

# Työhyvinvointi varautumisen välineenä

Eila Eerola, työkykyneuvoja, varhaisen tuen palvelut, Mela

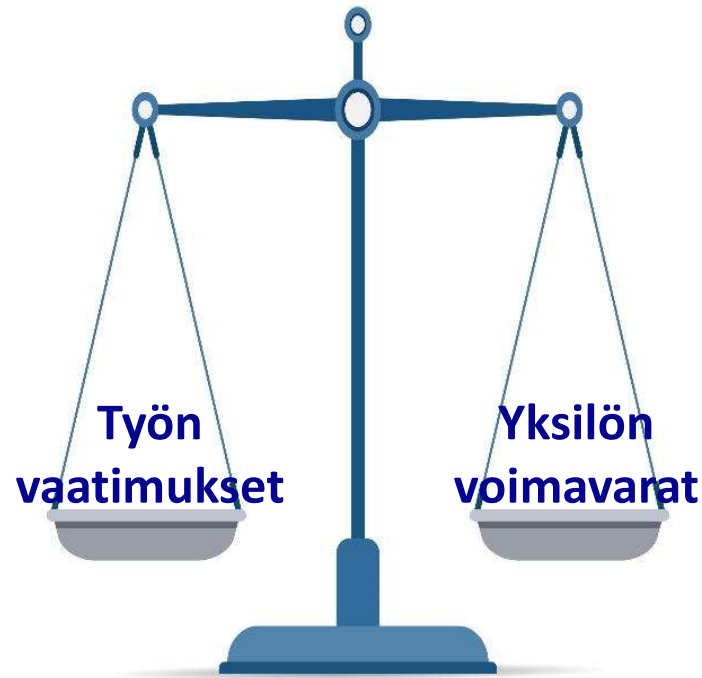


# Työkyky, mikä se on?

Ylläpitäminen edellyttää jatkuvaa toimintaa työkyvyn säilyttämiseksi ja edistämiseksi

Työkyky ei ole pelkkää terveyttä ja jaksamista

Työkyky syntyy työn vaatimusten ja omien voimavarojen vuoro-vaikutuksessa



Työkykyä tulee aina tarkastella suhteessa aikaan ja paikkaan

Työkyky vaihtelee jopa päivittäin ja työtehtävittäin

# Työkykykuivuri maatalousyrittäjälle

Lähde: Työterveyslaitos 12/2010.  
Maatalousyrittäjän työkyvyn tuki, 18  
Tietokortti.

## Toimintaympäristö

### Sidosryhmät

#### Lähiyhteisö



#### Perhe



## Työkyky

Työolot, työn sisältö ja vaatimukset, työyhteisö, maatalon johtaminen

Asenteet, arvot, motivaatio

Ammatillinen osaaminen

Terveys ja toimintakyky

Maatalon menestystekijät

Stressi

Arjen valinnat



Työkykykuivuri maatalousyrittäjille pohjautuu Työterveyslaitoksen työkykytalo-malliin

# Riskitekijöitä

---

- Fyysinen kuormittavuus ja ergonomiset riskit
  - Raskaat nostot, toistotyö
  - Pitkät työpäivät, palautumisen puute
  - Tärinä, liukastumiset ja kaatumiset
- Koneisiin ja laitteisiin liittyvät riskit
  - Tapaturmariski, työturvallisuus
- Eläinten käsittelyyn liittyvät riskit
  - potkut, puristumiset
- Ympäristö- ja sääoloriskit
  - Kuumuus, kylmyys, sade, lumi, jää (liukastumiset), pöly, melu

# Psykososiaaliset riskit

---

- Yksintyöskentely
- Taloudellinen paine ja työn määrä
- Pitkät työpäivät
- Vähäinen vapaa-aika
- Työn sitovuus
- Työn vaatimusten kasvaminen
  - Työn sisältö muuttuu, ei vastaa omia arvoja
  - Hallinnan väheneminen
  - Osaamisvaje
  - Puutteita johtamisessa ja itsensä johtamisessa

# Kuntoon laitettavaa

---

- Tilan toiminnan turvaaminen yrittäjän ollessa pois pelistä
  - Sairastuminen, työkyvyn menettäminen
  - Kuormitus ja uupuminen

– **Varahenkilö**

# Pohdi, mikä on tärkeää?

- Mitkä ovat tavoitteeni ja miten pääsen niihin?
- Mihin asioihin voin itse vaikuttaa?
- Mikä on välttämätön tehtävä ja mikä vähemmän tärkeä?
- Miten työprosesseja voisi sujuvoittaa?
- Miten kuormitusta voisi vähentää?
- Onko jotain tehtäviä, joita voisin ulkoistaa? Olisiko hyötysuhde parempi, vaikka palvelu vähän maksaisikin, kuin että yritän itse venyä väsyneenä?
- Tarvitsenko jotain uutta osaamista tai uusia näkökulmia?
- Millaisesta ohjauksesta ja neuvonnasta voisi olla hyötyä?



# Huolehdi siitä, ettei työ kuormita liikaa

---

- Kokemus siitä, että pystyy vaikuttamaan omaan työhön
  - Esimerkiksi työtapoihin, työaikaan, työtehtäviin
- Työ tuntuu mielekkäältä
  - Itsensä toteuttaminen onnistuu ainakin jossain määrin ja työn kokee tärkeäksi
- Työ on sopivasti haastavaa
  - Mahdollisuus uuden oppimiseen ja kehittymiseen
- Kiirehuippujen vastapainoksi on myös rauhallisempia kausia
  - Palautumiselle ja työstä irtautumiselle jää aikaa

# Muista hyvinvoinnin perustekijät!

- Mahdollista riittävä uni ja lepo
- Pidä kiinni säännöllisestä ja monipuolisesta ruokailusta
- Ylläpidä ja vaali ihmissuhteita
- Virkisty ja vahvistu liikunnan avulla
- Irrottaudu arjen velvoitteista harrastusten parissa
- Säilytä työn ilo ja huomaa arjen hyvät hetket

Jo pienillä arjen valinnoilla voit lisätä hyvinvointiasi!  
Aloita muutos pienin askelin, jotta saat jo pian  
onnistumisenkokemuksia. Se motivoi jatkamaan 😊



# Kiitos!

<https://www.mela.fi/maatalousyrittajat/varhaisen-tuen-palvelut/>

Eila Eerola  
050 331 5205  
[eila.eerola@mela.fi](mailto:eila.eerola@mela.fi)

Seuraa meitä

 [Melan Juureva joukko](#)

 [@juurevajoukko](#)

 [Apurahansaajien Mela](#)

 [@melaviestinta](#)

 [Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela](#)

