



Työterveyslaitos

# Viljelijöiden työssä jaksaminen ja työhyvinvointi

17.3.2010, Suonenjoki

Birgitta Kinnunen

Työterveyslaitos

Maatalousyrittäjien työterveyshuollon keskusyksikkö

# Miten maatalousyrittäjillä menee?

- vaikutusmahdollisuudet työhön hyvät
- tyytyväisiä koulutukseen
- työilmapiiri vapautunein (vrt. kiire) maatalousyrittäjillä, mutta asenteet muuttuneet kielteisimmiksi ja ennakkoluuloisemmiksi
- liikuntaa harrastetaan vähemmän kuin muissa ammateissa
- maatalousyrittäjät tupakoivat vähiten
- ylipaino ongelmana (normaalipainoisia 40 %, MTH 2004)
- työtä haittaava pitkäaikaissairaus yleisempää kuin muulla työssäkäyvällä väestössä (MTH 2004)



# Henkinen hyvinvointi

- Maatalousyrittäjillä oli keskimäärin saman verran psyykkistä oireilua kuin vuonna 1992.
- Stressiä oli vähemmän kuin suomalaisilla työssäkäyvillä yleensä, maatalousyrittäjistä 34 %:lla ja suomalaisista työntekijöistä 44 %:lla oli vähintään jonkin verran stressioireita.
- Maatalousyrittäjillä oli merkitsevästi vähemmän erilaisia yksittäisiä psyykkisiä oireita kuin suomalaisilla työntekijöillä yleensä lukuun ottamatta masentuneisuutta / alakuloisuutta, jota oli yhtä paljon.
- Sekä maatalousyrittäjistä että suomalaisista työntekijöistä yleensä joka kolmas koki työnsä henkisesti melko tai erittäin rasittavaksi.

# Stressin ja psyykkisen oireilun lisääntymiseen oli yhteydessä

- suuri tilakoko (yli 100 ha)
- pitkäaikaissairaudet ja niiden koettu haittaavuus työlle
- tutkittavan arvio siitä, että hän todennäköisesti ei kykene toimimaan ammatissaan eläkeikään asti
- tupakointi
- runsas alkoholin käyttö
- puutteelliseksi koettu tuki puolisoilta
- puutteelliseksi koettu tuki ja apu naapureilta, viranomaisilta ja järjestöiltä (jos avun ja tuen tarvetta koettiin)
- kielteinen suhtautuminen Euroopan Unioniin.

Lähde: MTH 2004, A. Simola

# Stressi ja psyykkinen oireilu

oli vähäisempää mitä

- paremmaksi he kokivat taloudellisen tilanteensa
- paremmaksi he kokivat terveydentilansa ja työkykynsä
- tyytyväisempiä he olivat työhönsä ja elämäntilanteeseensa
- vähemmän henkisesti kuormittavaksi he kokivat työnsä.

# Johtopäätökset ja suositukset

- Keskeisiä maatalousyrittäjien tuen muotoja ovat yhtäältä yritystoiminnan kannattavuuteen liittyvät yrittäjyysneuvonta sekä kannustava tukipolitiikka ja toisaalta maaseudun erilaisten sosiaalisten verkkojen vahvistaminen, terveyttä edistävä ja tukeva ammattiapu (kuten esimerkiksi työterveyshuolto) ja tarvittaessa erilaiset kriisituen muodot.

Lähde: MTH 2004, A. Simola

# Työympäristö on hyvä, jos henkilö:

- kokee työn mielekkääksi
- hahmottaa oman työnsä merkityksen kokonaisuudesta
- voi vaikuttaa omaan työhönsä
- saa palautetta

Lisäksi hänellä on:

- työssä kehittymisen mahdollisuus
- selkeä käsitys työnsä rajoista
- työtä kohtuullinen määrä
- on mahdollisuus vuorovaikutukseen muiden kanssa, ja tiedonkulku sujuu hyvin
- työyhteisö arvostaa kaikkien työtä
- tarvittaessa löytyy tukikanavia



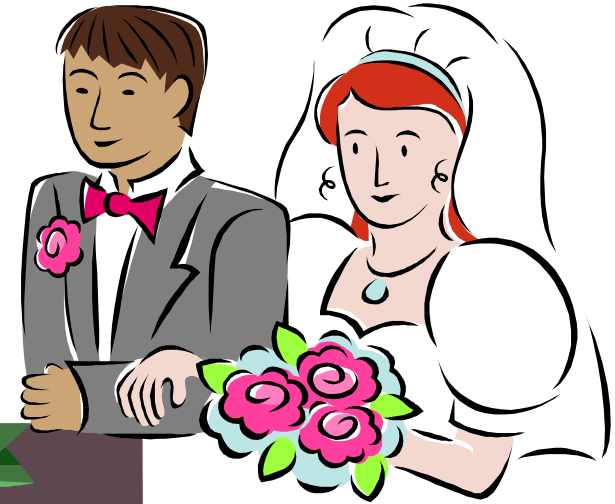
# Huomio henkiseen hyvinvointiin

- Kiinnitetään huomio mm. seuraaviin asioihin:
  - työmäärä
  - vuorovaikutus tilalla  
työskentelevien kesken
  - lomat
  - kuntoutuksen tarve
  - alkoholin käyttö



# Harkinnanvaraiset sopimukset

- Testamentti
  - hallintaoikeus
  - omistusoikeustestamentti
- Avioehtosopimus



# MYEL-vakuutettujen työterveyshuolto

- 18-67 –vuotiaat maatalousyrittäjät (sen kuukauden loppuun saakka kun täyttää 68 vuotta)
  - joilla on pakollinen MYEL-vakuutus tai
  - jotka jäätyään vanhuuseläkkeelle 63–67 vuoden iässä maksavat vapaaehtoista MYEL-eläkevakuutusmaksua ja jatkavat maatalousyrittäjätoimintaa tai työskentelevät tilalla.
- Luopumistuella jäänyttä ja sukupolvenvaihdos-tilanteessa olevaa maatalousyrittäjää ei voida vakuuttaa MYEL:n mukaan, eikä hänellä ole oikeutta työterveyshuollon korvaukseen.

# Työterveyshuoltopalvelujen järjestäminen

- Työterveyshuoltosopimus
  - kirjallinen
  - yleiset järjestelyt, palvelujen sisältö ja laajuus
- Työterveyshuollon toimintasuunnitelma
  - kirjallinen
  - laaditaan 3–5 vuodeksi eteenpäin, tarkistetaan vuosittain
  - työterveyshuollon tavoitteet, työpaikan olosuhteisiin perustuvat tarpeet ja niistä johtuvat toimenpiteet
- Sopimus voi sisältää myös yleislääkäritasoisien sairaanhoidon.

# Työterveyshuollon mallisopimukset

- Työnantajana
  - toimintasuunnitelmamalli
  - <http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/210708141508KP?OpenDocument>
- Yrittäjänä/ työnantajana
  - tarjouspyyntö
  - sopimusmalli
  - toimintasuunnitelmapohja
  - <http://www.syty2000.fi/>
- Maatalousyrittäjänä/ työnantajana
  - sopimusmalli
  - toimintasuunnitelmamalli
  - <http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Aihesivut/Maatalous+ja+terveys/Tyokalut/>

# Neuvontaa

## Neuvonta eri tilanteissa

- tuottajajärjestöt (esim. hankkeiden yhteydessä)
- ProAgria esim. Investoivan tilan tukitiimi, laatukoulutus
- Mela asiakaspalvelu ja Mela-asiamiehet
- pankit ja vakuutuslaitokset
- Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskukset (ELY) (investointiavustukset)

# Kuntosavotta 2008-31.5.2011

- Hallinnoi Aluekehityssäätiö/Maito-Savo
- Kaikille maaseutuyrittäjille puolisoineen sekä lomittajille
- Henkilökohtainen hyvinvointisuunnitelma (vain maaseutuyrittäjät)
- Henkilökohtaisten hyvinvointisuunnitelmien tukemista erilaisissa ryhmissä, esim. liikunnalliset ryhmät, painonhallinta, henkinen hyvinvointi, parisuhde, vanhemmuus, työn ja työmenetelmien kehittäminen, riskien hallinta tai joku muu ryhmätoiminta
- Luentoja ja koulutuspäiviä eri aiheista
- Voimavarariihi
- Kuntosavotta-kurssit (=kuntoremonttikurssit) ja Irti Arjesta-kurssit
- Aktivoidaan työterveyshuoltojen yhteistyöryhmien toimintaa ja yrittäjiä käyttämään työterveyshuollon palveluja
- <http://www.kuntosavotta.fi/>

# Voimavarariihi

- ProAgrian neuvontapalvelu
- Palvelussa tarkastellaan yrityksen toimintaa, suunnittelua ja kehittämistä yrittäjän työhyvinvoinnin näkökulmasta. Tavoitteena on työhyvinvointi muutostilanteessa ja muutoksen jälkeen ennakoimalla ja laatimalla suunnitelma muutokseen.
- Sopii toiminnan suunnitteluun muutostilanteessa, esim. sukupolvenvaihdoksen, tuotannon muutoksen, laajentamisen yhteydessä tai tuotannosta luopumisen yhteydessä.
- Toteutetaan eri hankkeissa esim. Kuntosavotta –hankkeen kautta.
- <http://www.proagria.fi/palvelut/kasvi/kasvi.asp?cat=voimavarariihi>

