



Liikunta mikroyrittäjän työhyvinvoinnin tukena

Satu-Maria Kurki

2022 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Liikunta mikroyrittäjän työhyvinvoinnin tukena

Satu-Maria Kurki
Liiketalouden koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Huhtikuu, 2022

Satu-Maria Kurki

Liikunta mikroyrittäjän työhyvinvoinnin tukena

Vuosi 2022 Sivumäärä 57

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia työhyvinvointia ja erityisesti liikunnan merkitystä työkyvyn ylläpitäjänä ja mahdollistajana. Opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli luoda työhyvinvointisuunnitelma, jossa liikunta on kantava peruspilari, ja jossa silti huomioitiin riittävä lepo ja työviihtyvyys. Tätä tavoitetta varten opinnäytetyössä haastateltiin toimeksiantajayrittäjää ja tehtiin verkkokyselytutkimus muiden yrittäjien keskuudessa.

Opinnäytetyön tietoperustassa käsiteltiin työterveyttä ja työkykyä, työhyvinvointia sekä tapaturmia ja ammattitauteja, ja näistä eritoten tuki- ja liikuntaelinsairauksia, jotka ovat suurimpia työkyvyttömyyden aiheuttajia. Lisäksi käsiteltiin liikuntaa; liikuntasuosituksia, tuki- ja liikuntaelimistön suorituskyvyn mittaamista ja liikunnallisten tavoitteiden asettamista. Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytettiin pienyrittäjille suunnattua verkkokyselytutkimusta. Kyselyn avulla saatiin selville yrittäjien parhaat käytännöt työn ja liikunnan yhdistämiseksi, sekä hinta-laatusuhteeltaan parhaat harrastukset. Toisten yrittäjien vinkkejä käytettiin toimeksiantajayrittäjän hyödyksi muodostamalla työhyvinvointisuunnitelma, jonka avulla työelämäyhteistyökumppani voi jatkossa suunnitella viikoittaista liikkumistaan. Suunnitelmassa huomioitiin lisäksi työviihtyvyys ongelmanratkaisutyökalujen avulla. Työhyvinvointisuunnitelma lisää työelämäyhteistyökumppanin liikkumiseen suunnitelmallisuutta ja säännöllisyyttä, ja tätä kautta toivottavasti tuo yrittäjälle lisää terveitä työvuosia.

Asiasanat: työhyvinvointi, työn imu, työhyvinvointisuunnitelma, liikunta

Satu-Maria Kurki

Promoting micro-entrepreneurs' well-being at work through exercise

Year 2022

Pages 57

The aim of this thesis was to study well-being at work and specially the importance of exercise in maintaining and enabling working ability. The development task of this thesis was to create an occupational well-being plan for the principal entrepreneur. The entrepreneur was interviewed, and an online survey was conducted among other entrepreneurs.

The theoretical framework of this thesis consisted of working health and ability, occupational well-being, accidents at work and occupational diseases - especially musculoskeletal disorders, which cause most of the cases of disability. In addition, exercise was discussed; exercise recommendations, measuring musculoskeletal performance and setting sports goals. The research method used in this thesis was an online survey for small entrepreneurs. It found out their best practices to combine work and exercise and best hobbies. As an output, there was an occupational well-being plan created. With the help of this plan the principal entrepreneur could easily manage to plan his weekly exercise in the future. The plan also took well-being at work into account by using problem solving tools. The occupational well-being plan benefits the principal entrepreneur by increasing the regularity and orderliness of movement and thereby hopefully brings more healthy working years to the entrepreneur.

Keywords: occupational well-being, work engagement, occupational well-being plan, exercise

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Mikroyrittäjyys Suomessa	7
3	Työkyky	9
3.1	Työhön liittyvät terveysriskit ja työterveyshuolto	10
3.2	Työn positiiviset vaikutukset terveyteen ja työolosuhteiden kehittämisen hyödyt	12
4	Työhyvinvointi ja sen määrittely	13
4.1	Työn imu	14
4.2	Työpahoinvointi	14
4.3	Työhyvinvoinnin tutkiminen ja mittaaminen	16
5	Työtapaturmat ja ammattitaudit	18
5.1	Tuki- ja liikuntaelinsairaudet	20
5.2	Työtapaturmien ja ammattitautien korvaaminen yrittäjän näkökulmasta	21
6	Liikunta	23
6.1	Liikunnan jaottelu ja aikuisten liikuntasuositus	24
6.2	Tuki- ja liikuntaelimestön toimintakyvyn mittaaminen	27
6.3	Liikunnallisten tavoitteiden asettaminen	28
7	Opinnäytetyön tiedonkeruumenetelmät	30
7.1	Kerätty tieto ja tiedon analysointi	31
7.2	Mikroyrittäjän työhyvinvoinnin nykytila	37
7.3	Kestävyyskunto- ja liikkumissuosituksitestit osana työhyvinvointisuunnitelman laatimista	39
7.4	Miten voit? -työhyvinvointitesti osana työhyvinvointisuunnitelman laatimista	41
8	Työhyvinvointisuunnitelma	42
9	Tutkimustulosten pohdinta	47
10	Jatkotutkimuskohteet ja kehittämisen paikat	49
	Lähteet	51
	Kuviot	57
	Taulukot	57

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön pääasiallinen kehitystehtävä on parantaa mikroyrittäjän työhyvinvointia liikunnan avulla. Tätä varten on selvittävä, mistä tekijöistä työhyvinvointi koostuu. Lisäksi on selvittävä yleisimpiä työperäisiä sairauksia ja miten niitä voidaan ennaltaehkäistä. Kiireisen arjen helpottamiseksi pohditaan keinoja lisätä mikroyrittäjän työhyvinvointia mahdollisimman pienellä vaivalla. Opinnäytetyön lopputuloksena laaditaan työhyvinvointisuunnitelma työelämäyhteistyökumppanin arkea helpottamaan. Tarkoituksena on kehittää nykyistä parempi tapa toimia, ja kehitystyö on tarkoitus tehdä hyödyntämällä kanssaryittäjien ilmi tuomia parhaita käytänteitä sekä hyödyntämällä tietoperustaa. Lopputulos eli työhyvinvointisuunnitelma pohjataan tutkittuun näyttöön liikunnan vaikutuksesta työkykyyn ja työhyvinvointiin.

Varsinainen ongelma mikroyrittäjän arjessa on ajan puute. Monesti työhyvinvointi jää toiselle sijalle, koska ensin on täytettävä muut perustarpeet, kuten uni ja riittävä ravinto, voidakseen ja jaksakseen kiinnittää huomiota muuhun hyvinvointiin. Riittävä ravinto, tarvittava määrä lepoa ja mieluisat harrastukset luovat jokaiselle hyvän pohjan työssä jaksamiselle ja suoriutumiselle. Hyvä peruskunto lihaskunnan ohella varmistaa työkyvyn säilymisen eläkeikään saakka. Mitä vanhemmaksi ihminen tulee, sitä suurempaa roolia lihaskunto ja esimerkiksi hyvä tasapaino näyttelee työkykyisyyden säilyttämisessä. Mikroyrittäjän tulisi löytää ajankäytöllisesti toimivia ratkaisuja liikkumiseen työn ohessa ja vapaa-ajalla, ja liikunnan tulisi olla säännöllistä ja progressiivista.

Opinnäytetyössä käydään läpi työhyvinvoinnin osatekijöitä. Lisäksi tutkitaan, kuinka paljon ihmisen tulisi liikkua ja miten, jotta liikunnasta saataisiin hyvinvoinnin tukipilari. Samalla pohditaan keinoja, joilla työelämäyhteistyökumppani voisi lisätä työhyvinvointiaan. Lopuksi laaditaan mikroyrittäjälle sopiva työhyvinvointisuunnitelma, joka tarjoaa kehyksen riittävän levon, harrastusten ja työn yhteensovittamiseen. Työelämäyhteistyökumppania haastatteleamalla selviää, miten hän aloitustilanteessa kokee työhyvinvointinsa ja kuinka paljon hän liikkuu. Muiden yrittäjien keskuudessa toteutetaan kyselytutkimus. Kyselytutkimuksen avulla selvitetään yrittäjien kokemuksia työhyvinvoinnista ja liikunnan harrastamisesta suhteessa työkykyyn ja työhyvinvointiin. Lisäksi selvitetään, miten he ovat mahdollisesti ratkaisseet ajankäytön ongelmansa. Opinnäytetyössä selvitetään yleisimmät ja pitkäaikaisimmat työkyvyttömyyttä aiheuttavat sairaudet, sekä miten näitä sairauksia voi ennakoida ja ennaltaehkäistä huomioimalla riittävän liikunnan ja levon osana työhyvinvointia.

2 Mikroyrittäjyys Suomessa

Tilastokeskus määrittelee mikroyrityksen yritykseksi, joka työllistää vähemmän kuin kymmenen työntekijää. Mikroyrityksen vuosiliikevaihto tai taseen loppusumma on enintään kaksi miljoonaa euroa. Lisäksi mikroyritys on riippumaton, eli yrityksen pääomasta tai äänivaltaisista osakkeista 25 % tai enemmän on PK-yrityksen määritelmät täyttävän yrityksen omistuksessa. PK-yrityksiä eli pieniä ja keskusuuria yrityksiä ovat yritykset, jotka työllistävät vähemmän kuin 250 työntekijää. Niiden liikevaihto on enintään 50 miljoonaa euroa vuodessa, tai taseen loppusumma on enintään 43 miljoonaa. Lisäksi PK-yritykset ovat riippumattomia, eli niiden pääomasta tai äänivaltaisista osakkeista 25 % tai enemmän on PK-yrityksen omistuksessa. (Tilastokeskus 2021a & 2021b.)

Vuonna 2019 Suomessa oli 292 377 yritystä, jotka työllistivät 1,5 miljoonaa ihmistä. Näistä yrityksistä 93 % oli alle kymmenen hengen yrityksiä eli mikroyrityksiä. (Suomen yrittäjät 2021.) Mikroyritykset työllistävät 313 000 työntekijää, mikä on 21 % yritysten henkilöstöstä. Pienyritykset, jotka työllistävät 10-49 työntekijää, työllistävät 327 100 henkilöä eli 22 % kaikkien yritysten henkilökunnasta. Keskisuuret yritykset (50-249 henkilöä työllistävät) taas työllistävät 304 700 työntekijää, mikä on yli viidesosa kaikkien yritysten henkilöstöstä. (Elinkeinoelämän keskusliitto 2021.) Pienyrittäjän, eli Suomen mittakaavassa useimmiten mikroyrittäjän, työhyvinvointi koskettaa suurta joukkoa suomalaisista. Tästä syystä aihe on hyvä tuoda esiin ja tutkittavaksi. Laajassa mittakaavassa tutkimustyön tuloksista hyötyvät kaikki työhyvinvoinnistaan kiinnostuneet pienyrittäjät.

Itse itsensä työllistävät voidaan jakaa kolmeen ryhmään eli ammatinharjoittajiin, yksinyrittäjiin sekä freelancereihin ja apurahansaajiin. Näistä ryhmistä suurin on yksinyrittäjät: heidän osuutensa on noin kaksi kolmasosaa. Palvelualojen työntekijöinä toimivia ammatinharjoittajia on itse itsensä työllistävästä viidennes, ja freelancereita ja apurahansaaajia loput 15 prosenttia. Yksinyrittäjyys painottuu palvelualoille, ja suurin ammattiryhmä on rakennustyöntekijöiden ryhmä, toiseksi suurin palvelutyöntekijät ja kolmanneksi suurin lainopilliset ja sosiaali- ja kulttuurialan erityisasiantuntijat. Myös kuljetustyöntekijät sekä hallinnon ja liike-elämän asiantuntijat ovat suuria itsensä työllistävien ammattiryhmiä. Itsensä työllistävästä yli puolet oli vuonna 2019 suorittanut korkeakoulututkinon. Ammattitutkinon suorittaneita oli yli kolmannes. Noin kymmenen prosenttia yksinyrittäjistä oli yksinyrittämisen ohella palkkatyössä. (Melin 2020.)

Yksilön henkilökohtaiset ominaisuudet ovat tärkeässä roolissa yksinyrittäjäksi ryhtyvillä. Yksinyrittäjän on siedettävä epävarmuutta, oltava päättäväinen ja otettava riskejä. Aiempi työkokemus on lisäksi tärkeä tekijä, koska sen kautta on hankittu asiantuntemusta ja osaamista ammattialalta. Tilannetekijät, kuten muutos työllisyystilanteessa tai liiketoimintamahdollisuuden tартtuminen voivat vaikuttaa yrittäjäksi ryhtymisen taustalla.

Samoin tyytymättömyys aiempaan palkkatyöhön saattaa kannustaa ryhtymään yrittäjäksi. (Melin 2020.)

Yksinyrittäjä työskentelee tutkimusten mukaan ajallisesti palkansaajia pidempään. Palkansaajan keskimääräinen työaika on 37 tuntia viikossa, kun taas joka neljäs yrittäjä paikkii 50 tunnin työviikkoja. Miesyrittäjät työskentelevät keskimäärin naisia pidempiä työviikkoja. Yrittäjät työskentelevät muita useammin viikonloppuisin, ja lomat yksinyrittäjillä ovat palkansaajia lyhyemmät. Kiire työelämässä on tuttua niin palkansaajille kuin yrittäjille, mutta yrittäjillä tiukat aikataulut luovat usein lisää paineita ja pidentävät työpäiviä, jotta työt saadaan tehtyä ja uusia toimeksiantoja sisään. Tämä luonnollisesti lisää syllisyudentunnetta perheen kanssa vietetyn ajan vähyydestä. Yksinyrittäjän vaikutusvalta omaan työhön on kuitenkin merkittävästi palkansaajaa suurempi. Yrittäjät kokevat työn imua palkansaajia useammin, ja yleensä yrittäjät ovat innostuneita omasta työstään ja tyytyväisiä siihen. (Melin 2020.)

Yrittämisen yhteiskunnallinen hyöty on kiistaton. Hyvinvoiva yrittäjä jaksaa työskennellä pidemmän työuran, mikä on valtiovallan kannalta katsottuna välttämätöntä hyvinvointivaltion säilyttämiseksi. Työhyvinvointiin on kiinnitetty ja kiinnitetään yhä suurta huomiota. Työterveyslaitos on laatinut hyvinvointikierteen, jossa hyvinvoiva yrittäjä aikaansaa hyvinvoivan henkilöstön, jolla on työolot kunnossa. Yritystoiminta on kunnossa ja yritys tuottaa taloudellista voittoa, sillä on hyvä maine, ja näin ollen se vetoaa työvoimaan. Tästä syntyy uusia tarpeita, uusia yrityksiä ja palveluita, yhteistyötä, yhteisvastuuta. Suuremmassa mittakaavassa syntyy alueellisesti hyvä maine, josta taas seuraa elinvoimainen alue. Yrittäjän hyvinvointi siis voi synnyttää myönteisen kierteen kautta alueellista hyvinvointia. Yrittäjän hyvinvointiin taas vaikuttavat terveys, työaika, stressi, uni, liikunta, ravitsemus ja aikahaasteet. Aikahaasteita ovat mm. työn ja perheen välinen suhde, markkinointi, viestintä, toimistorutiinit, asiakashankinta ja työtyytyväisyys. Yksinyrittäjällä harvemmin on työyhteisöä, jolloin muiden yrittäjien kanssa verkostoitumisesta voi saada kaivattua vertaistukea. (Akavan erityisalat 2022.)

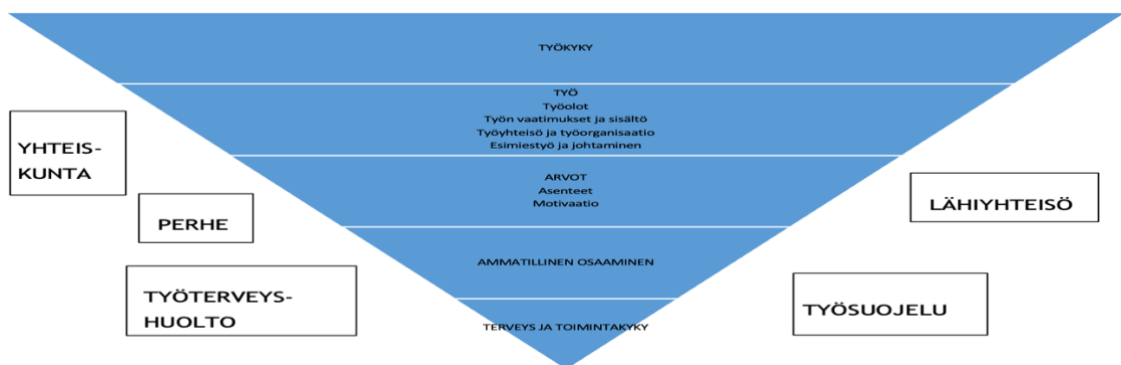
Yrittäjän tärkein työkalu on yrittäjä itse, ja tästä syystä yrittäjän työhyvinvointi on yritystoiminnan jatkumisen perusedellytys. Vaikka yrittäjä voi hyvin pitkälti itse päättää työajoistaan, voi tällä silti monesti olla haasteita löytää aikaa oman työkyvyn ylläpitämiseen. Tämä johtuu siitä, että yrittäjä on sitoutunut ydintehtäväänsä eli yrityksensä liiketoimintaan, jolloin itsestä huolehtiminen ei ole ykkösprioriteetti. Hyvinvointi ja työhyvinvointi käsittävät muutakin kuin fyysisen kunnan, mutta hyvä fyysinen kunto auttaa monessa asiassa, kuten työnteossa. (Määttä & Aalto 2010, 17.)

3 Työkyky

Työkyky on olennainen osa työhyvinvointia. Se koostuu työntekijän voimavarojen ja työn vaatimusten välisestä tasapainosta. Työntekijän voimavaroja ovat terveys ja toimintakyky, koulutus, osaaminen, arvot ja asenteet. Työ itsessään sisältää työympäristön, työyhteisön ja konkreettisen työn sisällön lisäksi työn organisoinnin ja sen vaatimukset. (Kauhanen 2016, 25.)

Juhani Ilmarinen, Työterveyslaitoksen emeritusprofessori, on tutkinut yksilön työkykyyn vaikuttavia tekijöitä. Ilmarinen kuvaa talon avulla näitä tekijöitä, ja korostaa yksilön omaa vastuuta talon huoltamisessa. Talossa on neljä kerrosta; kolme alinta edustavat yksilön henkilökohtaisia voimavaroja ja neljäs kerros edustaa työtä ja työoloja. Jokaisen kerroksen kuntoa tulee arvioida ja pohtia, mitä itse voi tehdä työkykyyn ylläpidon eteen. (Manka & Manka 2016, luku 3.)

Työkykyä voidaan siis kuvata useista kerroksista muodostuvana rakennuksena, jonka pohjakerroksen muodostavat työntekijän terveys ja fyysinen, psyykinen sekä sosiaalinen toimintakyky. Toisen kerroksen muodostavat työntekijän ammattitaito ja osaaminen. Kolmas kerros muodostuu arvoista, asenteista ja motivaatiosta. Neljäs kerros puolestaan koostuu työstä ja siihen liittyvistä tekijöistä. Neljäs kerros on kerroksista suurin ja painavin, sillä sinne on mahdollista työntekijän vaatimukset, työyhteisön toimivuus, johtaminen ja organisointi. Esimiehet ovat vastuussa ylimmästä kerroksesta. Kolmannessa kerroksessa käsitellään työn ja omien voimavarojen lisäksi töiden ja muun elämän välistä tasapainoa. Toisessa kerroksessa työntekijä vastaa työelämän haasteisiin osaamisensa jatkuvalla päivittämisellä. Ensimmäisessä kerroksessa sijaitsee työntekijän terveys ja toimintakyky, joiden päälle kasaantuu koko muun rakennuksen paino. Muutokset alimmassa kerroksessa eli terveydessä luovat uhkan työntekijän työkyvylle. Toisaalta toimintakyvyn vahvistaminen edesauttaa työkyvyn kehittymistä. Pohjimmiltaan työkyvyssä on kyse työn ja työntekijän voimavarojen välisestä tasapainosta. (Kauhanen 2016, 25-26.) Seuraavassa kuviossa 1 esitetään työkyvyn muodostavat kerrokset edellä kuvatun mukaisesti päällekkäin kärjellään seisovan kolmion muodossa, sekä kolmion ympärillä työkykyyn muuten vaikuttavat osatekijät.



Kuvio 1: Työkykyyn vaikuttavat tekijät (Kauhanen 2016, 26)

Kuten kuviossa 1 voidaan nähdä, työkyky koostuu useasta osa-alueesta. Siihen vaikuttavat monet ulkoiset tekijät ja lisäksi yksilön sisäiset ominaisuudet. Kaikki rakentuu terveyden ja toimintakyvyn varaan, joten näistä on syytä pitää hyvää huolta säilyttääkseen työkyvyn ja jopa lisätäkseen sitä.

3.1 Työhön liittyvät terveysriskit ja työterveyshuolto

Työhön liittyy vaihtelevan tasoisia terveysriskejä. Työstä johtuvia, kuormitusta nostavia tekijöitä ovat mekaaniset tekijät kuten tapaturmavaara sekä fysikaaliset tekijät, kuten melu, kylmyys, värinä, kuumuus ja säteily. Muita kuormittavia tekijöitä ovat kemialliset tekijät kuten kaasut, pölyt, kemikaalit sekä mikrobiologiset tekijät eli homeet, virukset ja bakteerit. Lisäksi henkiset ja sosiaaliset tekijät kuormittavat. Näitä ovat mm. kiire, työn koettu kuormitus sekä fyysiset ja ergonomiset tekijät eli raskaat nostot, toistotyö jne. Lievimmillään nämä altistavat rasitukselle, ja työntekijä voi kokea erilaisia lievempiä oireita ja haittoja. Pahimmillaan kuormituksesta voi seurata sairauksia, vammoja, työkyvyttömyyttä tai jopa kuolema. (Kauppinen, Seitsamo & Ilmarinen, 2010, 7.)

Oireita ja koettuja haittoja voivat esimerkiksi olla iho- tai hengityselimistön ärsytysoireet ja kivut. Vammoihin ja sairauksiin lukeutuvat ammattitaudit, työtapaturmat ja työperäiset sairaudet, joita työ joko aiheuttaa tai pahentaa. Työkyvyttömyyden syitä taas ovat tuki- ja liikuntaelinsairaudet, mielenterveyshäiriöt, sydäntaudit ja vakavat tapaturmat.

Ääritapauksessa työtapaturman, ammattitaudin tai muun työperäisen sairauden seurauksena voi olla kuolema. Suomessa kuolee tapaturmissa työpaikoilla tai työmatkoilla lähes 100 työntekijää vuosittain; työperäisiin syöpiin arvioidaan kuolevan joitakin satoja työntekijöitä joka vuosi. (Kauppinen ym. 2010, 8-9.) Suomalaisen työikäisen kuoleman tavanomaisimmat aiheuttajat ovat kuitenkin alkoholi, itsemurha tai tapaturma, ei työ (Seuri 2013, 53).

Altistuminen esimerkiksi kemialliselle tai fysikaaliselle altisteelle voi aiheuttaa oireita tai koettuja haittoja, ja rasisustekijästä riippuen oireet voivat esiintyä vartalon eri puolilla, kuten silmissä, ihossa tai selässä. Vuosittain sattuu 100 000 vakuutuslaitosten korvaamaa, työtapaturmasta aiheutuvaa vammaa. Tavallisimpia ammattitauteja ovat toistotyöstä aiheutuvat rasisusvammat, meluvammat, ihottumat ja keuhkosairaudet. Yleensä työkyvyttömyyden aiheuttajia ovat tuki- ja liikuntaelinsairaudet, esim. selkäsairaudet tai mielenterveyshäiriöt; lisäksi työkyvyttömyys voi olla seurausta vakavasta tapaturmasta. Työ ei välttämättä ole työkyvyttömyyden pääasiallinen syy, mutta työhön liittyvä rasisus voi myötävaikuttaa sairauden syntyyn tai pahentaa sen oireita. (Kauppinen ym. 2010, 8-9.)

