

Ihmisen tärkein pääoma työelämässä on hänen työkykynsä. Työkyvyn talo on symbolinen kuvaus työkyvystä ja siihen vaikuttavista osa-alueista.

Työkykytalossa on neljä kerrosta. Kolme alinta kuvaavat yksilön henkilökohtaisia voimavaroja ja neljäs kerros itse työtä ja työoloja. Työkyvyssä on kysymys ihmisen voimavarojen ja työn välisestä yhteensopivuudesta sekä tasapainosta. Työkykytalo pysyy pystyssä, kun kaikki kerrokset tukevat toisiaan.

Talon kaikkia kerroksia tulee kehittää työuran aikana. Tavoitteena on turvata kerrosten yhteensopivuus ihmisen ja työn muuttuessa.

Työkyky ei ole irrallinen osa ihmisen elämästä. Työkykytaloa ympäröivät ja tukevat perheen, ystävien, tuttavien ja muiden lähiyhteisöön sekä toimintaympäristöön kuuluvien verkostot. Yhteiskunnan rakenteet, ohjeet ja säännöt vaikuttavat toimintaympäristöön, lähiyhteisöön ja lopulta myös yksilön työkykyyn. Vastuu työkyvystä jakautuu yksilön, lähiyhteisön, toimintaympäristön ja yhteiskunnan kesken. Päävastuu voimavaroista on luonnollisesti ihmisellä itsellään. (Ilmarinen 2009.)

TYÖKYKYTALON KERROKSET

1. KERROS: Terveys ja toimintakyky

Rakennuksen perusta muodostuu terveydestä sekä fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä. Muutokset niissä heijastuvat työkykyyn joko tukien tai heikentäen sitä.

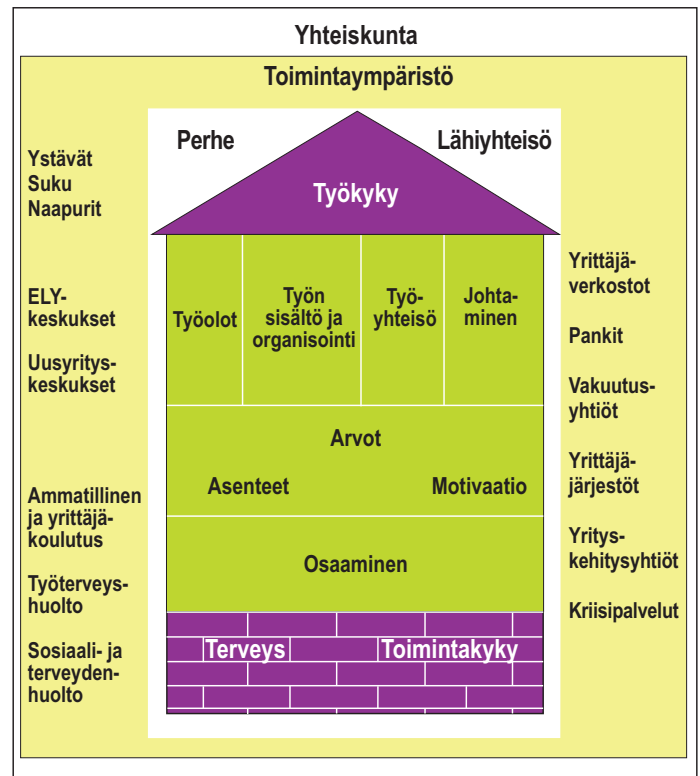
Vaikutusmahdollisuudet omaan työhön auttavat säätelemään henkistä ja fyysistä kuormitusta. Riittävä lepo, työstä irtautuminen aika ajoin sekä fyysisen ja henkisen kunnon hoito auttavat yrittäjää säilyttämään terveytensä yrittäjäuran kaikissa vaiheissa. Yrittäjän hyvinvoinnilla on merkitystä yrityksen tulevaisuudelle ja henkilöstön työn pysyvyydelle. Tukea terveydestä huolehtimiseen saa työterveyshuollosta.

2. KERROS: Osaaminen

Yrittäjän osaamisen perustan muodostavat ammatilliset sekä liiketoimintaan ja yrittäjyyteen liittyvät tiedot ja taidot. Osaamisen jatkuva päivittäminen on tärkeää, jotta yrittäjä jaksaa työssään, ja yritystoiminta voi uudistua ja pysyä kilpailukykyisenä.

Johtaminen on tärkeä osa työnantajayrittäjän osamista. Hänen on hallittava työsuhteasiat sekä huolehdittava työturvallisuudesta ja työterveydestä yrityksessä. On

YRITTÄJÄN TYÖKYKYTALO



tärkeää muistaa, että kaikkea ei tarvitse ostata eikä tehdä yksin. Apua voi saada kumppaneilta tai ostaa palveluita, jotka täydentävät omaa osaamista. Yhdessä tekeminen samanhenkisten yrittäjien kanssa luo sosiaalisia verkostoja, tukee osaamisen kehittymistä ja parantaa yrittäjän henkistä hyvinvointia.

3. KERROS: Arvot, asenteet ja motivaatio

Arvojen, asenteiden ja motivaation kerroksessa on kysymys työn merkityksestä yksilölle ja hänen suhteestaan omaan työhönsä. Arvot ja asenteet vaikuttavat työmotivaatioon ja työkykyyn.

Yrittäjyyteen liittyvä vapauden tunne sekä työn kokeminen merkitykselliseksi ja mielekkääksi ovat keskeisiä motivaation lähteitä monelle yrittäjälle. Työn ilo ja tarmokkuus työssä syntyvät näistä asioista. Ne tukevat työkykyä silloinkin, kun yrittäjä kohtaa vastoinkäymisiä.



4. KERROS: Työ

Neljäs kerros muodostuu neljästä osa-alueesta. Työolosuhteet, työn sisältö ja työn organisointi, työyhteisö ja johtaminen sekä työn ja muun elämän yhteensovittaminen tekevät kerroksesta moniulotteisen kokonaisuuden.

Työhön liittyvä epävarmuus, työn sitovuus sekä kiire ja tekemättömien töiden paine kuormittavat yrittäjiä. Apua työhön on usein vaikea saada, työpäivät venyvät ja lomien pitäminen jää helposti väliin. Oman työmäärän ja työaikojen rajaaminen elämäntilanteeseen sopivaksi on investointi omaan jaksamiseen. Sijaisen hankkiminen tai tehtävien jakaminen työntekijöiden kanssa ovat ratkaisuja, jotka vaativat uskallusta ja luottamusta toisiin. Kaikkea ei kuitenkaan voi tehdä yksin.

Työn hyvä suunnittelu ja organisointi tukevat jaksamista ja edistävät työn sujuvuutta. Ergonomisilla ratkaisuilla voi vähentää työn kuormittavuutta. Apua työn ja työolojen kehittämiseen terveellisiksi ja turvallisiksi saa työterveyshuolosta.

Taloudellinen vastuu ja huoli tulevaisuudesta aiheuttavat stressiä. Sitä voi vähentää liiketoiminnan tavoitteellisella suunnittelulla ja huolehtimalla yrityksen kilpailukyvyä edellytyksistä.

Työn ja muun elämän yhteensovittaminen tuottaa vaikeuksia etenkin naisyrittäjille. Toisaalta yrittäjyys voi tarjota mahdollisuuden järjestää oma työ niin, että aikaa perheelle, läheisille tai harrastuksille jää enemmän.

Työntekijöiden oikeudenmukainen kohtelu, vaikuttamismahdollisuudet ja avoin tiedonkulku ovat avaimia toimivaan työyhteisöön. Selkeät työn tavoitteet ja palautteen antaminen tukevat henkilöstön työkykyä ja menestyksestä liiketoimintaa. Selkeät tavoitteet ovat tärkeitä myös yksinyrittäjälle; työ pysyy paremmin hallinnassa, kun suunta on selvä.

