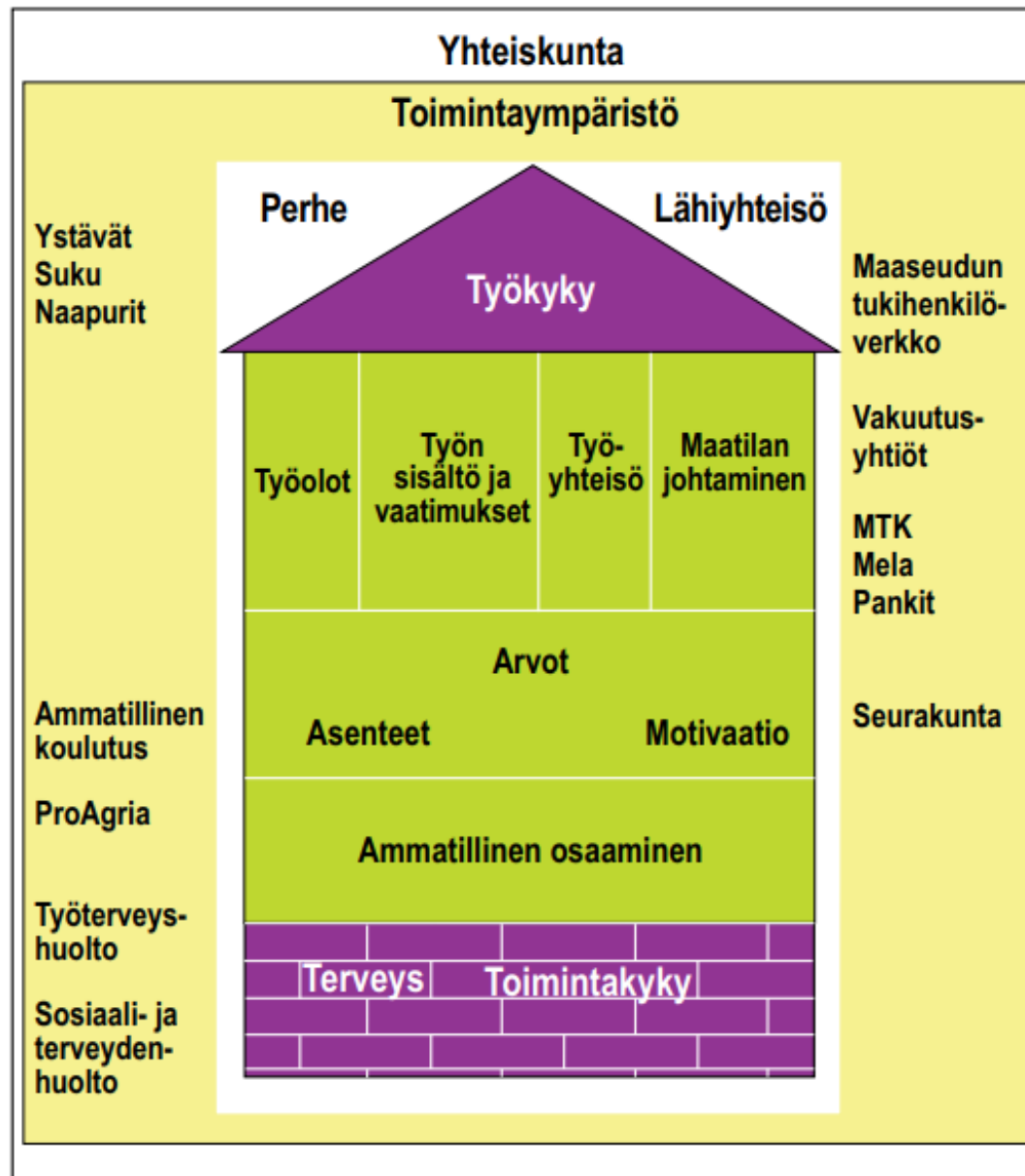


Turvaamme
arkeasi,
tuemme
työtäsi!

Maaseudun yrittäjän voimavarat, jaksaminen ja työkyky

Arja Peltomäki-Vastamaa, työterveyshuollon asiantuntija, Mela

Maatalousyrittäjän työkyky



Tunnista oman työsi kuormittavat tekijät ja mieti, mihin voit itse vaikuttaa.