Mielenterveysongelmat vaikuttavat työterveyteen. Tulotasolla on yhteys mielenterveysongelmiin; matala tulotaso altistaa mielenterveyshäiriöille, ja voi myös

aiheuttaa syrjäytymistä ja työelämästä tippumista. Samoin korkeat vaatimukset, vähäiset vaikutusmahdollisuudet ja puutteellinen sosiaalinen tuki työssä voivat altistaa mielenterveyshäiriöille. Mielenterveyden häiriöt ovat Suomessa merkittävä työkyvyttömyyden peruste; ajoissa aloitettu hoito ja tuki voivat tukea työhön paluuta ja siinä jatkamista. Tässä työterveyshuollon rooli korostuu varhaisen tunnistamisen ja hoidon tehokkaan käynnistämisen osalta. Lisäksi työhyvinvointi ja mielenterveyttä tukevat työolot ovat asioita, joihin tulee kiinnittää huomiota. Työuupumus taas on tila, joka kehittyy jatkuvan työperäisen stressin jälkiseuraamuksena. Työuupumukseen liitetään kolme erityispiirrettä: uupumusasteinen väsymys, kyynisyys sekä alentunut ammatillinen itsetunto. Työuupumukseen johtavia tekijöitä ovat usein työntekijän kova motivaatio sekä korkeat sisäiset tavoitteet työlleen, tavoitteiden saavuttamisen kannalta epäsuotuisat työolosuhteet sekä selviytymiskeinot, joiden avulla ei päästä myönteiseen ratkaisuun. Työuupumus on yhteydessä niin mielenterveyshäiriöihin, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin kuin sydän- ja verisuonitauteihin. Näillä perusteilla Suomessa yleisimmin jäädään varhaiseläkkeelle. Työuupumuksella ja masennushäiriöllä on selvä yhteys. Masennustila on sitä yleisempi, mitä vakavammasta työuupumuksesta on kyse. Työuupumus on monesti yhteydessä alkoholiriippuvuuteen, mutta ei välttämättä alkoholin suurkulutukseen. Taipumus alkoholiriippuvuuteen on perinnöllistä, mutta siihen vaikuttavat lisäksi ympäristötekijät. Miehillä alkoholiriippuvuus ja muut alkoholista aiheutuvat ongelmat ovat yleisempiä kuin naisilla. Työstressin on todettu lisäävän joidenkin työntekijöiden alkoholin kulutusta, kun taas toisilla työstressi voi vähentää sitä, joten stressi ei automaattisesti toimi alkoholin kulutusta lisäävänä tekijänä. Monella työuupumukseen liittyy lisäksi fyysisiä sairauksia - mitä vakavampi työuupumus, sitä yleisempiä ruumiilliset sairaudet ovat. Miehillä työuupumus on sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin yhteydessä, kun taas naisilla tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Vakava työuupumus ilmeisesti vaikuttaa työkykyyn, koska sillä on yhteys pitkiin sairauspoissaoloihin. Miehillä sairauspoissaoloja on vakavan työuupumuksen vuoksi naisia enemmän, kun taas naiset voivat lievän työuupumuksen vuoksi olla todennäköisemmin pitkään poissa töistä. Työuupumus ennustaa työkyvyttömyyseläkkeelle jäämistä: mitä vakavampi työuupumus, sitä todennäköisempää työkyvyttömyyseläkkeelle jääminen on. (Ahola, Virtanen, Pirkola & Suvisaari 2010, 16-19.)

Työterveyshuolto perustuu lainsäädäntöön. Sitä säätelee työterveyshuoltolaki, työturvallisuuslaki, kansanterveyslaki, terveydenhuoltolaki ja sairausvakuutuslaki. Sosiaali- ja terveysministeriön tehtävä on ohjata, johtaa ja kehittää tätä lainsäädäntöä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021.) Suomessa työnantajalla on velvollisuus järjestää työntekijöiden työterveyshuolto. Sen sijaan yrittäjää itseään tämä velvoite ei koske. Yrittäjillä on kuitenkin mahdollisuus ostaa työterveyshuolto itselleen ja saada kustannusten korvausta Kelalta. Suomessa työterveyshuolto voi sisältää pakollisen ennalta ehkäisevän osan lisäksi työnantajalle vapaaehtoista sairaanhoitoa. Työterveyshuollon pakolliseen osaan kuuluvat

työpaikkaselvitykset ja -käynnit, terveystarkastukset ja mm. neuvonta ja ohjaus. (Seuri 2013, 16, 17.)

Työterveyshuollon tavoitteena on turvallinen ja terveellinen työympäristö. Lisäksi tavoitteena on työhön liittyvien sairauksien ennalta ehkäisy sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpito ja parantaminen. (Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu 2021a.) Työterveyshuolto pyrkii ehkäisemään työtapaturmia ja edistämään työyhteisön toimintaa (Kela 2019).

3.2 Työn positiiviset vaikutukset terveyteen ja työolosuhteiden kehittämisen hyödyt

Työllä on monia positiivisia vaikutuksia terveyteen varsinkin silloin, kun työolot ja työtehtävät ovat työntekijän rajoitukset, voimavarat ja tarpeet huomioiden järjestetty. Työttömyys puolestaan voi varsinkin pitkään jatkuessaan vaarantaa henkilön psyykkisen terveyden. Kokemus työn mielekkyydestä mukavassa työyhteisössä ja työtoverien tuesta on monille tärkeä. Työ, johon ei liity liiallista fyysistä tai psyykkistä rasitusta, ja jota tehdään turvallisessa ympäristössä, ylläpitää hyvää terveyttä. Lisäksi työterveyshuollon avulla voidaan saada aikaan terveyden kannalta edullisia vaikutuksia. Työterveyshuolto voi konkreettisesti auttaa vähentämään työpaikan altistumis- ja tapaturmavaaraa työpaikkaselvitysten avulla. Työilmapiiriin voidaan pyrkiä vaikuttamaan työterveyshuollon toimin, vaikka se yleensä mielletäänkin työnantajan vastuulla olevaksi osa-alueeksi. Työterveyshuolto voi pyrkiä vaikuttamaan työilmapiiriin vähentämällä esim. psyykkistä kuormitusta. Tämä tapahtuu vaikuttamalla työnantajan säätelemiin toimintatapoihin työpaikalla. Lisäksi työnantaja ja työterveyshuolto voivat yhdessä edistää terveyttä pyrkimällä torjumaan kansantautien yleisiä syitä sekä edistämään terveellisiä elintapoja ja vähentämään tunnettuja riskitekijöitä. Työnantaja voi tehdä osansa tukemalla terveitä elintapoja mm. järjestämällä työpaikkaruokailumahdollisuuden ja tarjoamalla kulttuuri- ja liikuntaseteleitä henkilökunnalleen. Lisäksi työnantaja järjestää yleiset työskentelyolosuhteet ja työnjohdon työntekijöilleen, ja näillä on iso merkitys terveydelle. Yleiset hyvät toimintatavat, hyvä ja inhimillinen johtamistapa sekä hyvä esimiestyöskentely johtavat hyvään työtulokseen ja hyvään terveyteen. (Kauppinen, Aromaa & Koskinen 2010, 13-14.)

Työolosuhteita kehittämällä voidaan ensisijaisesti ennaltaehkäistä työstressiä ja työuupumusta, ja yksilöön kohdistuvilla tukitoimilla voidaan vaikuttaa jo syntyneisiin ongelmiin. Vakavasti uupuneet osallistuvat harvemmin työtä tai ammattitaitoa kehittävään toimintaan. Samoin toimenpiteet työkuormituksen vähentämiseksi ovat vakavasti uupuneiden kohdalla harvinaisempia kuin hyvin jaksavien kohdalla. Työkuormitusta tulisikin säännöllisesti arvioida sekä työpaikkaselvityksin että terveystarkastuksissa. Työoloihin on syytä puuttua tarvittaessa painokkaasti, jotta niitä voidaan kehittää terveyttä edistävään suuntaan ja samalla ehkäistä työuupumusta ja ylläpitää työkykyä. Työuupumusta voidaan ehkäistä työn

vaatimuksia kohtuullistamalla, riittäväillä voimavaroilla ja jatkuvalla työyhteisön kehittämällä. (Ahola ym. 2010, 20-21.) Yrittäjältä monesti puuttuu työoloihin puuttujat sekä työyhteisö, joten hänellä on suuri vastuu huolehtia itse omasta jaksamisestaan ja siihen puuttumisesta matalalla kynnyksellä.

4 Työhyvinvointi ja sen määrittely

Työ ja sen mielekkyys yhdessä terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin kanssa muodostavat työhyvinvoinnin kokonaisuuden. Työhyvinvointi ja sen edistäminen on yhteinen asia. Näin ollen se kuuluu sekä työntekijälle että työnantajalle. Työnantaja huolehtii työympäristön turvallisuudesta. Lisäksi työnantajan vastuulla on hyvä johtaminen ja työntekijöiden tasa-arvoinen kohtelu. Työntekijän vastuulla on oman ammatillisen osaamisensa ja työkyönsä ylläpito. Työhyvinvointi vaikuttaa mm. työssä jaksamiseen ja työn tuottavuuteen. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2022a.)

Käsitteinä työhyvinvointi ja tyhy-toiminta tulivat laaja-alaisempaan käyttöön 2000-luvun alussa. 2010-luvulla ryhdyttiin puhumaan lisäksi työkyvynhallinnasta; työkyky nähtiin asiana, jota voi aktiivisesti ylläpitää, ja vastuu tästä oli ensisijaisesti työntekijällä itsellään, työnantajan ja yhteiskunnan tarjotessa apuaan liikunta- ja neuvontapalveluja tarjoamalla sekä sorvaamalla työn vastaamaan työkykyä. (Kauhanen 2016, 27, 29.)

Termi ”työhyvinvointi” voidaan määritellä monella tavalla; esimerkiksi Työterveyslaitos näkee työhyvinvoinnin mielekkäänä ja sujuvana työskentelynä terveellisessä ja turvallisessa, työuraa tukevassa työympäristössä ja -yhteisössä. Työ- ja elinkeinoministeriön työelämän laatua mittaavan työolobarometrin mukaan työelämän laatu rakentuu tasapuolisesta kohtelusta, työpaikan varmuudesta, kannustavuudesta ja innostavuudesta. Lisäksi siihen vaikuttaa keskinäinen luottamus sekä voimavarojen suhde vaatimustasoon. Työhyvinvointia voidaan peilata suhteessa Maslowin tarvehierarkian portaisiin. Niiden perusolettamuksena on, että yksilön perustarpeet on ensin tyydytettävä, jotta tämä voi siirtyä ns. korkeammille tasoille portaikossa tyydyttääkseen itsensä toteuttamisen tarvetta. Myöhemmin Maslow totesi, että porrasteoria ei aina ole näin suoraviivainen, vaan joskus yksittäisten portaiden tarpeet voivat korostua muiden askelmien kustannuksella. Tästä on kyse työn imussa eli flow-ilmiössä, jossa henkilö voi uppoutua työhönsä niin, ettei muista fyysisiä tarpeitaan kuten nälkää; näin ollen työn imu korostuu muiden portaiden kustannuksella, ja voidaan ajatella, että yksilö kokee suurta itsensä toteuttamisen tarvetta, joka nielee alleen muut tarpeet hetkellisesti. Työn imu siis on osa työhyvinvointia, työn mielekkyyttä ja palkitsevuutta. Maslowin tarvehierarkian pohjalta on johdettu työhyvinvoinnin portaiden malli, jossa joka askelmalla pystytään kiinnittämään huomio siihen, onko organisaatio todella ottanut kaikki työhyvinvoinnin edistämiseksi tarkoitetut toimintamallit käyttöön. (Kehusmaa, 2011, 13-18.)

4.1 Työn imu

Työn imu on osa työhyvinvointia. Tällä tarkoitetaan työn kokemista merkitykselliseksi ja työhön liittyvää innostusta. Työn imuun liittyy työlle omistautuminen, työhön uppoutuminen ja tarmokkuus. Työn imua voi kokea kaikissa ammateissa. Kun työntekijä kokee työn mielekkääksi ja lähtee aamuisin mielellään töihin sekä nauttii työstään, voidaan puhua työn imusta. Tällä on myönteinen vaikutus työntekijän terveyteen ja työsuoritukseen sekä tätä kautta yrityksen taloudelliseen kannattavuuteen. Työn imua kokeva työntekijä haluaa tehdä työnsä hyvin. Työn imua edistävät työn monipuolisuus, kehittävyys ja palkitsevuus. Nämä ovat tehtävään liittyviä voimavaroja. Työn järjestämiseen liittyvät voimavarat taas tarkoittavat vaikutusmahdollisuuksia omaan työhön nähden; työaikojen joustavuutta ja työroolien sekä työtavoitteiden selkeyttä. Työyhteisön vuorovaikutukseen liittyviä, työn imua lisääviä voimavaroja puolestaan ovat esihenkilön ja työyhteisön tuki sekä johtamisen selkeät käytänteet ja oikeudenmukaisuus. Lisäksi ystävällisyys, huomaavaisuus, palaute ja arvostus ovat osa vuorovaikutuksellisia, työn imua lisääviä voimavaroja. Organisaatioon liittyvinä voimavaroina voidaan pitää työpaikan varmuutta, innovatiivisia toimintatapoja ja työilmapiiriä. Lisäksi työn ja muun elämän yhteensovittamista tukevat käytännöt ja asenteet lisäävät työn imua. (Hakanen, Seppälä & Kaltiainen 2022.) Edellä esitetyt asiat pätevät yrittäjään samoin kuin palkattuun työvoimaan. Monesti yksityisyrittäjä tekee työtään esimerkiksi aliurakoitsijana, jolloin työolosuhteet voivat kovasti muistuttaa palkkatyön tekemistä.

Työn imua kokevan työntekijän riski päätyä ennenaikaisesti työkyvyttömyyseläkkeelle tai työttömäksi on pienempi kuin työn imua kokemattoman. Työn imuun liittyvät tarmokkuus, uppoutuminen ja omistautuminen, jotka ovat kaikki hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Työn imua on tutkittu 20 vuotta, ja uusien Työterveyslaitoksen ja Etlan yhteistutkimus osoittaa, että sillä on myönteinen merkitys yksilön ja työpaikan lisäksi jopa yhteiskunnalle. Työstressin haittavaikutuksista on paljon tietoa, mutta myönteistä työhyvinvoinnin kokemusta ongelmien synnyn ehkäisijänä on tutkittu vähemmän. Perinteisesti on tutkittu, vaikuttaako palkkataso työtyytyväisyyteen. Nyt selvitettiin, vaikuttaako työhyvinvointi palkkatasoon. Todettiin, että työn imu tuottaa hyviä työmarkkinatulemia. Näin ollen työpaikoilla kannattaa panostaa työhyvinvointiin ennakoidusti. (Hakanen, Rouvinen & Ylhäinen 2021.) Mikroyrittäjänkin kannattaa näin ollen panostaa omaan työhyvinvointiinsa, sillä se voi vaikuttaa myönteisesti tulotasoon.

4.2 Työpahoinvointi

Työ kuuluu isona osana identiteettiin; kuka olen ja mitä teen. Moni viettää töissä kolmasosan päivästänsä. Työpaikan ja työtehtävän mieluisuus vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin.

Epäviihtyisä työpaikka tai työtehtävä, josta ei suoriudu, voivat sairastuttaa. Työ voi saada voimaan sekä hyvin että pahoin. Työntekijällä on lain mukaan velvollisuus olla työkykyinen. Jokaisen omalla vastuulla on tehdä muutoksia olosuhteisiin, mikäli kokee voivansa huonosti. Työntekijän vastuulla on tehdä pahoinvointinsa tiettäväksi työnantajalle, sillä työnantajan on vaikea puuttua asioihin, joista ei ole tietoinen. (Ena 2019.) Varsinkin toiminimiyrittäjällä saattaa olla useampi toimeksiantaja, jolle hän työskentelee yhtä aikaa. Kaikki työtehtävät eivät ole aina mieluisia, eikä toiminimiyrittäjällä ole varsinaisesti työnantajaa, jolle tehdä mahdollinen pahoinvointinsa tiettäväksi. Tässä suhteessa onkin oleellista, että pienyrittäjä itse tunnistaa työpahoinvointinsa ja että hänellä on käytettävissään keinoja, joiden avulla käsitellä työstä aiheutuvia tunteita, olivatpa ne positiivisia tai negatiivisia. Yrittäjällä on sekä vapaus että vastuu työstään; niin hyvässä kuin pahassa.

Työpahoinvointi aiheuttaa suomalaisille yrityksille 25–41 miljardin euron vuotuisen kuluerän (Koskinen 2016; Tuppurainen 2022.). Työterveyslaitoksen emeritusprofessori Guy Ahosen mukaan pahoinvointi työpaikoilla näkyy sitoutumattomuutena, sairauspoissaoloina sekä työkyvyttömyytenä. Joka vuosi työpahoinvoinnin vuoksi menetetään 250 000–260 000 työvuotta. Syyksi työpahoinvoinnille Ahonen näkee perinteisen yritysjohton raportointijärjestelmän, jossa korostuu tilinpäätös ja kirjanpito. Henkilöstö näyttäytyy pelkästään numeroina. Ahonen näkee työpahoinvointia selittäväksi tekijäksi lisäksi ydintoiminta-ajattelun, jossa yritys keskittyy omaan ydintoimintaansa ja pitää muut asiat näkökenttensä ulkopuolella. (Mikkonen 2016.) Toiminimiyrittäjälle tämä tarkoittaa usein sitä, että koska leipä tulee pöytään ainoastaan oman työn tuloksena, ei työstä voi jäädä pois, oli sitten kuinka huono olo tahansa. Yrittäjälle nimittäin voi koitua mittavakin taloudellinen vaikutus poissaolon seurauksena, joka voi lisäksi kumuloitua esimerkiksi syntyneen mainehaitan vuoksi tulevaisuudessa.

Työhyvinvointia on pyritty kehittämään ehkäisemällä työpahoinvointia aiheuttavia tekijöitä. On tärkeää edistää työntekijöiden palautumista sekä ehkäistä liiallista kuormittumista, mutta jos keskitytään ainoastaan työpahoinvoinnin ehkäisemiseen, heikennetään työn imun syntymistä. Työn imu on energisyyden tunnetta sekä halua käyttää tuota energiaa käsillä olevaan työhön. Lisäksi se on omistautumista, innostuneisuutta ja keskittyneisyyttä työhön. Nämä edesauttavat oppimista ja uusien ideoiden keksimistä. Tunnetilalla on vaikutus aivokapasiteetin hyödyntämiseen. Työn imu johtaa parempaan työssä suoriutumiseen. (Julkunen 2020.) Huonosti voiva henkilö tuottaa työssään vähemmän kuin hyvinvoiva. Huonosti voiva työntekijä on useammin sairaslomilla ja aiheuttaa enemmän poissaoloihin ja työkyvyttömyyteen liittyviä kustannuksia kuin hyvinvoiva työntekijä. Työssään hyvinvoiville sattuu vähemmän työtaturmia kuin työssään pahoinvoiville työntekijöille. Hyvinvoivalla työpaikalla työn tehokkaaseen tekemiseen on enemmän työtunteja kuin pahoinvoivalla. Pahoinvoivalla työpaikalla aika kuluu koheltamiseen ja virheiden korjaamiseen. (Tuottavuustyö 2019.) Sama pätee yksinyrittäjään: ideaalitalanteessa yrittäjä tuntee työn

imua ja suoriutuu töistään hyvin. Jos yrittäjä taas voi huonosti, hän ei ole niin tehokas ja huolellinen kuin pitäisi, ja tästä seuraa mahdollisesti lisätyötunteja työpahoinvointia aiheuttavassa ympäristössä. Huonosti voiva yksinyrittäjä sairastuu helpommin kuin hyvinvoiva, mutta hänen on monesti täysin mahdotonta jäädä sairauslomalle.

4.3 Työhyvinvoinnin tutkiminen ja mittaaminen

Suomessa työhyvinvointia tutkivista laitoksista tärkeimmät ovat Työterveyslaitos ja Työturvallisuuskeskus. Työterveyslaitos toimii nykyään sosiaali- ja terveysministeriön alaisena itsenäisenä julkisoikeudellisena yhteisönä, ja sen rahoitus koostuu valtionavustuksesta sekä oman toiminnan tuotoista. Työterveyslaitos konsultoi, kouluttaa, tekee soveltavaa tutkimusta sekä julkaisee tutkimustuloksiaan laajasti, osin myös ilmaiseksi. Työturvallisuuskeskus puolestaan perustettiin vuonna 1970 osana tulopoliittista ratkaisua edistämään työhyvinvointia ja yhteistoimintaa. Sen perustehtävänä on yhä parantaa työhyvinvointia työyhteisötoimintaa kehittämällä sekä edistämällä ja parantamalla työn turvallisuutta, terveellisyyttä, tuloksellisuutta sekä esimiestyötä. (Kauhanen 2016, 33-35.) Työterveyslaitos on työsuojelun ja työterveyden aloilla asiantuntija- ja tutkimuslaitos (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022b).

Työterveyslaitoksen mukaan organisaatioiden työhyvinvointimet keskittyvät usein lakisääteisten velvollisuuksien täyttämiseen. Työhyvinvointia kartoitetaan työterveyshuollon lisäksi kehityskeskusteluissa sekä työilmapiirikyselyjen avulla. Nykyisin on olemassa erilaisia sovelluksia, joiden avulla voidaan mitata työkuormitusta, tunnetiloja ja palautumista. Näistä esimerkkeinä Fiilismittari-sovellus, johon työntekijä kirjaa tunnetilansa ja työnantaja näkee fiiloksen reaaliaikaisesti ja voi näin reagoida nopeasti, sekä Firstbeat-hyvinvointianalyysi, jolla seurataan henkilön stressiä ja palautumista sydämen sykevälimittausta hyväksikäyttäen. (Västilä 2016.)

Työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat työntekijän kokemus stressiä ja palautuminen, joiden mittaaminen voi olla haasteellista. Näitä voidaan kuitenkin mitata hyvinvointiteknologian avulla, kuten edellisessä kappaleessa mainittiin. Työhyvinvoinnin mittareita ovat perinteisesti olleet mm. sairauspoissaolot, henkilöstön vaihtuvuus, työtyytyväisyyskyselyt sekä työtapaturmien määrä. Työhyvinvoinnin mittaamista olisi syytä suorittaa useammin kuin vain kerran vuodessa, jotta muutoksiin voitaisiin reagoida nopeammin. Henkilön oma kokemus hyvinvoinnista tai stressistä saattaa olla harhaanjohtava, joten suotavaa on käyttää objektiivista mittausta, johon ei vaikuta mitattavan henkilön mielipide. Edellä mainittujen Fiilismittarin ja Firstbeatin lisäksi on olemassa esim. Emooter-virtuaaliopas, jossa lyhyillä viikoittaisilla kyselyillä voidaan auttaa työhyvinvoinnin kehittämisessä. Reaaliajassa sykevälivaihtelua voidaan mitata älypuhelimien, sormuksen (esim. Oura, Moodmetric) tai

rannekellon avulla. Työhyvinvointi on monen tekijän summa. Siksi sitä on hyvä mitata useammasta kuin yhdestä näkökulmasta. (Tanskanen 2020.)

