

# TYÖN JA TERVEYDEN OMA-ARVIOINTILOMAKE

## OHJE OMA-ARVIOINTILOMAKKEEN KÄYTTÖÖN

- Tämä työn ja terveyden oma-arviointi on suunniteltu yhdessä yrittäjien kanssa ja sen täyttämiseen kuluu vain muutama minuutti.
- Pysähdy hetkeksi miettimään ja arvioimaan työolosuhteitasi ja omaa vointiasi.
- Vastaa jokaiseen väittämään valitsemalla tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto ("aina/usein" tai "silloin tällöin" tai "harvoin/ei koskaan").
- Täytettyäsi lomakkeen voit miettiä antamiasi vastauksia ja sitä, mihin toimenpiteisiin sinun tulisi ryhtyä.
- Työterveyshuollosta saat vinkkejä ja tietoa miten ja missä järjestyksessä sinun kannattaisi parantaa nykytilannettasi. Lisätietoa työterveyshuollon järjestämisestä löydät internetistä osoitteesta [www.ttl.fi/fi/toimialat/pienyriykset](http://www.ttl.fi/fi/toimialat/pienyriykset).

## TYÖ JA TYÖYMPÄRISTÖNI

Arvioi seuraavia työsi ja työympäristösi piirteitä

	aina/ usein	silloin tällöin	harvoin/ei koskaan
<b>Psyykinen ja fyysinen kuormitus</b>			
Työssäni esiintyy seuraavia psyykkisiä kuormitustekijöitä:			
• kiire ja kireä aikataulu			
• stressin tunne			
• liian pitkät työpäivät			
• epäasiallinen kohtelu			
• väkivallan tai muun rikollisuuden uhka			
Työssäni esiintyy seuraavia fyysisiä kuormitustekijöitä:			
• raskasta ruumiillista työtä			
• samanlaisena toistuvia työliikkeitä			
• yhtäjaksoista paikallaan seisomista tai liikkumista			
• käsin kantamista, nostamista, kannattelua			
• kumaria, kiertyneitä tai hankalia työasentoja			
• jatkuvaa tai useita tunteja päivässä tehtävää näyttöpäätetyötä			
• jatkuvaa tai useita tunteja päivässä kestävästä istumatyötä			
<b>Työympäristö ja tapaturmariskit</b>			
Työ- ja työskentelytilani ovat hyvät			
Työvälineeni ovat turvalliset ja käyttötarkoitukseensa sopivat			
Työpaikkani järjestys ja siisteys ovat hyvät			
Valaistus on työssäni riittävä			
Työssäni esiintyy seuraavia terveyteeni vaikuttavia tekijöitä:			
• häiritsevää, kovaa, usein toistuvaa tai jatkuvaa melua			
• käsiin ja/tai koko kehoon kohdistuvaa tärinää			
• kuumuutta, kylmyyttä, vetoa, kosteutta, kuivuutta, lämpötilavaihteluja			
• runsaasti pölyjä (esim. hiekka-, jauho-, metalli-, kuitupölyjä)			
• maaleja, liuottimia, kaasuja, käryjä, hitsausuhuruja, pesu- ja siivousaineita, kosmetiikkaa, muita kemiallisia aineita			
• mikrobeja (bakteerit, virukset, homeet)			
Käytän tarvittaessa henkilökohtaisia suojaimia (esim. hengitys-, kuulo-, silmäsuojaimia, suojakäsineitä ja -vaatetusta)			
Käytän tarvittaessa tilanteen mukaisia turvavälineitä (esim. kypärä, turvakengät ja -käsineet, turvaliivit, turvalinjat jne.)			
Ensiapuvalmius työssäni on kunnossa (ea-tarvikkeet, ea-koulutus)			
Yrityksessäni on sattunut tapaturmia			
Olen arvioinut yritykseni riskit ja korjannut esille tulleita epäkohtia			
Voin itse vaikuttaa omiin työtapoihini ja työympäristööni			
Yritykselläni on sopimus työterveyshuollon palvelun tuottajan kanssa			

## TERVEYS JA ELINTAPANI

Arvioi seuraavia terveytesi osatekijöitä

	aina/ usein	silloin tällöin	harvoin/ei koskaan
<b>Psyykinen ja fyysinen terveys</b>			
Olen tyytyväinen terveydentilaani ja työkykyyni			
Olen tyytyväinen henkiseen hyvinvointiini			
Minulla on aikaa hoitaa ihmissuhteita			
Olen tyytyväinen fyysiseen kuntooni			
<b>Minulla esiintyy seuraavia oireita:</b>			
• unihäiriöitä (esim. nukahtamisvaikeutta, heräilyä, unenaikaisia hengityskatkoksia)			
• jatkuvaa ärsyyntyneisyyttä, kireyttä tai jännittyneisyyttä			
• jatkuvaa väsymyksen tunnetta			
• pitkäaikaista alakuloisuutta/ masentuneisuutta			
• lihas- tai niveloireita ylä- tai alaraajoissa, selässä, niska- tai hartia-alueella			
• rintakipuja, rytmihäiriöitä			
• vatsavaivoja			
• hengitystieoireita			
• päänsärkyä			
• huimausta			
• silmäoireita, näköhäiriöitä			
Tiedän verenpaineeni tason			
Tiedän vereni kolesterolin- ja sokeriarvot			
<b>Elintavat</b>			
Harrastan hikoilua aiheuttavaa kunto- tai hyötyliikuntaa vähintään puolen tunnin ajan 2 - 3 kertaa viikossa			
Pidän riittävästi vapaapäiviä ja lomia			
Nukun mielestäni riittävästi			
Syön päivittäin monipuolisesti ja säännöllisesti			
Ruokavaliossani vältän eläinrasvoja			
Ruokavaliossani vältän makeita			
Ruokavaliossani on runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä			
Ruokavalioni on vähäsuolainen			
Painoni on normaali			
Tupakoin päivittäin			
Alkoholin terveydelle haitallinen viikkokulutus ylittyy kohdallani (yläraja miehillä 24 annosta/vko, naisilla 16 annosta/vko; 1 annos = ravintola-annos tai 1 plo keskiolutta)			
Voin itse vaikuttaa omaan terveydentilaani			
Terveyteni on tärkeä yritykseni kannalta			
Minulla on vakituinen omalääkäri, työterveyslääkäri tai hoitava lääkäri			

## TOIMENPITEENI TYÖNI JA TERVEYTENI EDISTÄMISEKSI

Olet arvioinut työolosi ja vointisi - tästä on hyvä jatkaa. Oma-arviossa vihreänä ovat vahvuutesi ja voimavarasi työssä sekä terveydessä ja elintavoissa, pidä niistä kiinni. Punaisella merkityt kohdat tarvitsevat kohennusta, tartuthan toimeen pikaisesti.

Muista, Sinä olet yrityksesi tärkein voimavara!

MITÄ TEEN	MILLOIN TOTEUTAN
Työ	
1.	
2.	
3.	
Terveys	
1.	
2.	
3.	

Lisää aiheisiin liittyvää tietoa sekä vinkkejä oman voinnin ja työolojen edistämiseksi löydät Työterveyslaitoksen [www.ttl.fi/fi/toimialat/pienyrietykset](http://www.ttl.fi/fi/toimialat/pienyrietykset) -sivustolta.

OTA TAVAKSI - TÄYTÄ OMA-ARVIOINTI säännöllisesti (esim. kerran vuodessa).

Harmaasävy-/mustavalkotulostuksen värisävyt:

vihreä

keltainen

punainen