

Opinnäytetyö YAMK
Terveyden edistäminen
2021

Merja Lovén

KOTIIN VIETÄVÄT PALVELUT- yksinyrittäjien ja mikroyrittäjien hyvinvointi

OPINNÄYTETYÖ (YAMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Terveyden edistäminen

2021 | 47 sivua, 2 liitesivua

Ohjaaja: Marjo Harju

Merja Lovén

KOTIIN VIETÄVÄT PALVELUT

- yksityisryhtäjien ja mikroryhtäjien hyvinvointi

Viimeisten vuosikymmenten aikana sosiaali- ja terveydenhuollon avopalveluiden määrä on lisääntynyt. Ikääntyvien hoito painottuu laitoshoidon sijasta yhä vahvemmin kotiin vietäviin palveluihin. Aikuissosiaalihuollon, lapsiperheiden ja terveydenhuollon avopalveluita kehitetään jatkuvasti. Suurimman osan palveluista tuottaa julkinen sektori. Julkista sektoria tukee kolmas sektori sekä yksityiset toimijat omilla palveluillaan.

Yksityisistä toimijoista noin 95 prosenttia on yksin- ja mikroryhtäjä. Kotiin vietävien palvelujen ryhtäjillä on usein vankka alan työkokemus ja osaaminen palveluista, joita lähtevät tuottamaan. Ryhtäjyyden tuomat vastuut ja velvollisuudet voivat yllättää. Liiketoimintaosaaminen ja johtaminen tai itsensä johtaminen eivät ole hallussa ja kaikista velvoitteista suoriutuminen voi alkaa tuntua raskaalta. Vaikka moni sosiaali- ja terveystalan ammattilainen tietää hyvin ruuan, liikunnan ja unen merkityksen hyvinvoinnille, voi alan ryhtäjät unohtaa itsensä.

Kehittämisprojektissa selvitettiin ryhtäjän arkea haastavia ja tukevia asioita. Alussa selvisi, että kohderyhmään kohdistuvia tutkimuksia on tehty vähän kansallisella ja kansainvälisellä sektorilla, joka puolsi kehittämisprojektin tärkeyttä. Kehittämisprojektin yhteydessä tehtiin hyvinvointikysely, johon vastasivat alan ryhtäjät. Kyselyn tuloksia toimeksiantaja voi hyödyntää kehittäessään uusia ryhtäjien hyvinvointia tukevia toimia. Lisäksi tuotoksena luotiin ryhtäjille huoneentaulu. Huoneentaulu muistuttaa ajanhallinnan tärkeydestä ja antaa vinkkejä oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen.

ASIASANAT:

Kotiin vietävät palvelut, yksin- ja mikroryhtäjät, hyvinvointi

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Health Promotion

2021 | 47 pages, 2 appendices

Instructor: Marjo Harju

Merja Lovén

HEMECARE SERVICES

- well-being of sole entrepreneurs and micro-entrepreneurs

Over the past decades, the number of outpatient services in social and health care has increased. The care of older people is increasingly focused on well-being services that are provided at home instead of institutional care. The outpatient services in adult social care, family care, and health care are undergoing constant development. The public sector provides most of these services. The public sector is supported by the third sector and private operators with their services.

Around 95 percent of the private operators are sole and micro-entrepreneurs. Entrepreneurs of homecare services often have extensive work experience and expertise in the services they start providing. The responsibilities of being a private operator may surprise the entrepreneur. Lack of business expertise and self-management skills may cause problems and challenges with coping, especially when trying to meet all obligations. Neglecting one's own well-being can happen even though health and social care professionals are well aware of the importance of food, exercise, and sleep.

The goal of this study was to research everyday challenges that entrepreneurs face and advise how to facilitate their workload and increase their own well-being. At the beginning of the project, it became clear that very little research has been carried out on the target group in the national and international sectors. This confirmed the importance of the study. A well-being survey was carried out as a part of the study. The survey data was collected from the entrepreneurs working in the field. The commissioner of the study can use the results of the survey to develop new ways to support the well-being of entrepreneurs. In addition to the study, also a room board was created. This room board reminds entrepreneurs of the importance of time management and offers tips on how to maintain one's own well-being.

KEYWORDS:

Homecare services, sole- ja microentrepreneurs, well-being

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISPROJEKTIN TAUSTA JA TARVE	7
2.1 Toimintaympäristön kuvaus	8
2.2 Tavoite ja tarkoitus	9
3 KIRJALLISUUSKATSAUS	10
4 KOTIIN VIETÄVIEN PALVELUIDEN YRITTÄJYYS	11
5 TYÖKYKY JA HYVINVOINTI	13
5.1 Mistä hyvinvointi ja työhyvinvointi koostuu	14
5.2 Terveyden edistämien ruokavalion avulla	14
5.3 Terveyttä edistävä liikunta	17
5.4 Terve uni	17
5.5 Palautuminen	17
6 YRITTÄJYYDEN HAASTEET JA HYVINVOINTI	19
7 KEHITTÄMISPROJEKTIN ETENEMINEN	21
8 KYSELYN TULOKSET	23
8.1 Ravitsemus	23
8.2 Liikunta	24
8.3 Uni	25
8.4 Terveydentilan kokeminen	26
8.5 Yrittäjyyden vaikutukset hyvinvointiin	26
8.6 Yrittäjän verkostot ja tuki	29
8.7 Määräykset ja ohjeet	30
8.8 Toimet, jotka auttaisivat hyvinvoinnin tukemisessa	32
9 TULOSTEN ANALYSOINTI	34
9.1 Mitkä tekijät tukevat yksinyrittäjien ja mikroyrittäjien hyvinvointia kotiin vietävissä palveluissa?	35
9.2 Mitkä tekijät rasittavat yksinyrittäjien ja mikroyrittäjien hyvinvointia kotiin vietävissä palveluissa?	36

9.3 Hyvinvointia tukevat toimet	38
9.4 Jatkotutkimusaiheet	39
10 POHDINTA	41
11 ARVIOINTI	43
11.1 Kehittämiprojektin etenemisen arviointi	43
11.2 Kehittämiprojektin luotettavuus	44
LÄHTEET	45

LIITTEET

Liite 1. Kotiin vietävien palveluiden yksinyrittäjien ja mikroyrittäjien hyvinvointikysely
Liite 2. Hyvinvoiva Sote-yrittäjä johtaa itseään

KUVAT

Kuva 1 Ruokakolmio (Ruokavirasto 2014, 15.)	15
Kuva 2 Lautasmalli (Ruokavirasto 2014; 16.)	16

KUVIOT

Kuvio 1. Kehittämiprojektin eteneminen.	22
Kuvio 2. Päivittäiset ateriat.	23
Kuvio 3. Reipasta ja rasittavaa liikuntaa kaikista vastaajista.	24
Kuvio 4. Öisin heräily.	25
Kuvio 5. Päivittäistä väsymistä.	25
Kuvio 6. Hyvinvointi yritystoiminnan kehittämisessä.	26
Kuvio 7. Viikko tunnit.	27
Kuvio 8. Vuoden aikana pidetyt lomapäivät.	28
Kuvio 9. Perheen ja ystävien tuki.	29
Kuvio 10. Viranomaismääräykset.	30
Kuvio 11. Sote-uudistuksen pitkittyminen.	31

TAULUKOT

Taulukko 1. Hyvinvointia tukevia toimia.	32
--	----

1 JOHDANTO

Kehittämiprojektissa keskityttiin kotiin vietävien palveluiden yksinyrittäjien ja mikroyritysten hyvinvointiin. Kotiin vietävien palveluiden yrittäjillä tässä kehittämiprojektissa tarkoitettiin kotipalvelua, kotisairaanhoidoa ja tukipalveluita tuottavia yrittäjiä. (Valvira 2021.) Kehittämiprojektin tavoite oli selvittää, miten kotiin vietävien palveluita tuottavien yksin- ja mikroyritysten hyvinvointia voidaan tukea.

Kotiin vietävien palveluiden käyttäjien määrä nousee jatkuvasti. Viimeisen neljän vuoden aikana yli 65-vuotiaiden palveluiden käyttäjien määrä on noussut yli 10 000 hengellä. Myös yksityisten palveluntuottajien määrä on lisääntynyt ja sosiaalialan avopalveluita tuotti vuonna 2018 noin 2142 yritystä. (Tervameri 2020, 21–23.) Rosanna ym. (2019) tutkimuksestaan toteavat, että alan yrittäjien hyvinvointia on tutkittu vielä vähän kansainvälisesti. Heidän tutkimuksensa ilmenee, että hoivayrittäjät kokevat saman tyyppisiä haasteita hyvinvoinnissaan, kuin muutkin yrittäjät. He kokevat usein byrokraattisten ja lainsäädännöllisten asioiden rasittavan heitä sekä ajanhallinnan haasteiden luovan stressitekijöitä. Tutkimuksissa on noussut kuitenkin esille tyytyväisyyttä siitä, että saa tehdä töitä itsenäisesti ja luoda omaan elämäntilanteeseen sopivan kokonaisuuden sekä pystyy käyttämään omia vahvuuksiaan. Työn laatu on kuitenkin sitovaa ja yrittäjät kokevat olevansa vastuussa asiakkaistaan 24/7. Omaa hyvinvointia tukeville asioille voikin jäädä liian vähän aikaa.

Kehittämiprojektin toimeksiantajana toimi Satakunnan Yrittäjät ry. Satakunnan Yrittäjät ry ovat yhdessä elinkeino-yhtiö Prizztech Oy:n ja sote-yrittäjien kanssa mukana sosiaali- ja terveysalan (Sote) yrittäjien edunvalvonnassa ja Sote-uudistuksen eteenpäin viemisessä. Molemmilla organisaatioilla on vaikutusta yrittäjien hyvinvointia tukevien palveluiden kehittämiseen sekä kuntien ja yrittäjien yhteistyön parantamiseen.

Aluksi kehittämiprojektissa selvitettiin kirjallisuuskatsauksen avulla, mitä aihealueesta jo tiedetään. Tämän jälkeen perehdyttiin, millaisia suosituksia on työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Kotiin vietävien palveluiden yrittäjien tämänhetkisen hyvinvoinnin tilaan vaikuttavia asioita selvitettiin kyselyn avulla. Saadun tiedon perusteella luotiin ehdotukset hyvinvointia tukevista toimenpiteistä ja esiteltiin tuotos yrittäjän ajanhallinnan helpottamiseksi.

2 KEHITTÄMISPROJEKTIN TAUSTA JA TARVE

Aihe kehittämisprojektiin lähti kotiin vietävien palvelujen yksinyrittäjien ja mikroyrittäjien arjen seuraamisesta. Kotiin saatavien palvelujen tarve on vuosien varrella lisääntynyt ja vaatavuustaso noussut. Viimeisen neljän vuoden aikana yli 65-vuotiaiden määrä kotipalveluiden käyttäjinä on noussut yli 10 000 hengellä (Sotkanet 2020). Palveluja tuottavat julkiset sosiaali- ja terveyspalvelut, kolmannella sektorilla toimivat yhdistykset ja järjestöt sekä yksityiset hoivayritykset. Ikääntyville ja vammaisille kotipalveluja tuotti vuonna 2018 yhteensä 986 yritystä, muille kuin ikääntyville ja vammaisille 182 yritystä eli reilut 1100 yritystä. Rekisteröinti ei kerro kaikkea, koska kotiin vietävät palvelut voidaan rekisteröidä monen sosiaalipalvelun toimialan alle. Sosiaalihuollon avopalveluiden yrityksiä oli vuonna 2018 yhteensä 2142 yritystä, joka vastaa lähempänä kotiin vietävien palveluiden määrää. Sote-alalla mikroyrityksien osuus on hieman alle 95 %. Suuria yli 250 henkeä työllistäviä yrityksiä on 46 kpl, 0–4 henkeä työllistäviä yrityksiä on 16 575 kpl. (Tervameri 2020, 21–33.)

Moni hoitoalalla työskentelevä kokee, että julkisen organisaation työ kuormittaa ja päättää lähteä yrittäjäksi. Usein he ovat yrittäjinä erittäin sitoutuneita työhönsä, ja työ voi vaatia pitkiä työpäiviä ja -viikkoja ja tästä syystä työstä voi tulla kuormittavaa. Hoivayrittäjät kokivat olevansa 24/7 töissä. Yrittäjän vastuulla on yrityksen kehittäminen, työntekijöiden hyvinvointi ja asiakkaiden laadukkaan hoidon toteuttaminen. Yrittäjän henkilökohtaisten resurssien ehtyminen on yksi niistä tekijöistä, jotka voivat aiheuttaa yrityksen romahtamisen. Terveystila ja kyky maksaa itselleen eläkettä vaikuttavat olennaisesti siihen, kuinka pitkään yrittäjät jatkavat työntekoa. (Lankinen 2012; Lehtinen 2014; Laguna ym. 2017; Nivalainen ym. 2019; Rosana ym. 2019.)

Kotiin vietävien palveluiden lisääntyessä niiden kansantaloudellinen merkitys myös kasvaa. Palvelujen tuottajista yhdeksänkymmentäviisi prosenttia on mikroyrittäjiä. Yrittäjän hyvinvointi korostuu hoiva-alalla, kun vastataan ihmisten hyvinvoinnista ja yrittäjät voivat olla todella sidottuja asiakkaisiin sekä työntekijöiden saamiseen. On tärkeää löytää ne elementit, jotka tukevat hyvinvointia ja työssä jaksamista.

2.1 Toimintaympäristön kuvaus

Suomen Yrittäjät on elinkeinoelämän suurin keskusjärjestö, jossa on yli 115 000 jäsenyrittystä eri toimialoilta. Jäsenistöstä puolet ovat työnantajayrityksiä ja puolet yksinyrittäjiä. Järjestöön kuuluu lähes 400 paikallisyhdistystä ja 20 aluejärjestöä sekä 60 toimialajärjestöä. (Suomen Yrittäjät 2020.)

Toimeksiantajana tässä kehittämissuorituksessa on Satakunnan Yrittäjät ry, joka on yksi Suomen Yrittäjien aluejärjestöistä. Satakunnan Yrittäjissä on toiminut Sipilän hallituksen Sosiaali- ja terveydenhuollon (sote) -uudistuksen aikana erillinen Sote-projektiryhmä, joka on selvittänyt ja tukenut alueen Sote-yrittäjien tilannetta yhdessä Prizztechin Oy:n kanssa. Sote-projektiryhmä jatkaa edelleen toimintaa ja on alan yrittäjien tukena Satakunnassa. (Prizztech 2020; Satakunnan yrittäjät 2020.)