Voimavarat työn tukena

Mitkä tuovat elämääsi voimavaroja ja mitkä vievät? Mihin voit itse vaikuttaa?

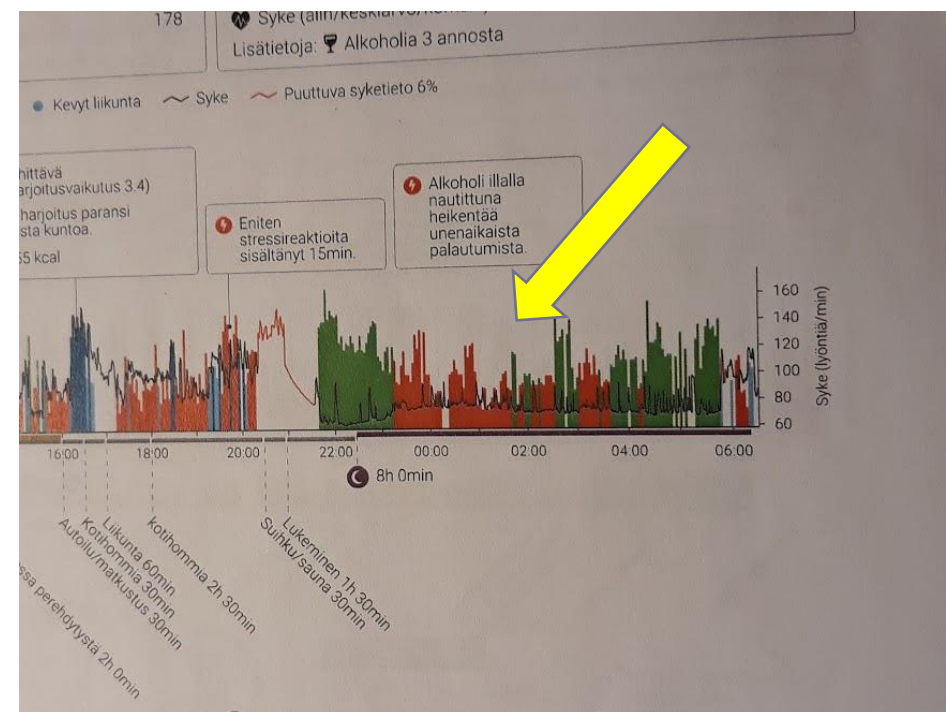
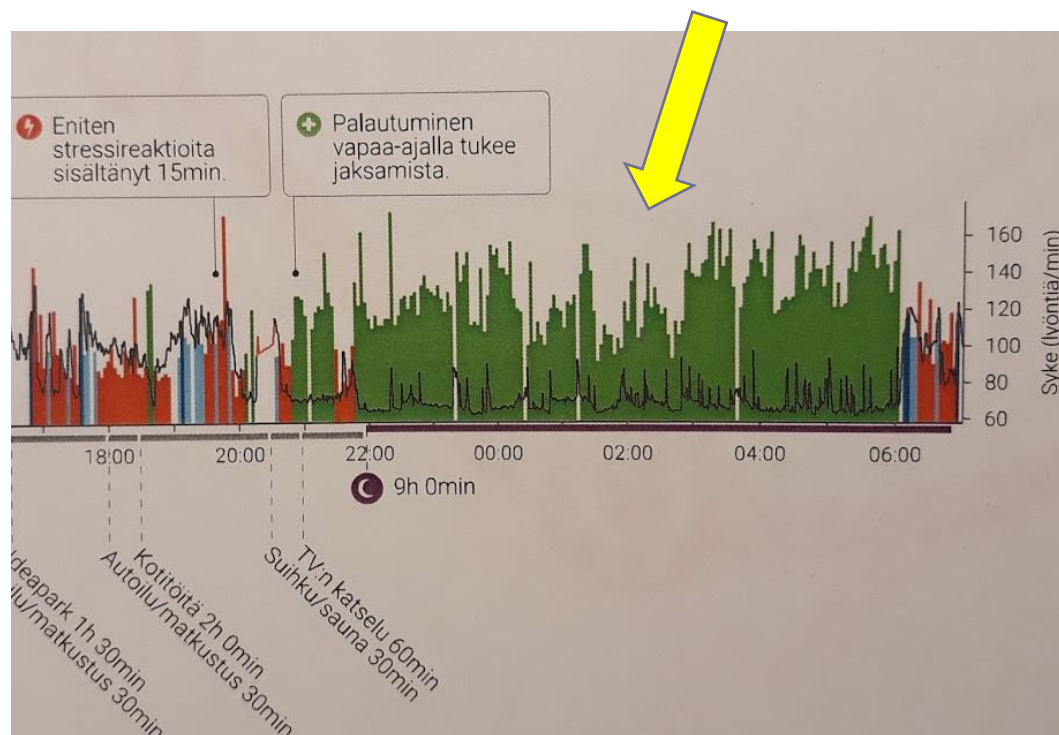
- **Työmäärä:** sopivasti ja antoisaa / liikaa ja väsyttää
- **Taloudellinen tilanne:** selviydyn velvoitteista / rahat eivät riitä menoihin
- **Työn arvostus:** koen tekeväni arvokasta työtä / koen ettei työlläni ole merkitystä
- **Rooli yrityksessä:** vastuualue on sopiva / liikaa vastuuta osaamiseen nähden
- **Sukupolvien väliset suhteet:** tukea ja kannustusta / eripuraa ja painolastia
- **Vapaa-aika:** teen vapaa-ajalla itselleni tärkeitä asioita / vapaa-aikaa ei ole
- **Ihmissuhteet:** vietän aikaa läheisten kanssa / ihmissuhteita ei juuri ole
- **Yleinen vointi:** olen tyytyväinen elämääni / viime aikoina en ole voinut niin hyvin kuin ennen

Ei terve ihminen lomaa tartte!

Palautuminen

- Ihminen vaatii huoltoa siinä kuin koneetkin
- Kuormituksen kasvu näkyy ennen pitkää tavalla tai toisella
 - työtehossa
 - työn tuloksissa
 - ihmissuhteissa
- Mikrotauot ja lounastauot työn lomassa antavat henkistäkin energiaa
 - oikeat eväät vs. kahvi ja pulla
 - energian annostelu pitkin päivää vs. ilta-ahminta
- Ihmissuhteet
- Itselle mielekkäät harrastukset
 - säännöllisesti toistuvaa
 - kavereiden kanssa liikkuminen kasvattaa fyysistä, henkistä ja sosiaalista pääomaa
- Lomaa tarvitsevat kaikki!

Alkoholi ei palauta, vaikka nollaus voi tuntua mukavalta ja tarpeelliselta



Uni ja lepo yrityksen menestystekijänä

Uni

- Uni on välttämätön aivojen elpymiselle

vaje

- Univaje heikentää aivojen tiedonkäsittelykykyä ja kehon liikkeiden ohjausta

vaikuttaa

- Toiminnan ennakointi- ja suunnittelukyky, luova ajattelu sekä päätöksentekokyky vaikeutuvat
- Stressikierre pahenee

Univaje heikentää suorituskykyä (mm. tarkkaavaisuus, keskittyminen, huomio- ja reaktiokyky)

