

Opinnäytetyö (AMK)
Liiketalouden koulutusohjelma
Tradenomi
2018

Ollonqvist Oskari

TERVEELLISTEN ELÄMÄNTAPOJEN, LUONNON JA LIIKUNNAN VAIKUTUS YRITTÄJÄN TYÖHYVINVOINTIIN

OPINNÄYTETYÖ (AMK)

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Liiketalouden koulutusohjelma | Liiketalous

2018

Timo Linnossuo

Oskari Ollonqvist

TIIVISTELMÄ

Tätä opinnäytetyötä voi käyttää hyödyksi aloittavan yrittäjän apuna ja muistilistana tai jo hieman uupuneen yrittäjän helppolukuisena herättäjänä.

Työhyvinvointi on jokaiselle työntekijälle, myös yrittäjälle ehdottoman tärkeää. Liikunta voi lisätä jaksamista ja ehkäistä jopa mielenterveydellisiä ongelmia. Luonto lisää psyykkistä hyvinvointia ja tukee jaksamista jokapäiväisessä elämässä. Ihmisiä tulisi kannustaa liikkumaan luonnossa.

Toistuva luonnossa liikkuminen vaikuttaa terveyttä parantavasti ja lisää henkistä hyvinvointia. (Kivimäki 2012.; Pasanen ym. 2014.)

Yleisesti hyvinvoinnin osa-alueina voidaan pitää yleistä terveyttä, biomekaniikkaa, fyysistä aktiivisuutta, ravintoa, lepoa ja henkistä energiaa. Näiden hyvinvoinnin peruselementtien on oltava tasapainossa keskenään, jotta voidaan tavoitella parasta mahdollista tulosta.

Jokaista ihmistä pitäisi käsitellä yksilönä ja selvittää suurimmat hyvinvoinnin esteet ja hoitaa niitä ensin. Esimerkiksi muuttamalla elintapoja ruokavalion, liikunnan ja levon osalta. Liian monta suurta muutosta ei kannata ryhtyä kerralla, sillä tutkimusten mukaan ne eivät useinkaan kestä. Aloittamalla pienimmästä muutoksesta, jolla on suurin vaikutus, on ehkä tarkoituksenmukaisinta ja palkitsevaa jatkaa muutoksen tiellä. (Saari. 2015, 69-70)

Tämä työ on tehty aiheeseen liittyvien kirjojen, netistä löytyvien tietojen ja pienen kyselyn pohjalta.

ASIASANAT:

Yrittäjä, elintavat, ravinto, uni, luonto, liikunta

THE EFFECT OF WAY OF LIFE, NATURE AND EXERCISE TO WELLBEING OF ENTREPRENEUR

This thesis can be used to help a startup business or a wakeup call for a little exhausted entrepreneur.

Work welfare is very important to every employee and the entrepreneur himself. Exercise will improve wellbeing and even prevent mental issues. Nature increases mental strength and supports stamina in everyday life. People should be encouraged to exercise more in the nature. Frequent exercise in the nature will improve your mental strength. (Kivimäki 2012.; Pasanen ym. 2014.)

Generally the divisions of wellbeing are general health, biomechanics, physical activity, nutrition, resting and spiritual energy. These basic elements have to be balanced if you want to get the best results. Every person should be treated as individuals and examine the greatest threats and treat those first. For example changing diet, exercise plans and restin patterns. Too many big changes shouldn't be done at the same time because usually they don't last. Starting from smallest change with greatest influence might be the most rewarding on a road of change. (Saari. 2015, 69-70)

This thesis is made based on related books, information found on the internet and a small quiz.

Sisällys

1	JOHDANTO	1
2	PIENYRITTÄJÄN TYÖHYVINVOINTI	3
3	PIENYRITTÄJIEN KARTOITUS	11
4	OPAS PIENYRITTÄJÄLLE	13
5	YHTEENVETO	18
	LÄHTEET	21

1 JOHDANTO

Hyvinvointi on tärkeä asia yrittäjän työssäjaksamiseen. Yrittäjän arki voi olla kiireistä, eikä aina ehdi tai jaksaa huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Yrittäjän jaksamiseen vaikuttavat muun muassa elintavat, fyysinen kunto, virikkeet, elämäntilanne, motivaatio, osaaminen, työuupumuksen tunnistaminen, ajankäyttö, stressinhallinta, verkostoituminen, perhe, ystävät ja harrastukset. Olen koonnut tähän opinnäytetyöhöni joitain esimerkkejä kolmen ensin mainitun kohdan - elintapojen, liikunnan (fyysinen kunto) ja luonnon (virikkeet) - osalta. Kyselyn pohjalta olen haastatellut itsensä työllistäjiä (yksinyrittäjiä) ja koostanut niistä yhteenvedon.

Mitä paremmin yrittäjä jaksaa, sitä edullisempaa se lienee koko yhteiskunnalle.

TAVOITTEET

Olisi mukavaa, jos tämä opinnäytetyö voisi auttaa jotakuta yksinyrittäjää löytämään itselleen vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Mikäli yrittäjä ei koe tarpeelliseksi käyttää terveydenhuollon palveluita hyväkseen, hän saattaisi itselleen kysymyksiä esittämällä havaita, että ihan pienellä muutoksella voi olla suuria vaikutuksia. Tärkeää olisi, että joku yksinyrittäjä saisi kipinän elintapojensa kohentamiseen. Mahdollisesti alkaisi kiinnittää huomiota siihen mitä syö tai juo. Paljonko syö tai juo. Ja kuinka usein syö tai juo.

Suotavaa olisi, että yksinyrittäjä löytäisi innon liikkumisen. Huomaisi, että melko vähäinenkin liikunta - päivittäiset hissimatkat korvataan portaiden kävelyllä – aikaansaaa mielihyvää ja sitä kautta auttaa mahdollisesti laajentamaan liikkumistaan. Olisi hyvä, jos joku yksinyrittäjä huomaisi luonnossa liikkumisen ja ulkoilun tuottavan rauhoittumista ja rentoutumista. Miten metsässä käynnin jälkeen olo on huomattavasti vähemmän kireä ja jännittynyt kuin sinne mennessä.

Tavoitteena on aikaansaada ajatuksia herättäviä pohdintoja yrittäjän arjesta. Saada yrittäjä miettimään omaa tilaansa:

Tiedätkö, kuka olet?

Tiedätkö, mitä haluat?

Hallitsetko omaa elämäsi?

(Saari. 2015, 85)

Esimerkiksi tuollaisia kysymyksiä saattaa yksinyrittäjä miettiä mielessään, koska hänellä ei ehkä ole lähellä ketään ihmistä, jolle nuo kysymykset voisi esittää ääneen. Tehtävänä on luoda pieni ohjeistus yrittäjäksi aikovalle sekä väsyneelle tai väsymisen merkkejä havaitsevalle yrittäjälle, miten voi mahdollisesti parantaa omaa hyvinvointiaan.

Opinnäytetyön ohjeistus on jaettu kolmeen osaan: elintavat (ravinto ja uni), liikunta (terveysliikunta ja hyötyliikunta) ja luonto (luontoliikunta ja virkistäytyminen luonnon avulla). Lisäksi on avattu hieman mitä tässä tapauksessa tarkoitetaan yrittäjällä, sekä lyhyt selonteko yrittäjien työmäärästä ja -ajasta.

2 PIENYRITTÄJÄN TYÖHYVINVOINTI

Tässä opinnäytetyössä yrittäjä on yksinyrittäjä, itsensätyöllistäjä. Sellainen, jolla ei ole mahdollisuutta työpaikan joukkoliikuntaharrastuksiin. Sellainen, jolla ei ole muita työntekijöitä ja kollegoita jakamassa yrityksen arkea.

Yrittäjän hyvinvointi ja jaksaminen

Terveelliset elintavat vaikuttavat jaksamiseen ja terveyteen. Ne ovat työkyvyn perusta. Kun sinulla on hyvä työkyky, jaksat olla innostunut työstäsi. Ja kun olet innostunut, pystyt hyvään suoritukseen ja yrityksesi taloudelliseen menestykseen.

Työmäärä ja työajat

Yrittäjistä yli 50 prosenttia työskentelee useammin kuin 5 päivänä viikossa ja yli 80 prosenttia keskimäärin yli kahdeksan tuntia päivässä.

Lomaa yrittäjät pitävät keskimäärin 17 päivää (mediaani 14 päivää). (Mäkelä-Pusa ym. 2011, 20-23)

Palautuminen

Työstä palautuminen on tärkeä osa työhyvinvointia.

”Henkisessä palautumisessa työasiat jäävät pois mielestä ja ihminen rentoutuu. Työstä palautuminen on psykofyysinen prosessi, jonka aikana yksilön tila palautuu työpäivän aikana kokemasta kuormituksesta. Fysiologisessa palautumisessa on kyse siitä, että yksilön virittymistaso palautuu perustasolle, siihen vaikuttaa varsinkin uni.” (Mäkelä-Pusa ym. 2011, 18)

Tapojen muutokset

Tutkimusten mukaan tottumusten muuttaminen on pitkä prosessi. Aki Hintsan mallissa on kahden kolmosen nyrkkisääntö: muutetaan korkeintaan kolmea tapaa kerrallaan, vähintään kolmen kuukauden ajan ennen seuraavia muutoksia.

ELINTAVAT

Elintavoissa keskitytään syömiseen ja nukkumiseen.

Ravinto

Riittävän monta syömiskertaa päivässä olisi tärkeää huomioida. Aamiainen, välipala, lounas, välipala ja päivällinen. Ei niin, että aamulla ja päivällä kaiken syömisen kuittaa kahvilla ja illalla syö vatsansa täyteen ja turvoksiin.

Pienet välipalat esimerkiksi hedelmät pitkin päivää on hyvä tapa. Ne auttavat jaksamaan ja keskittymään ja sitä kautta vähentävät stressiä. Terveellinen ja säännöllinen syöminen auttaa pysymään vireänä ja palautumaan työstä. Yrittäjät kaipaavat ohjeita ruokavalioon ja käytännön ruoanlaittoon sekä yleisesti ohjeita terveellisempään elämään. Ravitsemus kannattaa pitää yksinkertaisena eikä miettiä liikaa jonkin tietyn asian vaikutusta. Esimerkiksi, onko peruna terveellistä syötävää vai ei. Rytmii, monipuolisuus, terveellisyys ja oikean kokoiset annokset ovat tärkeintä muistaa. Hyvälaatuisuus on myös oleellinen osa terveellistä ravitsemusta. Omissa totumuksissa muutostarpeiden löytyminen on avain mahdolliseen muutokseen. Muutokset vaativat motivaatiota. Muutoskohtien arvioiminen ja järjestykseen laittaminen auttaa onnistumiseen. Aloita niistä muutostarpeista, joihin olet eniten motivoitunut. (Mäkelä-Pusa ym. 2011, 42; Määttä ym. 2010, 81-93)

Uni

Unen riittävyys ja sen laatu ovat erityisen tärkeitä jaksamisen kannalta. Jos ei saa riittävästi syvää unta, aivot ja ajatukset eivät rauhoitu ja palaudu sekä jaksaminen vähenee merkittävästi.

