

# Mikroyrittäjien kokemuksia työterveyshuollon palvelujen järjestämisestä ja niiden kehittämistarpeista

**Eveliina Korkiakangas**, FT, erikoistutkija, Työterveyslaitos, [eveliina.korkiakangas@mbnet.fi](mailto:eveliina.korkiakangas@mbnet.fi)

**Merja Turpeinen**, FT, erikoistutkija, Työterveyslaitos, [merja.turpeinen@pp.fi](mailto:merja.turpeinen@pp.fi)

**Jouko Remes**, FM, erityisasiantuntija, Työterveyslaitos, [jouko.remes@ttl.fi](mailto:jouko.remes@ttl.fi)

**Anna-Mari Simunaniemi**, FT, tutkimusjohtaja, Kerttu Saalasti instituutti, Oulun yliopisto, [anna-mari.simunaniemi@oulu.fi](mailto:anna-mari.simunaniemi@oulu.fi)

**Matti Muhos**, TkT, professori, johtaja, Kerttu Saalasti instituutti, Oulun yliopisto, [matti.muho@oulu.fi](mailto:matti.muho@oulu.fi)

**Jaana Laitinen**, FT, dosentti, johtava asiantuntija, Työterveyslaitos, [jaana.laitinen@ttl.fi](mailto:jaana.laitinen@ttl.fi)



VERTAISARVIOITU  
KOLLEGIALT GRANSKAD  
PEER-REVIEWED  
[www.tsv.fi/tunnus](http://www.tsv.fi/tunnus)

Korkiakangas E, Turpeinen M, Remes J, Simunaniemi A-M, Muhos M & Laitinen J. 2019. Mikroyrittäjien kokemuksia työterveyshuollon palvelujen järjestämisestä ja niiden kehittämistarpeista. *Tutkiva Hoitotyö* 17(4), 30–37.

## Tiivistelmä

### Mikroyrittäjien kokemuksia työterveyshuollon palvelujen järjestämisestä ja niiden kehittämistarpeista

**Tutkimuksen tarkoitus:** Kuvailta mikroyrittäjien työterveyshuoltopalveluja sekä kokemuksia niiden järjestämisestä ja kehittämistarpeista.

**Aineisto ja menetelmät:** Kyselyaineistosta ristiintaulukoitiin työterveyshuoltopalvelut taustamuuttujien suhteen sukupuolittain. Tilastollista merkittävyyttä mitattiin  $\chi^2$  testillä. Mikroyrittäjien haastatteluaineisto (n=30) analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalysilla. Aineistot kerättiin vuonna 2018.

**Tulokset:** Mikroyrittäjistä (N=1245) työterveyshuoltopalvelut itselleen oli järjestänyt 38 % naisista ja 56 % miehistä. Yrittäjien koulutustasolla, iällä tai koetulla terveydentilalla ei ollut tähän vaikutusta. Yrittäjät, jotka eivät pystyneet säännöllisesti maksamaan palkkaa itselleen, olivat harvemmin järjestäneet työterveyshuoltopalvelut. Mikroyrittäjät kokivat työterveyshuollon järjestämisen kalliina tai tarpeettomana. Palvelujen ei koettu huomioivan yrittäjyyden tai työn vaatimuksia. Myönteiset kokemukset liittyivät nopeaan hoitoon pääsyyn, hyvään ohjaukseen ja ennaltaehkäisevään terveydenhuoltoon. Ennaltaehkäisevien, yksilöllisten, yrittäjyyden ja työn vaatimukset huomioivien palvelujen kehittäminen ja tiedottaminen koettiin tärkeiksi.

**Päätelmät:** Mikroyrittäjille suunnatuissa työterveyshuoltopalveluissa tulee kehittää ennaltaehkäiseviä palveluja. Mikroyrittäjyyden vaatimusten ja vaikutusten tuntemusta tulee lisätä koulutuksessa. Mikroyrittäjät tarvitsevat lisää tiedottamista työterveyshuoltopalveluista.

**Asiasanat:** mikroyrittäjä, palvelujen kehittäminen, sisällönanalyysi, teemahaastattelu, työterveyshoitaja, työterveyshuolto

## Abstract

### Microentrepreneurs' experiences on occupational health services and needs for developing

Eveliina Korkiakangas, PhD, Merja Turpeinen, DSocSc, Jouko Remes, MSc, Anna-Mari Simunaniemi, PhD, Matti Muhos, D.Sc. (Tech), Jaana Laitinen, PhD

**Aim:** To describe microentrepreneurs' occupational health services (OHS) and microentrepreneurs' experiences how OHS need to be developed.

**Data and methods:** The data of questionnaires was analyzed by using crosstabulations of OHS services with background variables separately by gender. Statistical significance was measured by using  $\chi^2$ -test. The interviews (n=30) were analyzed by using inductive content analysis. The data was collected in year 2018.

**Results:** Among microentrepreneurs (N=1245), 38 % of women and 56 % of men has OHS services. Education, age or perceived health had not effect on OHS. They who has not possibility to pay salary to themselves, has also more seldom OHS. The microentrepreneurs felt that OHS were expensive, that they had no any need for OHS services, and that OHS did not take into account the nature of entrepreneurship or the demands of entrepreneurs' work. Positive experiences were related to quick access to OHS, good quality guidance and health promotion services. Development of individual, holistic health promotion services that take into account entrepreneurship and the demands of entrepreneurs' work were considered important.

**Conclusions:** In microentrepreneurs' OHS, health promotion services need to be developed in future. Knowledge on demands and effects of entrepreneurship and entrepreneurs' work should be increased in education of occupational health nurses. Microentrepreneurs need more information about OHS in future.

**Keywords:** microentrepreneur, development of services, content analysis, theme interview, occupational health nurse, occupational health services

**T**yöterveyshuoltolain (2001/1383) nojalla työnantajan on järjestettävä työterveyshuolto työstä ja työolosuhteista johtuvien terveysvaarojen ja -haittojen ehkäisemiseksi ja torjumiseksi sekä työntekijöiden turvallisuuden, työkyvyn ja terveyden huolehtimiseksi ja edistämiseksi. Yrittäjälle itselleen työterveyshuollon palvelujen järjestäminen on vapaaehtoista. Työnantajalla ja yrittäjällä itsellään on oikeus korvaukseen (Kela 2018) lakisääteisen työterveyshuollon järjestämisestä aiheutuvista kustannuksista.

Palkansaajista työterveyshuollon piirissä on 87 prosenttia (Kela 2018), mutta yrittäjät järjestävät itselleen ja työntekijöilleen työterveyspalvelut huomattavasti harvemmin. Suomen Yrittäjien (2019a) tutkimuksen mukaan 47 prosenttia yrittäjistä on järjestänyt itselleen työterveyshuollon ja yksinyrittäjistä 36 prosenttia. Työeläkeyhtiö Elon (2016) mukaan luku on 45 prosenttia, kun taas Mäkelä-Pusa ym. (2011) mukaan pienyrittäjistä 57 prosenttia on järjestänyt työterveyshuollon palvelut ja yksinyrittäjistä vain 28 prosenttia. Miesyrittäjät järjestävät (52%) työterveyshuollon itselleen yleisemmin kuin naiset (39%) (Suomen Yrittäjät 2019a). Tässä tutkimuksessa kuvataan mikroyrittäjien työterveyshuollon palveluja vuonna 2018 kerätyn Promo@Work yrittäjät -aineiston avulla. Yrittäjien työn, ammatin sekä yrittäjyyden kuormitustekijät ovat moninaiset, mikä korostaa työterveyshuollon merkitystä. Tässä tutkimuksessa kuvaillaan miten mikroyrittäjät kokevat työterveyshuollon palvelujen vastaavan yrittäjien tarpeita ja millaisia kehittämistarpeita palveluilla on yrittäjien kokemana.

### TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Suomessa toimivista yrityksistä noin 93 prosenttia on alle 10 henkeä työllistäviä mikroyrityksiä (Suomen Yrittäjät 2019b) pois lukien maa-, metsä- ja kalatalous. Yrittäjän ja henkilöstön terveys ja työkyky ovat yrityksen menestymisen edellytyksiä (Palmgren ym. 2014), sillä sairastuminen on kannattavuutta heikentävä tekijä (Elo 2016.) Terveyden ja

---

**Mitä aiheesta jo tiedetään?**

- Palkansaajista valtaosalla (87%) on työterveyshuollon palvelut. Yrittäjät ovat järjestäneet itselleen työterveyshuollon palvelut palkansaajia harvemmin.
- Yrittäjien työn kuormitustekijät ovat moninaiset, sillä ne aiheutuvat sekä ammatin ja työn vaatimuksista ja vaikutuksista, että yrittäjyyden aiheuttamista kuormitustekijöistä.

**Mitä uutta tietoa tutkimus tuottaa?**

- Tämä tutkimus tuottaa ajantasaista tietoa siitä, miten mikroyrittäjät ovat järjestäneet itselleen työterveyshuollon palvelut. Lisäksi tutkimus kuvailee sitä, miten mikroyrittäjät kokevat työterveyshuollon palvelujen vastaavan heidän tarpeitaan ja millaisia palvelujen kehittämistarpeita mikroyrittäjät kokevat.
- Tutkimus tarjoaa mikroyrittäjien kokemukseen perustuvaa tutkimustietoa mikroyrittäjän työterveyshuoltopalvelujen kehittämiseen ja sen myötä työterveyshoitajan osaamisen kehittämiseen, kun hänen asiakkaanaan on mikroyrittäjä.

**Miten tuloksia voidaan hyödyntää hoitotyön käytännön, koulutuksen, johtamisen tai tutkimuksen kehittämisessä?**

- Tuloksia voidaan hyödyntää työterveyshuollon palvelujen, työterveyshoitajan työn sekä terveydenhoitajakoulutuksen ja työterveyshuollon pätevöittävän koulutuksen kehittämisessä. Tulokset tuovat lisäarvoa asiakaslähtöisen näkökulman kehittämiseen.
- Tulokset avaavat yhteiskunnallista keskustelua mikroyrittäjien terveydenhuollosta ja sen kehittämisestä. Aihe on erittäin ajankohtainen, sillä monilla tahoilla tunnustetaan mikroyrittäjien jaksamisessa olevan haasteita.

työkyvyn edistäminen mikroyrityksissä vaatii erityistä huomiota, sillä yrittäjän työssä vaikuttavat samanaikaisesti sekä työn ja ammatin että yrittäjyyden kuormitustekijät. Yrittäjän työ voi olla fyysisesti, psyykkisesti, kognitiivisesti tai sosiaalisesti kuormittavaa. Työn korkeat vaatimukset ja kuormitus kuluttavat voimavaroja ja aiheuttavat stressiä (Patterson ym. 2005, Kallioniemi ym. 2008, Sankelo ym. 2009, Cocker ym. 2013, Lai ym. 2013). Yrittäjällä on iso riski uupumukseen ja henkisen hyvinvoinnin heikkenemiseen (Park ym. 2017) johtuen työn kuormituksesta, stressistä, pitkistä työpäivistä, uniongelmistä ja vaikeuksista sovittaa yhteen työtä ja vapaa-aikaa. (Gunnarsson & Josephson 2011, Voltmer ym. 2011, Newman ym. 2015.) Työssä kuormittumisen vastakohta on

palautuminen, joka ylläpitää hyvinvointia ja vähentää työoloista johtuvaa kuormitusta. Työn ja vapaa-ajan erottaminen on tärkeää, jotta työstä palautuminen työpäivien välillä on mahdollista. (Kinnunen ym. 2016.)

Verbeek ym. (2019) mukaan mikroyrittäjien työstä palautumista ei ole tutkittu. Suomalaisista yrittäjistä 40 prosenttia kokee, että työstä palautumiseen ei ole riittävästi aikaa, 25 prosenttia kokee itsensä väsyneeksi työpäivän alkessa ja 37 prosenttia kokee vaikeuksia selvittää työstään (Elo 2016). Vaikka yrittäjillä on useita työn voimavaratekijöitä (työn imu, työn merkityksellisyyden kokemus, mahdollisuus vaikuttaa oman työn sisältöön ja tekemiseen) on niiden vastapainona kuormitustekijöitä (Baker & Deremouti 2017), jotka haastavat

työstä palautumista. Yrittäjät tekevät pitkää työpäivää, 44 prosenttia jopa 50 tuntista työviikkoa ja 8 prosenttia yli 70 tuntia viikossa (Suomen Yrittäjät 2019c). Lähellä loppuun palamista kokee olevansa 12 prosenttia yrittäjistä (Suomen Yrittäjät 2019c). Yhteiskunnallinen työn muutos, jossa muuttuvat työn sisällöt, työympäristöt ja digitalisaatio mahdollistavat työntekemisen lähes aikaan ja paikkaan katsomatta, vaikeuttaa useimmilla työn ja vapaa-ajan välisen rajan hallintaa (Kinnunen ym. 2016, Anttila ym. 2018)

Terveyden edistäminen on arvoihin perustuvaa tavoitteellista ja välineellistä toimintaa terveyden ja hyvinvoinnin aikaansaamiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi ja sen vaikutukset näkyvät yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan terveytenä ja hyvinvointina (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005). Työterveyshuollossa tapahtuva terveyden edistäminen vastaa yleiseen terveyden edistämisen tavoitteeseen huomioiden työn vaatimukset ja vaikutukset, työn kannalta riittävän työkyvyn ylläpitämisen ja työstä aiheutuvien riski- ja kuormitustekijöiden vaikutusten vähentämisen (Laitinen 2018, Laitinen ym. 2018). Tämä on perusta työterveyshuollon palveluille useissa Euroopan maissa (Sakowski & Marcinkiewicz 2019). Työterveyshoitaja on keskeisessä roolissa asiakastyöpaikkojen ja työelämän kanssa toteutuvassa yhteistyössä ja moniammatillisen yhteistyön koordinoinnissa, kun toteutetaan erilaisia työkyvyn tuen toimintoja. Toiminnot kohdistuvat sekä yksilöön (työkyvyn tarpeen tunnistaminen, ohjaaminen ja terveystarkastukset, työterveysneuvottelu) että työyhteisöön (ohjaus ja neuvonta, työkykyuhkien tunnistaminen, tiedonkeruu, työkykyjohtaminen).

### TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla mikroyrittäjien järjestämien työterveyshuollon palveluiden yleisyyttä ja niihin yhteydessä olevia tekijöitä sekä mikroyrittäjien kokemuksia työterveyshuollon järjestämisestä ja kehittämistarpeista. Tuloksia voidaan hyödyntää työterveyshoitajan työn sisällön ja työmenetelmien kehittämisesä sekä työikäisen terveydenhuollossa. Tulokset antavat näkökulmia siihen, millaiset osaamisvaatimukset tämän asiakasryhmän osalta

korostuvat työterveyshoitajan työssä, mitä voidaan hyödyntää koulutuksen kehittämisesä.