17-tunnin valvomisen
jälkeen

- Suoritustaso vastaa 0,5 promillen humalatilaa

24 tunnin univaje

- Heikentää suoritustasoa yhtä paljon kuin yhden promillen humalatila

Kahden tunnin tinkiminen
päivittäisestä unen
tarpeesta viikon ajan

- Heikentää suoritustasoa yhtä paljon kuin 0,9 promillen humalatila

Univajeen on todettu olevan yhteydessä myös

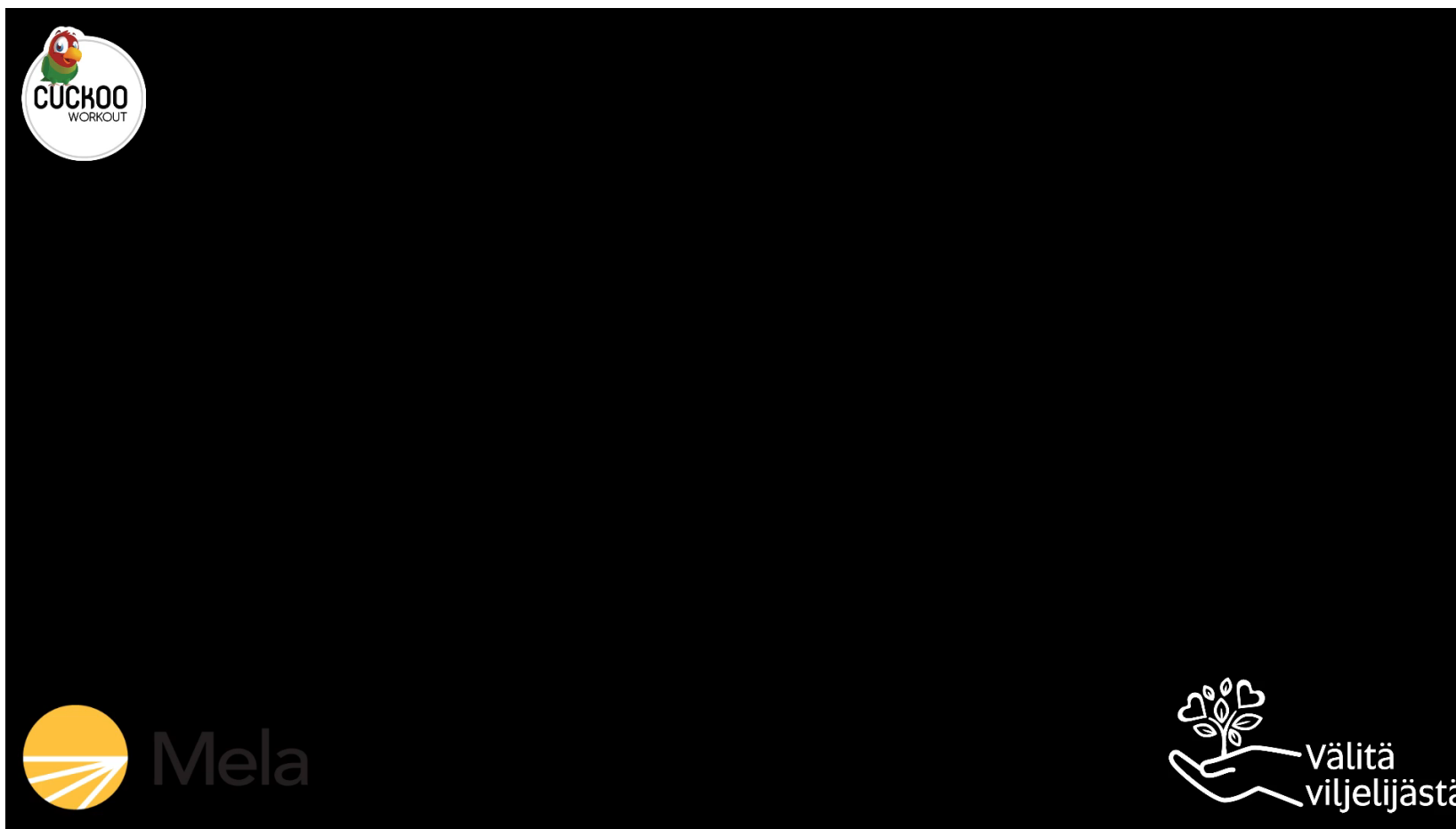
- lihomiseen
- vastustuskyvyn laskuun ja hidastuneeseen paranemiseen
- diabetekseen
- kohonneeseen verenpaineeseen
- sepelvaltimotautiin
- mielialan laskuun ja ärtyisyyteen
- muistin häiriöihin
- riskinottokynnyksen laskuun
- onnettomuuksiin ja tapaturmiin

Kiireen ja stressin vaikutuksia

- Aiheuttaa muutoksia aivojen välittäjäaineissa ja hermoverkon toiminnassa
- Vaikutukset
 - muistiin
 - keskittymiseen
 - päätöksentekoon
 - joustavuuteen
 - arviointiin
- Pitkäaikainen stressi vaurioittaa hermosoluja
- Vaikutus muuhun elimistöön
 - mm. verenpaine, ruuansulatus, hormonitoiminta



Pidä tauko!



