

**Poronhoitaja,  
voi hyvin!**





## Mistä niitä liikuntapisteitä oikein tulee?

Sykkeestä, kestävydestä ja lihaskunnosta tottakail!

### Yksi tunti

- Kävely ja sauvakävely
- Pyöräily
- Kuntosalitreeni
- Tanssi
- FrisbeeGolf

### Puoli tuntia

- Juoksu
- Hiihto
- Uinti/vesiliikunta
- Pallopelit

kerää ainakin  
piste päivässä ✓



## PORONHOITAJA, OLET ITSE TÄRKEIN TYÖVÄLINEESI

Työrytmi määräytyy porojen vuodenaikaisen kierron mukaan. Töiden aikataulut, vaiheet ja työolosuhteet säätelee luonto. Joudut toimintaympäristössäsi kohtaamaan monenlaisia hyvinvointiin liittyviä haasteita. Tämän esitteen tarkoituksena on tukea sinua ylläpitämään ja edistämään omaa hyvinvointiasi.

## PORONHOITOTYÖSTÄ ELÄKETTÄ JA TAPATURMATURVAA

MYEL on poronhoitajien eläkevakuutus. Kartuta itsellesi sosiaaliturvaa kaikesta työstä, jota poronhoitajana teet. Päivitä MYEL-vakuutuksesi vastaamaan lukuporojesi ja tekemäsi työn määrää. Muutokset vakuutukseen tehdään aina ilmoituspäivästä, ei takautuvasti. Muutoksista ilmoittaminen on tärkeää, sillä vahingon sattuessa ansionmenetys lasketaan työtulosta.

[mela.fi/elakevakuutus](https://mela.fi/elakevakuutus)

[mela.fi/tapaturmavakuutus](https://mela.fi/tapaturmavakuutus)

## LIIKUNTA VIRKISTÄÄ KEHOA JA MIELTÄ

Porotalouden muuttuneiden työskentelytapojen ja koneellistumisen myötä poronhoitajien omatoiminen liikunta jää usein vähäiseksi. Lihasten palautumisen kannalta olisi kuitenkin tärkeää liikkua jonkin verran raskaankin työpäivän jälkeen. Säännöllistä liikuntaa kannattaa harrastaa ainakin puoli tuntia päivässä niin, että se nostattaa sykettä ja saa hien pintaan.

Venyttelystä on apua monenlaisten tuki- ja liikuntaelinsairauksien estämisessä ja hoitamisessa, esimerkiksi selkä-, niska- ja hartiasseudun vaivoissa.

Mielekkään liikkumisen löytäminen auttaa ylläpitämään terveyttäsi ja henkistä hyvinvointiasi.

## RYTMIÄ RUOKAILUUN

Hyvä ravinto ja säännöllinen ateriarytmi edistävät terveyttäsi ja hyvinvointiasi sekä auttavat jaksamaan päivittäisissä askareissasi. Tavallinen monipuolinen arkiruoka on ravitsemuksen perusta, sillä se sisältää kaikkia tarvitsemiamme ravintoaineita, vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita. Mikään yksittäinen ruoka ei tee ruokavaliosta hyvää tai huonoa, vaan kokonaisuus ratkaisee.

Jaksat työskennellä paremmin koko päivän, jos otat monipuoliset eväät mukaan maastotöihin. Suositeltavia eväsruokia ovat mm. valmiit voileivät, lämmin keitto termospullossa ja pähkinät. Käytä täysjyväviljaa, pehmeitä rasvoja ja vähennä suolan käyttöä. Kokeilemalla erilaisia vaihtoehtoja löydät itsellesi sopivimmat eväät.

Juo kahvia kohtuudella, korkeintaan 2–4 kupillista päivässä. Vältä energiajuomien ja runsaasti sokeria sisältävien virvoitusjuomien nauttimista, koska ne voivat aiheuttaa unettomuutta ja riippuvuutta.

### Vanha kunnan lautasmalli on edelleen ajankohtainen

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

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?
6.30	<i>kaurapuuro</i>	<i>lautasellinen</i>	<i>kyllä</i>
9.30	<i>kahvi mustana leipäviipale voita</i>	<i>2 kuppia 2 kpl 2 tl</i>	<i>piristyin</i>
12.00	<i>makaronilaatikko ruisleipää voita porkkanaraastetta</i>	<i>lautasellinen 4 viipaletta 4 tl 2 dl</i>	<i>kyllä</i>
14.30	<i>kahvi mustana ruisleipää juusto</i>	<i>1 kuppi 2 palaa 2 siivua</i>	<i>taas jaksaa</i>
17.30	<i>poronlihakeitto rieskaa</i>	<i>lautasellinen 2 viipaletta</i>	<i>olisoin voinut vaikka syödä lisääkin</i>
20.00	<i>saunamakkara sinappia ja ketsuppia kotikaljaa</i>	<i>1 kpl pari puristusta 2 lasia</i>	<i>nam!</i>
22.00	<i>omena</i>	<i>2 kpl</i>	<i>hyvää yötä!</i>

Merkitse muistiin kaikki päivän aikana syödyt ateriat ja välipalat.

*Ruokapäiväkirja paljastaa kuinka terveellisesti syöt.  
Mieti, voisitko tehdä ruokavalioksi muutoksia?*

## Hyvän unen muistilista

- Rauhoita kodin ilmapiiri.
- Tee jotain rentouttavaa.
- Käy nukkumaan vasta, kun olet väsynyt.
- Älä nukahda television ääreen.
- Muista terveellinen ruokavalio, säännöllinen liikunta ja päivärytmi.
- Vältä raskasta ruokaa, kofeiinia, alkoholia ja tupakkatuotteita.

## HYVÄ UNI

Uni ja lepo ovat tärkeitä jokapäiväiselle hyvinvoinnillesi. Unentarve on yksilöllinen ja se vaihtelee iän myötä. Suurin osa aikuisista tarvitsee unta 7–8 tuntia. Lepäämällä riittävästi vähennät riskiä joutua onnettomuuksiin ja autat elimistöäsi puolustautumaan erilaisia sairauksia vastaan.

## VOIMAA JA VIRKEYTTÄ

Sosiaalinen turvallisuus rakentuu lähiverkostosta. Pidä yllä suhteita lähimpiin ystäviisi. Älä haudo asioita yksin, vaan puhu niistä luotettavien ihmisten kanssa.

Asennoitumisesi elämään heijastuu tavassasi hoitaa ja ymmärtää itseäsi sekä selviytyä vaikeuksista. Jokainen tarvitsee elpymistä ja latautumista, jotta osaa arvostaa itseään ja työssä jaksamistaan. Etsi keino purkaa stressiä, sillä pitkittyessään stressi kuluttaa mieltä ja kehoa.

## TULOJEN JA MENOJEN TASAPAINO

Taloudellinen turvallisuus perustuu tulojen ja menojen tasapainoon. Voit omalta osaltasi vaikuttaa taloutesi tasapainoon. Laske tulosi ja menosi. Selvitä tarvittaessa mitä mahdollisia avustuksia ja tukia voisit tulojesi ja elämäntilanteesi perusteella saada.

Listaa menosi ja karsi niistä turhat. Jos sinulla on lainaa ja elämäntilanteesi muuttuu, ota heti yhteys lainan myöntäjään, niin voit neuvotella itsellesi sopivimman maksusuunnitelman. Myös MYEL-vakuutusmaksuihin on mahdollista saada lykkäystä. Lykkätyihin maksuihin lisätään viivästyskorko.



## TYÖTURVALLISUUS

Kiire, pitkäksi venyvät työpäivät sekä väsymys vaikuttavat työturvallisuuteen ja jaksamiseen. Poronhoitotyö on fyysisesti vaativaa ja sisältää paljon ergonomisesti huonoja työasentoja. Esimerkiksi kulkalla tai mönkijällä ajaessa huono ajoasento ja tärinä rasittavat käsiä ja jalkoja ja aiheuttavat selkäkipuja.

Kiinnittämällä huomiota työtapoihin ja -asentoihin sekä työvälineisiin voit parantaa työturvallisuuttasi ja työssä jaksamistasi sekä vähentää tapaturmariskiä.

### Muista taakkaa nostaessa

- pidä nostokorkeus rystystason ja kyynärtason välillä
- nosta selkä suorana ja taakka lähellä vartaloa
- nosta taakka jaloilla, älä selällä
- älä ryntää nostamaan, vaan suorita nosto ajatuksella opittuja taitoja soveltaen.

### Valitse sopivat varusteet ja suojaimet

- Ulkotöissä sopivat jalkineet ovat kevyet, nilkkaa tukevat sekä pohjaltaan pitävät.
- Suosi kerrospukeutumista.
- Meluisassa ympäristössä suojaa korvasi hyväksytyillä kuulosuojaimilla.
- Käytä hengityksensuojainta käsitellessäsi pölyävää heinää.

Hätätilanteen sattuessa älä epäröi soittaa apua. Pidä matkapuhelin aina mukanas lämpimässä paikassa, esimerkiksi povitaskussa, sillä akun teho laskee pakkasessa. Ota mukaan pidemmille reissuille erillinen latauslaite tai vara-akku.

