

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyön suuntautumisvaihtoehto

Tarja Martiskainen, Iina Saimanen

Etelä-Karjalan pienyrittäjien työhyvinvoinnin tila 2012

Opinnäytetyö 2012

Tiivistelmä

Tarja Martiskainen ja Iina Saimanen
Etelä-Karjalan pienyrittäjien työhyvinvoinnin tila, 69 sivua, 5 liitettä
Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Opinnäytetyö 2012
Ohjaajat: lehtori Marita Pirkka, Saimaan ammattikorkeakoulu
projektipäällikkö Eila Venäläinen, Saimaan ammattikorkeakoulu

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli vastata Voi Hyvin Yrittäjä - Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa -hankkeeseen liittyvän Yksin-, mikro- ja pienyrittäjien työolot, terveys ja työhyvinvointi Kaakkois-Suomessa -tutkimuksen tutkimuskysymyksiin. Kysymysten tarkoitus oli selvittää hankkeeseen osallistuneiden Etelä-Karjalan pienyrittäjien työhyvinvointia. Voi Hyvin Yrittäjä - Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa -hanke on Etelä-Suomen sosiaalirahaston (ESR) ja Kaakkois-Suomen ELY-keskuksen osarahoittama.

Opinnäytetyö on kvantitatiivinen tutkimus, jossa aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics 19.0 -ohjelmistolla. Tutkimusaineisto oli kerätty Voi Hyvin Yrittäjä - Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa hankkeessa vuosina 2010 - 2012. Aineisto koostui Työkykyindeksi -lomakkeesta (n=29) ja Yrittäjän työ ja terveys oma-arviointi -lomakkeesta (n=27), jotka sisälsivät strukturoituja kysymyksiä.

Tulosten mukaan hankkeeseen osallistuneiden yrittäjien työkyky on keskimäärin hyvällä tasolla ja noin 80 % uskoo voivansa terveytensä puolesta jatkaa työssään myös kahden vuoden kuluttua. Yrittäjistä suurin osa kertoo olevansa tyytyväinen terveydentilaansa ja työkykyynsä ainakin ajoittain. Myös henkiseen hyvinvointiin on tyytyväisiä suurin osa yrittäjistä. Yli puolella yrittäjistä esiintyy kuitenkin erilaisia terveydentilaa ja työkykyä heikentäviä oireita. Eniten ongelmia aiheuttavat tuki- ja liikuntaelinvaiat. Fyysistä kuormitusta taas aiheuttaa eniten näyttöpääte- ja istumatyö. Myös lähes kaikki yrittäjät kokivat työssään stressin tunnetta ja kiirettä. Yli puolella yrittäjistä on ongelmia normaalipainossa pysymisessä ja liikunnan määrä jää suurella osalla yrittäjistä vähäiseksi. Tämä näkyy myös yleisenä tyytymättömyytenä fyysiseen kuntoon. Suurin osa yrittäjistä koki terveytensä tärkeäksi oman yrityksensä kannalta ja yli puolella heistä (n. 70 %) oli sopimus työterveyshuollon palveluntuottajan kanssa.

Ennalta ehkäisevää terveydenhuoltoa ja tukitoimia olisi syytä lisätä erityisesti niille yrittäjille, joiden työkyky jää tyydyttävälle tasolle. Myös ajankäytönhallinnan parantaminen ja elintapaohjaus erityisesti liikunnan lisäämiseksi ja painonhallinnan osalta, olisi yrittäjien työkyvyn ja hyvinvoinnin kannalta tärkeää.

Jatkotutkimusaiheina mielenkiintoisia olisivat vastaavat tutkimukset pienyrittäjistä suuremmilla tutkimusaineistoilla muualta Suomesta. Myös kvalitatiivinen tutkimus pienyrittäjien elämäntapamuutoksiin motivoitumisesta voisi tuoda lisää keinoja yrittäjien työhyvinvoinnin parantamiseen.

Asiasanat: työhyvinvointi, pienyrittäjä, työkyky

Abstract

Tarja Martiskainen and Iina Saimanen

Wellbeing of South Karelia's small entrepreneurs in 2012, 69

pages, 5 appendices

Saimaa University of Applied Sciences, Lappeenranta

Health Care and Social Services, Degree Programme in Nursing / Public Health Nursing

Instructors: Senior Lecturer Marita Pirkka, and Project Manager Eila Venäläinen

The purpose of this study was to answer the South Karelia project study research questions from the "Voi Hyvin Yrittäjä -Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa" (wellbeing) about the individual, micro, and small business entrepreneurs' working conditions, health and well-being. Questions were to determine the South Karelia entrepreneurs' well-being at work. The wellbeing project is co-funded by the Southern Finland Social Fund (ESF) and the South-East Finland ELY Center.

This is a quantitative study, where data was analyzed using IBM SPSS Statistics 19.0 software. The data was collected in from the wellbeing project in the years 2010 - 2012. The material consisted of a working capacity index form (n = 29) and the entrepreneur's work and health self-assessment questionnaire (n = 27), which included structured questions.

The results showed that the entrepreneurs' ability to work is good on average, and about 80% believe that they are able to continue their work with regards to health on behalf for at least two years. Most of the entrepreneurs say that they are satisfied with their health and ability to work, at least most of the time. Majority of the entrepreneurs are also satisfied with their mental well-being. However, more than half of the entrepreneurs have many kinds of symptoms that affect their ability to work. Most of the problems were caused by muscular-skeletal disorders. Most of the physical load is caused by computer display screens and sedentary work. Also, almost all of the entrepreneurs felt that their work was stressed and caused a sense of always being in a hurry. More than a half of the entrepreneurs have problems in keeping a normal weight, and level of physical activity is low. This can also be seen as a general dissatisfaction with their own physical fitness. Most of the entrepreneurs felt that health is important to their enterprise. More than a half of the entrepreneurs (70%) had a contract with the service provider of occupational health care.

Preventive health protection and assistance should be added to particular entrepreneurs whose ability to work is only on the satisfactory level. Also, time management and improvement of lifestyle, physical activity and weight management, would be important for entrepreneurs working capacity and well-being. Interesting topics for further research would be similar research for small entrepreneurs from the larger research project, and from other parts of Finland. Also, a qualitative study of small business motivation to make lifestyle changes could bring more ways to improve the well-being of entrepreneurs.

Keywords: well-being, a small business owner, ability to work, entrepreneurs

Sisältö

1 Johdanto	5
2 Voi hyvin yrittäjä -Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa	6
2.1 Hankkeen tarve ja tavoitteet	7
2.2 Hankkeen käytännön toteutus	8
3 Muita tutkimuksia yrittäjien työhyvinvoinnista	9
4 Työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä	11
4.1 Työhyvinvointi	11
4.2 Terveys	11
4.3 Hyvinvointi	13
4.4 Terveelliset elintavat	13
4.5 Työkyky	20
4.6 Työn psykososiaaliset ja fyysiset kuormitustekijät	22
4.7 Työturvallisuustekijät	26
4.8 Yrittäjän työterveyshuolto	29
5 Opinnäytetyön tavoitteet	31
6 Opinnäytetyön toteutus	31
6.1 Tutkimustyyppi, kohderyhmä ja aineiston keruu	31
6.2 Mittarit ja niiden luotettavuus	32
6.3 Aineiston analysointi	34
6.4 Opinnäytetyön luotettavuus	36
6.5 Opinnäytetyön eettisyys	37
7 Tutkimustulokset	38
7.1 Yrittäjien terveys- ja hyvinvointitilanne	38
7.2 Yrittäjien elintavat	44
7.3 Työkyky	46
7.4 Työn kuormitustekijät ja työturvallisuus	48
8 Tutkimustulosten tarkastelua	52
8.1 Terveystila	53
8.2 Elintavat	54
8.3 Työkyky	56
8.4 Työn kuormitustekijät ja työturvallisuustilanne	58
9 Pohdinta	63
9.1 Tulosten pohdinta	63
9.2 Opinnäytetyön luotettavuuden ja eettisyyden pohdinta	67
9.3 Opinnäytetyöprosessin pohdinta	68
9.4 Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet	69
Kuvat	70
Kuviot	71
Lähteet	72

Liitteet

Liite 1 Työkykyindeksi

Liite 2 Yrittäjän työ ja terveys oma-arviointilomake

Liite 3 Aiemmat tutkimukset

Liite 4 Suostumus lääketieteelliseen tutkimukseen

Liite 5 Tutkimustulosten taulukot

1 Johdanto

Vuonna 2010 Suomessa oli 318 951 yritystä, joista pieniä alle 50 hengen yrityksiä oli 99,1 % (Tilastokeskus 2011). Etelä-Karjalassa yritystoimipisteitä on noin 7000. Henkilömäärältään alle 250 työntekijää työllistäviä yrityksiä Etelä-Karjalassa on noin 4800 (Etelä-Karjalan Yrittäjät ry. 2012). Pienet ja keskisuuret yritykset ovat kansantalouden kannalta erittäin tärkeitä, sillä näissä yrityksissä työskentelee 63 % koko yrityssektorin työntekijöistä. Erityisesti nämä pienet yritykset ovat lisänneet merkittävästi henkilöstöään viime vuosikymmenen puolivälistä. (Suomen Yrittäjät 2012.) Hyvinvoiva yrittäjä on olennainen osa yrityksensä menestystä ja siksi yksin-, mikro- ja pienyrittäjien hyvinvoinnin parantaminen on erityisen tärkeää. Yrittäjien kohdalla työterveyshuollon rooli terveyttä edistävänä ja ylläpitävänä sekä sairauksia ennaltaehkäisevänä tekijänä on vähäinen sillä kaikilla yrittäjillä ei ole työterveyshuollon sopimusta. Tämän vuoksi heiltä puuttuu usein säännöllinen terveydentilan seuranta sekä työn terveydellisten riskien arviointi.

Voi hyvin yrittäjä -Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa on vuonna 2010 alkanut hanke, jonka tavoitteena on etsiä ratkaisuja Kaakkois-Suomen yrittäjien hyvinvoinnin ja työssä jaksamisen parantamiseksi sekä toimintaedellytysten turvaamiseksi. Hankkeen toteuttajia ovat Saimaan ja Kymenlaakson ammattikorkeakoulut sekä Työterveyslaitos.

Osana Voi hyvin yrittäjä -Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa -hanketta on Yksin-, mikro- ja pienyrittäjien työolot, terveys ja työhyvinvointi Kaakkois-Suomessa -tutkimus. Tutkimuksen tavoitteena on saada tietoa Etelä-Karjalan ja Kymenlaakson yksin-, mikro- ja pienyrittäjien työoloista, terveys- ja hyvinvointitilanteesta, yrittäjien voimavaroista sekä hyvinvoinnin kehittämistarpeista. Opinnäytetyönä teemme määrällisen tutkimuksen Etelä-Karjalan pienyrittäjistä vastaamalla hankkeessa asetettuihin tutkimuskysymyksiin.

Tutkimuskysymykset käsittelevät yrittäjien lähtötilannetta hankkeen alkaessa. Avaamme opinnäytetyössämme myös tutkimuskysymyksissä esiintyvät käsitteet ja teoriataustat. Lisäksi avaamme työhyvinvoinnin ja työterveyshuollon kä-

sitteet ja vertaamme tutkimustuloksia niihin liittyviin teoriataustoihin. Opinnäytetyössämme käsittelemme yrittäjien hyvinvointia työhyvinvoinnin näkökulmasta. Työssämme käytetään yrittäjä -termiä, joka käsittää hankkeeseen osallistuneet yksin-, mikro- ja pienyrittäjät.

Opinnäytetyömme tavoitteena on edistää ammatillista osaamistamme erityisesti työhyvinvoinnin edistämisen ja työterveyshuollon saralta. Opimme samalla myös määrällisen tutkimuksen tekemistä. Saamme opinnäytetyömme myötä tietoa yksin-, mikro- ja pienyrittäjien työhyvinvoinnista ja sen eri osa-alueista. Olemme mukana Voi hyvin yrittäjä -Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa -hankkeessa myös yrittäjien henkilökohtaisina hyvinvointivalmentajina. Pääsemme näin tarkastelemaan yrittäjien työhyvinvointia niin opinnäytetyössä analysoimamme aineiston kautta kuin käytännön työssä.

2 Voi hyvin yrittäjä -Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa

Voi hyvin yrittäjä- Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa -hanke toteutetaan 1.9.2010- 28.2.2013 yhdessä Saimaan ammattikorkeakoulun, Kymenlaakson ammattikorkeakoulun ja Työterveyslaitoksen kanssa. Hankkeeseen otetaan mukaan yhteensä 60 mikro-, yksin- ja pienyrittäjää, joista puolet Etelä-Karjalasta ja puolet Kymenlaaksosta. Hankkeen markkinointia on suunniteltu yhdessä yrittäjäjärjestöjen kanssa ja avoin markkinointi on kohdistettu kaikkiin yksin-, mikro- ja pienyrittäjiin Kaakkois-Suomessa, esimerkiksi kuntien internet-sivujen ja hankkeen oman Voi hyvin yrittäjä -hankkeen internetsivun kautta. Hankkeeseen mukaan lähteneet yrittäjät on otettu mukaan hankkeeseen ilmoittautumisjärjestyksessä. Hanketta on esitelty muun muassa Työhyvinvointifoorumissa, Lappeenrannassa järjestetyssä yrittäjäilllassa maaliskuussa 2010 sekä Kymenlaakson hyvinvointialan yrittäjyyden erikoislehdessä tammikuussa 2010. (Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus 2010.)

Hankkeen tarkoitus on tukea hallituksen ohjelmaa ja Työn, yrittämisen ja työelämän sekä Terveiden edistämisen politiikkaohjelmia edistämällä työurien pidentämistavoitetta, yrittäjyyden edistämistavoitetta sekä työelämän laadun ja tuottavuuden parantamistavoitteita. Terveiden edistämisen politiikkaohjelmaa

tuetaan elintapoja koskevien tavoitteiden osalta. (Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus 2010.)

Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus on myöntänyt projektille Euroopan sosiaalirahaston ja valtion rahoitusta 76,4 % hyväksytyyn projektisuunnitelman mukaan. Voi hyvin yrittäjä -hanke on Etelä-Suomen sosiaalirahaston (ESR) ja Kaakkois-Suomen ELY-keskuksen osarahoittama hanke. Omarahaosuus tulee Saimaan ammattikorkeakoululta, Kymenlaakson ammattikorkeakoululta, Varmalta, If:ltä, Mandatum Life:lta sekä osallistumismaksun muodossa hankkeeseen osallistuvilta yrittäjiltä. (Voi Hyvin Yrittäjä 2010.)

2.1 Hankkeen tarve ja tavoitteet

Tarve hankkeelle on lähtenyt yrittäjäjärjestöjen huolesta yksin-, mikro- ja pienyrittäjien jaksamisesta ja heidän tulevaisuuteen suuntaavien toimintaedellytyksien turvaamisesta. (Voi Hyvin Yrittäjä 2010.) Kaakkois-Suomen yrittäjäkunta on suurelta osalta yksinyrittäjiä. Myös yrittäjien ikä ja lukumäärä ovat Kaakkois-Suomessa muuta Suomea korkeammat. Yrittäjäjärjestöjen valtakunnallisen kyselytutkimuksen mukaan 40 % yrittäjistä aikoo lopettaa toimintansa seuraavien viiden vuoden aikana, joten tarve työhyvinvoinnin lisäämiseen ja sitä myötä työurien pidentämiseen on ilmeinen. (Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus 2010.)

Hankkeen tarkoitus on saada yrittäjät itse ymmärtämään työhyvinvointinsa olennaisena osana yrityksensä menestymistä. Myös yrittäjien osaamistarpeet pyritään tunnistamaan ja niiden pohjalta ohjaamaan heitä täydentämään osaamistaan sekä lisäämään tietoa opiskelu- ja oppimismahdollisuuksista Kaakkois-Suomessa. (Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus 2010.)

Voi hyvin yrittäjä -Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa -hankkeen tarkoitus on myös vahvistaa ammattikorkeakoulujen ja paikallisten yritysten yhteistyötä, samalla lisätä niin ammattikorkeakoulun henkilöstön yrittäjäosaamista kuin tehdä yrittäjyyttä tunnetuksi myös opiskelijoille. Hankkeen valmistelutyössä ovat olleet mukana Saimaan ammattikorkeakoulu, Kymenlaakson ammattikorkeakoulu, Etelä-Karjalan ja Kymenlaakson alueen yrittäjäjärjestöt ja Työterveyslaitos. Valmisteluun ovat osallistuneet myös Etelä-Savon yrittäjäjärjestö ja Mikkelin

ammattikorkeakoulu sekä työeläkevakuutusyhtiöt yrittäjien työhyvinvointitarpeiden kartoituksen osalta. (Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus 2010.)

Hankkeen tavoitteena on löytää ratkaisuja yksin-, mikro- ja pienyrittäjien hyvinvointiin, työssä jaksamiseen sekä toimintaedellytysten turvaamiseen. Kohdeyryhmänä ovat erityisesti 50 - 64 -vuotiaat yrittäjät, joilla ikääntymisen vaikutukset hyvinvointiin alkavat näkyä, mutta joilla samalla on vielä mahdollisuus vaikuttaa omiin toimintaedellytyksiinsä. (Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus 2010.)

2.2 Hankkeen käytännön toteutus

Hankkeen käytännön toteutuksessa yrittäjille tehdään terveyttä ja toimintakykyä sekä työoloja ja yhteistyötä selvittävät yrityskäynnit. Ennen yrityskäyntiä asiakkaille on lähetetty Työkykyindeksi-kyselylomake (Liite 1) ja Yrittäjän työ ja terveys oma-arviointilomake (Liite 2). Käynnin pohjalta laaditaan kirjallinen työhyvinvoinnin kehittämissuunnitelma, joka sisältää suunnitelman yritysکوhtaisista tarvittavista korjaavista toimenpiteistä. Yrittäjien on mahdollista saada myös käyttöönsä henkilökohtainen hyvinvointivalmentaja vuodeksi ja tämän avulla saada lisää tietoa ja tukea työhyvinvointiinsa liittyen. Hyvinvointivalmentajina toimivat terveydenhoitaja- ja fysioterapeuttipiskelijat, jotka vastaavat oman osaamisalueensa seurannasta. Yrittäjille järjestetään myös mahdollisuus laajaan terveyden ja hyvinvoinnin kartoitukseen sekä työ-, toiminta- ja suoristuskyvyn mittaukseen Saimaan ammattikorkeakoulun Työ- ja toimintakykylaboratoriossa. Mittauksissa saatujen tulosten pohjalta heille annetaan ohjausta ja neuvontaa. (Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus 2010.)

Voi hyvin yrittäjä -Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa -hankkeessa tuetaan yrittäjien paikallisyhdistyksiä yrittäjien työhyvinvoinnin kehittämistyössä. Yrittäjien paikallisyhdistyksille järjestetään hyvinvointivastaavakoulutusta, jossa tarkoituksena on aktivoida yrittäjäyhdistyksistä henkilöitä kouluttautumaan omien yhdistyksiensä hyvinvointivastaaviksi. Tavoitteena on, että paikallisyhdistysten hyvinvoinnista vastaavat henkilöt auttavat paikallisyhdistyksiä hyvinvointitoiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa. Hyvinvointivastaaville annetaan tietoa ja tukea kuudessa Työterveyslaitoksen vuoden 2012 aikana järjestämässä koulu-

tustapaamisessa ja heitä autetaan laatimaan hyvinvointisuunnitelma omaan paikallisyhdistykseensä. Samalla syntyy mahdollisuus hyvinvointivastaavien verkostoitumiselle. Koulutustilaisuuksissa hyvinvointivastaaviksi koulutautuvat yrittäjät jäsentävät hyvinvointivastaavan roolia, tehtäviä, resursseja ja tuen tarvetta sekä yhteistyömahdollisuuksia eri yhdistysten välillä yhdessä Työterveyslaitoksen asiantuntijoiden kanssa. Hankkeen sisältöön kuuluu myös työhyvinvointiin liittyvien seminaarien järjestäminen yrittäjille. Seminaareissa pyritään myös verkostoitumaan ja esittelemään hyvinvointipalveluiden tuottajia. (Voi Hyvin Yrittäjä 2010.)

3 Muita tutkimuksia yrittäjien työhyvinvoinnista

Tutkimuksessa Yrittäjien työhyvinvoinnin tila Suomessa 2010 (Aura 2010) etsittiin tietoa suomalaisten yrittäjien hyvinvoinnista ja sen yhteydestä terveyteen. Auran (2010) mukaan yrittäjien hyvinvointi ei kokonaisuudessaan juurikaan eroa palkansaajien hyvinvoinnista. Suurimmat erot löytyivät liikunnallisesta aktiivisuudesta, diabetesriskistä, sekä työkyvystä ja työtehokkuudessa. Näissä palkansaajat olivat yrittäjiä heikompia. Terveys, työtehokkuus ja työkyky korreloivat tutkimuksen mukaan keskenään. Elämäntapojen Aura totesi vaikuttavan positiivisesti terveyden lisäksi työkykyyn ja työtehokkuuteen. Tutkimuksessa ilmeni yrittäjillä olevan halukkuutta elämäntapojen muuttamiseen. (Liite 3)

Työllisten työkyky vuonna 2004 –tutkimuksessa (Peltoniemi 2005) vertaillaan palkansaajien, yrittäjien ja maatalousyrittäjien työkykyä. (Liite 3). Peltoniemen mukaan lähes kaikkien työntekijäryhmien työkyvyn taso oli hyvä. Sukupuolella ei todettu olevan oleellista vaikutusta palkansaajien ja yrittäjien työkykyyn. Yrittäjät ja erityisesti maatalousyrittäjät pitivät ruumiillista työkykyään selvästi henkistä työkykyään heikompana. Verrattaessa Auran (2010) ja Peltoniemen (2005) tutkimuksia on Suomessa työkyvyn kokeminen parhaana mahdollisena vähentynyt vuodesta 2004.

Kuljetusyrittäjät kuntoon -Liikennealan työterveyshuollon toimintamallin kehittäminen ammattiliikenteen mikroyritysten työhyvinvoinnin edistämiseksi Varsinais-Suomessa –hankkeessa (Visuri ym. 2011) selvitettiin liikennealoilla toimivien yrittäjien työolosuhteita ja terveydentilaa. Visurin ym. (2011) mukaan liiken-

neyrittäjät tekevät paljon ylitöitä. Yötyön todettiin olevan liikenneyrittäjien suurin kuormitustekijä. Tutkimuksessa selvisi myös, että suurelta osalta liikenneyrittäjistä puuttui työterveyshuolto. (Liite 3)

Työ ja terveys Suomessa 2009 –haastattelututkimus (Kauppinen ym. 2010) on tutkimus, jonka pohjalta on koottu katsaus vuosikymmenen lopun työolo- ja terveystilanteesta Suomessa. Kauppisen ym. (2010) mukaan joka neljäs työssä käyvä kokee työnsä fyysisesti melko tai hyvin rasittavaksi. Kolmasosa työssä käyvistä kokee työnsä henkisesti raskaaksi, mutta pääosin työssä käyvät arvioivat terveytensä hyväksi. Tutkimuksen mukaan työn ja kodin yhteen sovittaminen on nykypäivänä helpompaa kuin ennen. Puolet maatalousyrittäjistä ja kolmasosa muista yrittäjistä oli järjestänyt tarpeelliset työterveyspalvelut. (Liite 3)

Pk –yrittäjät ja terveys –yrittäjien työterveyshuolto- ja projektin Varsinais-Suomessa (Pakkala & Saarni 2000) tavoitteena oli selvittää muun muassa yrittäjien terveydentilaa ja toimintakykyä sekä arvioida heidän tarvettaan työterveyshuollon palveluille. Pakkalan ja Saarnin (2000) mukaan monet yrittäjät pitivät terveytään hyvänä. Usealla yrittäjällä oli kuitenkin sairauksia, jotka heikensivät heidän työkykyään. Yrittäjien terveys vastasi kaiken kaikkiaan muun väestön terveyttä. Noin puolella yrittäjistä todettiin tarvetta elintapojen muutokseen. Psykkisistä kuormitustekijöistä suurimmat olivat kiire, aikapaineet ja sidonnaisuus. Viidesosa yrittäjistä koki stressin tunnetta melko tai erittäin paljon. Viidennes yrittäjistä koki työnsä fyysisesti melko tai erittäin raskaaksi. Kymmenesosa yrittäjistä ei harrastanut lainkaan liikuntaa. Yhdellä viidestä yrittäjästä oli jo tutkimusvaiheessa alentunut työkyky ja kahdella kolmesta yrittäjästä oli tarvetta erilaisiin työ- ja toimintakykyä edistäviin toimiin. (Liite 3)

Pienyrittäjän Työkyky ja jaksaminen yrittäjäkulttuurin ja persoonallisuuden näkökulmasta -tutkimuksen (Kaarlela ym. 2001) mukaan suorituskeskeisyys, pitkäjänteisyys ja määrätietoisuus ovat niitä yrittäjän persoonallisuuteen liittyviä tekijöitä, jotka ovat osaltaan yhteydessä hyvään työkykyyn ja jaksamiseen. Kulttuurisista piirteistä työkykyyn ja jaksamiseen liittyvinä esille nousivat muun muassa työn asettaminen yksityiselämän edelle ja ajatus siitä että yrittäjän on oltava sitkeä ja sisukas, ongelmat tulee ratkaista itse ja muilta pyydetään apua vain

harvoin. (Liite 3) Olemme etsineet vertailupohjaa opinnäytetyömme tutkimustuloksille näistä tutkimuksista.

4 Työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä

4.1 Työhyvinvointi

Työhyvinvointi on subjektiivinen kokemus, psyykkinen ja fyysinen olotila, joka perustuu työn, työympäristön ja vapaa-ajan tasapainoiseen kokonaisuuteen. Työhyvinvointi koostuu monesta eri tekijästä: työntekijän terveydentilasta, työssä jaksamisesta, työpaikan turvallisuudesta, kyvystä hallita työtään sekä työilmapiiristä ja johtamisesta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012.)

Työhyvinvointi tarkoittaa myös turvallista, terveellistä ja samalla tuottavaa työtä, jota tekevät oman alansa ammattilaiset hyvinvoivassa työyhteisössä hyvin johdettuna. Hyvinvoivassa työyhteisössä työntekijät kokevat työnsä mielekkääksi ja voivat vaikuttaa siihen omassa asemassaan. Työhyvinvointi tukee myös yksilön koko elämänhallintaa. (Työterveyslaitos 2009, 17 - 19.)

Työhyvinvointia edistää kohtuullinen työkuormitus. Työssä olo itsessään on ihmiselle terveyttä edistävää, edellyttäen että fyysinen ja henkinen toimintakyky kuormittuvat sopivasti. Ylikuormittava työ vaikuttaa monella tapaa terveyttä heikentävästi. Työhyvinvointia voidaan vahvistaa muokkaamalla työoloja terveyttä edistäväksi niin fyysisten, kuin psyykkistenkin kuormitustekijöiden osalta. (Työterveyslaitos 2009, 17- 19.)

4.2 Terveys

Terveyden yksinkertainen määrittely on haastavaa, koska se on käsitteenä hyvin moniulotteinen. Terveys määritelläänkin eri tieteenaloilla hieman eri tavoin. Terveys voidaan määritellä esimerkiksi voimavarakeskeisesti, yksilöllisesti tai yhteisöllisesti. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 10.) Biolääketieteellisessä terveyden määritelmässä terveys nähdään elimistön toimintakyvyn mukaan. Tällöin se tarkoittaa elimistön fysiologista ja psykologista virheetöntä toimintaa. Biopsykologisessa terveyden määritelmässä puolestaan korostetaan terveyden yhteyttä ihmisen elämäntilanteeseen sekä yhteiskunnalliseen tilanteeseen.

Psykologinen terveystietäminen käsittää kolme terveyden ulottuvuutta: hyvän olon, toimintakyvyn ja turvallisuuden. Nämä kolme kokonaisuutta luovat kokemuksen terveydestä. Yksilöä korostavassa terveystietämisessä terveys nähdään biolääketieteen tapaan sairauksien puuttumisena. Yhteisöllinen terveystietäminen pitää sisällään yksilön ja rakenteellisen ympäristön sekä yksilön ja fyysisen ympäristön vuorovaikutuksen. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 11 - 12.)

Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan terveydellä tarkoitetaan täydellistä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa. Määritelmän mukaan terveys on siis enemmän kuin pelkkä sairauden puuttuminen. WHO:n määritelmää on kritisoitu sen ehdottomuuden takia. Määritelmän mukaista tilaa on paitsi mahdotonta, mutta myös tarpeetonta saavuttaa ollakseen terve. (Terveystietäminen 2011.) Ottawan asiakirjassa WHO määrittelee terveyttä ihmisen jokapäiväisenä voimavarana, eikä niinkään elämän päämääränä. Tämä positiivinen terveyden määritelmä tarkoittaa sosiaalisten ja henkilökohtaisten voimavarojen sekä fyysisen toimintakyvyn tasapainoa. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 10 - 11).

Terveydenhuollon ammattilaiset määrittelevät usein terveyden WHO:n määritelmän mukaan. Helpoimmin ymmärrettävä ja todettava käytännön hoitotyössä on fyysinen terveys. Fyysinen terveystietäminen on myös usein hallitseva ominaisuus. Psyykkisen terveyden merkitys on kuitenkin kasvanut koko ajan ja samalla ihmisen yksilöllinen oikeus määritellä omaa terveyttään. Terveyden edistämisen jäsentyminen osaksi hoitotyötä on nostanut esille myös hankalimmin hahmotettavan sosiaalisen terveyden näkökulman. Näin terveyden yksilölliset ja yhteiskunnalliset ulottuvuudet ovat tulleet myös terveydenhuollon ammattilaisille tutummiksi. (Vertio 2003, 26 - 27.)

Jokainen ihminen määrittelee oman terveytensä omalla tavallaan, eikä yhtä oikeaa määritelmää ole olemassa. Oma koettu terveys syntyy henkilökohtaisista asioista, eikä sitä voi kukaan toinen ulkopuolelta määritellä tai mitata. Ihminen voi tuntea itsensä terveeksi, vaikka hänellä olisikin sairauksia tai vammoja. Tällöin hän kokee pystyvänsä elämään omien toiveidensa mukaista elämää. Terveyteen vaikuttavat niin sairaudet, kuin fyysinen ja sosiaalinen elinympäristökin yhdessä omien kokemusten ja arvojen kanssa. Terveyttä voidaan sanoa myös

elämän voimavaraksi, jota meillä on mahdollisuus kartuttaa ja kuluttaa omien valintojemme mukaan. (Huttunen 2011.)

4.3 Hyvinvointi

Puhekielessä hyvinvointi viittaa vaurauteen ja hyvään terveydentilaan (Sivistys-
sanakirja 2012). Hyvinvointi on kuitenkin laaja käsite, joka kattaa yksilöllisesti
kaiken meille hyvää elämää tuovan. Hyvinvointi koostuu useista tekijöistä, kuten
terveydestä, koulutuksesta, riittävästä toimeentulosta, terveellisestä ja turvalli-
sesta asuinympäristöstä ja sosiaalisista suhteista. Hyvinvointi on ihmisen henki-
sen, sosiaalisen ja aineellisen tarpeen tyydyttymistä jokapäiväisessä elämässä.
(Suomen Punainen Risti 2008.)

Hyvinvointi perustuu myös ihmisen omiin voimavaroihin, ihmisen kykyyn vaikut-
taa omaan elämäänsä, sen kulkuun ja omiin mahdollisuuksiinsa kehittyä. Hy-
vinvointi on lähikäsite terveydelle ja kuvastaa terveyden myönteistä vaikutusta
hyvinvoinnin kokemiseen. Subjektiviivista hyvinvoinnin tilaa voi arvioida vain ih-
minen itse. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 12.)

Keskeinen hyvinvoinnin arviointiin käytetty mittari on ollut perinteisesti brutto-
kansantuote asukasta kohden. Se ilmoittaa yhteiskunnan tuotannon taloudellis-
ta kokonaisarvon. Bruttokansantuotteella ei saada kuitenkaan oikeaa kuvaa
väestön hyvinvoinnista. Kun elintaso maassa ylittää tietyn rajan, väestön hyvin-
vointi ei lisäänty bruttokansantuotteen noustessa, koska elintaso ylittää perus-
tarpeet. Hyvinvoinnin määrittelemisen painopiste onkin hiljalleen siirtymässä
yhä enemmän aineellisen hyvinvoinnin suunnasta elämän yksilöllisen merkityk-
sen ja ihmissuhteiden arvostamiseen ja huono-osaisuuden välttämiseen. (Tilas-
tokeskus 2005.)

4.4 Terveelliset elintavat

Terveelliset elintavat koostuvat ravinnosta, liikunnasta, levosta ja päihteettö-
myydestä. Terveelliset elintavat vaikuttavat merkittävästi kansantautien ilmenty-
vyyteen ja jokaisen henkilökohtaiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Elintavat vai-
kuttavat myös merkittävästi sosioekonomisten terveyserojen syntyyn. (Tervey-
den ja hyvinvoinnin laitos 2012b.)

Ruokavalio ja painonhallinta

Terveellinen ruokavalio on kokonaisuus, jossa ratkaisevaa on pitkällä aikavälillä tapahtuvat valinnat, eivät yksittäiset asiat (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2012d). Hyvä ravinto edistää terveyttä. Monipuolinen ja tasapainoinen ruokavalio (Kuva 1) on terveellisten elämäntapojen perusta sekä terveyden ja hyvinvoinnin peruspilari. Syömällä monipuolisesti saamme ravinnosta myös kaikki tarvitsemamme vitamiinit ja kivennäisaineet. Suomalaisten ravitsemussuosittelusten tavoitteena on tasapainoinen ja riittävä ravintoaineiden saanti. (Ravitsemusneuvottelukunta 2005.)



Kuva 1. Ruokaympyrä (Ravitsemusneuvottelukunta 2005)

Suomalaisten ravinnon laatu on muuttunut terveellisemmäksi viimeisten vuosikymmenten aikana. Tämän myötä myös väestön terveydentilan kehitys on ollut myönteistä ja aikuisten terveys ja toimintakyky ovat parantuneet merkittävästi. Yleisesti havaittavissa on vähärasvaisten ja rasvattomien maitovalmisteiden tuleminen osaksi ruokavaliota sekä lisääntynyt kasvisrasvojen käyttö. Myös kasvien ja hedelmien käyttö on kasvanut. Toisaalta suolan käyttö on vähentynyt. Sokerin ja makeiden kulutus on sen sijaan kasvanut mm. kasvavan virvoitusjuomien käytön vuoksi. Energian saannin ja kulutuksen välinen epäsuhta on ravitsemuksemme suurimpia ongelmia. Tämä näkyy erityisesti lihavuuden li-

sääntymisenä. Suomalaisista miehistä 66 % ja naisista 44 % on vähintään lievästi ylipainoisia eli heidän BMI on yli 25. (Ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Terveelliseen ruokavalioon kuuluu viisi ateriaa: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Kun ruokailuvälit pysyvät säännöllisinä, elimistö saa tasaisesti ravinteita, verensokeritaso pysyy tasaisena ja olo sopivan kylläisenä. Ateriarytmin säilyminen on tärkeää vakaan vireystilan säilyttämiseksi ja osana painon hallintaa. Aivot tarvitsevat tasaisesti energiaa toimiakseen optimaalisesti. Ateriavälin pidentäminen jättämällä joitakin näistä viidestä ateriasta väliin johtaa verensokeritason heilahduksiin ja aiheuttaa ongelmia vireystasossa ja jaksamisessa. Liian pitkät ateriavälit johtavat myös helposti ahmimiseen, jonka seurauksena paitsi syödään helposti ylisuuria annoksia, ruuat ovat myös monesti epäterveellisempiä. (Ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Terveellisen ruokavalion perusta ovat kasvikset, marjat ja hedelmät, jotka sisältävät hiilihydraatteja ja ravintokuituja ja vain vähän energiaa, rasvaa ja proteiineja. Suositeltavaa olisi syödä 400g kasviksia, marjoja ja hedelmiä päivässä. Tällöin saadaan myös riittävästi vitamiineja, kivennäisaineita ja muita terveyttä edistäviä aineita. (Ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Kuitupitoisten hiilihydraattien suosiminen ruokavaliossa vaikuttaa edullisesti elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan ja vähentää lihavuuden ja siihen liittyvien sairauksien riskiä. Täysjyväviljavalmisteita on hyvä syödä vähintään päivittäin. Ruoan runsas sokeripitoisuus taas huonontaa ruoan ravintoainetiheyttä, koska tällainen ravinto sisältää pelkästään veren sokeripitoisuutta nopeasti nostavaa hiilihydraattia ja energiaa, eikä muita ravintoaineita. Runsa makeiden syönte lisää ravinnon kokonaisenergian määrää ja vaikeuttaa näin osaltaan painonhallintaan sekä aiheuttaa myös hammashaittoja. (Ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Terveellinen ruokavalio suosii pehmeitä kasvisrasvoja kovien eläinperäisten rasvojen sijaan. Kovat eläinrasvat nostavat LDL-kolestrolipitoisuutta, joka on terveydelle haitallista. Ruoan runsas kova rasva lisää erityisesti sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen, sappikivien ja joidenkin syöpätautien vaaraa. Runsa ravintorasvamäärä nostaa myös aterioiden kokonaisenergian

saantia ja altistaa näin ylipainoisuuteen. On hyvä huomioida myös ravinnon piilorasvan laatu ja määrä. Suomalaisten ravinnossa on edelleen liikaa kovaa rasvaa. (Ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Proteiinin riittävä saanti toteutuu suomalaisilla, tärkeimpiä lähteitä ovat liha- ja maitovalmisteet. Tärkeämpää proteiinin määrän sijasta onkin kiinnittää huomiota sen laatuun, koska eläinproteiinin mukana saadaan usein myös huomattava määrä eläinrasvoja. Osan lihatuotteista tulisi olla kalaa. Maitotuotteet ovat myös kalsiumin lähde. Kalsium säätelee tärkeimpiä elintoimintoja. Suomalaiset saavat ruokavaliostaan runsaasti kalsiumia suosituksiin nähden. Kalsiumin saannilla on yhteys osteoporoosin, ja erityisesti naisille kalsiumin riittävä saanti on tärkeää. (Ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Suolan saantisuositus vuorokaudessa on naisilla 6g ja miehillä 7g. Suomalaiset saavat elintärkeää natriumia ruokasuolan mukana pääsääntöisesti liikaa. Runas natrium ruokavaliossa nostaa verenpainetta ja on sitä kautta sydän- ja verisuonisairauksien merkittävä vaaratekijä. Runsaalla natriumin saannilla on yhteys myös osteoporoosiin ja munuais kivien syntyyn. Epidemiologisissa tutkimuksissa on osoitettu runsaan suolan käytön (7,5 - 10 g/vrk) olevan yhteydessä lisääntyneeseen sairastavuuteen ja kuolleisuuteen sydän- ja verisuonisairauksissa väestötasolla. (Ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Terveysriskit kasvavat ylipainon kertyessä, sillä se kuormittaa tuki- ja liikuntaelimistöä sekä rasittaa sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaa. Monet sydämen, verisuonten, mahan ja hengityselinten sairaudet, tuki ja liikuntaelinten sairauksien lisäksi, liittyvätkin ylipainoon. Ylipainoa ehkäistään säännöllisellä ateriarytmillä, monipuolisella kasvispitoisella ruokavaliolla, annoskokoja säätämällä ja lisäämällä energian kulutusta. Painonhallinta vaatii usein pysyvän elintapamuutoksen tekemistä niin ruokavaliossa kuin liikuntatottumuksissa. Laihduttaminen ensin asteittain normaali painoon on vasta alku. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012d.) Painonhallinnassa tärkeintä on saada energian saanti ja kulutus tasapainoon, jotta on mahdollista ylläpitää normaalipainoa ja edistää sen terveyttä (Ravitsemusneuvottelukunta 2005).

Alkoholi ja tupakka

Runsas alkoholin käyttö on riski terveydelle (Päihdelinkki 2012). Alkoholin kulutus Suomessa vuonna 2010 oli 100-prosenttisena alkoholina 10 litraa jokaista asukasta kohden. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012a.) Alkoholin kuluttajat jakaantuvat todellisuudessa kuitenkin hyvin epätasaisesti täysin raittiista suurkuluttajiin. Suurin osa suomalaisista juo alkoholia kohtuullisesti. Terveydelle haitallisen viikkokulutuksen, joka naisilla on 16 alkoholiannosta ja miehillä 24 alkoholiannosta viikossa, ylittyessä alkoholisairauksien riski kohoaa. Arvion mukaan viidennes alkoholia käyttävistä miehistä ja kymmenesosa alkoholia käyttävistä naisista juo yli tämän riskirajan. Kertakulutuksen riskinä pidetään naisilla viittä kerta-annosta ja miehillä seitsemää. Tarkkaa haitallisen alkoholin käytön rajaa ei voida kuitenkaan määrittää, vaan se on yksilöllinen. Runsaan alkoholin käytön haitat ovat moninaiset ja laajat, aina ravitsemus- ja unihäiriöistä vakaviin maksasairauksiin. Alkoholin haitat ulottuvat myös työ- ja sosiaaliseen elämään terveyshaittojen lisäksi. (Päihdelinkki 2012.) Runsaalla alkoholin käytöllä on myös epäedullinen vaikutus ruokavalioon. Koska alkoholista saadaan paitsi runsaasti ylimääräistä energiaa, se samalla vie tilaa ravintokoostumukseltaan paremmilta ruoka-aineilta. (Ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Tupakka on monien sairauksien riskitekijä ja myös pahentaa useita jo todettuja sairauksia. Joka viides suomalainen tupakoi päivittäin. Vaikka tupakointi onkin hieman vähentynyt Suomessa, on se edelleen syy 5000 suomalaisen kuolemaan vuosittain. Arviolta joka kolmas syöpäsairaus on tupakan aiheuttama, sillä tupakkatuotteet vahingoittavat koko elimistöä ja vaikuttavat terveyteen. Tunnetuimpia tupakan aiheuttamia sairauksia ovat keuhkosyöpä ja keuhkohtaumatauti. Lähes kaikki tupakoijat kärsivät tupakan savun aiheuttamasta ärsytyksestä keuhkoissa. Tupakan savu on määritelty syöpävaaralliseksi aineeksi, koska se vahingoittaa myös savulle altistuvia tupakoimattomia. (Patja 2012.)

Liikunta

Liikunta on merkittävä henkiseen ja fyysiseen terveyteen vaikuttava tekijä. Liikunta vaikuttaa positiivisesti tuki- ja liikuntaelimitykseen ja vähentää esimerkiksi monien sairauksien, kuten kakkostyypin diabeteksen ja sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä. Aikuisten ja ikääntyvien terveyttä ylläpitävillä liikuntatavoilla on kiistaton yhteys fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen. Säännöllinen liikunta on myös olennainen osa painonhallintaa ja aineenvaihduntaa. (UKK-instituutti 2012.)

Suomalaisista työikäisistä kaksi kolmasosaa liikkuu liian vähän. Arkiliikunnan vähentyminen vaikuttaa olennaisesti liikkumattomuuteen, vaikka vapaa-ajan liikuntaharrastukset ovatkin yleistyneet viime vuosikymmenten aikana. Samaan aikaan tapahtuva ruoan energiapitoisuuden nousu on johtanut ylipainoisuuden lisääntymiseen. Terveyden edistämisen näkökulmasta onkin erityisen tärkeää korostaa päivittäisen arkiliikunnan merkitystä osana terveellisiä elintapoja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012c.) Arkiliikunta on energian kulutuksen osalta merkittävämpää kuin vapaa-ajan liikuntaharrastukset (UKK-instituutti 2012).

UKK-instituutin terveystieteiden suositusten mukaan (kuva 2) 18 - 64 vuotiaan aikuisen tulisi harrastaa liikuntaa reippaasti ja kestävyyskuntoa parantavasti useana päivänä viikossa yhteensä 2,5 tuntia tai liikkumalla 1 h 15 min rasittavasti. Tämän lisäksi olisi tärkeää kohentaa lihaskuntoa ja kehittää liikehallintaa liikuntasuorituksin vähintään kaksi kertaa viikossa (UKK-instituutti 2012).



Kuva 2. Liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2012)

Riittävä uni

Uni on elimistöä korjaava ja elvyttävä tila. Unen puute vaikuttaa erityisesti henkisiin toimintoihin, sillä jatkuva unenpuute vaikuttaa merkittävästi vireystilaan ja työssä jaksamiseen. Hyvä vireystaso on edellytys paitsi aivojen toiminnalle ja hereillä pysymiselle, erityisesti tehtävistä suunnitellusti suoriutumiseksi. Unen puute horjuttaa terveyttä myös esimerkiksi heikentämällä immunologista puolustusjärjestelmää. (Partinen 2010.) Jatkuvasta univajeesta syntyy univelkaa, joka altistaa aineenvaihdunnan häiriöille. Univaje on merkittävä riskitekijä 2-typin diabetekselle. Unettomuudella on vaikutusta myös ylipainoisuuteen, sillä unen puute aiheuttaa ruokahalun lisääntymistä. Unettomuuden on todettu altistavan myös stressille, masennustiloille, ahdistushäiriöille ja alkoholin liikkakäytölle. (Huttunen 2011).

Riittävä uni on se määrä unta, joka takaa ihmiselle optimaalisen toimintakyvyn seuraavana päivänä (Partinen 2010). Riittävä yönunen määrä on yksilöllistä, mutta pääsääntöisesti se on 6-9 tuntia vuorokaudessa. Normaalisti ihminen nukahdaa noin puolessa tunnissa ja on hereillä yön aikana korkeintaan puolisen

tuntia. Unettomuus on varsin yleinen vaiva, sillä noin joka kolmannen aikuisen on todettu kärsivän unettomuudesta. Nyky-yhteiskunnan kiireinen elämänrytmi ei suosi nukkumista, ja usein unihäiriöiden syyt löytyvätkin työstressistä ja epä-säännöllisistä työajoista. Ihmisen katsotaan kärsivän unettomuudesta silloin, kun ongelmia unen saamisessa tai unessa pysymisessä ilmenee vähintään kolmena yönä viikossa. (Huttunen 2011.)

4.5 Työkyky

Työkyky on laaja käsite, joka voidaan määritellä monesta eri näkökulmasta. Lainsäädännössä työkykyä ei määritetä virallisesti, vaan se on kokonaisuus, joka koostuu työstä, terveydentilasta, elämäntyylistä ja biologisesta ikääntymisestä. (Peltoniemi 2005.)

Sosiaalivakuutuksen näkökulmasta ihmiset jaetaan työkykyisiin ja työkyvyttömiin, mikä määrää eläkkeen. Tämä jaottelu perustuu yksilön toimintakykyyn ja työn vaatimusten väliseen suhteeseen ja painottaa eniten työntekijän ominaisuuksia. Jos henkilö on työkyvytön, on olennaista löytää toimintakyvyn heikkenemisen taustalta sairaus tai vamma. (Peltoniemi 2005.)

Ammatillisesta näkökulmasta työkyky tarkoittaa ihmisen toimintaedellytysten ja työn vaatimusten välistä suhdetta. Henkilön toimintaedellytyksiksi luetaan hänen koulutuksensa, tietonsa ja taitonsa sekä fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuutensa. Muutokset toimintakyvyssä ja työssä voivat vaikuttaa työkykyyn. (Peltoniemi 2005.)

Peltoniemen mukaan työkykykäsitteeseen voidaan sisällyttää muutamia laadullisia määreitä. Näitä ovat subjektiivinen toimintakyky ja terveys, riittävä objektiivinen toimintakyky ja terveys, tasapaino työn vaatimusten ja työntekijän kykyjen välillä, työelämän sopiminen työntekijän arvomaailmaan ja tasapaino työelämän kulttuurin ja arvojen sekä omien arvojen välillä. Työkykyyn sisältyy myös riittävä sopeutuminen työyhteisöön, ihmissuhteet sekä tarpeeksi suuret osallistumis- ja vaikutusmahdollisuudet työpaikalla. (Peltoniemi 2005.)

Työterveyden näkökulmasta työkyky tarkoittaa yksilöön ja työhön liittyvien asioiden kokonaisuutta, jotka tutkimusten mukaan ovat olennaisia työntekijälle, jotta hän selviytyisi työelämässä (Ilmarinen 1999; Peltoniemen 2005 mukaan).

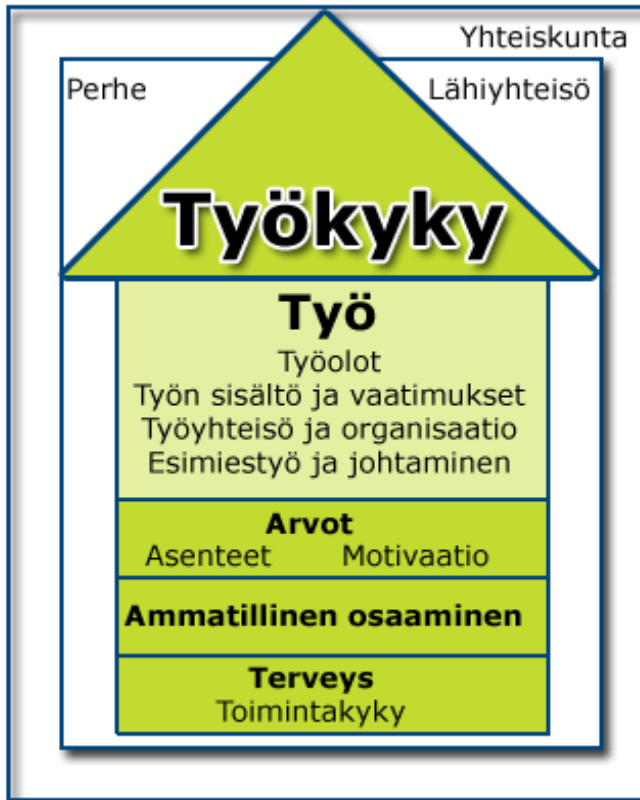
Työterveyslaitos kuvaa työkykyä nelikerroksisen talon muodossa (Kuva 3, s. 21). Talon kolme alimmaista kerrosta kuvaavat yksilön henkilökohtaisia voimavaroja ja ylin kerros työtä ja työoloja. (Ilmarinen & Tuomi 2004, 19–21.)

Talon alin kerros, työkykytalon perusta, on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky ja terveys. Toisen kerroksen muodostavat peruskoulutus ja ammatillinen osaaminen. Siihen kuuluu myös osaamisen jatkuva kehittäminen. Tämä on tärkeää, sillä vaatimukset osaamisesta kasvavat jatkuvasti kaikilla toimialoilla. (Ilmarinen & Tuomi 2004, 19–21.)

Asenteet, arvot ja motivaatio muodostavat talon kolmannen kerroksen. Tässä kerroksessa sovitetaan työelämä ja muu elämä yhteen. Ihmisen omat asenteet vaikuttavat työkykyyn, ja jos työ koetaan mielenkiintoisena ja haasteellisena, se vahvistaa työkykyä. Toisaalta jos työ on vain pakollinen rahanlähde, eikä se vastaa omia odotuksia, työkyky heikkenee. Kun ihminen vanhenee, hänen asenteensa työtä ja elämää kohtaan muuttuvat. Tämä voi johtaa työelämästä luopumiseen tai syrjäytymiseen. (Ilmarinen & Tuomi 2004, 19–21.)

Talon neljäs kerros muodostuu työstä, työpaikasta, työoloista, työyhteisöstä ja työorganisaatiosta. Keskeinen osa tämän kerroksen toimintaa on myös esimiestyö ja johtaminen. Esimiesten ja johtajien valta ja velvollisuus on kehittää ja organisoida työpaikan työhyvinvointia parantavaa toimintaa, Tyhy-toimintaa. (Ilmarinen & Tuomi 2004, 19–21.)

Työkykytalo kuvaa sitä, kuinka kaikki kerrokset tukevat toisiaan ja pitävät rakennuksen pystyssä. Yksilön voimavaroja kuvaavissa kerroksissa tapahtuu merkittäviä muutoksia ihmisen ikääntyessä. Neljäs kerros, joka kuvastaa työtä, muuttuu nopeasti. Työn muuttuminen ei aina ota huomioon sitä, millaiset ovat työntekijän edellytykset vastata näihin muutoksiin. Liian raskas työtaakka painaa usein alempia kerroksia: terveyttä ja toimintakykyä, osaamista, arvoja, asenteita sekä motivaatiota ikävin seurauksin. (Ilmarinen & Tuomi 2004, 19–21.)



Kuva 3. Työkykytalo (Työterveyslaitos 2012)

Työkyvyn ylläpitäminen vaatii jatkuvaa kehittämistä sen eri osa-alueilla koko työelämän ajan. Tavoitteena on saada turvattua kaikkien kerrosten asiat vaikka työ muuttuisi. Tästä on päävastuussa työntekijä itse. Asiat, joista työnantaja ja esimiehet ovat vastuussa, kuuluvat työkykytalon neljänteen kerrokseen. Näitä ovat työ ja työolot. (Ilmarinen & Tuomi 2004, 19–21.) Työkyvyn ylläpitämiseksi tarvitaan tukiverkostoja. Nämä koostuvat yleensä perheestä, sukulaisista ja ystävistä. Myös yhteiskunnan rakenteet ja normit vaikuttavat työntekijän työkykyyn. (Ilmarinen & Tuomi 2004, 19–21.)

4.6 Työn psykososiaaliset ja fyysiset kuormitustekijät

Työn psykososiaaliset kuormitustekijät

Työn psykososiaaliset riskit ovat työn suunnitteluun ja hallintaan, työjärjestelyihin ja sosiaaliseen ympäristöön liittyviä piirteitä, jotka voivat aiheuttaa työntekijälle psyykkistä tai fyysistä haittaa. Nämä riskit liittyvät työperäiseen stressiin, työpaikkaväkivaltaan, häirintään tai kiusaamiseen ja ne ovat tämän päivän työ-

elämän keskeisimpiä työterveyden ja -turvallisuuden haasteita. (Työterveyslaitos 2008.)

Työperäinen stressi on määritelty yhdeksi työelämän tärkeimmistä haasteista. Suomalaisista työntekijöistä lähes puolet joutuu kiirehtimään selvitäkseen töistä. Kolmasosa työntekijöistä kokee työnsä henkisesti rasittavana. (Räisänen & Karila 2007.) Työstressiä pidetään ristiriitana työn vaatimusten ja työntekijän voimavarojen välillä. Työstressiä aiheutuu jos työn vaatimukset ovat liian suuret ja työntekijän vaikuttamis- ja kehittymismahdollisuudet vähäiset. Työssä saatava liian vähäinen sosiaalinen tuki ja koettu epäoikeudenmukaisuus liittyvät myös työperäiseen haitalliseen stressiin. (Karila & Räisänen 2007.)

Pitkittynyt haitallinen työstressi voi aiheuttaa työuupumuksen. Työuupumukselle ominaista on emotionaalinen uupumus, kyynistyminen ja ammatillisen itsetunnon heikkeneminen. Työstressi on yhteydessä heikentyneeseen hyvinvointiin, fyysiseen ja psyykkiseen oireiluun ja lisääntyneisiin sairauspoissaoloihin. (Karila & Räisänen 2007.)

Työpaikkakiusaaminen tarkoittaa esimiehen tai työtovereiden ja alaisen välisiä ristiriitatilanteita, joissa toista osapuolta alistetaan (Honkonen ym. 2003). Työpaikalla koettu väkivalta vaikuttaa sen kohdanneen henkilön fyysiseen terveyteen. Vaikutukset ovat kuitenkin laajemmat ja henkisen tai fyysisen hyökkäyksen uhka laskee työviihtyvyyttä ja vähentää työssä jaksamista. Työpaikkaväkivallalle on ominaista sen kasautuminen tiettyihin ammatteihin, kuten terveydenhuollon, sosiaalialan sekä turvallisuus- ja palvelualan ammatteihin. Työpaikkaväkivallan tekijälle tyypillistä on päihteiden vaikutuksen alaisena oleminen. (Kajantie & Vänskä 2006.)

Sekä Euroopan työterveys- ja turvallisuusviraston (2012) että Työturvallisuuskeskuksen (2012) mukaan työn psykososiaaliset kuormitustekijät voivat olla laadullisia tai määrällisiä, ja ne voivat aiheuttaa yli- tai alikuormitusta. Työn kuormittavuus on määrällistä, jos sitä on liikaa tai jos siihen liittyy aikapaineita. Kuitenkin myös liian vähäinen työ on kuormittavaa. Laadullista työn kuormitus on, jos työ kuormittaa muistia, vaatii jatkuvaa tarkkaavaisuutta ja nopeita reaktioita tai ihmisten kohtaamista. Ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja vaativassa

työssä työn kuormitus kohdistuu työntekijän persoonallisuuteen, joka on hänen tärkein työvälinsä. Toisaalta taas liian yksinkertainen ja helppo työ on laadullisesti alikuormittavaa. (Työturvallisuuskeskus 2012f.)

Myös yksin työskenteleviin kohdistuu psykososiaalisia kuormitustekijöitä, joita voivat olla esimerkiksi vuoro- ja yötyö. Jatkuvasti epäsäännölliset työajat voivat vaikuttaa yksityiselämään. Työn mukanaan tuoma väsyminen, fyysisesti vaarallinen työ sekä työympäristön epäkohdat asettavat myös oman haasteensa jaksamiselle. (Työturvallisuuskeskus 2012c.)

Työn fyysiset kuormitustekijät

Työn fyysinen kuormittavuus voi olla työntekijän kannalta sopivaa tai se voi haitata hänen terveyttään ja työkykyään (Työterveyslaitos 2010). Myös liian vähäinen kuormittuminen voi aiheuttaa terveydellisiä haittoja (Euroopan työterveys ja -turvallisuusvirasto 2012). Fyysistä kuormitusta aiheuttavat työasennot, -liikkeet, voiman käyttö ja työtavat. Yleisimpiä työn fyysisiä kuormitustekijöitä ovat ruumiillisesti raskas työ, raskaiden taakkojen käsittely, staattiset ja hankalat työasennot, toistotyö, käsien voiman käyttö ja pitkäaikainen istuminen, jota esiintyy erityisesti näyttöpäätetyössä. (Työterveyslaitos 2010.) Työn fyysiseen kuormittavuuteen vaikuttavat myös työssä vaadittava tarkkaavaisuus, työvälit, sekä työympäristön, työyhteisön ja työntekijän ominaispiirteet. Myös ympäristöolosuhteet vaikuttavat työn kuormittavuuteen. Vuodenaikojen vaihtelut voivat jatkuvasti muuttaa työolosuhteita. Työn kuormittavuus voi lisääntyä muun muassa lämpötilan noustessa ja laskiessa. Liukkaat alustat vaikeuttavat työskentelyä ja ympäristön melu aiheuttaa oman kuormituksensa. (Työturvallisuuskeskus 2012a.)

Hankalia työasentoja aiheuttavat muun muassa epätarkoituksenmukaiset kalusteet ja niiden huono sijoittelu. Myös työhön sopimattomat työvälit voivat vaatia työntekijältä hankalia työasentoja. (Työturvallisuuskeskus 2012a.) Työterveyslaitos (2010) määrittelee raskaan, dynaamisen ja suurilla lihasryhmillä tehtävän työn sellaiseksi työksi, jossa tarvitaan energiaa liikuttamaan oman kehon painoa. Suuret lihasryhmät toimivat sekä dynaamisesti että staattisesti, kun taakkoja käsitellään nostaen, kantaen, työntäen tai vetäen. Tällainen työ kuor-

mittaa erityisesti verenkiertoelimistöä ja tuki- ja liikuntaelimiä varsinkin selän alueella. (Työterveyslaitos 2010.) Ruumiillisen työn, joka sisältää paljon nostamista, hankalia työasentoja ja vartalon tärinää, on todettu lukuisten tutkimusten perusteella olevan yhteydessä selkäkivun, iskiaksen ja lannerangan rappeuman yleisyyteen. (Vestervik 2012.)

Työterveyslaitoksen katsauksen Työ ja terveys Suomessa 2009 mukaan raskas ruumiillinen työ on edelleen yleistä. Reilu neljännes koki työnsä fyysisesti raskaaksi. Katsauksen mukaan fyysisesti raskas työ on lisääntynyt naisilla teollisuustyössä, sekä majoitus- ja ravitsemusalalla. Epäterveellisiksi tunnetut elintavat olivat yleisiä niiden miesten keskuudessa, jotka kokivat työnsä fyysisesti kuormittavaksi. (Kauppinen ym. 2010.)

Toistotyö on fyysisesti kuormittava työtapa. Työterveyslaitos (2010) määrittelee toistotyöksi työn, jossa lyhyet ja samanlaiset työvaiheet toistuvat usein. Toistotyössä työvaiheet muistuttavat kestoaltaan, voimankäytöltään ja työliikkeiltään toisiaan. Työterveyslaitos esittää myös tarkemman määritelmän, jossa toistotyötä on työ, jossa yksi työvaihe kestää alle 30 sekuntia tai työvaihe sisältää työvaiheen pituudesta riippumatta samojen liikkeiden toistoa yli puolet työvaiheeseen käytetystä ajasta. (Työterveyslaitos 2010.) Toistotyötä käsitellään tarkemmin Työturvallisuuslain (738/2002) 24§:ssä sekä Ammattitautilaissa (1343/1988) ja Työterveyshuollon laissa (1383/2001).

Suuri osa suomalaisista kärsii jonkinlaisista selkävaivoista, joista osa on työperäisiä. Ne aiheuttavat myös ennenaikaista eläköitymistä. Käsien tehtävät nostot ovat merkittävä riskitekijä selkäongelmille. (Työterveyslaitos 2010.) Kuormitustekijät taakkojen käsittelyssä liittyvät aina taakkaan, ympäristöön tai nostajaan. Toiminta- ja työkyky vaihtelevat myös yksilöllisesti eri aikoina. (Työturvallisuuskeskus 2012a.)

Tietokonetyön haitallista kuormittavuutta aiheuttavat pitkäkestoinen paikallaan istuminen, toistuvat pään ja käsien liikkeet, huonoon asentoon taivutettu niska, huonot ja tukemattomat käden asennot, selän kumara, tukematon asento, näkemiseen liittyvät ongelmat ja liian vähäiset tauot. (Ketola & Lusa 2007, 119 – 122.)