# Maaseudun tukihenkilöverkko

- Tukihenkilöt auttavat ihmisiä erilaisissa mieltä askarruttavissa tilanteissa.
- Tukihenkilöt ovat vapaaehtois-työntekijöitä, joilla on aikaa ja halua olla rinnalla kulkijoina ja kuuntelijoina elämän pulmatilanteissa.
- Verkosto on valtakunnallinen. Rahoitus tulee RAY:ltä ja vapaaehtoisilta lahjoittajilta. Toimintaa ohjaa ohjausryhmä (MTK, Kirkon diakonia ja yhteiskuntatyö, Mela, Maa- ja kotitalousnaisten keskus, MSL, STM, SMS, TTL). Käytännön asioita hoitaa Eija Sipiläinen, Maaseudun Sivistysliitto/ Tukihenkilöverkko, Eerikinkatu 28, 00180 Helsinki tai sähköpostilla [eija.sipilainen@msl.fi](mailto:eija.sipilainen@msl.fi). puh. (09) 7512 0228 tai 0400 789 481.
- [www.tukihenkilo.fi](http://www.tukihenkilo.fi)

# Opas perehdyttämiseen

- Vierastyövoiman perehdyttäminen puutarha- ja maataloustuotannossa -hankkeessa tuotetaan opas.
- Perehdyttämisen ja työnopastuksen lisäksi opas sisältää myös muita hyödyllisiä ohjeita työnantajavelvollisuuksista esim. sosiaaliturva-asiat, työlupa-asiat, verotus, asuminen ja vapaa-ajanvietto.
- Oppaan tuottamisesta vastaavat Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus (MTT), TTS tutkimus (Työtehoseura), Maataloustuottajain keskusliitto MTK ja Työterveyslaitos (TTL).
- Työntekijöiden perehdyttäminen ja työnopastus puutarha- ja maataloustuotannossa – opas painossa ([www.mtt.fi](http://www.mtt.fi))

# Salmonella

Kaikille riskityötä tekeväille henkilölle, joiden työsuhde kestää yli kuukauden, tehdään (työterveyshuollossa) työhöntulotarkastus:

- Terveystarkastajan (tai lääkärin) haastattelussa kysytään vatsatauti-oireet ja ulkomaan matkat.
- Salmonellatutkimus tehdään, jos työntekijällä tai samassa taloudessa asuvalla on ollut vatsatauti-oireita viimeisen kuukauden aikana.
- Jos henkilö on käynyt Pohjoismaiden ulkopuolella viimeisen kolmen kuukauden aikana, niin hänestä otetaan ulosteen salmonellatutkimus.
- Käytännössä tämä tarkoittaa, että kaikilta Pohjoismaiden ulkopuolelta tilalle työhön tulevilta pyydetään Salmonella-näyte.

# Pariskunta- työpari

- Pidä huoli itsestäsi.  
Ihminen, joka voi hyvin on kykenevä rakastamaan myös toista ihmistä.
- Puhukaa riittävästi toistenne kanssa. Älä odota puolisoasi lukevan ajatuksiasi – ja päinvastoin.  
Harjoitelkaa puhumista.  
Puhukaa muistakin kuin arkisista asioista. Kerro, mitä tarvitset, mistä haaveilet.
- Miesten ja naisten tavat ilmaista itseään ovat erilaisia.  
Miehille puhuminen jostakin on ilmaus toiminnasta, nainen ei liitä puhumiseen toimintaa. Kunnioita puolisoasi aikuisena ihmisenä ja anna hänen puhua omasta puolestaan.
- Tehkää päätökset yhdessä itse.  
Päätöksen tekoa ei saa antaa sukulaisille tai kavereille.

# Pariskunta- työpari

- Jos pidätte kumpikin aina ja kaikessa oman päännne, voitte olla oikeassa, mutta ette onnellisia.
- Pitäkää toisianne hyvänä.  
Muistakaa arjen hellyys.
- Opetelkaa hyväksymään se, että olette monissa asioissa erilaisia ihmisiä.  
Toista ei voi muuttaa, mutta omaa suhtautumistaan toiseen/asioihin voi muuttaa.
- Hyvät käytöstavat  
Myönnä, jos olet tehnyt väärin tai loukannut toista.  
Pyydä anteeksi.

# Lisää tietoa

- Terveyskeskus
  - työterveyshuolto
  - perusterveydenhuolto
- Seurakuntien palvelut
  - perheneuvontaa
  - sururyhmät
- Kuntien kasvatus- ja perheneuvonta
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
  - [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi)
    - ravitsemus, päihteet, mielenterveys ym.
- Kataja - Parisuhdekeskus ry.
  - <http://katajary.fi/>
    - parisuhdekursseja
    - blogeja

# KYMMENEN TYÖSSÄ JAKSAMISTEESIÄ

1. Työpaikkasi on kotisi, vietä vapaa-aikaa myös tilan ulkopuolella.
2. Tee yhteistyötä toisten maatalousyrittäjien kanssa.
3. Käytä urakointipalveluita.
4. Käytä työturvallisia koneita ja menetelmiä.
5. Koneellista tuotantoa järkevästi.
6. Älä kannan murheita yksin – jaa huoliasi.
7. Liity maatalousyrittäjien työterveyshuoltoon.
8. Käytä lomitus- ja sijaisapupalveluita.
9. Harrasta säännöllisesti kuntoliikuntaa.
10. Nuku riittävästi.

Janne Karttunen, TTS 2003