

Småföretagarens arbetsförmåga

– Håll koll på din arbetsförmåga!

ANNE SALMI | NINA NEVANPERÄ | HELI HANNONEN
MERJA TURPEINEN | SANNA VEHVILÄINEN | JAANA LAITINEN



ISTOCK

TOP 10 –råd

För små- och ensamföretagare är det viktigt att veta vad det innebär att arbeta som företagare. Det gäller att veta vilka belastnings- och riskfaktorer som möter en i branschen och att kunna värna om sin hälsa och arbetsförmåga. Välbefinnande i arbetet förutsätter egna val och en engagerad inställning. Du orkar bättre, om du tar vara på företagets viktigaste resurs – dig själv.

Har du koll på vilka faktorer som främjar din arbetsförmåga som företagare? Ju fler av de nedanstående frågorna du svarar ja på, desto bättre är din arbetsförmåga.

1. Livet i balans?

- Jag tidsplanerar mitt arbete regelbundet.
- Jag håller isär arbete och fritid.
- Jag arbetar inte för mycket (max. 50 timmar per vecka).
- Jag har tid över också för familj och vänner.
- Företagandet och familjelivet är i balans.

2. Energigivande måltidsvanor?

- Jag inleder dagen med att äta frukost.
- På dagen tar jag lunchpaus och då brukar jag också äta.
- Jag äter min medhavda lunch i en trivsamt miljö eller besöker en närbelägen lunchrestaurang.
- Jag följer tallriksmodellen, också när jag äter medhavd lunch.
- Jag ersätter inte måltiderna med mellanmål eller småätande.
- Regelbundna måltidsvanor hjälper mig att orka med både arbete och fritid.

 **RÅD OM HÄLSOSAM LUNCHMAT:** www.ravitsemus-neuvottelukunta.fi/portal/se/tips+for+kloka+val


**Hälsosamma
och regelbundna
måltider för-
bättrar arbets-
förmågan**



ISTOCK


3. Räcker konditionen till för arbetet?

- Jag undviker muskelspänning, skador och rygg- och nackbesvär genom att stretcha och styrketräna och idka konditions- eller vardagsmotion.
- Jag tränar på rätt nivå, så att jag inte tar ut mig.
- Jag tar vara på varje tillfälle att motionera. Jag tar trap-porna i stället för hissen och när jag går och handlar parkerar jag bilen ett stycke ifrån butiksingången.
- Jag strävar att idka motion som gör mig andfädd och svettig.
- Jag har tillräckligt med muskelstyrka för mitt arbete.
- När jag drabbas av krämpor, uppsöker jag läkare i tid. Man bör idka måttligt ansträngande motion minst 2,5 timmar per vecka.

 **OBS!** Promenad, simning och cykling är lämpliga motionsformer också för nybörjare. Man behöver inte motionera ensam – tillsammans med en kompis är det roligare.

4. Har du koll på stressen och återhämtningen?

- Jag tar pauser under arbetsdagen.
- Efter arbetet har jag lätt att koppla av.
- Jag hinner återhämta mig från arbetet, innan jag går på jobb igen nästa dag. Då känner jag mig utvilad och redo för nya utmaningar.
- Efter arbetet har jag ork över för allt möjligt annat.
- På fritiden är jag ledig på riktigt och gör många roliga saker.
- Jag använder inte alkohol och tobak för att hantera stressen.
- Jag tar ut mina semester och kopplar då helt loss från arbetet.

 **TESTA DIN STRESSNIVÅ HÄR:** www.ttl.fi/sv/halsa_arbetsformaga/hantering_av_arbetsbelastning/psykisk_funktionsformaga_och_belastning/stress



5. Får du tillräckligt med sömn?

- Jag har en regelbunden rytm för arbete, måltider och fritidsaktiviteter.
- Jag är pigg och vaken i arbetet och blir inte trött mitt under arbetsdagen.
- Jag motionerar eller idkar friluftsliv.
- Två timmar före sänggåendet varvar jag ner och tar det lugnt.
- Jag tar inte arbetet med mig i sängen.
- Jag avsätter tillräckligt med tid för nattsömn (7–8 timmar).

 **ÄR HÄR NÅGOT SOM KUNDE FÖRBÄTTRAS? RÅD FÖR BÄTTRE SÖMN HITTAR DU PÅ SAJTEN:**
www.ttl.fi/sv/valmaende/arbetstid/somn_och_vaka

6. Får du stöd och uppmuntran?

- Jag har minst en person som ger mig handfast stöd i svåra situationer.
- Jag vårdar mina vänskapsrelationer. Vid behov har jag någon att luta mig mot.
- Jag känner mina företagarkolleger. Vi brukar hjälpa varandra.

Allt behöver man inte göra själv. Skapa nätverk, delegera och använd underleverantörer

7. Sätter du värde på dig själv

- Jag visar självuppskattning genom att se till att jag har tid för mig själv.
- Jag är rättvis mot mig själv och andra. Jag ställer inte orimliga krav på någon.
- Jag har satt upp gränser för när och hur mycket jag arbetar.

8. Är ditt företag funktionsdugligt?

- Mitt företag har en affärsplan.
- Budgeten för mitt företag uppdateras regelbundet.
- Mitt företags prissättning ligger på rätt nivå. Jag vet vad mina kolleger fakturerar för samma arbete.
- Jag sköter pappersarbetet och faktureringen i tid.
- Jag har ordning på verifikaten.
- Jag vet hur mycket jag bör förtjäna under året för att klara räkningarna och kunna betala lön till mig själv.
- Mitt företag fungerar bra. Där finns bl.a. alla arbetsredskap och maskiner som behövs för arbetet.

- Ergonomin är i skick. (Om du behöver hjälp med att göra en god bedömning, hittar du lämpliga metoder här: www.ttl.fi/sv/ergonomi/metoder.)
- Jag kommer bra överens med mina arbetskamrater och kolleger. Vi är ett välfungerande team.
- Jag följer utvecklingen och planerar för framtiden. Mitt företag kan hävda sig i konkurrensen.
- Vid behov gör jag en reservplan eller bedömer och analyserar riskerna.

9. Har du de rätta färdigheterna?

- Entreprenörsfärdigheter är en del av min yrkeskompetens och arbetsförmåga.
- Till mina entreprenörsfärdigheter hör bl.a. kunskaper om lagstiftning och informationsteknik.
- Jag upprätthåller min yrkeskompetens med hjälp av regelbunden fortbildning. Om mitt företag har anställda, ordnar jag med fortbildning också för dem.
- Jag ser till att jag klarar mig och förbereder mig på framtiden. Jag har de försäkringar som behövs.
- Jag ser till att min FöPL- eller LFöPL-försäkring är på rätt nivå.
- Jag vet att sjukdagpenning, moderskapsdagpenning och framtida pensionsinkomster beror på arbetsinkomsten enligt FöPL/LFöPL.

10. Har du tillgång till företagshälsovård?

- Jag har skaffat mig företagshälsovård.
- Jag har planerat företagshälsovården i samråd med tjänstereproducenten.
- Jag har en skriftlig plan för företagshälsovården.
- Riskerna och belastningsfaktorerna i arbetet har utretts med hjälp av en arbetsplatsutredning/gårdsbesök och jag har fått råd om hur de kan minskas.
- Under det senaste året har jag träffat företagshälsovårdaren eller företagsläkaren också av andra orsaker än sjukdom.

 **UPPHANDLING AV FÖRETAGSHÄLSOVÅRDSTJÄNSTER:**
www.ttl.fi/sv/foretagshalsovard



Närings-, trafik- och miljöcentralen

Hävkraft från EU
2014–2020



Europiska unionen
Europiska socialfonden

MER INFORMATION

Har du behov av att utveckla ditt företags verksamhet? Ta upp frågan med företagshälsovården, din företagorganisation eller företagarrådgivningen. Se till att du inte behöver vara ensam med dina frågor.

Information och stöd: www.ttl.fi/sv
 Företagarorganisationernas avgiftsfria nättjänst:
www.yrittajat.fi/sv-FI/foretagarna-finland/radgivning/

TOP 10-råden har sammanställts i samarbete med företagarkvinnor i Norra Österbotten inom ramen för projektet Kvinnor och arbete – hälsofrämjande för och med företagarkvinnor.