Työturvallisuuskeskuksen (2012) mukaan istumatyössä kuormittuvat erityisesti selkä, niska ja kaularanka. Pitkäaikainen samanlaisena jatkuva istuva asento voi aiheuttaa pysyvää lihasjännitystä ja siitä johtuvia oireita, kuten päänsärkyä ja niskakipuja. Myös nivelet ja selkärangan välilevyt voivat pitkäkestoisessa istumatyössä kuormittua haitallisesti. Pitkäaikaisessa istumatyössä olisi tärkeää muistaa säännöllinen työn keskeyttäminen ja kevyt liikunta kuten venyttely. (Työturvallisuuskeskus 2012a.)

Työntekijän ominaisuudet vaikuttavat työn aiheuttamaan fyysiseen kuormittavuuteen. Näitä ominaisuuksia ovat esimerkiksi: sukupuoli, ikä, kokemus, pituus ja paino, nostotekniikka ja lihasvoima. Naisilla käsien ja vartalon nostovoima on merkittävästi pienempi kuin miehillä. Miehillä käsien nostovoima on noin 40 % suurempi kuin naisilla. Ikä vaikuttaa työn fyysiseen kuormittavuuteen, sillä luonnollisen vanhenemisen myötä fyysinen toimintakyky alenee. Kuitenkin kokemuksen myötä työhön harjaantuu ja oikea nostotekniikka vähentää työn kuormitusta. Pituus ja paino vaikuttavat työn fyysiseen kuormittavuuteen, sillä nostaja nostaa taakan ohella myös omaa painoansa. Pituus vaikuttaa työn kuormittavuuteen erityisesti raajoissa ote-etäisyyksien ja vipuvarsien kasvaessa. Työntekijän hyvä lihaskunto vähentää työn kuormitustekijöitä ja parantaa turvallisuutta. (Työturvallisuuskeskus 2012a.)

4.7 Työturvallisuustekijät

Työtapaturmat ovat työpaikalla tai matkalla työpisteeltä toiselle sattuneita vahinkoja. Riski työtapaturmiin kasvaa, jos tavanomaiset suojausjärjestelmät eivät ole käytössä tai jos työkohteessa työskentelee ihmisiä, joilla ei ole työhön päivitäistä rutiinia. Toisaalta myös kokeneet työntekijät voivat joutua työtapaturmaan turruttuaan työkohteen vaaroille. Yleisimmin tapaturman aiheuttavat kappaleet ja esineet, kuten sirut ja roskat sekä siirrettävät ja nostettavat taakat. Tapaturmatyypeistä tavallisimpia ovat kompastuminen, liukastuminen, esineisiin satuttaminen sekä ylikuormittuminen. Yleisimmät työtapaturman seurauksena syntyvät vammat ovat nyrjähdykset ja venähdykset, sekä naarmut, haavat ja ruhjevammat. (Työturvallisuuskeskus 2012f.) Yrittäjien yrityksissä työpaikkatapaturmia tapahtui vuonna 2007 yhteensä 5837 (Tapaturmavakuutuslaitosten liitto 2010).

Kuolemaan johtavat työtapaturmat ovat useimmiten työmatkatapaturmia, eli tapahtuvat matkalla kodista töihin tai töistä kotiin. Näitä on Suomessa noin 80 vuodessa. (Työturvallisuuskeskus 2012f.) Kaikkiaan työmatkoilla tapaturmia sattuu vuosittain noin 14 000 (Työturvallisuuskeskus 2012e).

Työturvallisuuden perusmittareita ovat työtapaturma-, sairauspoissaolo- ja ennakoivat mittarit. Työtapaturmamittareita ovat työpaikkatapaturmien ja työmatkatapaturmien lukumäärä, tapaturmataajuus tai tapaturmaesiintyvyys, sekä tapaturmapoissaoloprosentti. Sairauspoissaolomittareita ovat sairauspoissaolopäivien lukumäärä sekä sairauspoissaoloprosentti. Turvallisuushavainnot, vaarojen kartoitus ja riskien arviointi, sekä työturvallisuuskoulutus ja työturvallisuustason arviointi ovat työturvallisuutta ennakoivia mittareita. (Työturvallisuuskeskus 2012h.)

Työtilat ja niiden siisteys vaikuttaavat työntekijän turvallisuuteen (Työturvallisuuskeskus 2012g). Turvallisuuteen vaikuttavat myös valaistus ja työvälineiden turvallisuus (Työturvallisuuskeskus 2012j). Tärkeän osan muodostavat myös käytössä olevat tarkoituksen mukaiset turvavälineet ja suojaimet sekä riittävä ensiapuvalmius (Työturvallisuuskeskus 2012c). Työssä esiintyviä työturvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa työn aiheuttama tärinä, kuumuus, kylmyys, veto, kosteus, kuivuus, lämpötilavaihtelut, pölyt, mikrobit sekä maalit, liuottimet, kaasut ja käryt (Työturvallisuuskeskus 2012b).

Työpaikalla tulisi olla työntekijän tarpeiden mukainen ja työn edellyttämä riittävän tehokas valaistus. Suositeltavaa olisi, että osa valosta olisi luonnonvaloa. Tavoitteena olisi, että riittävän hyvä valaistus vähentäisi puutteellisen valaistuksen aiheuttamia työvirheitä ja pienentäisi tapaturmariskiä. (Työturvallisuuskeskus 2012i.)

Tärinä jaotellaan käsiin ja kehoon kohdistuvaan tärinään. Vain käsiin kohdistuvasta tärinästä raportoidaan ammattitauteja. Tärinää työssä on vaikeaa vähentää tai torjua. (Kauppinen ym. 2010.) Käsiin kohdistuva tärinä voi aiheuttaa työntekijälle tärinätaudin (Oksanen & Sauni 2011). Vaikka huono valaistus harvoin aiheuttaa suoria terveysongelmia, se voi johtaa huonoihin työasentoihin tai välillisiin oireisiin, kuten päänsärkyyn. Samoin huono valaistus heikentää näke-

mistä ja näkymistä. Valaistuksen tarve kasvaa työntekijän ikääntyessä, ja tämä tulisikin huomioida erityisesti tarkassa työssä. (Kauppinen ym. 2010.)

Kylmyyden aiheuttamat haitat alkavat usein ilmetä alle 10 C lämpötilassa. Lievä jäähtyminen heikentää käsien kykyä toimia ja voi heikentää älyllistä toimintakykyä. Kohtalainen jäähtyminen heikentää edellä mainittujen lisäksi kehon ääreisosien lihasvoimaa. Jos kylmässä tehtävä työ jatkuu vuosia, se voi edistää lihas- ja nivelvaivojen kehittymistä. (Rintamäki 2010.)

Kuumassa lämpötilassa työskentely on yleensä työntekijälle epämiellyttävää, jolloin työviihtyvyys ja -motivaatio laskevat. Kova kuumuus kuormittaa ihmisen elimistöä ja heikentää fyysistä ja henkistä suorituskykyä. Tällöin virheiden määrä lisääntyy ja tapaturmariski kasvaa. Työn kuumuutta voivat aiheuttaa ilman lämpötila ja kosteus, lämpösäteily, fyysisen työn raskaus, työvaatetus ja yksilölliset tekijät, kuten ruumiinrakenne, terveys, lämmönsäätelykyky ja fyysinen kunto. (Lindholm ym. 2009.) Kuumuuden kuormittavat vaikutukset kohdistuvat sydämeen ja nestetasapainoon. Terveysvaikutukset kuumassa työskentelyssä ovat muun muassa ihon altistuminen erilaisille muutoksille ja sairauksille, jalkojen turvotus hormonitoiminnan muuttumisen seurauksena, suolan puutteesta johtuvat kivuliaat käsivarret ja jalka- ja vatsalihasten kouristukset sekä auringon UV-säteilylle altistuminen ja palovammat. (Lindholm ym. 2009.)

Mikrobeille altistumisen vaaroina ovat bakteerien ja homeiden vapauttamat itiöt. Nämä voivat johtaa muun muassa homepölykeuhkosairauteen sekä homeen aiheuttamaan astmaan ja nuhaan. Muita vaaroja voi aiheutua tuberkuloosibasilleistä, sekä viruksista, sienistä, alkueläimistä ja halkiomadoista. (Työturvallisuuskeskus 2012b.)

Jos työntekijän altistumista mikrobeille ei voida välttää, se on vähennettävä niin pieneksi kuin se työntekijän terveyden ja turvallisuuden suojelemiseksi on tarpeellista. Näitä keinoja ovat muun muassa työvaiheen eristäminen, hygieenisesti oikeat työmenetelmät, työn organisointi altistuvien määrän pitämiseksi mahdollisimman alhaisena, henkilökohtaisten suojainten käyttö ja varoitusmerkit. (Työturvallisuuskeskus 2012b.)

Liutinaineet ovat ihmiselle vaarallisia, koska rasvaliukoisina ne pääsevät imeytymään elimistöön. Yleensä liuottimille altistutaan hengittämällä liuotinhöyryjä, mutta liuottimet voivat imeytyä myös ehjän ihon läpi. Liuotinhöyryjen välittömät vaikutukset näkyvät nenän ja nielun limakalvojen sekä hengitysteiden ja silmän sidekalvon ärsytyksenä. Hermosto-oireista nopeimmin ilmaantuvia ovat huimaus, päänsärky, väsymys, huonovointisuus ja huumaantumisen tunne. Jos liuotinaineille altistutaan erittäin suuressa määrin, se voi johtaa myrkytystilaan ja tajunnan menettämiseen. Lyhytaikaiset vaikutukset ovat kuitenkin yleensä ohimeneviä. Jos liuotinaineille altistutaan toistuvasti ja pitkään, ne voivat aiheuttaa keskushermostomuutoksia, joita kutsutaan liuotinaivosairaudeksi. Altistuminen liuotinaineille voi vaikuttaa myös hedelmällisyyteen ja lisätä keskenmenon vaaraa. (Furu ym. 2011.) Työntekijät tulee opastaa ja kouluttaa kemikaalien käsittelyyn sekä huoltamaan ja käyttämään tarvittavia suojaimia (Työturvallisuuskeskus 2012b).

Jos kaikkia työhön liittyviä vaaratekijöitä ei saada poistettua, tehdään jäljelle jäävistä vaaroista riskin arviointi. Tällöin arvioidaan vaarojen merkitys työntekijän terveydelle ja turvallisuudelle. Riskienhallinta on kolmiosainen prosessi, jossa osa-alueina ovat vaarojen ja haittojen tunnistaminen, riskin suuruuden arviointi sekä riskien torjunta tai pienentäminen. Riskin suuruus riippuu todennäköisyydestä, jolla haitallinen tapahtuma tapahtuu sekä riskin seurausten mukaan. Lisäksi otetaan huomioon lainsäädännön määräykset ja ohjeavot. Mitä todennäköisemmin jokin haitta voisi toteutua ja mitä suuremmat vahingot ja vakaumat seuraukset sillä toteutuessaan olisi, sitä tärkeämpää sen välttäminen on. (Työturvallisuuskeskus 2012g.)

4.8 Yrittäjän työterveyshuolto

Työterveyshuolto järjestää Työterveyshuoltolakiin (1383/2001) perustavaa ehkäisevää terveydenhoitoa. Työterveyshuoltolaki velvoittaa työnantajia järjestämään työntekijöilleen työterveyshuollon. Tämä järjestämisvelvollisuus on työpaikan koosta riippumaton. Työterveyshuollon toiminta perustuu yrityksen yksilöllisiin tarpeisiin, jotka määritellään yhdessä työnantajan, työntekijöiden ja työterveyshuollon kanssa. Työnantaja saa työterveyshuollosta ammattihenkilöiden asiantuntemuksen käyttöönsä toteuttaakseen työturvallisuuslain velvoitteet.

Työterveyshuollon tavoitteena on olla luomassa terveellistä ja turvallista työympäristöä, toimivaa työyhteisöä sekä ennaltaehkäistä työperäisiä sairauksia. Tavoitteena on myös työntekijöiden työkyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. (Työsuojeluhallinto 2012.)

Työnantajana hän on velvollinen järjestämään työterveyshuollon työntekijöilleen. Yrittäjälle itselleen työterveyshuollon järjestäminen on kuitenkin vapaaehtoista. Usein yrittäjän oma terveydentilan seuranta jääkin yritystoiminnan varjoon, eivätkä yrittäjät itse juuri koskaan ole esimerkiksi sairauslomilla. Merkittävä osa yrittäjistä ei kuulu työterveyshuollon piiriin. Suomen Yrittäjien (2009) tekemän kyselytutkimuksen mukaan 47 % yrittäjistä on järjestänyt itselleen työterveyshuollon. Alle kymmenen hengen yrityksissä työterveyshuollon oli järjestänyt itselleen 59 %, kun taas yksinyrittäjistä vain 21 %. Kunnallisten terveyskeskusten tulee järjestää työterveyshuollon lakisääteiset palvelut alueensa yrittäjille. Halutessaan yrittäjä voi ostaa palvelut myös yksityiseltä sektorilta. (Yrittäjän työterveyshuolto 2009.)

Kiinnostus työterveyshuoltoon ei nouse yrittäjien muiden kiireiden lomasta esille. Näin ollen yrittäjillä on usein varsin vähän tietoa työterveyshuollon palveluista huolimatta siitä, että työnantajana heillä on monia velvoitteita ja vastuu työympäristöstä ja työilmapiiiristä yrityksessään. Suomen yrittäjien kyselytutkimuksen mukaan yleisin syy yrittäjän työterveyshuollon puuttumiselle olikin tietämättömyys sen järjestämismahdollisuudesta. (Yrittäjän työterveyshuolto 2009). Työterveyshuolto jää järjestämättä myös, koska osa yrittäjistä kokee olevansa terveitä ja hyväkuntoisia (Suomen Yrittäjät 2012).

Kela korvaa työterveyshuollon kustannuksista 50 % - 60 % sopimuksesta riippuen (Työterveyslaitos 2012). Kaikki yrittäjät eivät hyödynnä tätä mahdollisuutta. Suomen yrittäjien tekemän kyselytutkimuksen mukaan vain 62 % yrittäjistä ja 52 % yksinyrittäjistä oli hakenut korvausta Kelalta työterveyshuoltoon. (Yrittäjän työterveyshuolto 2009).

5 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyömme tavoitteena on vastata Voi hyvin yrittäjä -Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa -hankkeen asettamiin tutkimuskysymyksiin Etelä-Karjalan yrittäjien osalta. Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Millainen on yksin-, mikro- ja pienyrittäjien terveys- ja hyvinvointitilanne Etelä-Karjalassa?
2. Millaisia ovat eteläkarjalaisten yksin-, mikro- ja pienyrittäjien elintavat?
3. Millainen on eteläkarjalaisten yksin-, mikro- ja pienyrittäjien työkyky?
4. Millaisia työn kuormitustekijöitä Etelä-Karjalan yksin-, mikro- ja pienyrittäjien työssä esiintyy?
 - a) Millaisia työn psykososiaalisia kuormitustekijöitä eteläkarjalaisten yksin-, mikro- ja pienyrittäjien työssä esiintyy?
 - b) Millaisia työn fyysisiä kuormitustekijöitä eteläkarjalaisten yksin-, mikro- ja pienyrittäjien työssä esiintyy?
 - c) Millaisia työturvallisuusriskejä eteläkarjalaisten yksin-, mikro- ja pienyrittäjien työssä esiintyy?

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Tutkimustyyppi, kohderyhmä ja aineiston keruu

Opinnäytetyö on kvantitatiivinen, ja se liittyy interventiotutkimukseen yrittäjien työhyvinvoinnista. Tutkimus käsittelee hankkeeseen osallistuneiden Etelä-Karjalan yrittäjien lähtötilannetta Voi hyvin yrittäjä -Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa -hankkeen alkaessa ja sitä arvioidaan kuvailevalla poikittaistutkimuksella.

Kohderymänä ovat hankkeeseen osallistuneet 30 Etelä-Karjalan yksin-, mikro- ja pienyrittäjää. Iältään he ovat 36 - 64 -vuotiaita. Yksinyrittäjä työskentelee yrityksessään ilman palkattua työvoimaa (Tilastokeskus 2006b). Mikroyrittäjän

yrityksessä on vähemmän kuin 10 työntekijää. Mikroyrityksen vuosiliikevaihto on enintään 2 miljoonaa euroa tai taseen loppusumma enintään 2 miljoonaa euroa ja yritys täyttää perusteen riippumattomuudesta. (Tilastokeskus 2006a.) Pienyrittäjällä tässä hankkeessa tarkoitetaan yrittäjää, jonka yrityksessä on enintään 50 työntekijää (Voi hyvin yrittäjä 2010).

Riippumattomia yrityksiä ovat ne yritykset, joiden pääomasta tai äänivaltaisista osakkaista 25 prosenttia tai enemmän ei ole yhden sellaisen yrityksen omistuksessa tai sellaisten yritysten omistuksessa, joihin ei voida soveltaa tilanteen mukaan joko pien- tai pk-yrityksen määritelmää (Tilastokeskus 2006a).

Tässä tutkimuksessa analysoimamme aineisto on Voi hyvin yrittäjä - Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa hankkeelta saatua sekundaariaineistoa. Tämän aineiston ovat keränneet Voi hyvin yrittäjä -Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa -hankkeen työntekijät. Kyselylomakkeet lähetettiin hankkeeseen osallistuneille yrittäjille täytettäväksi ennen yrityskäyntejä. Tietoa yrittäjien terveys- ja hyvinvointitilanteesta hankittiin Työkykyindeksi -kyselylomakkeella (Liite 1) ja Yrittäjän työ ja terveys - oma-arviointilomakkeella (Liite 2). Molemmat kyselylomakkeet sisältävät strukturoituja kysymyksiä. Tutkimuksemme aineisto on koottu sekä Työkykyindeksi -kyselylomakkeelta (Liite 1), että Yrittäjän työ ja terveys -oma-arviointilomakkeelta (Liite 2). Saimme käyttömme analysoitavaksi 27 Työkykyindeksilomaketta ja 29 Yrittäjän työ ja terveys -oma-arviointilomaketta.

6.2 Mittarit ja niiden luotettavuus

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi on keskeistä. Tutkimustulosten luotettavuus on verrannollinen käytetyn mittarin luotettavuuteen. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1998, 206-209.) Mittarin luotettavuutta arvioidaan sisäisen ja ulkoisen validiteetin sekä reliabiliteetin näkökulmista (Metsämuuronen 2006, 115). Mittarin sisäinen validiteetti tarkoittaa mittarin kykyä mitata todella sitä, mitä sen tulisikin mitata (Paunonen & Vehviläinen - Julkunen 1998, 207 – 209). Mittarin ulkoinen validiteetti kertoo mittarin tuottamien tulosten yleistettävyydestä. Mittarin reliabiliteetti kertoo tutkimusmenetelmän kyvystä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. (Metsämuuronen 2006, 115).

Työkykyindeksi (Liite 1) on itse täytettävä kyselylomake. Se koostuu sarjasta kysymyksiä, joissa otetaan huomioon laajasti niin työntekijän terveydentila, kuin voimavaratkin. Terveystieteiden ammattihenkilö pisteyttää kysymysten vastaukset, tuloksena saadaan luku 7 - 49 väliltä. Tämä luku kuvaa työntekijän omaa käsitystä sen hetkisestä työkyvystään. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2011e).

Työkykyindeksin on kehittänyt työterveyslaitos ikääntyvien kuntatyöntekijöiden seuranta tutkimuksessa ja se on kehitetty erityisesti työterveyshuollon käyttöön. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2011e). Työkykyindeksi kertoo erityisesti terveyden ja toimintakyvyn ongelmista sekä työympäristön ja työn fyysisen kuormituksen ongelmista. Sen sijaan se ei mittaa työtyytyväisyyttä eikä vastaa työkykyä haittaavaan koulutuksen tai osaamisen puutteisiin. Työkykyindeksiä pidetään vakaana mittarina. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2011f.) Työkykyindeksi on yleisesti käytetty mittari työkyvyn tasoa selvittävässä tutkimuksessa (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2011e).

Työkykyindeksin etuna on sen helppokäyttöisyys, joka mahdollistaa sen laajat käyttömahdollisuudet. Työkykyindeksin vertailuarvoja on myös helposti saatavilla sekä suomalaisista että ulkomaisista tutkimuksista. Useissa tutkimuksissa on todettu työkykyindeksin ennustavan hyvin muun muassa työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymistä, varhaista työmarkkinoilta poistumista sekä sairauspoissaoloja. Työkykyindeksi on alun perin kehitetty vanhemmille työntekijöille, mutta sen on tutkimuksissa todettu ennustavan hyvin myös nuorten työntekijöiden tulevia pitkäaikaisia sairauspoissaoloja. Työkykyindeksin on todettu olevan riittävän herkkä mittari erityisesti vanhemmille työntekijöille. Sen sijaan nuorista työntekijöistä valtaosa saa työkykyindeksin tulokseksi hyvän tai erinomaisen. Myös hyvän terveyden omaaville työntekijöille työkykyindeksi ei ole riittävän herkkä, koska heille työkyvyn muutosarvioiminen terveydellä on vaikeampaa. Työkykyindeksin ennustettavuus on parempi huonon työkyvyn osalta. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2011f.)

Työkykyindeksi-lomakkeesta (Liite 1) analysoimme kohtaa 1. Nykyinen työkyky, ja kohtaa 6. Ennuste työkyvystä kahden vuoden kuluttua sekä lomakkeen kokonaispistemäärästä laskettua työkykyindeksiä. Vain nämä kohdat Työkykyin-

deksilomakkeesta otettiin mukaan tutkimukseen, sillä ne vastasivat parhaiten tutkimuskysymyksiin.

Yrittäjän työ ja terveys oma-arviointilomake (Liite 2) on kehitetty Varsinais-Suomen Yrittäjät ry:n ja Työterveyslaitoksen yhteistyönä SYTY2000 -Terveempi yrittäjä – terveempi yritys -hankkeessa (Syty2000 2010). Lomake on osa hankkeen tuottamaa työterveyshuollon järjestämistä helpottavaa laajempaa asiakirjapakettia ja se on vapaasti kaikkien käytettävissä (Suomen yrittäjät 2012). Yrittäjän työ ja terveys oma-arviointilomakkeen (Liite 2) analysoimme kokonaisuudessaan.

Emme ole analysoineet tutkimustuloksia sukupuolen tai iän mukaan, koska kyselylomakkeissa kyseisiin kohtiin ei pääsääntöisesti ollut vastattu. Pienen tutkimusaineiston vuoksi sukupuolten erottaminen analyysissä ei olisi tilastollisesti merkitsevää.

Opinnäytetyö antaa tietoa yrittäjien työkyvystä, mutta otoksen pienuus on otettava huomioon. Erityisesti työkykyindeksin tulokset ovat hyödynnettävissä, koska työkykyindeksi on mittarina luotettava ja tulevaisuutta ennustava. Yrittäjän työ ja terveys oma-arviointilomakkeen (Liite 2) vastausvaihtoehdot (KYLLÄ aina/usein, KYLLÄ silloin tällöin ja EI harvoin /ei koskaan) antavat mahdollisuuden vastausten tulkintaan, koska eivät ole ehdottomia. Tämä seikka tulee ottaa huomioon tuloksia tulkittaessa.

6.3 Aineiston analysointi

Analysoimme saamamme aineiston käyttäen SPSS for Windows –tilasto-ohjelmistoa. Analysointiä tehtiin frekvenssejä käyttäen. SPSS -kirjainlyhenne tulee sanoista Statistical Package for Social Sciences. SPSS -ohjelma on tilastollisen tietojenkäsittelyn ohjelmisto, jolla voidaan tehdä erilaisia tilastollisia analyysejä (Valtiotieteellinen tiedekunta 2012).

Osan kuvioista teimme Excel-ohjelmalla. Excel on taulukkolaskentaohjelmisto, jolla voidaan luoda taulukoita, sekä laskea ja analysoida tietoa. Ohjelmalla luoduissa taulukoissa ovat automaattisesti määräytyvät yhteissummat, joiden avulla voidaan luoda yksinkertaisia kaavioita. (Microsoft 2010.)

Analysoitavan aineiston siirsimme SPSS-ohjelmaan. Siirtämisen yhteydessä määrittelimme, mitkä Työkykyindeksilomakkeen ja Yrittäjän työ ja terveys oma-arviointilomakkeen kysymyksistä vastaavat mihinkin tutkimuskysymykseen.

Työkykyindeksi -lomakkeen kohdat 1. Nykyinen työkyky, kohta 6. Ennuste työkyvystä kahden vuoden kuluttua sekä työkykyindeksin kokonaispistemäärä vastasivat tutkimuskysymykseen 3. Millainen on eteläkarjalaisten yksin-, mikro- ja pienyrittäjien työkyky?

Yrittäjän työ ja terveys oma-arviointilomakkeen otsikon Psykkinen ja fyysinen terveys alla olevat kysymykset vastasivat tutkimuskysymykseen 1. Millainen on yksin-, mikro- ja pienyrittäjien terveys- ja hyvinvointitilanne Etelä-Karjalassa? Otsikon Elintavat alla olevat kysymykset vastasivat tutkimuskysymykseen 2. Millaisia ovat eteläkarjalaisten yksin-, mikro- ja pienyrittäjien elintavat? Otsikon Psykkinen ja fyysinen työkuormitus alla olevat kysymykset vastasivat tutkimuskysymykseen 4. Millaisia työn kuormitustekijöitä Etelä-Karjalan yksin-, mikro- ja pienyrittäjien työssä esiintyy? a Millaisia työn psykososiaalisia kuormitustekijöitä eteläkarjalaisilla yksin-, mikro- ja pienyrittäjien työssä esiintyy ja b Millaisia työn fyysisiä kuormitustekijöitä eteläkarjalaisilla yksin-, mikro- ja pienyrittäjien työssä esiintyy. Otsikon Työympäristö ja tapaturmariskit alla olevat kysymykset vastasivat tutkimuskysymykseen 4. c Millaisia työturvallisuusriskejä eteläkarjalaisilla yksin-, mikro- ja pienyrittäjien työssä esiintyy.

Tämän määrittelyn perusteella otsikoimme kysymykset aihealueittain ja laadimme frekvenssitaulukot ja kuvat SPSS –ohjelmalla tulosten purkamista varten. Työkykyindeksin yrittäjäkohtaiset kokonaispistemäärät luokittelimme pisteiden mukaan luokkiin: huono, kohtalainen, hyvä ja erinomainen. Kuvat, joissa kuvataan jonkin tekijän yleisyyttä, teimme Microsoft Officen Excel -ohjelmalla, sillä se soveltui tähän käyttötarkoitukseen SPSS-ohjelmaa paremmin.

SPSS- ja Excel -ohjelmilla tehdyt kuviot ja taulukot jaoimme molempien tekijöiden kesken tutkimuskysymysten mukaisesti tulosten analysointia varten. Tämä mahdollisti molemmille itsenäisen tulosten analysoinnin. Johtopäätökset tutkimustuloksista olemme tehneet yhdessä.

6.4 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyömme teimme Voi hyvin yrittäjä -Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa -hankkeelle, johon liittyy lääketieteellinen tutkimus Yksin-, mikro- ja pk- yrittäjien työoloista, terveydestä ja työhyvinvoinnista Kaakkois-Suomessa. Saimme hankkeelta valmiit tutkimuskysymykset, joihin vastasimme opinnäytetyössämme.

Olemme syöttäneet analysoitavan aineiston yhdessä SPSS-ohjelmaan ja samalla molemmat tarkastaneet sen, jotta mahdolliset virheet aineiston syötössä pystyttiin välttämään. Tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Pyynnöstämme neljännen tutkimuskysymyksen kohta c on muutettu Voi hyvin yrittäjä -Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa hankkeessa vastaamaan paremmin analysoitavaa aineistoa. Alkuperäiseen tutkimuskysymykseen ei aineiston avulla olisi löytynyt vastatusta.

Tähän opinnäytetyöhön jouduimme valitsemaan käytettäviä käsitteitä ja etsimään niille oikeita muotoja, koska Voi hyvin yrittäjä -Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa hankkeen aineistossa joitakin eri merkityksen sisältäviä käsitteitä käytettiin tarkoittamaan samaa asiaa. Tutkimuskysymyksissä käytetään nimitystä pienyrittäjä ja muualla hankemateriaalissa nimitystä pk-yrittäjä. Määritelmä pk-yrittäjä ei kuvaa kuitenkaan oikein hankkeeseen osallistuneita yrittäjiä, joten tässä opinnäytetyössä olemme käyttäneet järjestelmällisesti pienyrittäjä- nimitystä aina pk-yrittäjän sijasta. Käytämme opinnäytetyössämme aina nimitystä yrittäjä, kun puhumme hankkeeseen osallistuneista kaakkoissuomalaisista yksin-, mikro- ja pienyrittäjistä.

Analysoitavassa aineistossa oli muutamia epäkohtia. Joitakin lomakkeita oli täytetty puutteellisesti, esimerkiksi muutamiin kysymyksiin oli jätetty vastaamatta ja joihinkin lomakkeiden kysymyksiin löytyi useita vastauksia. Kokonaisaineiston määrä eri kysymysten välillä vaihtelee siis hieman. Tutkimuksen tuloksissa kerrotaan vastaamatta jättäneiden määrä kysymysten kohdalla. Jos samaan kysymykseen oli annettu kaksi vaihtoehtoista vastausta, jätimme vastauksen huomioidakseen kokonaan. Jos työkykyindeksin ensimmäisessä kohdassa Nykyinen työkyky, oli valittu kaksi pistemäärää työkyvyille, otimme analysoitavaan aineis-

toon mukaan alhaisemman pistemäärän Voi Hyvin Yrittäjä –Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa –hankkeen projektipäällikön ohjeiden mukaan.

Tutkimustulosten johtopäätöksiä tehdessämme olemme tutustuneet useisiin työhyvinvointia koskeviin tutkimuksiin (Liite 3). Näitä tutkimuksia olemme hyödyntäneet omien tutkimustulostemme vertailuun.

6.5 Opinnäytetyön eettisyys

Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen (2009, 177-184) mukaan opinnäytetyön tulee olla eettisesti hyödyllinen. Opinnäytetyömme on hyödyllinen, koska sen avulla saadaan tietoa yksin-, mikro- ja pienyrittäjien työoloista, terveydestä ja työhyvinvoinnista Etelä-Karjalassa Voi hyvin Yrittäjä -Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa -hankkeen tarpeisiin.

Hankeeseen osallistuvilta yrittäjiltä on kysytty lupa käyttää heiltä kerättävää aineistoa tähän tutkimukseen ja he ovat allekirjoittaneet suostumuksensa osallistumisesta lääketieteelliseen tutkimukseen (Liite 4). Yrittäjät osallistuvat hankkeeseen vapaaehtoisesti omasta halustaan. Yrittäjien itsestään antamia tietoja käsitellään luottamuksellisesti, eikä aineiston analysoinnissa yrittäjistä nouse esiin henkilökohtaisia tietoja, joista heidät voisi tunnistaa. Tulokset käsitellään niin, ettei yksittäisten osallistujien vastauksia voida erottaa tai tunnistaa. Aineiston analysointi tapahtuu Saimaan ammattikorkeakoulun tiloissa ja aineistoa säilytetään lukitussa kaapissa. Tutkimusaineiston arkistoinnista ja hävittämisestä huolehtii Työterveyslaitos. Tutkimustietoja ei myöskään luovuteta kenellekään tutkimusprosessin ulkopuoliselle henkilölle. Aineistoa analysoitaessa suojellaan osallistujien anonymiteettiä kuvaamalla tarvittaessa heidän taustatiedot keskiarvoina vaihteluvälien sijaan, jolloin aineistosta ei pääse erottumaan mitään pieniä alaryhmiä. (Ks. Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 177 - 184.)

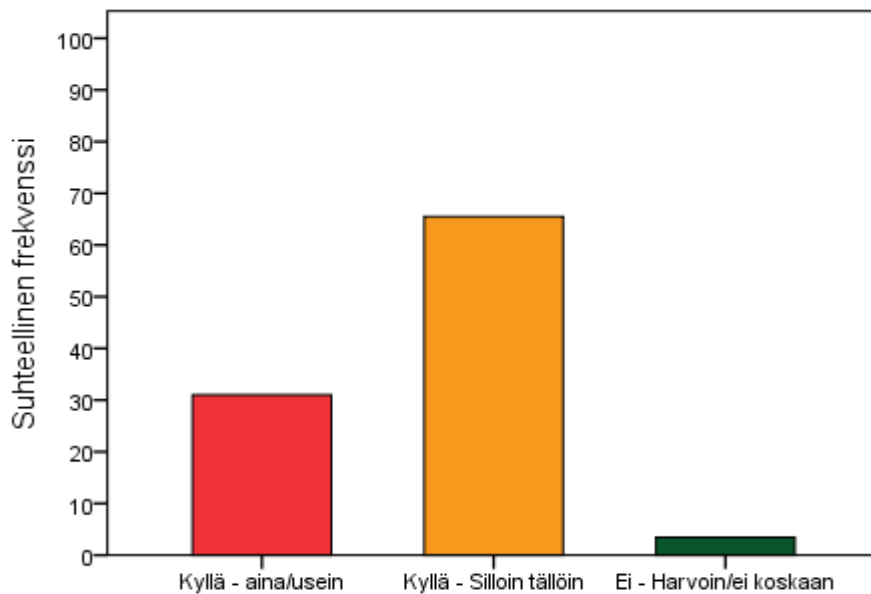
Koska teimme opinnäytetyömme Voi hyvin yrittäjä -Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa -hankkeelle projektiryhmän pyynnöstä, emme tarvinneet työtämme varten erillisiä lupia. Luvat aineiston käyttöön tutkimustarkoituksessa on kysytty hankkeen puolesta yrittäjiltä yrityskäyntien yhteydessä.

7 Tutkimustulokset

Tutkimustuloksissa vastataan Voi hyvin yrittäjä -Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa -hankkeen asettamaan neljään tutkimuskysymykseen hankkeeseen osallistuneiden Etelä-Karjalan yrittäjien osalta. Tuloksia avataan niin kuvioiden kautta kuin myös sanallisesti. Tutkimustulosten taulukot löytyvät liitteestä 5.

7.1 Yrittäjien terveys- ja hyvinvointitilanne

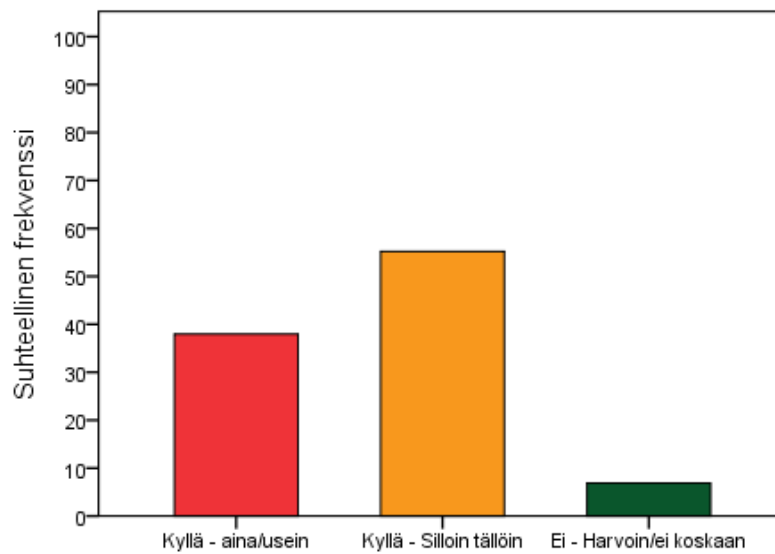
Kuviossa 1 kuvataan yrittäjien tyytyväisyyttä terveydentilaansa ja työkykyynsä.



Kuvio 1. Tyytyväisyys terveydentilaan ja työkykyyn (N=29)

Hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä hieman alle kolmasosa on tyytyväisiä omaan terveydentilaansa ja työkykyynsä lähes aina. Vain noin 3 % hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä koki olevansa tyytyväinen terveydentilaansa ja työkykyynsä harvoin tai ei koskaan.

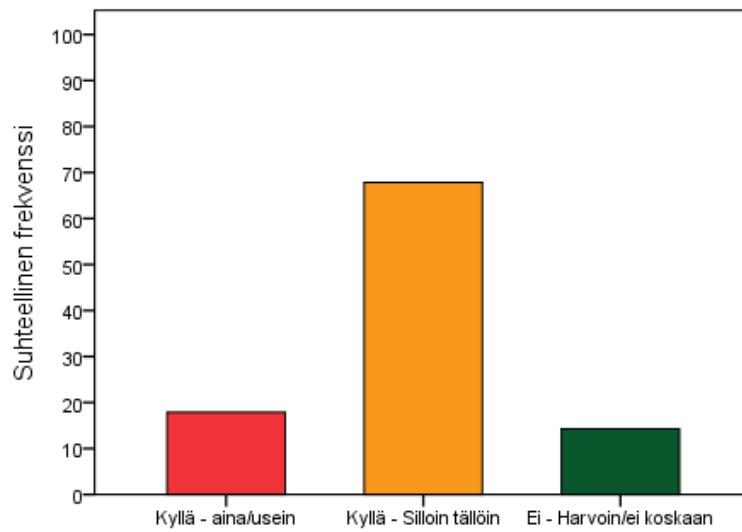
Kuviossa 2 kuvataan yrittäjien tyytyväisyyttä henkiseen hyvinvointiinsa.



Kuvio 2. Tyytyväisyys henkiseen hyvinvointiin (N=29)

Suurin osa hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä oli tyytyväisiä henkiseen hyvinvointiinsa silloin tällöin. Vain 7 % yrittäjistä ei ollut tyytyväisiä henkiseen hyvinvointiinsa tai oli sitä vain harvoin.

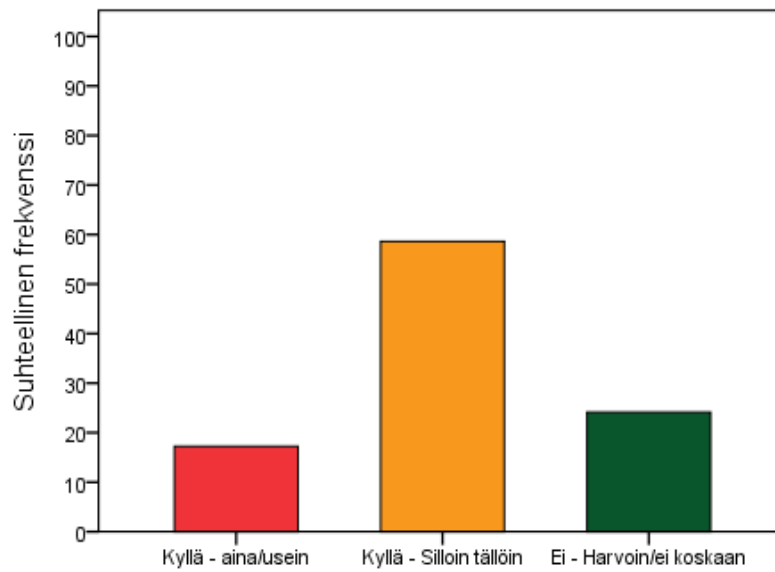
Kuviossa 3 kuvataan yrittäjien ihmissuhteisiin käytössä olevaa aikaa.



Kuvio 3. Aikaa hoitaa ihmissuhteita (N=28)

Hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä 65 % kokee, että heillä on aikaa hoitaa ihmissuhteitaan silloin tällöin. Yrittäjistä 14 % ei löydä aikaa hoitaa ihmissuhteitaan tai sitä on vain harvoin.

Kuviossa 4 kuvataan yrittäjien tyytyväisyyttä fyysiseen kuntoonsa.

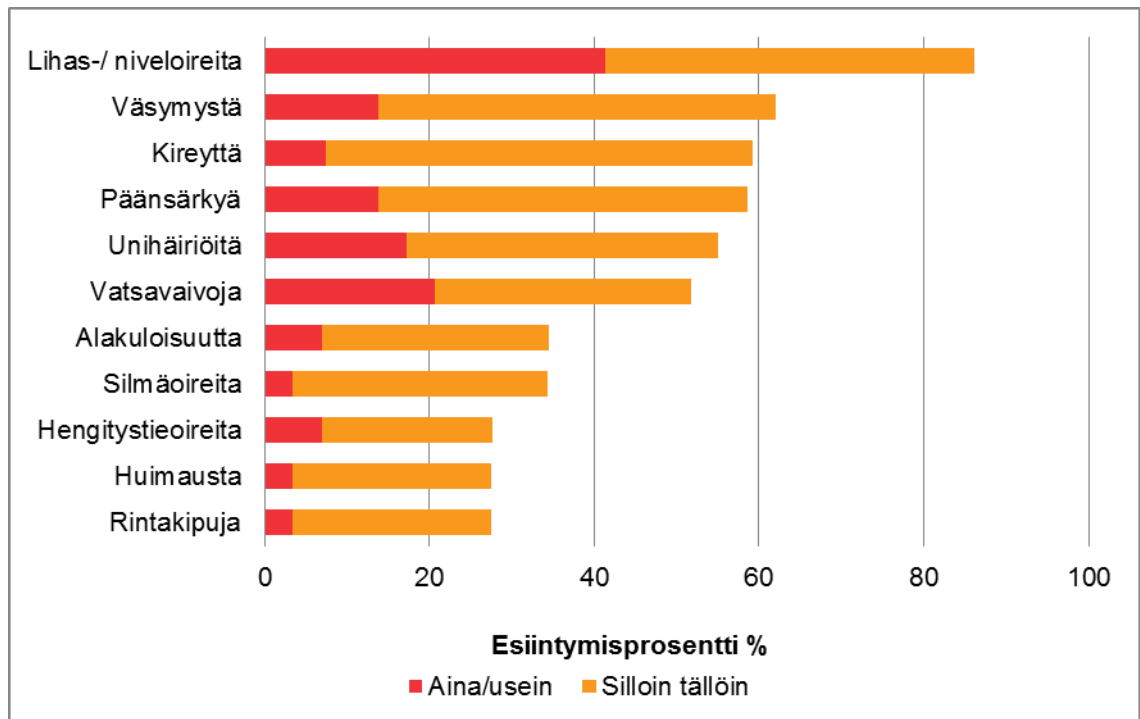


Kuvio 4. Tyytyväisyys fyysiseen kuntoon (N=29)

Fyysiseen kuntoonsa tyytyväisiä aina tai usein on noin 17 % vastanneista yrittäjistä. Silloin tällöin fyysiseen kuntoonsa tyytyväisiä on suurin osa yrittäjistä. Noin neljäsosa yrittäjistä ei ole tyytyväisiä fyysiseen kuntoonsa tai on sitä vain harvoin.

Psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen liittyviä oireita

Kuviossa 5 kuvataan eniten yrittäjien terveydentilaan vaikuttavia tekijöitä.



Kuvio 5. Eniten terveydentilaan vaikuttavat tekijät

Noin 55 % hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä esiintyy unihäiriöitä aina, usein tai silloin tällöin. Lopuilla unihäiriöitä sen sijaan esiintyy harvoin tai ei koskaan. Jatkuvaa ärtyneisyyttä, kireyttä tai jännittyneisyyttä kokee aina tai usein noin 7 %. Silloin tällöin ärtyneisyyttä, kireyttä tai jännittyneisyyttä kokee hieman alle puolet vastanneista yrittäjistä. Jatkuva väsymyksen tunne vaivaa aina tai usein noin 14 % vastanneista yrittäjistä. Lähes puolet yrittäjistä kokee jatkuvaa väsymyksen tunnetta silloin tällöin.

Pitkäaikaista alakuloisuutta tai masentuneisuutta esiintyy aina tai usein noin 7 % yrittäjistä, silloin tällöin näitä oireita kokee vajaa 28 % yrittäjistä. Lihas- tai niveloireita ylä- tai alaraajoissa, selässä, niska- tai hartia-alueella kokee aina tai usein olevan hieman yli 41 % yrittäjistä. Näitä oireita kokee silloin tällöin noin 45 % vastanneista.

Rintakipuja ja rytmihäiriöitä on ollut silloin tällöin noin 24 % yrittäjistä. Suurimmalla osalla rintakipua tai rytmihäiriöitä ei ole ollut tai niitä on ollut vain

harvoin. Vatsavaivoista kärsii aina tai usein noin viidennes yrittäjistä, silloin tällöin näitä vaivoja kokee 31 % yrittäjistä. Suurin osa ei kärsi näistä vaivoista. Hengitystieoireita kokee aina tai usein vajaa 7 % yrittäjistä. Silloin tällöin noin 21 % yrittäjistä.

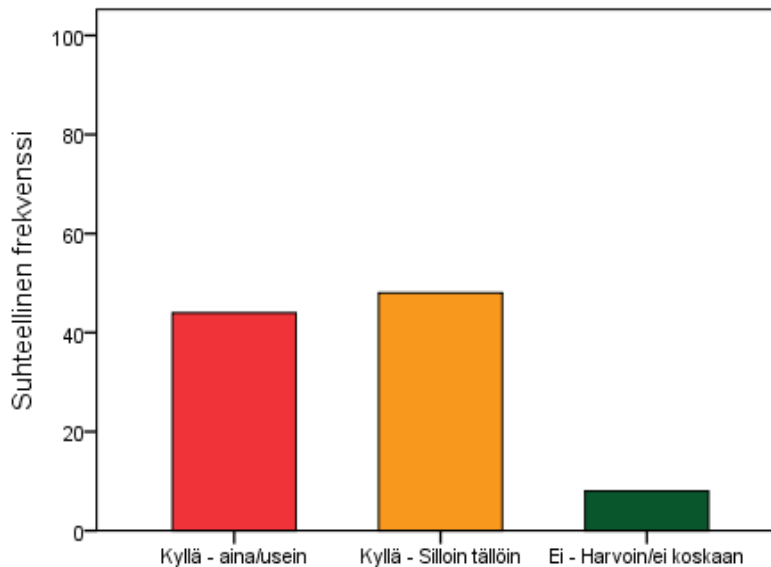
Päänsärystä kärsii aina tai usein noin 24 % yrittäjistä, huimauksesta vain yksi yrittäjistä. Silloin tällöin päänsärkyä kokee noin 45 % ja huimausta noin 24 % yrittäjistä. Silmäoireita tai näköhäiriöitä yrittäjistä on aina tai usein vain noin 3 %, silloin tällöin näitä oireita on 31 % yrittäjistä.

Yrittäjistä omasta verenpaineen tasosta on tietoinen aina tai usein 69 %, harvoin tai ei koskaan verenpaineen tasonsa tietää noin 17 %. Kolesteroli- ja sokeriarvot puolestaan tietää aina tai usein noin 55% yrittäjistä, harvoin tai ei koskaan hieman yli 31 % vastanneista. Molempiin kysymyksiin jätti vastaamatta neljä yrittäjää.

7.2 Yrittäjien elintavat

Ruokailutottumukset ja päihteiden käyttö

Kuviossa 6 kuvataan syömistä monipuolisesti ja säännöllisesti



Kuvio 6. Syöminen päivittäin monipuolisesti ja säännöllisesti (N=29)

Hieman yli 40 % vastaajista kertoo syövänsä monipuolisesti ja säännöllisesti päivittäin aina tai usein. Lähes puolet vastaajista syö päivittäin monipuolisesti ja säännöllisesti silloin tällöin. Reilu 10 % yrittäjistä kertoo, että syö harvoin tai ei koskaan päivittäin monipuolisesti ja säännöllisesti.

Noin 20 % yrittäjistä välttää ruokailussaan eläinrasvoja aina tai usein, hieman yli 30 % välttää eläinrasvoja silloin tällöin, mutta lähes puolet vastaajista välttää eläinrasvoja ruokavaliossaan vain harvoin tai ei koskaan. Ruokavaliossaan makeita välttää aina tai usein vajaa 30 % yrittäjistä, silloin tällöin makeita välttää hieman yli puolet vastaajista. Sen sijaan noin 20 % välttää makeiden syöntiä harvoin tai ei koskaan.

Lähes puolet vastaajista kertoo ruokavalionsa sisältävän runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä aina tai usein. Saman verran vastaajista kertoo ruokavalion sisältävän runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä silloin tällöin. Vain noin 3 %

vastaajista kertoo, että heidän ruokavaliossaan on harvoin tai ei koskaan runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Vajaa 30 % vastaajista kertoo ruokavalionsa olevan vähäsuolainen aina tai usein. Noin 45 % kertoo taas ruokavalionsa olevan vähäsuolainen vain silloin tällöin. Vajaalla 30 % yrittäjistä ruokavalio on vähäsuolainen harvoin tai ei koskaan.

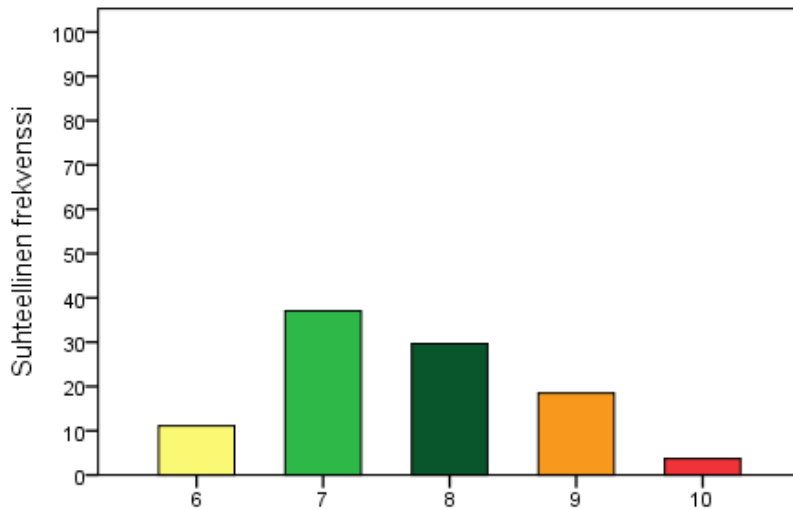
Yrittäjistä vajaa 40 % määrittelee painonsa olevan normaali aina tai usein, noin 30 % taas kokee painonsa olevan normaalin silloin tällöin. Hieman yli 30 % kertoo painonsa olevan normaali harvoin tai ei koskaan. Noin 10 % yrittäjistä kertoo tupakoivansa päivittäin aina tai usein ja vajaa 90 % tupakoi harvoin tai ei koskaan. Yrittäjistä vain noin 3 % kertoo, että alkoholin terveydelle haitallinen viikkokulutus ylittyy, hieman yli 30 % se ylittyy silloin tällöin.

Yrittäjistä hieman vajaa 45 % harrastaa hikoilua aiheuttavaa kunto- tai hyötyliikuntaa vähintään puolen tunnin ajan 2 - 3 kertaa viikossa aina tai usein. Sen sijaan vajaa 25 % tekee näin harvoin tai ei koskaan. Riittävästi vapaapäiviä ja lomiam yrittäjistä pitää vajaa 30 %, silloin tällöin vapaita ja lomiam riittävästi pystyy pitämään vajaa 40 % yrittäjistä. Sen sijaan hieman vajaa 35 % yrittäjistä pitää mielestään harvoin tai ei koskaan riittävästi lomiam ja vapaapäiviä. Hieman yli 40 % yrittäjistä nukkuu mielestään riittävästi aina tai usein, reilut 50 % silloin tällöin. Vain vajaa 7 % nukkuu riittävästi harvoin tai ei koskaan.

Hieman yli 80 % yrittäjistä kokee, että he voivat vaikuttaa omaan terveydentilaansa aina tai usein. Vajaa 20 % kokee vaikutusmahdollisuuksia olevan vain silloin tällöin. Yrittäjistä suurin osa (97 %), koki että heidän terveytensä on tärkeä yrityksen kannalta aina tai usein. 3 % vastaaja piti terveyttään tärkeänä yrityksen kannalta vain silloin tällöin. Puolella vastanneista yrittäjistä on vakituinen omalääkäri, työterveyslääkäri tai hoitava lääkäri aina tai usein, toisella puolella vain harvoin tai ei koskaan. Kysymykseen jätti vastaamatta kolme yrittäjää.

7.3 Työkyky

Kuviossa 7 kuvataan yrittäjien nykyistä työkykyä asteikolla 0-10 (0=Täysin työkyvytön, 10= Työkyky parhaimmillaan).

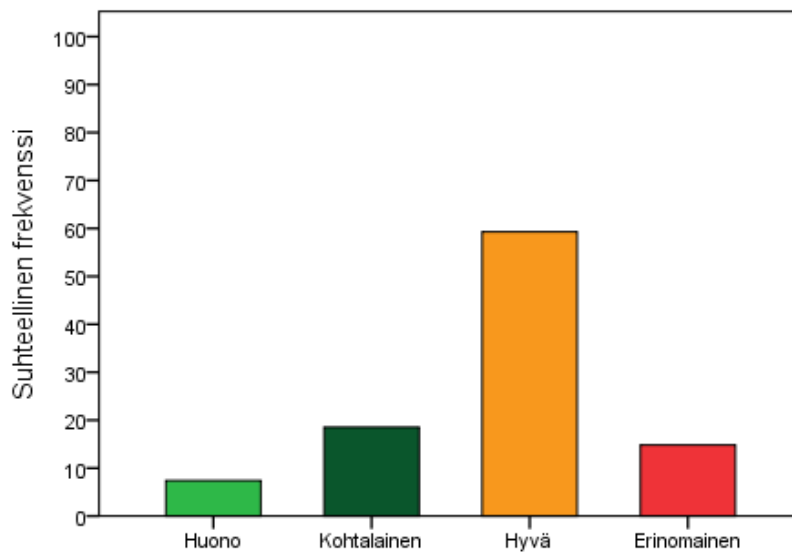


Kuvio 7. Nykyinen työkyky (N=27)

Työkykyindeksin ensimmäisessä kysymyksessä vastaaja sai määritellä itse oman nykyisen työkykynsä asteikolla 0-10, jossa 0 tarkoittaa täysin työkyvyttömyyttä ja 10 työkykyä parhaimmillaan. Yrittäjien nykyisen työkyvyn keskiarvo oli 7,7.

Työkykyindeksi-lomakkeessa selvitetään vastaajan työkyvyn ennustetta kahden vuoden kuluttua. Noin 81 % vastanneista uskoo terveytensä puolesta kykenevänsä melko varmasti työskentelemään samassa ammatissa vielä kahden vuoden kuluttua. Noin 15 % ei ollut siitä varma ja noin 4 % vastasi kysymykseen tuskin.

Kuviossa 8 kuvataan luokiteltua työkykyindeksiä.



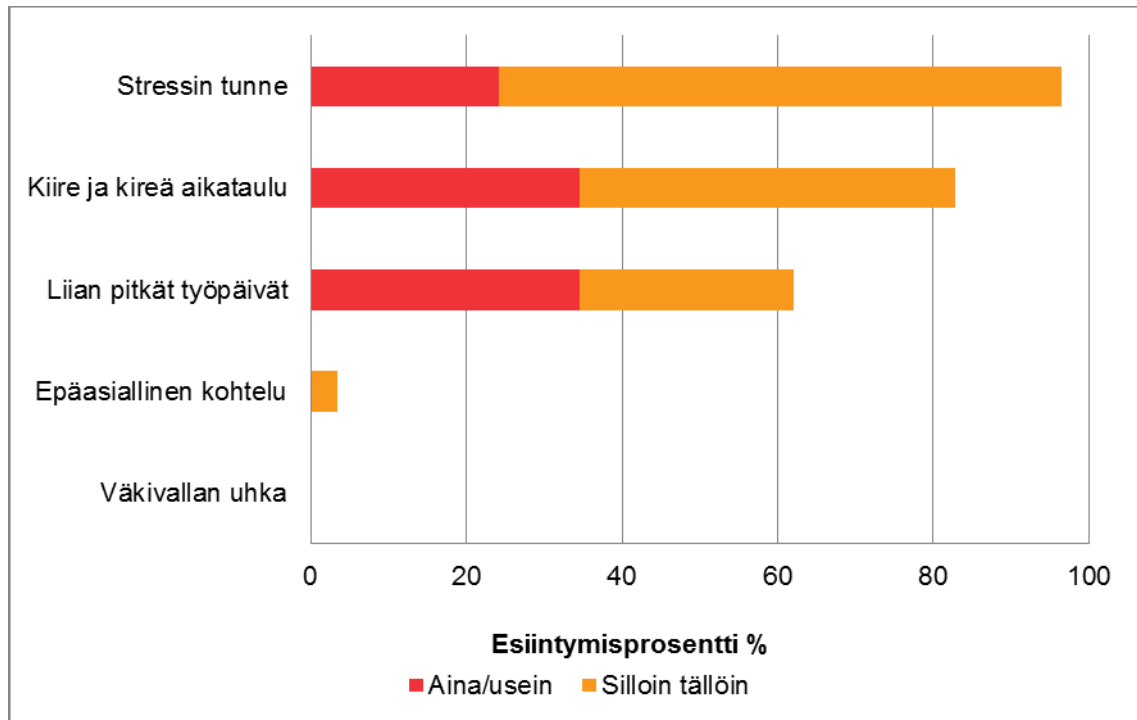
Kuvio 8. Luokiteltu työkykyindeksi (N=25)

Työkykyindeksi saatiin 27 vastaajasta 25:ltä. Alle 27 pistettä saaneen vastaajan työkyky luokitellaan huonoksi, 28 - 36 pisteellä työkyky luokitellaan kohtalaiseksi, 37 - 43 pisteellä työkyky on hyvä ja 44 - 49 pistettä tarkoittaa, että työkyky on erinomainen. Yli puolet hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä saivat 37 - 43 pistettä, eli työkyky arvioitiin hyväksi. Työkykyindeksin keskiarvo tutkimukseemme osallistuneilla yrittäjillä oli 38 pistettä.

7.4 Työn kuormitustekijät ja työturvallisuus

Työn psykososiaaliset kuormitustekijät

Kuviossa 9 kuvataan yrittäjien työssä eniten esiintyviä psykososiaalisia kuormitustekijöitä.



Kuvio 9. Eniten työssä esiintyviä psykososiaalisia kuormitustekijöitä (N=29)

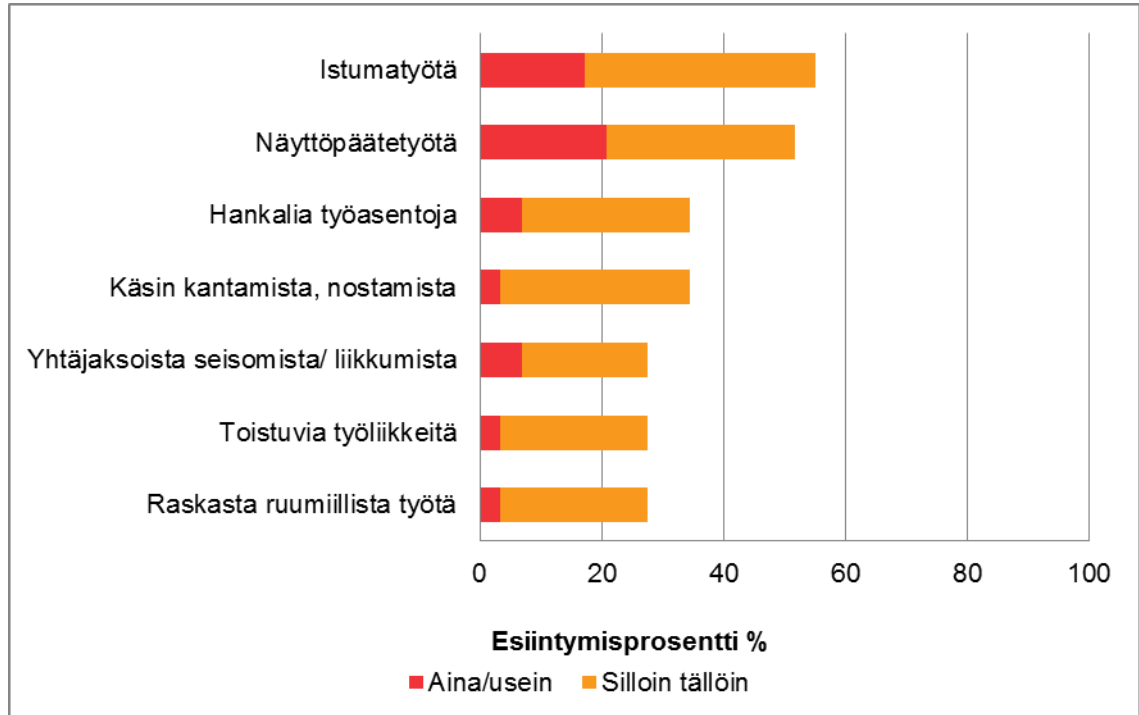
Valtaosa hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä koki työssään stressin tunnetta vähintään silloin tällöin. Aina tai usein stressin tunnetta oli noin neljäsosalla yrittäjistä. Mukana oli myös yrittäjiä, jotka eivät kokeneet stressin tunnetta tai kokivat sitä vain harvoin.

Kiirettä ja kireitä aikatauluja työssänsä aina tai usein koki olevan 35 % hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä. Yrittäjistä 17 % vastasi niitä olevan harvoin tai ei koskaan. Noin 35 % yrittäjistä koki liian pitkiä työpäiviä olevan aina tai usein. Yrittäjistä 38 % vastasi että liian pitkiä työpäiviä ei ole tai niitä on harvoin.

Vain yksi hankkeeseen osallistunut yrittäjä koki työpaikallansa olevan epäasiallista kohtelua. Kukaan tutkimukseen osallistuneista yrittäjistä ei kokenut työssään väkivallan tai muun rikollisuuden uhkaa tai sitä oli vain harvoin.

Työn fyysiset kuormitustekijät

Kuviossa 10 kuvataan yrittäjien työssä eniten esiintyviä fyysisiä kuormitustekijöitä.



Kuvio 10. Eniten työssä esiintyviä fyysisiä kuormitustekijöitä (N=29)

Hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä raskasta ruumiillista työtä tekee vain noin 3 %. Yli puolet yrittäjistä ei tehnyt raskasta ruumiillista työtä koskaan, tai teki sitä vain harvoin. Hankkeeseen osallistuneiden yrittäjien työssä samanlaisena toistuvia työliikkeitä oli aina tai usein yli 40 % vastaajilla. Yrittäjistä 30 % vastasi tekevänsä samanlaisena toistuvia työliikkeitä työssään silloin tällöin. Samankokoinen osuus vastanneista koki, että heidän työnsä ei sisällä samanlaisena toistuvia työliikkeitä tai sisältää niitä harvoin.

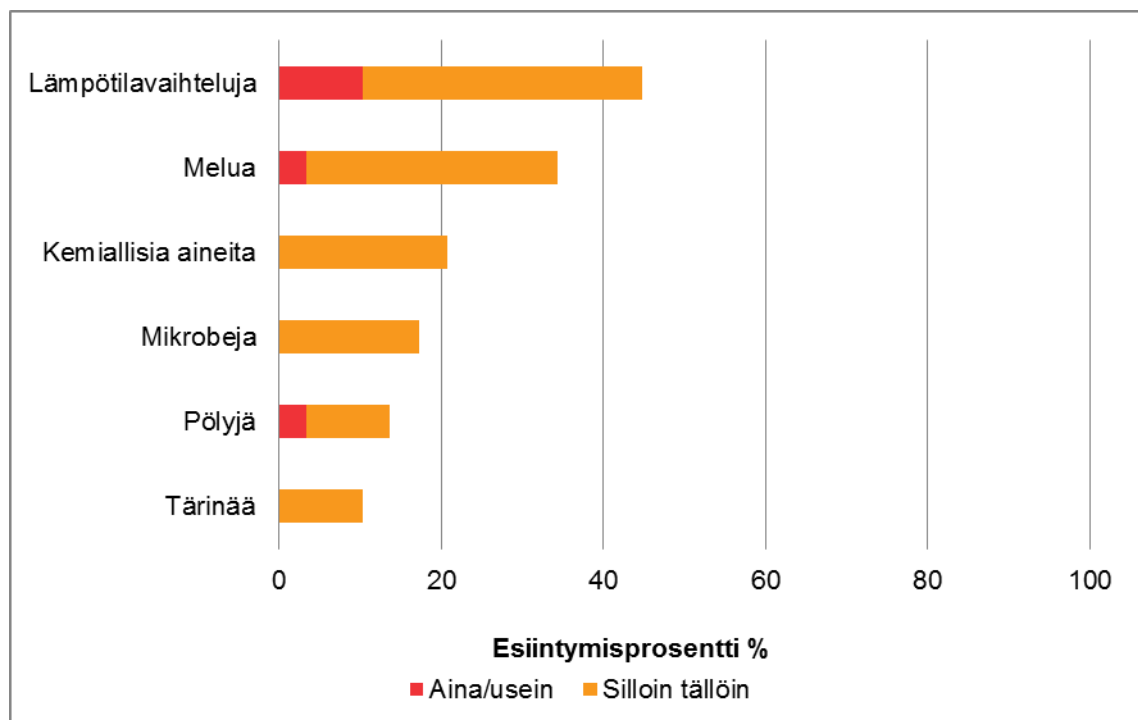
Noin 25 % yrittäjistä koki työnsä sisältävän aina tai usein yhtäjaksoista paikallaan seisomista tai liikkumista. Noin 45 % koki sitä olevan harvoin tai ei koskaan. Yrittäjistä noin 20 % vastasi työnsä sisältävän käsin kantamista, nostamista ja kannattelua aina tai usein. Lähes sama määrä yrittäjiä vastasi työnsä sisältävän sitä silloin tällöin.

Yli puolet yrittäjistä ei kokenut työssään esiintyvän kumaria, kiertyneitä ja hankalia työasentoja. Noin 14 % yrittäjistä kertoi niitä esiintyvän aina tai usein. Noin 35 % hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä vastasi työnsä sisältävän jatkuvaa tai useita tunteja päivässä tehtävää näyttöpäätetyötä aina tai usein. Yhtä suuri osa vastanneista kertoi työnsä sisältävän pitkäjaksoista näyttöpäätetyötä silloin tällöin. Loput kokivat sitä olevan vain harvoin tai ei koskaan.

Hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä 35 % vastasi työnsä sisältävän useita tunteja päivässä kestävästä istumatyöstä aina tai usein. Noin 38 % vastasi työnsä sisältävän sitä silloin tällöin. Loput kokivat välttyvänsä lähes täysin pitkäkestoiselta istumatyöltä.

Työturvallisuustilanne

Kuviossa 11 kuvataan eniten yrittäjien työturvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä.



Kuvio 11. Eniten työssä esiintyviä terveyteen vaikuttavia tekijöitä (N=29)

Noin 62 % hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä kertoi työ- ja työskentelytilojensa olevan hyvät aina tai usein. Noin 7 % vastasi tilojen olevan hyvät harvoin tai ei koskaan. Noin 83 % vastanneista yrittäjistä kertoi työvälineidensä olevan turvallisia ja käyttötarkoitukseensa sopivia aina tai usein. Loput vastasivat nii-

den olevan työvälineiden olevan turvallisia ja käyttötarkoitukseensa sopivia silloin tällöin.

Yli puolet eli 52 % vastaajista arvioi työpaikan järjestyksen ja siisteyden olevan hyvä aina tai usein. Noin 3 % yrittäjistä arvioi työpaikkansa järjestyksen ja siisteyden olevan huono tai olevan hyvä vain harvoin. Noin 69 % yrittäjistä arvioi valaistuksen olevan hyvä aina tai usein. Noin 3 % yrittäjistä koki työpaikkansa valaistuksen olevan huono tai olevan hyvä vain harvoin.

Noin 10 % yrittäjistä kertoi työnsä aiheuttavan käsiin ja/tai koko kehoon kohdistuvaa tärinää silloin tällöin. Noin 90 % yrittäjistä ei kokenut työnsä aiheuttavan käsiin ja/tai koko kehoon kohdistuvaa tärinää tai sitä aiheutui vain harvoin. (Kuvio 11).

Kuumuutta, kylmyyttä, vetoa, kosteutta, kuivuutta tai lämpötilavaihteluja työssään aina tai usein koki sisältävän noin 10 % yrittäjistä. Noin 50 % yrittäjistä vastasi näiden tekijöiden sisältyvän työhönsä harvoin tai ei koskaan. (Kuvio 11).

Yksi yrittäjistä koki työnsä sisältävän runsaasti pölyjä, kuten hiekka-, jauho-, metalli- ja kuitupölyä aina tai usein. Noin 10 % vastasi runsasta pölyä olevan silloin tällöin. Häiritsevää melua työssänsä joutui kokemaan aina tai usein yksi yrittäjä. Noin 10 % yrittäjistä altistui melulle silloin tällöin. (Kuvio 11).

Yrittäjiltä kysyttiin sisältääkö työ maaleja, liuottimia, kaasuja, käryjä, hitsaushuuruja, pesu- ja siivousaineita, kosmetiikkaa tai muita kemiallisia aineita. Noin 21 % vastasi työn sisältävän näitä silloin tällöin ja noin 79 % vastasi työn sisältävän niitä harvoin tai ei koskaan. Noin 17 % yrittäjistä kertoi altistuvan työssään silloin tällöin mikrobeille, kuten bakteereille, viruksille tai homeille. (Kuvio 11).

Yrittäjistä 18 % käyttää tarvittaessa työssään henkilökohtaisia suojaimia, kuten hengitys-, kuulo- ja silmäsuojaimia tai suojakäsineitä ja -vaatetusta. Puolet yrittäjistä ei käyttänyt tarvittaessa työssään henkilökohtaisia suojaimia. Kysymykseen vastasi 28 yrittäjää.

Noin 21 % kyselyyn vastanneista yrittäjistä käytti työssään tarvittaessa tilanteen mukaisia turvavälineitä, kuten kypärää, turvakenkiä ja -käsineitä, turvaliivejä tai

turvavaljaita. 25 % vastasi käyttävänsä niitä silloin tällöin. Kysymykseen vastasi 28 yrittäjää.

Yrittäjistä 44 % kertoi ensiapuvalmiuden olevan yrityksessä kunnossa, noin 30 % kertoi sen olevan kunnossa silloin tällöin ja noin 26 % kertoi ensiapuvalmiuden olevan kunnossa harvoin tai ei koskaan. Kysymykseen vastasi 27 yrittäjää.

Noin 28 % yrittäjistä kertoi yrityksessä sattuvan tapaturmia silloin tällöin, noin 72 % vastasi niitä tapahtuvan harvoin tai ei koskaan. Noin 41 % yrittäjistä oli aina tai usein arvioinut yrityksensä riskit ja korjannut esille tulleita epäkohtia. Noin 52 % vastaajista oli arvioinut yrityksensä riskit ja korjannut esille tulleita epäkohtia silloin tällöin, 7 % vastaajista ei ollut arvioinut yrityksensä riskejä ja korjannut esiin tulleita epäkohtia lainkaan tai oli tehnyt niin harvoin. Noin 79 % yrittäjistä kertoi voivansa vaikuttaa omiin työtapoihinsa ja työympäristöönsä aina tai usein ja noin 17 % vastasi voivansa vaikuttaa niihin silloin tällöin. Noin 3 % yrittäjistä koki vaikutusmahdollisuutensa heikoiksi.

Noin 68 % yrittäjistä oli sopimus työterveyshuollon palveluntuottajan kanssa. Vastaavasti noin 32 % vastasi, ettei sopimusta työterveyshuollon palvelun tuottajan kanssa ole. Kysymykseen vastasi 28 yrittäjää.

8 Tutkimustulosten tarkastelua

Tässä luvussa käsitellään Voi hyvin yrittäjä -Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa -hankkeen tutkimuskysymyksiä tulosten pohjalta syntyneitä keskeisiä havaintoja ja niiden tulkintoja hankkeeseen osallistuneiden Etelä-Karjalan yrittäjien osalta. Aineiston pienen koon vuoksi tutkimustuloksista ei voida kuitenkaan tehdä koko Etelä-Karjalan yrittäjiä koskevia yleistyksiä. Esimerkiksi sukupuolijakauma ei ole ollut tiedossa tutkimustuloksia analysoitaessa, eikä sitä ole huomioitu analyysissä. Tämän aineiston perusteella voidaan kuitenkin tehdä huomioita ja suuntaa antavia johtopäätöksiä Etelä-Karjalan yrittäjien hyvinvoinnista.

8.1 Terveystila

Enemmistö (n. 70 %) hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä kertoo olevansa tyytyväinen vain ajoittain terveystilaansa ja työkykyynsä. Tämä kertoo heillä olevan jonkinlaisia terveysongelmia. Pakkalan ja Saarnin (2000) tekemän tutkimuksen Pk- yrittäjät ja terveys (Liite 3) mukaan yrittäjien terveys vastaa pääosin muun väestön terveyttä. Saamamme tulos on tämän tutkimustuloksen kanssa samansuuntainen.

Eniten vaivaa aiheuttivat tuki- ja liikuntaelinvaivat, päänsärky sekä erilaiset vatsavaivat. Myös yrittäjillä esiintyvät unihäiriöt ja koettu väsymys vaikuttavat myös arvioon omasta terveystilasta, kuten myös henkinen kuormitus yleisesti koettun kireyden ja ärtyneisyyden myötä. Henkiseen hyvinvointiinsa ainakin ajoittain tyytyväisiä on kuitenkin suurin osa (n. 93 %), joten ongelmat terveystilan ja työkyvyn arvioinnissa keskittyvät enemmän fyysisiin vaivoihin.

Vain vajaa viidesosa yrittäjistä on tyytyväisiä fyysiseen kuntoonsa, ja sen vaikutus koettuun terveyteen ja työkykyyn on ilmeinen. Hyvän fyysisen kunnon merkitys esimerkiksi suhteessa tuki- ja liikuntaelinvaivoihin on merkittävä. Koska suurin osa (60 %) vastanneista yrittäjistä on tyytyväisiä fyysiseen kuntoonsa vain ajoittain, kertoo se liikunnan epäsäännöllisyydestä ja kausiluontoisuudesta, johon osaltaan vaikuttaa yrittäjän työnkuva. Viidenneksellä yrittäjistä liikuntatottumukset ovat täysin puutteelliset ja huono fyysinen kunto vaikuttaa arvioon niin terveystilasta kuin työkykyyn ja arvioon omasta työkyvystä.

Yrittäjillä on varsin vähän aikaa hoitaa ihmissuhteitaan, ja suurin osa kokeekin tyytymättömyyttä mahdollisuuksiinsa hoitaa niitä. Toimivat ihmissuhteet ovat merkittävä osa hyvinvointia ja tällä osa-alueella yrittäjät joutuvat tinkimään ajastaan usein liikaa. Perheen ja työn yhteensovittaminen on erityisesti yrittäjille haasteellista.

Suurimmalla osalla yrittäjistä on tiedossaan omat verenpaine-, kolesteroli- ja verensokeriarvot, joten he ovat tietoisia omasta terveystilastaan näiden mittausten osalta. Näin ollen heillä on myös mahdollisuus vaikuttaa elintavoillaan ja valinnoillaan terveyteensä näiltä osin. Kolmannes taas on tietämätön näistä arvoista, mikä kertoo heidän ilmeisestä tarpeestaan kuulua työterveyshuoltoon ja

päästä ennalta ehkäisevän terveydenhuollon piiriin. Toisaalta tämä kertoo myös osittain huolettomuudesta omaa terveydentilaansa kohtaan.

8.2 Elintavat

Runsaalla kolmanneksella yrittäjistä on monipuolinen ruokavalio ja säännöllinen ateriarytmi, jota he pystyvät noudattamaan. Tämä kertoo näiden yrittäjien hyvistä ruokailutottumuksista. Kuitenkin lähes puolella yrittäjistä säännöllisyys ja monipuolisuus toteutuu vain osittain. Tämä kertoo yrittäjien haasteesta yhdistää kiireiseen ja vaihtelevaankin työkuvaan hyvät ruokailutottumukset, sekä myös ruokailumahdollisuuksien vaihtelevuudesta. Kymmenesosalla yrittäjistä ruokailutottumukset eivät noudata riittävästi tai lainkaan terveellisen ruokavalion ateriarytmiä tai ravintosisältöä, mikä alentaa niin heidän terveyteen kuin työkykyynsä. Myös Kaarlela ym. (2001) tutkimuksessa (Liite 3) todettiin, että yli puolet tutkituista yrittäjistä söi epäterveellisesti, joten tutkimustulos on samansuuntainen.

Työterveyslaitoksen Työ- ja terveys 2009 -haastattelututkimuksen mukaan kolmella viidestä tutkimukseen osallistuneesta oli mahdollisuus työpaikkaruokailuun. Kolme yleisintä syytä olla käyttämättä työpaikan tai sen läheisyydessä olevaa työpaikkaruokalaa olivat aterian hinta, eväisiin tottuminen ja työn kiireisyys. Yrittäjillä työpaikkaruokailuun vaikuttavat nämä kaikki syyt ja lisäksi pienissä työpaikoissa ei ole omia työpaikkaruokaloita.

Yrittäjien eläinrasvojen käyttö näyttää samansuuntaiselta kuin uusimmissa suomalaisten ruokavaliotutkimuksissa, joiden mukaan ruokavaliossamme on edelleen liikaa kovaa eläinrasvaa (Ravitsemusneuvottelukunta 2005). Puolet yrittäjistä ei kiinnitä rasvan laatuun huomiota, minkä vuoksi ravinnon rasvakoostumuksesta tulee helposti eläinrasvapainotteinen. Noin 80 % yrittäjistä kiinnittää ruokavaliossaan huomiota jossakin määrin makeiden syöntiin, mikä on tärkeää paitsi veren sokeripitoisuuden ja energiatasapainon hallinnassa myös ravinto-koostumuksen kannalta.

Yrittäjien ruokavalioon näyttävät kuuluvan olennaisena osana kasvikset, marjat ja hedelmät. Niiden runsas käyttö on lähes puolella yrittäjistä myös säännöllistä. Näin ollen he saavat kasviksista myös riittävästi elimistön hyvinvointia ylläpitä-

viä suojaravintoaineita ja hyvän kuitulisän. Suomalaisten ravitsemustilanne kasvisten osalta on yleisestikin parantunut (Ravitsemusneuvottelukunta 2005).

Tutkimuksen mukaan vain kolmannes yrittäjistä suosii terveyttä edistävää vähäsuolaista ruokavaliota. Muu osa yrittäjistä ei juuri kiinnitä huomiota suolan käyttöön ruokavaliossaan. Tämä kertoo siitä etteivät he tee tietoisia valintoja ruoan suolamäärän vähentämiseksi ja ovat siten alttiina liiallisen suolan käytön tuomille terveyshaitoille.

Hieman yli 60 % yrittäjistä on jonkinlaisia ongelmia normaalipainossa pysymisessä tai he kärsivät ylipainosta. Sen sijaan noin 40 % yrittäjistä on normaalipainoisia eikä painon suhteen tapahdu suurempia vaihteluja. Auran (2010) Yrittäjien hyvinvoinnin tila Suomessa 2010 -tutkimuksen mukaan Suomalaiset yrittäjät on melko ylipainoisia, koska vain 26 % miehistä ja alle puolet (49 %) naisista on ihannepainoisia eli heidän painoindeksinsä (BMI) on alle 25.

Tutkimukseen osallistuneet yrittäjät tupakoivat päivittäin vähemmän kuin suomalaiset keskimäärin. Suomalaisista tupakoi päivittäin noin viidennes. Vuonna 2010 15–64 -vuotiaista miehistä 23 % ja naisista 16 % tupakoi päivittäin. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2011.) Auran (2010) Yrittäjien hyvinvoinnin tila Suomessa 2010- tutkimuksen mukaan yrittäjät tupakoivat myös vähemmän kuin palkansaajat. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen vuosittaisen Suomalaisia elämäntapoja selvittävän tutkimuksen mukaan yrittäjistä tupakoi keskimäärin 20 %, joten hankkeeseen osallistuneiden yrittäjien tupakointi jää tätäkin alhaisemmalle tasolle.

Hankkeeseen osallistuneiden yrittäjien alkoholin käyttö on tutkimuksen mukaan varsin maltillista, sillä reilusti yli puolet yrittäjistä ei käytä alkoholia terveyttä haittaavasti. Kaarlela ym. (2001) tutkimuksen mukaan pienyrittäjistä alkoholia käyttää usein tai runsaasti yli kolmasosa. Yhdeksän kymmenestä suomalaisesta aikuisesta käyttää alkoholia. Näistä noin 25 % miehistä ja 10 % naisista käyttää alkoholia viikoittain terveydelle haitallisen määrän tai enemmän.

Yrittäjistä lähes puolella liikunnan määrä jää hyvin vähäiseksi terveysliikuntasuositukseen verrattuna, viidenneksellä hikoilua aiheuttava terveysliikunta ei kuulu ollenkaan viikoittaiseen ohjelmaan. Myös säännöllistä liikuntaa harraste-

taan suosituksia vähäisemmin. Liikunnan tuoma terveyshyöty jää näin suurella osalla hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä saavuttamatta.

Hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä 70 % olisi tarvetta pitää enemmän vapaata tai lomaa työstä, koska he itse kokevat vapaa-ajan määrän riittämättömäksi. Monella yksin-, mikro- ja pienyrittäjällä mahdollisuus vapaiden ja lomien pitämiseen on huono. Heidän ei ole helppoa löytää sijaista tekemään työtään eikä toimipaikan sulkeminen kokonaan lomien ajaksi ole taloudellisesti kannattavaa.

Lisää tarvetta lepoon ilmenee lähes 60 % yrittäjistä, jotka kertovat etteivät nuku riittävästi. Lähes kaikki vastanneista yrittäjistä pitävät terveyttään tärkeänä yrityksensä kannalta. He eivät kuitenkaan ole järjestäneet itselleen ennaltaehkäisevää terveydentilan seuranta- ja työterveyshuollon palveluiden kautta, joten heidän terveydentilansa seuraaminen on epäsäännöllistä ja enemmän oirekeskeistä. Suomen Yrittäjien tekemän Yrittäjien työterveyshuolto- raportin mukaan kaikista kyselyyn vastanneista yrittäjistä 47 % ja yksinyrittäjistä 21 % on järjestänyt työterveyshuollon palvelut. Tämän raportin mukaan myös yrittäjät käyttävät lääkäripalveluita tarpeen mukaan, mikä vahvistaa oletusta oirekeskeisestä terveydenhuollosta.

Suurin osa hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä uskoo voivansa vaikuttaa omaan terveydentilaansa. Heillä on siis todennäköisesti riittävästi tietoa elintapojen vaikutuksesta terveyteensä.

8.3 Työkyky

Tutkimuksemme mukaan yrittäjien itse arvioitu työkyky on keskimäärin hiukan huonompi, kuin Suomen yrittäjien työkyky vuonna 2004. Auran (2010) ja Peltoniemen (2005) tutkimuksien tuloksiin verrattuna hankkeeseen osallistuneiden yrittäjien itse arvioima työkyky oli taas siinä suhteessa parempi, että yksikään heistä ei arvioinut työkykyään kohtaan 5 tai sen alle. Sekä Peltoniemen (2005) että Auran (2010) tutkimuksissa yksi kymmenestä vastaajasta arvioi työkykynsä olevan 5 tai alle. Suurin osa tutkimukseemme osallistuneista yrittäjistä arvioi työkykynsä välille 6 – 7, kun taas Auran (2010), Peltoniemen (2005), sekä Kaarlela ym. (2001) tutkimuksissa suurin osa vastanneista arvioi työkykynsä korke-

ammaksi välille 8 – 9. Myös Kuljetusyrittäjät kuntoon -hankkeen tutkimuksessa suurin osa liikenneyrittäjistä arvioi työkykynsä kohtaan 8 tai paremmaksi. Parhaaksi mahdolliseksi työkykynsä arvioi lähes yhtä suuri osuus sekä Auran (2010) tutkimukseen että meidän tutkimukseemme osallistuneista.

Peltoniemen (2005) mukaan vuonna 2004 yhdeksän kymmenestä yrittäjästä oli melko varma siitä, että he olisivat kykeneviä työskentelemään nykyisessä työpaikassaan kahden vuoden kuluttua. Hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä kahdeksan kymmenestä uskoi pystyvänsä terveytensä puolesta jatkamaan työssään melko varmasti vielä kahden vuoden kuluttua. Hieman alle kuudesosa ei ollut asiasta varma ja 4 % vastasi sen olevan epävarmaa. Tutkimuksemme mukaan hankkeeseen osallistuneiden yrittäjien tulevaisuuden näkymät samassa työssä työskentelemiseksi ovat negatiivisemmat kuin koko Suomen yrittäjien vuonna 2004.

Työkykynsä huonoksi tai kohtalaiseksi arvioineita yrittäjiä Etelä-Karjalassa on tutkimuksemme mukaan yhtä paljon kuin heitä oli Peltoniemen (2005) mukaan vuonna 2004. Vuonna 2004 neljäsosa Etelä-Karjalan yrittäjistä koki työkykynsä huonoksi tai kohtalaiseksi. Hyväksi työkykynsä arvioineita tutkimuksemme osallistuneita yrittäjiä Etelä-Karjalassa on prosentuaalisesti yli kaksi kertaa enemmän kuin vuonna 2004 hyväksi työkykynsä arvioineita yrittäjiä. Tutkimuksemme osallistuneista yrittäjistä työkykynsä arvioi erinomaiseksi vähemmän kuin yksi kuudesta, kun taas vuonna 2004 eteläkarjalaisista yrittäjistä yli puolet koki työkykynsä olevan erinomainen. Työkykyindeksin keskiarvo tutkimuksemme osallistuneilla yrittäjillä oli noin 38, eli työkyky lasketaan hyväksi. Se on kuitenkin neljä pistettä alhaisempi kuin vuoden 2004 eteläkarjalaisten yrittäjien työkykyindeksin keskiarvo (42 pistettä). (Peltoniemi 2005.)

8.4 Työn kuormitustekijät ja työturvallisuustilanne

Psykososiaaliset kuormitustekijät

Yrittäjä on itse oman yrityksensä johtaja, minkä vuoksi asioiden kokonaisvaltainen hallinta ja töiden loppuun tekeminen aikataulussa voivat välillä vaatia yrittäjältä joustamista omasta vapaa-ajasta. Hankkeeseen osallistuneiden yrittäjien psykososiaalisista kuormitustekijöistä suurimpia tutkimuksemme mukaan olivat kiire ja kireät aikataulut, liian pitkät työpäivät ja stressin tunne.

Suurin osa, noin 83 % yrittäjistä, kokee tutkimuksemme mukaan työssään kiirettä ja kireitä aikatauluja vähintään silloin tällöin. Verrattuna Kauppisen ym. 2010 Työ ja terveys 2009 -haastattelututkimuksen tuloksiin, kokevat hankkeeseen osallistuneet yrittäjät työssään enemmän kiirettä kuin suomalaiset palkansaajat keskimäärin. Suomalaisista palkansaajista 47 % koki joutuvansa kiirehtimään, jotta saisi työnsä tehtyä. (Kauppinen ym. 2010, 85.) Hankkeeseen osallistuneiden yrittäjien työssä esiintyy myös enemmän kiirettä kuin Varsinais-Suomen liikenneyrittäjillä keskimäärin. Varsinaissuomalaisista liikenneyrittäjistä noin 49 % koki työssään esiintyvän haittaavaa kiirettä ja kireitä aikatauluja (Visuri ym. 2011). Jatkuva kiire aiheuttaa stressiä ja vaikuttaa negatiivisesti työhyvinvointiin. Kiire ja kireät aikataulut nousevat esiin myös siinä, että tutkimukseen osallistuneista yrittäjistä enemmän kuin yksi kolmasosa koki tekevänsä liian pitkiä työpäiviä aina tai usein ja yli puolet vähintään silloin tällöin. Pitkiksi venyvät työpäivät vaikuttavat myös negatiivisesti mahdollisuuteen hoitaa ihmissuhteita.

Noin joka viides hankkeeseen osallistunut yrittäjä kokee työssään stressin tunnetta aina tai usein. Tulos on samansuuntainen kuin Auran (2010) Yrittäjien hyvinvoinnin tila Suomessa 2010 -tutkimuksessa, jonka mukaan 23 % suomalaisista yrittäjistä kokee stressin tunnetta erittäin paljon tai melko paljon. Valtaosa tutkimukseemme osallistuneista yrittäjistä kokee stressin tunnetta vähintään silloin tällöin.

Epäasiallista kohtelua yrittäjät eivät juuri työpaikallaan kokeneet tai kokivat sitä harvoin. Yksi vastanneista koki epäasiallista kohtelua olevan silloin tällöin. Väkivallan tai muun rikollisuuden uhkaa ei yrittäjien työpaikoilla ilmennyt, tai sitä oli vain harvoin. Nämä seikat tukevat työympäristön viihtyvyyttä ja turvallisuutta.

Ollessaan työpaikallaan esimiehen roolissa, yrittäjä tarvitsee hyvää organisointikykyä sekä johtamistaitoja, joilla hän omalta osaltaan tukee myös omaa työhyvinvointiaan ja suhteitaan työpaikalla. (Esimies.info 2012.)

Fyysiset kuormitustekijät

Hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä raskasta ruumiillista työtä kertoi tekevänsä aina tai usein vain yksi. Tämä luku on huomattavasti pienempi kuin Työ ja terveys Suomessa 2010 -katsauksen antama tulos suomalaisten työntekijöiden kokemuksesta työn raskaudesta. Hankkeeseen osallistuneet yrittäjät kokevat työnsä siis fyysisesti kevyemmäksi, kuin suomalaiset palkansaajat keskimäärin. Hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä hieman alle puolella työhön sisältyy samanlaisena toistuvia työliikkeitä aina tai usein. Työ ja terveys Suomessa 2009-tutkimuksen mukaan silloin tällöin samanlaisina toistuvia työliikkeitä sisältyy työhön kolmasosalla työntekijöistä. (Kauppinen ym. 2010.)

Hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä joka neljäs kokee työhönsä sisältyvän aina tai usein yhtäjaksoista paikallaan seisomista tai liikkumista. Yli puolet vastanneista kokee työnsä sisältävän näitä vähintään silloin tällöin. Seisomatyö kuormittaa erityisesti alaraajojen lihaksia ja niveliä. (Työturvallisuuskeskus 2012.) Yrittäjistä hieman alle viidesosa vastasi työhönsä sisältyvän käsin kantamista, nostamista ja kannattelua aina tai usein. Työ ja terveys 2009 -katsauksessa yksi kymmenestä vastaajasta kertoi nostavansa raskaita taakkoja vähintään kerran tunnissa. (Kauppinen ym. 2010.)

Hankalat työasennot

Hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä hieman alle kuudesosa vastasi työnsä sisältävän kumaria, kiertyneitä ja hankalia työasentoja aina tai usein. Työ ja terveys Suomessa 2009 -katsauksen mukaan yksi neljästä työntekijästä työskentelee vähintään tunnin päivässä hankalassa asennossa (Kauppinen ym. 2010). Tutkimuksemme tuloksista selviää, että yrittäjät tekevät töitä hankalissa työasunnoissa vähemmän kuin suomalaiset työntekijät keskimäärin. Toisaalta hieman alle puolet tutkimukseemme vastanneista yrittäjistä kertoo työnsä sisältävän hankalia työasentoja vähintään silloin tällöin. Tämä kertoo yrittäjien vaihtelevista työtehtävistä ja asennoista.

Kuljetusyrittäjät kuntoon -hankkeen tutkimuksen tuloksista selviää, että kolmasosa varsinaissuomalaisista taksiryrittäjistä ja hieman alle puolet kuljetusyrittäjistä kokee työssään olevan haitallisia kumaria, kiertyneitä ja hankalia työasentoja. Tutkimuksemme mukaan eteläkarjalaisten yrittäjien työssä on keskimäärin vähemmän kumaria, kiertyneitä ja hankalia työasentoja varsinaissuomalaisilla taksi- ja kuljetusyrittäjillä.

Näyttöpäätetyö

Tutkimuksemme mukaan kolmasosa hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä kokee työnsä sisältävän jatkuvaa tai useita tunteja päivässä tehtävää näyttöpäätetyötä aina tai usein. Kaksi kolmasosaa vastanneista koki työnsä sisältävän jatkuvaa näyttöpäätetyötä vähintään silloin tällöin. Tutkimuksemme tulos on samansuuntainen kuin Työ ja terveys Suomessa 2009 -katsauksen tulos, jonka mukaan kolmasosa työssä käyvistä käyttää tutkimuksen mukaan tietokonetta yli neljä tuntia päivässä. Yli kaksi kolmasosaa tutkimukseen osallistuneista yrittäjistä koki työnsä sisältävän vähintään silloin tällöin jatkuvaa tai useita tunteja päivässä kestävästä istumatyöstä.

Työturvallisuustilanne

Yli puolet hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä kokee työ- ja työskentelytilojensa olevan lähes aina hyvät, vain alle kymmenesosa yrittäjistä kokee tilojen olevan hyvät harvoin tai ei koskaan. Näin ollen tutkimukseen osallistuneet yrittäjät työskentelevät pääsääntöisesti toimivissa työtiloissa. Tutkimuksemme tulos on samansuuntainen, kuin Työ ja terveys Suomessa 2009 -katsauksen tulos, jonka mukaan kaksi kolmasosaa työssä olevista suomalaisista kokee työskentelytilojensa olevan toimivat ja käytännölliset. (Kauppinen ym. 2010.)