Tutkimustehtävät ovat:

1. Miten mikroyrittäjät ovat järjestäneet työterveyshuollon palvelut ja millaisia eroja niissä on iän, sukupuolen, koulutuksen, palkanmaksukyvyyn, koetun terveyden mukaan?
2. Millaisia kokemuksia mikroyrittäjillä on työterveyshuollon palvelujen järjestämisestä?
3. Millaisia ovat mikroyrittäjien kokemat työterveyshuollon palvelujen kehittämistarpeet?

### TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimuksen kohderyhmänä ovat mikroyrittäjät (N=1245), jotka osallistuivat vuonna 2018 Suomessa toteutettuun Promo@Work yrittäjät -interventiotutkimukseen (Tiitinen ym. 2019), jossa selvitettiin mobiilivälitteisen ohjauksen vaikuttavuutta mikroyrittäjien työstä palautumiseen ja työkykyyn.

Tämän tutkimuksen aineisto muodostuu sekä määrällisestä että laadullisesta aineistosta. Määrällinen aineisto koostuu Promo@Work yrittäjät -interventiotutkimukseen osallistuneiden mikroyrittäjien alkukyselyjen vastauksista. Laadullinen aineisto koostuu 30 teemahaastattelusta.

### OSALLISTUJAT JA AINEISTO

#### Määrällinen aineisto

Alkukyselyn aineiston (N=1245) avulla kuvataan frekvenssi- ja prosenttijaumina mikroyrittäjien työterveyshuollon palvelujen järjestämistä itselleen ja työntekijöilleen sekä sitä sisältäkö työterveyshuollon palveluihin sairaanhoito ja onko yrittäjillä sen sijaan tai lisäksi sairauskuluvakuutus. Lisäksi tarkastellaan sitä, vaikuttaako em. asioihin yrittäjän sukupuoli, koulutus, ikä, koettu terveys tai mahdollisuus maksaa palkkaa itselleen säännöllisesti. Analyysissa käytettiin  $\chi^2$ -testiä. Aineisto analysoitiin SPSS 24 -ohjelmalla.

#### Laadullinen aineisto

Tutkittavista valittiin 2 kk:n seuranta-kyselyn jälkeen satunnaisotannalla 30 haastateltavaa henkilöä (JR). Haastattelut mikroyrittäjät olivat eri puolilla Suomea asuvia, eri-ikäisiä naisia ja miehiä. Yritystoimintaa oli eri toimialoilla (muun

muassa vähittäismyynti, teollisuus ja palvelut), myös yrittäjänä toimimisen kesto vaihteli. Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluna, jonka lähtökohtana ovat määritetyt keskeiset teemat, joihin halutaan vastaus (Hyvärinen 2017). Haastattelun teemat olivat yrittäjäksi ryhtyminen, yrittäjyyden polku ja kokemukset yrittäjänä, omasta jaksamisesta huolehtiminen ja yrittäjyyden vaikutus omaan työkykyyn ja työstä palautumiseen, oman työkyvyn vaikutus yrittäjyyteen ja yrityksen toimintaan, yrittäjäidentiteetti, tuki omasta työkyvystä huolehtimiselle, yrittäjän työterveyshuolto sekä kokemukset työkykyä ja työstä palautumista edistävän mobiilisovelluksen käytöstä. Teemahaastattelut sijoittuu strukturoimattoman ja strukturoitujen haastattelun välimaastoon siten, että tutkimuskysymyksillä ohjataan teeman aiheeseen, mutta kysymysten järjestys ja muoto voivat vaihdella (Hyvärinen 2017, Leinonen ym. 2017). Haastattelut toteutti yksi tutkimushaastattelija (LB). Haastattelut kestivät kokonaisuudessaan 1–2 tuntia. Skype välitteisesti toteutetut haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin sanasta sanaan. Litteroitujen haastattelujen laajuus vaihteli 17–40 sivun välillä. Tässä tutkimuksessa aineistona on käytetty 'yrittäjän työterveyshuolto' teeman aineistoa, jossa haastattelukysymykset olivat: Onko yrityksessä järjestetty työterveyshuolto? Jos on niin miten se vastaa yrittäjän tarpeisiin? Jos ei niin miksi ei? Millaisia työterveyshuollon palveluja yrittäjille tulee kehittää? Tässä tutkimuksessa käytetyn 'yrittäjän työterveyshuolto' teeman aineiston laajuus oli 44 sivua (Times New Roman, fontti 12).

### HAASTATELUAINEISTON ANALYYSI

Haastatteluaineisto analysoitiin induktiivisella sisällön analyysillä (Graneheim & Lundman 2004, Elo & Kyngäs 2008). Haastatteluja luettiin useita kertoja kokonaiskuvan muodostamiseksi. Analyysiyksiköksi valittiin lausuma, joka voi olla sanoja, lause tai lauseen osa tai useamman lauseen muodostama kokonaisuus. Aluksi aineistosta poimittiin kaikki ilmaisut, jotka vastasivat tutkimustehtäviin. Ilmaisut pelkistettiin kuvaamaan sisältöä. Saman sisältöiset pelkistetyt ilmaisut järjestettiin alaluokiksi. Analyysin edetessä palattiin alku-

peräiseen aineistoon luotettavuuden varmistamiseksi. Saman sisältöiset alaluokat ryhmiteltiin pääluokkiin. Analyysin toteutti kaksi tutkijaa (EK, MT), jotka keskustelivat analyysin vaativista kohdista yhdessä luotettavuuden varmistamiseksi. Rakentuneet luokat nimettiin sisältöä kuvaavasti.

## TULOKSET

### Mikroyrittäjien työterveyshuoltopalvelut

Mikroyrittäjien työterveyshuollon palvelujen järjestämistä ja siihen vaikuttavia tekijöitä tarkasteltiin Promo@Work yrittäjät -interventiotutkimukseen osallistuneiden mikroyrittäjien alkuvastausten perusteella (N=1245).

Mikroyrittäjistä (N=1245) työterveyshuollon palvelut itselleen oli järjes-

tänyt 38 prosenttia naisista ja 56 prosenttia miehistä. Naisista 27 prosenttia työterveyshuollon palveluihin sisältyi sairaanhoito, miehillä vastaava luku oli 36 prosenttia. Sairauskuluvakuutus oli 50 prosenttia naisista ja 62 prosenttia miehistä. Sellaisia, joilla oli sekä työterveyshuolto että sairauskuluvakuutus, oli 21 prosenttia naisista ja 37 prosenttia miehistä. Koulutustasolla, iällä tai koe-tulla terveydentilalla ei ollut vaikutusta

Taulukko 1. Mikroyrittäjien (N=1245) työterveyshuoltopalveluiden yhteys taustamuuttujiin.

|                          | Työterveys-<br>huolto | Sairaanhoido   | Sairausku-<br>lukuutus | Työterveys-<br>huolto ja<br>sairauskulu-<br>vakuutus | Työterveys-<br>huolto | Sairaanhoido   | Sairausku-<br>lukuutus | Työterveys-<br>huolto ja<br>sairauskulu-<br>vakuutus |
|--------------------------|-----------------------|----------------|------------------------|--|-----------------------|----------------|------------------------|--|
|                          | naiset                |                |                        |  | miehet                |                |                        |  |
|                          | n (%)                 | n (%)          | n (%)                  | n (%)  | n (%)                 | n (%)          | n (%)                  | n (%)  |
|                          | n=268<br>(38%)        | n=188<br>(27%) | n=356<br>(50%)         | n=149<br>(21%)                                       | n=302<br>(56%)        | n=193<br>(36%) | n=330<br>(62%)         | n=200<br>(37%)                                       |
| <b>ikä (vuotta)</b>      |                       |                |                        |  |                       |                |                        |  |
| -alle 40                 | 42 (31%)              | 24 (18%)       | 73 (53%)               | 25 (18%)   | 47 (51%)              | 28 (30%)       | 71 (77%)               | 37 (40%)   |
| -40-49                   | 87 (39%)              | 56 (25%)       | 121 (54%)              | 55 (24%)   | 90 (59%)              | 55 (36%)       | 98 (65%)               | 66 (43%)   |
| -50-59                   | 103 (40%)             | 82 (32%)       | 135 (53%)              | 55 (21%)   | 114 (58%)             | 77 (39%)       | 119 (60%)              | 74 (37%)   |
| -yli 59                  | 36 (42%)              | 26 (30%)       | 27 (31%)               | 14 (16%)   | 51 (54%)              | 33 (35%)       | 42 (44%)               | 23 (24%)   |
| $\chi^2$ -testi          | $p=0,243$             | $p=0,015$      | $p=0,003$              | $p=0,347$  | $p=0,586$             | $p=0,568$      | $p<0,001$              | $p=0,021$  |
| <b>koulutus</b>          |                       |                |                        |  |                       |                |                        |  |
| -peruskoulu              | 3 (21%)               | 2 (14%)        | 7 (50%)                | 1 (7%)   | 19 (56%)              | 9 (27%)        | 23 (68%)               | 12 (35%)   |
| -lukio                   | 11 (44%)              | 7 (28%)        | 15 (60%)               | 7 (28%)  | 18 (69%)              | 12 (46%)       | 17 (65%)               | 13 (50%)   |
| -ammattikoulu            | 40 (35%)              | 22 (19%)       | 63 (55%)               | 27 (24%)   | 58 (53%)              | 38 (35%)       | 77 (71%)               | 45 (41%)   |
| -opistotaso              | 88 (44%)              | 60 (30%)       | 99 (50%)               | 44 (22%)   | 82 (56%)              | 50 (34%)       | 82 (56%)               | 51 (35%)   |
| -ammatti-<br>korkeakoulu | 59 (37%)              | 40 (25%)       | 80 (50%)               | 32 (20%)   | 57 (65%)              | 33 (38%)       | 56 (64%)               | 36 (41%)   |
| -yliopisto               | 67 (35%)              | 57 (30%)       | 92 (48%)               | 38 (20%)   | 68 (51%)              | 51 (38%)       | 75 (56%)               | 43 (32%)   |
| $\chi^2$ -testi          | $p=0,265$             | $p=0,264$      | $p=0,753$              | $p=0,661$  | $p=0,285$             | $p=0,666$      | $p=0,145$              | $p=0,426$  |
| <b>palkanmaksukyky</b>   |                       |                |                        |  |                       |                |                        |  |
| -kuukausittain           | 210 (42%)             | 145 (29%)      | 259 (51%)              | 117 (23%)  | 238 (63%)             | 155 (41%)      | 253 (67%)              | 166 (44%)  |
| -puolivuositain          | 6 (43%)               | 6 (43%)        | 6 (43%)                | 4 (29%)  | 14 (56%)              | 11 (44%)       | 18 (72%)               | 9 (36%)  |
| -satunnaisesti           | 44 (29%)              | 34 (22%)       | 71 (46%)               | 24 (16%)   | 42 (39%)              | 25 (23%)       | 51 (47%)               | 22 (20%)   |
| -en lainkaan             | 8 (23%)               | 3 (9%)         | 20 (57%)               | 4 (11%)  | 8 (31%)               | 2 (8%)         | 8 (31%)                | 3 (12%)  |
| $\chi^2$ -testi          | $p=0,007$             | $p=0,015$      | $p=0,546$              | $p=0,090$  | $p<0,001$             | $p<0,001$      | $p<0,001$              | $p<0,001$  |
| <b>koettu terveys</b>    |                       |                |                        |  |                       |                |                        |  |
| hyvä/<br>keskitasoinen   | 237 (39%)             | 165 (27%)      | 313 (51%)              | 134 (22%)  | 261 (57%)             | 163 (35%)      | 289 (63%)              | 173 (38%)  |
| huono                    | 31 (33%)              | 23 (24%)       | 43 (45%)               | 15 (16%)   | 41 (54%)              | 30 (40%)       | 41 (54%)               | 27 (36%)   |
| $\chi^2$ -testi          | $p=0,250$             | $p=0,566$      | $p=0,279$              | $p=0,172$  | $p=0,664$             | $p=0,488$      | $p=0,147$              | $p=0,738$  |

Korkiakangas E, Turpeinen M, Remes J, Simunaniemi A-M, Muhoos M & Laitinen J. 2019. Mikroyrittäjien kokemuksia työterveyshuollon palvelujen järjestämisestä ja niiden kehittämistarpeista. Tutkiva Hoitotyö 17(4), 30-37.

Taulukko 2. Yhteenvedo analyysiprosessista ja tuloksista tarkasteltuna työterveyshuollon palveluprosessin vaiheen sekä työterveyshoitajan osaamisvaatimusten näkökulmasta.

| Mikroyrittäjien kokemukset työterveyshuollon palvelujen järjestämisestä   | Työterveyshuollon palvelujen kehittämistarpeet yrittäjien kokemana  |
|---|---|
| <p>PÄÄLUOKKA:<br/> <b>Mikroyrittäjien kielteisiä kokemuksia työterveyshuollosta</b><br/>           ALALUOKAT:<br/>           Vakuutus korvaa työterveyshuollon<br/>           Liian kallis yrittäjälle<br/>           Turha kustannus<br/>           Kohdistuu ei-hyödyllisiin asioihin<br/>           Ei huomioi yrittäjyyden ja/tai työn vaikutuksia<br/>           Tiedottaminen tärkeää</p> | <p>PÄÄLUOKKA:<br/> <b>Ennaltaehkäisevät palvelut kehittämistarpeena</b><br/>           ALALUOKAT:<br/>           Elintapaohjaus ja ohjaus itsestä huolehtimiseen<br/>           Ennaltaehkäisevä seuranta<br/>           Terveystarkastukset ja mittaukset<br/>           Tukea henkiseen jaksamiseen<br/>           Keskustelumahdollisuudet ammattilaisen kanssa.<br/>           Ratkaisut, jotka tukevat työssäoloa sairausloman sijaan<br/>           Tiedottaminen tärkeää</p> |
| <p>PÄÄLUOKKA:<br/> <b>Mikroyrittäjien myönteisiä kokemuksia työterveyshuollosta</b><br/>           ALALUOKAT:<br/>           Nopea hoitoon pääsy<br/>           Seuranta<br/>           Terveystarkastukset ja mittaukset<br/>           Ammattilaisen ohjaus<br/>           Hyvä ohjaussuhde</p>   | <p>PÄÄLUOKKA:<br/> <b>Mikroyrittäjille sopivat palvelut ja tiedottaminen kehittämistarpeena</b><br/>           ALALUOKAT:<br/>           Keveät, yksilölliset palvelut<br/>           Joustavat palvelut<br/>           Ryhmäpalvelut<br/>           Laaja palvelukonsepti<br/>           Tiedottaminen tärkeää</p>   |

työterveyshuollon järjestämiseen. Ne mikroyrittäjät, jotka eivät pystyneet säännöllisesti maksaa palkkaa itselleen, olivat myös harvemmin järjestäneet työterveyshuollon palvelut. Koska valtaosa vastaajista oli yksinyrittäjiä (87 prosenttia), ei työterveyshuollon palveluja voida luotettavasti kuvailla työntekijöiden osalta eikä arvioida sitä, onko työntekijöiden/yritysten määrällä vaikutusta palvelujen järjestämiseen. (Taulukko 1)

### Mikroyrittäjien kokemukset työterveyshuollon palvelujen järjestämisestä

Mikroyrittäjien kokemuksia työterveyshuollon palvelujen järjestämisestä kuvataan 30 mikroyrittäjän haastattelua-aineiston kautta. Haastateltavat valittiin satunnaisesti Promo@Work -interventiotutkimukseen osallistuneista mikroyrittäjistä 2 kuukauden seurantakyselyn jälkeen. Haastatellut mikroyrittäjät olivat eri puolilla Suomea asuvia, eri toimialoilla toimivia, eri-ikäisiä naisia ja miehiä.

### Mikroyrittäjien kielteisiä kokemuksia työterveyshuollosta

Haastatelluista mikroyrittäjistä (N=30) 17 yrittäjällä ei ollut työterveyshuoltoa, 12 oli työterveyshuolto ja yksi haastateltava ei vastannut kysymykseen. Mikroyrittäjät, joilla ei ollut järjestetty työterveyshuoltoa, kertoivat sairausvakuutuksen tuovan riittävän turvan, koska

se mahdollistaa nopean hoitoon pääsyn sairastuessa.

*"... vakuutusasiat on siinä mielessä kunnossa, että jos jotakin tulee... sit pystyy lähtee vaikka yksityiselle puolelle..." (H1)*

Työterveyshuollon järjestämisen koettiin aiheuttavan yritykselle vain kustannuksia, palvelua pidettiin kalliina, palveluille ei koettu tarvetta tai niiden ei koettu olevan yrittäjille sopivia. Tästä huolimatta osa oli pohtinut työterveyshuollon järjestämistä tulevaisuudessa ja pohtinut sen hyötyjä. Mikroyrittäjät, joilla ei ollut työterveyshuoltoa, eivät tuoneet esille työterveyshuollon merkitystä ennaltaehkäisevän terveydenhuollon näkökulmasta. Mikroyrittäjät kokivat, ettei yrittäjistä olla kiinnostuneita, vaan enemmänkin työntekijöistä.

*"Mä olisin vähän sitä mieltä, että työterveydessä vois ottaa niin kun enemmän yrittäjän kantaa asioihin. Minusta tuntuu, että minä olen aina se paha... minun jaksamisella ole niin iso merkitystä, kunhan vaan työntekijöillä on kaikki hyvin." (H28)*

Mikroyrittäjät, joilla oli työterveyshuolto, kokivat pääosin sen hyödyttömäksi. Huonot kokemukset liittyivät tilanteisiin, joissa eivät saaneet tarvitsemiaan tutkimuksia ja palveluja ja joissa työterveyshuollon rutiinomainen toimenpiteet keskittyivät yrityksen kannalta epäolennaisiksi koettuihin asioihin. Työterveyshuollon palvelujen ei koettu

huomioivan yrittäjyyden tai työn vaatimuksia ja siten ne koettiin vain turhaksi byrokratiaksi ja kustannukseksi. Mikroyrittäjät toivoivat sairausloman sijaan tukea työssä jatkamiselle.

*"...niin et heti se ei olis sellanen, et joo, et nyt viikko saikkua ja huilaamaan kotiin. Tai jotain muuta. Vaan et se olis sellasta, et pyritään ylläpitämään sitä, tai et yritystoiminta jatkaa pyörimistään, mut mitä siinä kyljessä voidaan tehdä sellasta, mikä tukis tätä yrittäjän henkistä jaksamista." (H17)*

### Mikroyrittäjien myönteisiä kokemuksia työterveyshuollosta

Ne, joilla oli myönteisiä kokemuksia, kertoivat hoitoon pääsyn olevan nopeaa. Mikroyrittäjät kokivat myönteisenä terveystarkastukset ja mittaukset ja kokivat saaneensa hyvää ohjausta, seuranta ja motivoitua esimerkiksi työterveyshoitajalta tai työterveyspsykologilta. Ammattilaiselta saatua ohjausta ja hyvää ohjaussuhdetta arvostettiin työterveyshuollon palveluna. Mikroyrittäjät tarvitsivat tietoa työterveyshuollon järjestämisestä, kustannuksista (mm. Kela-korvattavuudesta) ja sisällöistä.

*"...Että lisäisi sitä just pienyrittäjien tietoisuutta siitä asiasta. Eihän se siis kuitenkaan mun mielestä ainakaan vuosi tasolla se maksu nyt niin iso ole, että se siitä jäisi kiinni." (H8)*

## **Työterveyshuollon palvelujen kehittämistarpeet mikroyrittäjien kokemana**

### **Ennaltaehkäisevät palvelut kehittämistarpeena**

Työterveyshuollon kehittämistarpeiksi mikroyrittäjät kokivat ennaltaehkäisevät palvelut. Mikroyrittäjät tarvitsevat säännöllistä ohjausta, mittauksia ja seuranta-terveydentilaan, elintapoihin, työn ja vapaa-ajan yhteensovittamiseen ja ergonomiaan liittyen. Olennaiseksi he kuvasivat muistuttelun, että itsestä pitää huolehtia. He kaipasivat mahdollisuutta keskustella ulkopuolisen ammattilaisen kanssa työn haasteista ja näin purkaa asioita keskustelemalla. Välittäminen ja kuunteleminen koettiin merkityksellisiksi henkisen jaksamisen edistämiseksi, jonka koettiin vaikuttavan myös jaksamiseen itsestä huolehtimiseen muutoin, esimerkiksi terveellisiin elintapoihin. Ennaltaehkäisevät palvelut ja ohjaus itsestä huolehtimiseen koettiin hyväksi ratkaisuksi sairausloman sijaan.

*”koko kropan, koko terveyden, henkisen ja fyysisen kannalta... että joku ottais tällasen henkilökohtasen terveystukihenkilön aseman. Se vois olla esimerkiks hoitaja hyvinkin joka tapaisi säännöllisesti, jonka kanssa seurattaisiin ja mentäisiin johonkin suuntaan. Et muodostuis sellanen jatkuva hoitosuhde, hyvinvointisuhde.” (H25)*

### **Mikroyrittäjille sopivat palvelut ja tiedottaminen kehittämistarpeena**

Mikroyrittäjät kokivat, että erilaiset yrittäjät tarvitsevat erilaisia palveluja, minkä vuoksi yksilölliset, yrittäjyyden ja työn vaatimukset huomioivat kokonaisvaltaiset palvelut ovat tarpeen. Koska yrittäjiä on niin erilaisia, laaja palvelukonsepti koettiin tarpeelliseksi. Mikroyrittäjien kiireisessä arjessa iltavastaanotto, kevyemmät palvelut kuten päivän mittaiset tapahtumat sekä ryhmäpalvelut koettiin mielekkäiksi. Ryhmäpalveluissa tiedostettiin myös se etu, että verkostot rakentuvat myös sen kautta. Mikroyrittäjät toivoivat edullisempia palveluja ja esimerkiksi helpotusta työterveyshuollon kustannuksiin yrityksen toiminnan alkuvaiheessa. Merkittävä kehittämis-haaste oli tiedottaminen.

