HYVINVOINTI

Omaan hyvinvointiin pätee sama kuin peltoon: jos sitä ryöstöviljelee, se ei enää tuota. **TIIMIPÄÄLLIKKÖ KIRSI AHOLA, TYÖTERVEYSLAITOS**

KOONNUT: EIJA MANSIKKAMÄKI, GRAFIIKKA: JUKKA PASONEN

Hoida itseäsi

Syö
- Ruoka on kehon energiaa eikä ole samantekevää, millä tankkaat.
- Jo ajatus terveellisemmistä valinnoista voi keventää mieltä.
- Lisää hedelmiä ja vihanneksia, pyöräytä pakastemarjoista pirtelö, ruoki aivojasi kalalla ja pähkinöillä.
- Älä unohda herkkuhetkiä: pulla ja kahvi vaikka joka päivä eivät turmele ketään, jos liikkuu ja syö muuten monipuolisesti.

Liiku
- Pienikin hyppely tai venyttely saa veren kiertämään, ajattelun liikkeelle ja mielen ylös.
- Masennukseen taipuvaisten on huomattu hyötyvän jo pienestä ulkoilusta erityisesti aamupäivällä.
- Netin, dvd-levyjen ja kirjojen avulla saat vinkkejä kotijumppaan, jos ohjatut ryhmät ovat kaukana.
- Lähde kävelylle, puolison, lasten tai naapurin kanssa.
- Liikunta muuttaa suotuisasti aivojen rakennetta myös aikuisilla, ja kunto kohenee jo puolen tunnin päivittäisellä reippailulla.
- Liikunnasta käyvät myös kotityöt, siivous, haravointi ja lavatanssit.

Palaudu
- Erota työ- ja vapaa-aika. Pidä työn ohessa ruoka- ja muita taukoja ja mieti vapaa-ajallesi jotakin sellaista tekemistä, jota odotat mielelläsi ja joka vie ajatukset pois työstä.
- Rentoudu kotona kirjojen ja elokuvien parissa tai sosiaalisia suhteita netissä hoitamalla.

Nuku
- Nuku riittävästi. Uni nollaa kehon, kiinnostava tekeminen mielen. Ihmiselle luontaisin nukahtamisaika on klo 22–24 eli mene nukkumaan ennen puoltayötä.

Pidä lomaa
- Tutkimusten mukaan lyhytkin loma on parempi kuin ei lomaa lainkaan. Jo päivän tai parin lomalla voi rentoutua. Loman odotus tuottaa mielihyvää ja putoaminen arkeen tapahtuu pitkänkin loman jälkeen viikossa.
- Jos perheenjäsenillä on kovin erilaiset lomatoiveet, jokainen voi tehdä edes osan lomasta sitä, mistä itse nauttii.

Puhu
- Jakaminen auttaa. Jos ajatuksiaan ei voi jakaa saman katon alla, soita apua, kirjoita internetin auttamispalstoille tai edes päiväkirjaan.
- Käy tilan ulkopuolella kurssilla tai kokouksessa tapaamassa kollegoita ja vaihtamassa ajatuksiasi. Päiväkin muissa maisemissa tuo tervettä tuuletusta.

Pussaa
- Kosketus hoitaa kehoa ja mieltä. Halaaminen alentaa verenpainetta, lisää mielihyvähormonien eritystä, pienentää kipuja ja keventää huolitaakkaa.
- Halaa kissaa, lehmää, perheenjäsentä, pehmonallea tai tiukan paikan tullen anoppia, naapuria tai vaikka itseäsi.
- Pariskuntien ei tulisi unohtaa seksiä stressaavimpinakaan aikoina, sillä se rentouttaa, lähentää ja lisää jaksamista. Aikuisten leikkikaluja saa netistä huomaamattomasti.
- Kosketusta saa myös maksusta: parturissa tai hierojalla.

Mene metsään
- Maalla luonto voi olla liian lähellä eikä vihreyden hoitovoimaa tule ajatelleeksi. Mutta: ympäristö vaikuttaa mieleen, metsässä liikkuminen ja puutarhanhoito vähentävät stressiä ja alentavat verenpainetta. Hiljaista hortoilua myydään matkailutuotteena, mutta maalla terapia on ilmaista.
- Luonto lisää myös vastustuskykyä eli puiden halaaminen ja mullassa möyriminen parantavat mikrobistoamme.

Kylve
- Saunominen vähentää stressiä, vilkastuttaa liikunnan tapaan verenkiertoa ja voi auttaa esimerkiksi sydämen vajaatoimintaan.
- Järjestä kotikylpylä: laske vatiin lämmintä vettä ja liota jalkojasi. Lorauta veteen hyvää tuoksua, sytytä kynttilä ja laita rauhallinen musiikki soimaan.

Kuntoutuja voi saada lomittajan

Viljelijä voi saada sijaisapua lakisääteiseen ja lääkärin määräämään kuntoutukseen. Sijaisapua saa koko kuntoutuksen ajaksi.

Kuntoutus voi olla ennalta ehkäisevää tai lääkinnällistä, ammatillista tai sosiaalista. Lomittajan saanti edellyttää pakollista myel-vakuutusta.

Kuntoutuksen hakemisessa on tärkeää kuulua työterveyshuoltoon. Kuntoutustarve kirjataan toimintasuunnitelmaan.

Sijaisavussa edellytetään lääkärin todistusta työkyvyttömyydestä, jos sairaus jatkuu yli seitsemän päivää.

Työkykyä ylläpitävään tykytoimintaan viljelijä saa sijaisapua, jos hän kuuluu työterveyshuoltoon. Työterveyshuolto suunnittelee tyky-toiminnan.

Viljelijät kokevat lomituksen ylivoimaiseksi ykköseksi, jotta he jaksavat työssään, kertoo Melan kysely työhyvinvoinnista.

Vuosilomaa viljelijä saa 26 päivää vuodessa. Lomapäiviä toivotaan lisää tänä vuonna tehdyn kyselyn mukaan.

Maksullista tuettua lomitusta voi käyttää toimintaan, jollei siihen saa sijaisapua. Sitä saa enintään 120 tuntia vuodessa.

JUHANI VIITALA

TERVEYDESTÄ LYHYESTI

Mela kerää ehdotuksia työhyvinvoinnista

Mela päivittää viljelijöiden työhyvinvoinnin ohjelmaa ja avaa sitä varten lähiaikoina kyselyn internet-sivuillaan. Viljelijöiltä kysytään ehdotuksia siihen, minkä asioiden koetaan parhaiten tukevan työhyvinvointia. Neljä vuotta sitten niitä olivat lomitus, kuntoutus, kuntoremontti sekä koulutus.

Aura korvaa Aslak-kuntoutuksen

Kela ottaa vuonna 2016 käyttöön uuden työikäisten kuntoutusmallin, joka on räätälöidympi kuin loppuvat Aslak- ja Tyk-kuntoutukset ja joka ottaa paremmin huomioon esimerkiksi yrittäjät.

Viljelijöiden osallistuminen Kelan kuntoutukseen on vähentynyt. Aurassa voidaan räätälöidä omakohtaista kuntoutusta ryhmäjaksojen väliin ja tarjota avopäiviä ja käyntejä.

Työterveyshuolto hakee asiakkaalleen ammatillista kuntoutusta tarpeen mukaan ja jatkuvalla haulla.

Ihminen tuo onnen - ei raha

Onni syntyy ennemmin hyvistä ihmissuhteista kuin paksusta lompakosta. Yhteiskuntapolitiikka-lehden mukaan noin puolet toimeentulonsa vaikeiksi kokevista on tyytyväisiä elämäänsä. Eniten tyytyväisyyteen vaikuttaa se, kuinka rakastetuksi ihminen itsensä kokee.

JÄSENKORJAUSPÄIVYSTYS
ilman ajanvarausta
ma, ti, to ja pe klo 8.30–16.00 ja ke klo 8.30–18.00 sekä lauantaisin klo 8.30–12.00
Kaustisen Jäsenkorjaus Kappelintie 15
040 515 4227 www.kaustisenjasenkorjaus.fi

PihaPRO® - Kylpytynnyri 1890 €

www.paaluperustajat.fi 044-3569000

Jaksaa, jaksaa - mutta miten?

Ihminen on itsensä pomo ja etenkin yrittäjän leipä on omasta jaksamisesta kiinni. Mutta miten jaksaa painaa eläkeikään asti?

Yrittäjän elämä on vapaata ja ihanaa – vai onko?

Monen yrittäjän vapaus on vuosien mittaan muuttunut ikeeksi. Näin on käynyt etenkin maatalousyrittäjille, joille lisääntyvä paperityö, valvonta, ympäristövaatimukset ja kaupunkilaisten kuvitelmat maalaiselämän autuudesta luovat paineita.

”Maatalousyrittäjien työkuormitus on suurempaa kuin muun väestön ja se on kasvanut vuodesta 2009”, tiimipäällikkö **Kirsi Ahola** Työterveyslaitokselta vahvistaa.

Kun muu väestö on kokenut työkuormansa jopa kevenneen, maatalousyrittäjistä 37 prosenttia kertoo kuormittavuudesta. Vuonna 2009 luku oli 28 prosenttia.

”Työssä on selvästi haastetta.”

Yli puolet uupuneita

Myös opiskelija **Laura Stensblomin** tänä vuonna Seinäjoen ammattikorkeakoulussa tekemässä opinnäytetyössä ilmeni, että eteläpohjalaisten maitotilallisten jaksaminen oli kovilla vuonna 2012: 97,9 prosenttia tutkituista oli kokenut stressiä edellisen vuoden aikana.

Unettomuudesta ja masentuneisuudesta eli suoranaisesta työuupumuksesta kärsi 52 prosenttia. Oireet lisääntyivät, kun velka kasvoi.

Haasteellista on, että stressistä kärsivät ovat myös tyytymättömiä työhönsä. Samalla mahdollisuuksia säädellä työn määrää pidettiin vähäisinä.

Yleisimpänä työhön liittyvänä haittana mainittiin pölyt. Henkistä hyvinvointia nakertavat epävarmuus, riittämättömyys, maatalouden paineet, stressi, turhautuminen, viranomaiset ja väsymys.

Maatalousyrittäjiä vaivaavat lisäksi muita enemmän ylipaino ja liikunnan puute.

Tärkeimmät jaksamisen keinot olivat lomittajat ja perhe. Muutkin keinot kiinnostivat, mutta niitä ei tunneta.

Yrityksissä tehdyn selvityksen mukaan panostus työhyvinvointiin kannattaa: jokainen sijoitettu euro tuo kuusi euroa takaisin.

Arvot motivoivat

Työterveyslaitoksen kehittämispäällikön **Jukka Mäittälän** mukaan työkyky on kuin talo, joka koostuu neljästä kerroksesta. Tärkein on pohjakerros eli terveys ja toimintakyky, jonka päällä on toinen kerros eli ammatillinen osaaminen. Kolmantena tulevat asenteet, arvot ja motivaatio.

”Arvot voivat olla omalle jaksamiselle hyvin tärkeitä, esimerkiksi ajatus, että tuottaa ihmisen ravintoketjun alkupäässä puhdasta ruokaa loppukäyttäjille.”

Ylin kerros liittyy suoraan työhön: hyvät työolot ja niin järkevät yrityksen tavoitteet, että työtä voi jatkaa vielä kymmenen vuoden kuluttua.

”Usein työyhteisönä on puoliso. Jos oma työkyky on koetuksella ja taloudellinen taakka painaa, ei parisuhdettakaan ole varaa ajaa karille. On tärkeää puhua puolison kanssa, muustakin kuin työstä.”

On myös terve piirre käydä harrastuksissa ja ammatillisessa ajatustenvaihdossa pihapiirin ulkopuolellakin, Mäittälä muistuttaa.

Etsi mielekkyys, ole realisti

Kirsi Ahola muistuttaa, että työssä jaksaminen koostuu työn ja ihmisen itsensä voimavaroista.

Työstä löytyy voimaa, kun sen kokee mielekkääksi.

”Motivaatio on tärkeää löytää myös työn muuttuessa eli koneellistumisen ja sääntelyn lisääntyessä. Toinen asia on osaaminen: työ on helpompaa, kun opiskelee uutta eli suostuu kehityksen kulkuun. Jos tuntee, ettei osaa, työ on raskasta ja hidasta.”

Kolmantena Ahola painottaa toimeentulon ja tavoitteiden realismia: ison tavoitteen ohella on hyvä olla pienempiä, joiden toteutumista seuraa.

”Vuosikello tuo maatilan työhön luonnollista syklisyyttä, mutta päivät ja vuodet voivat silti toistua samanlaisina.”

”On hyvä pysähtyä vaikka kerran kuukaudessa katsomaan, mikä on mennyt hyvin tai huonosti, mitä pitää muuttaa ja pystyykö siihen itse. Se on kuin varhaisen tukemisen malli itselle, silloin ei tule yllätyksiä”, Ahola neuvoo ja muistuttaa ammatillisen neuvonnan käyttämisestä.

”Omaan hyvinvointiin pätee sama kuin peltoon: jos sitä ryöstöviljelee, se ei enää tuota.”

Omaan työkykyyn voi puolestaan vaikuttaa monin palautumiskeinoin ja asenteella.

”Mää nyt oon tämmönen” -asenteen sijasta voi ajatella, että asioihin pystyy vaikuttamaan ja haluaa etsiä ratkaisuja.

”Suhtautumisella ongelmiin on jopa isompi vaikutus kuin itse ongelmalla. Tärkeintä on, että edes yrittää tehdä asioille jotakin”, Ahola sanoo.

EIJA MANSIKKAMÄKI

NETTIOSOITTEITA

Testaa ja hae apua

Jokainen voi testata omaa työkykyään ja hyvinvointiaan. Se kannattaakin tehdä silloin tällöin.

Sopivia testejä löytyy esimerkiksi Melan ja Työterveyslaitoksen sivuilta:
- www.mela.fi/fi/tyohyvinvointi/terveenatyossa/niksinurkka/testaaitsesi
- www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyon_imu/testi/sivut/tyonimu_testi.aspx

Jos omat toimet ja voimat eivät tunnu riittävän, kysy apua kollegoilta, alan neuvojilta, työterveyshuollosta, muusta terveydenhuollosta tai järjestöiltä.
- Maaseudun tukihenkilöt, www.tukihenkilo.fi
- Suomen mielenterveysseuran kriisipuhelin, p. 010195202
- www.ttl.fi/maatalous
- www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/
- www.mela.fi/fi/tyohyvinvointi
- www.mtk.fi
- www.tukihenkilo.fi
- www.proagria.fi
- www.katajary.fi
- www.tukinet.net

Mela ja TTL tutkivat jaksamista

Mela ja Työterveyslaitos (TTL) tutkivat parhaillaan tekijöitä, jotka ovat johtaneet maatalousyrittäjien mielenterveysperusteiseen työkyvyttömyyteen ja joita pitäisi oppia ajoissa tunnistamaan.

Tiedossa on, että ympäristöön, eläinten hyvinvointiin ja tukiehtoihin liittyvät paineet ovat kasvaneet. Mielenterveys on tuki- ja liikuntaelinvaivojen jälkeen yleisin työkyvyttömyyden syy.

Tutkimusaineistona on sadan maatalousyrittäjän taustatiedot.

Myös puhelinkysely menossa

Työterveyslaitos selvittää kyselyllä maatalousyrittäjien jaksamista, työoloja, terveyttä ja työterveyshuollon tilannetta Työterveys ja maatalous Suomessa 2014 -tutkimuksella.

Suomen Gallup Elintarviketieto Oy:n puhelinhaastattelija soittaa 9 000 maatalousyrittäjille loka–tammikuussa.

Työterveyslaitos on tutkinut maatalousyrittäjien työtä, työoloja ja työterveyshuoltoa 1970-luvulta lähtien. Vuonna 2012 kaksi kolmasosaa maatalousyrittäjistä koki työnsä fyysisesti rasittavaksi, kun kaikista suomalaisista näin koki joka neljäs.

MT

Superyrteistä apua jalkavaivoihin
Kärsitkö palelevista jaloista, jomotuksesta tai suonenvedoista? Ne voivat olla seurausta jalkojen rasituksesta ja väsymisestä. Ota avuksi Relaxant Jalkavoide. Testiryhmän jäsenistä 84 % kertoi saaneensa avun vaivoihinsa. Lue lisää: **www.superyrtti.fi**

Detrian Relaxant® -tuotteet löydät apteekista, luontaistuotekaupasta tai -osastolta tai Detria.fi-verkkokaupasta.
RELAXANT® DETRIA
Detria Oy, Rovaniemi
✆ (016) 311 225
info@detria.fi
www.detria.fi

Erik Oljemark innostui sauvakävelystä ja jumpasta

Porvoolainen maatalousyrittäjä **Erik Oljemark** harrastaa sauvakävelyä ja jumppaa. Innostuksen hän sai Voimaa tilan arkeen -kurssilta, joka järjestettiin kaksi vuotta sitten Siuntiossa.

Viljelijöille tarkoitettu kuntoremontti innosti ja motivoi. Myös vaimo **Monica Oljemark** oli mukana.

Oma tuottajayhdistys aloitti jumpparyhmän viime perjantaina. Oljemark toivoo sinne lisää viljelijöitä, kuten kuntoremonttiinkin.

”Työhyvinvointi on itsestä kiinni.”

KALLE SÄRKKÄ

Erik Oljemark sauvakävelee tilustiellä kotimaisemissa.

Välittämisen treffejä ja MTK-kuntoutusta

Viljelijöiden työkyky ja hyvinvointi ovat tärkeitä Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen toiminnassa, tiiminvetäjä **Pirjo Saari** sanoo. Viime vuonna kehitettiin varhaisen välittämisen mallia.

”Järjestämme varhaisen välittämisen treffejä ensi vuonna.”

Kuntoremontteihin hakeudutaan työterveyshuollon lähetteellä. Osallistuja voi saada Kelalta kuntoutusrahaa. Seuraava kurssi on marraskuussa.

”Kuntoremonttien nettohinta asettuu muutamaan kymmeneen euroon vuorokaudessa”, aluepäällikkö **Kari Aikio** MTK-Etelä-Hämeestä laskee.

Varsinaiset kuntoutukset Kela maksaa kokonaan.

MTK organisoi omille jäsenilleen kuntoutusta ja tuettuja lomia. Järjestäjinä ovat Sokoshotellit ja kuntoutuskeskus Herttua.

Tuettuja lomia haetaan Maaseudun terveys ja lomahuolto ry:n kautta. Täysihoidolle jää hintaa 20 euroa vuorokaudelta.

Raha-automaattiyhdistys tukee järjestäjiä.

”Tuettujen lomien suosio lisääntyy viljelijäperheiden keskuudessa”, Aikio tietää.

Mela haluaa kuntouttaa lisää

Työkyvyttömyyseläkkeen hakija voi ensi vuonna saada Melasta myönteisen kuntoutuspäätöksen, vaikka hän ei hae sitä itse.

Ensi vuodenvaihteesta lähtien varmistetaan lailla, että työkyvyttömyyseläkkeen hakija voi kuntoutuksen kautta palata työelämään.

”Kuntoutuksen ja ennalta ehkäisevän työn merkitys korostuvat entisestään”, eläkeyksikön päällikkö **Risto Syvälä** Melasta sanoo.

»Työhyvinvointi on itsestä kiinni.«

ERIK OLJEMARK

Eläkkeenhakijoiden suhtautuminen kuntoutukseen on muuttunut. Oma hyvinvointi ja jaksaminen koetaan tärkeiksi.

”Nykyään eläkkeelle enemmänkin joudutaan kuin päästään”, Syvälä sanoo.

Työeläkekuntoutus edellyttää työkyvyttömyyden uhkaa lähivuosina. Laki on sama Melalle ja muille työeläkeyhtiöille.

Mela luovuttaa kuntoutujille työtä helpottavia apuvälineitä kuten pienkuormaajia, traktorin ilmaistuimia, lypsinkiskoja ja irrottimia käyttöön.

Säädökset eivät Syvälän mukaan mahdollista Melan panostaa työhyvinvointiin niin laajasti kuin halua olisi. Valtio isona rahoittajana jarruttaa.

”Olisi edullisempaa panostaa ennalta ehkäisevään työhön kuin maksaa eläkkeitä moninkertaisia määriä.”

JUHANI VIITALA

PARATIISIN LÄHTEILLÄ
Ikäihmisten aktiivinen loma

LÄHDE liikkeelle ja tule innostavaan seuraan, yksin tai kaksin, ryhmän mukaan. Arkipäivisin ohjatttuja liikunta- ja keskusteluryhmiä sekä paljon mukavaa yhdessäoloa. 1-5 vuorokauden ohjelma sisältää muun muassa hierontaa, tuolijumppaa, terveysluentoja ja virikeryhmiä, sekä iltaisin elävää musiikkia. Majoitus sisältää runsaan buffet-aamiaisen, lounaan sekä kylpylän vapaan käytön.
Lomavaraukset ja lisätiedot myyntipalvelustamme **puh. 03 451 2100.**
Hämyläntie 2, 39500 IKAALINEN
puh. 03 451 2100 | www.rantasipi.fi
myyntipalvelu.ikaalistenkylpyla@restel.fi
Rantasipi IKAALISTEN KYLPYLÄ