



Pienyrittäjän työkyvyn kulmakivet

– Tsekkaa työkykysi!

ANNE SALMI | NINA NEVANPERÄ | HELI HANNONEN
MERJA TURPEINEN | SANNA VEHVILÄINEN | JAANA LAITINEN

ISTOCK

TOP 10 –vinkit

Oletko pienyrittäjä tai yksinyrittäjä? On tärkeää, että tunnistat yrittämiseen ja toimialaasi liittyvät vaatimukset, kuormitus- ja riskitekijät, osaat ottaa ne huomioon ja toimia terveyttä sekä työkykyä vahvistavalla tavalla. Vähintään yhtä tärkeää on tunnistaa ja huolehtia työsi ja yrityksesi voimavaratekijöistä.

Työhyvinvointi vaatii sinulta myös omia valintoja ja asennetta. Jaksat työssäsi paremmin, kun muistat huolehtia yrityksesi tärkeimmästä pääomasta – omasta itsestäsi. Miten hyvin sinä olet perillä yrittäjän työkykyä edistävästä teosta? Mitä useampaan TOP 10 -väittämään pystyt vastaamaan kyllä, sitä paremmalla mallilla on työkykysi.

1. Onko elämäsi tasapainossa?

- Työhön liittyvät aikatauluni ovat kunnossa ja suunnitelmallisia.
- Erotan työn ja vapaa-ajan toisistaan.
- En tee liikaa työtä (liikaa tarkoittaa yli 50 tuntia työtä viikossa).
- Työn tekemiseltä jää aikaa myös läheisilleni ja ystäville.
- Yrittäminen ja perhe-elämä ovat tasapainossa.

2. Saatko virtaa ruokailusta?

- Syön aamupalan.
- Pidän ruokatauon työpäivän aikana. Ja syön myös silloin.
- Syön viihtyisässä ympäristössä eväitä tai hyödynnän säännöllisesti lähiympäristön lounaspaikkoja.
- Sovellan lautasmallia eri aterioilla, myös eväissä.
- Juon janojuomaksi vettä. Hyvä määrä nesteitä päivässä on 1-1,5 litraa. Fyysisesti raskaassa työssä tarve kasvaa.
- En korvaa aterioita pienillä välipaloilla tai napostelulla jatkuvasti.
- Koska syön säännöllisesti, jaksan sekä työssä että vapaa-ajalla.



VINKKEJÄ LOUNAIKSI JA EVÄISIIN:
www.syohyvaa.fi/lautasmalli-toimii-edelleen

3. Vastaako kehosi kunto yrittämisen vaatimuksia?

- Venyttelemällä, lihaskuntoharjoittelulla ja harrastamalla kunto- tai hyötyliikuntaa vältän jumeja, loukkaantumisia sekä selkä- ja niskavaivoja.
- Liikun omaa kuntotasoani ja vireystilaani kuunnellen.
- Hyödynnän kaikki tilaisuudet liikkumiseen: valitsen portaat hissien sijaan.

- Pyrin harrastamaan myös liikuntaa, jossa hengästyn ja hikoilen. Kohtalaisen kuormittavaan liikuntaan tulisi käyttää aikaa vähintään 2,5 tuntia viikossa.
- Hikoilua ja hengästymistä aiheuttavan liikunnan jälkeen annan itselleni riittävästi aikaa palautua.
- Kuntotasoni on riittävä työn fyysisiin vaatimuksiin.
- Istumatyötä tehdessäni nousen ylös ja liikun hieman puolen tunnin välein. Vuorokauden kokonaisistumisen määrän ei tulisi ylittää kahdeksaa tuntia.
- Kun on kremppaa, menen ajoissa lääkäriin.



VINKKI! Kävely, uinti ja pyöräily ovat helppoja liikuntamuotoja aloittelijallekin. Eikä niitä tarvitse harrastaa yksin – yhdessä kaverin kanssa liikunta on mukavampaa.

4. Stressi ja palautuminen hallinnassa?

- Pidän taukoja työpäivän aikana.
- Minun on helppo rentoutua työpäivän jälkeen.
- Palaudun työn rasituksista ennen seuraavaa työpäivää. Merkinä palautumisesta toimii se, että tunnen aamulla oloni virkeäksi ja odotan innolla päivän tapahtumia.
- Jaksan tehdä töiden jälkeen vaikka mitä. En jää sohvalle makaamaan kuittina.
- Vietän oikeasti vapaa-aikaa ja teen silloin kaikkea kivaa.
- En hoida stressiäni alkoholilla ja tupakalla. Apua juomatapojeni arviointiin ja alkoholin käytön vähentämiseen löydän täältä: www.paihdelinkki.fi
- Pidän lomia, jolloin irtaudun työstä kokonaan.



STRESSAAKO JO TESTIKIN? RENTOUDE JA TUTUSTU:
www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus

**5. Miten hyvin nuket ja edistät hyvää unta?**

- Noudataan säännöllistä rytmiä työn, ruokailun ja harrastusten suhteen.
- Olen virkeä työssä. Ei nukuta kesken päivän.
- Harrastan liikuntaa tai ulkoilen.
- Pidän nukkumaanmenoa edeltävät kaksi tuntia rauhallisina ja oleilen vaan.
- En vie töitäni sänkyyn.
- En ota yömyssyjä ennen nukkumaanmenoa
- Varaan riittävästi aikaa unelle joka yö (7-9 tuntia).



ONKO TÄSSÄ PARANTAMISEN VARAA?
PARHAAT VINKIT UNIASIOIDEN EDISTÄMISEEN:
www.ttl.fi/tyontekija/uni-ja-palautuminen

6. Saatko tukea ja rohkaisua?

- Minulla on ainakin yksi ihminen, jolta saan käytännön tukea vaikeissa tilanteissa.
- Pidän yllä ystävyysuhteita. Olkapää löytyy tarvittaessa!
- Tunnen yrittäjäkollegoitani. Autamme toisiamme.

Kaikkea ei tarvitse tehdä itse. Kolme kultajyvää: verkostoidu, ulkoista, delegoi.

7. Arvostatko itseäsi?

- Osoitan arvostusta antamalla itselleni aikaa.
- Olen oikeudenmukainen itseäni ja muita kohtaan. En vaadi keneltäkään kohtuuttomia.
- Olen asettanut rajat sille, minkä verran ja milloin teen työtä.

8. Onko yrityksesi työkykyinen?

- Yritykselläni on liiketoimintasuunnitelma.
- Yritykselläni on ajantasainen budjetti.
- Yritykseni hintataso on kohdillaan. Tiedän, mitä kollegat laskuttavat samasta työstä.
- Laskutan ajoissa ja hoidan paperityöt ajallaan.
- Kuittini ovat järjestyksessä.
- Tiedän paljonko minun pitää tienata vuodessa, että selviän laskuista ja pystyn maksamaan palkkaa itselleni.
- Työ yrityksessäni on sujuvaa. Yritykseni käytössä ovat esimerkiksi oikeanlaiset työn tekemisen välineet, laitteet ja koneet.
- Ergonomia on kunnossa.

- Tulen hyvin toimeen työkavereideni tai kollegoideni kanssa. Tiimi toimii hyvin!
- Seuraan aikaani ja ennakkoin. Yritykseni pysyy kehityksessä mukana.
- Teen tarvittaessa varasuunnitelman tai riskianalyysin.
- Työpaikan terveys- ja turvallisuusriskit on tunnistettu ja hallinnassa: www.ttl.fi/palvelu/pienyrittayksen-tyoturvallisuus-pira

9. Löytyykö osaamista?

- Yrittämisen taidot ovat osa ammattitaitoani ja työkykyäni.
- Muistan ja sovellan yrittämiseen liittyvää tietotaitoa työssä, esimerkiksi eri sovelluksia ja lainsäädäntöä.
- Huolehdin ammattitaidostani kouluttautumalla säännöllisesti. Jos yrityksessäni on työntekijöitä, muistan huolehtia myös heidän osaamisensa kehittämisestä.
- Turvaan itseni ja valmistaudun myös tulevaan. Minulla on asianmukaiset vakuutukset.
- Pidän YEL- tai MYEL-tasoni kunnossa. Tiedän tason.
- Tiedän, että YEL- tai MYEL-työtulo vaikuttaa mm. tulevan eläkkeeni määrään, sairauspäivärahaani sekä äitiyspäivärahaani.

10. Onko työterveyshuolto tukenasi?

- Olen hankkinut työterveyshuollon palvelut.
- Olen suunnitellut työterveyshuollon toimintaa yhdessä työterveyshuollon kanssa.
- Minulla on kirjallinen suunnitelma työterveyshuollon toiminnasta.
- Yrityksessäni on tehty työpaikkaselvitys tai tilakäynti, jossa on selvitetty työn vaara- ja kuormitustekijät sekä annettu ohjeita niiden vähentämiseksi.
- Olen tavannut työterveyshoitajan tai -lääkärin viimeisen vuoden aikana muissakin kuin sairausasioissa.



MITEN JÄRJESTÄN TYÖTERVEYSHUOLLON? www.ttl.fi/hyvinvoiva-pienyrittay/pienyrittayksen-tyoterveyshuolto



Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

LISÄTIETOA

Pitäisikö yritystoimintaasi kehittää joltain osin? Ota asia puheeksi työterveyshuollon, yrittäjäjärjestösi tai yritysneuvonnan kanssa. Älä jää yksin ajatustesi kanssa.

Yrittäjäjärjestöjen neuvontapalvelut:
www.yrittajantukiverkko.fi ja
www.yrittajat.fi

TOP 10 – vinkit on koottu Pohjois-Pohjanmaan alueen yrittäjän naisten kanssa toteutetussa Naiset työssä - Yrittäjinä toimivien naisten työkyvyn ja terveyden edistäminen työpaikoilla yhdessä heidän kanssaan – yhteistyöhankkeessa.