*”Kyllä mun mielestä ehkä vois miettiä sitä, et yrittäjät siel alkuvaiheessa niin sais yhteiskunnalta jonkinnäköstä tukea*

*just tämmöseen terveydenhoitoon ja siihen jaksamiseen ja henkiseen hyvinvointiin liittyen” (H18)*

### **POHDINTA**

Mikroyrittäjistä 38 prosenttia naisista ja 56 prosenttia miehistä oli järjestänyt itselleen työterveyshuollon palvelut. Koulutustasolla, iällä tai koetulla terveydentilalla ei ollut vaikutusta palvelujen järjestämiseen. Mikroyrittäjät, jotka eivät pystyneet säännöllisesti maksamaan palkkaa itselleen, olivat harvemmin järjestäneet työterveyshuollon palvelut. Mikroyrittäjien myönteiset kokemukset työterveyshuollon palveluista liittyivät nopeaan hoitoon pääsyyn, kokemuksiin hyvästä ohjauksesta ja ennaltaehkäisevästä terveydenhuollosta. Mikroyrittäjät, jotka eivät olleet järjestäneet työterveyshuollon palveluja kokivat niiden järjestämisen aiheuttavan yritykselle vain kustannuksia, palvelua pidettiin kalliina tai palveluille ei koettu tarvetta. Kielteisiin kokemuksiin liittyi se, että työterveyshuollon palvelujen ei koettu huomioivan yrittäjyyden tai työn vaatimuksia. Ennaltaehkäisevien palvelujen edelleen kehittäminen sekä yksilöllisten, yrittäjyyden ja työn vaatimukset huomioivien kokonaisvaltaisten palvelujen kehittäminen ja tiedottaminen koettiin tärkeiksi.

Terveyden ja työkyvyn edistäminen työterveyshuollossa kaipasi mikroyrittäjien kokemuksen mukaan työn ja yrittäjyyden vaatimusten ja vaikutusten huomioimista. Ennaltaehkäisy, ammatilliselta saatu neuvonta ja ohjaus sekä terveysongelmien ratkaisut olivat mikroyrittäjille tärkeitä sairausloman sijaan. Työterveyshoitajilta odotetaan myös laajaa osaamista erilaisiin ohjauksen keinoihin kuten ryhmäohjaukseen ja joustavuutta työaikoihin, kun kehittämisehdotuksina koettiin myös esimerkiksi ilta-aikaan saatavilla olevat palvelut. Työterveyshoitajien vahva terveyden ja työhyvinvoinnin asiantuntijarooli asiakasyritysten toiminnan tukemisessa on haaste koulutukselle jatkossakin (Utraiainen & Ala-Mursula 2014), vaikkakin työkyvyn tuki työterveyshuollossa on moniammatillista yhteistyötä (Pääatalo & Ala-Mursula 2018). Työterveyshoitajan työssä korostuvat keskeisinä osaamisvaatimuksina terveyden ja työkyvyn edistämisen sisällöllinen osaaminen ja kehittäminen sekä ohjausosaaminen,

jossa terveyden edistämistä ohjaavat yrittäjyyden ja työn vaatimukset ja vaikutukset. Tämä tukee työterveyshuollon keskeistä tavoitetta työkyvyn edistämiseksi (Sakowski & Marcinkiewicz 2019.)

Työterveyshuollon palvelujen järjestämisestä, niiden sisällöistä ja kustannuksista mikroyrittäjät kokivat tarvitsevänsä lisätietoa. Pienissä yrityksissä ollaan vähemmän kiinnostuneita työterveyshuollon palvelujen järjestämisestä kuin suuremmissa (Harrison ym. 2013), mutta tätä voidaan kuitenkin edistää lisäämällä tietoa työssä tapahtuvan terveyden edistämisen merkityksestä paitsi terveyteen ja hyvinvointiin myös turvallisuuteen ja tapaturmien ehkäisyyn (Hasle & Limborg 2006). Lisäksi terveyden edistämisen toimenpiteiden suuntaaminen yhä enemmän työhön ja työpaikalle on tunnistettu tärkeäksi kehittämiskohteeksi (Lee ym. 2017, Verra ym. 2019). Tarve tiedottamiselle on tunnistettu myös aiemmin ja yrittäjän työterveyshuolto- ja palvelujen järjestämisestä onkin tiedotettu viime vuosina aktiivisesti. Työterveyshuolto- ja palvelun prosessi on kuitenkin monimutkainen ja vaikea asia, joten tiedottamista työterveyshuollon järjestämisestä, palveluista ja kustannuksista tarvitaan edelleen. (Mäkelä-Pusa ym. 2011, Jokio ym. 2018.) Tietämyksen lisääntyminen tuo hyödyt ja palvelun sisällöt selkeämmin esille ja auttaa ymmärtämään mistä kustannukset muodostuvat, jolloin niitä ei koettaisi turhana kulueränä. Työterveyshuolto- ja palveluilla on lainsäädännöllinen perusta, jolloin yhteiskunnan vastuu tiedottamisessa on merkittävä eikä tämä voi olla vain työterveyshuollon toimintayksiköiden vastuulla.

Työterveyshoitajan osaamisessa korostuu viestintä- ja markkinointiosaaminen, verkostotaidot, työterveyshuollon toimintayksikön palvelujen kehittäminen ja palvelukonseptin rakentaminen asiakasyritysten tarpeisiin. Myös Pääatalon ja Ala-Mursulan (2018) mukaan työterveyshuollossa tarvitaan monialaista ja monitieteistä osaamista, joka laajenee myös liiketoiminnan, yritystoiminnan, työelämän juridiikan ja oman työn markkinoinnin suuntaan.

