



***Arbeta med
god hälsa***



Hur får man förresten motionspoäng?
Puls, uthållighet och muskelkondition såklart!

En timme

- Promenad och stavgång ☐
- Cykling ☐
- Skridskoåkning ☐
- Yoga eller pilates ☐
- Träning på gym ☐
- Ridning ☐
- Dans ☐
- Tungt utomhusarbete ☐

En halv timme

- Löpning ☐
- Skidåkning ☐
- Simning/vattenidrott ☐
- Bollspel ☐
- Orientering ☐

Samla minst ett poäng per dag ✓

Även om du jobbar inom ditt drömyrke kan det löna sig att då och då fundera på din arbetshälsa. 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 bland annat genom att motionera regelbundet och äta rätt. Avbytarservicen och företagshälsovården för lantbruksföretagare, konditionskurser och stödpersonsnätet på landsbygden främjar också företagarnas arbetshälsa.

MOTION PIGGAR UPP KROPP OCH SJÄL

Ofta litar man på att tungt kroppsarbete upprätthåller den fysiska konditionen. Den motion man får i arbetet stärker ändå inte hjärtat och cirkulationsorganen samt muskelkonditionen lika effektivt som motion på fritiden.

Det är viktigt att regelbundet hålla på med motion. Även lätt motion upprätthåller hälsan om den är daglig, räcker minst en halv timme och höjer pulsen samt gör en svettig. Motion förbättrar livskvaliteten.

Sinnena vilar under en halvtimmes rask promenad i naturen. Många har blivit beroende av stavgång, simning, cykling, bollspel eller dans.

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. Till varje dag hör morgonmål, lunch, eftermiddagskaffe, middag och ett lätt kvällsmål.

Mångsidighet är viktigt. Inget enskilt födoämne gör kosten speciellt bra eller dålig utan helheten avgör. Hälsoeffekterna har betydelse i synnerhet när det är fråga om mat vi

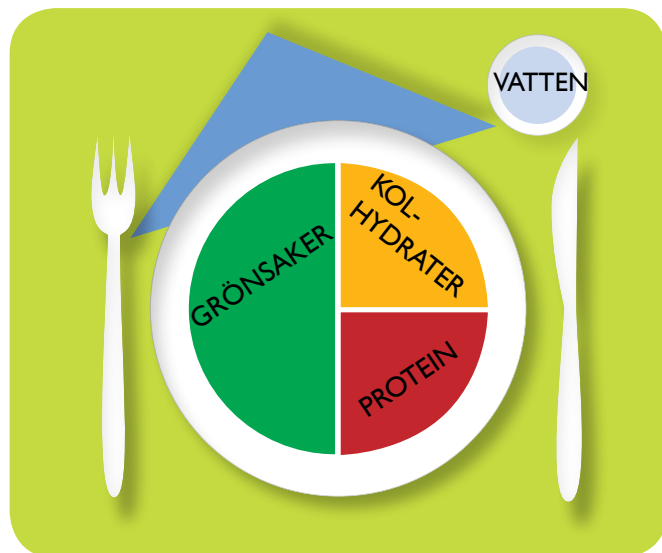
äter ofta. Det finns egentligen ingen förbjuden mat, men det lönar sig att fästa uppmärksamhet vid mängderna.

Det lönar sig 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 är inte heller skäl att göra en alltför stor sak av att ändra sina levnadsvanor. Tålamod garanterar ett hållbart resultat.

Den gamla hederliga tallriksmodellen är ännu aktuell

- Hälften av tallriken fylls med färska eller kokta grönsaker.
- En fjärdedel av tallriken fylls med kött, fisk eller kyckling.
- En fjärdedel av tallriken fylls 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?
5.30	havregrynsgröt	en tallrik	ja
9.00	svart kaffe bulle	2 koppar 2 skivor	blev piggare
12.00	makaronilåda rågbröd smör riven morot	en tallrik 4 skivor 4 teskedar 1 1/2 deciliter	ja
14.30	svart kaffe rågbröd vitlöksfärskost	1 kopp 2 skivor 2 matskedar	fick ny energi
17.30	siskonkorvsoppa potatisrieska	en tallrik 2 bitar	skulle ha kunnat äta mer
20.00	bastuknäckkorv senap och ketchup en flaska jaffa	4 stycken ett par tryck 1/2 liter	smakade gott
21.30	äpplen	2 stycken	god natt!

Matdagboken avslöjar onödiga kalorier.
Skriv upp allt du äter och fundera på
om du kan 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.
- Om du inte är sömnig och inte har somnat inom 20 minuter från det du gått i säng, stig upp och gå till ett annat rum. Lägg dig igen först när du är sömnig.
- Kom ihåg regelbunden motion, hälsosam kost och en jämn dygnsrytm.
- Undvik tung mat, koffein, alkohol och tobaksprodukter.
- Vakna regelbundet samma tid.
- Använd sömnmedel med eftertanke.

GOD NATT

Sömnbehovet är individuellt och varierar med åldern. De flesta vuxna behöver sova 7–8 timmar per dygn. 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 människa som sovit gott på natten klarar sig bättre i stressituationer. Sömnbrist har samband med övervikt, hjärt- och kärlsjukdomar samt diabetes.

Om du är trött efter en natt med dålig sömn kan det hjälpa att ta en kort men uppiggande kvart timmes tupplur. Det är också avslappnande 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. Du kan få hjälp till exempel från företagshälsovården. Orsaken till sömnlösheten kan höra ihop med stress eller dålig inneluft, men i bakgrunden kan också finnas någon funktionsstörning i kroppen.

FRITIDSINTRESSEN OCH GEMENSKAP

En lantbruksföretagare sparar i allmänhet inte sig själv, vilket är en av de största hälso-riskerna bland företagare. Det är bra att dela ut ansvar också till andra. Du behöver inte göra allting själv.

En meningsfull fritid tillsammans med de närstående och intressen på fritiden fungerar som motvikt till arbetet. En trevlig fritidssysselsättning kan öka arbetseffektiviteten eftersom den låter hjärnan vila från arbetet och hjälper dig att knyta sociala kontakter. Om du ännu inte har ett fritidsintresse lönar det sig att skaffa ett. Många singlar har hittat en partner genom sina intressen.

Vikten av familj och vänner kan inte betonas tillräckligt. Många lider ändå av ensamhet oberoende av om de lever ensamma eller har familj.

Det lönar sig att vårda sina relationer. På en lantgård skapar det ett tryck att den närmaste arbetskamraten ofta är ens man eller hustru som man är tillsammans med på både jobbet och fritiden. Frågor som rör parförhållandet blir ofta obehandlade när arbetena på gården håller en i gång och brådskan går förbi andra behov. Kanske just därför är parrelationsdagar för lantbruksföretagare så populära.

YRKESKICKLIGHET OCH LEDARSKAP

En yrkesskicklig lantbruksföretagare kan organisera arbetena på gården och tillämpa kunskap och teknik i både beslutsfattandet och produktionen. Yrkesskicklighet är en förutsättning för framgång och bör därför fortgående upprätthållas och förbättras.

En viktig del av yrkesskickligheten är att ha kontroll över de risker som är förknippade med investeringar. Det lönar sig att på förhand bereda sig på överraskande händelser exempelvis i produktionen. Det är också skäl att bereda sig på personrisker genom att ordna ett tillräckligt och täckande försäkringsskydd.

När verksamheten utvidgas och arealen på gården och den avlönade arbetskraften ökar tilltar också kraven på ledarskap. Även en och två personers företag behöver ledarskap. Du bör tänka på företaget som en helhet. Till ledarskap hör både långtidsplanering och beslutsfattande i anknytning till de dagliga arbetena.

I ett företag med bra ledarskap vet man vilka målen är och vad som händer. På så sätt känner var och en sitt ansvar och betydelsen av sitt arbete och är man motiverad att göra sitt bästa.

ProAgria och Arbetseffektivitetsföreningen (Työtehoseura) har utvecklat en skraddarsydd ledarskapsutbildning som siktar på specialyrkesexamen i företagsledning.

Det finns ett stort utbud av olika mångsidiga utbildningsmöjligheter.



Känn igen den goda ledaren i dig själv!

