

# OSAAVA FARMARI

Maatilan henkilöriskit ja  
työssä jaksaminen

Maatilan riskienhallinta -koulutus





# Henkilöriskit ja työssä jaksaminen

Osaava Farmari –koulutus 4.10.2022

Pirjo Ristola, projektinvetäjä, Välitä viljelijästä –projekti, Mela

# Välitä viljelijästä –projekti

- Välitä viljelijästä projektin tarkoituksena on edistää maatalousyrittäjien työssä jaksamista ja vähentää psyykkistä kuormitusta.
- Välitä viljelijästä –projektiä rahoitetaan valtion budjetista
- Vuoden 2023 budjetissa on rahoitus vuoden 2024 loppuun (vaatii vielä eduskunnan hyväksynnän)
- Vakinaistaminen jäi seuraavan hallituksen tehtäväksi
- Projektissa työskentelee 15 projektityöntekijää, toiminta kattaa koko maan
  - Lisäksi Melan pääkonttorilla 4 henkilöä
- Työkykykoordinaattori -toiminta
- Ostopalvelusitoumukset henkisen jaksamisen tukemiseen tai muuhun jaksamista tukevaan asiantuntijapalveluun.

# Oletko varautunut henkilöriskeihin?

## ➤ Keskeisimmät henkilöriskit maatilalla

- Vakava sairastuminen
- Vakava tapaturma
- Kuolema
- Poikkeustilanteet tilalla tai yhteiskunnassa

Huomioitava varautuminen myös tilanteeseen, jossa riski ei kohdistu yrittäjään itseensä, vaan esim. perheenjäseniin (puoliso, lapsi, isovanhempi)

## ➤ Miksi pitää varautua?

- Tavoitteena on turvata sekä läheisiä että maatalan toiminnan jatkumista häiriötilanteessa

# Miten varautua henkilöriskeihin?

- **Avainhenkilöt – ketkä ovat maatilasi avainhenkilöitä?**
  - Maatalousyrittäjä, perheenjäsen, työntekijä, tilitoimisto, joku muu?
  - Mitkä ovat avainhenkilöiden päävastuutehtävät?
  - Kuka tekee mitäkin? (esim. peltotyöt, ostot, viljely- ja ruokintasuunnitelmat, tilaan liittyvät pankkiasiat, tukien hakeminen yms.)
  
- **Kuka hoitaa työt, ellet itse pysty – Nimeä varahenkilöt!**
  - Kuka tai ketkä pystyvät vastaamaan avainhenkilöiden vastuutehtävistä tämän ollessa poissa?
  - Perehdytys ja työohjeet, yhteystietolista – normaalit työt, poikkeavat tilanteet
  - Muu mahdollinen tukiverkosto

# Ovatko nämä asiat kunnossa tilallasi?

- [MYEL-työtulo](#) oikealla tasolla – sairaspäiväraha ja tapaturmapäiväraha, eläkkeet määräytyvät sen mukaan
- Henkilövakuutus täydentämään Mela-turvaa – turvaa yritystoimintaa ja läheisiä
- [Työturvallisuus](#)
- [Työterveyshuolto](#)
- [Valtakirja sijaisavun hakemiseen](#) – valtuutettu henkilö voi tehdä sijaisapuhakemuksia puolestasi
- Pankkitilin oikeudet ja pankkikortti – tilinkäyttöoikeudet, jos esim. puoliso kuolee
- Viranomais- ja valvontajärjestelmien käyttöoikeudet (salasanat)
  - mm. Suomi.fi –valtuutus
    - Voit valtuuttaa toisen henkilön hoitamaan asioita puolestasi (esim. nautarekisteri)
    - Valtuutus on sähköinen valtakirja, jonka tiedot tallennetaan valtuusrekisteriin
    - Valtuutus on voimassa vasta, kun valtuuttaja on vahvistanut valtuuden

## Jaksaminen ja työhyvinvointi – miten varaudun?

# Mistä työhyvinvointi syntyy?

- työn hallinnan tunne; määrä, vaikutusmahdollisuudet ja osaaminen
- turvallinen ja toimiva työympäristö
- kohtuullinen talous
- oman itsen ja työn arvostus
- työn merkityksellisyys, työn mielekäs sisältö ja jatkuvuus
- työn vaatimusten ja omien fyysisten edellytysten tasapaino
- työn ja vapaa-ajan sopiva suhde
- riittävä uni ja lepo
- säännöllinen päivärytmi
- ihmissuhteiden tuki
- yhteistyö

Hallinnan tunteen puuttuminen omasta elämästä aiheuttaa stressiä

- Jokaisella on omanlaiset voimavarat ja taidot stressin hallintaan – tärkeää on niiden tunnistaminen!



