

Taxen Nappi hjälper Sari att koppla av efter en tung arbetsdag. Promenader med hunden har varit den bästa terapin, på vintern ibland med bara pannlampan som ljuskälla, säger Sari.

Ny riktning i livet

Sari Suttinen från Hausjärvi har arbetat länge som husmor på mjölkgården Pelto-Mattila. Hon har drivit sin make Anttis hemgård tillsammans med maken sedan 1988. År 2018 befann sig paret i en ny situation.

När bara uthållighet inte räcker

Julen 2017 skadade Sari sin axel allvarligt i ett olycksfall i arbetet. Trots operationsvård kunde Sari inte längre utföra fysiskt tungt arbete.

– Efter olyckan kunde jag inte längre arbeta i ladugården, hur än jag försökte bita ihop. Då kretsade tankarna mycket kring hur det går med gården och arbetet i fortsättningen, berättar Sari.

Lösning genom LPA:s rehabilitering

Vårvintern 2018 träffade Sari projektarbetaren Salla Säteri inom projektet Ta hand om bonden på LPA:s avdelning på mejerimarknaden. Med Salla diskuterade Sari om vilka alternativ som fanns inom yrkesinriktad rehabilitering för att hitta en ny yrkesbana. Salla berättade att yrkesinriktad rehabilitering alltid utformas individuellt med beaktande av kundens livssituation och eventuella begränsningar på grund av hälsotillståndet.

Arbetsprövning som en del av rehabiliteringen

Åtgärderna för den nya yrkesbanan kom i gång i snabb takt. LPA gav rehabiliteringsuppdraget till Katja Noponen Oy vars karriärvägledare Jouni Puhakka kartlade situationen med Sari. Som mål fastställdes sysselsättning i fysiskt lättare arbete. Målet skulle nås genom arbetsprövning. Saris aktiva framförhållning och engagemang bidrog till att processen framskred i god takt. Arbetsprövningsplatsen hittade hon själv hos Andelslaget Producenternas Mjölk med hjälp av tips från en bekant.

– Arbetsprövningen var givande och anorlunda. Det kändes bra att åka iväg till arbetet om morgonen, bort från den egna gården. Mentalt kändes det mycket viktigt för mig att märka att jag klarade av och kunde också den typen av arbete. Också rehabiliteringspenningen från LPA hade stor betydelse, berättar Sari.

Genom arbetsprövningen säkerställs att rehabiliteringsplanen uppfyller sitt syfte, att arbetet är lämpligt och motsvarar den rehabiliterades förväntningar. Efter arbetsprövningen fortsätter Sari med att utarbeta reha-

biliteringsplanen tillsammans med rehabiliteringshandledaren hos serviceproducenten och LPA:s rehabiliteringsexpert.

– I planen beaktas Saris yrkeskunskap och tidigare utbildning. Vid utarbetandet av planen övervägs till exempel huruvida Sari behöver uppdatera sin merkonomutbildning och utbildningen för chefsarbete i storkök samt den kompetens i ekonomiförvaltning som hon inhämtat vid sidan av lantbruksföretagararbetet, så att de svarar mot dagens behov. Med färskare kunskaper skulle det vara lättare att hitta fysiskt lättare arbete. Saris arbetsprövning lyckades utmärkt. I Sari får någon arbetsgivare en bra och motiverad medarbetare, säger Eila Kuivamäki, rehabiliteringsexpert vid LPA.

Ibland styrs livet av slumpen

– Det är alltid en god idé att ta reda på olika alternativ och möjligheter. Det lönar sig inte att älta på saker ensam hemma, säger Sari.

De var via dessa delvis också slumpartade händelser som man på gården bestämde sig för att bilda en lantbrukssammanslutning i husfar Anttis, sonen Samis och svärdottern Katris namn. Tack vare sammanslutningen

kan arbetena fördelas på ett nytt sätt och det gamla bondparets arbetsmängd minskar.

– Vi känner ingen oro kring ansvarsövertagningen eftersom våra söner sedan barnsben har deltagit i arbetena på gården. Också den unga husfaderns grovplåtslagar- och svetsarutbildning och omfattande praktiska kunskaper och svärdotterns långt framskridna agronomstudier ger en stadig grund för att axla det ansvar som verksamheten på gården innebär. De unga är mycket modigare i att utveckla gården och duktigare på att söka information än vad vi var en gång i tiden, säger Sari.

Spännande nytt skede i livet

– Det är något helt nytt jag har framför mig. Det känns bra att märka att man ännu i den här åldern kan byta yrkesbana och till och med utbilda sig. Det är aldrig för sent för nya möjligheter och drömmar. Jag vill tacka Salla och alla de andra på LPA hjärtligt för det oerhört viktiga stöd jag fick av dem. Snart kan jag börja fundera på nya fortbildningsmöjligheter, avslutar Sari.

Begränsningar i arbetsformågan kan leda till ett nytt arbete

Visste du att LPA kan som pensionsanstalt också ge stöd vid nedsatt arbetsförmåga eller risk för arbetsförmåga?

En lantbruksföretagare har möjlighet att få LFÖPL-rehabilitering, om arbetsförmågan är nedsatt eller lantbruksföretagaren på grund av sjukdom riskerar arbetsförmåga och pensionering inom de närmaste åren.

Syftet med yrkesinriktad rehabilitering är att stödja företagaren i att fortsätta med sitt arbete och hindra eller åtminstone fördröja arbetsförmåga.

Den yrkesinriktade rehabiliteringen planeras alltid individuellt med beaktande av personens behov, arbets- och funktionsförmåga och livssituation. Den individuella rehabiliteringsplanen utarbetas tillsammans av rehabiliteringsexperter och den rehabiliterade. Målet är att tillsammans utreda vilka åtgärder som passar bäst för den rehabiliterade för att hitta en ny yrkesbana som lämpar sig för arbets- och funktionsförmågan.

Många typer av rehabilitering

Den rehabilitering som LPA stöder kan till exempel bestå av stöd för att den rehabiliterade kan fortsätta med sitt arbete med hjälp av hjälpmedel, arbetsprövning i ett nytt arbete eller stöd för att börja med en ny näring. Rehabiliteringen kan också bestå av utbildning till ett nytt yrke som lämpar sig bättre för den rehabiliterades hälsotillstånd. Utbildningen kan vara påbyggnadsutbildning eller en helt ny examensutbildning.

par sig bättre för den rehabiliterades hälsotillstånd. Utbildningen kan vara påbyggnadsutbildning eller en helt ny examensutbildning.

Kräver motivation

Den rehabiliterades egen motivation har stor betydelse för hur bra rehabiliteringen lyckas. Om den rehabiliterade är mycket motiverad att hitta en ny väg in i arbetslivet, är utgångsläget gott. Ofta hittar den rehabiliterade en ny livsglädje och entusiasm när han eller hon kan börja planera sin framtid.

Under planeringsprocessen upptäcker många också nya styrkor som de kan utnyttja på en ny yrkesbana.

Yrkesinriktad rehabilitering är en fin möjlighet. Det lönar sig att komma ihåg det om du har funderingar kring orken i arbetet på grund av sjukdom eller nedsatt handlingsförmåga.

– Arbetsförmåga eller än mindre risk för arbetsförmåga behöver inte vara ett oåterkalleligt tillstånd. Det lönar sig alltid att utreda om rehabilitering kan erbjuda en lösning för att hitta en ny riktning i livet. Dra dig inte från att kontakta oss om du har frågor kring orken och arbetsförmågan. Våra experter hjälper dig gärna. ”Vi tryggar din vardag och stöder ditt arbete” är vårt löfte till våra kunder, berättar Eila Kuivamäki, rehabiliteringsexpert på LPA.

Mer information om rehabilitering får du av pensionsenhetens rehabiliteringsexperter eller LPA-ombudsmännen eller på vår webbplats.



Nästan ett halvt sekel pensionstrygghet för lantbruksföretagare

Generationernas led har alltid varit en del av jordbrukstraditionen. När husfadern och husmodern blivit äldre har gården och arbetena på familjegården övergått till följande generation. När den yngre generationen tog över gården säkerställdes utkomsten för den äldre generationen för flera år genom s.k. sytning, eftersom det inte fanns något annat pensionssystem för den som avslutade sitt lantbruksarbete.

Även om den yngre generationen oftast tog hand om de äldre på deras äldre dagar, kunde ålderdom, arbetsförmåga eller familjeförsörjarens död utan pensionsskydd innebära mycket bistra tider för lantbruksföretagarens familj också ekonomiskt. Den 1 januari 1970 blev det ändring på det när lagen om lantbruksföretagares pension trädde i kraft och säkerställde att företagarna fick en utkomst i livets olika skeden.

LPA bildades i slutet av sommaren 1969 i syfte att ansvara för verkställandet av lagen om pension för lantbruksföretagare. I det inledande skedet omfattade LFÖPL-pensionsförsäkringen utöver lantbruksföretagarna även yrkesfiskarna och renskötarna. Sedan den 1 januari 2009 omfattas också forsknings- och konststipendiaterna av LPA-tryggheten.