Apulaisprofessori ja dosentti Marko Kesti sekä Lapin yliopiston tutkijat ovat kehittäneet työelämän laatua mittaavan indeksin, QWL-indeksin, joka tulee sanoista Quality of Working Life. Sen avulla voidaan työhyvinvointi muuttaa henkilöstön suorituskyvyksi luotettavasti. QWL-kyselyssä viidentoista kysymyksen avulla saadaan työelämän laadun indeksi. Se selittää työhyvinvoinnin ja tuottavuuden yhteyden sekä kertoo henkilöstön suorituskyvystä ja työn ääressä vietetystä tehollisesta ajasta. Näin voidaan työajan määrän sijasta panostaa sen laadulliseen hyödyntämiseen. Työelämän laadun tekijöitä ovat

- luovuus ja päämäärät
- identiteetti ja yhteenkuuluvuus
- turvallisuus fyysisesti sekä emotionaalisesti.

Koska nämä eri tekijät vaikuttavat suorituskykyyn eri tavalla, ei niitä voida myöskään mitata samalla mittarilla. Tästä syystä perinteinen työhyvinvoinnin keskiarvo ei ole työhyvinvoinnin ja sen tehokkuuden luotettava mittari. QWL-kyselyssä saadaan välittömiä suosituksia korjaavista toimenpiteistä, ja henkilöstön kehittymistarvetta voidaan tarkastella yksittäisen kysymyksen tai osa-alueen tasolla. Mittaaminen voidaan suorittaa joko muutaman kerran vuodessa tai jatkuvatoimisesti, jolloin henkilöstölle voidaan esimerkiksi lähettää muutama kysymys kuukausittain. (Kuntien Tiera Oy.)

Suomen Ammattiliittojen Keskusjärjestö SAK on julkaissut verkkosivuillaan Hyvän työn mittarin, jolla jokainen voi testata työolonsa sekä verrata niitä muiden kokemuksiin. Testin taustalla on vuoden 2020 alussa kerätty tutkimustieto. Testi mittaa työsuhteen turvallisuutta, vaikutusmahdollisuuksia työhön sekä toimeentuloa. Testi on osa SAK:n työolobarometria. SAK:n tutkimusasiantuntija Riitta Juntunen kertoo, että joka kyselykerralla parhaiksi asioiksi on koettu hyvä työyhteisö sekä työturvallisuus. Eniten huolta taas ovat aiheuttaneet kiire, huoli työn haittavaikutuksista terveyteen sekä kova työtahti. Hyvän työn mittari arvioi työtä ja työpaikkaa yksilön kautta, ei koko työpaikan hyvyttä tai huonoutta. (SAK 2020.) Työterveyslaitos taas on julkaissut verkkosivuillaan Työn imu -testin, jonka tekemällä voi arvioida omaa työhyvinvointiaan (Työterveyslaitos 2022a). Työhyvinvointi on yleensä yrittäjän melko subjektiivinen näkemys omasta olotilastaan. Työhyvinvoinnin parantamiseksi näkemys on kuitenkin relevantti. Abstrakteja asioita kuten hyvää työilmapiiriä on vaikeampi mitata täysin luotettavasti, toisin kuin vaikka sattuneiden tapaturmien tarkkaa määrää tai vuosittaisia sairauspoissaolopäiviä.

5 Työtapaturmat ja ammattitaudit

Työtapaturma on odottamaton ja äkillinen, ulkoisten tekijöiden aiheuttama tapahtuma työssä, joka johtaa työntekijän loukkaantumiseen. Työtapaturma voi sattua työpaikalla tai työmatkalla. (Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu 2021b.) Työtapaturmat ja työperäiset sairaudet aiheuttavat kustannuksia sekä suoraan että välillisesti. Siksi niitä olisi syytä pyrkiä tutkimaan ja analysoimaan, jotta saadaan selville niiden syyt ja jotta voitaisiin jatkossa ehkäistä vastaavat sattumukset. Vaaratilanteiden ja työtapaturmien taustalla on yleensä kolmenlaisia tekijöitä:

1. Organisatoriset tekijät, kuten

- työntekijän puutteellinen opastus
- huono suunnittelu
- työnvalvonnan laiminlyönti
- kunnossapidon laiminlyönti
- liiallinen työntekijän fyysinen kuormitus
- työtilan vääränlainen mitoitus tai järjestely
- työaikajärjestelyn puutteet laskevat työntekijän huomiointikykyä.

2. Tekniset tekijät, kuten

- laitteiden vikaantuminen
- puutteelliset työvälineet tai suojaus
- epäjärjestys
- korrosio ja kuluminen.

3. Inhimilliset tekijät, kuten

- totuttu virheellinen työtapa
- tiedonpuute
- laitteen käyttäjä ei näe tai kuule varoitusta
- tahallinen laiminlyönti.

Työtapaturman sattuessa tulee siitä välittömästi ilmoittaa vakuutusyhtiölle. Vakavasta työtapaturmasta ilmoitetaan lisäksi poliisille ja aluehallintoviraston työsuojelun vastuualueelle. Vakavasta työtapaturmasta puhutaan, kun joku menehtyy tai aiheutuu vakava pysyvä tai vaikealaatuinen vamma. (Työturvallisuuskeskus 2021.)

Vuonna 2019 palkansaajien, yrittäjien ja maatalousyrittäjien alle neljän päivän työkyvyttömyyteen johtaneita työtapaturmia oli yhteensä 88 377. Vähintään neljän päivän työkyvyttömyyden aiheuttaneita tapaturmia sattui kaikkiaan 48 520. Yhteensä vuonna 2019 työtapaturmia sattui 136 937. (Tilastokeskus 2021c.) Tapaturmavakuutuskeskuksen ennusteen mukaan vuonna 2021 palkansaajille sattuu noin 110 000 työtapaturmaa. Työtapaturmien trendi on koronapandemian aikaan ollut laskeva. Työtehtävissä tapaturmia sattuu 93 000 ja

työmatkalla 17 000. Vuonna 2020 vakuutuslaitokset korvasivat yrittäjille sattuneista työtapaturmista 5 700. Vuonna 2020 vakuutuksen ottaneille yrittäjille sattui viisi kuolemaan johtanutta työtapaturmaa. Näistä kaksi oli työpaikkatapaturmia. (Tapaturmavakuutuskeskus 2021a.)

Ammattitaukeista yleisimpiä ovat meluvammat, hengitystieallergiat, ihosairaudet, asbestisairaudet sekä yläraajojen rasitusvammat (Tapaturmavakuutuskeskus 2021b). Työterveyslaitoksen Työelämätieto -julkaisussa (2019) vuosina 2013-2017 vahvistettujen ammattitautien top 10 -listalla ykkösenä komeili meluvamma, kakkosena allerginen kosketushottuma ja kolmanneksi yleisimpänä ammattitautina ärsytyskosketushottuma. Lista on koostettu työikäisten 15-64-vuotiaiden vahvistetuista ammattitautitapauksista. Tapaturmavakuutuskeskuksen (2021a) mukaan Suomessa kuolee yhä vuosittain hieman alle sata työntekijää korvatun ammattitaudin vuoksi. Näistä tapauksista suurin osa johtuu asbestialtistuksen vuoksi aiheutuneesta syövästä.

Ammattitautina nähdään sairaus, jonka pääasiallisesti aiheuttaa jokin työssä esiintyvä tekijä. Ammattitauti todetaan lääketieteellisellä tutkimuksella. Ammattitautien selvittäminen tapahtuu yleensä erikoissairaanhoidossa, työlääketeen poliklinikoilla tai Työterveyslaitoksella. Työhön liittyviä sairauksia voivat olla sellaiset, joissa työllä ei ole syy-yhteyttä taudin syntyyn, mutta työ voi pahentaa sairauden oireita, tai sairaus vaikuttaa alentavasti työkykyyn. Työperäisistä sairauksista puhuttaessa syy-yhteys työhön löytyy. Osittain työperäisissä sairauksissa työ on sairauden aiheuttaja alle viisikymmentä prosenttisesti, kun ammattitaukeissa työ on taudin pääasiallinen aiheuttaja. (Työterveyslaitos, 2021a.) Ammattitaudit kehittyvät pitkän ajan kuluessa ja usein monen työnantajan palveluksessa työskentelyn seurauksena (Mänttari & Nyssölä 2016, luku 3.7.3).

Ammattitautien määrä on laskenut neljänneksellä vuosina 2011-2015. Silti ammattitaukeja todetaan yli 1500 vuodessa. Suurin osa näistä olisi ehkäistävissä esim. riskienarvioinnilla, työoloja kehittämällä ja oikeanlaisilla työtavoilla. Lähes 80 % ammattitaukeista todetaan miehillä. Työikäisillä eniten ammattitautitapauksia kirjataan ikäluokissa 55-59-vuotta sekä 60-64-vuotta. Toimialoittain ammattitaukeja todetaan eniten teollisuudessa, rakentamisessa, maataloudessa, terveystaloudessa, tukku- ja vähittäiskaupassa sekä moottoriajoneuvojen korjaamisessa. Ammateittain eniten ammattitaukeja todetaan rakennustyöntekijöillä, asentajilla ja korjaajilla, maanviljelijöillä, konepaja- ja valimotyöntekijöillä, eläintenkasvattajilla sekä prosessi- ja palvelutyöntekijöillä. Suurimpia ammattitautien altisteita ovat mm. melu, asbesti, toistotyö, märät työolosuhteet, homeet, punkit, tärinä, jauhot, viljat ja rehut sekä hartsit ja muovit. (Työterveyslaitos 2019.)

5.1 Tuki- ja liikuntaelinsairaudet

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet aiheuttavat eniten kustannuksia ja laadukkaiden elinvuosien menetyksiä. Pitkäaikainen tuki- ja liikuntaelinten sairaus vaivaa yli miljoonaa suomalaista, ja toinen miljoona suomalaista kärsii tilapäisistä nivel- ja selkävaivoista. Yleisin nivelsairaus suomalaisilla on nivelrikko eli artroosi. Alaraajojen isojen nivelten nivelrikot ovat kalliita kansantauteja. Polvinivelrikko vaivaa viittä prosenttia yli 30-vuotiaista miehistä ja seitsemää prosenttia naisista, kun taas lonkan nivelrikko vaivaa saman ikäryhmän miehistä viittä ja naisista neljää prosenttia. Tutkimusten mukaan sekä lonkan että polven alueen nivelrikolle altistaa pitkällä aikavälillä hyvin raskas, fyysinen työ. (Heliövaara, Kaila-Kangas & Viikari-Juntura 2010, 26-27.) Tuki- ja liikuntaelinten (lyhyemmin tule) sairauksien kokonaiskustannukset ovat yhteiskunnalle yli 2,5 miljardia euroa joka vuosi, ja suorat, esim. sairauksienhoidosta syntyvät kustannukset lähes 600 miljoonaa euroa. Pysyviä vammoja, jotka valtaosin liittyvät tuki- ja liikuntaelintautiin, on yli 450 000 suomalaisella. (Bäckmand & Vuori 2010, 9.) Suomalaisista yli miljoonalla ja Euroopassa melkein neljänneksellä aikuisista on jokin pitkäaikainen tuki- ja liikuntaelintautien sairaus. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovatkin yleisin lääkärikäynnin syy Suomessa. (Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry 2021a.)

Kolme neljästä yli 30-vuotiaasta suomalaisesta on kokenut selkäkipuja vähintään kerran. Selkävaurioilla on myös vahva uusiutumistaipumus. Iskiaskipua eli alaraajaan säteilevää kipua on tuntenut lähes 40 % aikuisväestöstä. Raskas fyysinen työ on yksi osatekijä selkävaurion ja iskiaksen synnyssä, etenkin silloin, kun työhön liittyy nostamista, tärinää ja hankalia työasentoja. Toisaalta vapaa-ajan liikunta ja lihasten voimakkuus suojaavat selkäongelmilta. Tupakoinnilla on havaittu yhteys selkäkipujen ja iskiaksen syntyyn, ilmeisesti pitkäaikainen altistuminen nikotiinille ja hiilimonoksidille tupakoinnin yhteydessä haittaa välilevyjen aineenvaihduntaa suoraan tai välillisesti. Samoin on havaittu, että miehillä LDL-kolesterolin ja triglyseridien korkeat pitoisuudet ovat tupakoinnin ohella yhteydessä iskiasoireiden yleisyyteen. Näin ollen elintavoilla voi olla merkitystä selkäoireyhtymien syntyyn. (Heliövaara ym. 2010, 27-28.) Lisäksi psyykkiset ja sosiaaliset tekijät voivat olla yhteydessä selkäongelmiin; huono työilmapiiri sekä stressi lisäävät selkäongelmia. Perimän vaikutusta ei voida poissulkea, mutta omalla toiminnalla voi selvästi vaikuttaa selkäsairauksiin. Valtaosa selkäongelmista on ohimeneviä. (Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry 2021b.)

Yläraajojen sairauksista olkanivelen kivut ja toimintarajoitukset vaivaavat noin viittä prosenttia yli 30-vuotiaista. Kiertäjälisäntulehduksen jännetulehdus ja jäänyt olkapää ovat yleisiä erityisesti keski-ikäisillä ja tätä vanhemmilla. Olkapään sairaudet ovat naisilla hiukan tyypillisempiä kuin miehillä, ja niissäkin ruumiillinen, toistoja, voimankäyttöä ja olkavarren kohoasentoja sisältävä työ on altistava tekijä. Olkapään jännevaivoja esiintyy tavallisesti useammin vallitsevassa kuin ei-vallitsevassa kädessä, ja oikeassa useammin kuin vasemmassa.

Insuliinihoitoisella diabeteksella on todettu yhteys kiertäjäkalvosimen jännetulehduksen ilmaantumiseen. (Heliövaara ym. 2010, 28-29; Pohjolainen 2021.)

Muita yläraajojen sairauksia, joissa iän lisäksi riskitekijöinä ovat voimaa vaativa käsi- ja toistotyö, tupakointi ja lihavuus, ovat epikondyliitit eli kansanomaisesti tennis- ja golfkyytänpää (Heliövaara ym. 2010, 29-30). Työterveyslaitoksen mukaan yleisin ammattitaudiksi vahvistettu rasisairaus on lateraalinen epikondyliitti eli tenniskyytänpää. Sen aiheuttaa toistotyö. Lateraalinen epikondyliitti on yleinen rakennustyöntekijöillä, elintarvike-, puutyö- ja vaatetus- sekä jalkinealan valmistustyöntekijöillä, maanviljelijöillä ja eläintenkasvattajilla sekä konepaja- ja valimotyöntekijöillä, asentajilla sekä korjaajilla. (Työterveyslaitos 2021b.)

Rannekanavaoireyhtymä on keskihermon pinnetila, joka aiheuttaa sormien puutumista ja pitkään jatkuessaan käden kömpelyyttä ja heikkoutta. Tila on naisilla miehiä yleisempi, ja on tavanomaisin yli 40-vuotiailla. Oireyhtymä liittyy yksilöllisiin tekijöihin sekä työn kuormittavuuteen. Suuri käden voimankäyttö ja tärinä sekä nosto- ja toistotyö lisäävät rannekanavaoireyhtymän riskiä. Rannekanavaoireyhtymän ja epikondyliittien lisäksi luukato eli osteoporoosi voi vaikuttaa työkykyyn varsinkin ikääntyvillä naisilla, joilla sairaus on miehiä tavanomaisempi. Osteoporoosista aiheutuu murtumia, ja tätä kautta työkyvyttömyyttä. Riskitekijöinä nähdään tupakointi, laihaus, vähäinen kalkan ja D-vitamiinin saanti, liikunnan puute ja monet yleissairaudet lääkityksineen; naisilla myös varhaiset vaihdevuodet. (Heliövaara ym. 2010, 29-30.) Muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia ovat mm. hiirikäsi, akillesjänteen repeämä, jännetuppitulehdukset, notkoselkäisyys, vaivaisenluu, skolioosi, nikamalukko ja nivelsiteiden revähdykset. (Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry 2021c.)

Tuki- ja liikuntaelinsairauksien hoito keskittyy perusterveydenhuoltoon. Työ- ja opiskeluterveydenhuolto voi auttaa hoidossa, samoin erikoissairaanhoido. Tule-sairauksia hoidetaan tiimeissä, jotka koostuvat monen alan ammattilaisista. Hoidossa mukana voi olla lääkäri, fysiatri, ortopedi, reumatologi, fysioterapeutti, osteopaatti, kiropraktikko, naprapaatti sekä koulutettu hieroja. (Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry 2021d.)

5.2 Työtapaturmien ja ammattitautien korvaaminen yrittäjän näkökulmasta

Yrittäjä voi halutessaan hankkia itselleen ennalta ehkäisevän työterveyshuollon. Palvelun voi ostaa joko kunnallisesta terveyskeskuksesta tai yksityisestä lääkärikeskuksesta. Lisäksi yrittäjän on mahdollista ostaa yleislääkäritasosta sairaanhoitoa työterveyshuollon osana. Kela korvaa kustannuksia, jotka ovat aiheutuneet työterveyshuollosta. (Kansaneläkelaitos 2019.) Korvauksen saamisen edellytyksenä on yrittäjäläkevakuutus YEL. Jos yrittäjä on ollut kuntoutustuella tai määräaikaisella tapaturmaeläkkeellä, voidaan korvausta myöntää, mikäli

vakuutus on työkyvyttömyyden johdosta lopetettu. Yrittäjällä on oikeus korvaukseen silloinkin, jos hän on liittynyt työterveyshuoltoon kuntoutustukiaikana tai määräaikaisella tapaturmaeläkkeellä. Kansaneläkelaitos korvaa yrittäjän yleislääkäritasoisesta sairaanhoidosta ja ennalta ehkäisevästä työterveyshuollosta johtuvia kohtuullisia ja aiheellisia kuluja. Sairaanhoidon kustannuksia voidaan korvata vain, mikäli yrittäjän työterveyshuoltosopimukseen on kuulunut ehkäisevän työterveyshuollon lisäksi sairaanhoitopalvelut. Lisäksi Kela voi korvata työterveyshuoltoon tehtyjen matkojen kustannuksia ja ensiapuvalmiuden järjestämisen ylläpidosta johtuneita kuluja. Tämän edellytyksenä on työpaikkaselvityksessä arvioitu työssä tarvittava ensiapuvalmius. (Kansaneläkelaitos 2022.)

Työtapaturma- ja ammattitautilain mukaan ammattitautina voidaan korvata sairaus, jonka pääasiallinen aiheuttaja on todennäköisesti työstä johtuva fysikaalinen, biologinen tai kemiallinen altiste (Työterveyslaitos 2021). Työnantajalla on lakisääteinen velvollisuus ottaa tapaturmavakuutus, josta ammattitaudit korvataan (Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu 2021c). Työtapaturma- ja ammattitautilain 24. luku säätelee yrittäjän vapaaehtoisesta työajan vakuutuksesta, jonka avulla yrittäjä voi vakuuttaa itsensä yrittäjätyössä sattuvien vahinkotapahtumien varalta. Kuten edellä mainitun työtapaturma- ja ammattitautilain luvun otsikko ilmaisee, kyseessä on vapaaehtoinen vakuutus, jonka maksamisesta yrittäjän on huolehdittava oma-aloitteisesti, toisin kuin työsuhteisen työntekijän, jonka työnantaja vakuuttaa vastaavien tapausten varalta. Vakuutus päättyy samasta ajankohdasta lukien, kuin yrittäjän eläkelaiissa tarkoitettu eläkevakuutuskin päättyy. Yrittäjä voi kirjallisesti irtisanoa vakuutuksen. Vahinkotapahtumasta yrittäjän on ilmoitettava vakuutusyhtiölle viimeistään kolmantenakymmenentenä päivänä vahinkopäivästä lukien. (Työtapaturma- ja ammattitautilaki 2015.) Yrittäjä saa vähentää maksamansa tapaturmavakuutusmaksun verotuksessaan. (LähiTapiola 2022.)

Vahinkotapahtuman sattumisolosuhteet ovat esim. työntekopaikan osalta laissa määritelty. Kun toiselle työskentelevä työntekijä saa korvausta esim. virkistystilaisuudessa sattuneesta tapaturmasta, tämä ei koske yrittäjää. (Työtapaturma- ja ammattitautilaki 2015.)

Yrittäjälle maksetaan päivärahaa täyden työkyvyttömyyden mukaan, mikäli vahinko estää pääasiallisen yrittäjätyön tekemisen. Lisäksi vahinkotapaturman jälkeen yrittäjällä on oikeus eläkelainmukaiseen tapaturmaeläkkeeseen, mikäli hänen eläkelainmukainen työtulonsa on vahinkotapahtuman jälkeen asianmukaisesti pienennetty. (Työtapaturma- ja ammattitautilaki 2015.)

6 Liikunta

Liikunta vaikuttaa myönteisesti elimistön toimintoihin ja rakenteisiin. Se on tärkeä keino useimpien kansantautien riskin pienentämisessä. Liikunnalla voidaan hoitaa, kuntouttaa tai ennaltaehkäistä yli 20 sairautta. Liikunta sisältyy yhä useammin sairauksien hoito-, ehkäisy- ja kuntoutussuosituksiin. Tule-sairaudet voivat osaltaan vaikeuttaa liikkumista ja vaikuttaa myös liikkumishalukkuuteen. Tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa indikoivat lihaskestävyys, lihasvoima sekä notkeus. (Bäckmand & Vuori 2010, 10.)

Liikunta ennaltaehkäisee osaltaan monia sairauksia. Se auttaa lisäksi monien sairauksien hoidossa. Liikunta parantaa monessa tapauksessa elämänlaatua. Joissakin tapauksissa liikuntaa täytyy yksilön rajoitteiden, esim. sairauksien vuoksi suunnitella tarkemmin, mutta yleensä liikkumalla saavutetaan suuremmat hyödyt kuin liikkumattomuudella. Aikuisille on annettu liikunnasta Käypä hoito -suositus, jonka mukaan suurin osa suomalaisista liikkuu liian vähän. Sairauksia, joiden ennaltaehkäisyyn voidaan liikkumalla merkittävästikin vaikuttaa, ovat mm. sydän- ja verisuonisairaudet kuten sepelvaltimotauti, aineenvaihdunnan sairaudet kuten aikuistyyppin diabetes ja osteoporoosi, tuki- ja liikuntaelinsairaudet kuten selkä- ja niskakipu. Keuhkosairauksista astman hoidossa liikunnalla on merkitystä, ja mielenterveysongelmissa ja alkoholiriippuvuudessa liikunnasta voidaan saada apua, samoin kuin tiettyjen syöpien (tutkittu lähinnä rinta- ja suolistosyöpiä) esiintyvyys on liikkuvilla pienempi ja hoitotulos parempi. Lisäksi liikunta laskee verenpainetta ja vaikuttaa veren HDL- ja LDL-kolesterolipitoisuuksien suhteeseen. Kun liikunnan kautta saadaan lisää lihasvoimaa ja monesti lisäksi tasapaino paranee, voidaan sen avulla ehkäistä iäkkäämpien henkilöiden kaatumistapaturmia ja niistä aiheutuneita vammoja. Kaiken muun lisäksi liikunta on keskeinen osa lihavuuden hoitoa ja saattaa jopa auttaa unettomuuden hoidossa. (Seuri 2013, 78, 79.)