# Stressi – kuormittavat tekijät

- **Mikä sinua kuormittaa eniten juuri nyt?**
  - Huoli omasta tai toisen jaksamisesta
  - Ahdistuneisuus, pelko, rauhattomuus, epätoivo
  - Lamaantuneisuus, väsyminen
  - Tulevaisuuden epävarmuus
  - Työkuorma, yllirasittuneisuus
  - Talousongelmat
  - Ihmissuhdeasiat
  - Univaikeudet

# Oma jaksamisesi

- Minkä numeron antaisit omalle jaksamisellesi asteikolla 1-10?

\_\_\_ 1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_ 6 \_\_\_ 7 \_\_\_ 8 \_\_\_ 9 \_\_\_ 10 \_\_\_

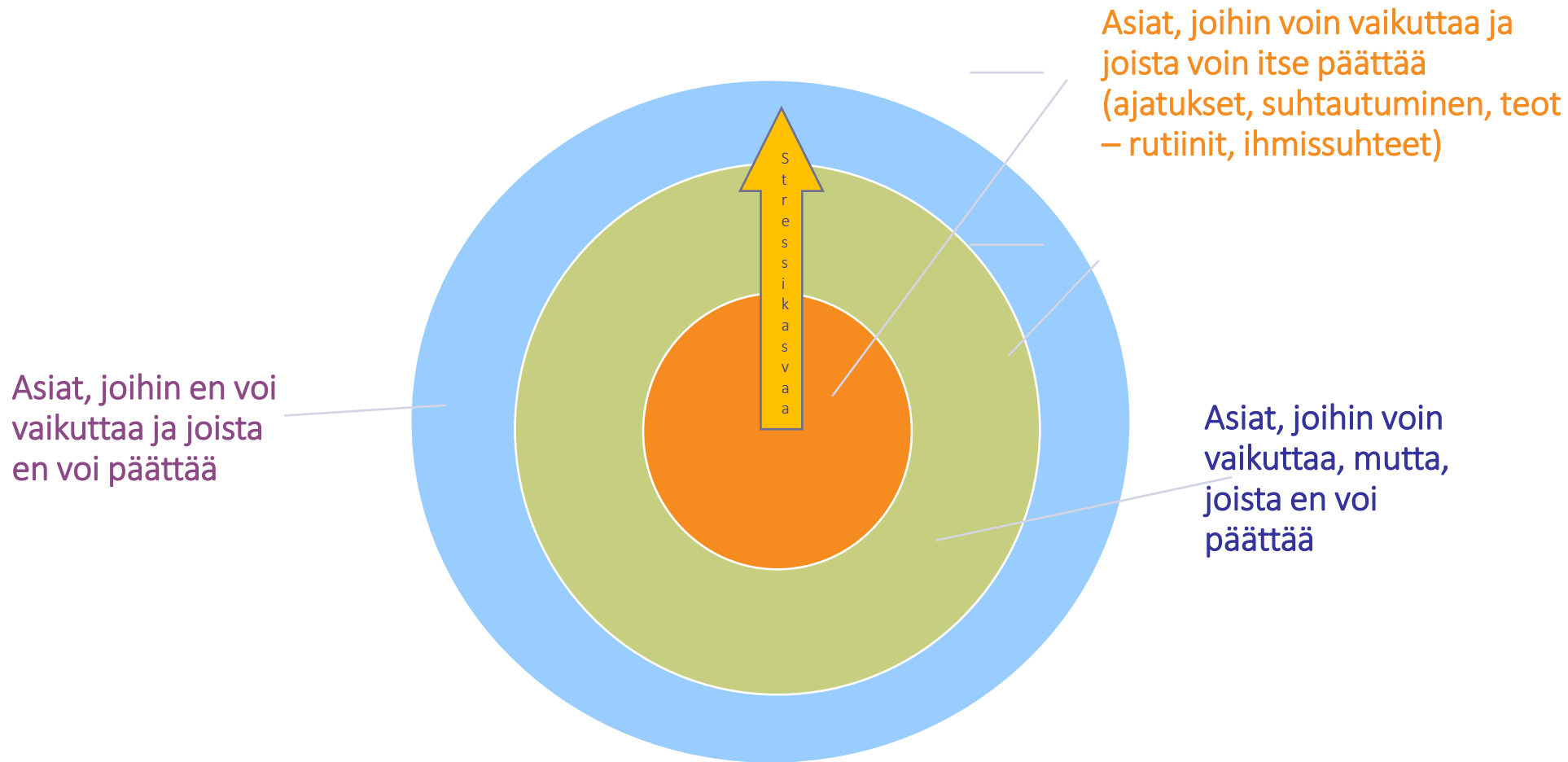


- Anna numero itsellesi viikoittain
- Seuraa numeron kehittymistä – tiedät mihin suuntaan jaksamisesi kehittyy
- Testaa Melan työkykymittaria: [tykymittari.mela.fi](http://tykymittari.mela.fi)

# Miten stressi ilmenee?

- On olemassa hyvää ja huonoa stressiä
- Parhaimmillaan stressi lisää suorituskkyä ja tarkkaavuutta
- Jatkuva stressi voi johtaa työuupumukseen
- Jos stressi on kroonista, voit sairastua fyysisesti
- Tärkeää on oppia tunnistamaan oman kehon viestit stressin muuttumisesta liialliseksi
  - Esimerkiksi:
    - Tunteiden hallinnan pettäminen, itkuun purskahtaminen tai raivokohtaus
    - Ahdistusoireita, univaikeuksia
- Itse ei välttämättä huomaa oireitaan, silloin läheisten merkitys on suuri
- Pidä huoli perusasioista
  - Säännöllinen ruokailu, riittävä lepo ja liikunta

# Mihin keskityn – vaikuttamisen kolme kehää



# Vinkkejä jaksamiseen ja työhyvinvointiin varautumiseen

## 1. Johda maatilaasi ja itseäsi hyvinvoinnin suuntaan

- Aseta tavoitteet myös hyvinvoinnille, seuraa talouttasi tekemällä kuukausibudjetointia