Kom med och fira jubileumsåret med oss!

Under nästan femtio år har vi försäkrat drygt en halv miljon lantbruksföretagare, yrkesfiskare, renskötare och skogsägare. Till ära av det ordnar vi en jubileumskryssning för våra lantbruksföretagar-, skogsägar-, renskötar- och yrkesfiskarkunder.

Jubileumsåret syns också i vår kommunikation på många sätt. Vi bjuder på information om LPA-tryggheten, kikar in i LPA:s historia och presenterar statistikkuriosa från gångna år. Till ära för jubileumsåret förnyar vi också vår webbplats.

Den färskaste informationen om jubileumsårets evenemang hittar du på vår webbplats och våra kanaler i sociala medier: **Facebooksidan Melan Juureva joukko**, **Twitterkontot Melaviestinta** och **juurevajoukko-Instagram**-kontot.

Läs mer om
jubileumskryssningen
på baksidan och kom
och fira med oss!

Målet: noll olycksfall

Olycksfall i arbetet behöver inte vara en del av vardagen på gården. En säker arbetsmiljö har till stor del att göra med attityder och arbetskultur. Vi har tyvärr inga trollkonster till buds för att nå målet. Man måste bara göra saker med tålamod och på rätt sätt för att undvika olyckor.

– När säkra arbetsmetoder blir en vana, blir de också en slags automatiska rutiner i vardagen, säger **Erik Lindroos**, arbetarskyddsagronom på LPA.

Förutse, ha tålamod och agera rätt

Varje olycksfall är ett fall för mycket. Olycksfall kan effektivt förebyggas genom att vara förutseende och tålamodig och genom rätta arbetsmetoder. Vi vill göra säkerheten i arbetet på gårdarna synligare. Vårt mål, noll olycksfall på gårdarna, stöds av vår nya rådgivningstjänst för säkerhet i arbetet. Det är viktigt att då och då stanna upp och se över sina arbetsmetoder och tillvägagångssätt. Finns det möjligtvis

behov att utveckla något i arbetssätten med tanke på säkerheten i arbetet och upprätthållandet av arbetsförmågan?

– Vi erbjuder våra kunder en möjlighet att diskutera arbetsmetoder och utvecklingen av dem med vår expert i arbetssäkerhet. Diskussionerna är konfidentiella, betonar Erik.

Kom ihåg ”riskzonerna”

År efter år syns samma typer av olycksfall i spetsen av statistiken. Mest förekommer omkullfallningar och halkningar. Dessa ”riskzoner” tacklar du genom att förhindra halka, öka belysningen och upprätthålla allmän ordning och renlighet.

Ofta händer det oväntade saker också i samband med transport och skötsel av djur. Vid djurskötsel hjälper erfarenhet och att man agerar lugnt. När man planerar lokalerna är det viktigt att det finns utrymningsvägar och att man i samband med de dagliga skötselåtgärderna inte behöver gå mitt bland djuren.

Nuförtiden är maskinerna säkra, och användningen av dem medför ingen risk för olycksfall. Kom ihåg att sköta underhållet av maskinerna regelbundet. Brådska och maskinarbeten hör inte ihop. Maskinreparationer och funktionsstörningar i utrustningen ute på åkern eller i skogen kan också orsaka farliga situationer. Kom ihåg att alltid koppla från maskinen innan du sätter igång med att reda ut en störningssituation eller med underhållsåtgärder.

Vila är viktigt

För att man ska orka med det tunga lantbruksarbetet, ska balansen mellan arbete och vila betonas också för unga och ivriga företagare.

– Visst kan en bonde tillfälligt ha långa arbetsdagar under högsäsong, men också då måste man komma ihåg att ta tid för att återhämta sig, påpekar Erik.

Kloka gubben svarar



Här kan du ställa frågor till vår kloka gubbe om allt som gäller sambandet mellan arbete och hälsa. Inget fysiskt, psykiskt eller socialt är främmande för honom. Fråga vad som helst, Kloka gubben svarar vad som helst. Skicka din fråga till adressen tyhy@mela.fi. Frågorna publiceras under signatur.

Kloka gubben har fått en fråga av signaturen ”Torr knogare”:

Efter morgonkaffet blir det inte mycket druckat. Om kvällen är man sedan väldigt törstig och måste dricka flera glas vatten. På dagen har jag ibland huvudvärk och känner mig trött. Jag vet att jag borde dricka mer vatten under dagen, men hur ska jag lyckas med det, när jag hinner sätta mig ner i köket först på kvällen?