Ei tarte urheilla, kun töissä liikkuu
kaiket päivät!

Fyysisesti kuormittava työ riittää liikunnaksi vai riittääkö?

- Fyysisesti kuormittava työ ei ole suorassa suhteessa fyysisesti hyvään kuntoon
- Yksipuolinen kuormitus kuluttaa ja aiheuttaa kehoon epätasapainoa
- Kestävyyskunnon, lihasvoiman ja liikkuvuuden ylläpito edellyttää monipuolista liikkumista
- Tutkimusten mukaan maataloustyön fyysinen kuormitus on viime vuosina vähentynyt ja samalla istumatyön osuus on lisääntynyt
- Pienillä asioilla työergonomiassa voi olla suuri merkitys
- Hyvä perusergonomia on pääsääntöisesti yksikertaista ja edullista

Terveyskunnan osa-alueet (UKK-instituutti)

- Lihasvoima eli tuki- ja liikuntaelimistön kunto, lihaskestävyys, notkeus ja luuston lujuus
- Kestävyyskunto eli hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto
- Liikehallinta eli tasapaino, asennon ja liikkeiden hallinta, koordinaatio, rytmikyky ja liikenopeus eli ketteryys
- Kehon koostumus eli sopiva paino ja rasvakudoksen jakautuminen kehossa
- Aineenvaihdunta eli hiilihydraatti(sokeri)- ja rasva-aineenvaihdunta.

Terveyttä edistävän liikkumisen tunnuspiirteitä (UKK-instituutti)

- Säännöllisyys
 - viikoittain
- Kohtuukuormitteisuus
 - hengästyminen
 - omiin lähtökohtiin nähden sopiva
- Jatkuvuus
 - ei projekti
 - itselle mielekäs

Mitä hyötyä hyvästä kunnosta on minulle?

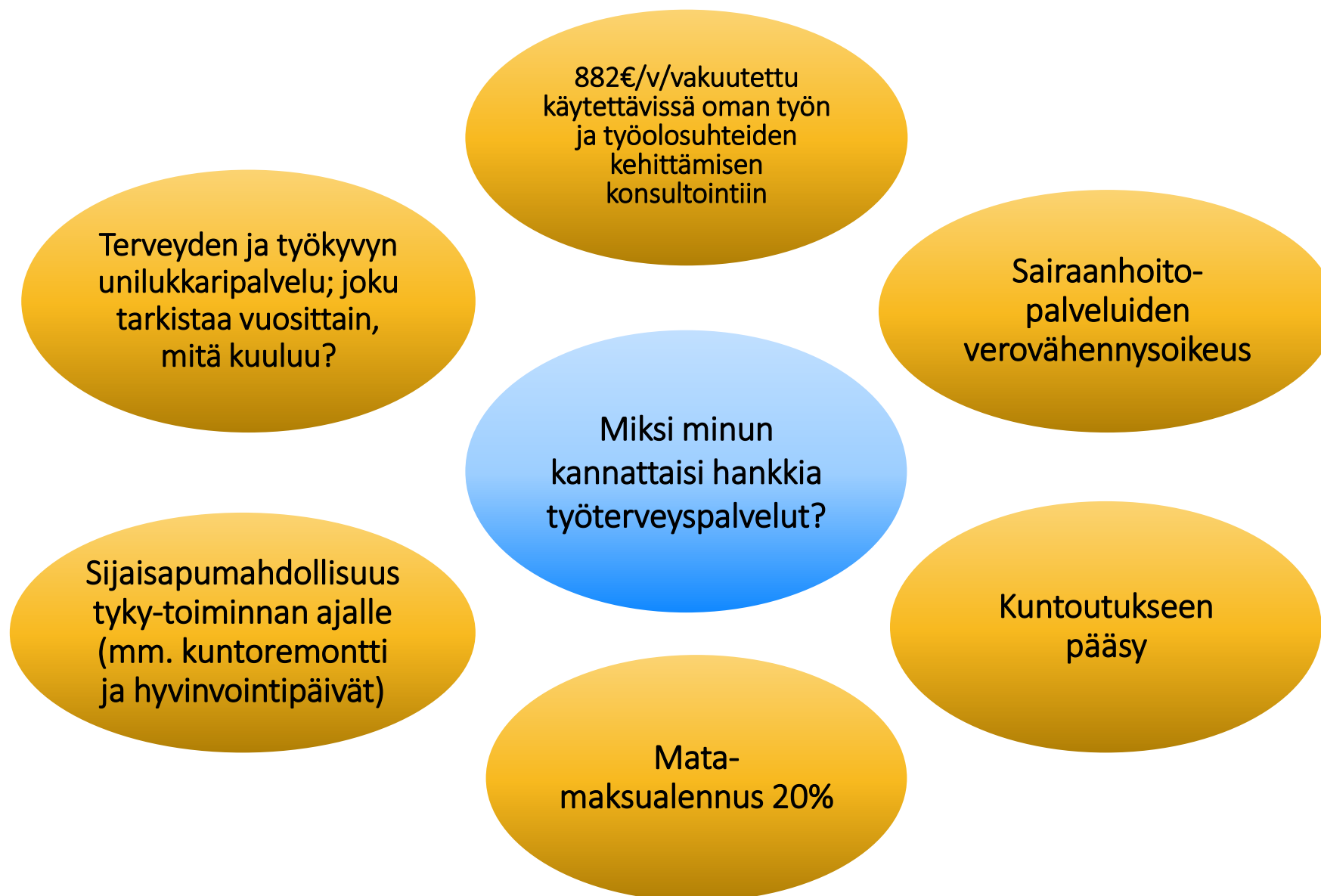
- Maaseudun yrittäjällä fyysinen toimintakyky on koko työkyvyn kivijalka ja yrityksen menestystekijä
- Varmistaa työtehoa ja työn tuloksia
- Hyvä fyysinen kunto tukee henkistä ja sosiaalista toimintakykyä
 - parempi stressin sietokyky
- Kroppa ja mieli kiittää kun painokin pysyy hallinnassa
- Hyvä liikehallinta ja vireystila ennaltaehkäisee tapaturmia

Minkäs teet, kun työtä on paljon
ja tekijöitä vähän!

Pohdintaan

- Miten johdan itseäni? Mitkä ovat tavoitteeni ja miten pääsen niihin?
- Mihin asioihin voin itse vaikuttaa?
- Mikä on välttämätön tehtävä ja mikä vähemmän tärkeä?
- Tehdäänkö jotain vain tavan vuoksi?
- Mikä pitää tehdä tänään ja minkä voin jättää huomiseksi?
- 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?

Työterveyspalvelut – henkilökohtainen huoltosopimus



”Krapula tulee kyllä, mutta minä
päätän päivän!”

Klamydia

Työkyky on elämän mittainen projekti

- Työkykyä rakennetaan koko elämän ajan
- Rapistuminen alkaa heti 20-ikävuoden jälkeen
- Elintavoilla voit kiihdyttää tai jarruttaa väijäämätöntä alamäkeä
➡ Sinä itse päätät alamäen kaltevuuden!
- Kukaan ei ole kuolematon
- Kiire on aina hyvä syy, vai onko?
 - onko niin kiire, että vain "juoksee taluttaen pyöräänsä, kun ei ehdi nousemaan sen selkään"?
 - mikä oikeasti on tärkeintä?
 - hyvin suunniteltu on puoliksi tehty!
 - tuumaaminen on viisautta
- Hyvä kertaantuu; myös työturvallisuus paranee

MYEL-vakuutettujen pitkän iän mysteeri

Pirkko Halttunen, Mela Juureva Joukko-blogi 2021

- Vuonna 2019 MYEL-vakuutetut naiset elivät keskimäärin 86,9 -vuotiaiksi ja miehet 81,5-vuotiaiksi.
- Tilastokeskuksen mukaan suomalaiset naiset elivät samana vuonna keskimäärin 82,1- ja miehet 75,3-vuotiaiksi.
- Mikä asiaa voisi selittää?
 - työn konkreettisuus
 - liike on lääke
 - luonnonläheisyys
 - yhteisöllisyys
 - jatkuvuus

Paljonkin ajettu kone hyvin pidettynä ja
huollettuna palvelee pitkään

Kiitos!