- Mieti miten erilaiset päätökset vaikuttavat sinun ja perheesi hyvinvointiin - työmäärän hallinta
- Varaa aikaa myös vapaa-ajalle

## 2. Pidä huolta terveydestäsi, työkyvystäsi ja mielestäsi

- Tärkein arvo elämässä – terveys? Teetkö riittävästi sen edistämiseksi?

## 3. Hyödynnä tehokkaasti käytössä olevat työhyvinvointipalvelut

- Työterveyshuolto, [lomituspalvelut](#), [Melan tarjoamat työhyvinvointipalvelut](#), [Maaseudun tukihenkilöverkosto](#), [Jelppi –ryhmät](#), [Tuetut lomat](#) (100 €/5 vrk/hlö, alle 17 v lapset maksutta),

## 4. Hae apua matalalla kynnyksellä

- Mitä aiemmin haet apua, sitä paremmin sinua pystytään auttamaan
- Välitä viljelijästä –projekti: yhteystiedot [www.mela.fi/projekti](http://www.mela.fi/projekti)
- [Muita auttavia tahoja](#)

# Viisi varautumisvinkkiä jaksamiseen

## 1. Nuku riittävästi

- Unen määrä (7-9 tuntia/yö), unen laatu
- Unen laatu – rytmitä arkea ja rauhoitu ennen nukkumaan menoa, uutisten katselu?

## 2. Panosta taukoihin – oman olon ja kehon rauhoittamiseen

- Tauot ovat välttämättömiä, jotta palautumista tapahtuu päivän aikana
- Säännöllinen ateriarytmi (4-6 ateriaa/välipalaa päivässä)

## 3. Uppoudu sinulle tärkeisiin asioihin

- Tee jotain sellaista, jossa saat ajatukset pois töistä/huolista/sodasta.

## 4. Pidä huolta ihmissuhteistasi

- Huomioi läheisiäsi päivittäin, edes lyhyesti. Pidä huolta ystävyysuhteistasi.
- Älä odota ”sitten, kun aikaa...”

## 5. Rentoudu vapaa-ajalla

- Muista pitää lomaa ja rentoutua itselle ja perheelle sopivalla tavalla. Nauti!

Kiitos!