Kehittämissuorituksen projektipäällikkö on vastuussa suoritteen etenemisestä ja vastaa suurelta osalta suoritteen toteuttamisesta. Kehittämissuorituksen ohjausryhmä ja projektiorganisaation tarkoitus on olla tukena ja antaa kehittämissuoritusta tukevia toteuttamisvinkkejä. Ohjausryhmä ja projektiryhmä on koottu eritahoista, jotta työn tekemisessä on käytettävissä laajaosaaminen yrittäjien hyvinvointiin liittyvistä asioista. Ohjausryhmän jäsenet: opettajatuutori, Satakunnan Yrittäjien sote-projektiryhmän jäsen, Prizztech Oy:n palvelujohtaja ja kotihoitoyrittäjä. Ohjausryhmän tehtävänä on tukea ja hyväksyä kehittämissuorituksen aihe sekä tutkimussuunnitelma. Projektiryhmässä mukana on Prizztech Oy:n ja Satakunnan Yrittäjien työntekijöitä, joiden ammattitaitoa käytetään hyödyksi kyselylomakkeen kysymysten luomisessa sekä kyselyn levittämisessä. Tulosten analysoinnissa projektiryhmänjäsenet antavat vinkkejä suoritteen tekemisessä. Projektiryhmänjäsenten hyödyntäminen on ajallisesti pientä ja projektipäällikön tulee valmistella tapaamiset hyvin ja tehokkaasti.

Kehittämissuorituksen tavoitteena on löytää tietoa:

1. Mitkä tekijät tukevat yksinyrittäjien ja mikroyrittäjien hyvinvointia kotiin vietävissä palveluissa?
2. Mitkä tekijät rasittavat yksinyrittäjien ja mikroyrittäjien hyvinvointia kotiin vietävissä palveluissa?

2.2 Tavoite ja tarkoitus

Yrittäjien hyvinvointia tarkastellessa nousevat esiin motivaatio, työhyvinvointi, jaksaminen ja osaaminen. Suunnittelu, sosiaalinen tuki ja perheen yhteensovittaminen korostuvat myös hyvinvointia tukevin tekijöinä. Kun koetaan mahdollisuus tehdä töitä innovatiivisesti ja itsenäisesti auttaa se jaksamaan. Hoivayrittäjien hyvinvointia lisää mahdollisuus erikoistua ja tuottaa erikoispalveluja. Vapaus suunnitella ja toteuttaa päivärytminsä itselleen sopivaksi tukee yrittäjä hyvinvointia. Suunnittelun ja priorisoinnin ollessa kunnossa yrittäjä pystyy pitämään myös lomansa. (Jortikka 2015; Törhönen 2016; Vento 2018; Nivalainen ym. 2019; Rosana ym. 2019; Malin 2019)

Alalla on yrittäjyyttä ja sitä tulee olemaan tulevaisuudessa yhä enemmän, kun ihmisten palveluntarve lisääntyy. On tärkeää, että yrittäjät tai yrittäjäksi aikovat saavat kohdennettua ja luotettavaa tietoa alan yrittäjyyteen liittyvistä asioista. Kehittämiprojektin tarkoituksena on tuottaa tietoa kotiin vietävien palveluiden yksin- ja mikroyrittäjien hyvinvointia tukevista palveluista ja luoda ehdotukset hyvinvointia tukevista toimenpiteistä.

Kotiin vietäviä palveluja tuottavat monen alan yrittäjät ja kehittämiprojektin sekä kyselytutkimuksen kohderyhmäksi rajattiin sosiaali- ja terveysalan arvolisälainsäädäntöjen mukaiset ALV0% palveluntuottajat. Maakunnallisesti tutkimus rajattiin Satakunta ja muu Suomi rajauksella.

3 KIRJALLISUUSKATSAUS

Ensimmäiset haut on tehty Finnasta, Google scholarista, PubMedista ja Medicista. Näiden hakujen tarkoituksena oli selvittää aihepiiristä olevien julkaisujen määrää sekä saada lisää ideoita hakusanoihin ja fraaseihin. Manuaalisina hakuina mukaan otettiin julkaisuista löydettyjä lähteitä. Erilaisina rajauksina käytettiin 2019, full text, 5 years, väitöskirja ja näitä käytetty vaihtelevasti eri hakukannoissa.

Yhteensä kolmesta hakukannasta on tehty hakuja. Tuloksia saatu yhteensä 2045. Otsikkotasolla läpi käyty 605 otsikkoa, joista mukaan otettu 5. Manuaalisia lähteitä löytyi 30, joista mukaan otettiin 6. Kirjallisuuskatsaus koostui 11 lähteestä.

Alustavien hakujen jälkeen tutkimuskysymysten asettelut:

1. Mitkä tekijät tukevat yksinyrittäjien ja mikroyrittäjien hyvinvointia kotiin vietävissä palveluissa?
2. Mitkä tekijät rasittavat yksinyrittäjien ja mikroyrittäjien hyvinvointia kotiin vietävissä palveluissa?

Hakusanoiksi tarkentui: hoivayrittäjä, kotipalveluyrittäjä, kotihoitoyrittäjä, kokonaisvaltainen hyvinvointi, työhyvinvointi care entrepreneurship, home-based entrepreneur, home care entrepreneur, overall well-being / general well-being, well-being at work / workplace wellbeing Hakukantoina käytettiin: PubMed, Finna, Academic Search Elite, Cinahl complete, Cinahl. Rajauksena 5 years, free full text, rct. Tuloksia hoivayrittäjien hyvinvoinnista löytyi niukasti.

4 KOTIIN VIETÄVIEN PALVELUIDEN YRITTÄJYYS

Sosiaali- ja terveysala poikkeaa muista toimialoista sillä, että siinä toimivat niin julkinen, yksityinen kuin kolmas sektori samalla toimialalla. Erikoista on myös se, että joitakin tehtäviä, ei voi hoitaa, kuin julkinen sektori. Yritykset ovat osana tätä palvelujärjestelmäkokonaisuutta. On kuitenkin haasteellista saada tarkkoja tietoja, miten yritykset jakaantuvat kokonaisuudessa. Näiden tietojen saaminen olisi tärkeää, jotta voidaan ohjata järjestelmää ja sen sisällä olevia hoitoketjua, vaihtoehtoja sekä taata hyvä hoito. (Tervameri 2020, 15–17.)

Hoivayrittäjyyttä määrittää sosiaali- ja terveysalan lainsäädäntö ja toimialanluokittelu. Sote-palvelut jaetaan karkeasti kolmeen alaluokkaan ja niiden alle luokitellaan vielä alaluokat. Terveyspalveluihin kuuluu terveydenhuollon laitospalvelut, lääkäri- ja hammaslääkäripalvelut sekä muut terveydenhuoltopalvelut. Sosiaalihuollon laitospalveluihin kuuluvat sosiaalihuollon laitokset, kehitysvammaisten sekä mielenterveys- ja päihdeongelmaisten asumispalvelut, vanhusten ja vammaisten asumispalvelut sekä muut sosiaalihuollon laitospalvelut. Sosiaalihuollon avopalveluihin kuuluvat vanhusten ja vammaisten sosiaalihuollon avopalvelut sekä muut sosiaalihuollon avopalvelut. (Tervameri 2020, 14.)

Kotiin vietävät palvelut kuuluvat avopalveluihin. Niillä tuetaan kotona selviytymistä kotipalvelun, kotisairaanhoidon ja tukipalveluiden avulla. Kotipalvelulla tarkoitetaan palveluja, jotka tukevat ja auttavat asiakasta tai perhettä selviytymään kotonaan arkipäiväisistä askareista ja henkilökohtaisista toiminnoista. Kotipalvelua voi saada kunnalta, kun toimintakyky on alentunut. Sosiaalihuoltolain alaisuuteen kuuluvan kotipalveluun kuuluu erilaisia tukipalveluja, kuten ateriat, siivous, sauna- ja kylvytyspalvelut sekä turvapuhelimet. Edellä mainittuja palveluja voidaan järjestää myös ilman kotipalvelua. Tukipalvelujen tuottajat ovat yleensä yksityisiä ja ne ovat maksullisia. Kotisairaanhoidolla tarkoitetaan terveydenhuoltolain alaisia toimia, joita tehdään asiakkaan kotona. Kotihoidossa kotipalvelut ja kotisairaanhoido on yhdistetty. Palvelut ovat maksullisia asiakkaille ja niiden maksut määräytyvät asiakasmaksulain perusteella. Yksityisiltä palveluntuottajilta asiakas voi ostaa palveluja itsenäisesti ja saada palveluista kotitalousvähennystä. (Valvira 2015, Verohallinto 2020.)

Kotipalvelualan yritystoimintaa tarjoavien yritysten ja yrittäjien, jotka eivät tuota ympärivuorokautista sosiaalipalveluja on tehtävä ilmoitus niihin kuntiin, joissa tuottaa palveluja. Tämän jälkeen palveluntuottaja merkitään Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja

valvontaviraston Valviran ylläpitämään yksityisten sosiaalihuollon palveluntuottajien rekisteriin. Rekisteristä on säädetty yksityisten sosiaalipalvelulaissa. Tukipalveluntuottajia ei ilmoiteta kyseiseen rekisteriin, he tekevät ainoastaan ilmoituksen kuntiin, joissa toimivat. Kotisairaanhoido kuuluu yksityisen terveydenhuollonlainsäädännön alle ja on luvanvaraista toimintaa. Yrityksien on haettava lupa toiminnalleen aluehallintaviranomaiselta (AVI) ja ammatinharjoittajien on tehtävä ilmoitus AVI:lle. Jos toimintaa on eri AVI:ien alueella tulee lupa hakea Valviralta. (Lith 2018, 23–27.) Valvontaviranomaisina toimii kuntien lisäksi luvan myöntäneet tahot. Ensisijainen vastuu yrityksestä on vastuuhenkilöksi nimetyllä, joka vastaa omavalvonnan toteutumisesta mm. riittävästä koulutuksen omaavasta henkilöstä sekä palveluiden laadusta. (Valvira 2012.)

5 TYÖKYKY JA HYVINVOINTI

Työ- ja elinkeinoministeriön työolobarometrillä on seurattu työolojen kehittymistä jo vuodesta 1992 lähtien. Palkansaajien työn mielekkyys koostuu siitä, että omaan työhön pystyy vaikuttamaan, työn varmuudesta. Mielekkyyteen vaikuttaa myös se millä tasolla työntekijä on. Jos hän on organisaation korkeammalla tasolla, kokee hän työnsä mielekkäämpänä, kuin perustason työntekijät. Mielekkyyden lisäksi työn fyysisen ja psyykkisen jaksaminen ovat huomion kohteena jaksamisessa. Kiire ja aikapaineet luovat stressiä työntekijöille ja pitkään jatkuneena se voi ajaa työntekijän uupumukseen. Työhyvinvoinnin tärkeä tekijä on työnhallinnan tunne. (Manka & Manka 2016, 26–29.)

Manka & Manka (2016) kirjassaan Työhyvinvointi nostavat esille tämän päivän työhyvinvoinnin keinot. Asiat, jotka nousevat työhyvinvoinnin pääomana on ovat: työhyvinvoinnin panostaminen strategisesti, hyvä ja osallistava esimiestyö sekä työntekijöiden mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa. Elämäntilanteet huomioon otettava johtaminen, hyvä yhteistyö työterveyshuoltoon sekä varhainen tuki, mukautukset ja joustot työssä ovat hyvän johtamisen elementtejä. Työntekijällä on omavastuu omasta jaksamisestaan, osaamisen kehittämisestä, muutokseen sopeutumisesta, elämäntavoista sekä työyhteisötaitoista ja toisten tukemisesta. (Manka & Manka 2016, 55–56.)

Suomessa on käytetty työkykyä ylläpitävää toimintaa (TYKY) jo 1990-luvulta lähtien ja siinä on keskitytty työntekijän terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseen, työympäristön terveellisyyteen ja turvallisuuteen sekä työyhteisöön toimivuuteen yhdessä työnantajan ja työntekijöiden kanssa. (Manka & Manka 2016, 66.)

Manka & Manka (2016) tuovat esille omat työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät, joissa huomio kiinnitetään voimavaralähtöiseen malliin. Siinä korostuu organisaation kulttuuri ja toimintatavat, jotka muodostavat perustan hyvinvoinnille. Työssä oppiminen, vaikuttaminen työn tavoitteisiin ja pelisääntöihin lisää hyvinvointia. Johtamisen laatu korostuu sekä se, miten työkavereiden kanssa tulee toimeen. Tämän on haasteellista, koska jokainen tulkitsee työyhteisöä omien asenteidensa mukaisesti. Työhyvinvointiin vaikuttaa suoraan oma psykologinen pääoma, henkinen ja fyysinen kunto sekä terveys. Myös ulkopuoliset tekijät, kuten asiakkaat vaikuttavat työhyvinvointiin. (Manka & Manka 2016, 76–77.)

5.1 Mistä hyvinvointi ja työhyvinvointi koostuu

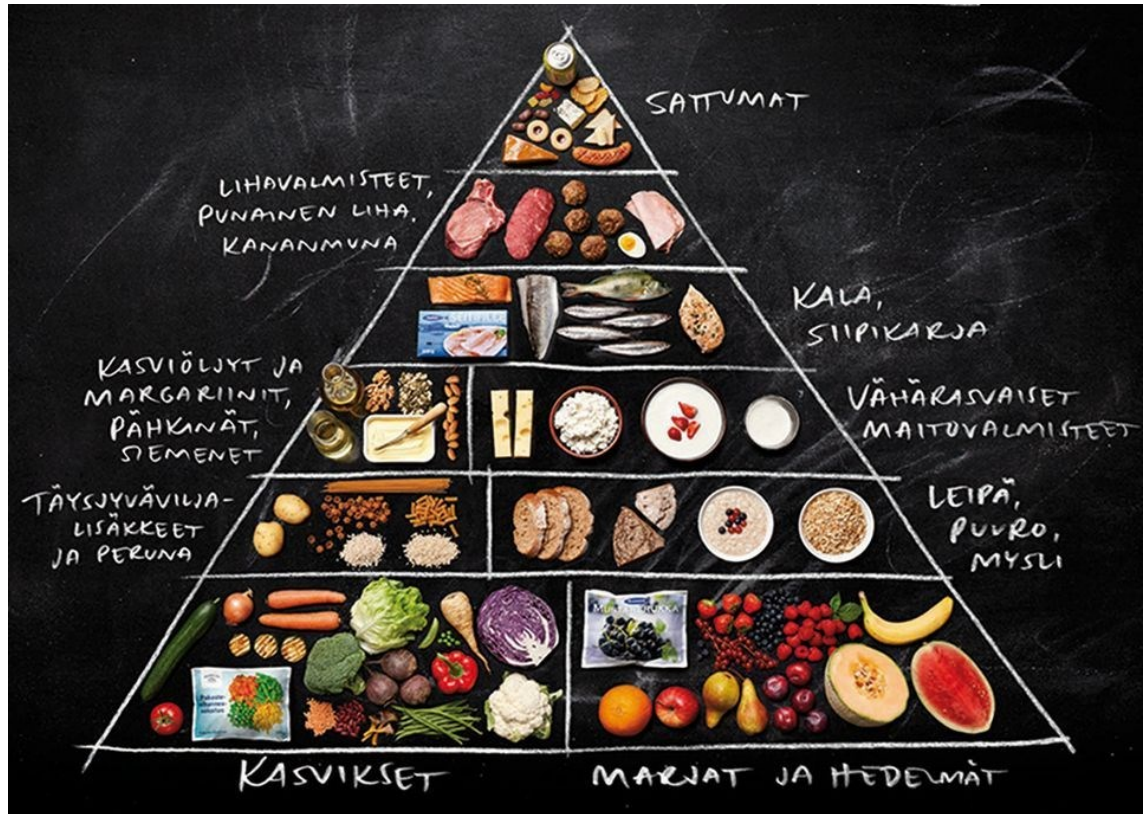
Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen mukaan hyvinvointi koostuu kolmesta ulottuvuudesta: terveydestä, materiaalisesta hyvinvoinnista sekä koetusta hyvinvoinnista tai elämänlaadusta. Käsite viittaa suomen kielessä yksilölliseen hyvinvointiin ja yhteisölliseen hyvinvointiin. Yksilöllinen hyvinvointi koostuu sosiaalisista suhteista, itsensä toteuttamisesta, onnellisuuden kokemisesta sekä sosiaalisesta pääomasta. Yhteisöllisen hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat elinolot, työllisyys, toimeentulo sekä työolot. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi kiinnitetään huomiota, että ihmisellä on mahdollisuus parantaa ja ylläpitää omaa hyvinvointiaan, terveyttään, osallisuuttaan, työ- ja toimintakykyään. (THL 2020.)

Hyvinvointia voidaan nähdä myös onnellisuutena, jonka jokainen voi rakentaa omista ja yhteisön lähtökohdista. Maslowin tarvehierarkian mukaan on viisi perustarvetta: fysiologiset tarpeet, turvallisuuden tarve, yhteisöllisyyden tarve, arvostuksen tarve ja itsensä toteuttamisen tarve. Työhyvinvoinnin tarpeita on esitetty erilaisilla portailla ja työkykytailoilla. Niissä lähdetään siitä, että työkyvyn perusta lähtee terveydestä, ihmisen fyysisestä toimintakyvystä sekä psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä. Tähän vaikuttavat niin ravinto, liikunta kuin uni. Sosiaalisilla suhteilla on myös iso vaikutus. Työhyvinvointia lisää myös osaaminen, tänä päivänä työ on muutoksessa ja osaamisen päivittäminen korostuu. Elinikäinen oppiminen on tätä päivää. Muita tärkeitä tekijöitä työhyvinvoinnissa ovat turvallinen työympäristö, arvot, asenteet ja motivaatio, sekä muun elämän sovittaminen työhön. Omat asenteet työn tekemistä kohtaan ovat tärkeitä. Työn on hyvä olla motivoivaa ja riittävän haasteellista. Johtamisella on tärkeä rooli. Työkyky on ihmisten voimavarojen ja työn välisen tasapainoisuuden ja yhteensopivuuden löytäminen. (Rauramo 2012; 10–14, Työterveyslaitos.)

5.2 Terveyden edistämien ruokavalion avulla

Suomalaiset ravitsemussuositukset pohjautuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, jotka laaditaan laajan asiantuntijaryhmän tieteellisen selvitystyön pohjalta. Voimassa olevat suositukset ovat vuodelta 2014. Ravitsemussuosituksilla on keskeinen tavoite väestön terveyden edistäminen ravitsemuksen avulla. Suosituksia seurataan ja tarvittaessa voidaan poliittisella ohjauksella puuttua ja ohjata väestön ravitsemusta terveellisempään suuntaan. Suositukset ohjaavat myös eri ateriapalveluiden suunnittelua sekä

viestinnässä hyödynnetään suosituksien tuomista lähemmäs väestön arkisia valintoja. Suositusten havainnointiin on luotu ruokakolmio (kuva 1) ja lautasmallit (kuva 2, 16). (Ruokavirasto 2014; 8–10.)



Kuva 1 Ruokakolmio (Ruokavirasto 2014, 15.)



Kuva 2 Lautasmalli (Ruokavirasto 2014; 16.)

Ruokavalio on kokonaisuus, jossa huomioidaan vaihtelevat ja monipuoliset ruoka-aineet. Terveystiedon lisäksi huomioidaan ympäristön kannalta kestävät valinnat, aterioiden maku sekä välipaljon koostaminen. Näitä ohjaa lautasmalli (kuva 2) sekä ruokakolmio (kuva 1,15). Yksilötasolla voidaan kuitenkin suosituksen mukainen ravitsemuksellisesti riittävä ruokavalio koostaa hyvin eritavoilla. Ravitsemustottumukset ovat yksilö ja kulttuurisidonnaisia. Suosituksen mukaan on hyvä syödä säännöllisin väliajoin, jolloin saadaan veren glukoosipitoisuus pidetty tasaisena. Myös aterioiden koko pysyy helpommin sopivana, kun nälkä ei pääse yllättämään. Aterioita suositellaan syömään noin 3–4 tunnin välein esim. aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Vihanneksia, marjoja, juureksia, palkokasveja, hedelmiä ja marjoja suositellaan syömään 5–6 annosta päivässä eli noin 500 g/vrk. yksi annos tarkoittaa yhtä keskikoista hedelmää, 1 dl marjoja tai 1,5 dl salaattia tai raastetta. Eri kalalajeja suositellaan syömään 2–3 kertaa viikossa. Pähkinät ja siemenet toimivat hyvinä tyydyttymättömien rasvojen lähteelle ja niitä voi nauttia päivittäin noin 30 g. Viljavalmisteista kannattaa suosia täysjyväviljoja, jotka pitävät veren glukoosipitoisuuden pidempään tasaisena ja kuitujen ansiosta täyttävät vatsaa sekä pitävät aineenvaihduntaa yllä. Yksi annos eli 1 dl keitettyä täysjyvä pastaa, riisiä ym. tai yhtä leipäsiivua. Naisille suositellaan viljavalmisteita 6 annosta ja miehille 9.

Raakapainoltaan lihaa tulisi käyttää viikossa noin 750 g. Nesteiden tarve on ihmisillä yksilöllistä. (Ruokavirasto 2014, 21–24.)

5.3 Terveyttä edistävä liikunta

UKK-instituutin vuonna 2019 julkaisemat uudet liikkumisen suositukset on laadittu kansainvälisten laajojen tutkimusten pohjalta. Liikuntapiirakka siirtyi pois ja tilalle laadittiin liikunta suositukset. Työikäisille (18–64-vuotialle) suositellaan sykettä kohottavaa liikuntaa 2h ja 30 minuuttia viikossa tai liikkumalla tehokkaasti 1 h 15 minuuttia. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Liikkumisen terveydelliset hyödyt saadaan jo liikkumalla muutaman minuutin pätkiä kerrallaan. Suosituksessa myös korostetaan liiallisen passiivisen paikallaolon tauottamisen sekä riittävän palautumisen ja hyvän unen merkitystä. (UKK-instituutti 2020.)

5.4 Terve uni

Levon ja rasituksen rytmi on tärkeä ja pitkäaikaista rasitusta tule välttää, jotta ihmisen biologinen ja psykologinen perusjärjestelmä ei rasitu liikaa. Riittävän unen määrä vaihtelee 6–9 tunnin välillä riippuen henkilöstä. Nukahtaminen tapahtuu yleensä noin tunnissa ja yön aikana voi olla hereillä noin puolisen tuntia. Uni koostuu REM eli vilkeunesta sekä perusunesta (NREM), nämä univaiheet vuorottelevat unen aikana. Unet nähdään yleensä REM unen aikana. Ruumiinlämmön aleneminen auttaa nukahtamista ja tämän vuoksi viileä huoneen lämpötila auttaa nukahtamaan. Univajetta alkaa tulemaan, kun ihminen ei saa nukkua oman unitarpeensa verran. Univaje vaikuttaa pidemmällä ajalla aineenvaihduntaan ja univaje on yksi syy lihomiseen. Päiväväsymys, keskittymis- ja oppisvaikeudet voivat olla myös yhteydessä univajeen. (Terveyskirjasto 2018.)

5.5 Palautuminen

Työn rasituksista palautuminen tapahtuu niin kehollisesti kuin mielen sisällä. Kun ihminen palautuu rasituksista, on hän energisempi työ ja vapaa-aikana ja hän oppii paremmin. Palautumista tapahtuu lounas- kahvi ja muilla tauolla työpäivän aikana. Työt tulee lopettaa ajoissa ja töitä ei tule enää jatkaa kotona. Irtautumista työstä edistää leppoisa oleskelu, mieluisat harrastukset, sosiaalinen elämä ja liikunta. Ihmisen on löydettävä

oikea kuormituksen ja palautumisen taso. Kuormitusta ja palautumista tukee riittävä ja laadukas uni, hyvä ravinto, hyvä aerobinen kunto, sosiaalinen elämä, mukavat harrastukset sekä hyvä terveys. Palautuminen on heikkoa ja kuormitus lisääntyy, jos työ tai muu elämän on kuluttavaa, elintavat ovat huono ja on jokin sairaus. (Työterveyslaitos)

6 YRITTÄJYYDEN HAASTEET JA HYVINVOINTI

Yrittäjyys on lisääntynyt ja yrittäjyyden ja palkansaajan raja on hämärtynyt, mutta yrittäjien työoloja ja työhyvinvointia on tutkittu vähemmän suhteessa palkansaajien työhyvinvointiin ja hyvinvointiin. Naisyrittäjien työhyvinvointi tutkimuksessa nousee esille yrittäjien ja työntekijöiden hyvinvoinnin yhteiskunnallinen merkitys. Naisyrittäjät toimivat usein palvelualoilla, liike-elämän, koulutuksen sekä sosiaali- ja terveystieteiden palveluissa sekä kasvavina aloina virkistyspalvelut sekä hyvinvointi ja hoiva-ala. Yrittäjän ja yrityksen menestys on tärkeä, koska yrityksen taloudellisten ongelmien pitkittyessä kasvaa riski yrittäjän uupumiselle. Fyysinen kunto alkaa romahtamaan ja lopuksi yrittäjä voi menettää oman työkykynsä sekä yritystoimintansa. Stressiä tutkimuksien mukaan kokivat enemmän työnantajyritykset, kuin yksinyrittäjät. Työhön liittyvä epävarmuus, joka johtaa taloudelliseen epävarmuuteen sekä kiire ja työnkeskeytykset koettaan hyvinvointia heikentävinä tekijöinä. Yrittäjää rasittaa myös byrokratia ja ajanhallinta haasteet. (Sinisammal ym. 2014, 184-193; Jokio ym. 2018; Sutela & Pärnänen 2018, 7.)

Rosana ym. (2019) toteavat, että hoivayrittäjyyttä on itsessään tutkittu vähän ja tutkijoiden kirjallisuuskatsaukseen oli otettu mukaan 22 tutkimusta ympäri maailmaa yrittäjänä tehtävästä hoitotyöstä. Hoivayrittäjien työhyvinvointia tutkittaessa on noussut esille saman tyyppisiä haasteita työhyvinvoinnissa, kun muiden alojen yrittäjillä sekä työntekijöillä. Moni hoitoalalla työskentelevä kokee, että julkisen organisaation työ kuormittaa ja päättävät lähteä yrittäjäksi. Heillä on usein osaamista, jota he ovat hankkineet itselleen ennen yrittäjyyttä työkokemuksen kautta. Sitoutuminen yrityksen toimintaan on vahvaa ja he tekevät pitkiä työpäiviä ja -viikkoja. He kokevat, että heidän tulee itse osallistua hoitotyöhön, jotta tietävät millaista laatua yritys tuottaa ja kokivat usein tästä syystä olevansa 24/7 töissä. Hoivayrittäjät ovat riippuvaisia asiakkaistaan, mutta asiakkaat ovat myös riippuvaisia yrityksen tuottamista palveluista, jolloin yrittäjälle syntyy kaksoisriippuvaisuus. Yrittäjän vastuulla on yrityksen kehittäminen, työntekijöiden hyvinvointi ja asiakkaiden laadukkaan hoidon toteuttaminen. Työn kuormittavuutta hoitoalalla nostaa myös lakisääteiset raportoinnit, kilpailutukset, taloudenongelmat sekä konfliktit työyhteisössä. Asiakaista kilpailtaessa nousee epävarmuustekijöinä poliittinen ohjaus ja kilpailutukset. Tutkimuksien mukaan haasteita on myös liiketoimintaosaamisessa, alihinnoittelussa ja vähäisessä varautumisessa kriiseihin. (Lankinen 2012; Lehtinen 2014, 29-40; Laguna ym. 2017; Vento 2018, 157; Nivalainen ym. 2019; Rosana ym. 2019. Tervameri, 2020.)

Yrittäjän hyvinvointia tarkastellessa nousevat esiin motivaatio, työhyvinvointi, jaksaminen, osaaminen, suunnittelu, sosiaalinen tuki sekä perheen yhteensovittaminen. Kun koetaan mahdollisuus tehdä töitä innovatiivisesti ja itsenäisesti, auttaa se myös jaksamaan. Hoivayrittäjien hyvinvointia lisää mahdollisuus tarjota erikoispalveluita. Vapaus suunnitella ja toteuttaa päivärytminsä itselleen sopivaksi lisää se hoivayrittäjien hyvinvointia. Suunnittelun ja priorisoinnin ollessa kunnossa yrittäjä pystyy pitämään myös lomansa. Yrittäjän uskoessa omaan tekemiseensä omien arvojen mukaisesti, lisää se yrittäjän sitoutumista työhönsä ja yrittäjyyteen. Innostus antaa positiivista asennetta yrittäjyyttä kohden. Hoivayrittäjien jaksamista tukee myös toimiva työympäristö, yhteiskunnantuki ja arvostuksen merkitys. Asiakkailla ja asiakastyytyvyydellä on todettu olevan erittäin iso merkitys työssä jaksamisessa. Yrittäjän hyvinvointia lisää kyky erottaa hoiva-työ ja yrittäjyys toisistaan. (Lankinen 2012; Jortikka 2015; Lehtinen 2014; Jortikka 2015; Törhönen 2016; Laguna ym. 2017; Nivalainen ym. 2019, Rosana ym. 2019. Malin 2019)

Tutkimuksiin osallistujat kokevat kuitenkin keskimäärin voivansa hyvin. Palautumista ja stressiä monet yrittäjät helpottavat liikunnalla ja meditaation avulla. Yrittäjien mielestä lepo, harrastukset, terveydestä huolehtiminen mm. ruokavalion ja liikunnan avulla ovat tärkeitä elementtejä hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Moni pitää tärkeänä, että pystyy pitämään lomat vähintään poissa omalta paikkakunnalta. (Lankinen 2012; Jortikka 2015.)

7 KEHITTÄMISPROJEKTIN ETENEMINEN

Kehittämiprojekti aloitettiin kirjallisuuskatsauksella, jossa käytiin analyttisesti läpi aiheen aikaisempia tutkimuksia ja kirjallisuutta. Kirjallisuuskatsauksesta saatiin tutkittua tietoa ja tietopohjaa kehittämiprojektille. (Koppa 2019.)

Kehittämiprojektin yhteydessä tehtiin määrällisen tutkimusmenetelmän mukainen kysely (Vilka 2005, 73). Mukana kyselylomakkeella oli myös laadullisen tutkimusmenetelmän kysymyksiä, joilla haettiin vastauksia, miten ja mitä kysymysten avulla kohderyhmän hyvinvointia tukevista asioista. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Kyselylomake oli standardoitu eli vakioitu, jolloin kaikille esitettiin täsmälleen samat kysymykset. Kyselylomakkeessa vastaaja jää tuntemattomaksi (Vilka 2005, 73–74.) Kysely toteutettiin verkkokyselynä. Verkkokyselyt ovat lisääntyneet huomasti internetin yleistymisen jälkeen. On tullut erilaisia kaupallisia sovelluksia kyselyjen toteuttamiseen, joista saa jo valmiita analyysejä vastauksista. Lomaketta suunnitellessa huomioitiin, että kysely suunniteltiin siten, että kyselyyn oli mielekkäästi ryhmitelty ja vältettiin päällekkäisyyksiä. (Laaksonen ym. 2013, 105–119.) Tässä työssä käytettiin Webropol alustaa. Kysely tehtiin sähköisessä muodossa ja sitä jaettiin kohdennetuissa sosiaalisen median ryhmissä sekä toimeksiantajan jakelukanavia hyödyntäen. Kysely rajattiin maakunnallisesti vaihtoehdoilla Satakunta tai muu Suomi.

Alkuperäistä aikataulua muutettiin Korona-pandemian vuoksi ja kyselyn toteuttaminen siirrettiin kesästä syksyyn, koska ohjausryhmän jäsenillä muuttui Korona-pandemian vuoksi työkuviot ja samoin myös projektipäälliköllä. Suunnitelmaseminaarin jälkeen projektiryhmän ja mentorin kanssa luotiin kyselylomake syyskuun loppuun mennessä. Ohjausryhmä hyväksyi kehittämis- ja tutkimussuunnitelman syyskuun lopussa. Kysely julkaistiin lokakuussa eri sosiaalisen median kanavissa ja vastausaika oli lokakuun loppuun. Projektipäällikön toimesta kysely jaettiin Facebookissa seuraavien ryhmien sivuilla: Suomen koti- ja työpalveluiden yhdistys, Rauman palveluseteliyrittäjät, Naisyrittäjät, Satakunnan sote-yrittäjät, projektipäällikön omat sivut, Hoivakartta, Kotihoito Suomessa- positiivisesti. Joitakin sivuja oli, joissa kyselyä ei saanut julkaista. Kysely oli vapaasti myös jaettavissa ja ainakin Linkedtiin kysely oli jaettu. Kyselyn avasi 693 ja vastasi 21 yrittäjää. Väliseminaari siirtyi marraskuun lopusta tammikuulle opettajatuutorin ja projektipäällikön välisellä päätöksellä. Tulosten analysointiin projektipäällikkö ei kokenut tarvitsevänsä projektiryhmän tukea. Ohjausryhmän jäseniä yhdistää kiinnostus yrittäjien

edunvalvontaa ja hyvinvointia tukevat asiat. Suunnitelmassa olisi pitänyt selkeämmin ottaa hyödyksi myös ohjaus- ja projektiryhmän roolia ja tehdä selkeämpi suunnitelma kyselyn levittämisestä. Mentorin kanssa käydyt keskustelut ovat auttaneet projektipäällikkö jäsentämään ajatukset paremmin työn suorittamisesta ja työ on toteutettu suurimmalta osalta projektipäällikön itsenäisenä työnä. Yrittäjien hyvinvointia tukevien toimenpiteitä ideoitiin väliseminaarin yhteydessä.

Väliseminaarissa päätettiin, että raportissa tuodaan esille ehdotuksia hyvinvointia tukevista toimista ja luodaan ajanhallintaa tukevaa materiaali, jota voidaan jakaa yrittäjille. Talk-seminaari pidettiin Satakunnan Yrittäjien sote-projektiryhmälle tammikuun 27 päivä 2021. Talk-seminaarin jälkeen vielä muokattiin huoneentaulua vastamaan seminaarissa nousseiden huomioiden mukaisesti. Kv-seminaari pidettiin maaliskuussa 2021 ja raporttiseminaari huhtikuussa.



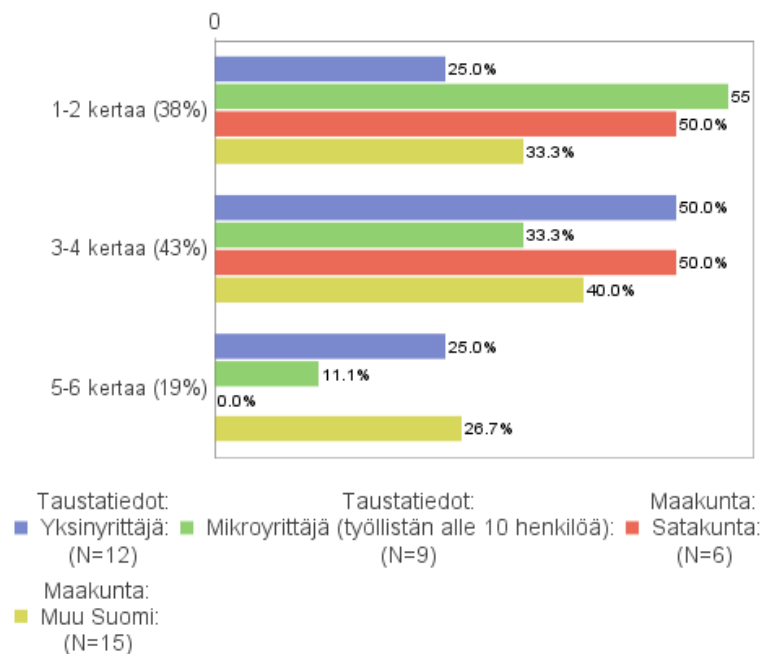
Kuvio 1. Kehittämiprojektin eteneminen.

8 KYSELYN TULOKSET

Kehittämiprojektiin liittyvään kysely oli avoinna sosiaalisen median eri kanavilla ja ryhmissä noin kolme viikkoa. Kyselyn avasi tänä aikana 693 ja kyselyyn vastasi 21 yrittäjää. Vastausprosentti jäi 3 % ja tilastotieteellisesti prosentti on liian vähäinen. Kohde-ryhmänä kyselyssä oli yksin- ja mikroyrittäjät. Vastaajista yksinyrittäjiä oli 57,14 % (12 kpl) ja mikroyrittäjiä eli alle kymmenen henkilötyöllisiä 42,86 % (9 kpl). Vertailua haluttiin myös Satakunta ja muu Suomi rajauksella vastaajista oli 28,57 % Satakunnasta ja 71,43 % muualta Suomesta.

8.1 Ravitsemus

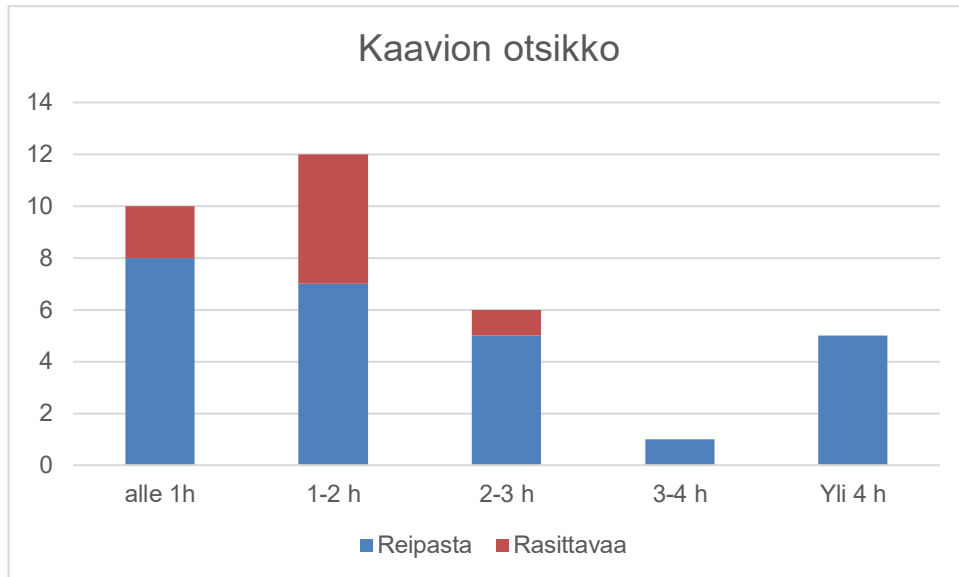
Kuinka usein syöt päiväsi aikana?



Kuvio 2. Päivittäiset ateriat.

Kuviossa 2 nähdään, että vastaajista 43 % syö päivittäin 3–4 kertaa. Yhdestä kahteen kertaan päivässä söi 38 % vastaajista. Satakuntalaisista vastaajista 50 % söi joko 1–2 kertaan tai 3–4 kertaa päivässä. Kasviksia ja marjoja päivittäin söi yhdestä kahteen kertaan päivässä 76 % vastaajista. Satakuntalaisista sataprosenttia marjoja ja kasviksia söi 1–2 kertaan päivässä.

8.2 Liikunta

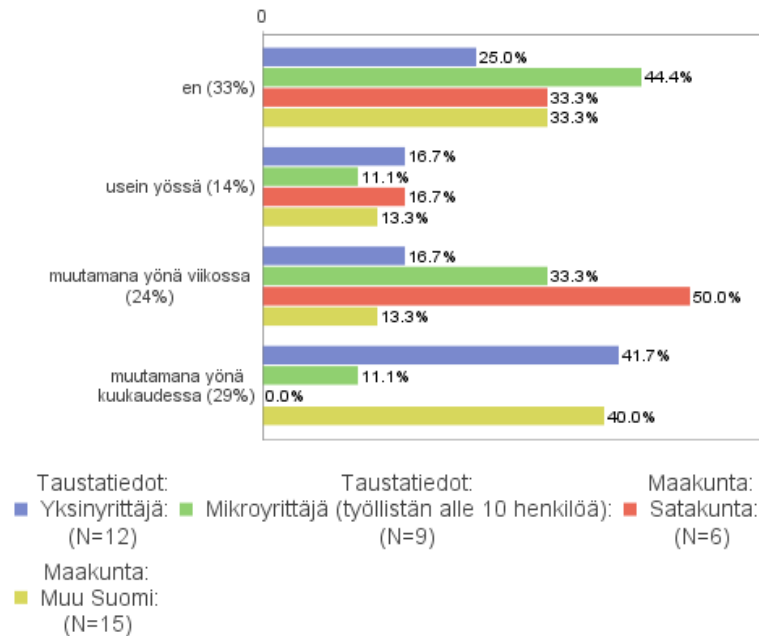


Kuvio 3. Reipasta ja rasittavaa liikuntaa kaikista vastaajista.

Kuvio 3 Vastaajista 1–2 h tuntia reipasta liikuntaa harrastaa seitsemän eli 33 % viikoittain ja raskasta liikuntaa viisi eli 23,8 %. Satakuntalaista vastaajista reipasta liikuntaa harrasti alle tunnin tai tunnista kahteen 33 %. Kahdesta kolmeen tuntiin tai yli neljä tuntia reipasta liikuntaa viikossa harrasti 17 % vastaajista. Rasittavaa liikuntaa harrasti yhdestä kahteen kertaan viikossa seitsemäntoista prosenttia sekä alle tunnin viikossa 33 % vastaajista.

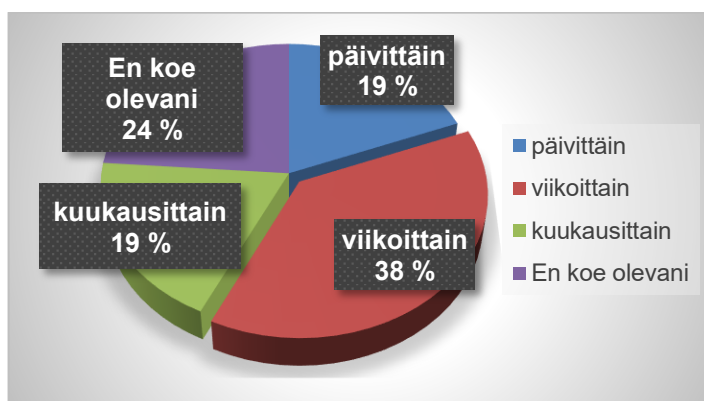
Vastaajista 38 % ei harrastanut viikossa lainkaan lihaskuntoa ja liikehallintaa ylläpitävää liikuntaa. Satakuntalaisista vastaajista lihaskuntoa ja liikehallintaa ylläpitävää liikuntaa harrasti viikossa kaksi kertaa 66 %. Vastaajista seitsemäntoista prosenttia ei harrastanut ollenkaan lihaskuntoa ja liikehallintaa tukevaa liikuntaa viikossa.

8.3 Uni

Heräiletkö öisin?

Kuvio 4. Öisin heräily.

Vastaajista (kuvio 4.) 33,3 % ei heräillyt öisin kertaakaan. Usein heräsi neljätoista prosenttia vastaajista. Satakuntalaisista vastaajista 33,3 % ei herännyt öisin lainkaan. Muutamana yönä viikossa 50 % satakuntalaisista vastaajista



Kuvio 5. Päivittäistä väsymistä.

Kyselyyn (kuvio 5.) vastanneista 38 % koki itsensä viikoittain väsyneeksi. Satakuntalaisista yrittäjistä viikoittain vastanneista väsyneeksi koki itsensä 66,7 % vastaajista.