Suurin osa hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä käyttää tutkimuksemme mukaan turvallisia ja käyttötarkoitukseensa sopivia työvälineitä. Noin joka viides yrittäjä pitää työvälineitään turvallisina ja käyttötarkoitukseensa sopivina silloin tällöin. Pääsääntöisesti hankkeeseen osallistuneet yrittäjät huolehtivat myös työpaikkansa järjestyksestä ja siisteydestä hyvin.

Tutkimuksessamme selvisi, että yrittäjistä hieman alle kolmasosa kokee valaistuksen olevan työssään puutteellinen ainakin silloin tällöin. Yrittäjät joutuvat työskentelemään puutteellisessa valaistuksessa hieman useammin kuin Suomen palkansaajat keskimäärin (Kauppinen ym. 2010). Tutkimuksemme mukaan joka kymmenennen hankkeeseen osallistuneen yrittäjän työ aiheuttaa käsiin ja/tai koko kehoon kohdistuvaa tärinää. Kuljetusyrittäjät kuntoon -hankkeen tutkimukseen verrattuna tutkimukseemme osallistuneet yrittäjät joutuvat kokemaan työssään vähemmän haitallista tärinää, kuin varsinaissuomalaiset liikenneyrittäjät.

Hieman alle puolet yrittäjistä kertoi joutuvansa sietämään työssään kuumuutta, kylmyyttä, vetoa, kosteutta, kuivuutta tai lämpötilavaihteluja vähintään silloin tällöin. Varsinaissuomalaisista taksiryrittäjistä yhtä suuri osa ja kuljetusyrittäjistä lähes 80 % koki kuumuuden, kylmyyden, vedon ja kosteuden haittaavina tekijöinä työssään. Suomen palkansaajista hieman yli puolet joutuu sietämään työssänsä kylmyyttä tai vetoa. Epäedullisissa työoloissa työskenteleminen voi heikentää yrittäjien työkykyä ja vähentää työssä jaksamista.

Verrattuna varsinaissuomalaisten liikenneyrittäjien ja Suomen palkansaajien työhön, tutkimukseemme osallistuneiden yrittäjien työssä esiintyy vähän pölyä.

Tutkimuksemme mukaan valtaosan yrittäjistä työ sisältää pölyjä enintään silloin tällöin.

Hankkeeseen osallistuneista joka viidennen yrittäjän työssä esiintyy maaleja, liuottimia, kaasuja, käryjä, hitsaushuuruja, pesu- ja siivousaineita, kosmetiikkaa tai muita kemiallisia aineita. Tämä lukema on verrattain sama kuin niillä Suomen työssä käyvillä, joiden työssä esiintyy tinneriä, polttoaineita tai maalien liuottimia (Kauppinen ym. 2010). Kuitenkin valtaosalla työ sisältää näitä haittatekijöitä vain harvoin tai ei koskaan. Verrattuna varsinaissuomalaisiin kuljetus ja taksiryttäjien työhön, esiintyy eteläkarjalaisten pienyrittäjien työssä vähemmän haittaavia kaasuja ja käryjä. Viidesosalla tutkimukseen osallistuneista yrittäjistä on riskinä saada terveyshaittoja edellä mainittujen kemiallisten aineiden vuoksi.

Tutkimuksessamme selvisi, että puolet yrittäjistä ei käytä työssään henkilökohtaisia suojaimia, kuten hengitys-, kuulo- ja silmäsuojaimia tai suojakäsineitä ja –vaatetusta tai käyttää niitä vain harvoin. Tästä huolimatta yrittäjistä suurin osa ei altistu työssään mikrobeille tai altistuu niille vain harvoin. Henkilökohtaisten suojaimien tarve vaihtelee työn laadusta riippuen. Myös vain viidesosa yrittäjistä käyttää työssään tilanteiden mukaisia turvavälineitä, kuten kypärää, turvakengkiä ja –käsineitä, turvaliivejä tai turvavaljaita aina tai usein. Yli puolet yrittäjistä vastasi etteivät he käytä turvavälineitä tai käyttävät niitä vain harvoin. Huolestuttavaa on, että yli puolella yrittäjistä yrityksen ensiapuvalmiudet olivat kunnossa enintään silloin tällöin. Ensiapuvalmiuksien puute ja turvavälineiden käyttämättömyys lisäävät yrityksessä sattuvien tapaturmien riskiä. Tutkimuksemme mukaan hankkeeseen osallistuneiden yrittäjien yrityksissä on sattunut tapaturmia keskimäärin enemmän kuin Suomen työssä käyville ihmisille. Yrittäjistä yli neljännes vastasi tapaturmia sattuvan silloin tällöin. Työ ja terveys Suomessa haastattelututkimuksen mukaan yksi kymmenestä työssä käyvästä suomalaisesta on joutunut tapaturmaan työssänään.

Suurin osa yrittäjistä on arvioinut yrityksensä riskit ja korjannut esiin tulleita epäkohtia vähintään silloin tällöin. Valtaosa yrittäjistä kokee myös voivansa vaikuttaa työtapoihinsa ja työympäristöönsä vähintään silloin tällöin.

Tutkimuksemme mukaan noin kolmasosalla hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä ei ole sopimusta työterveyshuollon kanssa. Tämä luku vastaa Kuljetusyrittäjät kuntoon -hankkeen tulosta kuljetusyrittäjien osalta. Tutkimuksemme mukaan yrittäjillä on sopimuksia työterveyshuollon palvelun tuottajan kanssa verrattain enemmän kuin Varsinais-Suomen taksiryrittäjillä vuonna 2010 tai Suomen yrittäjillä keskimäärin vuonna 2010.

9 Pohdinta

9.1 Tulosten pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli vastata Voi hyvin yrittäjä -Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa hankkeeseen liittyvän Yksin-, mikro- ja pienyrittäjien työolot, terveys ja työhyvinvointi Kaakkois-Suomessa -tutkimuksen tutkimuskysymyksiin yksin-, mikro- ja pienyrittäjien työoloista, terveys- ja hyvinvointitilanteesta, yrittäjien voimavaroista sekä hyvinvoinnin kehittämistarpeista Etelä-Karjalan yrittäjien osalta. Tulosten pohdintaan tulee mukaan myös henkilökohtainen kokemus yrittäjien hyvinvoinnista hyvinvointivalmentajana toimimisen kautta, koska se vaikuttaa ajatuksiimme yrittäjistä ja yrittäjyydestä.

Vaikka yrittäjien työkyky oli tutkimuksemme mukaan pääosin hyvä, tutkimustulosten pohjalta nousee esiin selvä huoli yrittäjien hyvinvoinnista ja työssä jaksamisesta. Erityisesti niiden yrittäjien osalta, jotka arvioivat työkyvykseen 6 tai 7 ja joiden työkyky työkykyindeksin mukaan oli huono tai kohtalainen. Työkykyindeksi ennustaa hyvin muun muassa varhaista työmarkkinoilta poistumista, joten näiden yrittäjien löytäminen ja tukeminen olisi erityisen tärkeää. Yrittäjien työkyvyn tila ei yllättänyt, sillä samansuuntaisia ajatuksia meillä oli jo hyvinvointivalmentajina työskennellessämme. Tärkeää olisikin keskittyä siihen, kuinka parantaa työkyvyltään tyydyttävälle tasolle jääneiden yrittäjien työkykyä.

Yrittäjien arkeen kuuluvat kiire ja stressi, mikä alentaa työkykyä ja heikentää mahdollisuuksia omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Kiire vaikuttaa myös muuhun elämään, perheeseen ja ihmissuhteiden hoitamiseen. Suuri osa yrittäjistä koki tekevänsä liian pitkiä työpäiviä. Erityisesti ajan puute ihmissuhteiden hoitamiseksi on huolestuttavaa. Yleiselle hyvinvoinnille on merkittävää ylläpitää

hyviä ihmissuhteita, jotka auttavat jaksamaan arjessa. Perheen kanssa vietetty aika on myös arvokasta erityisesti yrittäjien lapsien kannalta. Jos työstä tulee koko elämän sisältö ja ihmissuhteet rajoittuvat työpaikalle, se alentaa henkistä hyvinvointia ja työssä jaksamista. Myös aikanaan eläkkeelle siirtyminen voi olla haastavaa, jos työn ulkopuolista ihmissuhdeverkostoa ei ole olemassa.

Yrittäjien aikataulujen järjestämistä voisi helpottaa tapa merkitä kalenteriin myös vapaa-ajan viettoon käytettävä aika etukäteen. Olisi varmasti hyödyllistä pysähtyä välillä miettimään kiireen syitä ja todellisuutta. Osa kiireestä voi johtua myös omaksutusta ajatusmallista, jonka muuttaminen vaatisi tietoista opettelua työn ja ajan hallintaan. Ajankäytön ongelmista kertoo myös tarve nukkua enemmän ja tarve pitää enemmän lomia ja vapaapäiviä. Väsymyksen tunne ja kertyvä univelka tulevat esiin niin työssä kuin arjessakin silloin, kun vuorokaudessa tunnit eivät riitä riittävään lepoon. Myös palautuminen työpäivien ja työviikkojen jälkeen tuntuu monesti jäävän puutteelliseksi viikkotyömäärien kasvaessa. Selvä irrottautuminen yrittäjän työstä on monelle haasteellista ja jopa mahdotonta, koska vaatimus olla vähintäänkin puhelimitse tavoitettavissa on aina olemassa. Harrastukset ja riittävästi työstä eroava tekeminen olisi tärkeä keino virkistäytyä ja saada välillä etäisyyttä työhön. Tietoa ajankäytön hallinnasta olisi hyvä antaa entistä enemmän työterveyshuollossa. Yrittäjäjärjestöt voisivat myös herättää aiheesta laajempaa keskustelua yrittäjien keskuudessa ja painottaa kiireen ja kireiden aikataulujen seurauksia pidemmällä aikavälillä.

Yrittäjien terveysongelmat liittyvät monesti elintapoihin, ruoka- ja liikuntatottumuksiin. Huolestuttavaa tutkimustuloksissa on, että yli puolet hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä kertoi heillä olevan ongelmia normaalin painon pitämisessä. Tulos kertoo paino-ongelmien yleisyydestä. Tilanne on vakava, koska ylipaino on merkittävä riskitekijä useille sairauksille. Yrittäjien painonhallinnan ongelmat tulivat selvästi esille myös käytännön työssä hyvinvointivalmentajana. Painonhallinnan sisällyttäminen kiireiseen arkeen ja pitkiin työpäiviin tuntui erittäin haastavalta, vaikka ylipainon tuomat terveysongelmat tiedostettiin jo olemassa olevaksi. Yrittäjillä on pääsääntöisesti painonhallintaa tukevasta, terveellisestä ruokavaliosta riittävästi tietoa ja ymmärrystä sen merkityksestä, mutta toteuttaminen käytännössä on vaikeaa. Myös terveellisten ruokailutottumusten tuominen osaksi jokapäiväistä elämää pysyvänä elämäntapamuutoksena on

haastavaa, eikä motivoiminen siihen ole helppoa. Sitoutuminen esimerkiksi ruokapäiväkirjojen tai vastaavien painonhallinnan apuvälineiden käyttöön on osoittautunut käytännössä hankalaksi yrittäjien kiireisen aikataulun vuoksi. Monesti työasiat tuntuvat menevän oman terveyden edelle, kunnes terveydellisiä ongelmia alkaa ilmetä. Yrittäjille järjestettävät painonhallintaryhmät ja elintapamuutoksiin motivoivat tilaisuudet esimerkiksi yrittäjärjestöjen kautta voisivat olla hyvä tapa jakaa tietoa ja tavoittaa yrittäjäkuntaa.

Yhteys painonhallinnan ongelmien ja liikunnan vähäisyyden välillä on myös selvä, koska yli puolella yrittäjistä olisi tarvetta lisätä liikuntaa. Yrittäjien liikuntatottumukset ovat osoittautuneet kaksijakoisiksi. Toisilla liikunta on osa jokapäiväistä elämää ja kiireistäkin yrittäjän arkea. Toisille se taas on hyvin vaikeaa eikä motivaatiota säännölliseen liikuntaan tunnu riittävän. Myös liikunnan puutteen yhteys yleisiin tuki- ja liikuntaelämistön vaivoihin on ilmeinen. Ajan löytäminen säännölliselle liikunnalle voi olla haastavaa, ja siksi hyötyliikunnan korostaminen on erityisen tärkeää. Se on myös hyvä ja matalan kynnyksen alku aktiivisemmalle arjelle.

Yrittäjien henkinen hyvinvointi on melko hyvä kaikesta työn kuormittavuudesta huolimatta. Tämä kertoo yrittäjähenkisten ihmisten halusta yrittää ja tehdä työtä nimenomaan yrittäjänä. Myös käytännön kokemus yrittäjistä vahvistaa näkemystä, että yrittäjyys tuo myös paljon positiivisia voimavaroja jaksaa työelämässään. Yrittäjät tuntuvat tinkivät hyvillä mielin joistakin muista elämän osa-alueista, kuten vaikka lomista, yrittäjyyden vuoksi. Yrittäjyys on monelle yrittäjälle elämäntapa, jota ilman he eivät koe voivansa elää. Voisi kuitenkin olettaa, että henkisen hyvinvoinnin ongelmat, kuten kiire ja stressi, heijastuvat osittain myös somaattisina vaivoina, kuten hankkeeseen osallistuneilla yrittäjillä yleisesti esiintyvinä vatsavaivoina ja päänsärkynä. Epäasiallista käytöstä tai väkivallan uhkaa ei juuri yrittäjien työssä esiinny, mikä varmasti näkyy myös henkisenä hyvinvointina.

Kaarlelan ym. (2001) tutkimuksessa kerrottiin yrittäjäkulttuurista, jossa työ koetaan tärkeimmäksi ja muut asiat, kuten sosiaaliset suhteet vasta toissijaisiksi. Yrittäjäkulttuuriin liittyy myös piirre, jossa omaa työkykyä ja jaksamista pohditaan vähän, eikä niistä pidetä riittävää huolta. Olemme huomanneet, että tämä

yrittäjäkulttuuri on edelleen elossa. Olisi tärkeää saada yrittäjät ymmärtämään oman hyvinvointinsa merkitys yritykselle.

Yrittäjien työn sisältämistä fyysisistä kuormitustekijöistä esille nousivat erityisesti jatkuva näyttöpäätteen- ja istumatyö sekä samana toistuvat työliikkeet. Valtaosa yrittäjistä kärsii lihas- ja niveloireista, joten työtapojen sekä liikuntatottumusten päivittäminen olisi tästäkin näkökulmasta ajankohtaista. Myös hyvä työergonomia on ensiarvoisen tärkeää näyttöpäätetyöskentelyssä, ja siihen panostaminen kannattaa.

Tutkimuksemme mukaan osalla yrittäjistä ei ole vielä työterveyshuoltoa. Yrittäjät hyötyisivät varmasti säännöllisestä ennaltaehkäisevästä terveydenhuollosta, josta he saisivat ajantasaista tietoa terveydentilastaan. Samalla se aktivoisi aika-ajoin tarkistamaan elintapoja ja etsimään työkykyä ylläpitäviä ratkaisuja myös yrityksen toimintatapoihin. Pelkkä oirekeskeinen hoito ei ole pitkällä aikavälillä tuloksia tuottavaa, koska kokonaisvaltainen näkemys terveydentilasta jää puuttumaan keskittyessä aina yhden oireen tai vaivan hoitoon kerrallaan. Työterveyshuollon tietämys ja tuki olisi erittäin tarpeellinen myös väärin työasentojen korjaamiseksi ja työpisteiden ergonomian lisäämiseksi.

Tapaturmia oli ollut yli neljäsosassa yrityksistä. Tuloksista heräsi huoli hankkeeseen osallistuneiden yrittäjien puutteellisesta henkilökohtaisesta suojautumisesta, tarpeellisten turvavälineiden käytöstä työssänsä. Yllättävän suuri osa yrittäjistä oli arvioinut myös työpaikkansa järjestyksessä olevan parantamisen varaa. Puutteita oli myös työ- ja työskentelytilojen kunnossa sekä niiden valaistuksessa. Vaara- ja riskitekijöiden kartoitus olisi monessa yrityksessä paikallaan. Jonkinlaisesta huolestuttavasta välinpitämättömyydestä työturvallisuutta kohtaan kertovat myös ensiapuvalmiuden puutteet monen yrittäjän yrityksessä.

Työterveyshuollon rooli työturvallisuuden edistäjänä ja riskien arvioijana on suuri. Työpaikkakäynnit ja työpaikkaselvitykset olisivat hyvä keino lisätä yrittäjien yritysten työturvallisuutta. Tiedotus työterveyspalveluista on tärkeää ja yrittäjille tulisi löytyä helposti tietoa oman alueen työterveyspalveluista. Paikalliset yrittäjäjärjestöt ovat ensisijaisia tiedotuslähteitä, koska ne voivat tavoittaa lähes koko yrittäjäjoukon. Olisi hyvä korostaa myös yrittäjien omaa vastuuta työnantajina ja

velvollisuuksista työterveyshuollon osalta. Työterveyshuollon tehtäväksi ei voi jäädä jokaisen yrittäjän kouluttaminen työterveys- ja turvallisuusasioihin. Työterveyshuollossa olisi hyvä paneutua yrittäjien kohdalla juuri heitä koskeviin ongelmiin ja lisätä tietoa yrittäjyydestä ja sen tuomista haasteista. Tällöin yrittäjien kynnys työterveyshuollon käyttöön voisi madaltua.

On hienoa huomata, että yrittäjät ovat melko tietoisia oman hyvinvointinsa vaikutuksesta yritykseen ja sen menestykseen. Taustalla oleva tieto voi motivoida tekemään terveyttä edistäviä valintoja. Yrittäjien oma persoona ja tottumukset vaikuttavat merkittävästi elintapoihin. Motivoiminen terveellisiin elämäntapoihin on yksi suurimmista tulevaisuuden haasteista. Tämä koskettaa yrittäjien lisäksi varmasti koko väestöä. Toivottavasti Voi hyvin yrittäjä -Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa -hankkeen avulla pystytään edistämään ja tukemaan yrittäjien työkykyä ja työelämässä jaksamista.

9.2 Opinnäytetyön luotettavuuden ja eettisyyden pohdinta

Opinnäytetyömme teoriaosuus perustuu luotettaviin lähteisiin. Käyttämistämme mittareista Työkykyindeksi on tutkitusti luotettava ja Yrittäjän työ ja terveys oma-arviointilomake on räätälöity vastaavia tutkimuksia varten. Tuloksiemme luotettavuutta nostavat muiden tutkimusten samansuuntaiset tulokset. Olemme esittäneet tutkimustulokset opinnäytetyössämme täysinä prosentteina.

Opinnäytetyömme luotettavuutta nostaa myös kahden tekijän työn jatkuva arviointi. Tuloksien analysointivaiheessa olimme molemmat siirtämässä kyselylomakkeiden tietoja SPSS-ohjelmaan ja näin minimoimme virheiden mahdollisuuden. Olemme myös koko prosessin ajan arvioineet toistemme työtä, käyneet keskustelua huomioistamme ja sen pohjalta tehneet tarpeellisia muutoksia työhömmä. Opinnäytetyötämme on sen eri vaiheissa lukenut ja arvioinut myös ohjaava opettajamme, Voi Hyvin Yrittäjä -Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa -hankkeen projektipäällikkö sekä Saimaan ammattikorkeakoulun yliopettaja.

Opinnäytetyön eettisyys toteutui hyvin. Tutkimustuloksista ei ilmene vastaajan ikä, sukupuoli tai ammatti eikä yksittäisiä yrittäjiä voi erottaa joukosta. Emme myöskään ole tavanneet vastaajista kuin omat hyvinvointialmennettavamme, joita emme tutkimusaineistosta tunnistanee. Tutkimusaineisto on ollut käytös-

sämme vain kirjatessamme aineistoa tilastonkäsittelyohjelmaan. Olemme kirjoittaneet tutkimustulokset neutraalisti, erottaen niistä pois omat ennakkokäsityksemme. Omia ajatuksiamme ja ennakkokäsityksiämme olemme hyödyntäneet pohdintaosiossa. Tutkimuksessamme syntynyt julkaisemattomaksi tarkoitettu aineisto hävitetään heti opinnäytetyön valmistuttua.

9.3 Opinnäytetyöprosessin pohdinta

Opinnäytetyömme on tilaustyö ja lähtökohta sen tekemiseen oli valmiiksi luotu. Aikataulu oli luonteva, koska pääsimme heti opinnäytetyön suunnitelmavaiheen jälkeen tilastollisen tiedonkäsittelyn kurssille. Siellä opettelimme käyttämään SPSS-ohjelmistoa. Tämän johdosta saimme myös siirrettyä koko tutkimusaineiston SPSS-ohjelmistoon jo kurssin aikana, joten se oli valmis käytettäväksi.

Aineiston analysoinnin saimme tehtyä suunnitelmien mukaan. Johtopäätöksiä tehdessämme tutustuimme useisiin tutkimuksiin ja saimme lisää tietoa ja uusia näkökulmia aiheeseemme. Myös työterveyshuollon työharjoittelun sattuminen opinnäytetyöprosessin yhteyteen antoi kosketuspintaa käytäntöön ja tuki opinnäytetyön tekemistä. Yhteistyömme on ollut sujuvaa ja työnjako toimivaa, mikä on edistänyt työmme valmistumista aikataulussa. Olemme saaneet taustatukea ohjaavalta opettajalta, sekä Voi Hyvin Yrittäjä –Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa –hankkeen projektipäälliköltä. Opinnäytetyömme teknisenä tukena ja analyysia ohjaamassa on toiminut Saimaan ammattikorkeakoulun yliopettaja.

Opinnäytetyömme ei ihan kaikilta osin ole edennyt alkuperäisen suunnitelman mukaan. Teoriaosuus on laajennettu opinnäytetyön suunnitelmassa esitetystä vastaamaan kaikkia tutkimuskysymyksissä esiintyviä käsitteitä, jotta saimme johtopäätöksille riittävän laajan teoriapohjan. On ollut haastavaa löytää oikea tapa tehdä opinnäytetyötä, koska itsellämme ei ole aikaisempaa kokemusta kvantitatiivisen tutkimuksen tekemisestä.

Opinnäytetyön tekeminen Voi Hyvin yrittäjä -Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa hankkeelle on tuonut meille paljon kokemusta projektityöskentelystä. Prosessin aikana olemme oppineet myös tutkimuksen teon alkeet. Opinnäytetyön tekeminen ja työskentely yrittäjien parissa on saanut aikaan aidon kiinnostuksen yrittäjyyttä ja yrittäjien terveyden edistämistä kohtaan. On ollut positiivis-

ta saada näkemys asiaan niin tekemämme tutkimuksen kautta kuin myös käytännön työssä yrittäjien henkilökohtaisina hyvinvointivalmentajina.

9.4 Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimustuloksista saatavaa tietoa voidaan hyödyntää jatkossa esimerkiksi tehtäessä työterveyshuollon palveluita tunnetuksi ja pyrittäessä parantamaan hyvinvointia yrittäjien keskuudessa. Opinnäytetyömme tulokset voivat toimia apuna ratkaistaessa yksin-, mikro- ja pienyrittäjien hyvinvointiin, työssä jaksamiseen ja toimintaedellytysten turvaamiseen liittyviä kysymyksiä.

Jatkotutkimusaiheina mielenkiintoisia ja nykyistä aineistoa täydentäviä olisivat vastaavat tutkimukset pienyrittäjistä suuremmilla tutkimusaineistoilla muualta Suomesta. Myös kvalitatiivinen tutkimus, jossa selvitettäisiin yrittäjien keinoja ja halua motivoitua elämäntapamuutoksiin, voisi olla hyödyllinen ja tuoda tärkeää lisätietoa sekä työterveyshuollolle että terveydenhuollon ja terveyden edistämisen opetukseen.

Kuvat

Kuva 1. Ruokaympyrä, s. 13

Kuva 2. Liikuntapiirakka, s. 18

Kuva 3. Työkykytalo, s. 21

Kuviot

- Kuvio 1. Tyytyväisyys terveydentilaan ja työkykyyn, s. 37
- Kuvio 2. Tyytyväisyys henkiseen hyvinvointiin, s. 38
- Kuvio 3. Aikaa hoitaa ihmissuhteita, s. 39
- Kuvio 4. Tyytyväisyys fyysiseen kuntoon, s. 40
- Kuvio 5. Eniten terveydentilaan vaikuttavia oireita, s. 41
- Kuvio 6. Syöminen päivittäin monipuolisesti ja säännöllisesti, s. 43
- Kuvio 7. Nykyinen työkyky s. 45
- Kuvio 8. Luokiteltu työkykyindeksi, s. 46
- Kuvio 9. Eniten työssä esiintyviä psykososiaalisia kuormitustekijöitä, s. 47
- Kuvio 10. Eniten työssä esiintyviä fyysisiä kuormitustekijöitä, s. 48
- Kuvio 11. Eniten työssä esiintyviä terveyteen vaikuttavia tekijöitä, s. 50

Lähteet

Aura, O. 2010. Yrittäjien työhyvinvoinnin tila Suomessa 2010. Helsinki: Excenta Oy. http://www.elisa.fi/ir/docimages/attachment/Excenta_yrittajaraportti_20100428_www.pdf. Luettu 7.4.2012.

Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus 2010. Voi hyvin yrittäjä -Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa ESR-projektihakemus.

Esimies. info. 2012. <http://esimies.info/> Luettu 12.7.2012.

Etelä-Karjalan yrittäjät ry. 2012. Luottamuksellinen sähköpostiviesti.

Euroopan työterveys- ja turvallisuusvirasto 2012. http://osha.europa.eu/fop/finland/fi/good_practice/riskienarviointi/tekijoita.stm Luettu 9.3.2012.

Furu, H., Kaukiainen, A., Bäck, B. & Sainio, M. 2011. Altistuminen liuotainaineille työssä -terveysriskit ja hallinta. Tietokortti 21. Helsinki: Työterveyslaitos. <http://www.ttl.fi/fi/tietokortit/Documents/Tietokortti%20Liuotainaineet.pdf> Luettu 24.4.2012.

Honkonen, T., Lindström, K. & Kivimäki, M. 2003. Psykososiaalinen työkuormitus mielenterveyden häiriöiden etiologiassa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=fyysiset%20kuormitustekij%C3%A4t Luettu: 10.10.2012.

Huttunen, J. 2011. Mitä on terveys? Terveyskirjasto. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903#s3 Luettu 15.2.2012.

Huttunen, M. 2011. Unettomuus. Lääkärikirja Duodecim. http://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_haku=uni Luettu 12.4.2012.

Ilmarinen, J. & Tuomi, K. 2004. Past, Present and Future of Work Ability. Teoksessa Ilmarinen, J., Lehtinen, S. (toim.) Proceedings of the 1st International Symposium on Work Ability. Finnish Institute of Occupational Health. Helsinki, 19 - 21.

Kaarlela, A., Kuuskorpi, T. & Keskinen, E. 2001. Pienyrittäjän työkyky ja jaksaminen yrittäjäkulttuurin ja persoonallisuuden näkökulmasta. Turun aluetyöterveyslaitos. Turku 2001.

Kajantie, M. & Vänskä, J. 2006. Työpaikkaväkivalta kohdistuu nuoriin lääkäreihin. Suomen lääkärilehti. Terveysthuoltoartikkeli. http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=fyysiset%20kuormitustekij%C3%A4t Luettu 10.10.2012.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki WSOY pro Oy.

Karila, I. & Räisänen, K. 2007. Miten työstressiä voi hallita? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim.
http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=fyysiset%20kuormitustekij%C3%A4t Luettu 10.10.2012.

Kauppinen, T., Hanhela, R., Kandolin, I., Karjalainen, A., Kasvio, A., Perkiö-Mäkelä, M., Priha, E., Toikkanen, J. & Viluksela, M. 2010. Työ ja terveys Suomessa 2009. Helsinki: Työterveyslaitos, 64 - 66.
http://www.ttl.fi/fi/verkkokirjat/tyo_ja_terveys_suomessa/Documents/Tyo_ja_terveys_2009.pdf. Luettu 7.4.2012.

Ketola, R. & Lusa, S., 2007. Fyysinen kuormitus työssä ja sen arviointi. Työterveyslääkäri 25 (3), 119 - 122

Lindholm, H., Simonen, R., Rissanen, S. & Ilmarinen, R. 2009 Kuumassa työskentely. Tietokortti 3. Helsinki: Työterveyslaitos.
<http://www.ttl.fi/fi/tietokortit/Documents/Tietokortti%203.pdf> Luettu 24.4.2012.

Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp.

Microsoft 2010. Mikä on Excel?
<http://office.microsoft.com/fi-fi/novice/mika-on-excel-HA010265948.aspx> Luettu 25.5.2012.

Oksanen, M. & Sauni, R. 2011. Käsiin kohdistuva tärinä. Neuvoja käsityökaluja käyttäville työpaikoille ja työntekijöille. Tietokortti 20. Helsinki: Työterveyslaitos.
<http://www.ttl.fi/fi/tietokortit/Documents/Tietokortti20.pdf> Luettu 26.4.2012.

Pakkala, L. & Saarni, H. 2000. Pk-yrittäjät ja terveys –yrittäjien työterveyshuolto-
toprojekti Varsinais-Suomessa. Turku: Turun aluetyö-terveyslaitos.
<http://www.ttl.fi/fi/toimialat/pienyrietykset/syty2000/Documents/Pk-Yritt%C3%A4j%C3%A4t%20ja%20terveys%20Yritt%C3%A4jien%20ty%C3%B6terveyshuolto%20Varsinais-Suomessa.pdf> Luettu: 25.4.2012.

Partinen, M. 2010. Vireys, väsymys ja suorituskyky. Lääkärikirja Duodecim.
http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00874&p_haku=uni. Luettu 12.4.2012.

Patja, K. 2012. Tupakka. Terveyskirjasto
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01066&p_haku=tupakka Luettu 18.9.2012

Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 1998. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Helsinki: WSOY 206 - 209

Peltoniemi, A. 2005. Työllisten työkyky vuonna 2004. Työvoimapolitiittinen tutkimus 273. Helsinki: Työministeriö, 20 - 21, 28 - 31
<http://www.mol.fi/mol/fi/99s> Luettu 28.3.2012.

Päihdelinkki 2012. <http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto/?c=Alkoholi>. Luettu 10.3.2012.

Ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrnravitsemussuositus2005.fin.pdf> Luettu 26.3.2012.

Rintamäki, H. 2010. Kylmässä työskentely. Tietokortti 2. Helsinki: Työterveyslaitos. http://www.ttl.fi/fi/tietokortit/Documents/Tietokortti%20%20_kylmätyö.pdf Luettu 24.4.2012.

Savola, E. & Koskinen- Ollonqvist, P. 2005. Terveystietä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sivistyssanakirja 2012. <http://suomisanakirja.fi/hyvinvointi>. Luettu 2.4.2012.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2012. Työhyvinvointi on yhteistyötä. <http://www.stm.fi/tyosuojelu/tyohyvinvointi>. Luettu 15.2.2012.

Suomen Punainen Risti 2008. Hyvinvointi- ja terveyslinjaus. http://old.redcross.fi/aktiivit/osastotoimisto/strategiat/fi_FI/hyvinvointijaterveyslinjaus/_files/81527657405481242/default/Hyvinvointi-%20ja%20terveyslinjaus.pdf. Luettu 26.3.2012.

Suomen Yrittäjät 2009. Yrittäjien työterveyshuolto. http://www.yrittajat.fi/File/c869f047-455f-44fa-9a89-f3aa43913b89/yrittajan_tyoterveyshuolto2009.pdf Luettu 15.5.2012.

Suomen Yrittäjät 2012. Yrittäjän terveys ja hyvinvointi. <http://www.yrittajat.fi/fi-FI/syty2000/>. Luettu 10.11.2012.

Syty2000 2010. Työn ja terveyden oma-arviointi. <http://www.syty2000.fi/content/fi/2/58/Ty%C3%B6n%20ja%20terveyden%20omaa-arviointi.html>. Luettu 11.10.2012.

Tapaturmavakuutuslaitosten liitto 2010. Työtapaturmat ja ammattitaudit. Tilastovuodet 1999 – 2008. http://www.nolla.fi/files/75/Tyotapaturmat_ja_ammattitaudit_tilastojulkaisu_2010.pdf. Luettu 19.9.2012.

Terveystietä ja hyvinvoinnin laitos 2011. Tupakka. <http://www.stakes.fi/FI/tilastot/aiheittain/Paihteet/tupakka.htm> Luettu 27.3.2012.

Terveystietä ja hyvinvoinnin laitos 2012a. Alkoholijuomien kulutus. <http://www.stakes.fi/FI/tilastot/aiheittain/Paihteet/alkoholijuomienkulutus.htm> Luettu 16.9.2012.

Terveystietä ja hyvinvoinnin laitos 2012b. Elintavat. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/elintavat Luettu 15.9.2012.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012c. Liikunta.
http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/liikunta Luettu 18.9.2012.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012d. Painonhallinta
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/ravitsemustietoa/terveys/painonhallinta. Luettu 16.9.2012.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2011e.Työkykyindeksi.
<http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/mittariversio/99/> Luettu 11.10.2012.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2011f.Työkykyindeksi.
<http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/mittariversio/liitetiedosto/299/>. Luettu 11.10.2012.

Tilastokeskus 2005. 3.10 BKT:n rajoituksia taloudellisen hyvinvoinnin mittarina.
<http://www.stat.fi/tup/verkkokoulu/data/talt/03/10/index.html>. Luettu 17.2.2012.

Tilastokeskus 2006a. Mikroyritys. <http://www.stat.fi/meta/kas/mikroyritys.html>.
Luettu 17.2.2012.

Tilastokeskus 2006b. Yksinäisyrittäjä. <http://www.stat.fi/meta/kas/yksyrit.html>.
Luettu 17.2.2012.

Tilastokeskus 2011. Yritysten määrä ja henkilöstö väheni, mutta liikevaihto kasvoi vuonna 2010. http://www.stat.fi/til/syr/2010/syr_2010_2011-11-25_tie_001_fi.html Luettu 25.10.2012.

Työhyvinvointi – uudistuksia ja hyviä käytäntöjä 2009. TTL/EU Progress - rahoitusohjelma.
http://osha.europa.eu/fop/finland/fi/good_practice/progress/tyohyvinvointi/tyohyvinvointi.pdf Luettu 6.3.2012.

Työsuojeluhallinto 2012. Työterveyshuolto.
<http://www.tyosuojelu.fi/fi/tyoterveyshuolto>. Luettu 1.7.2012.

Työterveyslaitos 2008. Prima-Ef: Eurooppalaisia linjauksia psykososiaalisten riskien hallintaan. Opaskirja työnantajille ja työntekijöiden edustajille.
http://www.who.int/occupational_health/publications/WHO%20booklet%20FIN.pdf Luettu 13.9.2012.

Työterveyslaitos, 2010. Fyysinen toimintakyky ja kuormittuminen.
http://www.ttl.fi/fi/terveys_ja_tyokyky/tyokuormituksen_hallinta/fyysinen_toimintakyk/sivut/default.aspx Luettu 9.3.2012.

Työterveyslaitos 2012. Työterveyshuolto pienyrityksessä.
http://www.ttl.fi/fi/toimialat/pienyritykset/yrittajan_tehtavat/tyoterveyshuolto/sivut/default.aspx luettu 1.7.2012.

Työturvallisuuskeskus 2012a. Fyysinen työnkuormitus.
http://www.tyoturva.fi/tyosuojelu_tyopaikalla/fyysinen_tyokuormitus. Luettu 9.3.2012.

- Työturvallisuuskeskus 2012b. Lämpöolot ja sisäilma.
http://www.ttk.fi/tyosuojelu/lampoolot_ja_sisailma. Luettu 23.11.2012.
- Työturvallisuuskeskus 2012c. Kemialliset tekijät.
http://www.ttk.fi/tyosuojelu/kemialliset_tekijat. Luettu 19.9.2012.
- Työturvallisuuskeskus 2012d. Psykososiaalinen kuormittuminen.
http://www.tyoturva.fi/tyosuojelu_tyopaikalla/psykososiaalinen_tyokuormitus.
Luettu 9.3.2012.
- Työturvallisuuskeskus 2012e. Työmatkaturvallisuus.
<http://www.nolla.fi/tyomatkaturvallisuus>. Luettu 19.9.2012.
- Työturvallisuuskeskus 2012f. Työtapaturmat.
<http://www.ttk.fi/tyosuojelu/tyotapaturmat>. Luettu 19.9.2012.
- Työturvallisuuskeskus 2012g. Työtilat.
http://www.ttk.fi/tyosuojelu/fyysinen_tyokuormitus/tyotilat_ja_tyovalineet. Luettu 23.11.2012.
- Työturvallisuuskeskus 2012h. Työturvallisuuden mittaaminen
http://www.ttk.fi/tyosuojelu/tyoturvallisuuden_mittaaminen. Luettu 19.9.2012.
- Työturvallisuuskeskus 2012i. Vaarojen tunnistaminen ja riskien arviointi.
http://www.ttk.fi/tyosuojelu/vaarojen_tunnistaminen_ja_riskien_arviointi. Luettu 19.9.2012.
- Työturvallisuuskeskus 2012j. Valaistus. <http://www.ttk.fi/tyosuojelu/valaistus>.
Luettu 19.9.2012.
- UKK- instituutti 2012. Liikuntapiirakka. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>
Luettu 29.3.2012.
- Valtiotieteellinen tiedekunta 2012. Helsingin yliopisto. SPSS-opas.
<http://www.valt.helsinki.fi/atk/stat/opas/1.htm>. Luettu 17.2.2012.
- Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
26 - 27.
- Vestervik, K. 2012. Selkäsairauksien riskitekijät ja niiden ehkäisy.
<http://www.khl.fi/pdf/selkasairauksien%20riskitekijat.pdf> Luettu 15.6.2012.
- Visuri, S., Niemi, L., Saarni, H., Jokinen, J. & Miilunpalo, P. 2011. Kuljetusyrittäjät kuntoon. Liikennealan työterveyshuollon toimintamallin kehittäminen ammatiliikenteen mikroyritysten työhyvinvoinnin edistämiseksi Varsinais-Suomessa. Turku: Työterveyslaitos
http://www.ttl.fi/fi/toimialat/liikenne/maantieliikenteen_tyoterveyshuolto/Documents/Kuljetusyrittajat_kuntoon_yhteenvetoraportti_10_6_2011.pdf. Luettu 19.4.2012.
- Voi Hyvin Yrittäjä 2010. Hankeinfo. <http://www.voihyvinyrittaja.fi/hankeinfo> Luettu 17.2.2012.

Voi hyvin yrittäjä -Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa, 2010. Yksin-, mikro- ja pienyrittäjien työolot, terveys ja työhyvinvointi Kaakkois-Suomessa. Lääketieteellisen tutkimuksen suunnitelma.

Yrittäjän työterveyshuolto 2009. http://www.yrittajat.fi/File/c869f047-455f-44fa-9a89-f3aa43913b89/yrittajan_tyoterveyshuolto2009.pdf. Luettu 1.7.2012.

TYÖKYKYINDEKSI Kyselylomake



Työterveyshuoltolain 12 §:n mukaan työnantajalta edellytetään yleisesti ja sairauksiin liittyen työntekijöiden työkykyä ja sen ylläpitoa edistäviä toimia sekä vajaakuntoisten työntekijöiden seuranta ja hoitoon ja kuntoutukseen ohjaamista. Siihen liittyen voidaan tehdä kysely, johon käytetään tätä lomaketta. Teille annettua tiedotteesta ilmenee, mihin edellä mainituista tarkoituksista nyt tehtävä kysely liittyy (yleinen työkyvyn edistäminen tai sairauteen tai vajaakuntoisuuteen liittyvä toiminta).

Tällä lomakkeella voitte kertoa, millaiseksi itse koette työkykyenne vaikuttavat tekijät. Vastausten perusteella työterveyshuolto yhdessä kanssanne voi arvioida mahdollisesti tarpeellisia yksilöllisiä tukitoimia ja työn kehittämisen tarvetta.

Tähän kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista. Kyselylomakkeen vastauksista laaditaan yhteenveto ja lasketaan työkykyindeksin pistemäärä. Ne voidaan kirjata työterveyshuollossa terveystietokantaan. Kirjaamiseen tarvitaan Teidän suostumuksenne aina, jos tiedot kerätään työpaikan henkilöstön

yleistä työkyvyn edistämistä ja ylläpitoa koskevan toiminnan yhteydessä. Suostumus kysytään lomakkeen lopussa. Jos kyseessä on sairauteen tai vajaakuntoisuuteen perustuva seuranta, hoitoon tai kuntoutukseen ohjaaminen, tiedot saa muutoinkin liittää terveystietokantaan.

Lomake säilytetään työterveyshuollossa. Työterveyshuolto käyttää lomakkeen tietoja hyvinvointinne edistämiseen työpaikalla. Täyttäkää lomake huolellisesti ja vastatkaa jokaiseen kysymykseen. Kysymyksiin vastataan rengastamalla sen vaihtoehdon numero, joka vastaa parhaiten mielipidettänne, tai kirjoittamalla vastaus sitä varten varattuun tilaan.

Tätä lomaketta voidaan käyttää myös, kun kysytään vastaavia tietoja tieteellistä tutkimusta tai erilliselitystä varten. Tällöin Teille annetaan asiasta erillinen tiedote. Koska kyselyn voi tehdä jokin muu taho kuin oma työterveyshuolto, tarvitaan Teidän suostumuksenne (lomakkeen lopussa) tietojen antamiseen työterveyshuoltoon.

suku- ja etunimet _____

syntymäaika _____ / _____ 19 _____

IKÄ _____ vuotta

päiväys _____ / _____ 20 _____

TAUSTA

SUKUPUOLI nainen..... 1
mies 2

SIVILISÄÄTY naimaton 1
naimisissa 2
avoliitossa 3
rekisteröidyssä parisuhteessa 4
eronnut 5
leski 6

PERUSKOULUTUS vähemmän kuin kansakoulu 0
kansakoulu 1
kansalaiskoulu 6
osa keskikoulua tai osa peruskoulua (vähemmän kuin 9 vuotta) 7
peruskoulu 2
keskikoulu 3
osa lukiota tai lukion päästötodistus 8
ylioppilas 4
ei mikään edellä mainituista 5

AMMATTI-KOULUTUS ei mitään ammatillista koulutusta 0
ammattikurssi tai työpaikalla saatu koulutus (ei tavanomainen työhön perehdytys) 2
amatillinen/ammattikoulu (myös oppisopimuskoulutus) 3
amatillinen opistotutkinto 4
alempi ammattikorkeakoulututkinto 7
ylempi ammattikorkeakoulututkinto 8
alempi korkeakoulututkinto 9
ylempi korkeakoulututkinto 10
lisansiaatin tutkinto 11
tohtorin tutkinto 12
ei mikään edellä mainituista 6
muu, mikä _____

AMMATTI _____

Montako vuotta olette toimintu tässä ammatissa? vuotta

TYÖTEHTÄVÄ _____

Montako vuotta olette toimintu tässä työtehtävässä? vuotta

YRITYKSEN NIMI _____

toimipaikan osoite ja postitoimipaikka _____

toimipaikka (esim. tehdas, myymälä tai vastaava toimiyksikkö, osasto) _____

toimipaikan koko (henkilöstön lukumäärän suuruusluokka) henkilöä

yksikkö _____

TOIMIALA maa-, riista-, metsä- ja kalatalous 1
metsä- ja puunjalostusteollisuus 2
sähkö-, elektroniikka- ja tietoliikenneteollisuus 3
metalliteollisuus 4
rakentaminen 5
muu teollisuus 6
kauppa, majoitus ja ravitsemistoiminta 7
kuljetus 8
tietoliikenne 9
rahoitus- ja vakuutus toiminta 10
koulutus 11
terveyspalvelut 12
sosiaalipalvelut 13
julkinen hallinto ja maanpuolustus 14
muut palvelut 15
en osaa sanoa 16

ONKO TYÖNNE VAATIMUKSILTAAN PÄÄASIASSA (yli puolet työajasta)?

henkistä työtä	1
ruumiillista työtä	2
yhtä paljon henkistä ja ruumiillista työtä	3

HAITTAAVATKO SEURAAVAT ASIAT TYÖSSÄ JAKSAMISTANNE TAI TYÖSSÄ SELVIYTYMISTÄNNE:

	ei esiinny /ei haittaa	haittaa vähän	haittaa paljon	en osaa sanoa
a) terveyteen tai toimintakykyyn liittyvät ongelmat	0	1	2	3
b) koulutukseen tai osaamiseen liittyvät ongelmat	0	1	2	3
c) työympäristön tai työn fyysisen kuormituksen ongelmat	0	1	2	3
d) työyhteisön tai työn henkisen kuormituksen ongelmat	0	1	2	3
e) työmotivaation tai työhalujen väheneminen	0	1	2	3
f) työn ulkopuoliset vaikeudet (perheessä, taloudellisessa tilanteessa yms.)?	0	1	2	3

TYÖKYKYINDEKSI

1. Nykyinen työkyky

Oletetaan, että työkykyne on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisitte nykyiselle työkyvyllenne? (0 tarkoittaa sitä, ettette nykyisin pysty lainkaan työhön)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										työkyky
										parhaimmillaan
										työkyky
										parhaimmillaan

2. Työkyky työn vaatimusten kannalta

Millaiseksi arvioitte nykyisen työkykyne työnne ruumiillisten vaatimusten kannalta?

erittäin hyvä.....	5
melko hyvä	4
kohtalainen.....	3
melko huono.....	2
erittäin huono.....	1

Millaiseksi arvioitte nykyisen työkykyne työnne henkisten vaatimusten kannalta?

erittäin hyvä.....	5
melko hyvä	4
kohtalainen.....	3
melko huono.....	2
erittäin huono.....	1

3. Nykyiset sairaudet

Merkittävä seuraavaan luetteloon millaisia sairauksia tai vammoja teillä on **tällä hetkellä, toistuvasti tai usein**. Merkitkää lisäksi, onko lääkäri todennut tai hoitanut tätä sairautta. Kunkin sairauden kohdalla voi siis olla 2, 1 tai ei yhtään rengasta.

	oma mielipide	kyllä lääkärin toteama
Tapaturmavamma		
01 selässä.....	2	1
02 yläraajoissa/käsissä.....	2	1
03 alaraajoissa/jaloissa	2	1
04 muualla, missä ja millainen?.....	2	1

Tuki- ja liikuntaelinten sairaus

05 selän yläosan, kaularangan kulumavika / toistuva kiputila.....	2	1
06 selän alaosan kulumavika / toistuva kiputila	2	1
07 iskiasoireyhtymä.....	2	1
08 raajojen (kätet, jalat) kulumavika / toistuva kiputila	2	1
09 nivelreuma.....	2	1
10 muu tuki- ja liikuntaelinten sairaus, mikä?	2	1

	oma mielipide	kyllä lääkärin toteama
Verenkiertoelinten sairaus		
11 verenpaine tauti	2	1
12 sepelvaltimotauti, (rasitus)- rintakipu (angina pectoris)	2	1
13 sairastettu sydänveritulppa, sydäninfarkti	2	1
14 sydämen vajaatoiminta	2	1
15 muu verenkiertoelinten sairaus, mikä?	2	1

Hengityselinten sairaus

16 toistuvat hengitysteiden tulehdukset (myös nielurisä- ja poskiontelon tulehdukset sekä ohimenevä keuhko- putken tulehdus)	2	1
17 pitkäaikainen keuhkoputkentulehdus	2	1
18 pitkäaikainen nuha	2	1
19 keuhkoastma	2	1
20 keuhkojen laajentuma	2	1
21 keuhkotuberkuloosi	2	1
22 muu hengityselinten sairaus, mikä?	2	1

Mielenterveyden häiriö

23 mielisairaus tai vakava mielenterveyden ongelma (esim. vakava masennustila, mielälähäiriö)	2	1
24 lievä mielenterveyden häiriö tai ongelma (esim. lievä masennustila, jännittyneisyys, ahdistuneisuus, unihäiriö)	2	1

Hermoston ja aistimien sairaus

25 kuulosairaus, kuulovamma	2	1
26 silmäsairaus, silmävamma (muu kuin taivovika)	2	1
27 hermoston sairaus (esim. halvaus, hermosärky, migreeni, epilepsia)	2	1
28 muu hermoston ja aistimien sairaus, mikä?	2	1

Ruoansulatuselinten sairaus

29 sappikivet, sappisairaus	2	1
30 maksa- tai haimasairaus	2	1
31 maha- tai pohjukaissuolen haava	2	1
32 maha- tai pohjukaissuolen katarri / ärsytystila	2	1
33 paksusuolen katarri / ärsytystila	2	1
34 muu ruoansulatuselinten sairaus, mikä?	2	1

	oma mielipide	kyllä lääkärin toteama
Virtsä- tai sukuelinten sairaus		
35 virtsateiden tulehdus	2	1
36 munuaissairaus	2	1
37 sukuelinten sairaus (esim. naisilla munasarjatulehdus, miehillä eturauhastulehdus)	2	1
38 muu virtsä- tai sukuelinten sairaus, mikä?	2	1

Ihon sairaus

39 allerginen ihottuma	2	1
40 muu ihottuma, mikä?	2	1

41 muu ihosairaus, mikä?	2	1
--------------------------------	---	---

Kasvain

42 hyvänlaatuinen kasvain	2	1
43 pahanlaatuinen kasvain (syöpä), missä?	2	1

Umpierityksen ja aineenvaihdunnan sairaudet

44 liikalihavuus	2	1
45 sokeritauti	2	1
46 struuma tai muu kilpirauhassairaus	2	1
47 muu umpierityksen tai aineen- vaihdunnan sairaus, mikä?	2	1

Veren taudit

48 vähäverisyys (anemia)	2	1
49 muu veren tauti, mikä?	2	1

Synnynnäiset viat

50 synnyttävä vika, mikä?	2	1
---------------------------------	---	---

Muu vaiva tai sairaus

51 mikä?	2	1
----------------	---	---

4. Sairauksien arvioitu haitta työssä

Onko sairauksistanne tai vammoistanne haittaa nykyisessä työssänne? Rengastakaa tarvittaessa useita vaihtoehtoja.

ei haittaa lainkaan / ei ole sairauksia	6
suoriudun työstä, mutta siitä aiheutuu oireita	5
joudun joskus keventämään työtahtia tai muuttamaan työskentelytapaa.....	4
joudun usein keventämään työtahtia tai muuttamaan työskentelytapaa.....	3
säurauteni vuoksi selviytyisin mielestäni vain osa-aikatyössä	2
olen mielestäni täysin kykenemätön työhön.....	1

5. Sairauspoissaolopäivät

Kuinka monta **kokonaista päivää** olette ollut poissa työstä terveydentilanne vuoksi (sairauden tai terveyden hoito tai tutkiminen) viimeisen vuoden (12 kk) aikana?

en lainkaan	5
korkeintaan 9 päivää	4
10–24 päivää	3
25–99 päivää	2
100–365 päivää	1

6. Ennuste työkyvystä kahden vuoden kuluttua

Uskotteko, että terveytenne puolesta pystyisitte työskentelemään nykyisessä ammatissanne **kahden vuoden kuluttua**?

tuskin.....	1
en ole varma	4
melko varmasti	7

7. Psykkiset voimavarat

Oletteko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistanne?

usein	4
melko usein.....	3
silloin tällöin	2
melko harvoin.....	1
en koskaan	0

Oletteko viime aikoina ollut toimekäs ja vireä?

aina.....	4
melko usein.....	3
silloin tällöin	2
melko harvoin.....	1
en koskaan	0

Oletteko viime aikoina tuntenut itsenne toivorikkaaksi tulevaisuuden suhteen?

jatkuvasti	4
melko usein.....	3
silloin tällöin	2
melko harvoin.....	1
en koskaan	0

SUOSTUMUSOSIO

Suostumus (yleinen työkyvyn edistäminen ja ylläpito)

Suostutteko siihen, että edellä olevista työkykyänne koskevista tiedoista laadittu yhteenveto ja työkykyindeksin pistemäärä voidaan liittää terveyskertomukseen?

suostun

en suostu

Täytetään vain silloin kun tiedot kerää jokin muu taho kuin työterveyshuolto

Suostumus (yleinen työkyvyn edistäminen ja ylläpito)

Suostutteko siihen, että edellä olevat työkykyänne koskevat tiedot saa antaa työterveyshuollon käyttöön (tiedot säilytetään erillään terveyskertomuksesta)?

suostun

en suostu

Suostutteko siihen, että edellä olevista työkykyänne koskevista tiedoista laadittu yhteenveto ja työkykyindeksipistemäärä voidaan liittää terveyskertomukseen?

suostun

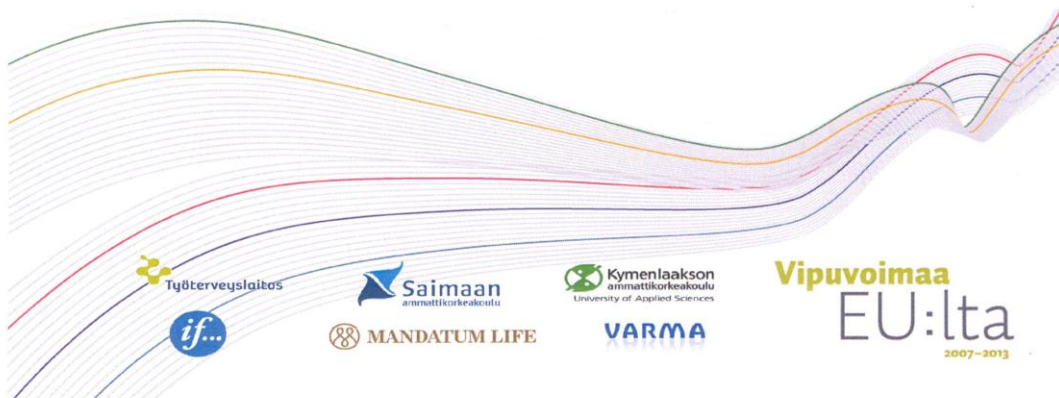
en suostu

Päiväys ja allekirjoitus _____

YRITTÄJÄN TYÖ ja TERVEYS OMA-ARVIOINTILOMAKE

Päivämäärä:

NIMI:			
Y/T	yrittäjä <input type="checkbox"/>	työntekijä <input type="checkbox"/>	
Ikä:			
Sukupuoli	mies <input type="checkbox"/>	nainen <input type="checkbox"/>	
Osoite:			
Puhelinnumero			
Sähköposti			
Toimiala			



OHJE LOMAKKEEN KÄYTTÖÖN

- Tarkoituksena on, että pysähdyt hetkeksi miettimään ja arvioimaan työtäsi, työolosuhteitasi ja omaa hyvinvointiasi. Lomakkeen täyttämiseen kuluu vain muutama minuutti.
- Vastaa joka kysymykseen merkitsemällä tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto.
- Lomakkeen tietoja täydennämme yhdessä keskustellen yrityskäynnillä.
- Yrittäjän työ ja terveys oma-arviointilomake on kehitetty yhdessä yrittäjien kanssa Syty2000 -hankkeessa (www.svty2000.fi)

YRITTÄJÄN TYÖ

Y/T		IKÄ		SP			
-----	--	-----	--	----	--	--	--

Arvioi seuraavia työsi ja työympäristösi piirteitä

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

Vipuvoimaa
EU:lta
2007-2013

YRITTÄJÄN TERVEYS

Arvioi seuraavia terveytesi osatekijöitä

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

Tekijä ja vuosi Aura, O. 2010	Tutkimus Yrittäjien työhyvinvoinnin tila Suomessa 2010	Julkaisu Tutkimusraportti. Excenta Oy	Tutkimusongelmat/ -tehtävät - Tutkimuksella pyrittiin saamaan tietoa suomalaisten yrittäjien työhyvinvoinnista ja sen yhteyksistä terveyteen, työhöön ja yritystoiminnan perusasioiden sujuvuuteen.	Keskeisimmät tulokset - Yrittäjien hyvinvointi ei kokonaisuudessaan juurikaan eroa palkansaajien hyvinvoinnista. Suurimpia eroja löytyi liikunnallisesta aktiivisuudesta, diabetesriskistä, sekä työkyvystä ja -tehokkuudesta, jotka olivat palkansaajia huonompia. - Terveyden, työkyvyn, työtehokkuuden ja stressin todettiin korreloivan keskenään. - Elämäntapojen todettiin vaikuttavan positiivisesti terveyden lisäksi työkykyyn ja työtehokkuuteen. - Yrittäjiä ilmeni halukkuutta elämäntapojen muuttamiseen.
Kauppinen, T., Hanhela, R., Kandolin, I., Karjalainen, A., Kasvio, A., Perkiö- Mäkelä, M., Priha, E., Toikkanen, J. & Viluksela, M. 2010.	Työ ja terveys –haastattelututkimus 2009	Työterveyslaitoksen julkaisu	- Kerätä kattavaa seurantatietoa Suomen työssä käyvän väestön työstä, työterveydestä, työoloista.	- Joka neljäs työssä käyvä kokee työssä fyysisesti melko tai hyvin rasittavaksi. - Joka kolmas kokee työnsä henkisesti raskaaksi. - Tyytyväisiä työhönsä oli yhdeksän kymmenestä vastaajasta. - Työssä olevat arvioivat terveytensä pääosin hyväksi. - Työn ja kodin yhteen sovittamiseen sujuu nykyään helpommin kuin ennen. - Yli puolet maatalousyrittäjistä ja yli kolmasosa muista yrittäjistä

Pakkala, L. & Saarni, H. 2000	Pk-yrittäjät ja terveys –yrittäjien työterveyshuoltoprojekti Varsinais-Suomessa	Työterveyslaitoksen julkaisu	- Selvittää yrittäjien terveydentilaa ja toimintakykyä sekä koota tietoja heidän työolosuhteistaan ja työnsä kuormittavuudesta.	järjesti työterveyspalvelut. - Monet yrittäjät pitivät terveyttään hyvänä. - Objektivisissa tutkimuksissa usealla yrittäjällä oli sairauksia, jotka heikensivät hänen työkykyään. - Terveys vastaa pääosin muun väestön terveyttä - Noin puolella yrittäjästä tarvetta elintapojen muutokseen - Kymmenesosa yrittäjästä ei harrastanut lainkaan liikuntaa. - Viidesosa yrittäjästä koki stressiä melko tai erittäin paljon. - Viidesosa yrittäjästä koki työnsä fyysisesti melko tai erittäin raskaaksi. - Psykkisistä kuormitustekijöistä suurimmat olivat kiire, aikapaineet ja sidonnaisuus. - Yhdeällä viidestä yrittäjästä jo tutkimusvaiheessa alentunut työkyky. - Lähes 2/3 yrittäjästä erilaisten työ- ja toimintakykyä edistävien toimien tarpeessa - Puolella yrittäjästä työtä haittaava sairaus.
Peltoniemi, A. 2005	Työllisten työkyky vuonna 2004	Työvoimapolitiittinen tutkimus 273	- Selvittää ja vertailla yrittäjien, maatalousyrittäjien sekä palkansaajien työkykyä Työterveyslaitoksen kehittämän työkykyindeksin avulla	- Lähes kaikkien työntekijäryhmien työkyvyn taso on hyvä - Sukupuolella ei ole

<p>Visuri, S., Niemi, L., Saarni, H., Jokinen, J. & Mäkiluoma, P. 2011</p>	<p>Kuljetusyrittäjät kuntoon. Liikennealan työterveyshuollon toimintamallin kehittäminen ammattiliikenteen mikroyritysten työhyvinvoinnin edistämiseksi Varsinais-Suomessa</p>	<p>Työterveyslaitoksen julkaisu</p>	<p>- Liikenteessä toimivien yrittäjien terveydentilan ja työolojen selvittäminen. - Selvittää yrittäjien näkemyksiä ja kokemuksia työterveyshuollosta. - Selvittää millä tavalla työterveyshuolto toimii liikenneyrityksissä</p>	<p>oleellista vaikutusta palkansaajien ja yrittäjien työkykyyn - Yrittäjät ja erityisesti maatalousyrittäjät pitivät ruumillista työkykyään selvästi huonompana kuin henkistä työkykyään. - Liikenneyrittäjät tekevät paljon ylitöitä. - Liikennetyön suurimmiksi kuormitustekijöiksi listattiin - Suurelta osalta liikenneyrittäjistä puuttuu työterveyshuolto.</p>
<p>Kaarlela, A., Kuuskorpi, T. & Keskinen, E. 2001</p>	<p>Pienyrittäjän työkyky ja jaksaminen yrittäjäkulttuurin ja persoonallisuuden näkökulmasta.</p>	<p>Työterveyslaitoksen julkaisu</p>	<p>- Mitkä tekijät yrittäjän persoonallisuudessa ovat yhteydessä hyvään työkykyyn ja jaksamiseen? - Millaisia työkykyyn ja jaksamiseen liittyviä kulttuurisia piirteitä on löydettävissä.</p>	<p>- Suorituskeskeisyys, pitkäjänteisyys ja määrätietoisuus ovat yrittäjän persoonallisuuteen liittyviä tekijöitä, jotka osaltaan ovat yhteydessä hyvään työkykyyn ja jaksamiseen. - Kulttuurisia piirteitä työkykyyn ja jaksamiseen liittyen ovat muun muassa työn asettaminen yksityiselämän edelle ja ajatus siitä, että yrittäjän on oltava sitkeä ja sisukas, ongelmat tulee ratkaista itse ja muita pyydetään apua vain harvoin.</p>

TIEDOTE LÄÄKETIETEELLISEEN TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

1. Tutkimuksen suorittajat

Työterveyslaitos, Saimaan ammattikorkeakoulu ja Kymenlaakson ammattikorkeakoulu toteuttavat yhdessä yksi-, mikro- ja pk - yrittäjien työolot, terveys ja työhyvinvointi tutkimushankkeen Kaakkois-Suomessa.

2. Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus

Tutkimuksen tarkoituksena on saada tietoa Etelä-Karjalan ja Kymenlaakson yksin-, mikro- ja pienyrittäjien työoloista, terveys- ja työhyvinvointitilanteesta, yrittäjien voimavaroista ja hyvinvoinnin kehittämistarpeista. Tavoitteena on tiedon avulla herätellä yrittäjiä huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan ja työssä jaksamisestaan. Yrittäjien hyvinvointia tukemalla vaikutetaan myös yritysten menestymiseen, työntekijöiden hyvinvointiin ja toimintaympäristöjen kehittämiseen.

Tutkimus on osa Voi Hyvin Yrittäjä - hanketta. Hankeidea on syntynyt yrittäjäjärjestöjen huolesta yksinyrittäjien ja mikroyritysten henkilöstön jaksamisesta ja toimintaedellytysten turvaamisen tarpeesta nykyisessä taloudellisessa tilanteessa. Tutkimus toteutetaan 1.3.2011 - 28.2.2013 välisenä aikana.

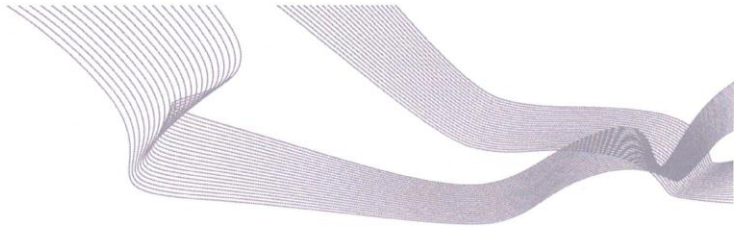
3. Tutkimuksen luonne, tutkimuksen kulku ja tutkimuksessa käytettävät menetelmät.

Kyseessä on tutkimus, jossa kerätään kuvailevaa tietoa yksin-, mikro- ja pienyrittäjien työoloista sekä terveys- ja työhyvinvointitilanteesta. Tutkimusaineisto kerätään hankkeeseen liittyvällä yrityskäynnillä sekä vuoden päästä yrityskäynnistä puhelimitse. Tutkimusaineiston keruumenetelminä käytetään kyselylomakkeita ja kyselyjä täydentäviä teemahaastatteluja sekä havainnointia. Lisäksi tehdään terveydentilaa kartoittavia mittauksia: pituus, paino, vyötärön ympärys, verenpaine, kolesterolit, verensokeri ja puristusvoima. Kokonaiskolesterolit ja verensokeri mitataan pikatesteillä sormenpäältä. Tutkimustietojen keräämiseen yrityskäynnillä kuluu aikaa noin kaksi tuntia. Seurannassa käytetään tiedonkeruumenetelminä samoja kyselylomakkeita ja kyselyä täydentävää haastattelua kuin aiemmin. Seurantahaastattelu vie tutkittavalta aikaa noin tunnin.

4. Tutkimukseen osallistujien valintaperusteet

Tutkimukseen kutsutaan mukaan 60 yksin-, mikro- ja pk-yrittäjää ilmoittautumisjärjestyksessä. Tutkimukseen pyritään saamaan 30 yksin-, mikro- tai pk-yrittäjää Etelä-Karjalan ja 30 Kymenlaakson alueelta.





5. Tutkimustulosten informointi ja tutkimuksen hyödyt ja haitat tutkittavalle

Tutkittava saa tutkimustietojen keruu jälkeen henkilökohtaisen palautteen terveydentilaa kartoittavien kyselyiden ja mittaustulosten tuloksista ja ohjeet jatkotoimenpiteistä. Jos tutkimustulokset osoittavat tarvetta jatkohoitoon tai tutkimuksiin, tutkittava ohjataan julkisen terveydenhuollon tai oman työterveys-huollon palvelujen piiriin. Tutkimustoimintaa ohjaa tutkimuksesta vastuullinen lääkäri ja tutkimustuloksia keräävät henkilöt ovat terveydenhuollon ammattilaisia. Tutkimukseen osallistumisesta tai tutkimusmenetelmistä ei ole haittaa tutkittavalle.

6. Miten ja mihin tutkimustuloksia aiotaan käyttää

Tutkimustuloksia käytetään tutkimusartikkeleiden ja mahdollisten Saimaan ammattikorkeakoulun ja Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opinnäytetöiden aineistona.

7. Tutkimusaineiston säilyttäminen

Alkuperäistä tutkimusaineistoa säilytetään ja tutkimusrekisteriä pidetään Työterveyslaitoksella. Tutkimuksen aikana tutkimustietoja säilytetään Työterveyslaitoksen ohella myös muissa tutkimusorganisaatioissa (Saimaan ammattikorkeakoulu, Kymenlaakson ammattikorkeakoulu) sekä paperisena että sähköisessä muodossa. Sähköisessä muodossa säilytetään ainoastaan koodattuja (henkilötiedot poistettu) tutkimustietoja. Sähköiset tiedot on kussakin organisaatiossa suojattu käyttäjätunnuksella, salasalla ja käytön rekisteröinnillä tietosuojalain mukaisesti. Paperimuodossa olevat tiedot säilytetään kussakin organisaatiossa lukitussa kaapissa, lukollisessa huoneessa ja tietoihin on pääsy vain hankkeen tutkijaksi nimetyillä henkilöillä (ks. lista alla). Alkuperäistä tutkimusaineistoa säilytetään tutkimuksen jälkeen Työterveyslaitoksella 5 vuoden ajan ja hävitetään sen jälkeen. Muissa tutkimusorganisaatioissa oleva tutkimusaineisto hävitetään heti tutkimuksen päätyttyä.

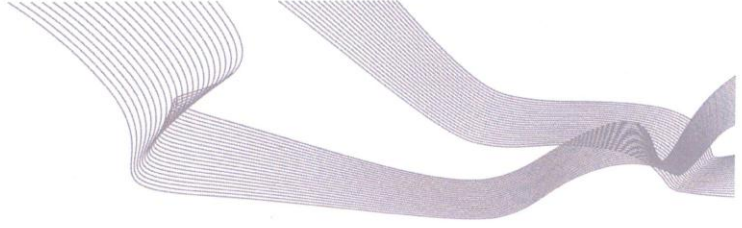
Tutkimustietoja käsitellään koko tutkimuksen ajan siten, että yksittäisen tutkittavan tietosuojaa ei vaarannu. Tutkimustuloksia raportoidaan siten, että yksittäistä tutkittavaa ei voi tunnistaa tutkimustuloksista.

8. Vakuutukset

Tutkittavat on vakuutettu Työterveyslaitoksen, Saimaan ammattikorkeakoulun ja Kymenlaakson ammattikorkeakoulun vastuuvahinkovakuutuksella mahdollisten tutkimuksen aikana sattuvien haitallisten seuraamusten ja vahinkojen varalta.

9. Tutkittavan oikeudet

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kaikki tutkimuksen aikana kerättävät tiedot käsitellään luottamuksellisina siten, että yksilön tietosuojaa ei vaarannu. Tutkimukseen osallistujalla on oikeus milloin tahansa tutkimuksen aikana ja syytä ilmoittamatta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen. Tutkimuksesta kieltäytyminen ei vaikuta henkilön osallistumiseen Voi hyvin yrittäjä - hankkeeseen eikä hankkeessa tehtävien kyselyjen- mittausten ja haastattelun perusteella annettavaan ohjaukseen ja palautteeseen.



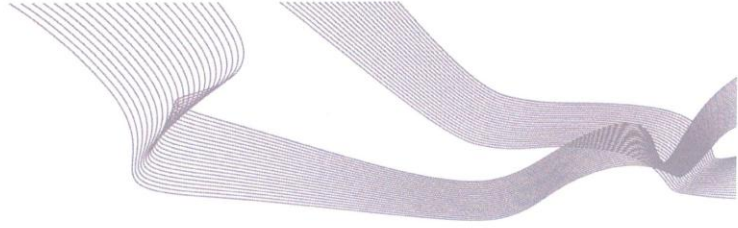
10. Tutkimuksen tekijät

Tutkimuksesta vastaavana lääkärinä toimii LKT, yleislääketieteen ja työterveyshuollon erikoislääkäri Seppo Olkkonen Työterveyslaitokselta.

Muina tutkijoina toimivat Saimaan ammattikorkeakoulusta tutkimuspäällikkö, LitM Kaisu Laasonen ja työterveyshoitaja, YAMK Eila Venäläinen, Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta YTM Satu Hoikka ja THM Liisa Korpivaara sekä Työterveyslaitokselta TtM Paula Kärmeniemi.

Yhteystiedot:

Seppo Olkkonen; puh. 0304742012, gsm. 0468509990, seppo.olkkonen(at)ttl.fi, osoite: Työterveyslaitos, Topeliuksenkatu 41 A, Helsinki.
Paula Kärmeniemi; puh. 0304743442, gsm. 040740 0735, paula.karmeniemi(at)ttl.fi, osoite: Työterveyslaitos, Laserkatu 6, 53850 Lappeenranta
Kaisu Laasonen; puh. 040 5596902, kaisu.laasonen(at)saimia.fi, Saimaan ammattikorkeakoulu Oy, Valto-Käkelänkatu 3, 53130 Lappeenranta
Eila Venäläinen; puh. 040 766 0891, eila.venalainen(at)saimia.fi, Saimaan ammattikorkeakoulu Oy, Valto-Käkelänkatu 3, 53130 Lappeenranta
Satu Hoikka; puh. 044 702 8482, satu.hoikka(at)kyamk.fi, Kymenlaakson ammattikorkeakoulu, Koulutus- ja työelämäpalvelut, Paraatikenttä 7, 45100 Kouvola
Liisa Korpivaara; puh. 044 702 8527, liisa.korpivaara(at)kyamk.fi, Kymenlaakson ammattikorkeakoulu, Koulutus- ja työelämäpalvelut, Paraatikenttä 7, 45100 Kouvola



SUOSTUMUS LÄÄKETIETEELLISEEN TUTKIMUKSEEN

Suostumus Yksin-, mikro- ja pk – yrittäjien työolot, terveys- ja työhyvinvointi tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimus on osa Voi hyvin yrittäjä – Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa hanketta.

Olet lähtenyt mukaan Voi hyvin yrittäjä - Hyvinvointiohjelma KaakkoisSuomessa hankkeeseen. Hankkeessa tehdään yrityskäynnin yhteydessä yrittäjän terveydentilan, työolojen ja työhyvinvoinnin kartoitus ja seurantahaastattelu tehdään puhelimitse noin vuoden päästä. Näiden kartoitus- ja seurantahaastattelutietojen tutkimuskäyttöä varten tarvitsemme sinulta suostumuksen lääketieteelliseen tutkimukseen. Lääketieteellinen tutkimus tässä tutkimuksessa tarkoittaa tutkittavan terveydentilan selvittävien tutkimustietojen keräämistä ja raportoimista tutkimuksessa.

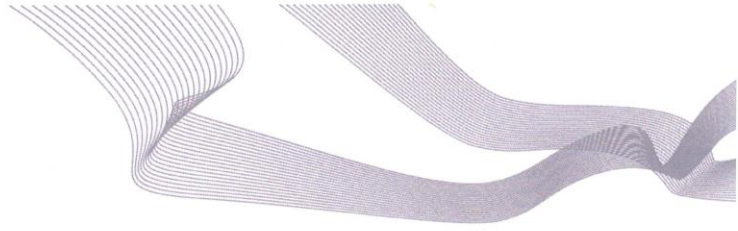
Tutkimusmenetelminä käytetään kartoituksessa kyselylomakkeita ja kyselyjä täydentäviä teemahaastatteluja sekä havainnointia. Lisäksi tehdään terveydentilaa kartoittavia mittauksia: pituus, paino, vyötärön ympäryys, verenpaine, kolesterolit, verensokeri ja puristusvoima. Kokonaiskolesterolit ja verensokeri mitataan pikatesteillä sormenpäältä. Tutkimustietojen keruu vie aikaa noin kaksi tuntia. Seurantatutkimuksessa käytetään samoja kyselylomakkeita ja kyselyä täydentävää haastattelua kuin aiemmin ja siihen käytetään aikaa noin tunti.

Tutkittava saa terveydentilaa kartoittavista tutkimuksesta kuuluvista kyselyistä ja mittaustuloksista tiedon itselleen ja ohjeet jatkotoimenpiteistä.

Tutkittavan suostumus

Olen perehtynyt tämän tutkimuksen tarkoitukseen ja sisältöön, tutkittaville aiheutuviin mahdollisiin haittoihin sekä tutkittavien oikeuksiin ja vakuutusturvaan. Suostun osallistumaan mittauksiin ja toimenpiteisiin annettujen ohjeiden mukaisesti. En osallistu mittauksiin flunssaisena, kuumeisena, toipilaana tai muuten huonovointisena.

Ymmärrän, että osallistumiseni tähän tutkimukseen on täysin vapaaehtoista. Kaikki minusta tutkimuksen aikana kerättävät tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Minulla on oikeus milloin tahansa tutkimuksen aikana ja syytä ilmoittamatta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen. Tutkimuksesta kieltäytyminen tai sen keskeyttäminen ei vaikuta jatkohoitoni eikä osallistumiseeni hankkeeseen. Tiedän, että minusta kerättyjä tietoja käsitellään luottamuksellisesti eikä niitä luovuteta ulkopuolisille ja ne hävitetään tutkimuksen valmistuttua.



Samalla annan suostumukseni siihen, että rastimerkintöjeni (X) mukaisesti:

1) Minua tai yritystäni koskevia tässä tutkimuksessa kerättäviä kysely- ja haastattelu- sekä mittauksen tietoja saa käyttää nimettömänä tutkimustyöhön Saimaan ammattikorkeakoulun, Kymenlaakson ammattikorkeakoulun ja Työterveyslaitoksen tutkimusryhmän toimesta. Kyllä ei

2) Suostun osallistumaan tutkimuksen seuranta-haastatteluun, joka toteutetaan noin vuoden päästä yrityskäynnistä puhelinhaastatteluna Kyllä ei

3) Minua tai yritystäni koskevia tämän tutkimuksen seuranta-haastattelussa kerättäviä kysely- ja haastattelutietoja saa käyttää nimettömänä tutkimustyöhön Saimaan ammattikorkeakoulun, Kymenlaakson ammattikorkeakoulun ja Työterveyslaitoksen tutkimusryhmän toimesta. Kyllä ei

Päiväys

Tutkittavan allekirjoitus ja nimenselvennys

Tutkittavan osoite

Tutkittavan syntymäaika

Päiväys

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Tätä suostumusta täytetään kaksi kappaletta, toinen tallennetaan tutkimusarkistoon Työterveyslaitokselle ja toinen suostumuslomake sekä tiedote jää tutkittavalle.

Psyykkinen ja fyysinen kuormitus:

Työssäni esiintyy seuraavia psyykkisiä kuormitustekijöitä:

Kiire ja kireä aikataulu		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	10	34,5
Kyllä - Silloin tällöin	14	48,3
Ei - Harvoin/ei koskaan	5	17,2
Kokonaismäärä	29	100,0

Stressin tunne		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	7	24,1
Kyllä - Silloin tällöin	21	72,4
Ei - Harvoin/ei koskaan	1	3,4
Kokonaismäärä	29	100,0

Liian pitkät työpäivät		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	10	34,5
Kyllä - Silloin tällöin	8	27,6
Ei - Harvoin/ei koskaan	11	37,9
Kokonaismäärä	29	100,0

Epäasiallinen kohtelu		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Silloin tällöin	1	3,4
Ei - Harvoin/ei koskaan	28	96,6
Kokonaismäärä	29	100,0

Väkivallan tai muun rikollisuuden uhka		
	Frekvenssi	%
Ei - Harvoin/ei koskaan	29	100,0

Työssäni esiintyy seuraavia fyysisiä kuormitustekijöitä:

Raskasta ruumiillista työtä		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	1	3,4
Kyllä - Silloin tällöin	10	34,5
Ei - Harvoin/ei koskaan	18	62,1
Kokonaismäärä	29	100,0

Samanlaisena toistuvia työliikkeitä		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	12	41,4
Kyllä - Silloin tällöin	9	31,0
Ei - Harvoin/ei koskaan	8	27,6
Kokonaismäärä	29	100,0

Yhtäjaksoista paikallaan seisomista tai liikkumista		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	7	24,1
Kyllä - Silloin tällöin	9	31,0
Ei - Harvoin/ei koskaan	13	44,8
Kokonaismäärä	29	100,0

Käsin kantamista, nostamista, kannattelua		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	5	17,2
Kyllä - Silloin tällöin	6	20,7
Ei - Harvoin/ei koskaan	18	62,1
Kokonaismäärä	29	100,0

Kumaria, kiertyneitä, hankalia työasentoja		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	4	13,8
Kyllä - Silloin tällöin	9	31,0
Ei - Harvoin/ei koskaan	16	55,2
Kokonaismäärä	29	100,0

Jatkuvaa tai useita tunteja päivässä tehtävää näyttö-päätetyötä		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	10	34,5
Kyllä - Silloin tällöin	10	34,5
Ei - Harvoin/ei koskaan	9	31,0
Kokonaismäärä	29	100,0

Jatkuvaa tai useita tunteja päivässä kestävästä istumatyöstä		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	10	34,5
Kyllä - Silloin tällöin	11	37,9
Ei - Harvoin/ei koskaan	8	27,6
Kokonaismäärä	29	100,0

Työympäristö ja tapaturmariskit

Työ- ja työskentelytilani ovat hyvät		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	18	62,1
Kyllä - Silloin tällöin	9	31,0
Ei - Harvoin/ei koskaan	2	6,9
Kokonaismäärä	29	100,0

Työvälineeni ovat turvalliset ja käyttötarkoituksensa sopivat		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	24	82,8
Kyllä - Silloin tällöin	5	17,2
Kokonaismäärä	29	100,0

Työpaikkani järjestys ja siisteys ovat hyvät		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	15	51,7
Kyllä - Silloin tällöin	13	44,8
Ei - Harvoin/ei koskaan	1	3,4
Kokonaismäärä	29	100,0

Valaistus on työssäni riittävä		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	20	69,0
Kyllä - Silloin tällöin	8	27,6
Ei - Harvoin/ei koskaan	1	3,4
Kokonaismäärä	29	100,0

Työssäni esiintyy seuraavia terveyteeni vaikuttavia tekijöitä:

Häiritsevää, kovaa, usein toistuvaa tai jatkuvaa melua		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	1	3,4
Kyllä - Silloin tällöin	9	31,0
Ei - Harvoin/ei koskaan	19	65,5
Kokonaismäärä	29	100,0

Käsiin ja/tai koko kehoon kohdistuvaa tärinää		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Silloin tällöin	3	10,3
Ei - Harvoin/ei koskaan	26	89,7
Kokonaismäärä	29	100,0

Kuumuutta, kylmyyttä, vetoa, kosteutta, kuivuutta, lämpötilavaihteluja		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	3	10,3
Kyllä - Silloin tällöin	10	34,5
Ei - Harvoin/ei koskaan	16	55,2
Kokonaismäärä	29	100,0

Runsaasti pölyjä (esim. hiekka-, jauho-, metalli-, kuitu- pölyjä)		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	1	3,4
Kyllä - Silloin tällöin	3	10,3
Ei - Harvoin/ei koskaan	25	86,2
Kokonaismäärä	29	100,0

Maaleja, liuottimia, kaasuja, käryjä, hitsaushuuruja, pesu- ja siivousaineita, kosmetiikkaa, muita kemiallisia aineita		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Silloin tällöin	6	20,7
Ei - Harvoin/ei koskaan	23	79,3
Kokonaismäärä	29	100,0

Mikrobeja (bakteerit, virukset, homeet)		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Silloin tällöin	5	17,2
Ei - Harvoin/ei koskaan	24	82,8
Kokonaismäärä	29	100,0

Käytän tarvittaessa henkilökohtaisia suojaimia (esim. hengitys-, kuulo-, silmäsuojaimia, suojakäsineitä ja -vaatetusta)			
	Frekvenssi	%	Validi %
Kyllä - Aina/usein	5	17,2	17,9
Kyllä - Silloin tällöin	9	31,0	32,1
Ei - Harvoin/ei koskaan	14	48,3	50,0
Vastanneet	28	96,6	100,0
Puuttuvat	1	3,4	
Kokonaismäärä	29	100,0	

Käytän tarvittaessa tilanteen mukaisia turvavälineitä (esim. kypärä, turvakengät ja -käsineet, turvaliivit, turvavaljaat jne.)			
	Frekvenssi	%	Validi %
Kyllä - Aina/usein	6	20,7	21,4
Kyllä - Silloin tällöin	7	24,1	25,0
Ei - Harvoin/ei koskaan	15	51,7	53,6
Vastanneet	28	96,6	100,0
Puuttuvat	1	3,4	
Kokonaismäärä	29	100,0	

Ensiapuvalmius työssäni on kunnossa (ea-tarvikkeet, ea-koulutus)			
	Frekvenssi	%	Validi %
Kyllä - Aina/usein	12	41,4	44,4
Kyllä - Silloin tällöin	8	27,6	29,6
Ei - Harvoin/ei koskaan	7	24,1	25,9
Vastanneet	27	93,1	100,0
Puuttuvat	2	6,9	
Kokonaismäärä	29	100,0	

Yrityksessäni on sattunut tapaturmia		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Silloin tällöin	8	27,6
Ei - Harvoin/ei koskaan	21	72,4
Kokonaismäärä	29	100,0

Olen arvioinut yritykseni riskit ja korjannut esille tulleita epäkohtia		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	12	41,4
Kyllä - Silloin tällöin	15	51,7
Ei - Harvoin/ei koskaan	2	6,9
Kokonaismäärä	29	100,0

Voin itse vaikuttaa omiin työtapoihini ja työympäristööni		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	23	79,3
Kyllä - Silloin tällöin	5	17,2
Ei - Harvoin/ei koskaan	1	3,4
Kokonaismäärä	29	100,0

Yritykselläni on sopimus työterveyshuollon palvelun tuottajan kanssa			
	Frekvenssi	%	Validi %
Kyllä - Aina/usein	19	65,5	67,9
Ei - Harvoin/ei koskaan	9	31,0	32,1
Vastanneet	28	96,6	100,0
Puuttuvat	1	3,4	
Kokonaismäärä	29	100,0	

Psyykinen ja fyysinen terveys:

Olen tyytyväinen terveydentilaani ja työkykyyni		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	9	31,0
Kyllä - Silloin tällöin	19	65,5
Ei - Harvoin/ei koskaan	1	3,4
Kokonaismäärä	29	100,0

Olen tyytyväinen henkiseen hyvinvointiini		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	11	37,9
Kyllä - Silloin tällöin	16	55,2
Ei - Harvoin/ei koskaan	2	6,9
Kokonaismäärä	29	100,0

Minulla on aikaa hoitaa ihmissuhteita			
	Frekvenssi	%	Validi %
Kyllä - Aina/usein	5	17,2	17,9
Kyllä - Silloin tällöin	19	65,5	67,9
Ei - Harvoin/ei koskaan	4	13,8	14,3
Vastanneet	28	96,6	100,0
Puuttuvat	1	3,4	
Kokonaismäärä	29	100,0	

Olen tyytyväinen fyysiseen kuntooni		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	5	17,2
Kyllä - Silloin tällöin	17	58,6
Ei - Harvoin/ei koskaan	7	24,1
Kokonaismäärä	29	100,0

Minulla esiintyy seuraavia oireita:

Unihäiriöitä (esim. nukahtamisvaikeutta, heräilyä, unenai- kaisia hengityskatkoksia)		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	5	17,2
Kyllä - Silloin tällöin	11	37,9
Ei - Harvoin/ei koskaan	13	44,8
Kokonaismäärä	29	100,0

Jatkuvaa äräsyntyneisyyttä, kireyttä tai jännittyneisyyttä			
	Frekvenssi	%	Validi %
Kyllä - Aina/usein	2	6,9	7,4
Kyllä - Silloin tällöin	14	48,3	51,9
Ei - Harvoin/ei koskaan	11	37,9	40,7
Vastanneet	27	93,1	100,0
Puuttuvat	2	6,9	
Kokonaismäärä	29	100,0	

Jatkuvaa väsymyksen tunnetta		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	4	13,8
Kyllä - Silloin tällöin	14	48,3
Ei - Harvoin/ei koskaan	11	37,9
Kokonaismäärä	29	100,0

Pitkäaikaista alakuloisuutta/masentuneisuutta		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	2	6,9
Kyllä - Silloin tällöin	8	27,6
Ei - Harvoin/ei koskaan	19	65,5
Kokonaismäärä	29	100,0

Lihäs- tai niveloireita ylä- tai alaraajoissa, selässä, niska- tai hartia-alueella		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	12	41,4
Kyllä - Silloin tällöin	13	44,8
Ei - Harvoin/ei koskaan	4	13,8
Kokonaismäärä	29	100,0

Rintakipu, rytmihäiriöitä		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	1	3,4
Kyllä - Silloin tällöin	7	24,1
Ei - Harvoin/ei koskaan	21	72,4
Kokonaismäärä	29	100,0

Vatsavaivoja		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	6	20,7
Kyllä - Silloin tällöin	9	31,0
Ei - Harvoin/ei koskaan	14	48,3
Kokonaismäärä	29	100,0

Hengitystieoireita		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	2	6,9
Kyllä - Silloin tällöin	6	20,7
Ei - Harvoin/ei koskaan	21	72,4
Kokonaismäärä	29	100,0

Päänsärkyä		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	4	13,8
Kyllä - Silloin tällöin	13	44,8
Ei - Harvoin/ei koskaan	12	41,4
Kokonaismäärä	29	100,0

Huimausta		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	1	3,4
Kyllä - Silloin tällöin	7	24,1
Ei - Harvoin/ei koskaan	21	72,4
Kokonaismäärä	29	100,0

Silmäoireita, näköhäiriöitä		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	1	3,4
Kyllä - Silloin tällöin	9	31,0
Ei - Harvoin/ei koskaan	19	65,5
Kokonaismäärä	29	100,0

Tiedän verenpaineeni tason			
	Frekvenssi	%	Validi %
Kyllä - Aina/usein	20	69,0	80,0
Ei - Harvoin/ei koskaan	5	17,2	20,0
Vastanneet	25	86,2	100,0
Puuttuvat	4	13,8	
Kokonaismäärä	29	100,0	

Tiedän vereni kolesteroli- ja sokeriarvot			
	Frekvenssi	%	Validi %
Kyllä - Aina/usein	16	55,2	64,0
Ei - Harvoin/ei koskaan	9	31,0	36,0
Vastanneet	25	86,2	100,0
Puuttuvat	4	13,8	
Kokonaismäärä	29	100,0	

Elintavat:

Harrastan hikoilua aiheuttavaa kunto- tai hyötyliikuntaa vähintään puolen tunnin ajan 2-3 kertaa viikossa		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	13	44,8
Kyllä - Silloin tällöin	9	31,0
Ei - Harvoin/ei koskaan	7	24,1
Kokonaismäärä	29	100,0

Pidän riittävästi vapaapäiviä ja lomia		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	8	27,6
Kyllä - Silloin tällöin	11	37,9
Ei - Harvoin/ei koskaan	10	34,5
Kokonaismäärä	29	100,0

Nukun mielestäni riittävästi		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	12	41,4
Kyllä - Silloin tällöin	15	51,7
Ei - Harvoin/ei koskaan	2	6,9
Kokonaismäärä	29	100,0

Syön päivittäin monipuolisesti ja säännöllisesti		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	12	41,4
Kyllä - Silloin tällöin	14	48,3
Ei - Harvoin/ei koskaan	3	10,3
Kokonaismäärä	29	100,0

Ruokavaliossani vältän eläinrasvoja		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	6	20,7
Kyllä - Silloin tällöin	9	31,0
Ei - Harvoin/ei koskaan	14	48,3
Kokonaismäärä	29	100,0

Ruokavaliossani vältän makeita		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	8	27,6
Kyllä - Silloin tällöin	15	51,7
Ei - Harvoin/ei koskaan	6	20,7
Kokonaismäärä	29	100,0

Ruokavaliossani on runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	14	48,3
Kyllä - Silloin tällöin	14	48,3
Ei - Harvoin/ei koskaan	1	3,4
Kokonaismäärä	29	100,0

Painoni on normaali		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	11	37,9
Kyllä - Silloin tällöin	9	31,0
Ei - Harvoin/ei koskaan	9	31,0
Kokonaismäärä	29	100,0

Ruokavalioni on vähäsuolainen		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	8	27,6
Kyllä - Silloin tällöin	13	44,8
Ei - Harvoin/ei koskaan	8	27,6
Kokonaismäärä	29	100,0

Tupakoin päivittäin		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	3	10,3
Ei - Harvoin/ei koskaan	26	89,7
Kokonaismäärä	29	100,0

Alkoholin terveydelle haitallinen viikkokulutus ylittyy kohdallani (yläraja miehillä 24annosta/vko, naisilla 16annosta/vko; yksi annos on = ravintola-annos tai yksi plo keskiolutta)		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	1	3,4
Kyllä - Silloin tällöin	9	31,0
Ei - Harvoin/ei koskaan	19	65,5
Kokonaismäärä	29	100,0

Voin itse vaikuttaa omaan terveydentilaani		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	24	82,8
Kyllä - Silloin tällöin	5	17,2
Kokonaismäärä	29	100,0

Terveyteni on tärkeä yritykseni kannalta		
	Frekvenssi	%
Kyllä - Aina/usein	28	96,6
Kyllä - Silloin tällöin	1	3,4
Kokonaismäärä	29	100,0

Minulla on vakituinen omalääkäri, työterveyslääkäri tai hoitava lääkäri			
	Frekvenssi	%	Validi %
Kyllä - Aina/usein	13	44,8	50,0
Ei - Harvoin/ei koskaan	13	44,8	50,0
Vastanneet	26	89,7	100,0
Puuttuvat	3	10,3	
Kokonaismäärä	29	100,0	

Työkykyindeksi

Työkykyindeksi		
	Frekvenssi	%
26,0	1	3,7
27,0	1	3,7
30,5	1	3,7
32,5	1	3,7
33,0	1	3,7
34,0	1	3,7
35,5	1	3,7
37,0	2	7,4
38,0	4	14,8
40,0	4	14,8
41,0	2	7,4
42,5	1	3,7
43,0	3	11,1
43,5	2	7,4
44,0	1	3,7
48,0	1	3,7
Kokonaismäärä	27	100,0

Luokiteltu työkykyindeksi			
	Frekvenssi	%	Validi %
Huono	2	7,4	8,0
Kohtalainen	5	18,5	20,0
Hyvä	16	59,3	64,0
Erinomainen	2	7,4	8,0
Vastanneet	25	92,6	100,0
Puuttuvat	2	7,4	
Kokonaismäärä	27	100,0	

Nykyinen työkyky asteikolla 0-10 (0=Täysin työkyvytön, 10= Työkyky parhaimmillaan)		
	Frekvenssi	%
6	3	11,1
7	10	37,0
8	8	29,6
9	5	18,5
10	1	3,7
Kokonaismäärä	27	100,0

Uskotteko, että terveytenne puolesta pystyisitte työskentelemään nykyisessä ammatissanne kahden vuoden kuluttua?		
	Frekvenssi	%
Tuskin	1	3,7
En ole varma	4	14,8
Melko varmasti	22	81,5
Kokonaismäärä	27	100,0