



Yrittäjän työterveyshuolto

Opas työterveyshuollon toteuttamiseksi



Tekijät



Heikki Saarni

osastonylilääkäri, Työterveyslaitos Turku

Lassi Pakkala

ylilääkäri, Työterveystalo Turku

Leena Rekola

vt. työterveyshuollon erikoislääkäri, Työterveyslaitos Turku

Kirsti Kalanen

työterveyshoitaja, Työterveyslaitos Turku

Tuula Oksanen

työterveyshuollon erikoislääkäri, Medivire Työterveyspalvelut Oy

Henri Wibom

toimitusjohtaja, Varsinais-Suomen Yrittäjät ry

Sisällysluettelo

Lukijalle	5
Yrittäjä ja hyvinvointi.....	6
Mikä työterveyshuolto on	6
Työterveyshuollon tuottaja.....	7
Työterveyshuollon aloittaminen	7
Työterveyshuollon toteutus	8
1. Yrittäjän terveys	8
1.1. Terveystilan arviointi	8
1.2. Sairauksien hoitaminen	8
1.3. Terveystilan ja hyvinvoinnin parantaminen	8
2. Yrittäjän työolosuhteet.....	9
2.1. Työolosuhteiden arviointi.....	9
2.2. Työn terveysvaarojen mittaukset.....	9
2.3. Työolosuhteiden parantaminen	9
3. Muu työterveyshuoltotoiminta	9
Työterveyshuollosta yrittäjälle aiheutuvien kustannuksien korvaaminen.....	10
LIITTEET	
Yrittäjän työ ja terveys -lomake	11
Tarjouspyyntö työterveyshuollon järjestämisestä	15
Yrittäjän työterveyshuollon palvelusopimus	16
Yrittäjän työterveyshuollon toimintasuunnitelma	17

Lukijalle



Työ on monelle yrittäjälle keskeinen elämän sisältö. Yrittäjän oma terveys ja siitä huolehtiminen jää usein yritystoiminnan varjoon. Lähes kaksi kolmasosaa yrittäjistä tarvitsee erilaisia työtä toimintakykyä ja terveyttä edistäviä toimia. Yrittäjät kiinnittävät huomiota terveydellisiin ongelmiinsa yleensä vasta, kun tilanne on edennyt vakavaksi ja uhkaa yritystoimintaa.

Noin 70–90 % yksinyrittäjistä ja suurin osa alle 10 hengen työpaikoista on edelleen työterveyshuoltopalvelujen ulkopuolella. Yrittäjät eivät välttämättä ole tietoisia työterveyshuollon tarjoamista palveluista. Vuoden 2006 alusta lähtien yrittäjät voivat järjestää sairaanhoitonsakin osana Kelan hyväksymää työterveyshuoltoa.

Yrittäjän työterveyshuolto-oppaan tarkoituksena on kertoa yrittäjälle työterveyshuollon sisällöstä ja sen hyödyistä sekä antaa käytännön ehdotuksia, kuinka yrittäjä itse voi arvioida työtään ja vointiaan. Oppaassa on myös malli siitä, kuinka yrittäjä voi ottaa yhteyttä työterveyshuoltoon.

Opas on tehty Varsinais-Suomen Yrittäjät ry:n ja Työterveyslaitoksen yhteisessä SYTY2000® -yrittäjäprojektissa. Oppaan materiaali on vapaasti kaikkien käytettävissä ja niitä voi tilata Varsinais-Suomen Yrittäjät ry:stä, puh. (02) 2757100. ESR on tukenut hanketta.

Turussa tammikuussa 2006

Tekijät

Yrittäjä ja hyvinvointi

**Yrittäminen
edellyttää
hyvää terveyttä**

Suomessa on noin 230 000 yritystä, joista lähes 99 % on 1-49 henkilön pienyrityksiä. Yksinyrittäjiä on noin 150 000.

Yrittäjien altistuminen työssään erilaisille terveyttä vaarantaville tekijöille on varsin yleistä. Yrittäjä työnantajana kantaa kokonaisvastuun yrityksen toiminnasta ja henkilöstöstä sekä taloudellisesta tuloksesta. Pitkät työpäivät ja vähäinen vapaa-päivien lukumäärä kuormittavat.

Yrittäjillä omasta terveydestä huolehtiminen jää usein yritystoiminnan varjoon. Yrittäjille on tyypillistä, että heillä ei ole juuri sairauspoissaoloja. Suurella osalla yrittäjistä on terveydentilaa vaarantavia riskitekijöitä kuten ylipainoa, kohonneita verenpaine- ja kolesteroliarvoja, tupakointia ja stressiä. Sydän- ja verisuonisairaudet, hengityselinsairaudet, vammat ja myrkytykset ovat olleet yleisimpiä eläkkeelle siirtymisen syitä.

Ennaltaehkäisevin toimin työterveyshuollon tuella olisi mahdollista estää yrittäjän työkyvyn aleneminen ja mahdollinen sairastuminen ja parantaa yrittäjän hyvinvointia ja jaksamista.

Mikä työterveyshuolto on

**Työterveyshuolto
on yrittäjän
kumppani,
joka turvaa ja
edistää tämän
työhyvinvointia**

Työterveyshuolto on yrittäjän kumppani, joka tukee ja auttaa häntä ylläpitämään ja edistämään terveyttään, jaksamistaan ja työhyvinvointiaan. Työterveyshuollon sisältö riippuu kunkin yrittäjän omista tarpeista.

Työterveyshuolto auttaa työstä ja elintavoista johtuvien terveys- ja hyvinvointiriskien ehkäisyssä, tunnistamisessa ja niiden vähentämisessä.

Työterveyshuolto hoitaa yrittäjän sairauksia ja ohjaa hänet kuntoutukseen sairauden vuoksi tai vamman jälkeen tai jos se muutoin on tarpeen.

Työterveyshuollon tuottaja



Työterveyshuoltopalveluja tuottavat terveyskeskukset ja yksityiset lääkäriasemat.

Yrittäjät voivat myös yksin tai yhdessä perustaa oman, yhteisen työterveyshuoltoyksikön.

Työterveyshuollon aloittaminen

Ennen kuin yrittäjä ottaa yhteyttä työterveyshuoltoon on hyvä, jos hän on jo itse arvioinut työolosuhteitaan ja terveydentilaansa (oma-arviointilomake terveydestä ja työstä liitteenä).

Yhdessä työterveyshuollon ammattilaisten kanssa (työterveyshoitaja, työterveyslääkäri) mietitään, minkä laajuinen ja sisältöinen työterveyshuolto on yrittäjälle kaikkein tarkoituksenmukaisin.

Yrittäjä ja työterveyshuolto laativat työterveyshuollon toimintasuunnitelman, jossa määritellään työterveyshuollon sisältö (toimintasuunnitelmamalli liitteenä). Suunnitelma arvioidaan vuosittain.

Työterveyshuollosta tehdään sopimus yrittäjän ja työterveyshuoltopalveluja tuottavan tahon kanssa (sopimusmalli liitteenä).

Yrittäjän tarpeet määrittelevät työterveyshuollon käytännön toteutustavan ja sisällön

Työterveyshuollon
sisältö kuvataan
työterveyshuollon
toiminta-
suunnitelmassa

Terveydentilan
arvioinnin
perusteella
päätetään
tarpeellisesti
jatkotoimista

Työterveyshuolto
voi hoitaa
yrittäjän
sairauksia ja
ohjata hänet
kuntoutukseen

Työterveyshuollon toteutus

Toimintasuunnitelman sisältö määräytyy yrittäjän ja hänen työnsä perusteella.

1. Yrittäjän terveys

1.1. Terveystarkastus

Yrittäjän terveys ja hyvinvointi arvioidaan kyselyllä (esim. yrittäjän oma-arviointi terveydestään lomakearviointina), haastattelulla tai työterveyshoitajan tai/ja -lääkärin tekemällä terveystarkastuksella. Arviointi voi sisältää laboratorio- ja muita tutkimuksia.

Tarvittaessa voidaan sopia määrävälein tehtävistä terveystarkastuksista ja niihin sisältyvistä laboratorio- ja muista tutkimuksista.

Terveystarkastuksen yhteydessä annetaan opastusta työhön liittyvien terveysvaarojen vähentämisessä, henkilökohtaisten suojainten käytössä sekä ohjausta terveellisissä elintavoissa.

Työterveyshuolto seuraa aktiivisesti säännöllisin väliajoin yrittäjän vointia. Yrittäjän terveyden ollessa hyvä voi seurannaksi riittää vuoden välein tehtävä kysely (oma-arviointikysely).

1.2. Sairauksien hoitaminen

Työterveyshuollon toimintasuunnitelmassa sovitaan, missä laajuudessa sairaanhoitoa toteutetaan, millaisia tutkimuksia suoritetaan ja hankitaanko erikoislääkärin konsultaatiopalveluita sairauden tunnistamisen tai hoidon tehostamiseksi.

1.3. Terveydentilan ja hyvinvoinnin parantaminen

Jos terveydentilaselvityksen tai sairauden hoidon yhteydessä ilmaantuu tarvetta, työterveyshuolto ohjaa yrittäjän Kelan tai muiden organisaatioiden toteuttamaan kuntoutukseen tai se voi itse järjestää yrittäjälle tämän terveyttä ja hyvinvointia tukevaa toimintaa.

2. Yrittäjän työolosuhteet

2.1. Työolosuhteiden arviointi

Työolosuhteiden vaara- ja kuormittavuustekijöitä voidaan arvioida kyselyllä (esim. yrittäjän oma-arviointi työstään), haastattelulla tai käymällä yrittäjän työpaikalla.

2.2. Työn terveysvaarojen mittaukset

Jos yrittäjä ja työterveyshuolto yhdessä katsovat aiheelliseksi, voidaan sopia työpaikalle tehtävistä käynneistä ja niihin sisältyvistä mahdollisista terveyttä vaarantavien tekijöiden mittauksista (melu, luotinaaineet yms.).

Mikäli työolosuhteet antavat aiheutta, yrittäjälle työstä aiheutuneita terveysriskejä arvioidaan hänelle itselleen tehtävillä tutkimuksilla (esim. liuotinaaine-altistumis-tutkimukset). Tulokset auttavat työolosuhteiden korjaustoimien tarvearvioinnissa ja kohdentamisessa.

2.3. Työolosuhteiden parantaminen

Työterveyshuolto antaa arviointien perusteella työolosuhteiden korjausehdotuksia, jotka tukevat yrittäjää hänen parantaessaan omia työolosuhteitaan. Työterveyshuolto auttaa terveyshaittojen torjunnassa ja henkilösuojaimien valinnassa.

Työterveyshuolto seuraa aktiivisesti säännöllisin väliajoin yrittäjän työolosuhteiden terveellisyyttä. Jos olosuhteet ovat kunnossa, voi niiden seurannaksi riittää vuosittain tehtävä kysely (oma-arviointikysely).

Arvioinnin perusteella työterveyshuolto antaa ehdotuksia työn terveellisyyden ja turvallisuuden parantamiseksi

3. Muu työterveyshuoltotoiminta

Työterveyshuolto antaa tukea, kun yrittäjä kehittää ja ylläpitää työpaikkansa tapaturmien ehkäisyä ja ensiapu-valmiutta.

Työterveyshuolto on apuna, kun työolosuhteita kehitetään, jolloin terveysvaaroja voidaan jo suunnitteluvaiheessa ennakoida ja vähentää.

Kela korvaa
työterveyshuollosta
aiheutuneita
kustannuksia

Työterveyshuollosta yrittäjälle aiheutuvien kustannuksien korvaaminen

Kela korvaa yrittäjälle osan työterveyshuollosta aiheutuneista kustannuksista vuosittain vahvistettavaan enimmäismäärään saakka.

Edellä mainitun lisäksi yrittäjä on voinut vähentää verotuksessaan työterveyshuollosta aiheutuneita kustannuksia.

OHJE OMA-ARVIOINTILOMAKKEIDEN KÄYTTÖÖN

- Tämä lomakkeisto on suunniteltu yhdessä yrittäjien kanssa yrittäjien omaan käyttöön ja sen täyttämiseen kuuluu vain muutama minuutti.
- Tarkoitus on, että pysähdyt hetkeksi miettimään ja arvioimaan työolosuhteitasi ja omaa työhyvinvointiasi.
- Vastaa joka kysymykseen ”kyllä” tai ”en osaa sanoa” tai ”ei”
- Täytettyäsi lomakkeen voit miettiä antamiasi vastauksia ja sitä, mihin toimenpiteisiin sinun tulisi ryhtyä.
- Työterveyshuollostasi saat tukea miten ja missä järjestyksessä sinun kannattaisi alkaa parantaa nykytilannettasi.
- Tietoja eri työhyvinvoinnin osa-alueista löydät internetistä mm. seuraavilta sivustoilta:

Työ

- Psykkinen ja fyysinen kuormitus
<http://www.tyoturva.fi/tyoturvallisuus/vointi/>
- Työympäristö
<http://www.tyoturva.fi/tyoturvallisuus/olosuhteet/>
- Tapaturmariskit
<http://www.tyoturva.fi/tyoturvallisuus/vaarat/>
- Maalit, liuotinaineet, kemialliset aineet
<http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Aihesivut/Kemikaaliturvallisuus/>
- Työn terveysvaarat ja tapaturmariskit.
<http://www.tyoturva.fi/tyoturvallisuus/hallinta/>

Terveys

- Psykkinen vointi
<http://www.tukiasema.net/teemat/ongelmat.asp>
- Sydän ja verenkierto
http://www.sydanliitto.fi/kaikki_sydamesta/fi_FI/yleissivu/
- Hengitysoireet
<http://www.hengitysliitto.fi/terveysinfo/>
- Elintavat
<http://www.pienipaatospaivassa.net/ela.php>

Pvm _____

Nimi _____ Syntymäaika _____

YRITTÄJÄN TYÖ JA TERVEYS

1. YRITTÄJÄN TYÖ

	kyllä	en osaa sanoa	ei
Voinko itse vaikuttaa omiin työtapoihini ja omaan työympäristööni?			
ARVIOI SEURAAVIA TYÖYMPÄRISTÖSI PIIRTEITÄ: PSYYKKINEN JA FYYNINEN KUORMITUS			
Työssäni esiintyy haitallisessa määrin seuraavia psyykkisiä kuormitustekijöitä:			
• kiire ja kireä aikataulu			
• työn suuri vastuullisuus			
• yksintyöskentely, eristäytyneisyys			
• työn pakkotahtisuus			
• väkivallan tai muun rikollisuuden uhka			
Työssäni esiintyy haitallisessa määrin seuraavia fyysisiä kuormitustekijöitä:			
• raskasta ruumiillista työtä			
• samanlaisena toistuvia työliikkeitä			
• seisomista paikallaan			
• käsin kantamista, nostamista, kannattelua			
• kumaria, kiertyneitä tai hankalia työasentoja			
• jatkuvaa liikkumista tai kävelyä paikasta toiseen			
• näyttöpäätetyötä			
TYÖYMPÄRISTÖ JA TAPATURMARISKIT			
Työ- ja työskentelytilani ovat hyvät			
Työvälineeni ovat hyvät			
Työpaikkani järjestys ja siisteys ovat hyvät			
Valaistus on työssäni riittävä			
Käytän tarvittaessa henkilökohtaisia suojaimia			
Työssäni esiintyy seuraavia terveyteeni vaikuttavia tekijöitä:			
• melua			
• kuumuutta, kylmyyttä, vetoa, kosteutta, kuivuutta			
• pölyjä			
• kaasuja, käryjä, hitsaushuuruja			
• maaleja, liuottimia, muita kemiallisia aineita			
Tunnen työni terveysvaarat ja tapaturmariskit			
Noudatan turvallisia työtapoja			
Olen huolehtinut ensiapuvalmiudesta työssäni			
Olen arvioinut ja kehittänyt työolosuhteitani ja toimintatapojani työssä			
Yritykselläni on sopimus työterveyshuollon palvelun tuottajan kanssa			
Työterveyshuoltoni on arvioinut työni terveyshaittoja			