### **TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS**

Määrällisen aineiston luotettavuutta mikroyrittäjien kohderyhmässä vahvis-

taa se, että tutkimuksessa käytettiin työterveyshuollon palvelujen osalta samoja mittareita kuin yrittäjien kohderyhmässä aiemmin toteutetuissa tutkimuksissa (Palmgren ym. 2015.) Kysymysten voidaan katsoa olleen ymmärrettäviä, koska niihin vastattiin kattavasti. Tarkasteltavien muuttujien ristiintaulukointi taustamuuttujien suhteen kuvaa hyvin tilannetta vaikuttaako työterveyshuollon palvelujen järjestämiseen mikroyrittäjän sukupuoli, koulutus, ikä, koettu terveys tai mahdollisuus maksaa palkkaa itselleen säännöllisesti.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitiin uskottavuuden, riippuvuuden, vahvistettavuuden ja siirrettävyyden näkökulmista (Graneheim & Lundman 2004, Kylmä & Juvakka 2012, Elo ym. 2014.) Uskottavuutta lisää menetelmien yhteneväisyys ja haastateltavien satunnaisotanta laajemmasta kohderyhmästä (N=1245). Mikroyrittäjät ovat vaikeasti tavoitettava kohderyhmä ja heistä on niukasti tutkittua tietoa, mikä puoltaa laadullisen tutkimuksen valintaa. On mahdollista, että tutkimukseen osallistuneet mikroyrittäjät ovat muutoinkin kiinnostuneita omasta työkyvystään ja työstä palautumisesta. Valitettavasti yrittäjistä ei ole edustavaa tutkimusta vaan tutkimusten osallistujat ovat eri tutkimuksissa eri tavoin valikoituneita tai osallistujamäärät jäävät pieneksi. Luotettavuuden lisäämisen kannalta olennaista on osoittaa tulosten ja aineiston välinen yhteys kuvaamalla analyysi mahdollisimman tarkkaan prosessin jokaisessa vaiheessa. Riippuvuuden osalta haastateltavat ja haastatteluaineisto on pyritty kuvaamaan mahdollisimman tarkasti. Alkuperäisiä ilmaisia kuvaavat esimerkit lisäävät uskottavuutta ja vahvistettavuutta tutkimusprosessiin yhdistämällä tulokset aineistoon (Sandelowski 1993, Elo & Kyngäs 2008.) ja helpottamalla tutkijan tulkinнан vaikutusta analyysiin (Graneheim & Lundman 2004). Kirjoitetut ilmaiset voivat sisältää monia merkityssisältöjä ja täten tutkijan tulkinனால் on vaikutus analyysiin. Analyysin luotettavuutta ja uskottavuutta lisää kahden tutkijan tekemä analyysi. Olemme pyrkinneet kuvaamaan tutkimusprosessia mahdollisimman selkeästi ja yksityiskohteisesti ja sisällyttäneet käsikirjoituksen alkuperäisiä ilmaisia. Tulosten siirrettävyys on rajallinen haastattelujen pie-

nehkön (n=30) määrän vuoksi. Tulokset tarjoavat kuitenkin ainutkertaista tietoa mikroyrittäjien kokemuksista työterveyshuollosta ja tarjoavat näkökulmia työterveyshoitajan työn kehittämiseen.

### EETTISET NÄKÖKULMAT

Tutkimuksessa on noudatettu sen kaikissa vaiheissa hyvää tieteellistä käytäntöä ja huomioitu tutkimuseettiset näkökulmat (TENK 2012). Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Tutkittavat saivat kattavat tiedot tutkimuksesta. He tiesivät voivansa missä tahansa vaiheessa keskeyttää osallistumisen ilman, että se millään tavoin vaikuttaa heidän kohteluunsa. Haastattelujen osalta tietoinen suostumus nauhoitettiin. Tutkimusaineisto säilytetään ja käsitellään tietosuojaa kunnioittaen. Tulokset raportoidaan niin, ettei osallistujaa tai hänen yritystään voi tunnistaa. Tutkimuksesta ei aiheudu haittaa. Työterveyslaitoksen eettinen työryhmä on käsitellyt tutkimussuunnitelman ja antanut sille puoltavan lausunnon (5/2017).

### PÄÄTELMÄT

Mikroyrittäjät kokivat työterveyshuollon palveluissa tärkeänä ennaltaehkäisevän terveydenhuollon. Tulosten perusteella mikroyrittäjille suunnatut terveyden ja työkyvyn edistämiseen kohdistuvat palvelut yksilö- ja yritystasolla ovat tulevaisuudessa merkittäviä. Tyytymättömyys johtui mikroyrittäjälle sopimattomista palveluista sekä siitä, että työterveyshuollon palveluissa ei huomioitu yrittäjyyden ja ammatin vaatimuksia ja vaikutuksia. Yrittäjyyden voimavarojen ja kuormitustekijöiden hyvä hallinta on tärkeä osa työterveyshoitajan osaamista, kun asiakkaana on mikroyrittäjä. Tähän koulutuksessa tulee jatkossa kiinnittää erityistä huomiota. Päätulokset vastaavat aiempaa tutkimustietoa, jonka mukaan työterveyshoitajien vahva terveyden ja työhyvinvoinnin asiantuntijarooli asiakasyritysten toiminnan tukemisessa on haaste koulutukselle jatkossakin (Utriainen & Ala-Mursula 2014.) Työterveyshuollon ennaltaehkäiseviä palveluja koettiin tärkeäksi kehittää myös jatkossa, ja laajan, joustavan palvelukonseptin tarpeellisuus tunnistettiin. Erilaiset yrittäjät, eri toimialoilta tarvitsevat erilaisia palveluja riippuen työn ja ammatin vaatimuksista ja vaikutuksista

terveydelle ja työkyvylle. Tiedottaminen koettiin tärkeäksi sekä työterveyshuollon palvelujen järjestämisen, että sisällön ja kustannusten osalta. Tiedottamisen lisääminen on haaste sekä työterveyshuollon yksiköille että yhteiskunnalle. Tiedottamisen tarve on tunnistettu myös aiemmissa tutkimuksissa (Mäkelä-Pusa ym. 2011, Jokio ym. 2018). Työterveyshoitajan työssä pienten yritysten työterveyshuoltopalveluissa korostuivat kaksi näkökulmaa: työterveyshoitajan työn perinteinen ydin terveyden ja työkyvyn edistämisen asiantuntijana ja kehittämisaaminen yrittäjäasiakkaiden palveluissa. Nämä on tarpeen huomioida koulutuksessa laaja-alaisesti.

### Kiitokset

Tutkimusta on rahoittanut Strategisen tutkimuksen neuvosto, joka toimii Suomen Akatemian yhteydessä (Promo@Work nro 303430, nro 303434). Kiitämme filosofian maisteri Liisa Batistaa (LB) työpanoksestaan tutkimushaastattelijana.