**Valtakunnallinen hätänumero on 112.**



**Opettele oikeat työasennot.  
Jaksat paremmin!**



**Oman ammatin arvostaminen  
lisää työhyvinvointia ja tehokkuutta.  
Porotyöstä voi olla reilusti ylpeä!**

## PORONHOITAJIEN SIJAISAVUN HAKEMINEN

### **Kun sairastut tai sinulle sattuu tapaturma:**

- Tee sijaispuhakemus kirjeellä, sähköpostilla tai tekstiviestillä ennen töiden aloittamista.
- Ilmoita sijaisavun käytöstä välittömästi poroisännälle.
- Järjestä itsellesi ennakkoperintärekisteriin merkitty sijainen.
- Lähetä korvaushakemus ja kopio laskutustiedoista Melaan sijaisavun suorittamisajankohtaa seuraavan kalenterikuukauden kuluessa.

**Voit lähettää sijaispuhakemuksen tekstiviestillä numeroon 050 410 8909 tai s-postilla osoitteeseen: [porosijaisapu@mela.fi](mailto:porosijaisapu@mela.fi)**

**[mela.fi/maatalouslomitus/poronhoitajien-sijaisapu](http://mela.fi/maatalouslomitus/poronhoitajien-sijaisapu)**

## TYÖTERVEYSHUOLTO

Työterveyshuollon tehtävänä on työolojen ja työtapojen kehittäminen terveellisiksi ja turvallisiksi, ammattitautien ja työperäisten sairauksien toteaminen, ennaltaehkäisy ja seuranta sekä kuntoutukseen ohjaus.

Poronhoitajat voivat halutessaan järjestää itselleen työterveyshuollon, joko terveyskeskuksesta tai yksityiseltä lääkäriasemalta. Kela korvaa osan MYEL-vakuutetun poronhoitajan työterveyshuollon kustannuksista. Bonuksena työterveyshuoltoon kuulumisesta saat 20 prosentin alennuksen työajan MATA-vakuutusmaksustasi.

Työterveyshuollon hakupalvelusta Melan nettisivuilta voit etsiä alueesi työterveyshuollon palveluntarjoajat sekä ilmoittaa halukkuudestasi liittyä työterveyshuoltoon.

**[kela.fi/tyoterveyshuolto-yrittaja](http://kela.fi/tyoterveyshuolto-yrittaja)  
[mela.fi/tyohyvinvointi/tyoterveyshuolto](http://mela.fi/tyohyvinvointi/tyoterveyshuolto)**



## TUKEA JA APUA VERKOSTOISTA

### Tuetut lomamat

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto myöntää tuettuja lomiam taloudellisin, sosiaalisiin ja terveydellisiin perusteisiin.

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

Saamelaiden poronhoitajien tuettuja lomiam ilmoittaa myös [samisoster.fi](http://samisoster.fi)

### Maaseudun tukihenkilöverkko

Maaseudun tukihenkilöverkko on vapaaehtoistyöhön perustuva auttamisverkosto, joka tarjoaa keskusteluapua kaikille maaseudun asukkaille. Tukihenkilöiden yhteystiedot löydät osoitteessa [tukihenkilo.fi](http://tukihenkilo.fi) tai [stodperson.fi](http://stodperson.fi).

Voit myös soittaa palvelemaan **Maaseutupuhelimeen puh. 010 504 5760** joka päivä kello 18–21.

### Apu elämän kriisitilanteisiin

Tukinet on netissä toimiva kriisikeskus. Tukinetistä löydät myös Poroelämää-keskustelupalstan, joka on tarkoitettu poroväen keskinäiseksi keskusteluareenaksi.

[tukinet.fi](http://tukinet.fi)

### Hyvinvointi on väkivallattomuutta!

Turvallinen elinympäristö on keskeinen osa hyvinvointia ja jokaisella on oikeus kokea turvallisuutta kodissaan ja perheessään. Joskus tuo kodin turvasatama voi kuitenkin saada säröjä, jos tilanne lähisuhteissa kärjistyy väkivallaksi. Nettiturvakoti auttaa väkivallan kaikkia osapuolia.

[turvakoti.net](http://turvakoti.net)



Lisätietoa  
työhyvinvoinnista  
[mela.fi](http://mela.fi)

Kuva: Markku Pulkkinen

# TYÖTURVALLISUUSTYÖTÄ HYVINVOINNIN TUEKSI

Melan työturvallisuus- ja työhyvinvointityö tukee työssä jaksamista sekä edistää terveellisiä ja turvallisia työtapoja. Tavoitteenamme on auttaa poronhoitajaa tunnistamaan työnsä kuormitustekijät ja voimaan paremmin.

## Melan asiantuntijapalvelut työturvallisuus- ja työhyvinvointiasioissa

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

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

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

Yhteistyössä:

