



***Työkaverina  
hyvinvointi***



**Mistä niitä liikuntapisteitä oikein tulee?**  
Sykkeestä, kestävyydestä ja lihaskunnosta tottakai!

**Yksi tunti**

Kävely ja sauvakävely  
Pyöräily  
Luistelu  
Jooga tai pilates  
Kuntosalitreeni  
Ratsastus  
Tanssi  
Raskaat ulkotyöt

☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐

**Puoli tuntia**

Juoksu  
Hiihto  
Uinti/vesiliikunta  
Pallopelit  
Suunnistus

☐  
☐  
☐  
☐  
☐

**Kerää ainakin  
piste päivässä ✓**

Työhyvinvointia kannattaa pohtia säännöllisesti myös unelmien ammatissa. Hyvinvoiva ihminen tarvitsee työn lisäksi riittävästi liikuntaa, lepoa, lomaa ja rakkautta. Terveellinen ravinto auttaa pysymään kunnossa.

Omaan työhyvinvointiin voi vaikuttaa tehokkaasti kotikonstein, kuten liikkumalla säännöllisesti ja syömällä oikein. Myös lomituspalvelut, maatalousyrittäjien työterveyshuolto, kuntoremonttikurssit, Voimavarariihi-palvelu ja Maaseudun tukihenkilöverkko ovat mukana edistämässä yrittäjien työhyvinvointia.

## LIIKUNTA VIRKISTÄÄ KEHOA JA MIELTÄ

Usein luotetaan siihen, että raskas ruumiillinen työ ylläpitää fyysistä kuntoa. Työssä saatu liikunta ei kuitenkaan vahvista sydän- ja verenkiertoelimistöä sekä lihaskuntaa yhtä tehokkaasti kuin vapaa-ajan liikunta.

Säännöllinen liikunnan harrastaminen on tärkeää. Kevytkin liikunta ylläpitää terveyttä, jos se on päivittäistä, kestää vähintään puoli tuntia ja nostaa sykettä sekä hien pintaan. Liikunta lisää elämänlaatua.

Puolen tunnin reipas kävely luonnossa saa mielen lepäämään. Myös sauvakävelyyn, uintiin, pyöräilyyn, pallopeleihin tai tanssimiseen on moni jäänyt koukuun.

## MONIPUOLISTA RUOKAA SÄÄNNÖLLISESTI

Hyvien ruokailutottumusten perustana on säännöllisyys. Kun ruokailujen väliin ei jää pitkiä taukoja, pysyy verensokeri oikealla tasolla. Liian matala verensokeri aiheuttaa väsymystä, keskittymisvaikeuksia ja ärtyisyyttä. Aamupala, lounas, päiväkahvi ja päivällinen sekä iltapala kuuluvat jokaiseen päivään.

Monipuolisuus on valttia. Mikään yksittäinen ruoka ei tee ruokavaliosta hyvää tai huonoa, vaan kokonaisuus ratkaisee. Terveysvaikutuksilla on merkitystä, etenkin usein

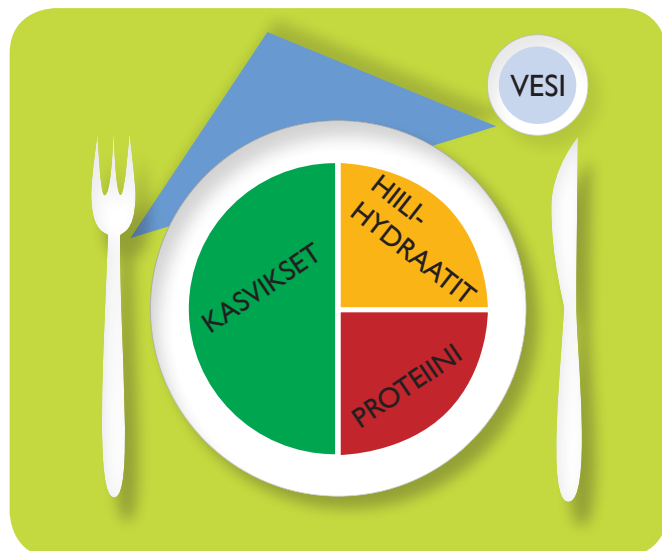
nautittavien ruokien kohdalla. Varsinaisesti kiellettyjä ruokia ei ole, mutta määriin kannattaa kiinnittää huomiota.

Ruokailutottumusten muuttamisessa kannattaa lähteä liikkeelle pienin askelin. Aluksi voi keskittyä yhteen muutosta kaipaavaan asiaan, kuten ruokailurytmiin tai annoskokoon. Oikotietä onneen ei ole olemassa, mutta elämäntapojen muuttamisesta ei myöskään ole syytä tehdä liian suurta urakkaa. Maltillisuus takaa kestäväen tuloksen.

### Vanha kunnon lautasmalli on edelleen ajankohtainen.

- Puolet lautasesta tuoreita tai kypsennettyjä kasviksia
- Neljännes lautasesta lihaa, kalaa tai kanaa
- Neljännes lautasesta perunoita, riisiä tai pastaa

Veden juonti lisää hyvinvointia. Runsaat 1,5 litraa vettä päivässä voitelee hyvin koko kehon. Alkoholista taas saa turhia kaloreita ja usein myös päänsäryn.



## Ruokapäiväkirjani

Päivä **maanantai**

| Aika  | Ruoka                                                        | Määrä                                             | Lähtikö nälkä?                            |
|-------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 5.30  | kaurapuuro                                                   | lautasellinen                                     | kyllä                                     |
| 9.00  | kahvi mustana pullaviipale                                   | 2 kuppia<br>2 kpl                                 | piristyin                                 |
| 12.00 | makaronilaatikko<br>ruisleipää<br>voita<br>porkkanaraastetta | lautasellinen<br>4 viipaletta<br>4 tl<br>1 1/2 dl | kyllä                                     |
| 14.30 | kahvi mustana<br>ruisleipää<br>valkosipulituorejuusto        | 1 kuppi<br>2 palaa<br>2 rkl                       | taas jaksaa                               |
| 17.30 | siskonmakkarakeitto<br>rieskaa                               | lautasellinen<br>2 viipaletta                     | olisin voinut<br>vaikka syödä<br>lisääkin |
| 20.00 | saunanakkeja<br>sinappia ja ketsuppia<br>pullollinen jaffaa  | 4 kpl<br>pari puristusta<br>1/2 litraa            | nam!                                      |
| 21.30 | omena                                                        | 2 kpl                                             | hyvää yötä!                               |

Ruokapäiväkirja paljastaa turhat kalorit.  
Merkitse muistiin kaikki mitä syöt ja mieti, voisiko ruokavalioon tehdä muutoksia.



### Hyvän unen muistilista

- Rauhoita kodin ilmapiiri.
- Tee jotain rentouttavaa.
- Käy nukkumaan vasta, kun olet väsynyt.
- Älä nukahda television ääreen.
- Jos et ole väsynyt, etkä nukahda 20 minuutin kuluttua vuoteeseen menosta, poistu makuuhuoneesta. Palaa takaisin vasta väsyneenä.
- Muista säännöllinen liikunta, terveellinen ruokavalio ja päivärytmi.
- Vältä raskasta ruokaa, kofeiinia, alkoholia ja tupakkatuotteita.
- Herää säännöllisesti samaan aikaan.
- Käytä unilääkkeitä harkiten.

## HYVÄÄ YÖTÄ

Unen tarve on yksilöllinen ja se vaihtelee iän myötä. Suurin osa aikuisista tarvitsee unta 7–8 tuntia. Toiset ovat luonnostaan aamu-unisia, kun taas toisia nukuttaa aikaisin illalla.

Riittävä lepo vähentää riskiä joutua onnettomuuksiin ja auttaa elimistöä puolustautumaan erilaisia sairauksia vastaan. Rentoutuminen alentaa verenpainetta, sydämen sykettä, hapenkulutusta ja hengityspeedua. Kunnan yöunet nukkunut ihminen selviytyy paremmin stressitilanteista. Unen puutteella on yhteys ylipainoon, sydän- ja verisuonisairauksiin sekä diabetekseen.

Huonosti nukutun yön jälkeistä väsymystä voi yrittää korjata ottamalla lyhyet, mutta virkistävät vartitunnin torkut. Rentouttavaa on myös istahtaa alas ja lepuuttaa silmiä muutaman minuutin ajan kesken kiireisen työpäivän.

Jos unettomuus hankaloittaa elämääsi, ongelmasta ei kannata kärsiä pitkään. Apua saa esimerkiksi työterveyshuollosta. Unihäiriön syy voi liittyä stressiin tai jopa huonoon sisäilmaan, mutta taustalla voi olla myös elimistön toimintahäiriö.

## HARRASTUKSET JA YHTEISÖLLISYYS

Maatalousyrittäjä ei yleensä säästele itseään, mikä on yksi yrittäjän suurimmista terveysriskeistä. Vastuuta on hyvä jakaa myös muille. Kaikkea ei tarvitse tehdä itse.

Mielekäs vapaa-aika läheisten ja harrastusten parissa toimii vastapainona työlle. Mukava harrastus voi lisätä työtehoa, koska se antaa aivoille lepoa työasioista ja auttaa sosiaalisten suhteiden solmimisessa. Jos harrastusta ei vielä ole, sellainen kannattaa hankkia. Moni sinkku on löytänyt puolison harrastusten parista.

Perheen ja ystävien merkitystä ei voi korostaa liikaa. Monet kärsivät kuitenkin yksinäisyydestä huolimatta siitä, elävätkö yksin vai yhdessä perheen kanssa.

Ihmissuhteita pitää vaalia. Maatilalla paineita luo se, että lähin työkaveri on usein myös puoliso, jonka kanssa ollaan yhdessä työssä ja vapaalla. Parisuhteen asiat jäävät käsittelemättä, kun tilan työt juoksuttavat paikasta toiseen ja kiire ajaa ohi puolisoiden tarpeiden. Ehkä juuri tämän vuoksi maatalousyrittäjille järjestettävät parisuhdepäivät ovat erittäin suosittuja.

## AMMATTITAITOA JA JOHTAMISOPPEJA

Ammattitaitoinen maatalousyrittäjä osaa organisoida tilan työt ja soveltaa tietoa ja tekniikkaa päätöksenteossa sekä tuotannossa. Ammattitaito on menestyksen edellytys ja sen vuoksi sitä on ylläpidettävä ja parannettava jatkuvasti.

Tärkeä osa ammattitaitoa on investointeihin liittyvien riskien hallinta. Tuotannossa tapahtuviin yllätyksiin kannattaa varautua etukäteen. Henkilöriskejä on syytä ennakoida huolehtimalla riittävästä ja kattavasta vakuutusturvasta.

Toiminnan laajentuessa ja tilan pinta-alan sekä palkatun työvoiman lisääntyessä johtamisen haasteet kasvavat. Myös yhden ja kahden henkilön yritykset tarvitsevat johtamista. Yrityksen asioita on ajateltava kokonaisuutena. Johtamiseen kuuluu sekä pitkän aikavälin suunnittelua että päivittäisiin töihin liittyvää päätöksentekoa.

Hyvin johdetussa yrityksessä ihmiset tietävät, mitkä ovat päämäärät ja missä mennään. Näin ihmiset tuntevat vastuunsa ja työnsä merkityksen ja ovat motivoituneita tekemään parhaansa.

ProAgria ja Työtehoseura ovat kehittäneet räätälöidyn johtamisvalmennuksen, joka tähtää yritysjohtamisen erityisammattitutkintoon.

Monipuolisia koulutusmahdollisuuksia on tarjolla paljon.



### Tunnista itsessäsi hyvä johtaja!

- hyvä aloitekyky
- myönteinen työasenne
- määrätietoisuus
- menestymishalu
- vastuun kantaminen
- kyky ottaa hallittuja riskejä
- luovuus
- aktiivisuus
- voimakas sitoutuminen
- valmius reagoida toimintaympäristöön
- kyky toimia erilaisissa ympäristöissä
- kyky ottaa selvää asioista



Lisätietoa työhyvinvoinnista löytyy Melan nettisivuilta. Mela on julkaissut Jos taivas putoaa – toimintaohje kriisitilanteissa -esitteen, johon on koottu ohjeita erilaisten hätätilanteiden varalle.

[www.mela.fi](http://www.mela.fi)

## ARVOT, ASENTEET JA MOTIVAATIO

Arvot ja asenteet vaikuttavat merkittävästi työmotivaatioon ja työkykyyn. Kun maatalousyrittäjältä kysyy, mikä yrittäjyydessä on parasta, yleisin vastaus on vapaus. Joillekin se tarkoittaa mahdollisuutta toteuttaa itseään ja unelmiaan. Joillekin se merkitsee luontaista tarvetta käyttää kykyjään haluamallaan tavalla. Se voi olla myös vapautta päättää, mitä tekee, miten paljon ja kenen kanssa. Tai sitä, että voi saada aikaan jotain merkityksellistä ja onnistua työssä. Työn ilo ja tarmo syntyvät näistä asioista.