Unen tarve on jokaisella yksilöllistä ja unen säännöllisyys on vielä tärkeämpää kuin sen kesto. Hyvin nukutun yön jälkeen jaksaa olla reipas ja ryhtyä toimeen

toisin kuin huonolaatuisen unen jälkeen. Liian vähäinen uni aiheuttaa vaikeuksia oppimiseen, tarkkaavaisuuteen, keskittymiseen, hahmotuskykyyn ja fyysiseen suorituskyykyyn. Levännyt ihminen palautuu nopeammin rasituksesta. Aivoissa on kolme erilaista tilaa: valvetila, syvä uni (NREM) ja nopeiden silmänliikkeiden uni (REM). REM-unta on nukkumisesta noin neljännes ja sen aikana tapahtuu päivän aikana kokemiensa asioiden uudelleen käsittely. REM-unen aikana asiat järjestyvät aivoissa tarkoituksenmukaisesti paikoilleen. REM-unessa ihminen näkee unia ja elimistön toiminnot voivat vaihdella runsaastikin. Hengitys, lihasjännitykset ja verenpaine muuttuvat ja siksi tämä uni ei ole niin syvää kuin NREM. Syvän unen vaihe (NREM) on yleensä pian nukahtamisen jälkeen ja siinä elimistö rauhoittuu ja palautuu. Nukkumisolosuhteilla on iso vaikutus uneen. Hyvä patja ja tyyny ovat tärkeitä kehon palautumisen ja syvän unen määrän kannalta. Huono patja ja tyyny saattavat jopa lisätä lihasjännityksiä ja nukkumisen jälkeen olo on kankea ja epävireinen. Lyhyet päiväunet saattavat joskus olla hyvinkin tarpeen, mutta ne eivät korvaa kunnan yöunia. Puolen tunnin päiväunet voivat jo helpottaa parin huonosti nukutun yön univajetta.

Paras aika päiväunille on iltapäivällä syömisen jälkeen. (Määttä ym. 2010, 113-116)

LIIKUNTA

Usein liikunnasta puhuttaessa painotetaan suoritusta ja tehokkuutta. Mutta jos ei jaksaa suorittaa, niin on parempi vaikka hiljalleen kuljeskella ulkona ja ihmetellä ääniä ja hajuja kuin jäädä sohvalle lojumaan. Säännöllisen liikunnan ylläpitäminen on kuitenkin paljon parempi vaihtoehto kuin satunnainen ulkona kuljeskelu. Säännöllisesti lihaskuntoharjoittelua harrastava pysyy toiminnaltaan vireänä 10-20 vuotta passiivista ikätoveriaan pidempään.

Liikunnan määrä on toki sovitettava muuhun elämään sopivaksi, siitä ei saa tulla stressiä. Kuntoon vaikuttavat kehon notkeus, lihaskunto ja kestävyys. Myös tasapaino ja koordinaatio ovat tärkeitä asioita. Näitä kaikkia osa-alueita on syytä muistaa harjoittaa. Mitä fyysisempi työ, sitä paremman fyysisen kunnan se vaatii. Liikunta edistää myös palautumista päivän askareista. Yrittäjät haluaisivat heille järjestettävän kuntotestin oman kunnan kartoittamiseen, tutustumista uusiin

lajeihin, omiin vaivoihin sopivien lajien löytämistä ja henkilökohtaiset kunto-ohjelmat. Yrittäjällä saattaa olla mahdollista aikatauluttaa oma päivänsä niin, että voi harrastaa liikuntaa, vaikka keskellä päivää. Olisi suositeltavaa kirjata, vaikka viisi seuraavaa liikuntasuoritusta kalenteriin ja kertoamaan niistä ääneen jollekin läheiselle, niin niitä ei ohita niin helposti. Fyysisen ponnistelun seurauksesta ihminen rentoutuu ja stressi laukeaa. Työn vastapainona liikunta auttaa palautumaan. Liikunta auttaa unohtamaan työasiat silloin, kun joudut keskittymään liikuntaan niin, liikut hyvässä seurassa, liikut luonnossa. (Mäkelä-Pusa ym. 2011, 41; Määttä ym. 2010, 22-24, 114)

Terveysliikunta

Mahdollisuuksien mukaan kannattaa hankkia jokin liikuntapaikan jäsenkortti tai mennä mukaan ryhmäliikuntatapahtumiin. Esimerkiksi johonkin joukkuepeliporukkaan. Yhdessä tulee helpommin liikuttua kuin yksin ja jos joukkuekaverit odottavat sinua paikalle, niin kotiin jääminen ei ole niin helppoa. Oman lajin löytyminen voi kestää aikansa, mutta kannattaa sinnikkäästi kokeilla eri lajeja, kunnes mieleinen löytyy. Se on avain harrastuksen jatkuvuuteen. Kannattaa suunnitella, mitä harrastukselta tavoittelee ja asettaa välitavoitteita niiden saavuttamisen tueksi. Kuntoa ei voi varastoida pitkäksi aikaa, sillä jo parin kuukauden liikkumattomuus vaikuttaa kunnan heikkenemiseen merkittävästi. Säännöllinen pitkäjänteinen liikunta on paras tapa ylläpitää terveyttä. Monipuolinen tehokas liikunta voi estää sairauksia ja nostaa vastustuskykyä. Suositusten mukaan 30 minuuttia päivässä on riittävä määrä ja senkin voi koota useasta palasta, mukaan lukien hyötyliikunta. Jos tavoittelee 30-60 minuutin päiväannosta, kannattaa liikkumista lisätä pikkuhiljaa, etenkin jos ei ole vähään aikaan juurikaan liikkunut. 3-5-kertaa viikossa 30-60 minuuttia kerrallaan on hyvä tavoite, kun on pikkuhiljaa aloittanut. Kestävyysliikunta (aerobinen) parantaa mm. aineenvaihduntaa, painonhallintaa, sydämen ja verenkiertoelimistön toimintaa. Kestävyysliikunta suoritetaan matalalla, hieman yli sadan sykkeellä. Helppoja lajeja 3-5 kertaa viikossa suoritettaviksi kestävyyslajeiksi ovat esimerkiksi

- (sauva)kävely, hölkkä, juoksu

- hiihto
- uinti, vesijuoksu
- pyöräily
- rullaluistelu
- lumikenkäily
- ryhmäliikunta, palloilulajit

Hyötyliikunta

Kaikki arkiliikunta on hyväksi. Kävelen kauppaan, kotiaskareet, puutarhatyöt, koiran ulkoilutus jne. Mikäli mahdollista, niin arkiliikunta kannattaa mahdollisuuksien mukaan suorittaa luonnossa. Luonto palauttaa mielen paremmin kuin kaupunkiympäristö. Kaikki mikä ei ole passiivista olemista, on hyötyliikuntaa. Päivittäisillä valinnoilla hyötyliikunnan edistämiseksi voidaan aikaansaada merkittäviä vaikutuksia aineenvaihduntaan, verenpaineeseen, luuston vahvistumiseen, veren rasvapitoisuuteen ja sokeriaineenvaihduntaan. (Määttä ym. 2010, 75)

LUONTO

Eräässä tutkimuksessa seurattiin toimistotyöntekijöiden palautumista työpäivästä viemällä heidät 15 minuutiksi Helsingissä Keskuspuistoon, Alppipuistoon ja kaupunkiympäristöön. Mitä enemmän vihreyttä oli nähtävänä, sitä paremmin ihminen palautui. Luonnonmaisema edistää levollista mieltä. (Leppänen ym. 2017, 46-47) Jokamiehenoikeudet takaavat hyvät mahdollisuudet jokaiselle luonnossa liikkumisesta kiinnostuneelle. Jokamiehenoikeudet lyhyesti.

Saat

- liikkua jalan, hiihtäen tai pyöräillen muualla kuin pihamaalla ja erityiseen käyttöön otetuilla alueilla (esimerkiksi viljelyksessä olevat pellot ja istutukset)
- oleskella tilapäisesti alueilla, missä liikkuminenkin on sallittua (esimerkiksi teltailla riittävän etäällä asumuksista)
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia
- onkia ja pilkkiä

- kulkea vesistössä ja jäällä

Et saa

- aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille tai ympäristölle
- häiritä lintujen pesintää ja riistaeläimiä
- kaataa tai vahingoittaa puita
- ottaa sammalta, jäkälää, maa-ainesta tai puuta
- häiritä kotirauhaa
- roskata
- ajaa moottoriajoneuvolla maastossa ilman maanomistajan lupaa
- kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia

Ymparisto.fi verkkosivu < [http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet\(16989\)](http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet(16989)) > 21.10.2018

Ulkoilureitistöjä löytyy Turun seudulta netistä hyvin. Esimerkiksi

<Turun kaupungin verkkosivu < <https://www.turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/ulkoilualueet/polutreitit-ja-ladut/luontopolut> > 7.11.2018

Luontoliikunta

Luonnossa voi liikkua monella tavalla. Juosten, kävellen, pyöräillen, lumikengillä, retkiluistimilla tai marjastaen. Luonnon monimuotoisuus tarjoaa kaiken kuntoisille ulkoilijoille haastetta. Voi kiivetä paino (rinkka) selässä mäkiä ylös alas tai kulkea tasaisempia polkuja ja reittejä pitkin. Marjastaessa ja sienestäessäkin tulee liikuntaa, kun kyykistelee ylös alas. Esimerkiksi metsäkävelyn on todettu lisäävän vastustuskykyä lisäävien aineiden erittymistä elimistöön enemmän kuin kaupungissa liikkumisen jälkeen. (Salovuori 2014, 79 – 80.) Lihaskuntoharjoitteena voi metsässä tehdä esim. seuraavan (Leppänen ym. 2017, 49-50):

- lämmittele reippailemalla metsään
- nojaa selkä alhaalta oksattomaan puuhun niin, että jalat ovat 45-90 asteen kulmassa, vaikeustasosta riippuen

- vedä vatsalihaksia kohti selkää
- nosta kädet hartioiden korkeudelle kämmenet alaspäin
- pidä asento ja hengitä syvään, kunnes koet riittävän

Virkistäytyminen luonnon avulla

Luonnosta saa voimaa myös ihan vaan oleilemassa. Voi kulkea hiljaa, katsella, kuunnella ja haistella. Tunnustella puiden runkoja, koskettaa sammalta ja tuntea luonnon läheisyys. Moni saa voimaa ihan vaan olemalla tuulen huminassa. Videolla muun muassa työhyvinvoinnin kehittäjänä toiminut Sirpa Arvonen esittelee Metsämieli-menetelmän, joka kokoaa luonnon, liikkumisen ja mielentaitoharjoitusten hyödyt yhteen. Arvonen esittelee myös kaksi harjoitusta, joita voit kokeilla seuraavalla metsäretkelläsi: Kiikarointiharjoitus (kohdassa 01:16) ja Harjoita havaintoja (kohdassa 02:37). Suomen Luonto nettilehti < <http://suomenluonto.fi/artikkelit/metsaan-mieleni-menee/> > 7.9.2018 Luonnossa avojaloin kulkemisesta saa voimaa. Useimmiten se tapahtuu uimarannalla. Myös metsässä kannattaa kulkea avojaloin, kunhan on riittävän lämmintä ja jäykkäkouristusrokotus on voimassa. Tämän on todettu lisäävän tasapainoa, jalkojen verenkiertoa, nivelistä tulee joustavammat ja vähentävän polvi-, lonkka- ja selkäkipuja. Käsien multaaminen on hyvän mikrobialtistuksen kannalta suositeltavaa. Puutarhassa tonkiminen on useille ihan tuttua, mutta metsämaahan käsien upottaminen vieraampaa. Metsämaa on kuitenkin huomattavasti terveellisempää kuin puutarhassa oleva maa-aines. Puutarhanhoito lisää elämänilmiöiden ymmärrystä, empatiaa ja onnellisuutta, jotka puolestaan auttavat irrottautumaan työajatuksista. Kevyt puutarhanhoito ehkäisee stressiä, siitä saa jutunjuurta ja siinä ohessa on helppo keskustella vaikeistakin aiheista. Jean Sibelius keräsi metsäkävelyllä tulitikkuaskiin tuoretta sammalta, jota hän saattoi nuuhkaista aina kun luovuus tarvitsi herättelyä. (Leppänen ym. 2017, 56-57, 73-78)

Yrittäjän kunto on yrityksen elinehto

Yrittäjillä on usein kova tahto tehdä tulosta. Moni yrittäjä tekee itse töitä yrityksessä ja hoitaa vielä päälle hallinnolliset työt. Oma hyvinvointi jää helposti jalkoihin. Yrittäjä itse on kuitenkin liiketoimintansa tärkein lenkki. Itsestä huolehtimalla rakennetaan pohjaa menestykselle myös tulevaisuudessa.

