

Työkykyä sosiaali- ja terveysalan yrittäjän arkeen

8.9.2023

Vuonna 2020 sote-palvelualan yritysten määrä kipusi noin 18 000:een, ja nämä yritykset työllistävät jo yli 90 000 henkilöä. Vaikka julkinen sektori pysyy sote-palvelualan suurimpana työllistäjänä, yritysten osuus on kasvanut noin 22 prosenttiin (Työ- ja elinkeinoministeriö, 10.3.2022). On selvää, että tulevaisuudessa tarvitaan yhä enemmän yksityisen sektorin panosta ja osaamista. Paljon puhutaan ja tutkitaan työntekijöiden työkykyä ja työn kuormittavuutta, mutta yksittäisten yrittäjien työkykyä, työhyvinvointia ja resilienssiä vähemmän. Lisäksi alan laaja työvoimapula tarkoittaa kriittistä pohdintaa palvelujen järjestämisvastuusta, johon on yritetty hakea ratkaisua ulkomaisista työntekijöistä. Viime vuosina yrittäjien työhyvinvointiin on alettu panostaa yhä enemmän, koska nykyisen palvelurakenteen myötä julkinen sektori ei tule selviytymään ilman yksityistä sektoria.

Työterveyslaitoksen yhtenä hankkeena oli vuosina 2019 – 2022 *Työkykyä sosiaali- ja terveysalan yrittäjän arkeen – keinoja työn kuormittavuustekijöiden hallintaan*. Hanke suunnattiin Pohjois-Pohjanmaalle hoiva-, kuntoutus- ja hyvinvointialan yrittäjiin, joista 34 % koki oman jaksamisen olevan este yrityksen kasvulle. Hankkeen päämääränä oli kehittää käytännönläheisiä menetelmiä sote-alan kuormitustekijöiden tehokkaaseen hallintaan ja siten tukea yrittäjien työhyvinvointia. Toiseksi hankkeella pyrittiin parantamaan työn fyysisten ja psykososiaalisten kuormitusten hallintaa, mukaan lukien kognitiiviset ja eettiset näkökulmat. Lisäksi oli tärkeää edistää yrittäjien yleistä työkykyä ja heidän kykyään ymmärtää omaa työkykyään, sekä viimeiseksi – muttei vähäisimmäksi – edistämään hyvien ratkaisujen omaksumista ja mahdollistamaan verkostoitumista. (Euroopan unioni, i.a.)

Hankkeen toimenpiteitä olivat:

1. Verkoston muodostaminen ja aloitus. Yrittäjät sekä niihin liittyvät sidosryhmät, kuten yrittäjäjärjestöt, kansanterveysjärjestöt, sotealan oppilaitokset ja työterveyshuollot, kutsuttiin

mukaan verkostoon. Verkostolla oli merkittävä rooli hankkeen toteutuksessa. Verkostoitumisen eri tavat, kuten säännölliset tapaamiset ja vertaismentorointi, edistivät osallistujien oppimista ja tarjosivat vertaistukea, mitä erityisesti yksinyrittäjät kaipasivat.
2. Työn kuormitustekijöiden hallinta: Hankkeen aikana keskityttiin yritysten työn sujuvuuden, turvallisuuden sekä fyysisten ja psykososiaalisten kuormitustekijöiden hallinnan kehittämiseen. Yhteistyössä yrittäjien kanssa hankkeen asiantuntijat arvioivat ja kehittivät ratkaisuja työn kuormitustekijöiden käsittelemiseksi. Hankkeessa toteutettiin 20 työpaikkakäyntiä, joiden pohjalta luotiin *”Pötki pitkälle!”* -suositukset sote-alan yrittäjille ja työntekijöille.
3. Koulutus ja koulutusmateriaalin luonti: Hankkeessa koulutettiin yrittäjiä ja verkoston jäseniä parantamaan työkyvyn ymmärrystään, edistämään työkykyä ja terveyttä sekä hallitsemaan fyysistä ja psykososiaalista kuormittumista. Lisäksi hankkeessa tuotettiin koulutusmateriaalia, videoita ja webinaaritallenteita, jotka tarjoavat tukea laajalti sote-alan yrittäjille, työntekijöille, heidän tukiverkostoilleen ja ammatilliselle koulutukselle.
4. Viestinnässä korostettiin positiivisia yrittäjätarinoita, jotka toivat esiin sote-alan yrittäjien työkyvyn ja hyvinvoinnin merkityksen sekä tarjosivat ratkaisuehdotuksia. Hankkeen teemoista kirjoitettiin aktiivisesti blogeissa ja asiantuntijakirjoituksissa. Lisäksi tuotettiin *”Pötki pitkälle!”* -suositusten lisäksi neljä videota, jotka käsittelivät kuormituksen hallintaa: *”Kroppa kovilla, mutta palautuen”*, *”Miljoona asiaa, mutta yksi kerrallaan”*, *”Tunteet työssä,tietoisesti”* sekä *”Eettinen kuormitus kuriin!”.* Lisäksi tarjolla oli *”Yrittäjän verkostoitumisvinkit”* sekä ohjeet *”Innostavaan ja antoisaan yrittäjämentorointiin”.* (mt.)

”Pötki pitkälle!” -suositukset täydentävät aikaisemmin julkaistuja *Mars matkalle! Terveyttätyöpaikoille* -suosituksia, jotka on laadittu Näyttöön perustuvaa terveyden edistämistä työpaikoilla (Promo@Work) -konsortiohankkeen puitteissa. Hanke sai rahoituksensa strategisen tutkimuksen neuvostolta (STN), joka toimii osana Suomen Akatemiaa. (Mäkiniemi ym., 2019.)

”Pötki pitkälle!” -suositukset tarjoavat käytännön ratkaisuja, joilla yrittäjä voi hallita omaa työkuormaansa sekä edistää eri keinoin työhyvinvointiaan: Tavoitteena on, että työ edistää terveyttä ja hyvinvointia. Fyysisesti monipuolinen ja vaihteleva työ on työkykyä ylläpitävä, mutta ylikuormitusriski kasvaa, jos työmäärä on suuri, yksipuolinen fyysinen rasitus jatkuu pitkään tai työssä ilmenee raskaita kuormitushuippuja. Myös liian vähäinen ja yksipuolinen työ, kuten pitkäkestoinen istumatyö, voi aiheuttaa terveyshaittoja. Tuki- ja liikuntaelimistön kuormitusta voi vähentää ottamalla taukoja, käyttämällä vaihtelevia työasentoja sekä istumalla että seisten, ja pitämällä säännöllisiä lepotaukoja erityisesti kuormittavien työtehtävien välillä. (mts. 4–7.) Testin työn fyysisten kuormitustekijöiden arviointiin omassa työssä sekä keinoja tukea omaa työ- ja toimintakykyään voi tehdä: Kroppa kovilla!

Aivotyö käsittäen ongelmanratkaisun, tiedon käsittelyn ja tiedolla työskentelyn, muodostaa olennaisen osan jokaisen meistä suorittamaa työtä. Sopiva määrä tällaista kognitiivista kuormitusta voi olla hyödyllistä, edellyttäen että ihmisellä on mahdollisuus palautua sekä työpäivän aikana että sen jälkeen. Työn voimavaroihin kuuluvat mm. uusien asioiden oppiminen ja riittävän haastavat tehtävät, jotka lisäävät työn mielekkyyttä ja tukevat työkykyä. Haitallinen kuormitus voi tarkoittaa vaikka useiden tehtävien samanaikaista suorittamista, jatkuvia työn keskeytyksiä, suurten tietomäärien käsittelemistä tai useiden teknisten laitteiden ja viestintäkanavien käyttämistä. Se voi ilmetä työtehon heikentymisenä, työn laadun muuttumisena, virheiden lisääntymisenä, stressinä, uupumuksena, ärtyneisyytenä ja turhautumisena. (mts. 8–13.) Keinoja työn kognitiivisen kuormitustekijöiden ja stressin hallintaan voi arvioida ja tukea omassa työssään: Miljoona asiaa!

Työhön liittyvillä psyykkisillä tekijöillä viitataan työn sisältöön ja järjestelyihin liittyviin ominaisuuksiin, kuten työn tavoitteellisuuteen ja haasteellisuuteen. Työn psyykkistä kuormitusta voidaan vähentää esimerkiksi säätämällä työn määrää ja tekemisen tahtia itselle sopivaan tasoon. Omaa vaikutusmahdollisuutta voi vahvistaa työn suorittamisessa ja vastuiden määrittelemisessä, mitkä ovat keinoja vähentää työn psyykkistä kuormittavuutta. (mts. 14–16.) Oman työn hallintaa voi arvioida sekä löytää keinoja löytää tasapaino työssä:

Tunteet työssä!

Työn sosiaaliset tekijät liittyvät ihmisten väliseen vuorovaikutuksen sekä yhteistyön toimivuuteen. Sosiaaliset suhteet ja saatu sosiaalinen tuki vaikuttavat hyvinvointiin sekä voimavaroihin. Puolestaan niiden puuttuminen tai negatiiviset piirteet voivat aiheuttaa kuormitusta ja siten heikentää hyvinvointia. Vuorovaikutustaitoja voidaan kehittää, mikä puolestaan edistää yhteistyötä ja auttaa saavuttamaan työn tavoitteet. Verkostoituminen toisiin saman alan yrityksiin lisäksi vahvistaa työn tuloksellisuutta ja siten menestymistä. (mts. 17–18.) Keinoja työn sosiaalisten kuormitustekijöiden hallintaan ja sen tukemiseen: Keinoja työn sosiaalisten kuormitustekijöiden hallintaan!

Eettisyys liittyy työssä toimintaan, joka on moraalisesti oikein ja suhteessa omiin arvoihin. Eettisesti kuormittavia tilanteita voivat olla ne, joissa joutuu toimimaan omien arvojen, ammattietiikan tai työpaikan arvojen vastaisesti, tai kun kokee, ettei pysty suoriutumaan työstä riittävän hyvin. Tällä tavoin voi työstressi lisääntyä. Varmistamalla riittävä osaaminen, selkeyttämällä oman asiantuntijuuden rajat, varmistamalla riittävät resurssit sekä pohtimalla omia ja työpaikan arvoja, voidaan eettistä kuormitusta vähentää: Työn eettisten kuormitustekijöiden arviointi! (mts. 19–20.)

Työkyvyn edistäminen tarkoittaa myös työstä palautumista sekä työpäivän aikana että vapaa-ajalla. Työpäivän päätteeksi on tärkeää irrottautua työstä. Rutiinit, kuten työpisteen siistiminen, vaatteiden vaihtaminen tai ulkoileminen, auttavat siirtymään tehokkaasti vapaa-ajan puolelle. Tasapainottavana vastapainona on olennaista varata aikaa nautittaville kokemuksille, yhdessäololle läheisten kanssa sekä levolle. Rentoutumista ja iloa tuottavia hetkiä voi löytää esimerkiksi luonnossa liikkumisesta, rentoutusharjoituksista, lukemisesta tai elokuvien katselusta. (mts. 21–23.) Linkistä löytyy keinoja työstä palautumiseen: Työkykyä arkeen!

Kaiken kaikkiaan löytyy monen näköistä ja monialaista tukea yrittäjille, kun vain he saavat tarvittavan informaation asiasta. Edelleen moni yrittäjä ei ole tehnyt mitään työterveyshuoltosopimusta; vuonna 2021 Kela-korvausta haki noin 13 000 yrittäjää, joista terveys- ja sosiaalipalvelujen yrittäjiä oli 473 (Kela, 2020, s. 127–132.) Valistusta yrittäjien työhyvinvoinnista ja hyvästä työkyvystä tulee siis jatkaa.

Carita Sandell-Kaukonen
Hoitotyön lehtori
SeAMK

carita.sandell-kaukonen@app-staging.seamk.hion.dev

Lähteet:

Euroopan Unioni. (i.a.). Euroopan sosiaalirahaston ESR rahoittaman hankkeen kuvaus: *Työkykyä sosiaali- ja terveysalan yrittäjän arkeen – keinoja työn kuormitustekijöiden hallintaan*. RR-tietopalvelu -hankekuvaus S21762, Työkykyä sosiaali- ja terveysalan yrittäjän arkeen – keinoja työn kuormitustekijöiden hallintaan (eura2014.fi))

Kelan työterveyshuoltotilasto. (2020). Toim. Tuomas Sarparanta. Kela, 2022. Kelan työterveyshuoltotilasto 2020 | FPA-statistik Företagshälsovård 2020 (helsinki.fi)

Mäkiniemi J-P, Ahola S, Korkiakangas E, Nuutinen S, Tikka P, Simunaniemi A-M, Heikkilä-Tammi K, Laitinen J & Promo@Work-konsortio. (2019). *Yrittämisestä virtaa. Mars matkalle – Terveyttä, työkykyä ja työhyvinvointiayrittäjälle*. Työterveyslaitos. Mars_matkalle_suositukset_yrittajille_NETTI_0 (1).pdf

Työ- ja elinkeinoministeriö. (2022). *Sote-uudistus tuo suuria muutoksia sekä henkilöstölle ettäyrityksille*. Tiedote 10.3.2022. Haettu 31.8.2023: Toimialaraportti: Sote-uudistus tuo suuria muutoksia sekä henkilöstölle että yrityksille – Työ- ja elinkeinoministeriön verkkopalvelu (tem.fi)