Oman ammattinsa arvostaminen lisää työhyvinvointia ja tehokkuutta. Omasta työstään voi olla reilusti ylpeä.

## PALVELUVERKKO TYÖHYVINVOINNIN TUKENA

### Työterveyshuolto

Työterveyshuollosta saa säännölliset terveystarkastukset, työoloja kehittävät tilakäynnit ja mahdollisuuden kuntoutukseen. Myös sairaanhoito- ja lääkäripalvelut voidaan liittää osaksi työterveyshuoltoa. Ne ovat verovähennyskelpoisia palveluita, jotka voi toteuttaa joko työterveyskeskus tai yksityinen lääkäriasema. Bonuksena 20 prosentin alennus MATA-työtapa-turvavakuutusmaksusta.

[www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)

[www.mela.fi](http://www.mela.fi)

### Lomituspalvelut

Maatalousyrittäjällä on mahdollisuus käyttää 26 lakisääteistä vuosilomapäivää ja sairastapauksissa parantua sijaisavun turvin. Lomituksen paikallisyksiköiden yhteystiedot löytyvät oman kunnan nettisivuilta tai [www.mela.fi](http://www.mela.fi)

### Kuntoremonttikurssit

Terveyttä edistävä valmennus on tarkoitettu työssä oleville maatalousyrittäjille.

[www.mela.fi](http://www.mela.fi)

### **Tuetut lomat**

Tuettuja lomia myönnetään taloudellisin, sosiaalisin ja terveydellisin perustein.

[www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi)

### **Voimavarariihi-palvelu**

Palvelu auttaa maatalousyrittäjää vahvistamaan omia voimavarojaan. Voimavarojen arviointi on tärkeää muutostilanteissa, kuten suurten investointien tai sukupolvenvaihdoksen kohdalla. Palvelu sopii myös uupumistilanteisiin.

[www.proagria.fi](http://www.proagria.fi)

### **Työnohjaus**

Työnohjaus ennaltaehkäisee ongelmatilanteita. Työn kuormittavuus, kiire ja muutospaineet voivat aiheuttaa tilanteita, joissa on hyvä saada ulkopuolista apua. Työnohjaus tapahtuu ryhmässä tai kaksin ja se lähtee liikkeelle yrittäjän omista tavoitteista.

[www.suomentyonohjaajat.fi](http://www.suomentyonohjaajat.fi)

### **Maaseudun tukihenkilöverkko**

Tukea ja keskusteluapua elämän eri tilanteissa. Tukihenkilöillä on ehdoton salassapitovelvollisuus. Tukihenkilön voi valita myös oman paikkakunnan ulkopuolelta.

[www.tukihenkilo.fi](http://www.tukihenkilo.fi)

### **Aikuiskoulutustuki**

Aikuiskoulutustuki on tarkoitettu tutkintoon johtavaan opiskeluun sekä ammatilliseen lisä- ja täydennyskoulutukseen. Edellytyksenä on, että yrittäjyys on jatkunut yli vuoden tai kokemusta työelämästä on vähintään kahdeksan vuotta. Tukiaikana opiskelun on oltava päätoimista.

[www.koulutusrahasto.fi](http://www.koulutusrahasto.fi)



# TYÖTURVALLISUUSTYÖTÄ HYVINVOINNIN TUEKSI

Melan työturvallisuus- ja työhyvinvointityö tukee maatalousyrittäjän työssä jaksamista ja edistää terveellisiä ja turvallisia työtapoja. Tavoitteena on vähentää tapaturmia ja ammattitauteja.

## Melan asiantuntijapalvelut maatalouden työturvallisuus- ja työhyvinvointiasioissa

- työturvallisuus- ja työhyvinvointiviestintä
- esitteet ja oppimateriaali
- työturvallisuusapurahat alan tutkimukseen, neuvontaan, tiedotukseen ja koulutukseen

Lisätietoa [www.mela.fi](http://www.mela.fi) > Työhyvinvointi

**Melan työturvallisuusesitteitä voi tilata maksutta netistä [www.mela.fi](http://www.mela.fi) tai puhelimitse 029 435 11.**