- god initiativförmåga
- en positiv inställning till arbetet
- målmedvetenhet
- strävan till framgång
- ansvarstagande
- förmåga att ta kontrollerade risker
- kreativitet
- aktivitet
- starkt engagemang
- färdighet att reagera på omgivningen
- förmåga att fungera i olika miljöer
- förmåga att ta reda på saker



Mer information om arbetshälsa hittar du på LPA:s webbsidor. LPA har gett ut broschyren "Om himlen faller ner – vad göra i en krissituation", som innehåller råd och instruktioner för olika nödsituationer.

www.lpa.fi

VÄRDERINGAR, ATTITYDER OCH MOTIVATION

Värderingar och attityder påverkar märkbart arbetsmotivationen och arbetsförmågan. Frågar man en lantbruksföretagare vad som är bäst med att vara företagare är det vanligaste svaret frihet. 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 kan få till stånd något betydande och lyckas i sitt arbete. Av de här faktorerna uppstår arbetsglädje och energi.

Om du uppskattar ditt eget yrke både mår du bättre och arbetar mer effektivt. Du kan vara rejält stolt över ditt arbete.

SERVICENÄT SOM STÖDER ARBETSHÄLSAN

Företagshälsovård

Regelbundna hälsogranskningar, gårdsbesök för att utveckla arbetsförhållandena på gården och möjlighet till rehabilitering ingår. Dessutom kan du avtala om sjukvård och läkartjänster. Servicen är avdragsgill i beskattningen och kan tas endera från hälsocentralen eller från en privat läkarstation. Som bonus får du 20 procents rabatt på OFLA-arbetsskadepremien.

www.ttl.fi

www.lpa.fi

Avbyttjänster

Möjlighet att ta ut 26 dagar lagstadgad semester och i sjukdomsfall tillfriskna med stöd av vikariehjälp. Kontaktuppgifterna till den lokala enheten för avbyttarservice hittar du på din kommuns webbsidor eller www.lpa.fi

Konditionskurser

"Voimia tilan arkeen" är finskspråkiga kurser som främjar hälsan och är avsedda för lantbruksföretagare i arbetslivet.

www.mela.fi

Understödda semestrar

Understödda semestrar beviljas av ekonomiska, sociala och hälsorelaterade skäl.

www.mtlh.fi

www.semester.fi

Voimavarariihi-tjänsten

Den finskspråkiga tjänsten hjälper lantbruksföretagare att stärka sina egna resurser. Att kunna uppskatta de egna resurserna är viktigt särskilt då förändringar sker, som vid stora investeringar eller generationsväxling. Tjänsten passar också vid utmattning.

www.proagria.fi

Arbetshandledning

Arbetshandledning förebygger problem. Belastning, brådska och tryck på förändring i arbetet kan orsaka situationer då det är bra att få utomstående hjälp. Arbetshandledningen sker i grupp eller på tumanhand och alltid utifrån dina egna målsättningar.

www.suomentyonohjaajat.fi

Stödpersonsnätet på landsbygden

Stöd och samtalshjälp i olika livssituationer. Stödpersonen har absolut tystnadsplikt. Du kan välja en stödperson från någon annan ort.

www.tukihenkilo.fi

Vuxenutbildningsstöd

Vuxenutbildningsstödet är avsett för studier som leder till examen samt för yrkesinriktad tilläggsutbildning och fortbildning. Ett villkor är att du bedrivit företagarkerksamhet i minst ett år eller har sammanlagt minst åtta års erfarenhet av arbetslivet. Medan stöd betalas ska studierna vara heltidsstudier.

www.koulutusrahasto.fi

Studiepenning

Studiepenning kan beviljas för yrkesutbildning som främjar lantbruksföretagarverksamheten.

www.ely-keskus.fi



SÄKERHETS- OCH HÄLSO- FRÄMJANDE ARBETE

Genom sitt säkerhets- och hälsofrämjande arbete vill LPA hjälpa lantbruksföretagarna att orka i arbetet samt främja hälsosamma och trygga arbetssätt. Målet är att minska olycksfall och yrkessjukdomar.

LPA erbjuder experttjänster i frågor om skydd i lantbruksarbete och arbetshälsa

- information om skydd i arbete och arbetshälsa
- broschyrer och läromedel
- arbetarskyddsunderstöd för forskning, rådgivning, information och utbildning på området.

Mer information www.lpa.fi > Arbete och hälsa

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