MISTÄ APUA TYÖKYVYN YLLÄPITÄMISEEN?

• Työterveyshuolto

Työterveyshuolto auttaa yrittäjää huolehtimaan terveydestään ja työkyvystään sekä kehittämään työtä ja työoloja terveellisiksi ja turvallisiksi. Työterveyshuolto suunnittelee yrittäjän kanssa, miten työkykyä seurataan ja mitä tehdään sen tukemiseksi. Työterveyshuollon sairaanhoidossa otetaan huomioon työn vaatimukset ja ohjataan tarvittaessa jatkohoitoon tai kuntoutukseen.

Kansaneläkelaitos korvaa noin puolet työterveyshuollon kustannuksista. Loput yrittäjä voi vähentää verotuksessaan. Jos sinulla vielä ei ole työterveyshuoltoa, niin toimi nyt ja pyydä tarjous alueesi työterveyshuoltopalvelun tuottajilta.

• Terveyskeskukset, lääkäriasemat

Perusterveydenhuollon puoleen voi käantyä kaikissa terveyteen ja sairauteen liittyvissä asioissa, jos työterveyshuoltoa ei ole järjestetty.

• Suomen Mielenterveysseura

Kriisiapua vaikeassa elämäntilanteessa saa Suomen Mielenterveysseuran ylläpitämillä kriisikeskuksilta, joita toimii 18 paikkakunnalla. Apua saa myös soittamalla Valtakunnalliseen kriisipuhelimeen tai nettipalvelu Tukinetissä.

• Yrittäjäjärjestöt

Yrittäjien työhyvinvointi on tärkeä osa Suomen Yrittäjien, sen alue- ja paikallisyhdistysten sekä toimialayhdistysten edunvalvontaa. Yrittäjäjärjestöt jakavat tietoa ja järjestävät koulutustilaisuuksia työkyvyn tukemiseksi. Toisten yrittäjien vertaistuki on tärkeää jaksamiselle ja järjestötoiminta luo yrittäjille verkostoitumismahdollisuuksia.

Suomen Yrittäjät kehittävät valtionhallinnon, Työterveyslaitoksen, eläkelaitosten ja muiden yhteistyökumppanien kanssa yrittäjien työhyvinvointia tukevia lakisääteisiä järjestelmiä, kuten työterveyshuoltoa ja kuntoutusta.

• Työeläkelaitokset ja vakuutusyhtiöt

Vakuutusyhtiöt jakavat tietoa yrittäjien työkyvyn ylläpidosta sekä tukevat työeläke- ja ammatillista kuntoutusta. Kysy lisätietoja vakuutusyhtiöstäsi!

• Työterveyslaitos

Työterveyslaitos tiedottaa ja kouluttaa yrittäjien työhyvinvoinnista. Työterveyslaitoksen aluetoimipisteiden pienyritysasiantuntijat auttavat työhyvinvoinnin ja työolojen kartoituksessa sekä työkykyä ylläpitävässä toiminnassa. Heiltä saa neuvoja myös työterveyshuoltoon liittyvissä kysymyksissä.

Lähde: Ilmarinen J. 2009. Pitkää työuraa! Ikääntyminen ja työelämän laatu Euroopan Unionissa. Työterveyslaitos. Helsinki

Tietokortti on julkaistu osana masennusperäisen työkyvyttömyyden vähentämiseen tähtäävää Masto-hanketta.

Lisätietoa:

www.yrittajat.fi

Maksuton nettipalvelu yrittäjille:

www.yrittajantukiverkko.fi

Netissä toimiva kriisikeskus:

www.tukinet.fi

Tietoa yrittäjän työterveyshuollon korvattavuudesta:

www.kela.fi

Työkaluja pienyritysten työhyvinvointiin:

www.kuntoutussaatio.fi/punk

Testaa henkilöturviasi yrittäjahuoltamolla:

www.yrittajahuoltamo.fi

www.ttl.fi