8.4 Terveydentilan kokeminen

Avoimeen kysymykseen vastaajan terveydentilasta vastasi kuusitoista. Heikoksi, huonoksi tai melko huonoksi vointinsa koki neljä. Hyväksi, ok tai melko hyväksi vointinsa koki kahdeksan vastaajaa. Yksi vastaajista oli sitä mieltä, että terveydentila oli kohtuullinen. Kolme vastaajista kuvasi terveydentilansa seuraavanlaisena:

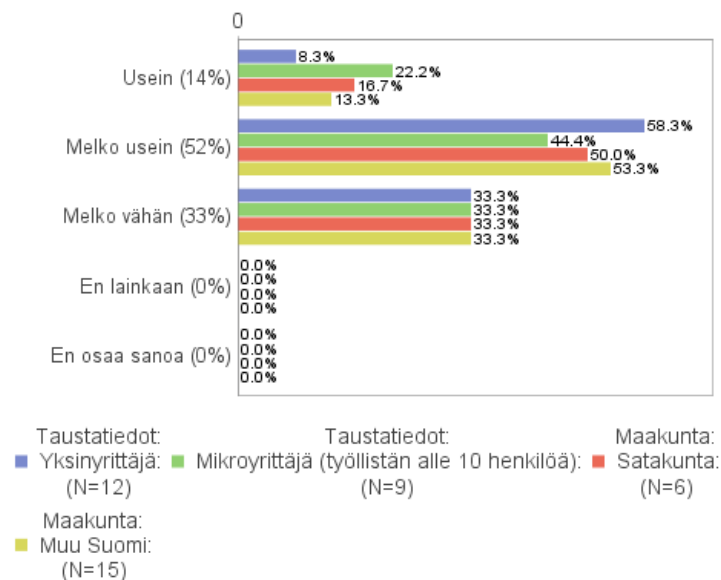
”Huonona, mutta pohjalla on vaikuttamassa kaksi leikkausta vuoden sisällä”

”Muuten ihan hyvä, mutta fyysinen kunto huono. Liikuntaa en ole ehtinyt harrastaa/suorittaa nyt vuoteen.”

”Kohtalaisen hyvä, jatkuva maskienkäyttö huonontanut astmaa kovasti, mutta hallinnassa”

8.5 Yrittäjyyden vaikutukset hyvinvointiin

Otatko yrityksen toimintaa kehittäessäsi huomioon oman hyvinvointisi ja jaksamisen?



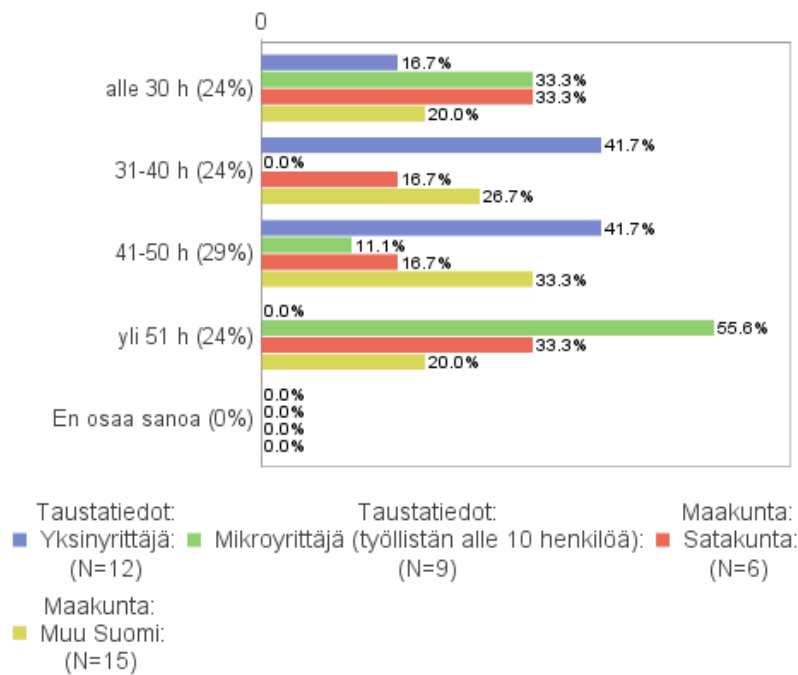
Kuvio 6. Hyvinvointi yritystoiminnan kehittämisessä.

Kyselyssä (kuvio 6) tarkasteltiin myös yritystoiminnan tuomia haasteita yrittäjän hyvinvointiin. Vastaajista 14 % huomio yritystoiminnan kehittämisen yhteydessä kehityksen

vaikutukset omaan hyvinvointiin ja melko usein vastaajista 53 % otti hyvinvointinsa huomioon kehittämistoiminnassa.

Satakuntalaiset vastaajista 50 % otti melko usein huomioon hyvinvointinsa yritystoimintaa kehittäessä.

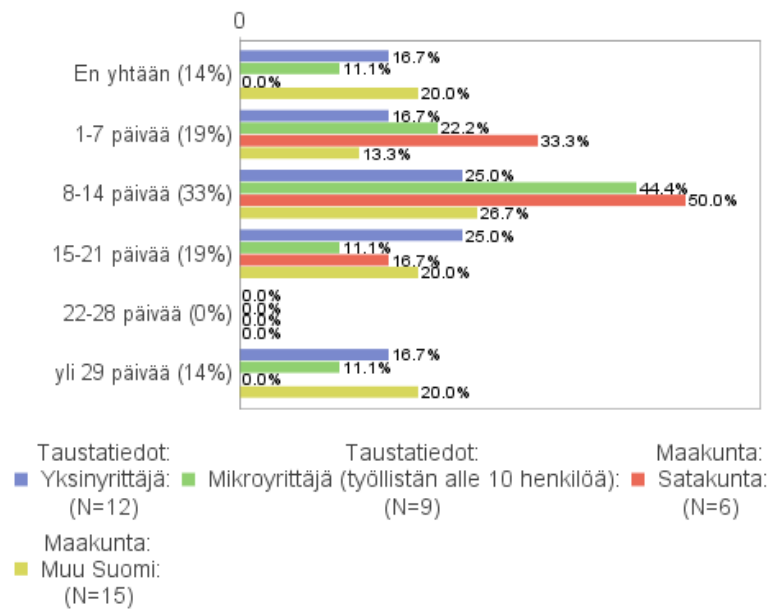
Kuinka pitkiä työviikkoja teet keskimäärin?



Kuvio 7. Viikko tunnit.

Vastaajista (kuvio 7) yli 51 tunnin työviikkoja teki 24 %. Satakuntalaisista vastaajista 33.3 % työviikot ylittivät 51 tuntia.

Kuinka monta lomapäivää olet pitänyt viimeisen vuoden aikana?

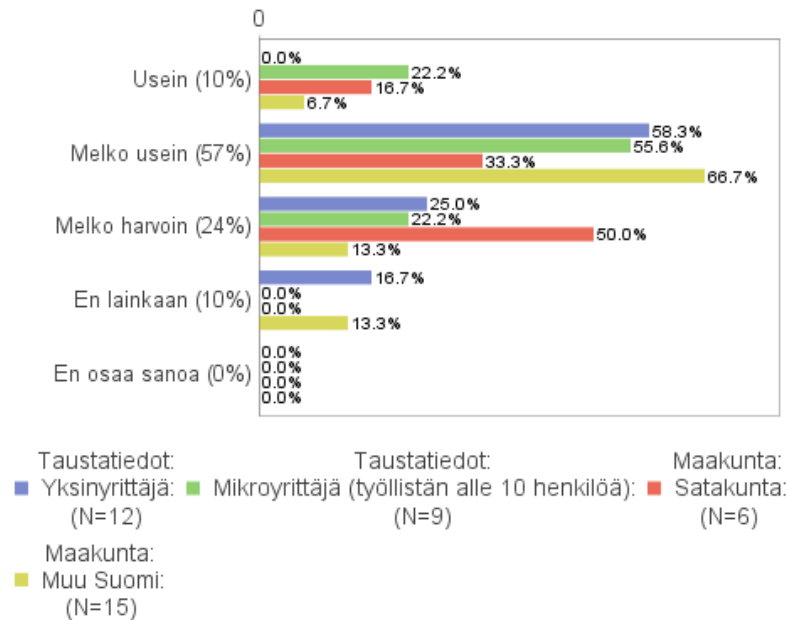


Kuvio 8. Vuoden aikana pidetyt lomapäivät.

Vastaajista (kuvio 8) lomaa ei ollut viimeisen vuoden aikana pitänyt lainkaan 14 %, viikosta kahteen viikkoa oli pitänyt 34 %. Satakuntalaisista lomaa oli pitänyt noin viikon 33 %, 8–14 päivää oli pitänyt lomaa 50 % viimeisen vuoden aikana.

8.6 Yrittäjän verkostot ja tuki

Saatko perheeltäsi ja ystäviltäsi riittävästi tukea?

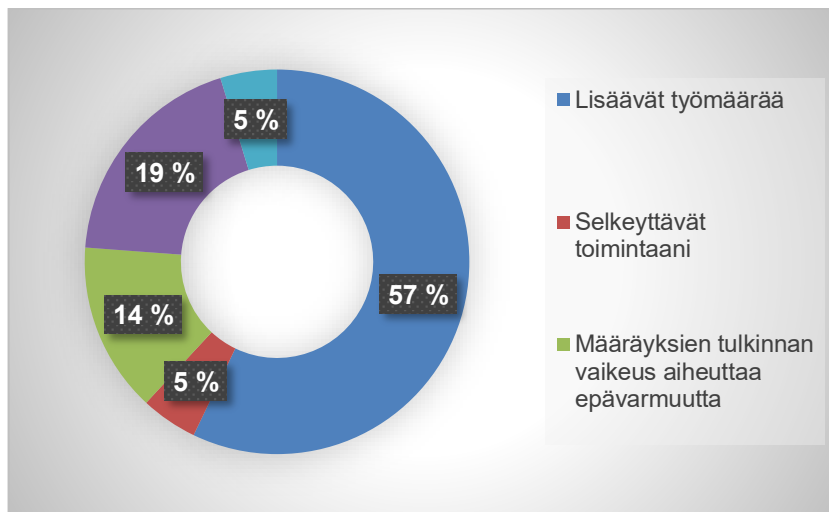


Kuvio 9. Perheen ja ystävien tuki.

Kyselyyn (kuvio 9) vastanneista 57 % kokivat saavansa tukea perheeltä ja ystäviltä melko usein, ja kymmenen prosenttia ei saanut lainkaan tukea. Verkostoa, joka tukee hyvinvointia vastaajista, koki olevan 43 %, mutta 38 % vastaavasti koki, ettei verkostoa ollut. Satakuntalaisista vastaajista 16,7 % koki saavan usein tukea perheeltä ja ystäviltään. Satakuntalaisista vastaajista melko harvoin tukea koki saavan 50 % vastaajista ystäviltään ja perheeltään.

Vastaajat saivat vapaasti kertoa mitkä ovat ne verkostot, jotka heitä tukivat. Kahdestakymmenestä yhdestä vastaajasta yhdeksän oli vastannut avoimeen lisäkysymykseen. Ystävät ja sisarukset nousivat vastauksissa neljällä. Ammattiyhdistys ja sitä kautta saadut kollegat, Yrittäjäjärjestöt, naisyrittäjät, muut yrittäjät ja ketjun tuki koettiin myös hyvinvointia tukevinä verkostoina.

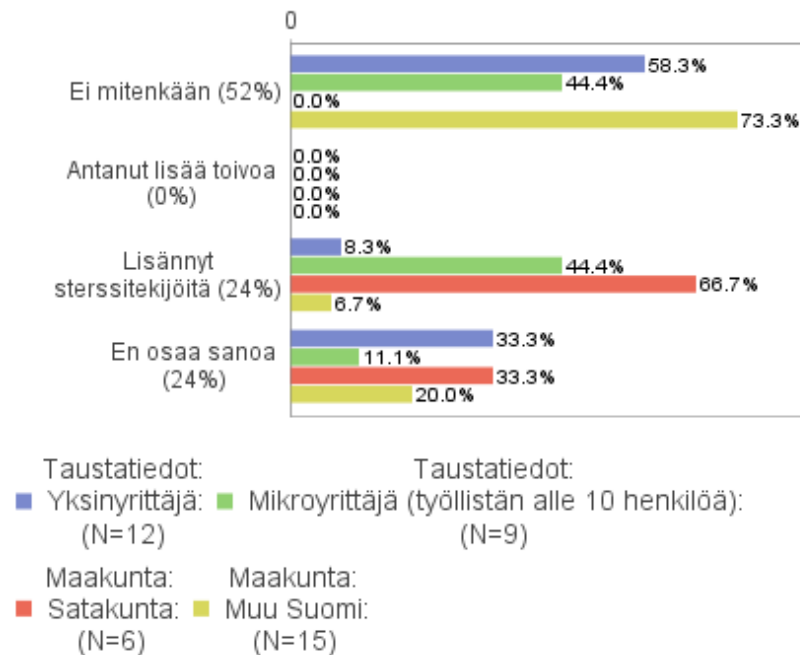
8.7 Määräykset ja ohjeet



Kuvio 10. Viranomaismääräykset.

Sosiaali- ja terveysalaa (kuvio 10) säädellään paljon viranomaismääräyksillä ja ohjeilla. Vastaajista 57 % koki näiden lisäävän työmäärää. 5 % mukaan viranomaismääräykset selkeyttivät toimintaa. Määräyksen tulkinnan vaikeus aiheutti epävarmuutta 14 % mukaan. Satakuntalaisista vastaajista 66,7 % kokivat määräyksen lisäävän työmäärää ja 16,7 % mielestä ne aiheuttivat epävarmuutta.

Miten sote uudistuksen pitkittyminen on vaikuttanut hyvinvointiisi?



Kuvio 11. Sote-uudistuksen pitkittyminen.

Vastaajista (kuvio 11) 21 % koki uudistuksen pitkittymisen lisänneet stressitekijöitä. Satakuntalaisten vastaajien mielestä sote-uudistuksen pitkittyminen on lisännyt stressitekijöitä 66,7 % vastaajista. Vastaajista viisi oli avannut avoimessa kysymyksessä, miksi sote-uudistuksen pitkittyminen on lisännyt stressitekijöitä.

"Yksityistä puolta ei ole huomioitu riittävästi"

"Tuntuu ettei meitä pieniä yrittäjiä kuulla lainkaan, tai oteta huomioon missään päätöksessä"

"Maksut lisää työtä"

"Epävarmuutta jatkuvuuden suhteen"

"Epätietoisuus yrittäjän asemasta palveluntarjoajana"

Korona virus alkoi leviää Suomessa keväällä 2020. Maaliskuun 13 päivä asetettiin ensimmäisiä rajoituksia. Vielä syksyllä 2020 virus oli valloillaan ja toinen vaihe aktivoitui. Eri-laiset rajoitustoimet ja nopeasti muuttuvat tilanteet ja ohjeet on tullut tutuiksi. Millaisia tuntemuksia se on nostanut vastaajien kesellä. Vastaajista 17 oli kertonut avoimessa

vastaus mahdollisuudessa omista tuntemuksistaan. Vastaajista kaksi koki, ettei ole aiheuttanut lisää stressiä ja yksi oli alussa kokenut stressitekijöitä, mutta toteaa että ”*kaikkeen tottuu*”. Viruksen tuomat muutokset on aiheuttanut 15 vastaajalle lisää stressitekijöitä. Vastaajat kertoivat myös seuraavanlaisia ajatuksia koronan tuomasta muutoksesta:

” Pelkoja töiden loppumisesta ja haasteita sen suorittamisessa.”

” Kotihoidossa(kin) tulee huomioida suojautuminen uudella tavalla. Suojaimien yms. jatkuva vaihtaminen on osin haastavaa ja raskasta kun varsinaisia työtiloja ei ole, vain oma auto.”

” Järkyttävän stressaavaa pelätä tartuntaa ja sen viemistä asiakkaille ja yrityksen kaatumista pelkään myös.”

8.8 Toimet, jotka auttaisivat hyvinvoinnin tukemisessa

Vastaajia pyydettiin valitsemaan alta sellaiset kysymykset, jotka ovat heidän mielestään käyneet ja joihin vastauksia saamalla, uskoisivat hyvinvointinsa paranevan. Vastattaessa pystyi valitsemaan useamman vaihtoehdon.

Taulukko 1. Hyvinvointia tukevia toimia.

	Prosentti
Miten voin oppia hallitsemaan aikaani?	33,33 %
Miten hallitsen stressini paremmin?	19,05 %
Miksi on vaikeaa noudattaa ravitsemussuosituksia?	28,57 %
Miten saan itseni säännöllisesti liikunnan pariin?	28,57 %
Miten huomioin palautumisen omassa arjessani?	38,1 %
Onko ergonomiani kohdallaan?	33,33 %
Voiko erilaiset toiminnanohjausjärjestelmät ja teknologia helpottaa arkeani?	23,81 %

Miten varmistan, että olen ajan tasalla lainsäädännöllisistä muutoksista?	42,86 %
Miten täytän kolmen päivän täydennyskoulutuspäivä veloitteen?	23,81 %
Miten osaan laskea oikein palveluilleni kannattavat hinnat?	19,05 %
Miten lähteä kehittämään omaa toimintaa?	33,33 %
Miten luoda itselle toimiva ja reallisten budjetti?	4,76 %
Kuka minua ja työntekijöitäni tuuraa, jos sairastumme tai olemme lomalla?	47,62 %
Olisiko halvempaa, jos tilattaisi tarvikkeita kimpassa muiden kanssa?	23,81 %
Voiko erilaisia suunnitelmia ja päivityksiä tehdä yhdessä muiden yrittäjien kanssa?	28,57 %

Vastaajia (taulukko 1.) mietityttää eniten, että miten löytää sijaiset itsensä ja työntekijöiden sairastuessa, jopa 47,62 % asia mietitytti ja 42,86 % vastaajista oli epävarmoja siitä ovatko tietoisia lainsäädännön muutoksien vaikutuksista omaan toimintaan. Oman yritystoiminnan kehittäminen, oma ergonomia sekä ajanhallinta mietitytti 33,33 % vastaajista.

9 TULOSTEN ANALYSOINTI

Internetin tulon myötä kyselyjä on voitu tehdä edullisimmin ja nopeammin. Ensin kyselyjä välitettiin sähköpostin liitteinä ja internetin yleistyessä myös erilaisten alustojen ja sovelusten kautta. Aluksi vastaajia oli paljon, mutta helppouden vuoksi erilaisia kyselyjä alkoi tulemaan paljon ja vastaaminen ei ole ollut enää yhtä motivoivaa. Haasteiksi nousevat kyselyyn osallistujien osalta se, että kyselyjä voi tehdä kuka tahansa, myös kyselyjen vastaajien identiteettiä ei voida aina varmistaa. (Kananen 2014, 12–14.) Kehittämiskojehtin kyselyä jaettiin somessa, jolloin voitiin tavoittaa reaaliaikaisesti paljon potentiaalisia vastaajia. (Kananen 2014, 19.)

Verkkotutkimuksessa haasteellista on tavoittaa kohderyhmä ja saada heidät vastaamaan. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa vastaaja prosentit voivat jäädä jopa 10 % ja se on tilastotieteellisesti liian vähäinen määrä. (Kananen 2014, 24.) Vastausprosentti kyselylomakkeissa on yleisesti 30–40 % lähetetyistä kyselyistä, parhaimmillaan voidaan saada vastauksia 70–80 %. Kyselyjä lähetetään niin paljon, ettei vastaanottajat ole enää kovin motivoituneita vastaamaan varsinkaan, jos eivät koe hyötyvänsä jotenkin. Kehittämiskojehtissa vastausprosentti jäi 3 prosenttiin, joka on tilastollisesti liian vähäinen. (Hirsijärvi ym. 2009, 196–200.)

Analysointivaiheessa tutkija saa vastauksia tutkimuskysymyksiin. Toisinaan tutkija voikin tässä vaiheessa todeta, että tutkimuskysymys olisi pitänyt asettaa jollain toisella tavalla. Analysointivaihe alkaa aineiston järjestämisellä. Analysointi vaiheessa päätetään, hylätäänkö vastaukset puutteellisuuden tai muun asian vuoksi. Toisessa vaiheessa tietoja täydennetään haastattelujen avulla. Kolmannessa vaiheessa aineisto järjestetään tiedon tallennusta ja analyysia varten. Laadullinen aineisto on aiheellista kirjoittaa sanasanaisesti ja tätä kutsutaan litteroinniksi. Litterointi voidaan tehdä kaikista tai teemoittain (Hirsijärvi 2009, 221–222.)

Kehittämiskojehtissa kysymys ”harrastaako liikuntaa reippaasti?” olisi pitänyt asettaa toisella tavalla, jolloin vastausten analysointi olisi ollut helpompaa. Kysymyksistä muutamien vastausvaihtoehtot olisi myös voinut olla eri tavalla asetettuja, jotta vastaukset olisi ollut helpompi verrata esimerkiksi yleisiin suosituksiin esimerkiksi kasvisten ja marjojen syömisestä. Kehittämiskojehtin vastauksista ei kuitenkaan jouduttu hylkäämään yhtään. Haastatteluja ei käytetty täydentämään vastauksia, mutta niiden avulla olisi voinut saada

lisää tietoa ja luotettavuutta kehittämisprojektille. Tiedot on tallennettu Webropol sovellukseen, jota käytettiin hyödyksi myös laadullisten kysymysten litteroinnissa.

Analyysitavat voidaan jakaa selittämiseen tai ymmärtämiseen pyrkivään lähestymistapaan. Selittämisen pyrkivässä käytetään usein tilastollista analyysia ja päätelmien tekoja. Ymmärtämiseen pyrkivää käytetään usein laadullista analyysia ja päätelmien tekoa. (Hirsijärvi 2009, 1.) Kehittämisprojektissa käytetään molempia analysointi tapoja.

9.1 Mitkä tekijät tukevat yksinyrittäjien ja mikroyrittäjien hyvinvointia kotiin vietävissä palveluissa?

Yrittäjät kokevat hyvinvointinsa usein aika hyväksi. Tilastokeskuksen (2018) kyselyssä 23 prosenttia yrittäjistä arvioi työkyvyn hyväksi. Liikunnan avulla moni yrittäjä ylläpitää omaa jaksamistaan. Hyvät kirjat ja luotettavat keskustelukumppanit auttoivat myös jaksamaan eteenpäin. Stressiä puretaan mm. lomilla ja vapaa-ajan sekä työn tasapainolla. Työhyvinvoinnin tueksi kaivattiin erilaisia asiantuntijaluentoja, vertaistuki ja terveystarjoustuksia sekä markkinakorkoja huokeampien lainojen saamista yrityksen kehittämiseen. Vaikka yrittäjät tiedostivat hyvin omat haasteensa työhyvinvoinnin tukemisessa, kokivat he kuitenkin vaikeudeksi saattaa työhyvinvointia tukevat tavat arkisiksi rutiineiksi. (Sinisammal ym. 2014, 184–193. Sutela & Pärämänen 2018, 91–92.)

Kehittämisprojektiin vastanneista terveydentilan arvioi hyväksi 50 prosenttia. Työhyvinvointia ja hyvinvointia tutkitusti tukee säännölliset elämäntavat, terveellinen ravinto sekä hyvä palautuminen. Ravitsemussuosituksissa suositellaan syömään 3–4 tunnin välein eli noin 4–5 kertaa päivässä. (Ruokavirasto 2020) Kyselyyn vastanneista 3–4 kertaa päivässä syö 43 prosenttia vastanneista ja satakuntalaisista vastanneista 50 prosenttia. Liikuntaa suosituksen mukaan tulee harrastaa aktiivisen arkiliikunnan lisäksi. Lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa tulee harrastaa suositusten mukaa kaksi kertaa viikossa. Kaksi ja puolituntia reipasta tai tunti ja viisitoista minuuttia rasittavaa liikuntaa viikossa. (UKK-instituutti 2020) Kyselyyn vastanneista reipasta liikuntaa harrasti 1–2 tuntia viikossa 35 prosenttia vastaajista ja rasittavaa liikuntaa 25 prosenttia. Satakuntalaista vastaajista 33 prosenttia harrasti reipasta liikuntaa 1–2 tuntiin viikossa ja rasittavaa liikuntaa 17 prosenttia. Yli neljä tuntia viikossa reipasta tai raskasta liikuntaa kaikista vastaajista harrasti 25 prosenttia. Lihaskuntoa ja liikehallintaa ylläpitävää liikuntaa vastaajista harrasti viikossa suositusten mukaisesti eli kaksi kertaa viikossa 5 prosenttia. Satakuntalaisista vastaajista 66 prosenttia harrasti lihaskuntoa ja liikehallintaa ylläpitävää

liikuntaa viikossa. Palautuminen ja uni on tärkeää hyvinvoinnin osalta ja suositeltavaa aikuisen on nukkua 7–9 tuntia yössä. Kyselyssä vastaajista 33 prosenttia ei heräillyt öisin ollenkaan.

Yksittäisen vastaajan kokonaisvastauksia tarkastellessa ei voida suoraan todeta, että vastaaja, joka kertoi terveydentilansa olevan hyvä, on syönyt, liikkunut ja nukkunut suosituksien mukaisesti. Oli vastaajia, jotka kokivat terveydentilan hyväksi, mutta eivät esimerkkisi syöneet kuin 1–2 kertaa päivässä. Mutta he voisivat kokea kuitenkin väsymystä päivittäin tai viikoittain. Heidän päivittäinen väsymyksensä voikin johtua liian vähäisestä energian saannista. Jos tarkastellaan vastauksia kokonaisuudessa niiltä vastaajilta, jotka eivät koe päivittäistä väsymystä lainkaan on useammalla vastaajalla ateria- ja liikuntarytmi suosituksien mukainen, kuin niillä, joilla ei ole. Vastauksista voidaan päätellä, että päivittäistä väsymystä on vähemmän henkilöillä, joilla ateria- ja liikuntarytmi on säännöllisempi ja lähempänä suosituksia, kuin niillä, joilla rytmi ei ole suosituksien mukainen. Kyselyn tulokset ovat vastaavia, kuin monissa hyvinvointia mittaavissa tutkimuksissa aihealueilta.

Sinisammal ym. (2014) tutkimuksessa yrittäjät kokevat perheen ja ystävien olevan tärkeä tuen lähde. Samalaisia tuloksia on tullut myös muissa tutkimuksissa. Tämän kehittämissuorituksen vastaajista 57 prosenttia koki saavan tukea perheeltä ja ystävilta, mutta satakuntalaisista yrittäjistä vain 16,7 prosenttia. Vastaajista yhdeksän oli kertonut saavansa verkostoista tukea omaan hyvinvointiinsa ja jaksamiseen. Verkostoina, jotka tukivat omaa hyvinvointia, pidettiin ammattiyhdistyksiä, yrittäjäjärjestöjä, naisyrittäjiä, muita yrittäjiä ja ketjuja.

Kyselyyn vastanneiden hyvinvointia tukee säännölliset ja terveelliset elämäntavat sekä perheen, ystävien ja verkostojen tuki.

9.2 Mitkä tekijät rasittavat yksinyrittäjien ja mikroyrittäjien hyvinvointia kotiin vietävissä palveluissa?

Katsotaan esimerkkinä yhden vastaajan vastaukset kokonaisuudessa. Hän kertoo syövänsä 3–4 kertaa päivässä, kasviksia ja marjoja hän syö 1–2 kertaan päivässä, reipasta liikuntaa harrastaa 1–2 kertaa viikossa sekä lihaskunto ja liikkuvuus harjoituksia tekee useammin kuin kolme kertaa viikossa. Hän heräilee muutamana yönä viikossa ja kokee itsensä väsyneeksi viikoittain. Hän kokee terveydentilansa heikoksi. Hän huomioi melko

vähän omaa hyvinvointiansa, kun kehittää yrityksen toimintoja ja kokee yrittäjyyden vaikuttaneen melko usein hänen hyvinvointiinsa. Työtunteja hän tekee viikossa yli 51 ja lomaa hän oli pitänyt 8–12 päivää viimeisen vuoden aikana. Perhe ja ystävät tukevat häntä melko usein ja hänellä on verkostoja. Erilaisien määräyksien tulkitseminen aiheuttaa epävarmuutta sekä sote-uudistuksen lykkääntyminen on lisännyt stressitekijöitä ja luonut epävarmuutta jatkuvuuden suhteen. Korona on myös lisännyt taloudellisia stressitekijöitä. Vastaajalla näyttäisi olevan ateriarytmi ja liikunta suosituksen mukaisia, mutta hyvinvointia rasittavat yrittäjyyden tuomat stressitekijät. Pitkät työviikot ja vähäiset lomat, sekä byrokraatia. Palautumiselle ei jää riittävästi tilaa.

Yrittäjistä puhuttaessa nousee usein esille pitkät työpäivät. Työaikalaki ei koske yrittäjiä, kuljetusala on ainut, jossa enimmäistyöaika on asetettu. Yrittäjä miehet tekevät keskimäärin noin kolme tuntia pidempää työviikkoa ja naiset kaksi tuntia, kun palkansaajat. Työnantajayrittäjillä on pisimmät työviikot, jotka ovat keskimäärin noin 46 tuntia. Itsensä työllistävät tekevät keskimäärin noin 35 tunnin työviikkoja, joka taas on keskimäärin tunnin vähemmän kuin palkansaajiin verrattuna. Yrittäjillä työviikot olivat lyhyempiä useammin kuin palkkasaajilla. Joka viides yrittäjä sanoo, että heillä on vaikeuksia jaksaa töissä vuonna 2017. Yksinyrittäjistä 14 prosentilla oli vaikeuksia jaksaa työssään. Palkansaajien lomaoikeutta määrittää vuosilomalaki, joka suosittaa loman antamisen yhtäjaksoisena lomana, jos se vain työtehtävien puolesta on mahdollista. Työterveyslaitos suosittelee, että lomaa tulisi olla yhtäjaksoisesti 2–3 viikkoa. Yrittäjällä on mahdollisuus vaikuttaa omaan lomaansa ja pitää sitä, jos hänellä on omasta mielestä aikaa, malttia ja varaa. Yli puolet sekä itsensä työllistäväistä ja työnantaja yrittäjistä sanoo pitävänsä kahden viikon yhtämittaisen loman. (Sutela & Pärnänen 2018, 77–86.)

Kehittämiprojektin kyselyyn vastanneista yli 51 h viikossa teki 24 prosenttia vastaajista. Saman suuntaisia vastauksia on tullut muissakin yrittäjiä koskevissa tutkimuksissa. Elomaa (2014) tutkimuksessaan satakuntalaisten yrittäjien hyvinvoinnista saanut vastauksesi, että heistä 20,5 % työskenteli yli 50 tuntia viikossa. Kehittämiprojektiin vastanneista satakuntalaisista yli 51 tuntia teki 33,3 %. Lomaa vastanneista 33 % piti 8–14 päivää vuodessa ja satakuntalaisista 8–14 päivää piti 50 %. Elomaan (2014) tutkimuksessa lomaa piti 25 % 8–14 päivää vuodessa. Yrittäjät tekevät edelleen pitkiä työviikkoja ja pitävät vähemmän lomaa, kuin palkansaajat. Tutkimukset ovat osoittaneet, että yli 50 tunnin työviikot lisäävät riskiä sairastua työuupumukseen. (Elomaa 2014, 54.) Kehittämiprojektissa ei saa vastauksia mistä syystä kotiin vietävien palvelujen yrittäjät tekevät pitkiä työviikkoja ja pitivät vähän lomapäiviä.

Hoivayrittäjyyden stressitekijöitä nostaa lakisääteiset raportoinnit, kilpailutukset, talou- denongelmat sekä konfliktit työyhteisössä. Asiakaista kilpailtaessa nousee epävarmuus- tekijöinä poliittinen ohjaus ja kilpailutukset. Tutkimuksien mukaan haasteita on myös lii- ketoimintaosaamisessa, alihinnittelussa ja vähäisessä varautumisessa kriiseihin. (Lan- kinen 2012; Lehtinen 2014, 29–40; Laguna ym. 2017; Vento 2018, 157; Nivalainen ym. 2019; Rosana ym. 2019; Tervameri, 2020.)

Kehittämiprojektissa kysyttiin määräysten ja ohjeiden merkityksestä yrittäjän hyvinvoin- tiin. Vastaajista 57 prosenttia koki, että näiden lisäävän työmäärää. Satakuntalaisista vastaajista 66,7 prosenttia oli sitä mieltä, että ne kuormittavat vastaajien hyvinvointia. Sote-uudistusta on työstetty maassa jo reilut 10 vuotta ja vastaajista 21 prosenttia koki sen pitkittymisen lisänneen stressitekijöitä. Satakuntalaisista vastaajista 66,7 prosenttia koki sote-uudistuksen pitkittymisen lisänneen stressitekijöitä. Viranomaismääräykset koetaan epäselviksi tai niiden tulkinta on hankala, joka aiheuttaa epävarmuutta, että hoi- taa työnsä lainsäätöä ja ohjeita noudattaen.

Korona-virus rantautui Suomeen 2020 alkuvuodesta ja maaliskuun puolella välissä tuli ensimmäiset rajoitukset yhteiskuntaan. Kehittämiprojektin kyselyäkin lykättiin koronan aiheuttaman epävarmuuden lisääntyessä. Syksyllä, kun kysely oli avoimena, koronan toinen aalto oli alkamassa ja kyselyssä haluttiin selvittää korona vaikutuksia yrittäjien hyvinvointiin. Vastauksia pyydettiin avoimena ja vastaajista 17 oli kertonut omia tunte- muksiaan. Kolme vastaajista ei ollut kokenut koronan aiheuttaneen heille mitään nor- maalista poikkeavaan. Stressin lisääntymisestä kertoi loput vastaajista. Korona oli ai- heuttanut pelkoja työn loppumisesta, mutta haasteeksi koettiin myös lisääntyneet kulut suojarusteista sekä pelosta, että vie viruksen asiakkaalleen. Huomioon arvoinen asia on kotihoidon työtilattomuus. Suojarusten pukeminen ja riisuminen sekä mukana kan- taminen lisää työmäärää sekä epävarmuutta niiden oikeaoppisesta pukemisesta ja hä- vittämisestä.

Vastaajat kokivat, että heidän hyvinvointiaan rasittavat viranomaismääräykset ja sote- uudisuuden pitkittyminen. Työviikkojen pituus ja vähäiset lomamat rasittavat myös yrittäjiä.

9.3 Hyvinvointia tukevat toimet

Kehittämiprojektissa pyydettiin vastaajia valitsemaan sellaisia kysymyksiä, jotka ovat käyneet mielessä ja uskoisi hyvinvoinnin parantuvan, kun saisi vastauksia kysymyksiin.

Eniten vastauksia olivat saaneet kysymykset: ”Kuka minua ja työntekijöitäni tuura, jos sairastumme tai olemme lomalla?”, tämä kysymys mietitytti 47,62 prosenttia vastaajista. Seuraavaksi eniten: ”Miten varmistan, että olen ajan tasalla lainsäädännöllisistä muutoksista?” Johon 42,86 prosentti haluaisi vastauksia. Palautumisen parantamista mielti 38,1 prosenttia. Vastaajista 33,3 prosenttia mielti ”Miten voi oppia hallitsemaan aikaa?” ”Onko ergonomiani kohdallaan?” ja ”Miten lähteä kehittämään omaa toimintaa?”.

Vastaajien huoli sijaisista on relevantti. Hoitoalalla on sijaispula, joka näkyy arjessa kaikilla kolmella sektorilla kunnalla, kolmannella sektorilla tai yksityisellä. Hoitoala on kuormittavaa ja matalapalkattua, joka ei houkuta työntekijöitä. Sijaisuudet ja yksityisellä puolella käytettävät nollasopimukset lisäävät epävarmuutta. Julkisella puolella on alettu rakentaman sijaispoolia, joissa työntekijöille maksetaan kuukausipalkkaa ja työt tehdään aina siellä missä on tarvetta, mutta pyritään käyttämään samoja sijaisi, jotta työnkehittämiseen jää myös mahdollisuutta. (Super 2019.)

Voisivatko yrittäjät rakentaa myös yksityispuolelle sijaispoolia? Yrittäjät ja yritykset loisivat omat sijaispoolinsa ja niille yhteiset pelisäännöt. Poolissa olevia sijaisia johtaisi ja kouluttaisi yrityksen yhdessä palkkaama henkilö, joka olisi perillä mukana olevista yrityksistä ja näin yritys saisi itselleen valmiiksi perehdytetyn työntekijän. Hän organisoisi tekijät yrityksille tarpeen mukaan.

Satakunnan Yrittäjät ry yhdessä eri toimijoiden, kuten Suomen Yrittäjien, Valviran ja THL:än kanssa voisivat kehittää lainsäädäntöä koskevan vuosittaiset webinaarit, joissa käytäisi yrittäjien mieltä askarruttavia lainsäädännön asioita läpi. Yrittäjäjärjestö voi tehdä jäsenistölleen kyselyn vuosittain, mitkä aiheet olisi hyvä käydä tarkemmin läpi. Webinaareja järjestettäisi kyselyn tulosten pohjalta teemoittain.

Kehittämiprojektin tuotoksena luotiin huoneentaulu ”Hyvinvoiva Sote-yrittäjä johtaa itseään”, johon kerättiin sote-yrittäjän hyvinvointia tukevia asioita. Huoneentaulu toimii yrittäjän tukena, kun hän lähtee suunnittelemaan vuottaan. Sen tarkoituksena on antaa tukea ajanhallintaan sekä muistutukset vuodenaikana tehtävistä asioista. Huoneentaulu on vapaasti jaettava työväline yrittäjän vuotta tukemaan.

9.4 Jatkotutkimusaiheet

Yrittäjien työpäivien pituutta ja lomapäivien pitämistä on kysytty monissa tutkimuksissa. Kotiin vietävien yrittäjien ja sote-yrittäjien tutkimuksissa voisi jatkossa tarkastella

enemmän mistä syistä työviikot ovat pitkiä ja pidetään vähän lomaa. Johtuuko tämä sijaisten palkkaamisen kalleudesta ja hankaluudesta vai epävarmuudesta siitä, miten asiakkaat reagoivat? Miten paljon alan hinnoittelu vaikuttaa työviikkojen pituuteen sekä lomien viettämiseen. Miten yrittäjien keskeinen sijaistaminen toimii sekä miten tieto siirtyy yrittäjien ja yritysten välillä tietoturva asiat huomioiden. Kotiin vietävien palvelujen tuottamisessa on huomioitava liikkuminen, ergonomia asiat ja taukotilat, tutkimus siitä miten nämä asiat vaikuttavat hyvinvointiin olisi mielenkiintoinen.

Syvällisempi tutkimus lainsäädännön, suositusten, sopimuksien ja palvelusetelisääntökirjojen ristiriitaisuuksista ja erilaisista vaatimuksista eri kuntien osalta on myös aiheellinen. Yrittäjät kokevat nämä asiat hyvinvointiaan rasittavina. Yrittäjä voi toimia monen kunnan alueella ja näin hänen tulee noudattaa monia eri sääntöjä. Tämä aiheuttaa epävarmuutta ja lisää stressitekijöitä.

10 POHDINTA

Yrittäjät ovat tutkimusten mukaan pääsääntöisesti tyytyväisiä työhönsä. He kokivat, että heillä on mahdollisuutta vaikuttaa töiden sisältöön, järjestelyihin sekä alkamis- ja päättymisaikoihin. Tunne siitä, että kotiasioita tulee laiminlyötyä pitkien työviikkojen ja -päivien osalta vaivasi yrittäjiä ja sen koettiin laskevan omaa hyvinvointia. Mikroyrittäjät haluavat harvemmin jatkaa työssään eläkeikään saakka, kun yksinyrittäjät taas kokivat, että taloudellisista syistä heidän on jatkettava vielä eläkeiän jälkeenkin työssään. (Jortikka 2015; Nivalainen ym. 2019.) Työnkuorimittavuutta koki noin puolet yrittäjistä ja herääkin kysymys siitä, miksi osa yrittäjistä on niin kiireisiä, etteivät kerkeä vastaamaan kyselyihin? Onko heidän jaksamisensa yhtä hyvällä tasolla? (Jortikka 2015; Malin 2019; Nivalainen 2019.) Kehittämisprojektin kyselyn osalta vastausmäärä jäivät alhaiseksi, ja tämän vuoksi tulokset eivät ole luotettavia. Tulokset olivat kuitenkin saman suuntaisia, kun yrittäjiin ja hoivayrittäjiin kohdistuvissa tutkimuksissa on ollut aikaisemmin.

Kirjallisuuskatsaus toi esille, että kotiin vietävien palveluiden yrittäjien hyvinvointia ei ole juurikaan tutkittu. Kirjallisuuskatsaukseen otettiin mukaan myös tutkimuksia ja opinnäytetöitä, joissa on yleisesti tutkittu mikroyrittäjien tai yksinyrittäjien työhyvinvointia. Yrittäjyydessä pärjäämisen edellytyksenä on sitoutuneisuus, luotettavuus ja vahva ammatti-identiteetti (Österberg-Högstedt 2009). Yrittäjäidentiteetti ja ammatti-identiteetti ovat sosiaali- ja terveysalan yrittäjällä vahvat, mutta liiketoimintaosaamisen haasteet nousivat esille Rosana ym. (2019) tutkimuksessa. Pelkkä vahva ammatti-identiteetti ei takaa yrittäjänä menestymistä sosiaali- ja terveysalalla. On osattava johtaa niin yritystoiminta kuin itseään. Kilpailu on kiristynyt huomattavasti ja kuntien tilanne on haasteellinen, mutta toisaalta palvelujen tarvitsijoita on yhä enemmän. Yrittäjät ovat vastuussa itsestään ja työnantajayrittäjät työntekijöistään, mutta he ovat vastuussa myös asiakkaistaan ja heidän laadukkaasta hoidostaan. Kotiin vietävien palveluiden yrittäjien määrä lisääntyy ja uusia alan yrityksiä nousee samalla, kun yhteiskunta siirtää hoitoaan enemmän avopalveluihin. Mielenterveys, vammaispalvelut, lastensuojelut ja perhepalvelut lisäävät myös kotiin vietäviä palveluja, ikääntyvien palveluiden lisäksi.

Yrittäjyys on vaativaa ja mitä pienemmästä yrityksestä on kysymys, on yrittäjän osaaminen oltava laajaa. Hän vastaa yrityksen markkinoinnista, palveluiden hinnoittelusta, budjetoinnista, kirjapidosta, tietosuojasta, omavalvonnasta, työhyvinvoinnista jne. Isoissa yrityksissä moneen asiaan on palkattu omat erikoisasiantuntijat, ja he hoitavat vaan

tiettyä osaa kokonaisuudesta. Yksinyrittäjät ja mikroyrittäjät hoitavat usein koko yrittäjyyden skaalan yksin ja heidän on vaikea uskoa osat asioista muiden hoidettavaksi tai liikevaihto on niin pieni, että ei ole varaa maksaa erikoisosaamisesta, vaikka se olisi pidemmällä ajalla kannattavaa. Riskinottokyky ja epävarmuuden sieto on oltava hyvä, jotta pärjää. Ajanhallinnalla ja oikealla hinnoittelulla pääsee jo pitkälle.

Kirjallisuuskatsauksessa pohdittiin, että on kiinnostavaa lähteä selvittämään, mitkä tekijät kuormittavat kotiin vietävien palvelujen yksinyrittäjiä ja mikroyrittäjiä. Mistä he saavat voimaa ja löytävät työn ilon? Onko jotain sellaista toimintaa, millä esimerkiksi yrittäjäjärjestö voi tukea hyvinvointia? Tai olisiko mahdollisesti kohdennetut yrittäjävalmennukset tai koulutukset tarpeellisia sosiaali- ja terveysalalle? Näen, että kehittämissuunnitelma vastasi kysymyksiin ja löytyi selkeitä kehittämisen kohteita, joilla voidaan yrittäjän hyvinvointia tukea.

11 ARVIOINTI

Kehittämiprojektin etenemistä arvioidaan kaikissa työn vaiheissa. Arviointiin kuuluu itsearviointia, ulkoisen arvioinnin ja vertaisarviointia. Omaa työskentelyä on kyettävä arvioimaan kriittisesti, mutta tunnistamaan omat vahvuudet. Arvioinnissa on huomioitava kehittämiprojektille asetetut tavoitteet. (Salonen ym. 2017, 64–65.)

Kehittämiprojektin tavoitteena oli selvittää mitkä asiat tukevat ja rasittavat kotiin vietävien palvelujen yrittäjiä. Saadun tiedon pohjalta oli tavoitteena kehittää yrittäjiä tukevia palveluja.

11.1 Kehittämiprojektin etenemisen arviointi

Kehittämiprojektin aihe tuli projektipäälliköltä itseltä ja hän tarjosi ideaan Satakunnan Yrittäjille ja Prizztechille. Molemmat organisaatiot hyväksyivät idean ja Satakunnan Yrittäjät lähtivät kehittämiprojektiin toimeksiantajaksi. Ohjausryhmä koottiin Satakunnan Yrittäjien ja Prizztechin edustajista sekä alan yrittäjä lupasi myös lähteä ohjausryhmään. Projektiryhmä oli pieni ja alusta alkaen kehittämiprojektin toteutus oli tarkoitus tehdä projektipäällikön toimesta, mutta hän sai luvan tarvittaessa käyttää molempien organisaatioiden työntekijöitä hyödyksi. Kyselylomakkeen luonnissa projektipäällikkö hyödynsi Prizztechin asiantuntijaa. Mentorin ja ohjausryhmän kanssa käydyt keskustelut tukivat kehittämiprojektin etenemistä. Projektipäällikön olisi pitänyt luoda selkeämpi suunnitelma ja vastuut kyselyn jakamiseen sosiaalisessa mediassa. Nyt jakaminen jäi projektipäällikön tekemänä ja osittain varmaan vaikutti vastaajien määrään. Kehittämiprojektin alussa päädyttiin, että vastaajat saavat vastata täysin antonyymisesti kyselyyn. Kyselyn lisäksi täydentävänä olisi voinut tehdä haastatteluja.

Korona aiheutti aikatauluihin muutoksia. Uusi tilanne toi ohjausryhmälle ja projektipäällikölle uudet tilanteet töissä ja kohderyhmän arki muuttui myös ja näistä syistä siirrettiin kyselyn julkaisua kesästä syksyyn. Syksyllä tulikin toinen korona-aalto Suomeen ja sen vaikutusta kyselyyn vastaamiseen ei ole tietoa. Tulosten analysointi tuotti projektipäällikölle haasteita ja työn eteneminen hidastui. Aikataulu muutoksista ja työn etenemisen hidastumisesta keskusteltiin ohjausryhmän kanssa ja projektipäällikkö tiedotti väliaikaitietoja säännöllisesti. Projektipäällikölle tutkimuksellinen-kehittämiprojekti oli ensimmäinen ja projektin edetessä tutkimusmenetelmät tulivat tutummaksi ja osaaminen lisääntyi.

11.2 Kehittämiprojektin luotettavuus

Kyselyssä nousi samanlaisia tuloksia, kuin muissakin hoiva-alan tutkimuksia ja vaikka vastaajien määrä jäi vähäiseksi voi tulosten perusteella kehittää erilaisia palveluja tukemaan yrittäjien hyvinvointia. Tuotoksena tehtiin huoneentaulu hyvinvoiva Sote-yrittäjä johtaa itseään. Kehittämiprojektin vaikutuksia ei voitu arvioida, koska tuotokset luotiin tulosten jälkeen ja niiden toimivuutta ei voitu kehittämissuorituksen aikana enää testata kohderyhmällä. Satakunnan sote-projektiryhmän jäsenille esiteltiin kyselyn tulokset ja huoneentaulu. He kokivat huoneentaulun hyvänä asiana sekä sisältävän juuri oikeita asioita.

Kehittämissuoritus etenemisessä noudatettiin eettisiä ja hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Projektipäällikkö kunnioitti tieteellisiä periaatteita, suosituksia ja linjauksia. Käytetyt materiaalit olivat luotettavista lähteistä sekä ajan tasalla. Viittaukset on laitettu alkuperäisiin lähteisiin. Vaikka kehittämissuorituksissa ei tehty virallista tutkimusta vaan kysely, noudatettiin kyselyn luomisessa tutkimuksellisia sääntöjä. Myös analysointi vaiheessa huomioitiin tieteelliset säännökset.

LÄHTEET

- Elomaa P. 2014. Miten satakuntalainen yrittäjä voi? Satakuntalaisten yrittäjien hyvinvoinnin tila. Turun kauppakorkeakoulu. Pori. Viitattu 10.1.2021 [502595.pdf](#)
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi.
- Jokio, J. Palmgren, H. Kaleva, S. Kanste, O. Kaakinen, P & Pölkki, T. 2018. Naisyrittäjien työhyvinvointi. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2018: 55: 130-142. Viitattu 24.3.2020. <https://journal.fi/sla/article/view/70264>
- Jortikka, A. 2015. Yksinyrittäjien työhyvinvointi. Tampereen yliopisto. Pori. viitattu 21.2.2020 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/97557/GRADU-1435332048.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kananen, J. 2014. Verkkotutkimus opinnäytetyönä – laadullisen ja määrällisen verkkotutkimuksen opas. Jyväskylä. Suomen Yliopistopaino Oy. Juvenes Print.
- Laaksonen, S-M., Matikainen, J & Tikka. 2013. Otteita verkosta verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Jyväskylä. Bookwell OY.
- Laguna, M., Razmus, W & Zalinski, A. 2017. Dynamic relationships between personal resources and work engagement in entrepreneurs. The British Psychological Society. Journal of Occupational and Organizational Psychology (2017), 90, 248–269. Viitattu 2.3.2020 <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=5b705eb8-a82c-4fb6-a4e5-5c9e796f7542%40sessionmgr103>
- Lankinen, A. 2012. Hoivayrittäjien työkyky. Lääketieteen laitos Itä-Suomen yliopisto. Pro Gradu tutkielma. Viitattu 16.3.2020. <https://core.ac.uk/download/pdf/15168934.pdf>
- Lehtinen, A. 2014. Sairaanhoidajayrittäjien kokemukset hoivayrittäjänä tarvittavista valmiuksista. Pro Gradu- tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu: 23.3.2020 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/95806/GRADU-1403603154.pdf?sequence=1>
- Malin, N. 2019. Yksinyrittäjän ajanhallintamallin kehittäminen. Yhteistyöhanke Heinolan Yrittäjien kanssa. Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.02.2020: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/226522/Netta_Malin_Opinn%c3%a4ytety%c3%b6_14062019.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Manka, M-L & Manka, M. 2016. Työhyvinvointi. Helsinki. Talentum Pro. Balto prin, Liet-tua 2016.
- Nivalainen, S & Tenhunen, S. 2019. Yrittäjien eläkeaikeet – työolojen ja eläketurvan merkitys. Eläketurvakeskuksen tutkimuksia 01/2019. Viitattu. 4.3.2020 <https://www.etk.fi/wp-content/uploads/Yrittajien-elakeaikeet-tyoolojen-ja-elaketurvan-merkitys.pdf>
- Lith, P. 2018. Kotiin vietävien sosiaali- ja terveystalveluiden markkinat. Suunnittelu- ja tutkimuspalvelut Pekka Lith. Helsinki. Viitattu 6.1.2021 <https://www.hyvinvointiala.fi/wp-content/uploads/2018/11/kotiin-vietavien-sosiaali-ja-terveystalvelujen-markkinat.pdf>
- Prizztech 2020. Viitattu 20.3.2020 <https://www.prizz.fi/prizztech-oy.html>
- Rauramo, P 2012. Työhyvinvoinnin portaatt – viisi vaikuttavaa askelta. Porvoo. Book-well Oy.
- Rosana, M., Stella, G., Andrea, B. & Silvana, A. 2019. Entrepreneurship and Nursing: integrative review. Brazil. Viitattu 21.2.2020. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672019000700321&lng=en&nrm=iso&tlng=en

Ruokavirasto 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveyttä ruoasta. Suomalaisten ravitsemussuositukset 2014. Helsinki. Punamusta Oy. Viitattu 15.1.2021 https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T & Kinosh, S 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulu. Turku. Viitattu: 22.3.2020. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranta. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 24.3.2020 https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_5.html

Satakunnan yrittäjät 2020. Viitattu 20.3.2020 <https://www.yrittajat.fi/satakunnan-yrittajat>

Sinisammal, J. Muhos, M. & Kauppila, O. 2014. Mikroryttäjien työhvinvointi. Työelämän tutkimus – Arbetslivsforskning 12 (2). Viitattu: 4.1.2021. [87162-Artikkelin teksti-133594-1-10-20191108.pdf](https://www.tutkimus.fi/87162-Artikkelin_teksti-133594-1-10-20191108.pdf)

Sotkanet 2020. Tulostaulukko. Terveiden ja hyvinvointilaitos. Viitattu. 19.3.2020 <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=FYy9CsJAGASfaMHkzvwWI-gYLhZiGsHqCAbPI8Yy5PH9rHZgZ5f1gfuiVKCyRxOvkxF-h9zhHzlZi5pE847FHnl09YQBVXe0BJY-dtQXcz42qnA1U2dXZ54jyrcYyG0sDUcDNB-Ztx8=®ion=s07MBAA=&year=sy6rsjbR0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=201911131146>

Suomen yrittäjät 2020. Viitattu 20.3.2020 <https://www.yrittajat.fi/suomen-yrittajat/tata-suomen-yrittajat-316180>

Super 2019 viitattu 10.1.2021 <https://www.superlehti.fi/tyoelama/pelisaannot/hoitoalan-sijaispuolaan-on-monta-syyta-toimi-nain-jos-tyontekijoita-on-liian-vahan/>

Sutela, H & Pärnänen, A. 2018. Yrittäjät Suomessa. Tilastokeskus.Helsinki. Viitattu 6.1.2021 [tyoelama_201700_2018_21465_net_p2.pdf](https://www.tilastokeskus.fi/julkaisut/tyoelama/tyoelama_201700_2018_21465_net_p2.pdf)

Tervameri, T. 2020. Toimialaraportit. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Helsinki. Viitattu. 19.2.2020. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161994/TEM_2020_01.pdf?sequence=1

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Hyvinvointi- ja terveyspalvelut. Eriarvoisuus. Keskeiset käsitteet. Viitattu 15.1.2021 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyspalvelut/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Terveyskirjasto 2018. Unettomuus. Viitattu 15.1.2021 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2018. Uudistuva työ ja yrittäjyys – visioista toteutukseen. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 27/2018. Helsinki. Viitattu 6.1.2021 [TEMjul_27_2018_Uudistuva_tyo.pdf](https://www.tem.fi/files/46127/TEMjul_27_2018_Uudistuva_tyo.pdf)

Työterveyslaitos. Työyhteisö. Työkykytalo. Viitattu 15.1.21 <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyokykytalo/>

Työterveyslaitos. Korppa ja nuppi kuntoon! Palautumien on tärkeä osa elämäntapamuutosta. Viitattu 15.1.2021. <https://www.ttl.fi/kroppa-ja-nuppi-kuntoon/palautuminen-on-tarkea-osa-elamantapamuutosta/>

Törhönen, T. 2016. Naisyrittäjien hyvinvointi – Nuorten naisyrittäjien käsityksiä terveyteen ja työkykyyn vaikuttavista tekijöistä. Terveystiede laitos. Jyväskylä. Viitattu 19.3.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/51930/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201611214686.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

UKK-instituutti 2020. Aikuisten liikkumisen suositus. Viitattu 15.2021 [Aikuisten liikkumisen suositus - UKK-instituutti](#)

Valvira. 2015. Sosiaalihuolto. Kotiin annettavat palvelut. Viitattu 6.1.2021 <https://www.valvira.fi/sosiaalihuolto/sosiaalihuollon-palvelut/kotiin-annettavat-palvelut>

Valvira 2018. Yksityisen sosiaalihuollon palvelujen valvonta. Viitattu 6.1.2021: <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/ohjaminen-valvonta-ja-tilastot/vammaisalan-viranomaiset-ja-valvonta/sosiaalihuollon-valvonta/yksityisten-sosiaalihuollon-palvelujen-valvonta>

Valvira 2021. Kotihoito ja kotipalvelut. Viitattu 16.1.2021 <https://stm.fi/kotihoito-kotipalvelut>

Vento, S. 2018. Yrittäjän vapaus hoivapalveluissa – tutkimus hoivayrittäjien käytännöstä. Jyväskylä. University of Jyväskylä. Viitattu 6.1.2021 [978-951-39-7479-4_vaihtos_2906_2018.pdf](https://www.jyu.fi/tilastot/978-951-39-7479-4_vaihtos_2906_2018.pdf)

Verohallinto. 2020. Henkilöasiakkaat, kotitalousvähennys. Viitattu 6.1.2021 https://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/verokortti-ja-veroilmoitus/tulot-ja-vahennykset/kotitalousvahennys/taulukko_kysytyimmista_kotitalousvahenn2/

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Tammi. Helsinki

Österberg-Högstedt, J. 2009 Yrittäjänä sosiaali- ja terveysalalla – yrittäjyyden muotoutuminen kuntatoimijoiden ja yrittäjien näkökulmasta. Turun kauppakorkeakoulu, Turku. Viitattu 29.9.2020. https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/113649/Ae3_2009.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kotiin vietävien palveluiden yksinyrittäjien ja mikroyrittäjien hyvinvointikysely



KyselyKotiin vietävien palveluiden yksinyrittäjien ja mikroyrittäjien hyvinvoinnista (2).pdf

¶.....Osan vaihto (seuraava sivu).....

Hyvinvoiva Sote-yrittäjä johtaa itseään



Vuosittain

- Aseta itsellesi ja yrityksellesi tavoitteet
- Tee budjetti

Merkitse kalenteriin

- Lomat
- Koulutukset
- Milloin ilmoitukset viranomaisille tulee toimittaa?
- Aikaa liiketoiminnan kehittämiselle
- Päivitä omavalvontasuunnitelma.
- Noudata ostopalvelusopimusten ja palveluseleiden sääntökirjoja sekä lainsäädäntöä.

Hei, kuka hallitsee kalenteriasi?

Aikatauluta seuraavan viikon työt

Pidä viikkopalaveri itsesi kanssa. Mitä jäi viime viikolta tekemättä? Mitä tällä viikolla tulee tehdä?

Miten sinä voit? Oletko hoitanut kuntoasi ja palautunut riittävästi?

VIIKOTTAIN

Toimita tarvittavat raportit

Aikatauluta kuukauden pakolliset työt

KUUKAUSITTAIN

Kirjanpito ja laskutus

Pidä kuukausi palaveri

PÄIVITTÄIN

Tauota päiväsi

Milloin syöt? Mitä syöt? Missä syöt?

Älä kuormita aivojasi pitämällä asioita mielessäsi.. kirjoita ne muistiin

Ehän Sinä ollut tänäänkin töissä 12 h? Jos niin miksi? Voisitko tehdä asialle jotain?

Huolehdiathan omasta hyvinvoinnistasi, jotta jaksat hoitaa muita!

HYÖDYLLISIÄ SIVUJA
 Oman kuntasi www-sivut
www.yrittajat.fi www.ttl.fi www.valvira.fi www.thl.fi www.yrityssuomi.fi www.finlex.fi