2. YRITTÄJÄN TERVEYS

	kyllä	en osaa sanoa	ei
Voin itse vaikuttaa omaan terveydentilaani			
Oma terveyteni on tärkeä yritykseni kannalta			
ARVIOI SEURAAVIA TERVEYTESI OSATEKIJÖITÄ: PSYKKINEN JA FYYSINEN TERVEYS			
Olen tyytyväinen terveydentilaani ja työkykyyni			
Olen tyytyväinen henkiseen hyvinvointiini			
Saan tarvittaessa tukea omaisiltani ja ystäviltäni			
Työni haittaa ihmissuhteitteni hoitoa			
Minulla esiintyy toistuvasti seuraavia psyykkisiä oireita:			
• unihäiriöitä (esim. nukahtamisvaikeutta, heräilyä aamuöisin)			
• keskittymiskyvyn häiriöitä			
• jatkuvaa ärsyyntyneisyyttä ja kireyden ja jännittyneisyyden tuntemuksia			
• haittaavia muistihäiriöitä			
• jatkuvaa väsymyksen tunnetta			
• masentuneisuutta			
• aloitekyvyttömyyttä			
Olen tyytyväinen fyysiseen kuntooni			
Painoni on normaali			
Verenpaineeni on normaali			
Vereni rasva-arvot ovat normaalitasolla			
Minulla esiintyy toistuvasti seuraavia fyysisiä oireita:			
• sydänoireita			
• vatsaoireita			
• hengitystieoireita			
• päänsärkyä			
• huimausta			
• lihas- tai niveloireita ylä- tai alaraajoissa, selässä, niska- tai hartia-alueella			
Minulla on vakituinen hoitava lääkäri/omalääkäri			
Minulle on tehty terveystarkastus työterveyshuollossa			
ELINTAVAT			
Harrastan hikoilua aiheuttavaa kunto- tai hyötyliikuntaa vähintään puolen tunnin ajan 2 - 3 kertaa viikossa			
Pidän riittävästi vapaapäiviä ja lomia			
Syön päivittäin monipuolisesti ja säännöllisesti			
Ruokavalioni sisältää:			
• niukasti eläinrasvoja			
• runsaasti kasvisruokia ja raakaraasteita			

• vain vähän suolaisia ruokia			
• vain vähän makeita kahvileipiä, juomia ja ruokia			
Tupakoin päivittäin			
Ylittyykö alkoholin viikkokulutuksessani terveydelle haitalliseksi tunnettu määrä (ylärajana miehille 24 annosta/vko, naisille 16 annosta/vko, 1 annos on esim. 1 plo keskiolutta)?			

YRITTÄJÄN TYÖ JA TERVEYS

3. TOIMENPITEET YRITTÄJÄN TYÖN JA TERVEYDEN EDISTÄMISEKSI

Toimenpiteet (mitä tulee tehdä ja mihin mennessä?) asioiden kehittämiseksi ja korjaamiseksi

TEHTÄVÄ TOIMENPIDE	MILLOIN TOTEUTETAAN
Työ	
1.	
2.	
3.	
Terveys	
1.	
2.	
3.	