## Lähteet

- Anttila J, Eranti V, Jousilahti J, Koponen J, Koskinen M, Leppänen J, Neuvonen A, Dufva M, Halonen M, Myllyoja J, Pulkka V-V, Annala M, Hiiamo H, Honkatukia J, Järvensivu A, Kari M, Kuosmanen J, Malho M, Malkamäki M. 2018. Pitkän aikavälin politiikalla läpi murroksen -tahtotiloja työn tulevaisuudesta. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 34/2018. <https://tietokayttoon.fi/julkaisu?pubid=25901> [Luettu 27.11.2019]
- Bakker AB, Deremouti E. 2017. Job demands-resources theory: taking stock and looking forward. *Occupational Health Psychology* 22(3), 273–285.
- Cocker F, Martin A, Scott J, Venn A, Sanderson K. 2013. Psychological distress, related-work attendance, and productivity loss in small-to-medium enterprise owners/managers. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 10(10), 5062–5082.
- Elo S, Kyngäs H. 2008. The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing* 62(1), 107–115.
- Elo S, Kääriäinen M, Kanste O, Pölkki T, Utriainen K, Kyngäs H. 2014. Qualitative content analysis: a focus on trustworthiness. *SAGE Open* 4(1), 1–10.
- Graneheim UH, Lundman B. 2004. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today* 24(2), 105–112.
- Gunnarsson K, Josephson M. 2011. Entrepreneur's self-reported health, social life, and strategies for maintaining good health. *Journal of Occupational Health* 53(3), 205–213.
- Harrison J, Woods A, Dickson K. 2013. Occupational health purchasing behaviour by SMEs—a new theoretical model. *Occupational Medicine* 63(7), 510–512.
- Hasle P, Limborg H. 2006. A review of the literature on preventive occupational health and safety activities in small enterprises. *Industrial Health* 44(1), 6–12.
- Hyvärinen M. 2017. Haastattelun maailma. Teoksessa Hyvärinen M, Nikander P, Ruusuvoori J. 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Vastapaino, Tampere, 20–23, 42.
- Jokio J, Palmgren H, Kaleva S, Kanste O, Kaakinen P, Pölkki T. 2018. Naisyrittäjien työhyvinvointi. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 55(2), 130–142.
- Kallioniemi M, Simola A, Kymäläinen H-R, Vesala H, Louhelainen J. 2008. Stress among Finnish farm entrepreneurs. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine* 15(2), 243–249.
- Kela 2018. Kelan työterveyshuoltotilasto 2016. Kela, Sosiaaliturva 2018, Suomen virallinen tilasto.
- Kinnunen U, Rantanen J, de Bloom J, Mauno S, Feldt T, Korpela K. 2016. Työn ominaisuuksien merkitys työn ja yksityiselämän välisen rajan hallinnassa. Työelämän tutkimus 14(3), 243–256.
- Kylmä J, Juvakka T. 2012. Laadullinen terveys-tutkimus. Edita. Helsinki.
- Lai Y, Saridakis G, Blackburn R. 2013. Jos stress in the United Kingdom: are small and medium sized enterprises and large enterprises different? *Stress Health* 31(3), 222–235.
- Laitinen J. 2018. Terveyttä edistävä työpaikka. Teoksessa K-P. Martimo, J. Uitti & M. Antti-Poika (toim.) Työstä terveyttä. Kustannus Oy Duodecim, 159–167.
- Laitinen J, Turpeinen M, Korhokangas E, Kakkonen T, Oksanen T, Salmi A, Lusa S, Ahola S & konsortio. 2018. Mars matkalle! Terveyttä työpaikoille. Terveys edistämisen suositukset työpaikoille. Promo@Work, Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/mars-matkalle-terveytta-tyopaikoille/> [Luettu 27.11.2019]
- Lee S, Myong J-P, Kim E-A, Eom H, Choi B, Kang YJ. 2017. Practice status of specialized agencies for occupational health management of small to medium-size enterprises and the factors improving their performance: a cross-sectional survey study. *Annals of Occupational and Environmental Medicine* 29:4.
- Leinonen M, Otonkorpi-Lehtoranta K, Heiskanen T. 2017. Kyselyhaastattelu. Teoksessa Hyvärinen M, Nikander P, Ruusuvoori J. 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Vastapaino, Tampere, 89.
- Mäkelä-Pusa P, Terävä K, Manka M-L. 2011. Yrittäjien työhyvinvointi, työkyky ja kuntoutus. Kuntoutussäätiö, Helsinki.
- Newman L, Stinson K, Metcalf D, Fang H. et al. 2015. Implementation of a worksite wellness program targeting small businesses. *Journal of Occupational and Environmental Medicine* 57(1), 14–21.
- Palmgren H, Laine A, Koskela L. 2014. Pienten yritysten työterveyshuollon toimintamalli. Teoksessa Uitti J. (toim.) Hyvä työterveyshuoltokäytäntö. Työterveyslaitos, Helsinki, 274–286.
- Palmgren H, Kaleva S, Savinainen M, Rajala K, Nyberg M, Oksa P. 2015. Yrittäjien ja pienten yritysten työterveyshuolto Suomessa 2013–2014. Työterveyslaitos, Helsinki. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129600/Yrittajien%20ja%20pienten%20yritysten%20tyoterveyshuolto%20Suomessa%202013-2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [Luettu 26.8.2019]
- Park J, Park J-S, Han B, Kim Y. 2017. Vulnerability of employees in businesses with fewer than five workers (micro-enterprises) to occupational safety and health problems. *American Journal of Industrial Medicine* 60(12), 1056–1065.
- Patterson CR, Bennett JB, Wiitala WL. 2005. Healthy and unhealthy stress unwinding: promoting health in small businesses. *Journal of Business and Psychology* 20(2), 221–247.
- Pääatalo K, Ala-Mursula L. 2018. Työterveyshoitaja työkyvyn tukijana työterveyshuollossa. <http://www.oamk.fi/epooki/2018/tyoterveyshoitaja-tyokyvyn-tukijana-tyoterveyshuollossa/> [Luettu 15.3.2019]
- Sakowski P, Marcinkiewicz A. 2019. Health promotion and prevention in occupational health systems in Europe. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health* 32(3), 353–361.
- Sandelowski M. 1993. Theory unmasked: The uses and guises of theory in qualitative research. *Research in Nursing & Health* 16(3), 213–218.
- Sankelo M, Åkerblad L. 2009. Nurse entrepreneurs' well-being at work and associated factors. *Journal of Clinical Nursing* 18(22), 3190–3199.
- Savola E, Koskinen-Ollonqvist P. Terveys edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Terveys edistämisen keskuksen julkaisusarja 3/2005. Terveys edistämisen keskus ry. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Suomen Yrittäjät. 2019a. Yrittäjän työterveyshuolto. [https://www.yrittajat.fi/sites/default/files/migrated\\_documents/yritystajan\\_tyoterveyshuolto2009.pdf](https://www.yrittajat.fi/sites/default/files/migrated_documents/yritystajan_tyoterveyshuolto2009.pdf). [Luettu 27.11.2019]
- Suomen Yrittäjät 2019b. Yrittäjyys Suomessa. <https://www.yrittajat.fi/suomen-yrittajat/yritystajyy-suomessa-316363> [Luettu 15.3.2019]
- Suomen Yrittäjät 2019c. Yrittäjägallup 2017. [https://www.yrittajat.fi/sites/default/files/yritystajygallup\\_jaksaminen.pdf](https://www.yrittajat.fi/sites/default/files/yritystajygallup_jaksaminen.pdf) [Luettu 15.3.2019]
- TENK 2010. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf) [Luettu 7.5.2019]
- Tiitinen S, Ilomäki S, Laitinen J, Korhokangas E, Hannonen H, Ruusuvoori J. 2019. Developing theory- and evidence-based counseling for a health promotion intervention: a discussion paper. *Patient Education and Counseling*. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2019.08.015>.
- Työeläkeyhtiö Elo. Yrittäjämittari 2016 - tutkimus. 2016. <https://www.elo.fi/-/media/files/tyohyvinvointi-elo/elon-yrittajamittari-2016-yhteenvetoraportti.ashx?la=fi-fi&has=h=926C499FEDE251D9F30B4FB4236FE6EF735DF4B3> [Luettu 15.3.2019]
- Työterveyshuoltolaki 2001/1383.
- Utriainen K, Ala-Mursula L. 2014. Terveystenhoitajien käsitykset työterveyshoitajan työstä erikoistumisopintojen aikana. *Tutkiva Hoitotyö* 12(1), 40–47.
- Verbeek J, Ruotsalainen J, Laitinen J, Korhokangas E, Lusa S, Mänttari S, Oksanen T. 2019. Interventions to enhance recovery in healthy workers: a scoping review. *Occupational Medicine*, 69(1), 54–63.
- Verra S, Benzerga A, Jiao B, Ruggeri K. 2019. Health promotion at work: a comparison of policy and practice across Europe. *Safety and Health at Work* 10(1), 21–29.
- Voltmer E, Spahn C, Schaarschmidt U, Kieschke U. 2011. Work-related behavior and experience patterns of entrepreneurs compared to teachers and physicians. *International Archives of Occupational and Environmental Health* 84(5), 479–490.