Säännöllisesti harrastettu liikunta kohentaa mielialaa, terävöittää ajatuksia, vähentää stressiä ja auttaa parempaan uneen. Lisäksi se voi lisätä terveitä elinvuosia hoitamalla ja ennaltaehkäisemällä sairauksia. Sydämen ja verenkiertoelimistön kuntoon liikunnalla voidaan vaikuttaa tutkitusti. (UKK-instituutti 2021.) Hyvä fyysinen kunto parantaa työtehoa ja vaikuttaa sitä kautta yrityksen tulokseen (Rubanovitsch, Aalto & Hagqvist 2011, 14). Liikkumalla voidaan saavuttaa hyvä fyysinen kunto. Säännöllisesti harrastettuna liikunta auttaa painonhallinnassa, ehkäisee useita sairauksia mukaan lukien tyyppin 2 diabetes, metabolinen oireyhtymä sekä sydän- ja verisuonisairaudet. Liikunta alentaa verenpainetta, vähentää masennusriskiä ja lieventää masennusoireita, nostaa hyvää kolesterolia ja laskee huonoa, ehkäisee syöpiä sekä vaikuttaa positiivisesti tuki- ja liikuntaelimistön kuntoon. Lisäksi liikunta auttaa nukkumaan paremmin ja parantaa sitäkin kautta elämänlaatua. Ikääntyessä liikunta auttaa kokonaisvaltaisen toimintakyvyn ylläpitämisessä. (THL 2020.)

WHO (World Health Organization, Maailman terveysjärjestö) määrittelee fyysisen aktiivisuuden kaikeksi luurankolihasien tuottamaksi liikkeeksi, joka vaatii energiankulutusta. WHO:n mukaan 23 % aikuisista ja 81 % teini-ikäisistä ei harrasta tarpeeksi fyysisiä aktiviteetteja kuten kävelyä, pyöräilyä tai urheilua. Tämä tarkoittaa, että maailmanlaajuisesti yksi neljästä aikuisesta ei saavuta päivittäistä suositeltua fyysisen aktiivisuuden tasoa. Viisi miljoonaa kuolemaa olisi mahdollisesti vältettävissä vuosittain suuremmalla fyysisellä aktiivisuudella. Teknologinen ja taloudellinen kehittyminen vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen esimerkiksi kulkuvälineiden muutoksen kautta. Tämä taas vaikuttaa negatiivisesti ympäristöön, taloudelliseen kehitykseen, kulttuuriarvoihin ja istuvan elämäntavan lisääntymiseen. WHO on lanseerannut maailmanlaajuisen toimintasuunnitelman, jonka tavoitteena on vähentää suhteellista fyysistä passiivisuutta teini-ikäisten ja aikuisten keskuudessa 15 % vuoteen 2030 mennessä. (World Health Organization 2020.) Neljä suurta tavoitetta ovat:

1. Luoda aktiivisia yhteiskuntia.
2. Luoda aktiivisia ympäristöjä.
3. Luoda aktiivisia ihmisiä.
4. Luoda aktiivisia järjestelmiä.

Kansallista implementointia varten jokaisen maan on luotava lyhyen (2-3 vuotta), keskipitkän (3-6 vuotta) ja pitkän aikavälin (7-12 vuotta) suunnitelmat. Kehitystä seurataan Maailman terveyskokouksissa vuosina 2021, 2026 ja 2030. (World Health Organization 2018.)

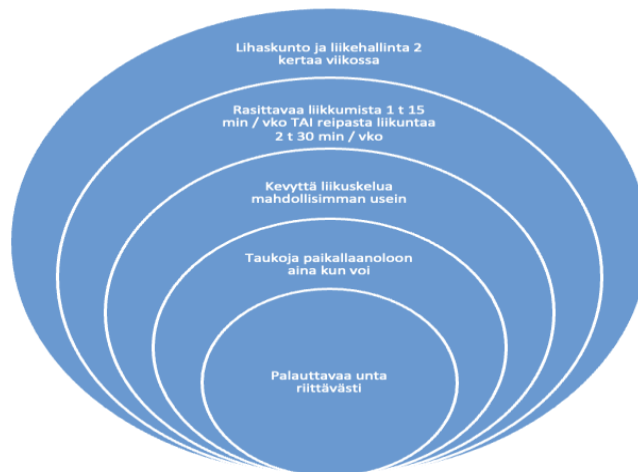
6.1 Liikunnan jaottelu ja aikuisten liikuntasuositus

Liikkua voi eri tavoin. Toiset pitävät aerobisesta liikunnasta kuten juoksemisesta tai hiihdosta, kun taas toiset suosivat voimaharjoittelua kuten painon- tai voimanostoa kuntosalilla. Toisille sopii parhaiten voimakestävyyttä kehittävät lajit, kuten esimerkiksi kahvakuulaurheilu. Jotta liikunnasta saataisiin kaikki hyöty irti, tulisi sitä harrastaa säännöllisesti. Jotta liikuntaa jaksaisi harrastaa säännöllisesti, täytyy liikkumisen olla mielekästä. Näin ollen jokaisen tulisi löytää itselle mieluisa tapa liikkua, jotta mahdollisimman suuret terveyshyödyt säännöllisyyden kautta saavutettaisiin.

Ihminen tarvitsee lihaksia kaikkeen tekemiseen. Syömiseen, hengittämiseen, lämmönsäätelyyn. Lihasmassan surkastuminen indikoi ennenaikaista kuolemaa useiden sairauksien kohdalla. Eläinkokeissa on pystytty pidentämään elinikää hoitamalla lihaskatoa. Lihaskato liittyy vanhenemiseen. Ilman voimaharjoittelua 40 ikävuoden jälkeen lihasmassa pienenee 0,5 % joka vuosi ja voima prosentin verran. 70 ikävuoden jälkeen tämä väheneminen aina vain kiihtyy. Myös aerobisella kunnolla on elinikään vaikutusta. (Hulmi 2017, 14.)

UKK-instituutti on laatinut liikkumisen suosituksen 18–64-vuotiaille. Sen mukaan sydämen sykettä kohottavaa liikettä tulisi tehdä 2,5 tuntia viikossa. Tähän lasketaan esim. uinti, sauvakävely, tanssi ja jumppa. Jos liikkuu rasittavalla teholla, sama terveysvaikutus saadaan liikkumalla 1h 15 min viikoittain. Rasittavia liikuntalajeja ovat esimerkiksi juoksu, pyöräily ja pallopelit. Lihaskunnon ja liikehallinnan osalta suositus on harjoitella ainakin kahdesti viikossa toimintakyvyn säilyttämiseksi. Suositus on kuormittaa suuria lihasryhmiä sekä haastaa tasapainoa esimerkiksi valitsemalla porraskävely hissien sijaan tai tehdä vaikka raskaita pihatöitä tai harrastaa kuntosalilla käymistä tai ryhmäliikuntaa. Liikkuminen voidaan suorittaa muutaman minuutin pätkissä kerrallaan. Hyvä nyrkkisääntö reippaaseen liikuntaan ovat kolme P:tä: pystyy puhumaan puuskuttamatta. Rasittavaa liikuntaa on silloin, kun hengästymisen takia puhuminen on hankalaa. (UKK-instituutti 2019.)

Kaikki liikunta on uusimman suosituksen mukaan hyvästä. Tavallinen puuhailu, arkiaskareet ja kauppareissut lisäävät arkiaktiivisuutta ja sitä kautta parantavat veren sokeri- ja rasva-arvoja ja tekevät hyvää niin mielelle kuin nivelille. Istumista kannattaa tauottaa aina kun mahdollista, koska liikuskelu aktivoi lihaksia ja lisää tuki- ja liikuntaelimistön hyvinvointia. Suosituksen mukaan unta täytyy saada riittävä määrä joka päivä, jotta aivot ehtivät palautua. Riittävää uni on silloin, kun herätessä olo on virkeä. UKK-instituutin verkkosivuilta löytyy testejä, joiden avulla voi selvittää oman liikkumisensa ja nukkumisensa sekä arkiaktiivisuutensa tason. (UKK-instituutti 2019.) Alla olevasta kuvioista 2 selviää, kuinka liikuntaa suositellaan harrastettavan suosituksen mukaan.



Kuvio 2: Viikoittainen liikuntasuositus aikuisille (UKK-instituutti 2019)

Liikunta voidaan jaotella kestävyysliikuntaan, lihaskuntoa ja liikehallintaa parantavaan sekä psyykkistä hyvinvointia parantavaan liikuntaan.

Kestävyysliikunta

- edistää keuhkojen, verisuonten ja sydämen terveyttä
- kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa
- parantaa veren sokeri- ja rasvatasapainoa
- auttaa hallitsemaan painoa.

Lihaskuntaa ja liikehallintaa parantava liikunta

- kehittää notkeutta ja tasapainoa
- parantaa lihasvoimaa ja -kestävyyttä
- lisää luun lujuutta ja edistää tuki- ja liikuntaelinten terveyttä.

Lisäksi liikunta voi

- vaikuttaa unen laatuun ja lievittää stressiä
- helpottaa masennusoireita ja kohentaa mielialaa.

Terveysliikunta vaikuttaa sekä välittömästi että pidemmällä aikavälillä. Osa vaikutuksista on pitkä- ja osa lyhytkestoisia. Terveyskunnan osa-alueet vaikuttavat toisiinsa, esimerkiksi aineenvaihdunta vaikuttaa kestävyyskuntoon ja kehon koostumukseen, ja päinvastoin. Kestävyysliikunta laskee sykettä ja verenpainetta. Verenkierto tehostuu ja maksimaalinen hapenottokyky kasvaa. Lihaskuntoharjoittelulla saadaan aikaan muutoksia hermostolliseen aktiivisuuteen ja vilkastetaan verenkiertoa. Kun harjoittelu on säännöllistä ja nousujohteista eli progressiivista, lihasvoima kasvaa. Liikunnalla voidaan vaikuttaa hitaasti myös luita vahvistavasti. (UKK-instituutti 2021.)

UKK-instituutin liikuntasuositus pohjautuu amerikkalaiseen tutkimustietoon. Sen mukaan lisäämällä fyysistä aktiivisuutta pystytään parantamaan mielenterveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Aivoterveys ja paremmat kognitiiviset toiminnot, levottomuuden ja masennuksen pienentynyt riski sekä parempi uni ja yleinen elämänlaatu ovat fyysisen aktiivisuuden hyötyjä. Amerikkalainen suositus alkaa kolmen vuoden iästä. Kun liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden omaksuu pienestä pitäen elämäntavaksi, on niistä luonnollista ja helppoa pitää kiinni läpi elämän. Amerikkalainen suositus pohjaa ohjeeseen, jonka mukaan on liikuttava enemmän ja istuttava vähemmän. Näin vähennetään sydän- ja verisuonisairauksien riskejä. Fyysinen aktiivisuus lisää insuliiniherkkyyttä ja vähentää syöpäriskiä sekä lisää elämänlaatua. Kaikissa ikäryhmissä liikunta lisäksi vähentää ylipainon riskiä. (U.S. Department of Health and Human Services 2018.)

6.2 Tuki- ja liikuntaelimestön toimintakyvyn mittaaminen

Mittaamalla, arvioimalla ja seuraamalla tuki- ja liikuntaelinten toimintakykyä voidaan löytää henkilöt, joiden fyysinen toimintakyky on uhattuna. Varhainen puuttuminen liikunnan avulla on keino ehkäistä sekä työikäisten että jo varttuneempien fyysisen toimintakyvyn alenemista. Työkyvyn ylläpitoon tähtäävässä liikunnassa tulisi kiinnittää huomiota liikunnan monipuolisuuteen, sillä näin voidaan parhaiten edistää tuki- ja liikuntaelinten hyvää terveyskuntoa. Terveyskunto taas tarkoittaa perinteisen kuntoilun sijaan arkielämän toimintakykyä ja terveyttä. Kun terveyskunto on riittävällä tasolla, yksilö suorittaa arkielämän askareista ilman ongelmia. Terveyskuntoa voidaan testata, ja lopputuloksena voidaan laatia henkilökohtainen liikkumisen viikko-ohjelma. Aikuisille on osana EU-projektia kehitetty yhtenäinen arviointimenetelmä väestön kunnan ja fyysisen aktiivisuuden seurantaan ja ennakointiin. UKK-instituutin ALPHA-FIT-testikokonaisuuteen kuuluu hengitys- ja verenkiertoelimestön toimintaa mittaava kahden kilometrin kävelytesti, tuki- ja liikuntaelimestön toimintaa mittaava puristusvoimatesti ja muunneltu punnerrustesti sekä ponnistushyppytesti. Liikehallintakykyä mittaa yhdellä jalalla seisonta sekä kehon koostumuksesta kertovat vyötärön ympärysmitta sekä kehon painoindeksi. (Suni 2010, 74-75.)

Seuraavassa taulukossa 1 nähdään terveyskunnan osa-alue, millä tavoin eri osa-alueita voidaan testata sekä terveydentilan ennustearvo tehdyn testin perusteella. Taulukossa on kerrottu hengitys- ja verenkiertoelimestön testaamisesta, tuki- ja liikuntaelimestön testaamisesta, liikehallintakyvyn testaamisesta sekä kehon koostumuksen testaamisesta. Jokaiseen osa-alueeseen on oma testinsä, ja testin perusteella osoitetaan terveydentilan ennustearvo.

TERVEYSKUNNON ULOTTUVUUS	TESTI	TERVEYDENTILAN ENNUSTEARVO
Hengitys- ja verenkiertoelimestö	Kävelytesti 2 km	<ul style="list-style-type: none"> Huono kestävyyskunto: sydän- ja verisuonisairaudet ja niiden riskitekijät, kuolleisuus Hidas kävelyaika: liikkumisvaikeudet ja selän toiminnan rajoitukset
Tuki- ja liikuntaelimestö	<ul style="list-style-type: none"> Puristusvoima Muunneltu punnerrus Ponnistushyppy 	<ul style="list-style-type: none"> Heikko puristusvoima: kuolleisuus, liikkumisvaikeudet Heikko yläraajojen voima: kuolleisuus Vähäinen toistojen määrä: selän toiminnan rajoitukset Heikko alaraajojen voima: kuolleisuus, liikkumisvaikeudet, selän toiminnan rajoitukset
Liikehallintakyky	Yhdellä jalalla seisonta	<ul style="list-style-type: none"> Huono tasapaino: liikkumisvaikeudet
Kehon koostumus	<ul style="list-style-type: none"> Kehon painoindeksi Vyötärön ympäry 	<ul style="list-style-type: none"> Lihavuus: sydän- ja verisuonisairaudet ja niiden riskitekijät, kuolleisuus, liikkumisvaikeudet, selkäkipu ja selän toiminnan rajoitukset

Taulukko 1: Terveyskunnan arviointityökalu (Suni 2010, 75)

Suomessa esimerkiksi Vierumäellä pystyy kuntonsa testauttamaan niin aktiiviliikkujat, kuntoilua aloittelevat kuin kilpaurheilijatkin. Kuntotestissä kuntotason lisäksi saa neuvoja elintapojen ja fyysisen jaksamisen parantamiseen. Kuntoa voi testata esimerkiksi InBody-mittauksen avulla, polkupyöräergometritestillä, peruskuntokartoituksen avulla tai valojänistestillä. Kilpaurheilijoita varten on olemassa taso- ja kynnystestejä sekä näiden yhdistelmiä. InBody-mittauksessa tutkitaan mm. kehon rasvan ja lihasten osuutta, ja tuloksista saa A4-tulosteen mukaansa. Peruskuntokartoituksessa taas tehdään terveydentilakysely, rasvaprosentin mittausta, liikkuvuustesti, hapenottokykyä mittaava ja lihaskuntotesti, vyötärön ympärys- ja painoindeksimittaus. Mukaan testistä saa harjoitusohjelman laskennallisella sykerajaehdotuksella. Polkupyöräergometritestissä poljetaan 12 minuuttia, jonka tuloksena saadaan harjoitusohjelma ja sykeohjeet. Valojänistestissä puolestaan juostaan 200 metriä sisäjuoksuradalla valo-ohjatulla vauhdilla, joka nousee tietyin väliajoin, kunnes juoksija uupuu. Tällä saadaan selville maksimikestävyysuorituskyvyn taso. Mukaan testistä saa arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä sekä maksimisykkeeseen perustuvat laskennalliset sykerajat harjoitteluun sekä ohjeita kestävyysharjoitteluun. Testit maksavat noin 35-200 euroa. (Suomen urheiluopisto Vierumäki 2022.) InBody-mittauksista kiinnostuneet pääsevät mittaukseen muuallakin kuin Vierumäellä. Esimerkiksi useassa kuntokeskuksessa pystyy tänä päivänä mittauksen suorittamaan, eikä hinta ole korkea, vain muutaman kymmenen euroa. Kehonkoostumuksestaan kiinnostuneelle kyseessä on helppo ja edullinen mittausta.

6.3 Liikunnallisten tavoitteiden asettaminen

Oman kunnan lähtötason selvittäminen helpottaa tavoitteen asettamista ja etenemistä liikunnan harrastamisen aloittamisessa. Kun liikkumiselle on asetettu tavoitteita, niistä on helpompi pitää kiinni. Tavoite voi olla painonpudotus, kunnan kohotus tai vaikka tiettyyn aikaan juostu maraton. Toisaalta jos työpäivän jälkeen olo on kovin vetämätön, saattaa paras tavoite olla energisyyden lisääminen. (Määttä & Aalto 2010, 61, 63.)

Tavoite kannattaa asettaa realistisesti. Liian helppo tai vaikea tavoite ei motivoi. Lisäksi liikkuminen kannattaa aloittaa maltillisesti, sillä liian kovaa aloitettu liikunta saattaa mm. kipeyttää lihaksia ja näin ollen kasvattaa liikkumisen lopettamisen vaaraa. (Määttä & Aalto 2010, 65.) Hulmi (2017, 30, 31) listaa fyysisen harjoittelun kulmakiviksi

- tavoitteellisuuden ja halun tehdä oikeita asioita
- pitkäjänteisyyden
- sopivan ärsykeenvaihtelun ja ohjelmoinnin
- säännöllisen tekemisen ja yksilöllisyyden.

Lisäksi tarvitaan turvallisuutta ja kehon kuuntelua. Turvallisuudella tarkoitetaan tässä yhteydessä esim. oikeanlaisia tekniikoita, turvallisia harjoitusvälineitä ja hyviä varusteita. Perusteiden kautta voidaan jatkaa matkaa erikoistuneempaan harjoitteluun, välillä myös ylikuormittamalla kehoa nousujohteisesti. Hulmi (2017, 30,31) käyttää esimerkkinä sänkypotilasta, jolle käytettävä kuormitus ylittää hermolihasjärjestelmään kohdistuvan normaalin päivittäisen kuormituksen jo pelkästään istumaan nousemisella. Keholla on pyrkimys sopeutua tasapainon järkkymiseen vahvistamalla itseään, ja näin ollen hermolihasjärjestelmälle on välillä tarjottava aiempaa haastavampaa ärsykettä, jotta kehityksen nousujohteisuus taataan. Tämä tarkoittaa mukavuusalueelta poistumista treenaamalla ajoittain kovempaa, pidempään tai muuten uudella ärsykkeellä. Lopulta kaikkia yksityiskohtia tärkeämmäksi liikuntaharrastuksessa muodostuu tekemisen kokonaisuus ja se, että panostetaan olennaisimpiin asioihin yksityiskohtien sijaan. Täytyy lisäksi muistaa, ettei täydellisinkään harjoittelu voi korvata puutteellista ravintoa ja lepoa. Terveellisillä elämäntavoilla yhdessä liikunnan, oikeanlaisen ravinnon ja riittävän levon kanssa saadaan aikaan paras lopputulos.

Itselleen tulisi olla rehellinen. Jos ei tunnista muutostarvetta itsessään ja tilanteessaan, on asioille vaikea lähteä tekemään mitään. Kun tunnustaa rehellisesti, ettei ehkä ole parhaassa mahdollisessa kunnossa, voi tämän jälkeen alkaa laatia suunnitelmaa ja asettaa tavoitteita parempaan kuntoon pääsemiseksi. Yrittäjälle tämä voi tarkoittaa tasapainon palauttamista elämään sekä stressistä eroon pääsemistä. (Rubanovitsch, Aalto & Hagqvist 2011, 28, 29.)

Motivaatio merkitsee tekemisen jatkuvuutta. Jotta liikuntaharrastus jatkuisi säännöllisenä, täytyy siihen siis olla motivaatio. Tavoite kannattaa asettaa realistisesti ja siten, että motivaatio sen tavoitteluun säilyy. Yksilöllisesti asetettu käytännönläheinen tavoite on sellainen, jonka voi todeta saavuttaneensa ilman erillisiä mittauksia tai monimutkaisia testejä. Haastavien tavoitteiden pilkkominen pienempiin osiin helpottaa tavoitteiden saavuttamisessa. Ja jos ja kun suunnitelmissa tulee takaiskuja, on selkeän tavoitteen ja oikein aseteltujen kiintopisteiden avulla helpompi ottaa kurssi taas kohti maalia. (Määttä & Aalto 2010, 65.) Määränpää on tärkeä pitää mielessä, mutta matkastakin pitäisi osata nauttia (Hulmi 2017, 30). Näiden kaikkien syiden vuoksi on tärkeää asettaa sopiva, selkeä tavoite rehellisesti, ja mahdollisia osatavoitteita, joiden avulla onnistumisen elämyksiä tulee säännöllisesti, ja tekeminen säilyy virikkeellisenä ja motivoivana. Näin se on myös todennäköisemmin säännöllistä ja sitä kautta kehittävä. Säännöllinen liikunta palkitsee kohonneena kuntona ja lisääntyneenä työkykynä ja hyvinvointina.

7 Opinnäytetyön tiedonkeruumenetelmät

Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus selittää ilmiötä numeerisesti. Kvantitatiivinen tutkimus sopii parhaiten laajojen kohdejoukkojen tutkimiseen yleisellä tasolla, ei niinkään yksittäistapausten. Kaikki kerätty tieto muutetaan numeeriseen muotoon. Kyselytutkimuksen laatimisen vaiheita ovat tutkimusongelman määrittely, otannan määrittely, kyselylomakkeen laatiminen, tulosten analysointi ja tuloksista kertominen. (Ajanto & Henttonen 2021, 2, 4.) Tätä opinnäytetyötä varten tehtiin kyselylomake, jossa oli sekä avoimia että monivalintakysymyksiä. Kyselylomake oli noin kolmen viikon ajan vastattavana internetissä yrittäjien ryhmissä. Kyselyyn saatiin 52 vastausta, ja vastausten analysointiin käytettiin Microsoft Excel -ohjelmistoa mm. Pivot-taulukointiin sekä vastausten ristiintaulukoitiin. Ristiintaulukointi puolestaan on apuväline muuttujien välisten riippuvuuksien sekä muuttujien jakautumisen tutkimisessa (Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja 2022).

Triangulaatiolla tarkoitetaan laadullisen tutkimuksen parantamiseksi tehtävää eri tutkimusmenetelmien hyödyntämistä (Suomisanakirja 2022). Koska kyselylomakkeessa oli sekä avoimia että monivalintakysymyksiä, kyselyssä käytettiin sekä laadullisia että määrällisiä menetelmiä, ja näin ollen kyseessä oli triangulaatio. Kyselyn analyysimenetelmänä avoimien kysymysten osalta oli laadullinen sisällön analyysi. Tässä käytettiin teemoittelevaa sisällön analyysia eli template analysis -menetelmää. Se soveltuu litteroitujen haastattelujen ja dokumenttien analyysiin. Siinä tunnistetaan tekstissä esiintyviä teemoja, joista rakennetaan hierarkkinen mallipohja, jonka avulla aineistoa tulkitaan. (Ajanto & Henttonen 2021, 16, 17.)

Tilasto perustuu asiasta kerättyihin havaintoihin. Havainnot voidaan kerätä tiedusteluin, joihin vastaa yksityishenkilöt, yritykset tai organisaatiot. Kun tiedusteluissa jokainen vastaa samoihin kysymyksiin, varmistetaan keskenään vertailukelpoiset havainnot. Kerätyt havainnot muokataan havaintoaineistoiksi ja tiivistetään mittaluvuiksi. Näiden pohjalta voidaan laatia esim. taulukoita tai muita graafeja havainnollistamaan kerättyä tietoa numeerisessa muodossa. (Tilastokeskus 2021d.)

Tutkimustyötä tehtäessä tarvitaan erilaisia mittareita. Ensin määritetään asia tai ilmiö, jota mielitään mitata. Tämän jälkeen ilmiö operationalisoidaan, eli sille määritellään konkreettinen mittari. Mittarin on mitattava juuri sitä asiaa, jota halutaan mitata. Kyse on mittarin validiteetista. Puhuttaessa mittarin reliabiliteetista tarkoitetaan mittarin luotettavuutta ja pysyvyyttä; mittauksen on oltava toistettavissa luotettavasti. (Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja 2022.) Heikosta reliabiliteetista seuraa heikko validiteetti. Esimerkiksi jos kyselyyn vastaaja ymmärtää kysymyksen väärin, reliabiliteetti heikkenee, samoin validiteetti. Kuitenkaan heikosta validiteetista ei automaattisesti seuraa heikko reliabiliteetti; vaikka vahingossa mitattaisiin eri asiaa kuin alun perin oli tarkoitus, ei se automaattisesti tarkoita, että mittauksessa olisi satunnaisia virheitä. Tutkimustulokset

voivat olla käyttökelpoisia huolimatta otannan epäonnistumisesta. (Taanila 2019.) Tutkimuksen perusjoukon muodostavat he, joiden vastauksista ollaan kiinnostuneita. Otos taas muodostuu tutkimukseen valikoituneista vastaajista. Koska perusjoukko voi olla varsin mittava kooltaan, täytyy monesti käyttää otantaa vastaajien rajaamiseksi. Tärkeää luotettavuuden kannalta on myös vastaajajoukon koko. (Vehkalahti 2019, 43.)

Haastatteluilla pyritään tuottamaan aineistoa tutkimusongelmaan vastaamiseksi. Haastattelutyyppejä on useita. Tässä opinnäytetyössä on käytetty puolistrukturoitua haastattelua eli teemahaastattelua toimeksiantajayrittäjän haastatteluun. Puolistrukturoitu haastattelu tarkoittaa, että haastattelija on etukäteen valinnut haastatteluun teeman ja laatinut valmiita kysymyksiä, mutta lisäksi voi kysyä muutakin. Tämä on melko joustava haastattelumuoto. Haastattelu on laadullisen tutkimuksen muoto, ja laadullisessa tutkimuksessa aineistoa tarvitaan vain sen verran, kuin tutkimustehtävän kannalta on välttämätöntä. (Ajanto & Henttonen 2021, 7, 13.) Tämä opinnäytetyö on tehty hyödyttämään työelämäyhteistyökumppania, ja sen vuoksi puolistrukturoitua haastattelua on käytetty työelämäyhteistyökumppanin aloitustilanteen selvittämiseen työhyvinvoinnin saralla.

Benchmarkingilla tarkoitetaan vertailuun perustuvaa toiminnan kehittämismenetelmää. Sen perusajatuksena on verrata omaa toimintaa parhaaseen mahdolliseen ja oppia tätä kautta sekä parantaa omaa toimintaa saadun uuden tiedon ja näkemysten pohjalta. Benchmarkingin tuloksellisin muoto on toiminnallinen benchmarking, jossa omaa toimintaa verrataan toisen toimialan prosesseihin. Prosessien on kuitenkin oltava samantyyppiset alasta riippumatta. (Vähäkainu 2022.) Benchmarkingia opinnäytetyössä hyödynnettiin ottamalla kyselyyn vastanneiden yrittäjien parhaat käytänteet huomioon työhyvinvointisuunnitelman laatimisessa.

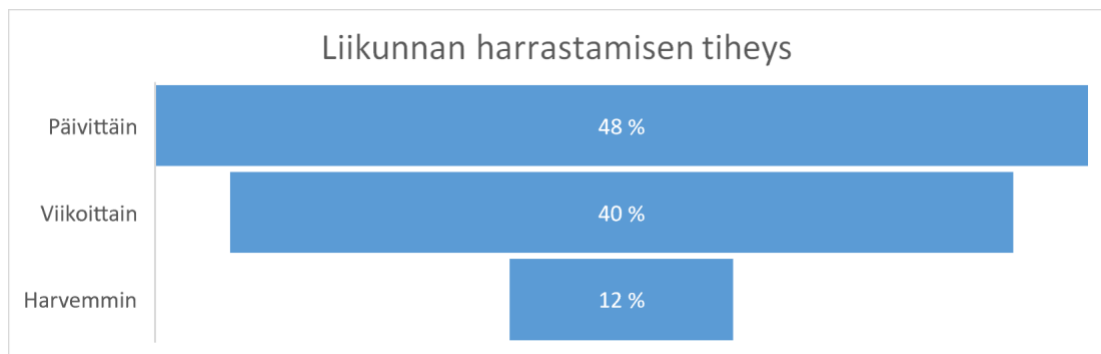
7.1 Kerätty tieto ja tiedon analysointi

Työelämäyhteistyökumppanin haastattelun lisäksi tätä opinnäytetyötä varten toteutettiin edellä mainittu kyselytutkimus muiden pienyrittäjien keskuudessa. Kyselyn avulla pyrittiin saamaan vertailupintaa benchmarkingia varten. Kysely toteutettiin verkon välityksellä. Kyselyn luomiseen käytettiin ilmaista Google Forms -verkkotyökalua. Kysely julkaistiin Internetissä kahdella verkkosivustolla, joissa se oli auki saatetekstin kanssa kolmisen viikkoa 26.10. - 12.11.2021.

Kyselyssä kysyttiin yrityksen taustatietona toimialaa ja onko yrittäjällä työntekijöitä. Kysyttiin, kuinka usein yrittäjä harrastaa liikuntaa. Kyselyssä kysyttiin tuki- ja liikuntaelinsairauksista: oliko yrittäjä kärsinyt niistä, ja jos, niin mistä tähän sai apua vai saiko mistään. Mahdollisesta sairauslomasta ja sen kestosta kysyttiin. Samoin siitä, vaikuttaako

yrittäjän näkemyksen mukaan liikunta työsuoritukseen tai yöuniin jotenkin. Kysyttiin, kiinnittikö yrittäjä työhyvinvointiinsa huomiota ja kuinka usein, sekä parhaita vinkkejä työn ja liikunnan yhdistämiseksi. Lopuksi kysyttiin parhaita liikuntalajeja tai muita harrastuksia ajankäytöllisesti ja hinta-laatusuhteeltaan.

Kyselyyn tuli vastauksia 52 kappaletta. Vastaukset vietiin Excel-taulukko, jossa niitä oli helpoin työstää. Ensin muodostettiin taulukko otsikoilla, jonka jälkeen tehtiin Pivot-taulukko, johon ensimmäisenä vietiin tiedot siitä, kuinka usein kyselyyn vastanneet yrittäjät harrastivat liikuntaa. Vastausvaihtoehtoja oli kolme: liikunnan harrastaminen päivittäin, viikoittain tai harvemmin. Seuraavasta kuviosta 3 käy ilmi, että vastaajista 48,1 % harrasti liikuntaa päivittäin, 40,4 % vastaajista liikkui joka viikko, ja että 11,5 % harrasti liikuntaa harvemmin kuin viikoittain.



Kuvio 3: Liikunnan harrastamisen säännöllisyys

Liikunnan harrastaminen oli kyselyyn vastanneilla yrittäjillä suhteellisen säännöllistä; lähes puolet liikkui joka päivä ja suurin osa viikoittain. Liikunnan terveysvaikutukset huomioiden on positiivista havaita, että itse itsensä työllistävät ehtivät monesti kiireisenkin arjen keskellä liikkumaan säännöllisesti.

Päivittäin liikkuvista 32 % työllisti itsensä liikunta- ja hyvinvointialalla ja 24 % kauneuden ja terveyden toimialalla. Mainonnan, viestinnän ja markkinoinnin alalla päivittäin liikkui 8 % vastaajista. Viikoittain liikkuvista 42,9 % työskenteli kauneuden ja terveyden toimialalla ja 9,5 % vähittäistavarakaupan alalla. Heitä, jotka liikkivat harvemmin kuin viikoittain, oli eniten kauneus- ja terveysalalla, 33,3 %. Muilla toimialoilla vastaajien liikunnan harrastamisen tiheys jakaantui tasaisesti kaikkien toimialojen kesken. Vastauksista on havaittavissa, että he, jotka ovat työkseen tekemisissä hyvinvoinnin kanssa, huolehtivat omasta hyvinvoinnistaankin aktiivisesti.

Jaoteltaessa vastanneita toimialan mukaan saatiin selville, että kauneuden ja terveyden alan toimijat muodostivat n. 33 % kaikista kyselyyn vastanneista. Liikunnan ja hyvinvoinnin alalla kyselyyn vastanneista toimi n. 17 % ja majoitus- ja ravitsemusalalla n. 8 % vastanneista.

Samoin vähittäistavarakaupan alalla toimi n. 8 % vastaajista. Maanrakennuksen, rakennuksen ja remontoinnin toimialalla toimi vastaajista n. 4 %. Mainonnan, markkinoinnin ja viestinnän alan toimijoita vastaajista oli n. 6 %. Muilta toimialoilta vastaajia oli tasaisesti n. 2 % jokaiselta. Muita vastanneiden yrittäjien toimialoja olivat autoala, henkilöstöala, kiinteistönvälitysala, taloushallinnonala, sisustusala, koulutus, lakiala, liike-elämän konsultointi, tekstiiliala sekä palveluala ja tilitoimistoala. Vastaaajien ammattijakaumasta voisi kenties tehdä johtopäätöksen, että hyvinvoinnin kanssa työkseen tekemisissä olevat ovat muita yksityisyrittäjiä aktiivisempia ja halukkaampia jakamaan omaa osaamistaan muille yrittäjille.

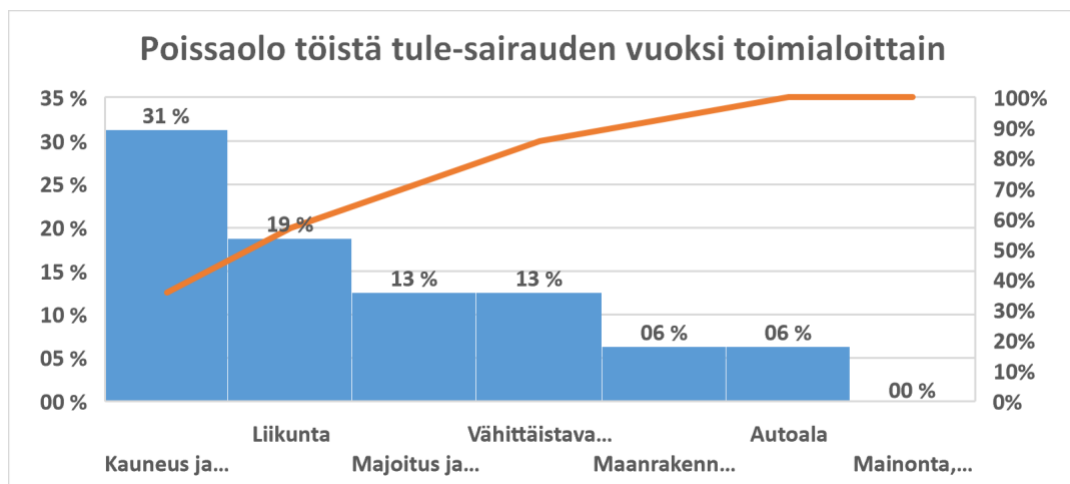
Seuraavaksi muodostettiin Pivot-taulukko, jossa voitiin vertailla tuki- ja liikuntaelinsairauksista kärsineitä toimialan mukaan. Yhteensä vastanneista 33 henkilöä oli kärsinyt tuki- ja liikuntaelinsairauksista ja 19 ei ollut. Näin ollen heitä, jotka tule-sairauksista olivat kärsineet, oli yhteensä 63 % vastanneista. 37 % vastanneista ei ollut kärsinyt kyseessä olevista sairauksista. Eniten tuki- ja liikuntaelinsairauksista olivat kärsineet kauneus- ja terveysalalla toimivat yrittäjät, 19 % kaikista vastaajista. Seuraavaksi suurin toimiala, jossa tuki- ja liikuntaelinsairauksista oli kyselyyn vastanneiden keskuudessa kärsitty, oli liikunta- ja hyvinvointiala. Alalla työskentelevistä pienyrittäjistä 11,5 % oli kärsinyt tuki- ja liikuntaelinsairauksista. Kolmanneksi eniten näistä sairauksista oli kärsinyt 5,7 % kyselyyn vastanneista vähittäistavarakaupan toimialalla työskennelleistä. Eniten heitä, jotka eivät olleet kärsineet tuki- ja liikuntaelinsairauksista, oli myös kauneuden ja terveyden toimialalla, 13,5 % vastanneista. Samoin tässäkin ryhmässä toisena tulivat liikunta- ja hyvinvointialan toimijat, joista 5,8 % ei ollut kärsinyt tule-sairauksista. Kolmanneksi eniten vastaajia, jotka eivät olleet tule-sairauksista kärsineet, oli majoitus- ja ravitsemusalan toimijoiden keskuudessa, 3,8 % vastanneista. Vastauksista on pääteltävissä, että ns. fyysinen työ altistaa enemmän tule-sairauksille, vaikka toisaalta sopiva määrä sopivan kuormittavaa liikuntaa säännöllisesti harrastettuna auttaa estämään tule-sairauksia.

Kolmas Pivot-taulukko laadittiin liikunnan määrän suhteesta tuki- ja liikuntaelinsairauksista kärsimiseen. Laskettiin, että 36,5 % kaikista kyselyyn vastanneista yrittäjistä ei ole kärsinyt tuki- ja liikuntaelinsairauksista ja 63,5 % taas on. Harvemmin kuin kerran viikossa liikkuvista 15,8 % ei ollut kärsinyt tule-sairauksista. 36,8 % päivittäin liikkuvista ja 47,4 % viikoittain liikkuvista ei ollut kärsinyt tule-sairauksista. Harvemmin liikkuvista 9,1 % kärsi vastausten perusteella tuki- ja liikuntaelinten sairauksista, 36,4 % viikoittain liikkuvista kärsi näistä sairauksista ja 54,5 % päivittäin liikkuvista samoin. Luvut havainnollistettuina alla olevassa kuviossa 4.



Kuvio 4: Liikunnan säännöllisyys suhteessa tule-sairauksista kärsimiseen

Ristiintaulukoimalla toimiala ja poissaolot töistä tuki- ja liikuntaelinsairauksien vuoksi saatiin selville, että 33 % kauneuden ja terveyden alalla toimivista ei ollut ollut poissa töistä tule-sairaudesta vuoksi ja 31,3 % taas oli. Liikunta- ja hyvinvointialan toimijoista n.17 % ei ollut ollut poissa töistä näiden sairauksien takia, mutta 18,8 % taas oli. Yhteensä 69 % vastanneista ei ollut ollut poissa töistä tule-sairauksien vuoksi ja 31 % oli. Yllättävää ei liene, että kauneuden ja terveydenhuollon aloilla tule-sairaudet näyttelevät suurta roolia; työ on usein raskasta esimerkiksi terveydenhuoltoalalla nostojen takia. Samoin liikunta- ja hyvinvointiala voi olla fyysisesti raskasta, vaikka toki liikuntaa tulee varmasti keskivertoyrittäjää enemmän. Runsas ja raskas liikunta kuitenkin saattaa altistaa tapaturmille sekä tule-sairauksille. Alla olevasta kuvioista 5 käy ilmi poissaolot töistä toimialoittain tuki- ja liikuntaelinsairauksien vuoksi.



Kuvio 5: Poissaolo töistä tule-sairaudesta vuoksi toimialoittain

Kysymykseen liikunnan vaikutuksesta yöuniin ja yhteydestä työsuoritukseen ja jaksamiseen n. 88,5 % vastasi liikunnan auttavan jaksamaan töissä, parantavan työsuoritusta sekä myötävaikuttavan yöuniin. 3,8 % vastaajista oli sitä mieltä, ettei liikunta juuri vaikuta työsuoritukseen, yöuneen tai yleiseen jaksamiseen. 1,9 % mielestä liikunta väsyttää,

heikentää työssä suoriutumista sekä huonontaa yöunia. 1,9 % jätti vastaamatta kysymykseen ja 1,9 % vastasi aiheen ohi. Alla olevassa kuviossa 6 asia pylväsdiagrammin avulla esitettyinä.

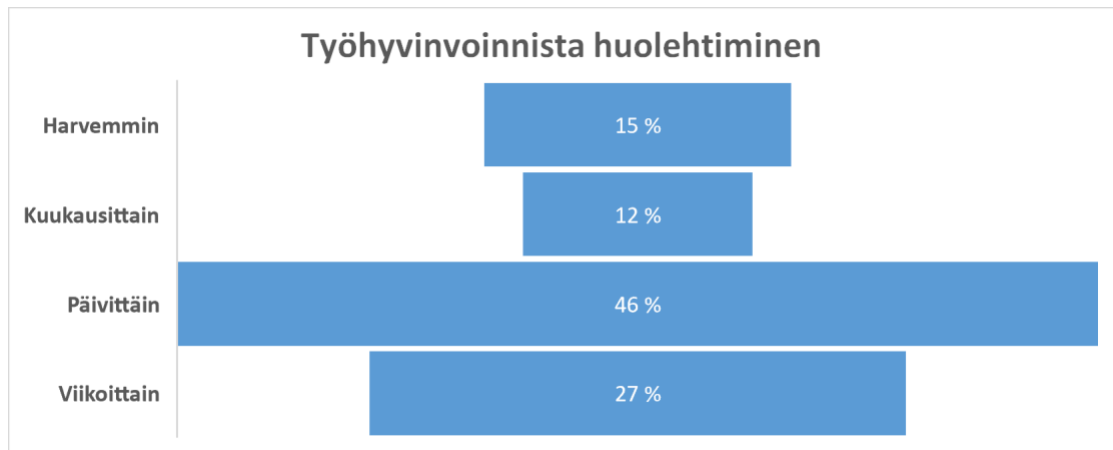


Kuvio 6: Liikunnan vaikutus jaksamiseen

Positiiviseksi havainnoksi kyselyn vastausten jakauman perusteella nousee valtaosan yrittäjistä kokema liikunnan positiivinen vaikutus jaksamiseen, työsuoritukseen sekä yöuniin. Vain murto-osa, alle 2 % vastanneista, oli sitä mieltä, että liikunta väsyttää ja heikentää suorituskykyä ja yöunia. Tästä voisi päätellä, että valtaosa kyselyyn vastanneista yrittäjistä on kokenut liikunnan positiivisen, kokonaisvaltaisen vaikutuksen omakohtaisesti.

Ristiintaulukoimalla tuki- ja liikuntaelinsairauksista kärsineitä avun saamisen kanssa kävi ilmi, että n. 15 % sai vaivaansa avun fysioterapeutilta tai osteopaatilta. Hierojalta tai jäsenkorjaajalta apua oli saanut noin kuusi prosenttia tule-sairauksista kärsineistä. Kalevalainen jäsenkorjaaja oli auttanut kolmea prosenttia tule-sairauksista kärsineistä, samoin kiropraktikko. Leikkauksesta tai muusta toimenpiteestä apua oli saanut kuusi prosenttia, liikunnasta noin 21 % tule-sairauksista kärsineistä. Lääkäri oli auttanut heistä kolmea prosenttia. Ylivoimaisesti eniten, n. 36 % tule-sairauksista kärsineistä oli saanut sairauteensa apua erilaisten yhdistelmähoitojen, esim. lääkärin ja fysioterapeutin yhteishoitojen avulla. Kolme prosenttia ilmoitti, ettei ole saanut vaivaansa apua, ja samoin kolme prosenttia kertoi odottavansa aikaa tule-sairauksien asiantuntijalle, kuten ortopedille. Kyselyn perusteella enemmistö oli saanut avun vaivaansa usean hoidon yhdistelmänä. Tässä on luultavasti kyse siitä, että tule-sairaudet ovat monesti pitkäaikaisia, jolloin niihin ehtii ja joutuu hakemaan apua useammalta eri taholta.

Kyselyyn vastanneista 69,2 % ei ollut ollut poissa töistä tuki- ja liikuntaelinsairauksien vuoksi. 30,8 % vastanneista oli ollut poissa töistä tule-sairaudesta vuoksi. Näistä 30,8 prosentista 25 % oli ollut poissa töistä päivän, 18,75 % viikon, 25 prosenttia useamman viikon. 12,5 % oli ollut töistä poissa kuukauden ja 18,75 % pidempään kuin kuukauden. Luvuista on pääteltävissä, että koska 63,5 % kyselyyn vastanneista oli kärsinyt tule-sairauksista, mutta vain 30,8 % oli niiden vuoksi ollut poissa töistä, niin joko kyseessä on ollut lievä sairaus tai sitten yrittäjän ei ole ollut mahdollista jäädä sairauslomalle.



Kuvio 7: Työhyvinvoinnista huolehtiminen

Yllä olevasta kuviosta käy ilmi, että kyselyyn vastanneista 46,2 prosenttia kiinnitti huomiota työhyvinvointiin päivittäin, 26,9 % viikoittain ja 11,5 % kuukausittain. Tätä harvemmin työhyvinvointiin huomiota kiinnitti 15,4 % vastanneista. Vastauksissa huomattavaa on, että selkeä enemmistö kyselyyn vastanneista yrittäjistä huomioi työhyvinvointinsa usein tai melko usein, ja vähemmistössä ovat harvemmin siihen panostavat.

Kyselyssä kysyttiin lisäksi yrittäjien parhaita vinkkejä työn ja liikunnan yhdistämiseen. Koska kyseessä oli avoin kysymys, vastauksia analysoitiin sisällön analyysin keinoin koodaamalla ensin värikoodein ja luokittelemalla sitten käsittekartan avulla. Vastauksista nousi selkeästi esiin ajanhallinnalliset taidot, liikuntatavat, liikunnan aikataulutus ja hyvinvointi. Ajanhallinnassa nousi esiin vahvasti ajatus, että yrittäjän tulee aikatauluttaa liikunta, suunnitella se etukäteen ja laittaa kalenteriin samalla tavoin, kuin asiakkaiden ajanvaraukset. Työpäivän aikana mahdolliset tyhjät tunnit voisi hyödyntää liikkumalla, ja kävelyajan voi hyödyntää työn suunnittelemiseen. Yrittäjien vastauksista kävi ilmi, että suunnitelmallisuus ja priorisointi sekä oman ajan järjestäminen ovat avainasemassa, kun liikuntahetkiä sovitetaan kiireiseen aikatauluun. Aikataulusta on pidettävä kiinni, ja sen on oltava realistinen. Kun käy esim. kerran viikossa salilla tai jumpassa, kunto ei vielä hirveästi nouse, mutta vähintään pysyy yllä, ja tämä määrä liikuntaa on varmuudella toteutettavissa.

Liikuntatavoista yrittäjät nostivat esiin hyötyliikunnan ja työmatkaliikunnan merkityksen. Osa yrittäjistä hyödynsi taukoja liikkuvuusharjoitteluun ja osa kävi kävelyllä lounastauolla. Toiset harrastivat kävelypalavereja ja bussista pysäkinväliä aiemmin jäämistä, jolloin tuli käveltyä enemmän. Arkiaktiivisuutta korostettiin; siivoaminen on esimerkiksi liikuntaa siinä missä jumppakin.

Osa kyselyyn vastanneista harrasti liikuntaa viikolla, osa viikonloppuna. Useassa vastauksessa korostui, että liikkuu kannatti enemmän aamulla tai iltapäivällä kuin illalla, jolloin saattoi olla jo liian väsynyt liikkeelle lähtemiseen. Toiset liikkuvat työajalla, mikäli ylimääräistä

aikaa jäi. Vastauksissa korostui liikunnan säännöllisyyden merkitys sekä tottumuksen merkitys liikkumaan lähtemisessä. Koko päivän liikuntaa ei tarvitse suorittaa kerralla, vaan voi hyvin liikkua osissa, joku mainitsi. Toinen kiteytti asian hyvin: joka päivä vähän on viikossa jo paljon liikuntaa.

Hyvinvointi korostui monissa vastauksissa. Liikunnan pitää tuntua mukavalta, eikä sitä pitäisi suorittaa. Työssä saa suorittaa tarpeekseen. Ei pidä liikkua liian pitkäkestoisesti eikä harrastaa liian raskasta liikuntaa. Määrän tulisi olla sopiva, jotta jaksaisi ja se tukisi terveyttä ja hyvinvointia. Lepoa on saatava tarpeeksi ja taukoja muistettava pitää.

Yrittäjiltä kysyttiin heidän parhaita harrastusvinkkejään hinta-laatusuhde huomioiden. Vastauksissa yksi laji oli ylitse muiden: kävely. Sauvakävely oli lisäksi hyvin suosittu laji. Lähes yhtä paljon kannatusta sai hölkkä, lenkkeily tai juokseminen. Yksi vastaajista korosti juoksun ajankäytöllistä ylivertaisuutta, sillä treeni alkaa jo heti kotiovelta sekä on tehokas, vaikkei kestäisikään kuin 30-45 minuuttia. Uinti ja vesijuoksu olivat yrittäjien keskuudessa suosittuja lajeja. Kuntosali mainittiin monessa vastauksessa, samoin kotijumppat ja kehonpainoharjoittelu tai keppijumppa. Ulkoilu ja metsässä liikkuminen olivat suosittuja tapoja harrastaa liikuntaa. Pyöräily, hiihto, kahvakuula, tanssi ja online-liikuntatunnit, treenivideot sekä nettijooga mainittiin hyvinä lajeina. Yksittäiset vastaajat suosittelivat golfia, cross fitiä, käsitöitä, ratsastusta, Pokemon Go -pelin pelaamista, äänikirjoja tai kirjoja sekä käsitöiden tekemistä harrastusvaihtoehtoina.

Kaiken kaikkiaan yrittäjät ehdottivat varsin monipuolisesti eri liikunta- ja harrastusmuotoja, ja suurin osa oli varsin edulliseen hintaan ja ilman suuria välineostoksia toteutettavissa. Avoimissa vastauksissa korostuneet ajanhallinnan suunnittelu ja liikunnan säännöllisyys sekä hyötyliikunta ja arkiaktiivisuus ovat hyviä vinkkejä liikunnan lisäämiseen jokaiselle työikäiselle. Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty. Kun asettaa kalenterimuistutuksen hälyttämään liikkeelle lähtemisen merkiksi, saattaa olla helpompi toteuttaa liikkumista kuin ns. vapaalla aikataululla olisi. Kävely, juoksu, hiihto ja muut harrastukset, joissa ei tarvita ennakoilmoittautumista olivat yrittäjien suosiossa syystäkin; näitä lajeja voi harrastaa mihin aikaan tahansa, silloin kun itselle parhaiten sopii.

7.2 Mikroyrittäjän työhyvinvoinnin nykytila

Opinnäytetyön työelämäkumppani on mikroyrittäjiin lukeutuva toiminimiyrittäjä. Yrityksen toimialana on maanrakennus ja maansiirto. Yrittäjä työllistää toiminnallaan itsensä. Yhteistyö aloitettiin haastatteleamalla yrittäjää hänen yritystoimintaansa liittyvästä ajankäytöstä. Yrittäjältä kysyttiin yleistä taustatietoa liikunnasta, muista harrastuksista sekä levon määrästä. Yrittäjältä kysyttiin lisäksi, kuinka hän kokee työhyvinvointinsa nykytilan.

Työelämäyhteistyökumppanin vastausten perusteella alkoi työhyvinvointisuunnitelman laatiminen.

Haastattelun perusteella selvisi, että yrittäjä on työllistänyt itsensä toiminimen avulla viimeiset neljä vuotta. Työkokemusta hänellä on alalta 20 vuoden ajalta. Työtä tehdään kaikkina vuorokauden aikoina sekä sisällä että ulkona. Kesäisin on hieman enemmän kiire kuin talviaikaan. Työ on fyysisesti kuormittavaa, osin pakkotahtista ja kiireistä. Työ ei itsessään kuormita psyykkisesti, mutta yrittäjyys toisinaan aiheuttaa stressiä. Vaikka työ on kiireistä, se ei aiheuta vaaratilanteita. Turvallisuus on yrittäjälle ensiarvoisen tärkeää. Työsuojelusta kysyttäessä yrittäjä totesi, että vaaratilanteiden ennaltaehkäisystä on itse yrittäjänä työmaalla vastuussa. Työssä altistuu yrittäjän mukaan sekä kylmyydelle, kuumuudelle, tärinälle että melulle. Välillä joutuu työskentelemään kumartuneena sekä tekemään kiertoja ja nostamaan painavia taakkoja. Ulkona altistuu välillä vedolle, kun tuulee. Työn yrittäjä koki hieman stressaavana, muttei vaikeana, koska on alansa ammattilainen. Kuormittavana työssä yrittäjä koki yöasennukset, iltalähdöt ja jatkuvan päivystämisen. Työstä ei voi kieltäytyä, koska se vaikuttaa suoraan töiden määrään jatkossa. Työ itsessään ei ollut yrittäjän mielestä kovin mielekästä, mutta siitä saatavan korvauksen kohtuullisuus auttoi jaksamaan.

Kysyttäessä tauoista yrittäjä kertoi, että taukoja voi yleensä pitää normaalisti ja syömään ehtii töissäkin. Työpäivän kesto voi olla kaikkea neljästä kuuteentoista tuntiin tai jopa enemmän. Nukuttua tulee viidestä kahdeksaan tuntia yössä, joskus päivisinkin, jos on ollut yön töissä. Yrittäjä kertoi nukahtavansa helposti ja tuntevansa olonsa levänneeksi herättyään toisinaan.

Yrittäjä kertoi harrastavansa liikuntaa vapaa-ajallaan melko vähän. Silloin, kun ehti liikkumaan, hän yleensä kävi uimassa, kävelyllä tai kuntosalilla. Joskus hän harrasti liikuntaa ennen työpäivän alkamista, ja kertoi, että aiemmin palkkatöissä ollessaan hän kävi kuntosalilla aamuisin. Aiemmin hän harrasti kahvakuulaurheilua paikallisessa alan erikoisseurassa, mutta yrittäjyyden myötä epäsäännöllisten työaikojan vuoksi hän ei enää käynyt yhteisharjoituksissa. Illalla hän harvemmin liikuntaa jaksoi harrastaa. Vapaapäivinä hän kertoi monesti liikkuvansa, ja yleensä noin tunnin kerrallaan.

Kysyttäessä tuki- ja liikuntaelinsairauksista yrittäjä kertoi sairastaneensa välilevyn pullistuman kaksi vuotta sitten. Koska kyseessä oli hermovaurio, siihen auttoi ainoastaan aika, vaikka yrittäjä kertoikin saaneensa apua lääkäristä ja fysioterapiasta sekä käyneensä omaehtoisesti hieronnassa. Nyt vaiva on pysynyt kurissa.

Mieluisimmat liikuntalajit työelämäyhteistyökumppanille ovat uinti ja kävely. Soutaminen ei häneltä nykyään luonnistu, koska se käy alaselkään, eikä siksi aiemmin sairastetun välilevyn pullistuman vuoksi ole paras laji. Yrittäjä kertoi pitävänsä ulkona liikkumisesta, ja että helpointa on liikkua yksin, kun ei tarvitse huomioida muita. Liikunnalle kohtuullisena hintana

hän piti n. 50 euroa kuussa. Mieluisin liikuntaa koskeva muisto yrittäjälle oli paikallisen kahvakuulaurheiluseuran järjestämät Bolt-kisat, joissa nostettiin kuusi eri nostoa yhdellä ja kahdella kuulalla, viiden minuutin ajan kutakin.

7.3 Kestävyysskunto- ja liikkumissuosituksitestit osana työhyvinvointisuunnitelman laatimista

Tammikuussa 2022 pidettiin työelämäyhteistyökumppanin kanssa katselmus työhyvinvointisuunnitelman laatimisen etenemisestä. Tapaamisessa pohdittiin, mitkä elementit suunnitelmassa olisivat juuri työelämäyhteistyökumppanin kannalta keskeisiä. Aloitushaastattelun pohjalta tärkeimmiksi osa-alueiksi työhyvinvointisuunnitelmassa osoittautuivat yrittäjän riittävä päivittäinen uni, liikunnan määrän lisääminen sekä työviihtyisyyden parantaminen.

UKK-instituutin verkkosivuilta löytyy ohjeet kävelytestien tekemiseen. Aikaisemmin on käytetty kahden kilometrin kävelytestiä, nykyään on käytössä lisäksi kuuden minuutin kävelytesti. Kuuden minuutin kävelytestin avulla voidaan arvioida kestäväyskuntoa arvioimalla maksimaalista hapenottokykyä. Testi sopii 20-70-vuotiaille terveille aikuisille. Ennen testin tekemistä on suositeltavaa täyttää testin soveltuvuuden arvio mahdollisten esteiden selvittämiseksi. Itse testi tehdään kävelemällä mahdollisimman nopeasti kuuden minuutin ajan ja mittaamalla kävelty matka sekä testattavan syke kuuden minuutin kohdalla. Testi suoritetaan yleensä sisätiloissa viidentoista metrin mittaisella esteettömällä radalla. Vaihtoehtoisesti testin voi tehdä ulkona. UKK-instituutin sivuilta löytyy ohjeet testin tekemiseen, sopivuuden arviointilomake sekä tuloslaskuri tulosten analysointiin. (UKK-instituutti 2022a.)

Työelämäyhteistyökumppanin kanssa sovittiin, että testaamme toiminimiyrittäjän tämänhetkisen kunnon UKK-instituutin kuuden minuutin kävelytestillä. Kävelytesti tehtiin ulkona kävelemällä kuuden minuutin ajan mahdollisimman ripeästi. Toiminimiyrittäjällä oli ranteessaan sykemittari, ja itse kävelin hänen takanaan ajanottokellon kanssa aina minuutin kohdalla ajan ilmoittaen. Kun kuusi minuuttia oli kävelty, pyysin yrittäjää pysähtymään ja tarkistamaan sykkeensä. Syke merkittiin muistiin, ja myöhemmässä vaiheessa syötettiin UKK-instituutin verkkosivuilta löytyvään tuloslaskuriin. Laskuriin syötetään lisäksi kävelijän paino, pituus, sukupuoli sekä kävelty matka metreinä. Laskuri laskee näiden perusteella maksimihapenottokyvyn, painoindeksin sekä viitearvon hapenottokyvylle. Tulokset arvioidaan asteikolla 1-3, jossa arvo 1 merkitsee keskimääräistä heikompaa, 2 keskimääräistä ja 3 keskimääräistä parempaa kestäväyskuntoa. Miehille ja naisille on omat taulukot iän ja hapenkulutuksen osalta. (UKK-instituutti 2022a.)

Työelämäyhteistyökumppani käveli kuudessa minuutissa 620 metriä. Tämän jälkeen hänen sykkeensä oli rannesykemittarin mukaan 98 lyöntiä minuutissa. Näillä arvoilla ja yrittäjän painon ja pituuden syöttämisen jälkeen UKK-instituutin tuloslaskuri antoi työelämäyhteistyökumppanin maksimihapenottokyvyksi 35,6 ml / kg / min. Tämä tarkoitti, että työelämäyhteistyökumppanin kestävyyskunto oli tasolla 2.1, mikä asteikon mukaan merkitsee keskimääräistä kestävyyskuntoa.

UKK-instituutin sivuilta löytyy lisäksi liikkumissuosituksen verkkosovellus. Siinä työelämäyhteistyökumppanilta kysyttiin hänen kokemustaan mm. nukkumisesta, ja tulokseksi saatiin, että palauttavaa unta kertyy kohtuullisesti. Unesta kerrottiin, että riittävä ja hyvälaatuinen uni kohentaa mielialaa, edistää sydämen ja aivojen terveyttä, parantaa keskittymiskykyä ja vähentää tapaturma-alttiutta. (UKK-instituutti 2022b.)

Taukojen hyödyntämisessä venyttelemällä, asentoa vaihtamalla tai nousemalla seisomaan todettiin työelämäyhteistyökumppanilla sovelluksen mukaan olevan jonkin verran parantamisen varaa. Suosituksena oli tauottaa pitkäaikaista paikallaanoloa aina kun mahdollista, sillä se vilkastuttaa verenkiertoa, vetreyttää selkää ja niveliä, virkistää mieltä ja tehostaa rasva- ja sokeriaineenvaihduntaa lisäten samalla energiankulutusta. Samoin kevyen liikuskelun tottumuksissa oli jonkin verran parantamisen varaa. Suosituksena oli hyödyntää kauppareissut, ulkoilla läheisten kanssa sekä tehdä mm. kotiaskareita. (UKK-instituutti 2022b.)

Reipasta liikuntaa työelämäyhteistyökumppani sanoi harrastavansa n. 30-60 minuuttia viikossa ja rasittava liikunta yleensä jäi kokonaan suorittamatta. Testin tuloksena kerrottiin, että suositus tosiaan on reipasta liikuntaa ainakin 2 h 30 min viikossa tai rasittavaa liikuntaa ainakin 1 h 15 min viikossa tai näiden yhdistelmä. Lisäksi mainittiin, että liikunta kohentaa mielialaa, parantaa unta ja voi auttaa ehkäisemään tyyppin 2 diabetesta samoin kuin useita sydän- ja verisuonisairauksia sekä joitain syöpätauteja. Lihaskunnon ja liikehallinnan saralla työelämäyhteistyökumppani kertoi harrastavansa kerran viikossa liikuntaa, joka kuormittaa lihaksia ja haastaa tasapainoa sekä ylläpitää notkeutta. Testin mukaan tämä on hyvä alku, ja lisäämällä toisen tällaisen liikkumiskerran viikkoon voisi saada lisää terveyshyötyjä. Lihassoiman harjoittaminen kasvattaa ja vahvistaa lihaksia, lujittaa luustoa, tehostaa sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaa sekä ehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa tuki- ja liikuntaelinvaivoja. Taitoharjoittelun kerrottiin parantavan tasapainoa ja ehkäisevän kaatumista, ja notkeus- ja liikkuvuusharjoittelun vähentävän lihasjäykkyyttä sekä pitävän yllä nivelten liikelaajuuksia. (UKK-instituutti 2022b.)

7.4 Miten voit? -työhyvinvointitesti osana työhyvinvointisuunnitelman laatimista

Työelämäyhteistyökumppanille tehtiin Työterveyslaitoksen verkkosivuilta löytyvä, kaikille avoin Miten voit? -työhyvinvointitesti. Osa-alueina testissä olivat työn imu, tyytyväisyys työhön, työuupumus, työssä tylsistyminen, työriippuvuus sekä työkyky.

Työelämäyhteistyökumppani eli toiminimiyrittäjä sai tulokseksi, että hänellä työn imun taso on korkea. Testin sanallisessa palaute -osiossa oli vinkkinä, että yrittäjän kannattaa vaalia hyvää tilannetta sekä pyrkiä ylläpitämään sopivaa tasapainoa työn vaatimusten ja voimavarojen välillä. (Työterveyslaitos 2022b.)

Työelämäyhteistyökumppanin työtyytyväisyyden taso todettiin testillä niin ikään korkeaksi. Tuloksen perusteella työelämäyhteistyökumppanin todettiin olevan työhönsä keskivertosuomalaista tyytyväisempi. Vinkkinä testituloksen tässä osiossa pyydettiin yrittäjää pohtimaan, mihin asioihin hän erityisesti työssään on tyytyväinen sekä kuinka hän pitää niistä kiinni tulevaisuudessa. (Työterveyslaitos 2022b.)

Työuupumus -osion kohdalla testitulokset oli työelämäyhteistyökumppanin osalta matala. Testissä luonnehdittiin työuupumusta pitkittyneen työstressin seurauksena kehittyväksi oireyhtymäksi. Ydinoireina kerrottiin krooninen työhön liittyvä väsymys, henkinen etäännyminen työstä, kognitiivisen hallinnan häiriöt sekä tunteiden hallinnan häiriöt. Työelämäyhteistyökumppanin tuloksen kerrottiin olevan siedettävällä tasolla, ja että hän kokee työuupumusoireita keskimäärin harvoin. Lisäksi kerrottiin, että työuupumus riskeeraa työkyvyn sekä altistaa esimerkiksi masennukselle ja stressiperäisille somaattisille sairauksille. Vinkkeinä todettiin, että kannattaa huolehtia, ettei tilanne huonone ajan myötä sekä pyydettiin pohtimaan asioita, joita muuttamalla työuupumusoireet mahdollisesti loppuisivat. (Työterveyslaitos 2022b.)

Työssä tylsistyminen oli yksi kyselyn osa-alueista, ja työelämäyhteistyökumppanin tulos oli matala tylsistyneisyys. Hänen todettiin tylsistyvän työssään vain satunnaisesti muutaman kerran vuodessa. Todettiin, että jokainen tylsistyy joskus, eikä siitä ole haitallisia seurauksia. Lisäksi todettiin, että luultavasti tylsistymisen hetket jopa saattavat mahdollistaa uudenlaisen inspiroitumisen työssä. (Työterveyslaitos 2022b.)

Työriippuvuus-osiosta työelämäyhteistyökumppani sai tulokseksi melko korkean työriippuvuuden asteen. Työriippuvuus eli työholismi tarkoittaa testin mukaan pakonomaista tarvetta tehdä ylenpalttisesti töitä. Tässä on kyse sisäsyntyisestä pakosta tehdä kohtuuttomasti työtä, ja tämä olisi hyvä erottaa ulkoapäin tulevasta pakosta, esim. esihenkilön määräyksestä tai taloudellisesta pakosta. Työriippuvuuden kerrottiin olevan yhteydessä työstressiin, työuupumukseen sekä työn ja muun elämän ristiriitoihin ja heikompaan terveydentilaan. Tähän pyydettiin yrittäjää kiinnittämään huomiota, sekä huomioimaan, että työriippuvuus on eri asia kuin työn imu, koska siihen ei liity työn imulle

ominaista myönteistä tunne- ja motivaatiotilaa. Työriippuvainen yrittää välttää kielteisiä tunteita, joita syntyy, jos ei pääse tekemään työtään. Testissä todettiin, että varmasti työriippuvuudesta on annettu palautetta läheisten tai työyhteisön taholta. Lisäksi pyydettiin yrittäjää miettimään työn asemaa elämässä, ja onko se korostunut tavoilla, jotka eivät vastaa yrittäjän arvoja, tai jotka haittaavat terveyttä tai elämänlaatua. Testissä suositeltiin yrittäjää keskustelemaan työtilanteesta lähipiirin kanssa ja olemaan matalalla kynnyksellä yhteydessä työterveyshuoltoon tai muuhun terveydenhuollon ammattilaiseen, sillä työriippuvuus uhkaa terveyttä pitemmän päälle. (Työterveyslaitos 2022b.)

Työkyky työelämäyhteistyökumppanilla todettiin testin perusteella hyväksi; korkeammaksi, kuin suomalaisilla keskimäärin. Työkyvyssähän on kyse ihmisen voimavarojen ja työn välisestä tasapainosta, ja se perustuu fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen ja toimintakykyyn. Siihen vaikuttavat sosiaalinen toimintakyky, osaaminen ja työtä koskevat arvot, asenteet sekä motivaatio, työolot sekä työyhteisö. (Työterveyslaitos 2022b.) Kaikki edellä mainitut vaikuttivat yrittäjän tuntemusten pohjalta olevan hyvässä kunnossa. Kokonaisuutena arvostellen työelämäyhteistyökumppani sai testistä melko hyvät tulokset: neljä hymynaamaa, yhden neutraalin ja vain yhden surunaaman.

8 Työhyvinvointisuunnitelma

Työelämäyhteistyökumppanin alkuhaastattelun sekä tehtyjen testien perusteella parannettavia osa-alueita olivat riittävä lepo, liikunnan lisääminen, työviihtyvyyden parantaminen sekä työriippuvuuden huomioiminen, ettei se pääse pahenemaan. Nämä ovat kaikki osa-alueita, joihin toiminimiyrittäjä itse pystyy vaikuttamaan omilla toimillaan suurelta osin.

Työhyvinvointisuunnitelmaan otettiin avuksi UKK-instituutin sivuilta löytyvä liikkumisen suunnittelun työkalu. Se on valmis sähköisesti täytettävä lomake, johon ensin täytetään liikkuminen tällä hetkellä ja lopuksi vielä tuleva liikuntasuunnitelma. Lomakkeen saa lisäksi tulostettavana versiona, mikäli suosii mieluummin manuaalisesti täytettävää lomaketta. (UKK-instituutti 2022c.) Lomakkeeseen työelämäyhteistyökumppani täytti vielä nykyisen liikkumisensa, liikuskelun ja taukojen sekä nukkumisensa määrän tavallisen viikon aikana. Tämän jälkeen yhdessä työelämäyhteistyökumppanin kanssa täytettiin lomakkeen ”Näin aion liikkua” -osio. Osiota täytettäessä otettiin huomioon liikunnan suositusmäärät sekä opinnäytetyötä varten tehdyssä kyselytutkimuksessa toisilta yrittäjiltä saadut vinkit liikunnan ajoittamisesta sekä hyvistä liikuntamuodoista, joita kyselyyn vastanneet yrittäjät suosivat ja suosittelivat. Vastauksissa korostui hyöty- ja taukoliikunta. UKK-instituutin lomakkeestakin löytyi taukoliikunta, ja työelämäyhteistyökumppani kertoi työnsä olevan sen luonteista, ettei siinä olla paikoillaan, eli liikuskelua tulee lähes koko ajan. Työelämäyhteistyökumppani piti

kahvakuulaurheilusta ja kuntosalilla käymisestä, joten rasittava liikunta ja lihaskuntoa kohottava osuus suunniteltiin näillä välineillä toteutettavaksi. Työelämäyhteistyökumppani oli ostanut kuntosalille vuosikortin naapurikunnan uimahallilta, joten hänellä oli mahdollisuus käyttää sitä halutessaan ja ehtiessään, samoin kuin uimahalliakin. Yrittäjällä oli kotonaan lisäksi sisäsoutulaite, kahvakuulia kahdestatoista kilosta kolmeenkymmeneenkahteen kiloon asti sekä ulkona penkkipunnerruspenkki levytankoineen ja -painoineen. Sisäsoutulaitetta yrittäjä ei nykyään juuri voi käyttää alaselän kipeytymisen pelossa, mutta muutoin häneltä löytyy varsin kattava valikoima liikuntaan sopivia välineitä, kun otetaan huomioon hyppynarut ja voimakeilat sekä TRX-narutkin. Näin ollen kuntoilu ei jää välineistä ainakaan kiinni. Alla olevassa kuviossa 8 näkyy työelämäyhteistyökumppanin liikkuminen tällä hetkellä.

1. Liikkumiseni tällä hetkellä

A Liikkuminen tavallisen viikon aikana

	ma	ti	ke	to	pe	la	su
Lihaskuntoa ja liikehallintaa, mitä							Lihaskuntoa 1h
Rasittavaa liikkumista, mitä ja kuinka kauan							
Reipasta liikkumista, mitä ja kuinka kauan							Lihaskunto 1h

B Liikuskelu, paikallaanolon tauotus ja uni tavallisena päivänä

Kevyttä liikuskelua, mitä ja kuinka usein
Kävelyä töissä päivittäin. Kotona toisinaan pihatöitä tai huoltoimenpiteitä, 1 x viikossa - 1 x kuussa.

Taukoja paikallaanoloon, miten ja kuinka usein
Töissä ei juuri tule paikallaanoloa, mutta siellä taukoja parin tunnin välein, esim. kahville siirtyminen.

Palauttavaa unta, miten paljon
Liian vähän, nukun 5-6 tuntia keskimäärin vuorokaudessa.

C Vertaa liikkumistasi suositukseen. Miten suositus toteutui?

ei lainkaan osittain enimmäkseen täysin tai ylittyi

1 _____ kertaa

1 _____ t _____ min

TÄYTETTÄVÄ LIKKUMISEN SUOSITUS 18-64-vuotiaille Nimi _____ pvm _____

UKK-instituutti
www.ukkinstituutti.fi

Kuvio 8: Työelämäyhteistyökumppanin liikkumisen nykytila (UKK-instituutti 2022)

Kuviosta 8 nähdään selvästi, että liikuntasuositus ei yrittäjällä vielä toteudu. Alla olevassa kuviossa 9 taas on tehty suunnitelma tulevaisuuden liikkumisen suhteen.

2. Näin aion liikkua

D Otan suunnittelussa huomioon **E** Suositus **F** Suunnitelmani

<p>Suunnittelutuokiossa sovittiin, että yrittäjä koettaa sovittaa jokaiseen päivään aluksi n. 15 minuutin mittaisen kävelytuokion tai esim. keveyden hypynaruhypelyn, pyöräilyä tms. Siitä on hyvä pyrkiä kasvattamaan tätä tuokiota pikkuhiljaa pidemmäksi tai useamman kerran päivässä tapahtuvaksi. Jos liikkuu 15 minuuttia päivässä joka päivä, ja viikonloppuna vähintään tunnin molempina päivinä, pystyy jo täyttämään liikuntasuosituksen, jos lähes kaikki kerrat liikutaan reippaasti.</p> <p>Yrittäjän työ on sellaista, ettei siinä juuri istua, joten kevyttä liikuskelua ja taukoja paikallaanoloon tulee päivittää.</p> <p>Unen määrä on se, mihin kannattaa ehdottomasti kiinnittää huomiota. Niinä päivinä, kun työt loppuvat aikaisemmin, voi varsin mainiosti mennä nukkumaan jo heti klo 21 jälkeen, ja päivämia voi lisäksi testata.</p> <p>Lajina muiden yrittäjien kyselyssä suosittelemat kävely, juoksu, kahvakuularheilun, uinti ja kuntosalin, pyöräily ja hypynaruhyppele.</p> <p>Työelämäyhteistyökumppanille on suositeltu tämän suunnitelmapohjan täyttämistä säännöllisesti viikoittain sekä liikuntahetkien merkitsemistä ylös kalenteriin, jolloin niistä</p>	<p>Lihaskuntoa ja liikehallintaa ainakin 2 krt/vk</p>	ma	ti	ke	to	pe	la	su	
	<p>Rasittavaa liikkumista ainakin 1 t 15 min/vk</p>								
	<p>Reippaasta liikkumista ainakin 2 t 30 min/vk</p>								
	<p>Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein</p>	Työelämäyhteistyökumppani liikuskelee jonkin verran jo nyt, koska työ on liikkuvaa. Sovittiin, että tätä on syytä jatkaa ja mahdollisuuksien mukaan lisätä esim. arkiaktiivisuutena pihatöitä tekemällä yms.							
<p>Taukoja paikallaanoloon aina kun voi</p>	Yrittäjä liikkui työssään muutenkin paljon, mutta tätä voi silti aina lisätä. Tässä hyvä nyrkkisääntö on se, että paras asento on aina seuraava asento.								
<p>Palauttavaa unta riittävästi</p>	Työelämäyhteistyökumppanin tulisi priorisoida unta, ja pyrkiä niin päivinä, kun työt venyvät, menemään nukkumaan heti kun se on mahdollista. Muutenkin nukkumisen laatuun on hyvä panostaa, ja unen ja palautumisen tilaa seurata esim. urheilukellon ja sovelluksen avulla.								

TÄYTETTÄVÄ LIIKKUMISEN SUOSITUS 18–64-vuotiaille Nimi _____ pvm _____

UKK-instituutti
www.ukkinstituutti.fi

Kuvio 9: Työelämäyhteistyökumppanin tulevaisuuden liikuntasuunnitelma (UKK-instituutti 2022)

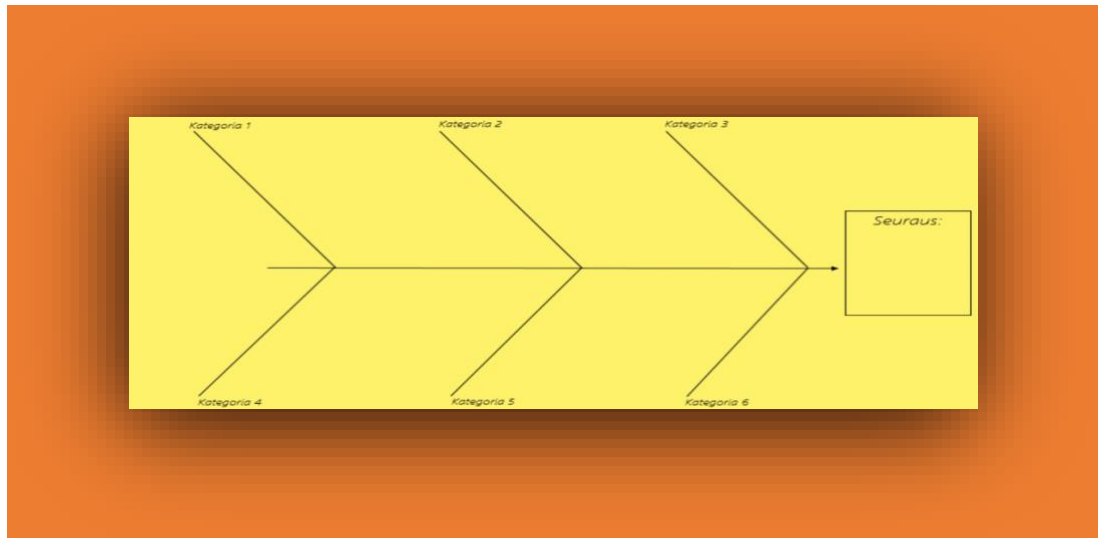
Suunnitelma tehtiin tarkoituksella aluksi hyvin maltilliseksi, jotta sitä olisi vaivaton noudattaa. Koska suurimman osan liikunnasta, n. 80 %, tulisi olla periaatteella ”pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta” toteutettua, kirjattiin tulevaisuuden liikuntasuunnitelman perustaksi peruskuntokävely ja uinti. Tavoitetasoksi määriteltiin alkuun UKK-instituutin suosittama kaksi kertaa viikossa. Rasittavan liikkumisen suositus 1 h 15 min viikossa sovittiin suoritettavaksi kahvakuulaa nostamalla tai kuntosalilla lihaskuntoharjoitteluna. Reippaan liikunnan osuus, 2h 30 min viikossa, sovittiin koostuvaksi reippaammasta kävelystä (ja esim. uinnista intervalliharjoitteluna). Vuodenaikojen mahdollistaessa pyöräilyn sekä juoksun, ne voisivat tulla lisäksi kyseeseen. Juoksusta toiminimiyrittäjä kertoi pitävänsä, ja opinnäytetyössä toteutetun kyselyn mukaan se mainittiin toistenkin yrittäjien toimesta tehokkaana ja aikaa säästävänä liikuntamuotona.

UKK-instituutin liikkumissuositus suunnitelma ottaa huomioon riittävän levon määrän. Työelämäyhteistyökumppanin kohdalla palauttavan unen riittävästä määrästä huolehtiminen osoittautui melko haastavaksi työaikaajan epäsäännöllisyyden vuoksi. Ihminen ei voi ns. nukkua varastoon, joten riittävästä levosta on huolehdittava joka päivä. Jos työpäivä venyy yöhön, on parasta priorisoida uni ja ravinto kaiken muun edelle, ja tällaisina päivinä suosiolla jättää varsinainen liikkumaan lähteminen toiseen päivään. Tällaisina päivinä huomio on hyvä kiinnittää hyöty- ja taukoliikuntaan, eli esimerkiksi tauoilla tehtäviin venytyksiin, kyykkyihin tai hyppeleihin. Lisäksi suunnitelmaan kirjattiin alkuun vähintään 15 minuutin mittainen kävelytavoite arkipäiville. Tämän mittainen suunnitelmallinen liikunta mahtuu kyllä jokaisen kalenteriin. Yrittäjällä ei ollut käytössään Microsoftin Outlook-kalenteria, mutta esimerkiksi

puhelimeen saa ladattua erilaisia kalenterisovelluksia, mm. Google-kalenterin, jolla pystyy hallinnoimaan aikatauluaan hyvinkin kätevästi muistutuksin. Kun liikuntatuokion laittaa etukäteen kalenteriin, siitä tulee puhelimeen muistutus, jolloin se on ikään kuin helpompi toteuttaa. Samoin urheilukello kannattaa liikkumisen ajaksi laittaa mittaamaan sykettä ja myöhemmin synkronoida kellon tiedot puhelimen sovelluksen kanssa. Näin ollen näkee konkreettisesti, paljonko on liikkunut esim. viikossa, ja monet urheilukellot kertovat lisäksi harjoittelustatuksen, eli onko henkilö aliharjoitellut, yliharjoitellut vai kehittänyt kuntotasoaan. Tämä voi motivoida liikkumaan aina mahdollisuuksien mukaan enemmän, ja lisäksi kello voi antaa suosituksia liikuntalajeista ja liikunnan intensiteetistä henkilön toiminnan perusteella. Urheilukelloissa on monesti lisäksi nykyisin unta mittaavat ominaisuudet, joiden avulla palautumisen tilaa on helpompi tarkkailla.

Työelämäyhteistyökumppanilla on urheilukello, mutta hän ei ole käyttänyt sitä unen säännölliseen tarkkailuun tai urheilusuoritusten tarkemman datan analysointiin. Sovittiin, että jatkossa toiminimiyrittäjä tarkkailee näitäkin sovelluksia saadakseen lisäintoa liikkumiseen ja pystyäkseen tarkkailemaan tarpeellisen levon määrää.

Työviihtyisyyden lisääminen saattaa toiminimiyrittäjän tapauksessa olla osin melko haastavaa, sillä työn tekemisen fyysinen paikka saattaa vaihdella jopa saman työpäivän sisällä muutamaan kertaan. Työelämäyhteistyökumppani toimii aliurakoitsijana muutamalle työnantajalle, ja toimipiste vaihtelee toisinaan useasti, ja toisinaan ollaan samassa kohteessa pidempiä aikoja. Toimipisteen ollessa yksi ja sama ja työympäristön pysyessä lähes muuttumattomana, voi olla helpompi vaikuttaa yksittäiseen epäkohtaan, joka aiheuttaa työn kannalta epäviihtyisyyttä. Toisaalta taas toimipisteen vaihtuessa tiheästi voi hetkellistä epäviihtyisyyttäkin sietää paremmin, kun on tiedossa, ettei epäviihtyisässä kohteessa viivytä kovin kauaa. Työkaluksi oman työviihtyvyyden lisäämiseksi voi ottaa esimerkiksi Lean-ajattelun mukaisen kalanruotokaavion. Tämä syy-seurauskaavio eli Ishikawa on helppo työkalu, jonka avulla voi analysoida ongelmalle eli seuraukselle mahdollisimman monta syytä, ja näin ollen, kun ongelman juurisyyt on tunnistettu, voi lähteä pohtimaan niihin ratkaisumalleja. Lean-ajattelun mukaista 5 x miksi -työkalua voi käyttää kalanruotokaavion ratkaisun apuna. Alla kuvattuna yksi kalanruotokaaviomalli kuviossa 10. Kuvioon on tarkoitus kirjoittaa seuraus, esimerkiksi epäjärjestyksessä oleva työympäristö, ja sitten ryhtyä miettimään syitä, miksi asiointi on näin. Kalanruotojen päihin kirjataan ongelman syyn yläkäsite, esimerkiksi henkilöstö, ajan käyttö, työhjeistukset jne. Näiden yläkäsitteiden alle lisätään ruotoja, eli alakäsitteitä, kuten vaikka työhjeistuksen alle perehdytys, henkilöstön alle vuokratyövoima jne.



Kuvio 10: Kalanruotokaavio (Centria-ammattikorkeakoulu, luentomateriaali 2022)

Kun yllä olevan kaltainen kaavio on täytetty, eikä lisäsyitä ongelmalle enää tunnu nousevan esiin, on aika luokitella syyt. Etsitään mahdollisimman tarkasti ne syyt, jotka ovat tärkeimpiä ongelman aiheuttajia, ja ympyröidään ne. Epärelevantit syyt puolestaan viivataan yli, ja ne, joita ei voida suoraan lisätä kumpaankaan luokkaan, jätetään vaille merkintää odottamaan mahdollista myöhempää luokitusta. 5 x miksi -työkalua voidaan käyttää helpottamaan prosessia. Alla taulukossa 2 on esimerkki 5 x miksi -työkalusta.

5 X MIKSI (Ongelman kuvaus)			
MIKSI-kysymykset	Vastaukset	Toimenpide- ehdotukset	Valitut toimenpiteet

Taulukko 2: 5 x miksi -työkalu (Centria-ammattikorkeakoulu, luentomateriaali 2022)

Taulukosta 2 nähdään, että siihen on tarkoitus hyvin yksinkertaisesti listata kysymys, vastaus, toimenpide-ehdotukset sekä valitut toimenpiteet. Näin aina uudestaan esittämällä kysymys

miksi pyritään pääsemään käsiksi ongelman juurisyyhyn ja ratkaisemaan se. (Suuronen 2022; Vähäkainu 2022.)

Työelämäyhteistyökumppani voi hyödyntää niin kalanruotokaaviota kuin 5 x miksi - kysymystyökalua selvittääkseen, mikä työviihtyvyydessä on pielessä. Kun juurisyyt ovat yrittäjän tiedossa, hän voi lähteä ratkaisemaan niitä. Näiden työkalujen avulla työelämäyhteistyökumppani voi parantaa työhyvinvointiaan. Hyvä peruskunto ja riittävä lepo luovat tukevan jalustan, jolle työkykyä rakentaa, ja kun nämä peruselementit on kalenteriin kirjattuina, niistä huolehtiminen sujuu helpommin.

9 Tutkimustulosten pohdinta

Opinnäytetyön kyselytutkimus toteutettiin Internetissä, ja siihen pyydettiin saatetekstin kera vastauksia pienyrittäjiltä. Kaikkiaan kyselyyn saatiin 52 vastausta. Vastanneet olivat pohjatietojen perusteella usealta toimialalta, joista kyselyssä parhaiten edustettuina erottuivat liikunnan ja hyvinvoinnin sekä kauneuden ja terveydenhoidon toimialoilla toimivat yrittäjät. Kyselytutkimuksen perusteella suurin osa vastanneista oli kärsinyt tuki- ja liikuntaelinsairauksista, mutta toisaalta vain noin kolmannes oli ollut tule-sairauden vuoksi sairauslomalla. Tämä kertoo mielestäni lähinnä siitä, ettei yrittäjällä tosiasiallisesti ole samanlaista mahdollisuutta jäädä pois töistä kuin palkansaajalla. Toisaalta se voi kertoa, ettei kyseessä vielä ole ollut niin pitkälle kehittynyt tila, että kyselyyn vastanneiden yrittäjien olisi ollut tosiasiallinen pakko jäädä kotiin.

Kyselytutkimuksessa selvisi, että suurin osa kyselyyn vastanneista yrittäjistä liikkuu säännöllisesti; yhteensä lähes 90 % ilmoitti liikkuvansa päivittäin tai viikoittain. Tämä osoittaa mielestäni, että yrittäjät ovat hyvin selvillä liikunnan säännöllisyyden vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin. Vastaajien joukosta erottui useimmin liikkuvina kauneuden- ja terveydenhoitoalan sekä liikunta- ja hyvinvointialan toimijat. Mielestäni se osoittaa, että työkseen hyvinvoinnin kanssa tekemisissä olevat pitävät kaiken kaikkiaan itsestään paremmin huolta kuin muiden toimialojen yrittäjät. Ehkä tämä johtuu pohjimmiltaan siitä, että näiden alojen edustajilla on koulutuksen kautta muita enemmän tietoa liikunnan merkityksen ymmärtämisessä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukipilarina. Liikunta vaikuttaa ihmisen ulkonäköön, ja saattaa olla, että hyvinvointialoilla työskentelevillä ulkoinen paine näyttää mahdollisimman hyvältä heijastuu vapaa-ajan tekemisiinkin.

Suurin osa kyselyyn vastanneista koki liikunnan vaikuttavan positiivisesti niin työntekoon, jaksamiseen kuin yöuniinkin. Vain murto-osan mielestä liikunnalla oli päinvastainen, negatiivinen vaikutus edellä mainittuihin asioihin. Negatiivinen kokemus liikunnasta saattaa johtua liiallisesta kokonaiskuormituksesta; jos liikkumisen aloittaa liian rajusti, se saattaa

tottumattomalla esimerkiksi kipeyttää lihakset useamman päivän ajaksi, mikä voi osaltaan lisätä negatiivisia tuntemuksia. Samoin liian raju hermostollinen kuormitus vaikuttaa omakohtaisen kokemukseni perusteella taatusti yöunien heikkenemiseen. Tämän takia liikkuminen pitäisi aina aloittaa maltilla ja kuormitusta tulisi lisätä asteittain ajan kanssa. Jos töiden puolesta on stressiä ja perustarpeiden tyydyttäminen jää puutteelliseksi, ei ole viisasta lisätä kokonaiskuormitusta kohtuuttomaksi liikkumalla liikaa ja liian kovalla teholla. Kun lihasta kuormitetaan, syntyy mikroripeämiä, joita elimistö keskittyy korjaamaan. Tämän johdosta immuunipuolustus jää vähemmälle huomiolle, jolloin helposti käy niin, että taudinaiheuttajat pääsevät iskemään ja sairastutaan esimerkiksi flunssaan. Näin voi helposti syntyä kokemus siitä, että liikunta paitsi kipeyttää lihakset, se voi saada sairastumaan normaalia helpommin. Juuri tämän takia on ehdottoman tärkeää suunnitella liikunta-aikataulu muuta arkea tukevaksi, vaikka keskittämällä liikkumiset enimmäkseen vapaapäiviin. Näin voidaan paremmin ehkäistä ylipärasitustilan syntymistä ja siitä aiheutuvia haittoja.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli parantaa työelämäyhteistyökumppanin työhyvinvointia. Liikunta on tärkeä elementti työhyvinvoinnin ja miksei kaiken muunkin hyvinvoinnin parantamisessa. Työelämäyhteistyökumppani oli jo saanut oman osuutensa tuki- ja liikuntaelinsairauksista, ja siksikin liikunnan merkitys korostui työhyvinvointisuunnitelmassa. Toisille yrittäjille suunnatun kyselytutkimuksen avulla löydettiin parhaita käytänteitä työn ja liikkumisen yhdistämiseen. Taukoliikunta aina kun se on mahdollista ja kevyt liikuskelu pitkien päivää olivat kyselyyn vastanneiden parhaita keinoja yhdistää työ ja liikkuminen. Kun muistaa, että paras asento on aina seuraava asento, pääsee jo pitkälle.

Työelämäyhteistyökumppanin haastattelun perusteella näin parhaaksi rakentaa työhyvinvointisuunnitelman peruselementtien, kuten liikunnan, levon ja työviihtyvyyden varaan. Tätä varten teimme toimeksiantajayrittäjälle lyhyen kuntotestin, jonka perusteella hänen kestävyyskuntonsa todettiin olevan keskimääräistä tasoa. Tämä on luonnollisesti hyvä asia, ja kuntoa kannattaa vähintään pitää yllä. Se onnistuu UKK-instituutin aikuisten liikuntasuosituksia seuraamalla, ja tätä varten esittelin toimeksiantajalle UKK-instituutin verkkosivuilta löytyvän työkalun, jota hänen on jatkossa helppo itse viikoittain työstää. Samalla suosittelin, että työelämäyhteistyökumppani opettelisi käyttämään esimerkiksi Google kalenteri -työkalua aikataulutuksen apuna. Kyselytutkimukseen vastanneet toiset yrittäjät suosittelivat liikunnan merkitsemistä kalenteriin, jolloin liikkumiselle on varattu aikaa ja kalenterimerkinnästä tulee halutessa muistutus. Näin suunnitteleamalla liikkumiselle löytyy hetkiä viikon varrelta kiireisemmällekin yrittäjälle. Liikunnan avulla voidaan tutkitusti edistää terveyttä ja vähentää tuki- ja liikuntaelinsairauksien riskiä sekä hoitaa jo mahdollisesti syntyneitä sairautta. Koska toimeksiantajayrittäjällä on ollut tuki- ja liikuntaelinsairaus, on hänen erityisen tärkeää huolehtia kunnostaan, jottei sairaus uusi. Liikunnan lisäämisen ohella suosittelin, että työelämäyhteistyökumppani käyttäisi urheilukelloaan unen seuraamiseen. Näin hän voi sovelluksen avulla seurata palautumisensa

tilaa, ja mikäli se näyttää huonolta, vaihtaa suunnitellun liikunnan kevyemmäksi, esimerkiksi venyttelyksi. Toki on hyvä oppia tuntemaan itsensä ja tulkitsemaan kehon signaaleja ilman apuvälineitäkin, mutta varsinkin alkuvaiheessa ja oman kehon signaalit sulkemaan tottuneelle niistä on apua.

Työviihtyvyyden testaamiseksi teimme työelämäyhteistyökumppanin kanssa Miten voit? - työhyvinvointitestin. Sen tulokset olivat melko hyvät; ainoastaan työriippuvuus tuntui olevan yrittäjän isompi ongelma. Tähän ja muihin työviihtyvyyden ongelmien ratkaisemiseen suosittelin toimeksiantajayrittäjää käyttämään kalanruotokaaviota ja 5 x miksi -työkaluja. Nämä ongelmanratkaisutyökalut ovat yksinkertaisia, helppoja ja ilmaisia käyttää, ja näin voi varsin pienellä vaivalla löytää avun työviihtyvyyden parantamiseen.

10 Jatkotutkimuskohteet ja kehittämisen paikat

Koska kyselytutkimus julkaistiin Internetissä, täyttä varmuutta vastaajista ei voi koskaan saada. Toisaalta sama tilanne on katugallupien suhteen; niissäkin vastaaja voi väittää olevansa jotain muuta kuin on. Tarkkoihin tutkimustuloksiin pääsemiseksi tulisi selvittää yritysrekisteristä pienyrittäjien nimet ja osoitteet ja lähettää heille kirjepostia, jossa pyytää vastaamaan kysymyksiin. Tällöinkin toki esimerkiksi yrittäjän puoliso saattaa vastata, tai pahimmassa tapauksessa kukaan ei vastaa ollenkaan. Kun puhutaan mikroyrittäjistä, he monesti ovat toiminimiyrittäjiä, eikä kaikilla ole vakituisia toimitiloja, joihin voisi mennä pyytämään haastattelua ja näin varmistua vastaajan henkilöllisyydestä. Suomessa on joidenkin tietojen mukaan noin 260 000 yrittäjää. Siihen suhteutettuna kyselytutkimukseeni vastanneiden 52 yrittäjän osuus on vaatimaton: noin 0,02 %. Näiden tietojen valossa kyselyn tuloksia on hyvä kyseenalaistaa, muttei liiaksi; kyselyn perimmäinen tarkoitus oli löytää kanssaryrittäjien parhaita käytänteitä liikunnan ja työn yhdistämiseen sekä parhaita liikunta- ja muita harrastusmuotoja ajankäytöllisesti ja hinnaltaan. Näihin kysymyksiin saatiin mielestäni hyviä ja käyttökelpoisia vastauksia. Samalla kysyttiin mm. liikunnan harrastamisen säännöllisyydestä. Suurin osa ilmoitti liikkuvansa säännöllisesti, ja vaikkei tämä olisikaan koko totuus, uskon ja toivon, että vähintään se on yrittäjien yhteinen tahtotila. Kyselyssä kysyttiin lisäksi mm. tuki- ja liikuntaelinsairauksista ja sairauspoissaoloista. Suomessa noin miljoona henkilöä kärsii pitkäaikaisesta tule-sairaudesta, ja toinen lähes miljoona henkilöä lyhytaikaisemmista nivelvaivoista. Suomen väkilukuun suhteutettuna pitkäaikaisista tule-sairauksista kärsii n. 18 % väestöstä, ja yhteensä lyhyt- ja pitkäaikaisista tule-sairauksista kärsivät edustavat n. 36 % väestöstä. Tässä valossa on syytä pohtia, onko yrittäjissä harvinaisen paljon tuki- ja liikuntaelinsairauksista kärsiviä suhteessa muuhun työatekävään väestöön. Kyselyn mukaan yrittäjistä 31 % oli ollut poissa töistä tuki- ja liikuntaelinsairauden vuoksi, joten sen valossa yrittäjien vastaukset näyttäisivät olevan yhteneväiset väestötason lukuihin verraten.

Opinnäytetyössä valittu työhyvinvoinnin painopiste oli liikunnan säännöllisessä harrastamisessa. Tämä johtui pitkälti työelämäyhteistyökumppanin haastattelun kautta saadusta kuvasta, että liikunnan harrastaminen oli yrittämisen myötä jäänyt hieman paitsioon, vaikka se oli aiemmin näytellyt tärkeää roolia yrittäjän elämässä. Lisäksi sairastettu tuki- ja liikuntaelinsairaus ja sen uusimisen estäminen edisti liikunnan tärkeyden korostumista opinnäytetyössä.

Opinnäytetyössä on muutamia kohtia, joita olisi voinut toteuttaa toisinkin. Yllä mainittujen lisäksi, jos kyselytutkimus olisi tehty esimerkiksi puolistrukturoidun haastattelun avulla, olisin voinut kysyä haastateltavilta tarkentavia kysymyksiä haastattelun edetessä. Yksi mielenkiintoinen lisävalaistusta kaipaava seikka olisi ollut kysyä, oliko yrittäjän kokemus tule-sairaus niin lievä, ettei sen vuoksi ollut tarvetta jäädä sairauslomalle, vai oliko kyseessä tilanne, jossa yrittäjä ei vain pystynyt jäämään pois töistä. Lisäksi olisin voinut kysyä työhyvinvoinnin huomioimisen lisäkysymyksenä yrittäjien keinoja työhyvinvoinnin säännölliseen huomioimiseen.

Työelämäyhteistyökumppanille tehdyt testit olivat suuntaa antavia, ja suosittelin hänelle, että olisi hyvä käydä esimerkiksi Vierumäellä testauttamassa maksimihapenottokyky ammattilaisten avulla. Näin toimeksiantajayrittäjä saisi tarkat ohjeet, kuinka lähteä kuntoa kohottamaan jatkossa. Lisäksi mielestäni työriippuvuus on aihe, jota kannattaisi mahdollisuuksien mukaan purkaa terveydenhuollon ammattihenkilöstön kanssa, jottei tilanne kehity liian pahaksi.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyön tekeminen on ollut pitkä ja opettavainen projekti. Koen, että pystyin auttamaan työhyvinvointisuunnitelman laatimisessa toimeksiantajaa, ja käytyjen keskustelujen perusteella toimeksiantaja aikoo ottaa viikoittaisen liikuntasuunnittelun avukseen, jotta liikkumisesta tulisi säännöllisempää. Suunnitelmallisuus usein johtaa säännöllisyyteen, ja näin liikunnasta muodostuu tapa, joka tuottaa hyvää oloa ja toivottavasti auttaa lisäämään terveitä työskentelyvuosia työelämäyhteistyökumppanille.

Lähteet

Painetut

Hulmi, J. 2017. Lihastohtori. Näyttöön perustuva tietopankki sporttiseen kuntoon. 5. painos. Helsinki: Fitra Oy.

Kehusmaa, K. 2011. Työhyvinvointi kilpailuetuna. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Määttä, T. & Aalto, R. 2010. Yrittäjän kunto-opas. Jyväskylä: WSOYpro Oy.

Rubanovitsch, M., Aalto, E. & Hagqvist, A. 2011. Bisnesatleetti: miten pääsen 8 tunnin työkuuntoon? Espoo: Oy Imperial Sales AB / Suomen Johtajatiimi.

Seuri, M. 2013. Työterveys 2.0. Järjestelmämme on muututtava. Jyväskylä: Docendo Oy.

Sähköiset

Ahola, K., Virtanen, M., Pirkola, S. & Suvisaari, J. 2011. Työ ja mielenterveys. Teoksessa Aromaa, A. & Koskinen, S. (toim.) Suomalaisten työ, työkyky ja terveys 2000-luvun alkaessa. Loppuraportti työsuojelurahastolle. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino, 16-21.

Akavan erityisalalat 2022. Yrittämisen haasteet ja riskit. Viitattu 2.1.2022.

https://www.akavanerityisalalat.fi/nain_vaikutamme/ammatinharjoittaja_ja_yrittaja_jasenen_a/ammatinharjoittajien_ja_yrittajien_toimikunta/toimikunnan_toimintaohjelma/yrittaminen_taman_paivan_suomessa

Bäckmand, H. & Vuori, I. 2010. Yleinen ja kallis, mutta ehkäistävää kansanterveysongelma. Teoksessa Bäckmand, H. & Vuori, I. (toim.) Terve tuki- ja liikuntaelimistö. Opas tule-sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Opas 11, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Arokoski, J., Bäckmand, H., Hakala, M., Julkunen, H., Kannus, P., Kouri, J-P., Lüthje, P., Nurmi-Lüthje, I., Parkkari, J., Pohjolainen, T., Salminen, J.J., Suni, J., Viikari-Juntura, E. & Vuori, I. Helsinki: Yliopistopaino, 9-10.

Bäckström, A. 2018. Yhdistyshallinnon laatukäsikirja. Työhyvinvointi strategisena menestystekijänä. Viitattu 13.3.2022. <https://finfamiliaatu.fi/laatukasikirja/tyohyvinvointi-strategisena-menestystekijana/>

Ena, S. 2019. Hyvin(pahoin)vointi työssä. Bro & Ena terapiapalvelut. Viitattu 13.3.2022. <https://www.broena.fi/hyvinpahoinvointi-tyossa/>

Hakanen, J., Rouvinen, P. & Ylhäinen, I. 2021. Työn imu vähentää työttömyyden ja työkyvyttömyyden riskiä - myös palkkataso voi nousta. Viitattu 13.3.2022. <https://www.etla.fi/ajankohtaista/tyon-imu-vahentaa-tyottomyyden-ja-tyokyvyttomyyden-riskia-myo-palkkataso-voi-nousta/>

Hakanen, J., Seppälä, P. & Kaltiainen, J. 2022. Työterveyslaitos. Työn imu. Viitattu 8.1.2022. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyon-imu>

Heliövaara, M., Kaila-Kangas, L. & Viikari-Juntura, E. 2011. Työ ja tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Teoksessa Aromaa, A. & Koskinen, S. (toim.) Suomalaisten työ, työkyky ja terveys 2000-luvun alkaessa. Loppuraportti työsuojelurahastolle. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino, 26-30.

Julkunen, M. 2020. Ehkäisetkö työpahoinvointia vai kehitätkö työn imua? Arpeeti. Viitattu 13.3.2022. <https://www.arpeeti.fi/ehkaisetko-tyopahoinvointia-vai-kehitatko-tyon-imua/>

Kangasmaa, J. & Pinomaa, S. 2021. Elinkeinoelämän keskusliitto. Yritykset. Viitattu 29.12.2021. <https://ek.fi/tutkittua-tietoa/tietoa-suomen-taloudesta/yritykset/>

Kansaneläkelaitos 2019. Työterveyshuolto. Viitattu 8.2.2022. <https://www.kela.fi/tyoterveyshuolto>

Kansaneläkelaitos 2022. Yrittäjän työterveyshuolto. Viitattu 8.2.2022. <https://www.kela.fi/tyoterveyshuolto-yrittaja>

Kauhanen, J. 2016. Työhyvinvointi organisaation menestystekijänä. Kehittämissohjelman laatiminen. E-kirja. Helsinki: Helsingin seudun kauppakamari.

Kauppinen, T., Aromaa, A. & Koskinen, S. 2011. Työ terveyttä tukemassa. Teoksessa Aromaa, A. & Koskinen, S. (toim.) Suomalaisten työ, työkyky ja terveys 2000-luvun alkaessa. Loppuraportti työsuojelurahastolle. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino, 13-14.

Kauppinen, T., Seitsamo, J. & Ilmarinen, J. 2011. Työhön liittyvät terveystekijät. Teoksessa Aromaa, A. & Koskinen, S. (toim.) Suomalaisten työ, työkyky ja terveys 2000-luvun alkaessa. Loppuraportti työsuojelurahastolle. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino, 7-9.

Koskinen, P. 2016. Työpahoinvointi maksaa 41 miljardia joka vuosi - parantaminen ei ole hinnasta kiinni. Yle uutiset. Viitattu 13.3.2022. <https://yle.fi/uutiset/3-8639642>

Kuntien Tiera Oy 2022. Uuden ajan henkilöstökysely QWL. Viitattu 13.3.2022. <https://ura.tiera.fi/pages/taustaa-uuden-ajan-henkilostokysely-qwl-kysely>

Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja 2022. Mittaaminen. Tietoarkisto. Viitattu 11.3.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/mittaaminen/mittaaminen/>

Lötjönen, V. 2018. Työhyvinvointi strategian osana. Kuntaliitto. Viitattu 12.3.2022. <https://www.kuntaliitto.fi/blogi/2018/tyohyvinvointi-strategian-osana>

Manka, M-L. & Manka, M. 2016. Työhyvinvointi. Alma Talent Oy verkkokirja. Viitattu 13.3.2022. [https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.nelli.laurea.fi/teos/GAHBJXCTEB#kohta:TY\(\(d6\)HYVINVOINTI\(\(20\)/piste:b4](https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.nelli.laurea.fi/teos/GAHBJXCTEB#kohta:TY((d6)HYVINVOINTI((20)/piste:b4)

Melin, H. 2020. Keitä ovat yksinyrittäjät? Tampereen yliopisto. Viitattu 2.1.2022. <https://www.tuni.fi/alustalehti/2020/03/12/keita-ovat-yksinyrittajat/>

Mikkonen, M. 2016. Työterveyslaitoksen professori: Vähintään 25 miljardin vuosittaiset kustannukset työpahoinvoinnista. Yle uutiset. Viitattu 13.3.2022. <https://yle.fi/uutiset/3-8846551>

Mänttari, M. & Nyssölä, M. 2016. Työtaturma- ja ammattitautivakuutus. Talentum Pro. Alma Talent Verkkokirja. [https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.nelli.laurea.fi/teos/BAHBHXCTEB#kohta:SIS\(\(c4\)LLYS\(\(20\)/piste:b50](https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.nelli.laurea.fi/teos/BAHBHXCTEB#kohta:SIS((c4)LLYS((20)/piste:b50)

Pakarinen, T. 2011. Työhyvinvointia johtamalla tuloksellisuuteen. Kuntatyönantaja. Viitattu 8.2.2022. <https://www.ktlehti.fi/2011/6/tyohyvinvointia-johtamalla-tuloksellisuuteen>

Pohjolainen, T. 2021. Lääkärikirja Duodecim Terveyskirjasto. Kipeä olkapää - kiertäjäkalvosinoireyhtymä. Viitattu 27.3.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01041>

SAK 2020. Onko sinulla hyvä työ? Testaa työolosi SAK:n mittarilla! Viitattu 13.3.2022. <https://www.sak.fi/ajankohtaista/uutiset/onko-sinulla-hyva-tyo-testaa-tyoolosi-sakn-mittarilla>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2022a. Työhyvinvointi. Viitattu 8.1.2022. <https://stm.fi/tyohyvinvointi>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2022b. Työterveyshuolto. Viitattu 8.1.2022. <https://stm.fi/tyoterveyshuolto>

Suni, J. 2010. Tule-toimintakyvyn mittaaminen terveystutusteilla. Teoksessa Bäckmand, H. & Vuori, I. (toim.) Terve tuki- ja liikuntaelimestö. Opas tule-sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Opas 11, Terveystieteiden tutkimuskeskus, Arokoski, J., Bäckmand, H., Hakala, M., Julkunen, H., Kannus, P., Kouri, J-P., Lüthje, P., Nurmi-Lüthje, I., Parkkari, J., Pohjolainen, T., Salminen, J.J., Suni, J., Viikari-Juntura, E. & Vuori, I. Helsinki: Yliopistopaino, 74-75.

Suomen urheiluopisto Vierumäki 2022. Kuntotestaus. Viitattu 26.3.2022. <https://vierumaki.fi/kuntotestaus>

Suomen yrittäjät 2021. Yrittäjyys Suomessa. Viitattu 25.9.2021. <https://www.yrittajat.fi/suomen-yrittajat/yrittajyys-suomessa-316363>

Suomisanakirja 2022. Triangulaatio. Viitattu 12.3.2022. <https://www.suomisanakirja.fi/triangulaatio>

Taanila, A. 2019. Akin menetelmäblogi. Mittaamisen luotettavuus. Viitattu 11.3.2022. https://tilastokoulu.stat.fi/verkkokoulu_v2.xql?page_type=sisalto&course_id=tkoulu_tlkt&lesson_id=1&subject_id=1

Tanskanen, M. 2020. Työhyvinvointia ja stressiä voidaan mitata nykyään monin eri keinoin. Viitattu 13.3.2022. <https://next.xamk.fi/ammattitaidolla/tyohyvinvointia-ja-stressia-voidaan-mitata-nykyaan-monin-eri-keinoin/>

Tapaturmavakuutuskeskus 2021a. Työtapaturmatilastot. Viitattu 27.12.2021.
<https://www.tvk.fi/tilastot-ja-julkaisusarjat/tilastot/tyotapaturmatilastot/>

Tapaturmavakuutuskeskus 2021b. Mikä on ammattitauti? Viitattu 27.12.2021.
<https://www.tvk.fi/korvaaminen/ammattitauti/>

Tervo, M. & Vehviläinen, P. 2022. Työssä jaksaminen ei ole itsestäänselvyys. Viitattu 13.3.2022. https://digiterveys.fi/digiterveys-yritykset-ja-kunnat/?gclid=CjwKCAiAprGRBhBgEiwANJEY7LXFnyWGaazk-c7zGnPSjUdU_sz3G5RL3JTUP5Jd1eMsnxkoNhP4HhoCNioQAvD_BwE

THL 2020. Liikunnan terveyshyödyt. Viitattu 13.3.2022. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>

Tilastokeskus 2021a. Käsitteet. Mikroyritys. Viitattu 29.12.2021.
<https://www.stat.fi/meta/kas/mikroyritys.html>

Tilastokeskus 2021b. Käsitteet. Pienet ja keskiuuret yritykset. Viitattu 29.12.2021.
https://www.stat.fi/meta/kas/pienet_ja_keski.html

Tilastokeskus 2021c. Työtapaturmia 137 000 Suomessa vuonna 2019. Viitattu 27.12.2021.
https://www.stat.fi/til/ttap/2019/ttap_2019_2021-11-30_tie_001_fi.html

Tilastokeskus 2021d. Tilastojen ABC. Viitattu 11.3.2022.
https://tilastokoulu.stat.fi/verkkokoulu_v2.xql?page_type=sisalto&course_id=tkoulu_tlkt&lesson_id=1&subject_id=1

Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry 2021a. Tuki- ja liikuntaelinten (tule) sairaudet. Viitattu 27.3.2022. <https://suomentule.fi/tule-terveys/tule-terveyteen-vaikuttavat-tekijat/tule-sairaudet/>

Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry 2021b. Selkäsairaudet. Viitattu 27.3.2022.
<https://suomentule.fi/tule-terveys/tule-terveyteen-vaikuttavat-tekijat/tule-sairaudet/nivelsairaudet/selkasairaudet/>

Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry 2021c. Muut tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Viitattu 27.3.2022. <https://suomentule.fi/tule-terveys/tule-terveyteen-vaikuttavat-tekijat/tule-sairaudet/muut-tule-sairaudet/>

Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry 2021d. Tule-ammattilaiset auttavat. Viitattu 13.3.2022.
<https://suomentule.fi/tule-terveys/tule-ammattilaiset-auttavat/>

Tuottavuustyö 2019. Työhyvinvoinnilla tuottavuutta.
https://www.tuottavuustyö.fi/menestyva_tyopaikka/tyohyvinvointi

Tuppurainen, J. 2022. Työpahoinvointi on työttömyyttäkin pahempi ongelma ja kustannuserä. Firstbeat. Viitattu 13.3.2022. <https://www.firstbeat.com/fi/blogi/suomalainen-tyoelama-vuonna-2018-tyopahoinvointi-on-tyottomyyttakin-pahempi-ongelma-ja-kustannusera/>

Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu 2021a. Työterveys ja -tapaturmat. Työterveyshuolto. Viitattu 8.1.2022. <https://www.tyosuojelu.fi/tyoterveys-ja-tapaturmat/tyoterveyshuolto>

Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu 2021b. Työterveys ja -tapaturmat. Työtapaturmat. Viitattu 27.12.2021. <https://www.tyosuojelu.fi/tyoterveys-ja-tapaturmat/tyotapaturmat>

Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu 2021c. Työterveys ja -tapaturmat. Ammattitaudit ja työperäiset sairaudet. Viitattu 27.12.2021. <https://www.tyosuojelu.fi/tyoterveys-ja-tapaturmat/ammattitaudit>

Työtäpaturma- ja ammattitautilaki 2015. 24.4.2015/459. Viitattu 27.12.2021.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150459#O2L6>

Työterveyslaitos 2021. Ammattitaudit. Viitattu 27.12.2021.
<https://www.ttl.fi/teemat/tyoterveys/ammattitaudit>

Työterveyslaitos 2019. Työelämätiето. Analyysit. Ammattitauteja todetaan yli 1500 tapausta vuodessa. Viitattu 27.12.2021.
<https://www.tyoelamatieto.fi/fi/articles/analysisOccupationalDiseases>

Työterveyslaitos 2022a. Työn imu -testi. Viitattu 13.3.2022. <https://www.ttl.fi/tyon-imu-testi#no-back>

Työterveyslaitos 2022b. Työelämän mielenterveysohjelma. Miten voit? -työhyvinvointitesti. Viitattu 2.4.2022.
https://q.surveypal.com/tyohyvinvointitesti/0?_hsfp=2428814647&_hssc=108755357.1.1648989362229&_hstc=108755357.35ba9ece92b5be9fcfae624239aca0aa.1648989362229.1648989362229.1648989362229.1&hsCtaTracking=47e46f62-4e32-456a-bcaa-9c6935186dc1%7C29eca90f-5daa-48f7-9ee6-cc910e1a31f6

Työturvallisuuskeskus 2022. Työturvallisuuden perusteet. Viitattu 27.12.2021.
https://ttk.fi/tyoturvallisuus_ja_tyosuojelu/tyoturvallisuuden_perusteet/tyoymparisto/tyota_paturmat_ja_ammattitaudit

UKK-instituutti 2020. Fyysinen kunto. Viitattu 13.3.2022. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kavelytestit/ukk-6-min-kavelytestin-tuloslaskuri/>

UKK-instituutti 2019. Liikkumalla terveyttä - askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. Viitattu 29.12.2021.
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

UKK-instituutti 2021. Liikkumisen vaikutukset. Viitattu 29.12.2021.
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

UKK-instituutti 2022a. UKK 6 min -kävelytesti. Viitattu 13.3.2022.
<https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kavelytestit/ukk-6-min-kavelytesti/>

UKK-instituutti 2022b. Liikkumisen suositus. Viitattu 3.4.2022.
<https://ukkinstituutti.fi/arvioiliikkumisesi/>

UKK-instituutti 2022c. Täytettävä liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. Viitattu 3.4.2022.
<https://ukkinstituutti.fi/aineistot/taytettava-liikkumisen-suositus-18-64-vuotiaille/>

U.S. Department of Health and Human Services 2018. Top 10 Things to Know About the Second Edition of the Physical Activity Guidelines for Americans. Viitattu

29.12.2021. <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/current-guidelines/top-10-things-know>

Vehkalahti, K. 2019. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsingin yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf>

Västilä, T. 2016. Työyhteisön hyvinvoinnin mittarit kuntoon. Telma-lehti. Viitattu 13.3.2022. <https://telma-lehti.fi/tyoyhteison-hyvinvoinnin-mittarit-kuntoon>

World Health Organization 2018. More active people for a healthier world. Viitattu 2.1.2022. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

World Health Organization 2020. Physical activity. Viitattu 2.1.2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Julkaisemattomat

Ajanto, M. & Henttonen, K. 2021. Tutkimus- ja kehittämismenetelmät -opintojakso. Laurea-ammattikorkeakoulu. Luentomateriaali. Viitattu 11.3.2022.

Suuronen, N. 2022. 7 laatutyökalua. DMAIC-analysointi. Lean-johtamisen jatkokurssi. Savonia-ammattikorkeakoulu. Luentomateriaali. Viitattu 3.4.2022.

Vähäkainu, M. 2022. Benchmarking. Laatujohtaminen -opintojakso. Centria-ammattikorkeakoulu. Luentomateriaali. Viitattu 12.3.2022.

Vähäkainu, M. 2022. Ongelmanratkaisu. Laatujohtaminen -opintojakso. Centria-ammattikorkeakoulu. Luentomateriaali. Viitattu 3.4.2022.

Kuviot

Kuvio 1: Työkykyyn vaikuttavat tekijät (Kauhanen 2016, 26)	9
Kuvio 2: Viikoittainen liikuntasuositus aikuisille (UKK-instituutti 2019)	25
Kuvio 3: Liikunnan harrastamisen säännöllisyys.....	32
Kuvio 4: Liikunnan säännöllisyys suhteessa tule-sairauksista kärsimiseen.....	34
Kuvio 5: Poissaolo töistä tule-sairaudesta vuoksi toimialoittain	34
Kuvio 6: Liikunnan vaikutus jaksamiseen	35
Kuvio 7: Työhyvinvoinnista huolehtiminen	36
Kuvio 8: Työelämäyhteistyökumppanin liikkumisen nykytila (UKK-instituutti 2022)	43
Kuvio 9: Työelämäyhteistyökumppanin tulevaisuuden liikuntasuunnitelma (UKK-instituutti 2022).....	44
Kuvio 10: Kalanruotokaavio (Centria-ammattikorkeakoulu, luentomateriaali 2022).....	46

Taulukot

Taulukko 1: Terveystieteen arviointityökalu (Sunni 2010, 75).....	27
Taulukko 2: 5 x miksi -työkalu (Centria-ammattikorkeakoulu, luentomateriaali 2022)	46