

OMAVALVONTASUUNNITELMA

Terveysthuollon ja hyvinvointialan toiminnan turvallisuutta, hygieniatasoa ja laatua varmistava asiakirja.

Tmi Salin Alexandra Olivia yrityksen HierontaByAlexandra omavalvontasuunnitelma.

1. Yrityksen ja toimipisteen tiedot

- **Yrityksen nimi:** HierontaByAlexandra
- **Y-tunnus:** 3393681-7
- **Toimipisteen osoite:** Piiponraitti 1, 37500, Lempäälä
- **Yhteyshenkilö ja omavalvonnasta vastaava:** Alexandra Salin
- **Sähköposti ja puhelinnumero:** alexandrasalin@hotmail.com / +358452714990
- **Ammattinimike ja Valviran rekisteröinti:** Koulutettu hieroja / Terveysthuollon ammattihenkilö,

2. Toiminnan kuvaus

HierontaByAlexandra tarjoaa hierontapalveluita klassinen hierontaa, urheiluhierontaa ja erikoishierontoja. Erikoishierontoja ovat intialainen päähieronta ja kuumakivihieronta, jotka ovat arvoisävelvollisia palveluja. Lisäpalveluita ovat tukiteippaus raajanivelleille (urheiluteippaus tai kinesioteippaus) nivel- tai lihasvammojen parantamiseen. Palvelut toteutetaan kiinteässä toimipisteessä osoitteessa Piiponraitti 1, Lempäälä.

Toiminnan tavoitteena on edistää asiakkaiden työ- ja toimintakykyä arjessa sekä urheilussa ja pyrkii parantamaan lihasten ja nivelten kuntoa. Palveluni antaa turvallista, laadukasta ja yksilöllistä hoitoa perusteellisesti.

3. Riskienhallinta ja turvallisuus

Asiakasturvallisuus ja vasta-aiheet (kontraindikaatiot)

- **Anamneesi:** Jokaiselta uudelta asiakkaalta kerätään esitiedot (terveydentila, allergiat, sairaudet, lääkitys, leikkaukset) ennen hoidon aloittamista.
- **Hoidon soveltuvuus:** Tarkistetaan hieronnan vasta-aiheet (esim. akuutit tulehdukset, tuoreet vammat, kuume, pahanlaatuiset kasvit, syvä laskimotukos). Jos hoito on kyseenalaista, asiakas ohjataan lääkäriin.
- **Viestintä:** Asiakasta ohjeistetaan kertomaan välittömästi hoitotilanteesta, jos hoidon voimakkuus tuntuu pahalta tai aiheuttaa epätavallista kipua.

Ensiapu ja hätätilanteet

- **Ensiaputarvikkeet:** Toimitilassa on ajan tasalla oleva ensiapulaukku (sisältää mm. sidetarpeita, desinfiointiainetta, kylmäpakkauksen).
- **Hätänumero:** Yleinen hätänumero 112.
- **Ensiaputaidot:** Yrittäjällä on voimassa oleva ensiapukoulutus.

4. Hygienia ja puhtaanapito

Hygieniasta huolehtiminen on keskeinen osa tartuntojen ennaltaehkäisyä ja asiakasturvallisuutta.

Väliaineet ja käsihygienia

- Kädet pestään vedellä ja saippualla sekä desinfioidaan käsihuuteella aina ennen asiakaskontaktia ja sen jälkeen.
- Käsineitä (vinyyli/nitriili) käytetään tarvittaessa (esim. Jos ihossa on rikkoutumia) tai asiakas haluaa käsineillä käsittelyn.
- Väliaineena käytetään neutraalia, hajusteetonta hieronnalle soveltuvaa rasvaa sekä rasvaöljy sekoitteista ainetta. Erikoishieronnoissa käytetään asiakkaan halutessa luonnon yrteistä / kukista valmistettua aromaöljyä.

Tekstiilit ja hoitopöytä

- **Pyyhkeet ja suojat:** Jokaiselle asiakkaalle vaihdetaan aina puhtaat pyyhkeet/suojapaperi tai käytetään kertakäyttösuojia.
- **Pyykinpesu:** Likaiset tekstiilit pestään vähintään 60 °C asteen pesuohjelmalla riittävän hygieniatason takaamiseksi.
- **Hoitopöytä:** Hoitopöydän pinnoite ja kasvoaukko desinfioidaan / pyyhitään pintadesinfiointiaineella jokaisen asiakkaan jälkeen.

Toimitilojen siivous

- **Päivittäinen siivous:** Kosketuspinnat (hoitopöytä, maksupääte, wc) pyyhitään päivittäin ja roskat viedään läheiselle jätekatokselle.
- **Viikoittainen siivous:** Lattioiden imurointi ja pesu, pölyjen pyyhintä ja yleinen sanitointi.

5. Potilas- ja asiakastietojen käsittely (Tietosuoja)

- **Tietosuojaseloste:** Asiakkaila on saatavilla tietosuojaseloste, jossa kerrotaan henkilötietojen käsittelystä ja EU:n yleisen tietosuojasetuksen (GDPR) toteutumisesta.
- **Potilaskortisto / Asiakasrekisteri:** Sähköiset järjestelmät ovat salasana- ja kaksivaiheisesti suojattuja. Käytän laadukasta, alan vaatimukset täyttävää asiakashallinta- tai potilastietojärjestelmää Kantakirjaus.fi. Tarvittaessa käytän paperisia dokumentteja kuten potilasasiakirjoja, joita säilytetään lukitussa kaapissa.
- **Salassapitovelvollisuus:** Kaikki asiakassuhteessa esiin tulevat tiedot ovat täysin luottamuksellisia.

6. Laitteet ja välineet

- **Hoitopöydän kunto:** Hoitopöydän mekaaninen toimivuus, johdot ja säätömekanismit tarkistetaan säännöllisesti.
- **Apuvälineet:** Käytettävät lisävälineet kuten imukupit, kuumakivet, lihasvasara, faskiapuikko puhdistetaan ja desinfioidaan huolellisesti jokaisen käyttökerran jälkeen valmistajan ohjeiden mukaisesti.

7. Poikkeamat ja vahinkotilanteet

- **Vaaratilanteiden kirjaaminen:** Mahdolliset läheltä piti -tilanteet, hygieniapuutteet tai asiakaspalautteet kirjataan ylös toiminnan kehittämiseksi.
- **Vakuutukset:** Yrityksellä on voimassa oleva toiminnanvastuuvakuutus, potilasvakuutus, vahinkovakuutus, henkilövakuutus 10.2.2026 alkaen.
- **Potilasvahingot:** Jos hoitotilanteessa sattuu vahinko, asiakasta ohjeistetaan Potilasvakuutuskeskuksen (PVK) menettelytapojen mukaisesti.

8. Riskinarviointi ja riskienhallintataulukko

Riskit arvioidaan niiden todennäköisyyden (pieni / kohtalainen / suuri) ja seurausten vakavuuden (vähäinen / kohtalainen / vakava) perusteella.

Riskikohde / Vaaratilanne	Vaikutus / Seuraus	Riskitaso	Hallintakeinot & Ennaltaehkäisy
Vasta-aineen huomioimatta jättäminen (esim. akuutti tulehdus, laskimotukos, tuore vamma)	Hoidon haittavaikutus, vamman paheneminen, potilasvahinko	Kohtalainen	• Kattava esitietolomake jokaiselta uudelta asiakkaalta. • Terveystietojen muuttumisen tarkistaminen jokaisella käynnillä. • Epävarmoissa tapauksissa asiakkaan ohjaaminen lääkäriin.
Infektion tai tartunnan leviäminen (esim. iho- tai hengitystieinfektiot)	Asiakkaan tai hierojan sairastuminen	Kohtalainen	• Tarkka käsihygienia (pesu ja desinfiointi ennen ja jälkeen hoidon). • Puhdas tekstiili jokaiselle asiakkaalle (pesu 60 °C). • Hoitopöydän desinfiointi jokaisen asiakkaan jälkeen. • Sairaana työskentelyn kieltäminen.
Sähkö- tai laitevika (esim. sähkökäyttöinen hoitopöytä, kuumakivet)	Sähköisku, palovamma, mekaaninen puristumisvamma	Pieni	• Laitteiden säännöllinen kunnon tarkistus ja huolto. • Pintojen ja johtojen silmämääräinen tarkistus päivittäin. • Kuumakivien lämpötilan mittaaminen ennen käyttöä.

Riskikohde / Vaaratilanne	Vaikutus / Seuraus	Riskitaso	Hallintakeinot & Ennaltaehkäisy
Liukastuminen tai kaatuminen (esim. öljyä lattialla, irtonaiset johdot)	Asiakkaan tai työntekijän kaatuminen ja loukkaantuminen	Pieni	• Roiskunut öljy/vesi pyyhitään lattialta välittömästi. • Johdot teipataan tai sijoitetaan kulkureittien ulkopuolelle. • Esteetön kulku hoituhuoneessa ja odotustilassa.
Tietosuojaloukkaus (esim. potilastietojen päätyminen ulkopuolisille)	Luottamuksen menetys, GDPR-rikkomus	Pieni	• Sähköisen järjestelmän 2-vaiheinen tunnistautuminen ja vahvat salasanat. • Näytön lukitseminen aina poistuttaessa työpisteeltä. • Paperisten esitietolomakkeiden säilytys lukitussa kaapissa.
Fyysinen kuormitus / ergonomiariski (hierojan omat tuki- ja liikuntaelimestön vaivat)	Tuki- ja liikuntaelinsairaudet, sairauslomat, työkyvyn lasku	Kohtalainen	• Sähköisen hoitopöydän korkeussäätö oikealle työskentelykorkeudelle. • Oikeaoppisten työasentojen ja kehonpainon hyödyntäminen. • Riittävät tauot asiakkaiden välissä ja fyysisestä kunnosta huolehtiminen.

9. Omavalvontasuunnitelman ylläpito ja päivittäminen

- Tämä suunnitelma tarkistetaan ja päivitetään vähintään kerran vuodessa sekä aina, jos toiminnassa, lainsäädännössä tai toimitiloissa tapahtuu merkittäviä muutoksia.
- Suunnitelma pidetään näkyvillä toimitiloissa tai se on pyydettyäessä asiakkaiden ja valvontaviranomaisten saatavilla.

Paikka ja aika: Tampere, 25.7.2026

Alexandra Salin ALEXANDRA SALIN

Allekirjoitus ja nimenselvennys