelu.fi)

[www.tyosuojelu.fi/tyosuojelu-tyopaikalla/tyosuojelun-toimintaohjelma](http://www.tyosuojelu.fi/tyosuojelu-tyopaikalla/tyosuojelun-toimintaohjelma)

Pienyrityksen tietopaketti 2017. Työsuhteet ja työympäristö.

Työsuojeluoppaita ja -ohjeita 5. Työsuojeluhallinto. Aluehallinto-

virasto. Tampere 2017. Saatavilla osoitteesta: [www.tyosuojelu.fi/documents/14660/2426906/Pienyrityksen\\_tietopaketti\\_2017\\_2/b8bd4beb-9280-4af8-8e5b-b64030eebd29](http://www.tyosuojelu.fi/documents/14660/2426906/Pienyrityksen_tietopaketti_2017_2/b8bd4beb-9280-4af8-8e5b-b64030eebd29)

## **Työnantajan vastuista:**

[www.suomi.fi/yritykselle/tyonantajuus/tyonantajan-velvollisuudet](http://www.suomi.fi/yritykselle/tyonantajuus/tyonantajan-velvollisuudet)

*Mitä hyötyä työterveyshuollosta on yrittäjälle ja työntekijöille? Miten työturvallisuutta voi edistää? Mitä laki sanoo työterveyshuollosta ja työturvallisuudesta?*

Yrittäjän kannattaa pitää huolta omasta ja työntekijöidensä terveydestä ja työturvallisuudesta. Laki velvoittaa työnantajan huolehtimaan työntekijöidensä työturvallisuudesta ja järjestämään heille työterveyshuollon palvelut. Työterveyteen ja työturvallisuuteen panostaminen vaikuttavat myönteisesti myös työntekijöiden työkykyyn ja työmotivaatioon ja auttavat näin yritystä menestymään.

Tämä opas tarjoaa yrittäjille perustietoa sekä työterveyshuollosta ja sen järjestämisestä että työturvallisuuteen liittyvistä seikoista.

Työterveyslaitos  
[www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)

ISBN 978-952-261-776-7 (nid.)

ISBN 978-952-261-775-0 (PDF)