Tarjouspyyntö työterveyshuollon järjestämisestä



Työterveyshuolto _____

Osoite _____

Pyydän kohteliaimmin tarjoustanne yrittäjän työterveyshuoltopalvelujen järjestämisestä.

Toivon saavani tarjouksen seuraavista työterveyshuollon palveluista:

Ennaltaehkäisevä toiminta

Työolojen terveystarkastukset

- työolosuhdekysely
- työolosuhdehaastattelu
- työpaikkakäynti

Terveysten selvittäminen ja tukeminen

- terveydentilakysely
- terveyshaastattelu
- terveystarkastukset
- työkyvyn selvitys, kuntoutustarpeen arviointi ja työssä selviytymisen seuranta
- tarvittavat laboratorio- ja rtg-tutkimukset
- kuntotestit
- tietojen antaminen ja ohjaus

Työpaikan ensiapuvalmiuden ohjaus

Ammattitautien ja työtapaturmien torjunta

Sairaanhoitopalvelu

Työterveyslääkärin palvelut

Työterveyshoitajan palvelut

Erikoislääkärin konsultaatio työterveyslääkärin läheteellä

Yleislääkäritasoiset laboratorio-, rtg- ja ultraäänitutkimukset

Muut työterveyshuollon palvelut

Psyykkisen toimintakyvyn selvitys ja tukeminen (työpsykologi)

Ergonomiapalvelut, työn kuormituksen arviointi

Pienryhmätoiminta (esim. niska-, selkä-, laihdutusryhmät)

Vuosittainen työolojen ja terveyden seuranta

Muut työterveyshuollon järjestämisestä aiheutuvat kustannukset

Työterveyshuollon perusmaksu ja mitä se sisältää

Toimistomaksut

Laskutuslisä ja muut mahdolliset kustannukset

Toivon saavani tarjouksenne / / mennessä.

Paikka ja aika _____

Nimi _____

Nimenselvennys _____

Yhteystiedot _____

Yrittäjän työterveyshuollon palvelusopimus



Sopijaosapuolet

Asiakas

Yrittäjä/Yritys/Tmi _____

Osoite _____

Puhelin _____

Palvelun tuottaja

Terveyskeskus / Lääkärikeskus _____

Osoite _____

Puhelin _____

Yrittäjän työterveyshuollosta vastaavat henkilöt

Työterveyslääkäri _____

Työterveyshoitaja _____

Sopimukset piiriin kuuluvat henkilö/henkilöt

Työterveyshuollon yleiset järjestelyt

Sopimus sisältää työterveyshuollon toimenpiteet liitteenä olevan työterveyshuollon toimintasuunnitelman mukaisina. Työterveyshuollon toimintasuunnitelmaan tarkistetaan vuosittain tai kun olosuhteet olennaisesti muuttuvat.

Yleiset sopimusasiat on sovittu erillisellä liitteellä mm.

Palveluiden hinnoittelu

Vuosimaksu ja siihen sisältyvä palvelu

Maksuehdot

Sopimuksen tarkistaminen

Sopimuksen voimassaoloaika

Irtisanomisaika

Sopimusta on tehty kaksi samanlaista kappaletta, yksi kummallekin sopijapuolelle

Paikka ja aika _____

Asiakas

Palvelun tuottaja

nimenselvennys

nimenselvennys

Yrittäjän työterveyshuollon toimintasuunnitelma



Asiakas

Yrittäjä/Yritys/Tmi _____

Osoite _____

Puhelin _____

Palvelun tuottaja

Terveyskeskus / Lääkärikeskus _____

Osoite _____

Puhelin _____

Yrittäjän työterveyshuollosta vastaavat henkilöt

Työterveyslääkäri _____

Työterveyshoitaja _____

Työterveyshuollon yleiset tavoitteet

Yrittäjän työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen työolosuhteita, työ- ja elintapoja parantamalla sekä sairauksia ennaltaehkäisemällä.

Yrittäjän sairauksien yleislääkäritasoinen hoito tarvittavine laboratoriotutkimuksineen ja erikoislääkärin konsultaatioineen.

Työstä johtuvat työterveyshuollon toimintatarpeet

Työolosuhteiden selvitys

- kysely
- haastattelu
- hoitajan tekemä työpaikkakäynti
- lääkärin tekemä työpaikkakäynti

Mikäli yrittäjän työolosuhteet antavat aiheen, ryhdytään tarkempiin selvityksiin työperäisten riskien arvioimiseksi ja tehdään esim. työhygieenisiä mittauksia työpaikalla.

Työterveyshuolto auttaa yrittäjää huomioimaan työn terveydelliset vaikutukset, kun työtä kehitetään tai uutta työtä suunnitellaan.

Työterveyshuolto neuvoo yrittäjää parantamaan ja ylläpitämään työpaikan ensiapuvalmiutta.

Terveydentilan tukeminen ja edistäminen

Terveydentilan selvitys

- kysely
- haastattelu
- hoitajan tekemä terveystarkastus
- lääkärin tekemä terveystarkastus

Laboratorio- ja muita tutkimuksia (esim. altistumistutkimukset) tehdään, mikäli yrittäjän terveydentila ja/ tai työolosuhteissa tapahtuva mahdollinen altistuminen antavat siihen aiheita.

Sairaanhoito

Työterveyshuolto tarjoaa yrittäjälle yleislääkäritasoisien sairaanhoidon tarpeellisine erikoislääkärikonsultaatioineen sekä laboratorio- ja röntgentutkimuksineen.

Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja kuntoutus

Mikäli yrittäjän terveydentila antaa aiheen, ryhdytään tarvittaviin terveyttä tukeviin ja edistäviin toimenpiteisiin. Yrittäjä ohjataan tarvittaessa kuntoutukseen.

Yrittäjän terveydentilan ja työolosuhteiden seuranta

Työterveyshuollon toimintasuunnitelmaa tarkistetaan vuosittain. Työterveyshuolto ottaa aktiivisesti yhteyttä yrittäjään _____ välein ja selvittää hänen hyvinvointiaan ja työolosuhdekuormitustaan.

Seurantatapoina voivat olla

- kysely
- haastattelu
- terveystarkastus
- työpaikkakäynti

Mikäli yrittäjän terveydessä, työssä tai työolosuhteissa on tapahtunut / tapahtuu muutoksia, suunnitelmaa voidaan tarkistaa sovittua aikaisemmin ja tehdä siihen uutta tarvetta vastaavat muutokset.

Sopimusta on tehty kaksi samanlaista kappaletta, yksi kummallekin sopijapuolelle

Paikka ja aika _____

Asiakas

Palvelun tuottaja

nimenselvennys

nimenselvennys

Yrittäjän työterveyshuolto

Opas työterveyshuollon toteuttamiseksi

Työ on monelle yrittäjälle keskeinen elämän sisältö. Yrittäjän oma terveys ja siitä huolehtiminen jää usein yritystoiminnan varjoon. Lähes kaksi kolmasosaa yrittäjistä tarvitsee erilaisia työtä, toimintakykyä ja terveyttä edistäviä toimia. Yrittäjät kiinnittävät huomiota terveydellisiin ongelmiinsa yleensä vasta, kun tilanne on edennyt vakavaksi ja uhkaa yritystoimintaa.

Yrittäjän työterveyshuolto-oppaan tarkoituksena on kertoa yrittäjälle työterveyshuollon sisällöstä ja sen hyödyistä sekä antaa käytännön ehdotuksia, kuinka yrittäjä itse voi arvioida työtään ja terveyttään. Oppaassa on myös malli siitä, kuinka yrittäjä voi ottaa yhteyttä työterveyshuoltoon.