Vastuunjakamista ja vapaa-aikaa

Yrittäjät kantavat huolta yrityksen kannattavuudesta ja uhraavat työlle paljon. Vapaa-ajalle, perheelle ja ystäville ei aina jää riittävästi aikaa ja loppuun palaminen uhkaa. Yrittäjiin pätee sama sääntö kuin ihmisiin yleensäkin: elämä ei saisi olla pelkkää työtä. Mielekäs vapaa-aika läheisten ja harrastusten parissa toimii vastapainona ja auttaa jaksamaan.

Vastuu omasta yrityksestä, tuloksesta ja henkilöstöstä voi olla rankkaa. Itseä ei säästellä, mikä on yksi yrittäjän suurimmista terveysriskeistä. Yrittäjän olisi kuitenkin hyvä osata jakaa vastuuta myös muille. Kaikkea ei tarvitse tehdä itse.

Työterveyshuolto yrittäjän tukena

Työterveyshuolto on yrittäjän tuki ja turva, joka auttaa terveyden arvioinnissa ja edistämisessä. Kela korvaa yrittäjälle osan työterveyshuollosta ja sairaushoidosta aiheutuneista kustannuksista. Työterveyshuollon kustannukset ovat myös verotuksessa vähennyskelpoisia.

Yrittäjän hyvinvoinnin top 10

1. Uskalla jakaa vastuuta ja delegoida työtehtäviä.
2. Varaa aikaa omalle vapaa-ajalle ja pidä myös lomaa.
3. Työn ulkopuolinen harrastus auttaa työstä irtautumiseen.
4. Huolehdi fyysisestä kunnostasi.
5. Käy säännöllisesti terveystarkastuksissa.
6. Hae vertaistukea ja keskustelukumppaneita muista yrittäjistä.
7. Huolehdi osaamisesi ja ammattitaitosi ajan tasalla pitämisestä.
8. Muista ystävät ja perhe. Älä uhraa ihmissuhteitasi työlle.
9. Panosta rekrytointiin. Hyvät työntekijät ovat jaksamisen avaintekijä.
10. Yrityksen kehittäminen ja uudet visiot virkistävät ja tuovat vaihtelua.



Yhteistyössä: [Etera](#)

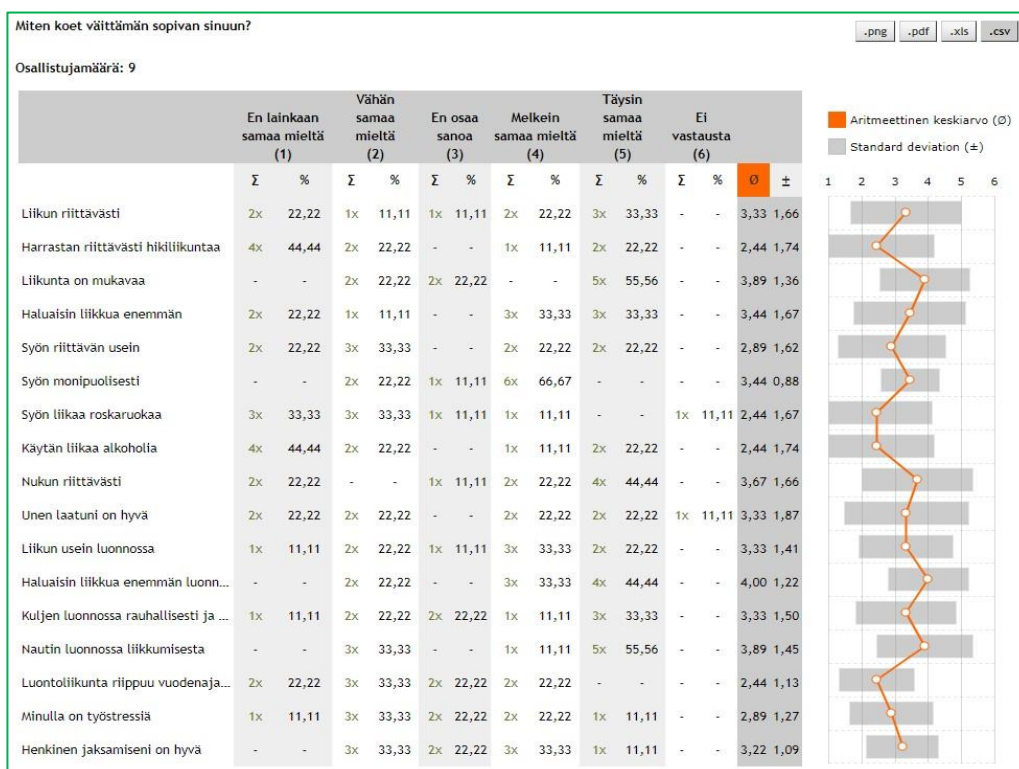
3 PIENYRITTÄJIEN KARTOITUS

HAASTATTELUN TULOS

Ilmaisella KyselyNetti -työkalulla toteutettu kyselylomake (arviointitaulukko, ilman painotuksia). Lähetin kyselylinkin

https://www.kyselynetti.com/?url=result_det&uid=1477366 joillekin tutuille yksinyrittäjille (17 kpl) ja pyysin heitä vastaamaan kysymyksiini asteikolla 1 – 5. 9 heistä vastasi, 8 ei vastannut määräaikaan mennessä.

Lähetin linkin WhatsAppin, Messengerin tai sähköpostin välityksellä. Vastaukset näkyivät yhteenvetona KyselyNetin sivulla. Kyselyyn pystyi vastaamaan vai kerran ja vastaukset tallentuivat nimettöminä.



Kuva 1, kysely

Yleisesti ottaen moni koki jaksavansa ihan hyvin, vaikka kokivatkin jonkin verran työstressiä.

Elintavat

Ruokailu on monipuolista, välipaloja haluttaisiin syödä kenties enemmän ja roskaruokaa vähemmän. Unen määrä ja laatu pääasiassa hyvät.

Liikunta

Useat kokivat liikunnan mukavaksi ja hikiliikuntaa harjoitettiin riittävästi. Liikunnan riittävydessä oli laaja hajonta.

Luonto

Useat olisivat halunneet liikkua enemmän luonnossa ja nauttivat siitä. Luonnossa kulkemisessa hajontaa rauhallisen ja suorittavan liikunnan välillä aika paljon. Vuodenajalla ei ollut paljoa merkitystä luonnossa olemiseen.

4 OPAS PIENYRITTÄJÄLLE

Ennaltaehkäisevään terveydenhuoltoon erikoistunut lääkäri Aki Hintsu, joka toimi formula ykkösissä lääkärinä ja valmentajana sekä johti Genevessä kokonaisvaltaiseen ja yksilölliseen henkisen ja fyysisen suorituskyvyn ja elämänlaadun parantamiseen tähtäävää klinikkaa, antaa kirjassaan Voittamisen anatomia monia hyviä neuvoja ruokailuun, uneen ja liikkumiseen liittyen. Arvoista tulee totta vasta päivittäisten valintojen, tekojen ja tekemättä jättämisten kautta. Aki Hintsun neljä kultaista sääntöä: Selvitä ja hoida akuutit vaivasi. Selvitä perinnölliset riskitekijäsi. Selvitä henkilökohtaiset riskitekijäsi. Panosta ennaltaehkäisyyn. (Saari 2015, 92, 105)

Tiedätkö, kuka olet?

Vahva minuus ei perustu johonkin, mikä voidaan ottaa pois. Työ, auto, titteli, vaatteet tai harrastukset. Vahva identiteetti perustuu arvoihin. Vastauksia voisivat jollain henkilöllä olla vaikka halu olla hyvä äiti/isä, hyvä puoliso, moraalisesti oikein toimiva, luotettava ihminen ja ystävä. Mikäli näihin asioihin voi omalla kohdallaan olla tyytyväinen, yksi perusasia on kohdallaan.

”Itsetuntemus on ainoa mahdollinen lähtöruutu kohti parempaa hyvinvointia.” Aki Hintsu

Tiedätkö, mitä haluat?

Oletko tyytyväinen ajankäyttöösi, ovatko tavoitteesi pysyviä vai usein vaihtuvia, tiedätkö mitä teet seuraavaksi, vaikuttavatko muiden mielipiteen huomattavasti päätöksisi? Monesti päivästä toiseen selviytyminen voi viedä niin paljon energiaa, että omat arvot ja tavoitteet eivät kohtaa vaan ovat menneet ristiriitaan keskenään. Tästä voi seurata pahoinvointia, turhautuneisuutta ja epämääräistä tyytymättömyyttä – identiteettikriisi. Tavoitteiden siis pitäisi perustua arvoihin eikä toisinpäin. Näin voisi olla tyytyväinen myös nykyhetkeen vaikka olisikaan vielä saavuttanut tavoitetta. Omat arvonsa kannattaakin pohtia tarkoin, sillä päätöksenteko helpottuu, kun tietää mihin omiin arvoihin valinnat perustuvat.

”Ihminen on todennäköisemmin tyytyväinen, kun hän tietää, kuka hän on, mitä elämässään tekee ja miksi.” Aki Hlntsa

Hallitsetko omaa elämäsi?

Vaikka arvot ja tavoitteet ovat selvät, voi silti joutua taistelemaan periaatteitaan vastaan. Pitää tehdä kompromisseja, luopua jostain saavuttaakseen jotain itselle vielä tärkeämpää. Omat valinnat olisi hyvä pystyä tekemään niin, että voi hyvillä mielin olla päätöstensä takana. Liiallinen itselle väärin valintojen tekeminen aiheuttaa negatiivista vaikutusta elämään ja silloin ihminen ei voi hyvin. Arvojen toteuttaminen maksaa, sen huomaa tekojen ja uhrausten kautta.

*”Jos arvosi eivät maksa sinulle mitään, ne eivät ole arvoja, vaan mielipiteitä.”
Jari Sarasvuo*

(Saari. 2015, 85-96)

Ruokailun suhteen ollaan usein joko liian piittaamattomia tai tiukkoja. Kumpikaan ei ole oikein hyvä ihmiselle. Välinpitämättömyys ruokaa kohtaan voi johtaa mm. ylipainoon, väsymykseen, keskittymiskyvyn puutteeseen ja jopa sairauksiin. Liika kriittisyys syömisiään kohtaan harvemmin johtaa pysyvään muutokseen ja siitä seuraava painon jojoilu on terveysriski. Säännöllisellä ruokailurytmillä voi helpottaa yllättäviä makeanhimoja ja muita epäterveellisiä ruokahoukutusia. Säännöllisesti syömällä esimerkiksi kolme pääateriaa ja kolmesta neljään terveellistä välipalaa pitävät verensokerin riittävällä tasolla, jotta aivoilla olisi polttoainetta aina saatavilla. Oikeanlaisen ruoan voi mieltää olevan sellaista, että tuoteselostetta lukiessa voi ymmärtää onko pääraaka-aine uinut, kävellyt tai kasvanut maasta. Teollisesti prosessoiduissa ruoissa on usein vähemmän tuoreita aineksia kuin prosessoimattomissa. Siksi itsevalmistettu ruoka on paremmin ravitsevaa ja lisäksi tietää mitä syö. Monesti dieeteissä jätetään kokonaan jokin pääryhmistä pois tai vähennetään huomattavasti. Keho kuitenkin tarvitsee hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvaa. Oman kämmenen kokoinen annos proteiinia jokaisella pääateriaalla saa aikaan sopivan kylläisyydentunteen ja ylensyöminen saattaa vähentyä. Kasvikset, kaura, peruna ja täysjyväriisi taas

ovat hitaasti energiaansa luovuttavia ja näläntunne pysyy pois pidempään. Vaihtelevasti erilaisten kasvien syönnistä saa myös runsaasti vettä, kuituja ja vitamiineja. Vettä täysikasvuisen ihmisen tulisi juoda noin kaksi litraa joka päivä. Tämän lisäksi tulee juoda saman verran vettä mitä esimerkiksi urheillessa haihtuu hikenä. Syömisen ei pitäisi olla pelkästään kehon toimintojen ylläpitämiseen tähtäävää, vaan siitä voi myös nauttia. Jos pystyy pitämään nautintosityömisten ja -juomisten osuuden noin 20 prosentissa kaikesta syömisestä voi olla tyytyväinen. (Saari 2015, 129-145)

Nukkumisen ja levon tärkeyttä ei pidä vähätellä. Esimerkiksi kesäaikaan siirryttäessä nukutaan usein tunnin vähemmän (ei siis mennä tuntia aiemmin nukkumaan) ja tämä tunnin vähäisempi uni aiheuttaa tutkimuksien mukaan 17 % lisää auto-onnettomuuksia seuraavana maanantaina ja 5 % enemmän sydänkohtauksia seuraavien kolmen viikon aikana. Tämän pohjalta jokainen voi ajatella, miten paljon tunti tai kaksi liian vähän unta joka yö vaikuttaa suorituskykyyn. Vasta levon aikana myös liikkumisen seurauksena tavoiteltu kunto kasvaa (Saari 2015, 108)

Liikunta on yksi kolmesta terveyden kulmakivistä. Sen päätavoite ei pitäisi olla painon pudotus, sillä ravinto on tärkeintä painonhallinnassa. Riittävä liikunta ja uni ovat hyvänä apuna. Liikunnasta puhuttaessa usein ensimmäisenä mieleen tulee tavoitteellinen ja suorittamiseen tähtäävä hikiliikunta. Yleisen terveyden kannalta kuitenkin perus arkiliikunta on tärkeintä, riittävä määrä askelia ja mahdollisimman vähän istumista. Askelten määrän todentamiseen on saatavilla helppoja ja ilmaisia välineitä esimerkiksi älypuhelimiin. Liikkumista aloittavalle 8 000- 10 000 askelta vuorokaudessa on tavoiteltava määrä. Mikäli pystyy istumisen sijaan seisomaan, se kannattaa aina.

”Makaamiseen verrattuna istuminen lisää kalorien kulutusta vain 3,7 prosenttia ja seisominen 13 prosenttia. Jos seistessä liikehtii hieman, kulutus lisääntyy jo 94 prosenttia, ja käveleminen puolestaan lisää kulutusta jo 150 – 300 prosenttia.” Aki Hintsa

”Jos korvaa kolme tuntia istumista seisomisella palaa yhdessä päivässä noin 120 kilokaloria enemmän.” ”Näin toimimalla vuodessa kulutus lisääntyy yhtä paljon kuin jos juoksisi kymmenen maratonia.” Aki Hintsa

Pitää siis muistaa huolehtia riittävästä perusliikunnasta, liikunnan säännöllisyydestä ja monipuolisuudesta. Mitä parempi kunto on, sitä suurempia liikuntamääriä ja liikunnan rasittavuutta voi tavoitella. Tärkeitä ovat kuitenkin arjen pienet teot perusliikunnan parissa. (Saari 2015, 158-165)

2-3 kertaa viikossa suositeltavia lihaskuntoharjoitteita (6-10 liikettä suurille lihasryhmille, 2-3 sarjaa kohtalaisen isoilla vastuksilla) ovat esimerkiksi

- kotijumppa
- kuntosali
- vesijumppa
- kuntopiiri ryhmäliikuntana

Venyttely ja muu liikkuvuutta edistävä toiminta on tärkeä muistaa säännöllisesti. Päälihasryhmille vähintään 2-3 kertaa viikossa, 20-30 sekuntia, 1-3 toistoa. Ennen venyttelyjä pitää muistaa 5-10 minuutin lämmittely. Ennen ja jälkeen kestävyysharjoittelua on syytä muistaa venyttely. Alla olevassa taulukossa ohjeita venytysten kestosta.

Ajankohta	Venytyksen kesto	Tavoite
Ennen harjoitusta	lyhyet venytykset 5-10 s	liikeratojen tarkistus ja lihasten ”herättely”
Harjoituksen jälkeen	keskipitkät venytykset 20-30 s	lepopituuden palauttaminen, palautuminen
Omana treeninään	pitkät venytykset 30 s-3 min	liikkuvuuden lisääminen

Taulukko 1, venyttelyohjeistus

(Määttä ym. 2010, 70-72, 119-120)

Opinnäytetyön tarkoituksena on pohtia elintapojen, luonnon ja liikkumisen merkitystä yrittäjän elämänlaadun parantamiseen. Tähän kirjoitettujen vinkkien lisäksi kokoan tähän muutaman linkin, joiden uskon auttavan yrittäjän elämänlaadun paranemiseen. Hyvä opas ja oma-arviointilomake työn ja terveyden osalta.

- Julkari verkkojulkaisu < https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114770/Hyvinvoiva_yrittaja.pdf?sequence=1 > 21.10.2018
- Riittääkö kuukauden irtiotto kerran vuodessa palautumiseen? Miten arjessa voisi huolehtia omasta hyvinvoinnista?
Omasta jaksamisesta huolehtiminen on satsaus liiketoiminnan tulevaisuuteen
Ukko.fi verkkosivusto < <https://www.ukko.fi/kevytyrittajan-jaksaminen/> >
2.11.2018

Suomen Yrittäjien sivulta lainattuna tekstiä yrittäjän hyvinvoinnin perustaksi.

<https://www.yrittajat.fi/yrittajan-abc/yrittajan-sosiaaliturva/hyvinvointi/yrittajankunto-yrityksen-elinehto-317566>

5 YHTEENVETO

Tarkoituksena oli etsiä tietoa yrittäjän elämää helpottavista tekijöistä ja tehdä lyhyt yhteenveto niistä. Myös pieni haastattelu ja yhteenvedot siitä vahvistivat käsitystäni yrittäjien ehkä huonoista ruokailu- ja elintavoista sekä liikunnan ja luonnon kanssa tekemisissä olemisen vähyydestä. Aiheeseen valitut kohdat olivat minulle mielenkiintoisia, joten valitsin elintavat, luonnon ja liikunnan. Luonnon avulla hyvinvoinnin lisääminen on Suomessa jokamiehenoikeuksien takia jokaiselle suhteellisen helppoa ja edullista. Itselleni, mahdollisesti tulevana yrittäjänä tämä selvitystyö antoi runsaasti ajattelemisen aiheita ja pyrinkin pitämään huolta omasta hyvinvoinnistani.

Kehittämisehdotukset

Seuraavat neljä kohtaa auttavat pääsemään alkuun oman yleisen terveyden kohentamisen osalta.

1. Selvitä ja hoidata akuutit vaivasi
2. Selvitä perinnölliset riskitekijäsi
3. Selvitä henkilökohtaiset riskitekijäsi
4. Panosta ennaltaehkäisyyn

Terveydentilan tarkastuksen ja testauksen jälkeen kannattaa selvittää oman kansallisuuden, kulttuurin ja suvun perinnölliset krooniset sairaudet. Näiden selvitysten jälkeen on vuorossa omat elintavat ja niiden vaikutukset omiin geneettisiin riskitekijöihin. Omia elintapoja muuttamalla voi vaikuttaa ennaltaehkäisevästi omaan hyvinvointiin. Ruokailun säännöllisyyttä voi lisätä ottamalla hedelmiä välipaloiksi. Alkoholin juomista kannattaa miettiä ja kehitellä itselleen jokin korvaava rutiini esimerkiksi oluttölkin tai sipsipussin avaamisen korvaajaksi. Ruokailutavoilla voi suhteellisen helposti ja nopeasti saada aikaan konkreettisen ja suuren muutoksen. Ravintoterapeutin kanssa voi rakentaa itselleen mieleisen ja toteutettavissa olevan suunnitelman. Alla Helena Patounasin kuuden säännön lista paremmasta ravinnosta:

1. Löydä rytmisi
2. Syö oikeaa ruokaa

3. Älä ryhdy kuureille
4. Syö sateenkaari päivässä
5. Rakasta vettä
6. 80-20, pidä hauskaa

Löydettyäsi yksilöllisen ruokailurytmin, vältä syömästä pitkälle prosessoituja ruokia ja suosi runsaasti erivärisiä kasviksia. Mikäli pystyy 80 % ruokailuistaan hoitamaan terveellisesti, voi 20 % ruokailuista nauttia oman mielensä mukaan. Muistaen kuitenkin kohtuuden. Lisäämällä tietoa palautumisen ja unen tarpeellisuudesta ja erilaisista mahdollisuuksista palautumiseen, yrittäjän oma hyvinvointi ja jaksaminen lisääntyvät. Tiedossa olevaa vähäunista jaksoa kannattaa ennakoida varaamalla nukkumiselle enemmän aikaa sekä ennen että jälkeen kyseisen jakson. Seuraavaksi lueteltuna nukkumista helpottavia seikkoja:

1. Kunnioita unentarvettasi
2. Vältä valoa illalla
3. Pimennä näytöt ajoissa
4. Rajoita kofeiinin ja alkoholin käyttöä
5. Mene nukkumaan aina samaan aikaan

(Saari 2015, 105, 113-118, 138-145)

Joukkueliikunnasta saattaa saada motivaatiota liikunnan lisäämiseksi. ”Porukan paine” saattaa vähentää lintsaamista. Metsään vaan jokainen, ainakin kerran kuukaudessa. Pieni reppu selkään (istuinalusta ja termoskannu mukana), rauhallisesti kuljeskelemaan, kuuntelemaan, haistelemaan ja katselemaan. Ei maksa paljoa.

Johtopäätökset

”Me emme voi päättää sitä, mitä meille tapahtuu, mutta voimme päättää sen, mitä yritämme tehdä seuraavaksi.” Jari Sarasvuo

Jokaisen yrittäjänkin on pidettävä huolta itse itsestään. Liikkuen ja syömis- sekä juomistapojaan seuraten.

Tekemääni kyselyyn vastanneet kertoivat, että jo kysymysteni ja vastaustensa miettiminen aikaansai ajatuksia elintapojen muutostarpeesta. Mahdollisesti puolen vuoden välein uusittava kysely voisi olla hyvänä kannustimena joillekin. Vastausten määrän vähyys yllätti minut. Päätelin tästä, että vastaamatta jättäneillä on niin kiire, etteivät he ehkä ehdi pitää itsestäänkään riittävästi huolta.

Kirjoista lukemaani suhtauduin luottavaisesti, mutta netistä löytämiini teksteihin suhtauduin varauksella. Siksi tässä raportissa on lähteinä pääasiassa kirjoista luettua tietoa.

LÄHTEET

Saari, O. 2015: Aki Hintsa Voittamisen anatomia

Julkari verkkojulkaisu, Hyvinvoiva yrittäjä – hyvinvoiva yritys < https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114770/Hyvinvoiva_yrittaja.pdf?sequence=1 > 21.10.2018

Leppänen, M.; Pajunen, A. 2017: Terveysmetsä, tunnista ja koe elvyttävä luonto

Mäkelä-Pusa, P.; Terävä, K.; Manka, M-L. 2011: Yrittäjien hyvinvointi, työkyky ja kuntoutus

Määttä, T.; Aalto, R. 2010: Yrittäjän kunto-opas

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta. 79–80.

Suomen Luonto nettilehti < <http://suomenluonto.fi/artikkelit/metsaan-mielenimenee/> > 7.9.2018

Suomen Yrittäjät nettisivu < <https://www.yrittajat.fi/yrittajan-abc/yrittajansosiaaliturva/hyvinvointi/yrittajan-kunto-yrityksen-elinehto-317566> > 16.10.2018

Ukko.fi verkkosivusto, Omasta jaksamisesta huolehtiminen on satsaus liiketoiminnan tulevaisuuteen < <https://www.ukko.fi/kevytyrittajan-jaksaminen/> > 2.11.2018

Ympäristöhallinnon yhteinen verkkopalvelu < [http://www.ymparisto.fi/fiFI/Luonto/Jokamiehenoikeudet\(16989\)](http://www.ymparisto.fi/fiFI/Luonto/Jokamiehenoikeudet(16989)) > 21.10.2018