



**Fiskare,
må bra!**

Hur får man förresten motionspoäng?

Puls, uthållighet och muskelkondition såklart!

En timme

- Promenad och stavgång ☐
- Cykling ☐
- Träning på gym ☐
- Dans ☐
- Frisbeegolf ☐

En halv timme

- Löpning ☐
- Skidåkning ☐
- Simning/vattenmotion ☐
- Bollspel ☐

Samla minst en poäng per dag ✓

FISKARE, SKÖT OM DIG SJÄLV!

Det lönar sig också för fiskare att fundera på sin arbetshälsa. När man arbetar med fiske är det naturen som i stor utsträckning avgör arbetsförhållandena. Som fiskare möter du olika slag av utmaningar i arbetsmiljön vad gäller att må bra.

För att må bra som människa behöver man förutom arbete även tillräckligt motion, sömn, fritid och kärlek. En hälsosam kost hjälper till att hålla dig i form.

Du kan själv effektivt påverka din egen arbetshälsa med enkla metoder, bland annat genom att motionera regelbundet och äta rätt. Syftet med den här broschyren är att hjälpa dig att må bra och bevara hälsan.

PENSION OCH OLYCKSFALLSSKYDD

Du kan tjäna in social trygghet för allt fiskearbete. Uppdatera därför din LFÖPL-försäkring så att den motsvarar värdet av ditt arbete. Ändringar i försäkringen görs alltid räknat från den dag de anmäls och inte retroaktivt. Det är viktigt att du anmäler förändringar: till exempel vid en skada så baseras inkomstbortfallet på din LFÖPL-arbetsinkomst.

lpa.fi > pensionsförsäkring

lpa.fi > olycksfallsförsäkring

MOTION PIGGAR UPP KROPP OCH SJÄL

Ofta litar man på att tungt kroppsarbete håller uppe den fysiska konditionen. Den motion man får i arbetet stärker ändå inte hjärtat och cirkulationsorganen eller muskelkonditionen lika effektivt som motion på fritiden. För att musklerna ska få återhämta sig är det viktigt att röra på sig i någon mån också efter en tung arbetsdag.

Det är bra att regelbundet hålla på med motion. Även lätt motion håller hälsan uppe om motionen är daglig, räcker minst en halv timme, höjer pulsen och gör en svettig.

Tänjningar hjälper till att förebygga och bota många slag av besvär i rörelseorganen, till exempel i ryggen, nacken och axelregionen. Försök hitta en lämplig motionsform som hjälper dig att må bra både fysiskt och psykiskt.

ÄT MÅNGSIDIGT OCH REGELBUNDET

Grunden till goda matvanor är regelbundenhet. När det inte blir långa pauser mellan måltiderna hålls blodsockret på rätt nivå. För lågt blodsocker orsakar trötthet, koncentrationssvårigheter och retlighet, vilket i sin tur ökar risken för olycksfall. Till varje dag hör morgonmål, lunch, eftermiddagskaffe, middag och ett lätt kvällsmål.

Mångsidighet bär långt. Inget enskilt födoämne gör kosten speciellt bra eller dålig utan helheten avgör. Hälsoeffekterna har betydelse i synnerhet när det är fråga om mat vi äter ofta. Det finns egentligen ingen förbjuden mat, men det lönar sig att fästa uppmärksamhet vid mängderna.

Det är bra att börja med små förändringar om du tänker ändra dina matvanor. Till en början kan du koncentrera dig på en sak i taget, till exempel måltidsrytmen eller storleken på portionerna. Det finns inga genvägar till lycka, men det lönar sig inte heller att göra en alltför stor sak av att ändra sina levnadsvanor. Tålamod garanterar ett hållbart resultat.

Den gamla hederliga tallriksmodellen är ännu aktuell:

- Fyll hälften av tallriken med färska eller tillagade grönsaker.
- Fyll en fjärdedel med kött, fisk eller kyckling.
- Fyll en fjärdedel med potatis, ris eller pasta.

Du mår bra av att dricka vatten. Drygt 1,5 liter vatten per dag smörjer fint hela kroppen. Av alkohol får du bara onödiga kalorier och ofta också huvudvärk.

Min matdagbok

Dag *måndag*

Tid	Mat	Mängd	Blev du mätt?
6.30	havregrynsgröt	1 tallrik	ja
9.30	svart kaffe havrebröd smör	2 koppar 1 skiva 2 teskedar	blev piggare
12.00	makaronilada rågbröd smör riven morot	1 tallrik 4 skivor 4 teskedar 2 deciliter	ja
14.30	svart kaffe pannkaka sylt	1 kopp 1 bit 2 matskedar	fick ny energi
17.30	fisksoppa rågbröd	1 tallrik 2 skivor	skulle ha kunnat äta mer
20.00	bastukorv senap och ketchup svagdricka	1 stycke ett par tryck 2 glas	mums!
22.00	äpplen	2 stycken	god natt!

