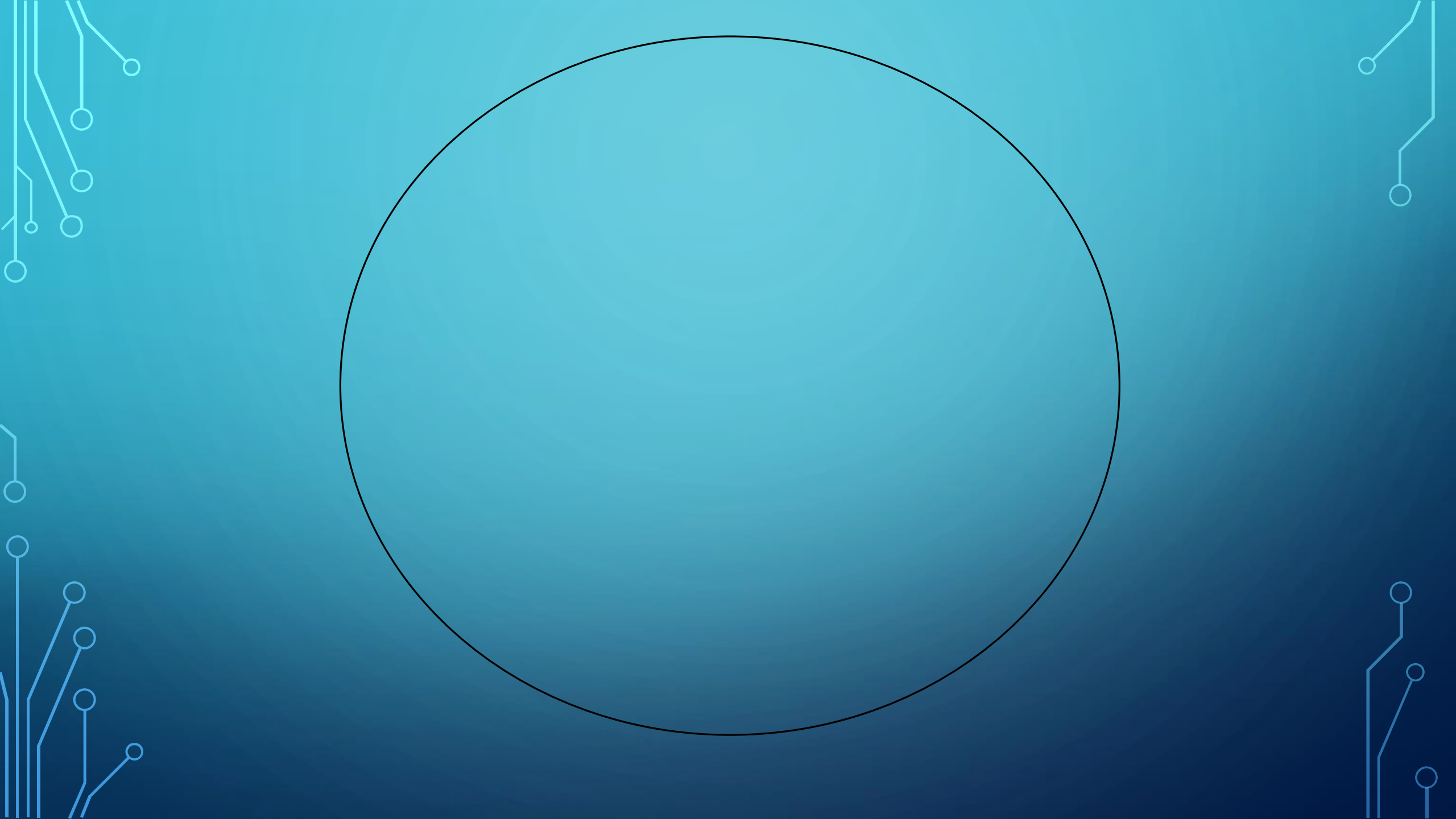




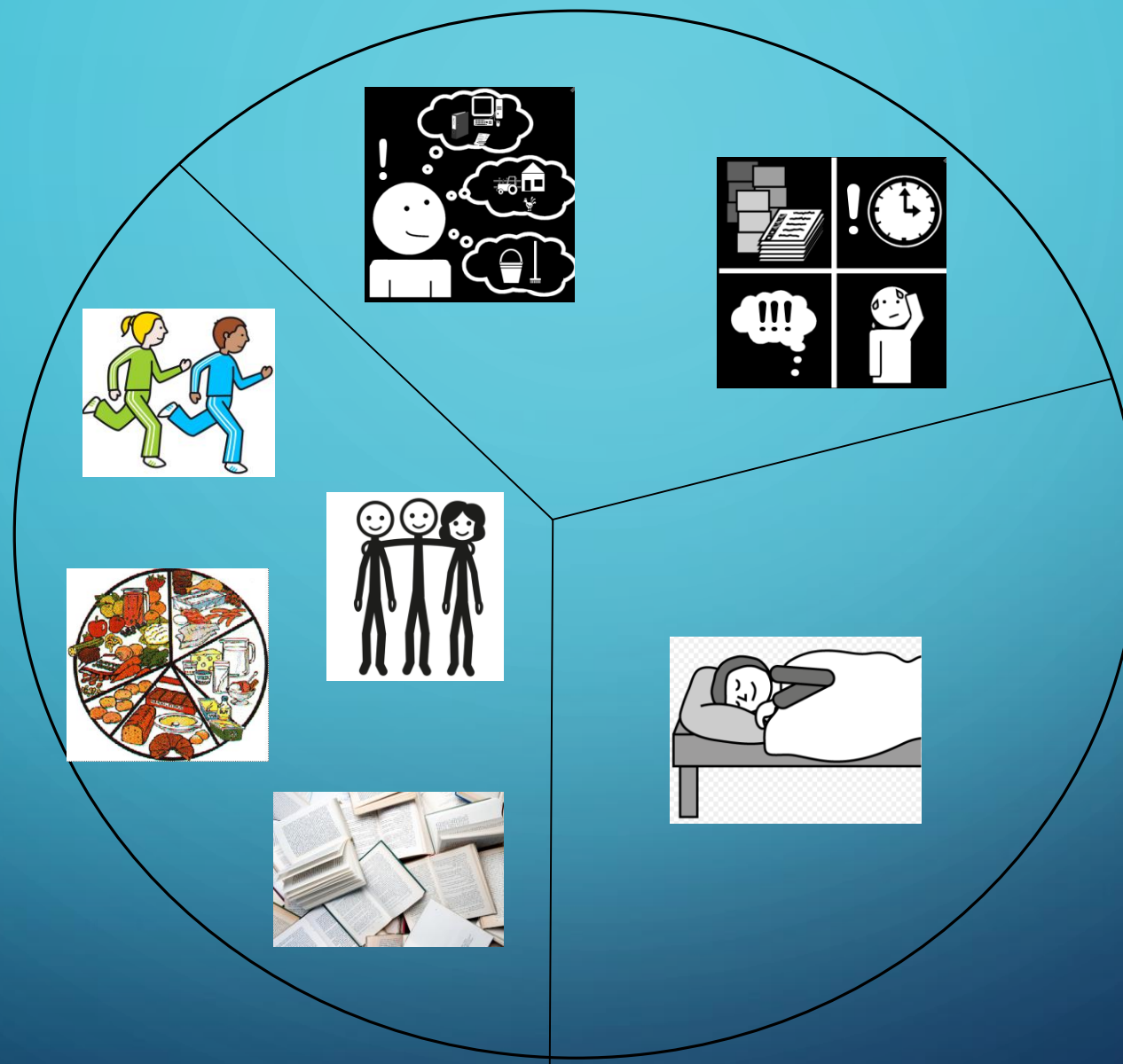
YRITTÄJÄN HYVINVOINTI

TYÖTERVEYSHOITAJA JENNI YLI-MARTTILA

PIHLAJALINNA



+ PUHUMINEN



- Ravitsemuksen on oltava rytmitettyä, monipuolista ja säännöllistä. Tärkeintä on muistaa syödä!
- Hyvä fyysinen kunto ja työstä erillään oleva harrastus auttaa jaksamaan arjessa. Liikunnan on oltava mielekästä ja omalle kropalle sopivaa.
- Varaa aikaa riittäväälle unelle, muista unihygienia!
- Uni, ravitsemus ja liikunta oikein toteutettuina tukee vastustuskykyä.
- Puhu mieltä painavista asioista! Ota tarvittaessa käyttöön huoliviikko.
- Rajaa tietotulvaa.
- Erotta työ ja vapaa-aika toisistaan. Varaa aikaa ihmissuhteille ja harrastuksille. Muista pitää myös lomaa joskus.



STRESSI JA UUPUMUS

- 25% työntekijöistä kokee työstressiä, Euroopan keski-arvo on 22%
- Organisoiva päivä, pystyt tekemään vain yhtä asiaa kerrallaan täysipainoisesti ja keskeytykset häiritsevät työntekoa
- Tartu epäkohtiin töissä, uskalla kokeilla uutta, puhu kokemuksistasi, tarvittaessa hae apua terveydenhuollosta
- Työuupumus on seurausta pitkittyneestä työstessistä. Riskitekijöinä siihen on mm. suuri sitoutuneisuus, riittämättömät ongelmanratkaisukyvyt, kuormittavat työolosuhteet
- Uupumuksen oireina on voimakas väsymys, kyynistyneisyys, aikaansaamisen ongelmat

HYVIÄ TIEDONLÄHTEITÄ

- Työterveyslaitos: Yrittäjän työkyky-opas
- Työterveyslaitos: Yrittäjän työkyvyn tuki –tietokortti 19
- Työterveyslaitos: Pienyrittäjän työkyvyn kulmakivet – tsekkaa työkykysi – tietokortti 33
- Verkkolehti Työpiste, ttl: Yrittäjät -aihepiiri