SVARAR

Bra noterat, det är viktigt att dricka vatten. Ett tillräckligt vätskeintag får dig att känna dig pigg och ger dig energi. Om det enda du dricker under dagen är morgonkaffet, kan det väl hända att vätskebrist är orsaken till huvudvärken på eftermiddagen. Kloka gubben har hört att utöver vätskan från maten behöver en vuxen person 1–1,5 liter vatten och andra drycker per dag, dvs. 5–8 dryckportioner. När man svettas är vätskebehovet ännu större.

Under dagens arbete kan man ibland glömma att dricka, men som tur är finns det en del knep för det! Rutiner är ett bra stöd för minnet, så det lönar sig att göra vätskeintaget en del av dem. Gör det till en vana att dricka ett stort glas vatten efter morgonkaffet. Passa på att dricka vatten också vid andra måltider. Stanna ibland och känn efter: är det dags för en drickapaus? Du kan också smaksätta vattnet till exempel med citron eller gurka för att få lite variation på smaken.

Det är också bra att ha en vattenflaska med sig under arbetsdagen. Fyll flaskan på morgonen och ta den med dig i traktorhytten, i byxfickan eller bredvid datorn. När vattenflaskan är på räckhåll hela tiden, kommer man bättre ihåg att dricka. Kanske man kunde ha ett par flaskor mineralvatten i reserv på hyllan i maskinhallen, i ett hörn i torken eller i bakluckan på bilen? Då har du dricka nära till hands när törsten är som störst. Vätska får man också från färsk frukt och grönsaker, - samtidigt får du ett hälsosamt mellanmål och kan ta nya friska tag igen!

Kloka gubben

Avlägg examen om skyddsutrustning!

Farmarin suojaintutkinto, LPA:s examen om skyddsutrustning på finska är avsedd för alla dem som arbetar inom lantbruk, särskilt för lantbruksföretagare och lantbruksstuderande. Läs mer på lpa.fi

Bekanta dig med det fartfyllda mobilspelet FARMIRALLI för barn.

Spelet ger spelaren en introduktion i säkerheten på gården och den kan laddas ner avgiftsfritt i applikationen Google Play Kauppa. Spelet Farmiralli fungerar i Android-telefoner. Se trailern på YouTube.



ARBETSSÄKERHET KRÄVER ATTITYD!

ring våra rådgivare **029 435 2100**

Gör din arbetsmiljö säkrare – vi hjälper dig!

Vi har introducerat en ny rådgivningstjänst till stöd för våra kunders säkerhet i arbetet.

Lantbruksföretagare är den yrkesgrupp som råkar ut för flest olycksfall och olyckstillbud i arbetet. Våra rådgivare hjälper dig med att göra din arbetsmiljö säkrare för dig och din familj.

Av våra arbetssäkerhetsrådgivare kan du till exempel fråga om

- hur man kan göra arbetsmetoderna säkrare och smidigare
- skyddsåtgärder och skyddsutrustning
- hjälpmedel för arbetet
- barnens säkerhet
- riskbedömning av verksamheten på gården

Så kan du kontakta våra rådgivare

Du kan kontakta våra rådgivare på numret **029 435 2100** eller per e-post på tyoturvallisuusneuvoja@mela.fi.

Du kan också skicka en video eller en bild på det krävande arbetsmoment som du behöver råd för.

LPA:s år 2018

Viktiga tal

- Förmåner som betalades till kunderna **1 167** mn euro
- Driftskostnader totalt **27,4** mn euro
- Nettointäkter av placeringsverksamheten **4,7** mn euro
- **60 138** OFLA-pensionsförsäkrade, varav **3 105** var stipendiater
- **81 689** OFLA-olycksfallsförsäkrade
- **112 624** arbetspensionstagare
- **69 875** ansökningar
- **4 519** nya ersatta arbetsskador

Lantbruksföretagarens LFÖPL-arbetsinkomst i snitt **1 707** euro per månad

Stipendiaterens LFÖPL-arbetsinkomst i snitt **1 917** euro per månad

16 435 husdjursföretagare med rätt till semester

Vikariehjälp anlätades av **5 368** personer

Projektet Ta hand om bonden beviljade **113** köptjänstförbindelser

192 anställda, varav **38** ombudsmän

Läs verksamhetsberättelsen, verkställande direktörens översikt och bokslutet i sin helhet på lpa.fi > Om LPA > Årsredovisning

LPA-trygghet i 50 år!

50

Vi tryggar din vardag
och stöder ditt arbete!



Jaakko
Saariluoma



Vesterinen
Yhtyeinen



Minna
Huotilainen



Liisa ja Juha
Väilä



Maria
Sundblom-Lindberg

Kom och kryssa med oss för att fira 50 år av LPA-trygghet och LFÖPL-försäkring. Vi bjuder på trevlig samvaro och lyskraftiga uppträdare. Dessutom har du möjlighet att träffa våra bästa experter på LPA-trygghet och projektet Ta hand om bonden **7–8.11.2019 på Silja Europa**.

Under resan får vi njuta av god mat, trevligt sällskap, musik och annat förstklassigt program.

Vi inleder kryssningen med festtal och ett glas bubbel. **Jaakko Saariluoma** underhåller festfolket.

Musik serveras av **Vesterinen Yhtyeinen** som är känd för sina medryckande liveframträdanden.

Under andra kryssningsdagen får du också mer information om LPA-tryggheten av våra experter.

Under eftermiddagens seminarium får vi tips av hjärnforskare **Minna Huotilainen** om ”underhåll av hjärnan” och om hur vi kan minska stressen. **Liisa** och **Juha Väilä** talar om hur man kan tackla livets svängningar och fortfarande ta vara på parförhållandet. **Som ett parallellt programalternativ på svenska talar Maria Sundblom-Lindberg** om hur man kan vårda parförhållandet i vardagen när man arbetar tillsammans.

Boka din resa snabbt för att säkra din plats!

Hyttkategorier	1 pers.	2 pers.	3 pers.	4 pers.
De Luxe	154 e/pers.	92 e/pers.	-	-
A-hytt (med fönster)	110 e/pers.	70 e/pers.	57 e/pers.	50 e/pers.
B-hytt (utan fönster)	83 e/pers.	60 e/pers.	50 e/pers.	45 e/pers.

I priset ingår

- Kryssning med Silja Europa Helsingfors–Tallinn–Helsingfors med hytt enligt önskad kategori
- välkomstenemang
- seminarieprogram
- buffetmiddag med måltidsdryck
- underhållningsprogram
- sjöfrukost
- resebyråns tjänster.

Andra kryssningsdagen kan du också ta dig en tur i Tallinn mellan kl. 8.00 och 12.00.

Avgång från Helsingfors torsdag 7.11.2019 kl. 18.30.
Åter i Helsingfors fredag 8.11.2019 kl. 16.00.

Du kan också boka charterbusstransport från din hemort till hamnen tur/retur mot extra avgift. De fem olika bussruterna hittar du på anmälningsidan.

Läs mer och boka din resa på lpa.fi.

VÄLBEFINNANDE I ARBETET – EVENEMANGSKALENDER

Kurserna Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC, som går på finska, består av utbildning i smågrupper och behandlar vardagliga teman: relationer, känslor, livshantering, stress och kriser. Kurserna, som pågår två dagar och baserar sig på utbildningen Mielenterveyden ensiapu@1, ger dig färdigheter och verktyg för att ta hand om din och dina närståendes välbefinnande.

Kokemäki den 24–25 oktober
Peurunka den 30–31 oktober
Kalajoki den 2–3 december

Levi den 30–31 oktober
Leppävirta den 25–26 november
Tahko den 12–13 december

Anmälningsanvisningar och närmare information om kurserna finns på adressen lpa.fi.

Vänta inte alltför länge med att anmäla dig, kurserna blir snabbt fullbokade!

Temat för årets må bra-dagar är **”Jag i förändring – vågar jag ta steget?”** under coachning av Anna Perho eller Tommy Hellsten beroende på ort. Vi vill ge dig en dag fylld av inspirerande anföranden och diskussioner – utan att glömma humor och god mat.

Må bra-dagar för lantbruksföretagare och yrkesfiskare:

Leppävirta den 23 oktober
Åland den 14 november (på svenska)
Laukaa den 21 november
Sotkamo den 3 december

Uleåborg den 14 november
Seinäjoki den 20 november
Björneborg den 27 november

Anmälningsanvisningar och närmare information om evenemangen uppdateras på vår webbplats i slutet av sommaren.

Må bra-dagar för renskötare: Levi den 5–6 september. **Lue lisää mela.fi**

LPA idag är LPA:s kundtidning
ISBN 952-5275-01-9

chefredaktör Minna Gardemeister
minna.gardemeister@mela.fi

utgivare Lantbruksföretagarnas pensionsanstalt
Norrskensparken 2, 02100 Esbo,
växel 029 435 11, www.lpa.fi

översättning Heidi Teern
layout Virve Laine
tryckeri Grano 5/2019

Följ oss på [juurevajoukko.fi](https://www.facebook.com/juurevajoukko)