Skriv upp alla måltider och mellanmål som du äter under dagen.

Matdagboken avslöjar hur hälsosamt du äter.
Kan du göra ändringar i din kost?



Minneslista för god sömn

- **Skapa en lugn stämning i hemmet.**
- **Gör något avkopplande.**
- **Lägg dig först när du är trött.**
- **Somna inte framför tv:n.**
- **Kom ihåg hälsosam kost, regelbunden motion och en jämn dygnsrytm.**
- **Undvik tung mat, koffein, alkohol och tobaksprodukter.**

EN GOD SÖMN

Sömnbehovet är individuellt och varierar med åldern. De flesta vuxna behöver sova 7–8 timmar per natt. En del är av naturen morgonsömniga och andra blir sömniga tidigt på kvällen.

Tillräcklig vila minskar risken att råka ut för olycksfall och hjälper kroppen att försvara sig mot olika sjukdomar. Avslappning sänker blodtrycket, pulsen, syreförbrukningen och andningsfrekvensen. En god nattsömn ger minskad stress, medan sömnbrist har samband med övervikt, hjärt- och kärlsjukdomar samt diabetes typ två.

Om du är trött efter en natt med dålig sömn kan det hjälpa att ta en kort men uppiggande kvart timmes tupplur. Du kan också koppla av genom att sitta ner och låta ögonen vila några minuter mitt under arbetsdagen.

Om sömnlöshet försvårar ditt liv lönar det sig inte att låta problemet fortgå länge. Hjälp kan fås till exempel från företagshälsovården. Sömnstörningar kan höra ihop med stress eller dålig inneluft, men i bakgrunden kan också finnas någon funktionsstörning i kroppen.

KRAFT OCH ENERGI

Ditt nätverk av nära personer är en social trygghet för dig. Vårda dina relationer med dina vänner. Grubbla inte över saker ensam, utan prata om dem med pålitliga personer.

Din inställning till livet avspeglar sig i ditt sätt att ta hand om och förstå dig själv samt i hur du klarar svårigheter. Alla behöver återhämta sig och ladda batterierna för att kunna sätta värde på sig själv och på sin arbetsenergi. Försök hitta sätt att stressa ner eftersom långvarig stress tar på både kropp och själ.

VÄRDERINGAR, ATTITYDER OCH MOTIVATION

Många företagare sätter värde på friheten i arbetet. För en del betyder det en möjlighet att förverkliga sig själv och sina drömmar. För andra betyder det ett naturligt behov att använda sina förmågor på det sätt man själv vill. Det kan också vara frihet att besluta vad man gör, hur mycket och med vem. Eller det att man åstadkommer något viktigt och lyckas i sitt arbete. De här faktorerna ger arbetsglädje och energi.

Värderingar och attityder påverkar märkbart arbetsmotivationen och arbetsförmågan. Om du uppskattar ditt eget yrke både mår du bättre och arbetar du mer effektivt. Du kan vara rejält stolt över ditt arbete.

ARBETSSÄKERHETEN FÖR FISKARE

Trötthet, sömnbrist, för mycket stress, krävande omständigheter och tunga arbetsmoment gör en mottaglig för olycksfall i arbetet. Arbetet som fiskare består av flera moment, och det egentliga fiskearbetet ombord på fiskefartyg och båtar är bara en del av helheten. Till antalet är det ungefär hälften av olycksfallen bland fiskare som sker ombord på fartyg eller under förflyttning till eller från dem.

Det lönar sig att se till att arbetsmiljön är trygg under alla arbetsmoment. Till exempel inträffar det mycket olycksfall vid service och reparationer, som ofta innebär klättring, besvärliga arbetsmoment och hala underlag.

Det lättaste att råda bot på själv är oordning och att gångar och passager belamras med föremål. Arbetsförhållandena kan också förbättras till exempel genom tillräcklig belysning och halkbekämpning samt genom att hålla redskapen i gott skick och använda personlig skyddsutrustning.



Förbättra säkerheten till exempel genom

- tekniska lösningar som underlättar arbetet
- trygga arbetsmetoder
- undvikande av att lyfta för hand
- minimering av klättrandet
- användning av personlig skyddsutrustning
- god belysning i arbetsutrymmen, gångar och passager
- ordning och snygghet i arbetsutrymmen.

Lär dig arbeta i rätt ställning så orkar du bättre!

Var rejält stolt över ditt eget arbete!



FÖRETAGSHÄLSOVÅRD

Företagshälsovården har till uppgift att utveckla arbetsförhållandena och arbets-sätten så de blir sunda och trygga, att förebygga, konstatera och följa upp yrkes-sjukdomar och arbetsrelaterade sjukdomar samt att hänvisa till rehabilitering. Man kan också avtala om att sjukvård ska höra till företagshälsovården.

Fiskare kan ordna företagshälsovård för sig på hälsocentralen eller på en privat läkarstation. FPA ersätter en del av en LFÖPL-försäkrad fiskares kostnader för företagshälsovården. Genom att höra till företagshälsovården får du också 20 procents rabatt på premien för OFLA-arbetskadeförsäkringen.

LPA:s söktjänst visar vilka serviceproducenter för företagshälsovård det finns i din region. Du kan samtidigt anmäla att du vill ansluta dig till företagshälsovården.

fpa.fi/foretagshalsovard-foretagare

[lpa.fi > arbete och hälsa > företagshälsovård](#)

REHABILITERINGSMÖJLIGHETER

En fiskare som är i arbete kan få stöd för att förbättra arbetsförmågan och kunna fortsätta i arbetslivet. Det kan vara fråga om en konditionshöjande rehabiliteringskurs (så kallad kuntoremontti) eller FPA:s yrkesinriktade KIILA-rehabilitering.

Enligt lagen om pension för lantbruksföretagare kan LFÖPL-rehabilitering beviljas en fiskare som på grund av en sjukdom eller skada löper risk för att bli invalid-pensionerad under de närmaste åren. OFLA-rehabilitering kan fås om arbets- eller funktionsförmågan är försvagad på grund av en olycksfallsskada eller yrkessjukdom som ersätts.

fpa.fi/rehabilitering

[lpa.fi > pensionsförsäkring > rehabilitering](#)

[lpa.fi > olycksfallsförsäkring > OFLA-rehabilitering](#)

STÖD OCH HJÄLP

Understödd semester

Organisationen Maaseudun terveys- ja lomahuolto MTLH och Svenska semesterförbundet beviljar understödda semestervistelser runtom i Finland. Semestern beviljas av ekonomiska, sociala och hälsorelaterade skäl.

mtlh.fi
semester.fi

Kriscenter och samtalsgrupper på webben

Tukinet är ett kriscenter på nätet. Man kan delta i olika samtalsgrupper, söka tjänster och få personligt stöd. tukinet.fi

Stödpersonsnätverket för landsbygden

Nätverket av stödpersoner bygger på frivilligarbete. Stödpersoner ger samtals-hjälp till alla som bor på landsbygden. stodperson.fi

På finska finns hjälpnumret Maaseutupuhelin 010 504 5760, varje dag kl. 18–21.

Må bättre utan våld

En trygg livsmiljö är väsentlig, och alla har rätt att känna sig trygga i sitt hem och med sin familj. Ibland kan de nära relationerna ändå bli så spända att det leder till våld. Alla parter kan få hjälp via nätet (på finska). turvakoti.net

Berusningsmedel och beroenden

Droglänken ger råd och information som gäller missbruk av berusningsmedel, droger och andra beroenden. droglanken.fi

Hjälp i nödsituationer

Du får hjälp snabbare om du kan berätta din exakta position och båtens typ och längd.

Se till att det finns räddningsvästar för hela besättningen, brandsläckare och nödsignalutrustning (signaler, nödbloss och nödraketer) och lär dig också använda dem.

Håll telefonen laddad. Förvara den torrt och varmt eftersom batteriets effekt sjunker i kyla.

PÅ HAVSOMRÅDEN

gör ett nödanrop på **VHF-kanal 16 (VHF-DSC 70)** eller ring sjöräddningens alarmnummer 0294 1000

PÅ INSJÖAR

ring nödcentralen 112

På insjöar och på land kan du också ringa nödsamtal med appen 112 Suomi i din mobiltelefon. Nödcentralens personal får då automatiskt uppgifter om din position.

**Ladda ner appen 112 Suomi
på adressen digia.com/112suomi**



SÄKERHETS- OCH HÄLSOFRÄMJANDE ARBETE

Syftet med LPA:s säkerhets- och hälsofrämjande arbete är att stödja de försäkrade så att de orkar med sitt arbete samt främja hälsosamma och trygga arbetssätt. Vi vill hjälpa fiskare att bli medvetna om belastningsfaktorerna i arbetet och att må bättre.

LPA erbjuder experttjänster i frågor om arbetssäkerhet och arbetshälsa

- information om säkerhets- och arbetshälsofrågor samt utbildning
- broschyrer och läromedel
- arbetarskyddsstipendier för forskning, rådgivning, information och utbildning på området.

Mer information: lpa.fi > arbete och hälsa

LPA:s broschyrer är gratis och kan beställas via lpa.fi eller per telefon 029 435 11.

På bilderna: fiskaren Mikael Lindholm, Söderby Lax

Fotograf: Mikko Käkelä

I samarbete:

