

Andningsskydd används i arbeten där man exponeras för allergener. Tiias mammas välmenande påtryckningar bidrog till att Tiia började använda skyddet. Nu är det i flitigt bruk.

”Kor är min grej”

Mjölkgården Pien-Kapola i Rautalampi sköts av det unga husbondeparet **Tiia Saarelainen** och **Jani Tick**. Generationsväxlingen gjordes för ett drygt år sedan.

Vi trivs inte i stan!

– Kor har varit min grej ända sen jag var så gammal att man kan veta vad man vill göra, säger Tiia.

Stadsflickans sommarlov på landet hos broderns gudmor gjorde ett oförglömligt intryck. Det väckte en längtan att bo på landet och sköta kor. Efter lantbruksstudierna var det självklart att börja jobba med lantbruk. Efter Tiias avbytarjobb och Janis tid som eldstadsmontör i staden väcktes tanken på att ta över Janis hemgård.

– Vi insåg att vår plats är på landet, säger Jani.

Överraskande sjukdom

I samband med generationsväxlingen anslöt sig paret till företagshälsovården. Vid den inledande undersökningen berättade Tiia om sin envisa snuva. Läkaren skickade henne till undersökningar.

– Visst var det ju förargligt att av alla tänk-

bara allergier få diagnosen koallergi. Som tur hade vi anslutit oss till företagshälsovården. Efter läkarutlåtandet tog LPA snabbt kontakt med mig, minns Tiia.

När en yrkessjukdom konstaterats utreder LPA tillsammans med kunden arbetsförmågan, eventuella behov av hjälpmedel och andra rehabiliteringsfrågor.

– Jag fick snabbt information om motoriserade andningsskydd och om en rehabiliteringskurs. Sjukdomen konstaterades i december 2018 och nu har jag redan ett andningsskydd. Det har varit lätt att använda, men kräver träning. Förra veckan var jag på rehabiliteringskurs på Verve i Uleåborg för att lära mig mer om sjukdomen och om skyddsutrustning, berättar Tiia.

Kamratstödet det bästa med kursen

På LPA:s rehabiliteringskurser får man information om sjukdomen och hur den påverkar arbets- och funktionsförmågan. På kurserna ges praktiska råd om hur man ska klara arbetet och vardagen med sin sjukdom.

– Det bästa med kursen var de andra företagarna som befann sig i samma livssituation. Man fick prata med de andra i lugn och ro,

det gav krafter och också nya vänner, säger Tiia.

Envishet och vilja behövs

En yrkessjukdom förändrar alltid vardagen. Med lämpliga hjälpmedel, omläggning av arbetet och rätt medicinering kan man ofta fortsätta arbeta. Kontakta genast företagshälsovården eller din behandlande läkare om du tror att dina symtom kan bero på en yrkessjukdom. När du har fått din diagnos hjälper LPA dig vidare.

– Visst kan man leva med den här sjukdomen bara man tar hand om sig själv, rör på sig tillräckligt och använder andningsskydd regelbundet så att snuvan inte utvecklas till yrkesastma. Det här yrket kräver nog en brinnande entusiasm, mod och tro på morgon-

dagen. Man kan inte fastna i negativa tankar utan måste gå vidare, menar Tiia.

På Pien-Kapola gör man inga förhastade beslut. Unga och gamla husbonden bygger som bäst ut ladugården. Janis byggtutbildning och pågående lantbruksstudier ger en god grund för arbetet på gården. Framtidsplaner finns, men man vill inte ta för stora risker.

– Jag skulle nog kunna ha tjuvar också, men ännu har jag inte lyckats få Jani övertalad, skrattar Tiia.

Som motvikt till arbetet sjunger Tiia i kören Cantilena. Jani sysslar med pyroteknik och ordnar fina fyrverkerier i bygden vid festliga tillfällen.

TEXT: MINNA GARDEMEISTER BILD: MIKKO KÄKELÄ

REHABILITERINGSKURS GER KRAFT I VARDAGEN!

LPA ordnar rehabiliteringskurser för lantbruksföretagare som lider av astma, allergisk snuva eller tröskdammlunga och som fortsätter arbeta med hjälp av skyddsutrustning.

På kursen får du lära dig mer om din sjukdom och råd om hur du kan leva med den. Du träffar andra i samma livssituation och kan utbyta erfarenheter med dem.

Missa inte tillfället! Läs mer på lpa.fi.

Trygghet i vardagen för lantbruksföretagare i 50 år!

LPA inrättades i augusti 1969. Pensionsskyddet för lantbruksföretagare har alltså nått medelåldern och är vid god vigör. Med åren och med ökad sakkunskap har tryggheten utökats. Utöver pensionsförsäkring ingår i LPA-tryggheten numera bl.a. olycksfalls- och grupplivförsäkring, avbytarservice och åtgärder som minskar risken för arbetsoförmåga.

LPA-tryggheten uppbyggd i samarbete

– Man kan gott säga att LPA-tryggheten har följt med sin tid. Tryggheten är en viktig del av lantbruksföretagarnas inkomstbaserade socialskydd. Det här utvecklingsarbetet har gjorts i gott samarbete med producentorganisationer, politiska beslutsfattare och tjänstemän. Genom samarbete och förtroende har vi under 50 år byggt LPA till den mångsidiga tryggare av lantbruksföretagarnas välbefinnande och

socialskydd som anstalten är i dag, säger vd Päivi Huotari.

Under jubileumsåret har vi lyft fram LPA-trygghetens historia på många sätt. Det viktigaste är ändå att föra fram våra kunders värdefulla arbete och dess betydelse för hela vårt samhälle. Dagens Välfärdsfinland har sina rötter i jord- och skogsbruket. Ren inhemsk mat är ingen självklarhet.

Målet är att stödja våra kunders välbefinnande i arbetet
I fortsättningen satsar vi ännu mer på förebyggande åtgärder för att hjälpa lantbruksföretagare att bevara arbetsförmågan och orka med sitt arbete.

Avbytarservicen är en viktig del av stödet i lantbruksföretagarnas vardag. Vid utvecklingen av avbytarservicen är det viktigt att ännu bättre tillmötesgå näringsens behov och våra kunders förväntningar.

Nätverket *Ta hand om bonden* bidrar

till att stärka företagarnas skyddsnät. I dag är redan 100 organisationer med i nätverket. Tillsammans med tre producentförbund har vi också inlett pilotprojekt för upphandling av företagshälsovårdstjänster för jordbrukare.

Målet är att erbjuda lantbruksföretagarna högklassiga företagshälsovårdstjänster med transparent prissättning. Vi tror att det också ska få fler att ansluta sig till företagshälsovården.

Utmaningar med att vara företagare

– När man ser på den jubileumsvideo vi gjort för att hedra våra kunders arbete, visar intervjuerna en stark tro på jorden som bär från generation till generation, men samtidigt också mod att möta förändringarna i näringen. Just sådana är lantbruksföretagarna i Finland, en rotfast skara, sammanfattar Huotari.

LPA-trygghet i 50 år!

– stämningsbilder från jubileumskryssningen

Mela-turvaa
LPA-trygghet



vuotta
år



I samma båt

– fungerande avbytarservice genom samarbete

Väcker avbytarservicen frågor?

I samarbete med LPA och projektet *Ta hand om bonden* ordnar de lokala enheterna evenemang under temat *I samma båt* både i år och nästa år. Syftet är att öka samarbetet och förståelsen mellan lantbruksföretagarna, lantbruksavbytnarna och den lokala enhetens administrativa personal. Alla aktörer inom avbytarservicen i den lokala enhetens område får inbjudan.

En projektarbetare från *Ta hand om bonden* eller välbefinnandeprojektet på landskapsnivå fungerar som brobyggare och sakkunnig vid evenemangen. Hen har också kunskap och erfarenhet av utmaningarna just i det här området. Vi hoppas att också representanter för MTK-förbunden och

föreningarna samt medlemmar i samarbetsgruppen ska komma med och utveckla bästa praxis.

Många förväntningar på avbytarservicen

En välfungerande avbytarservice främjar i hög grad husdjursproducenternas välbefinnande i arbetet. En förutsättning för lyckad avbytarservice är att vi alla sköter vår del så bra som möjligt.

Utgångspunkten för diskussionen under evenemangen är frågan: Vad kan jag göra i mitt jobb för att avbytarservicen ska fungera på bästa sätt?

När du får inbjudan till *I samma båt*: gå med och styr avbytarbåten mot rätt kurs.



”Våra kunders
arbete präglas av en
stark tro på jorden som
bär från generation till
generation, och av mod
att möta förändringarna
i näringen.

När gå i ålderspension?

Det finns inte längre någon för alla gemensam ålder för ålderspension, utan ditt födelseår avgör när du kan gå i pension. Varje åldersklass har sin egen pensionsålder och du kan gå i pension när du nått den lägsta pensionsåldern för din åldersklass.

Födelseåret avgör pensionsåldern

Om du är född 1956 kan du gå i ålderspension när du fyllt 63 år 6 månader. För personer födda efter 1956 höjs pensionsåldern med 3 månader per år, tills den lägsta ålderspensionsåldern är 65 år. För personer födda 1962–64 är den undre gränsen för ålderspension 65 år. Om du är född 1965 eller senare binds din pensionsålder till den förväntade livslängden och fastställs senare.

Senareläggning ger högre pension

Om du fortsätter arbeta efter din lägsta ålderspensionsålder, tjänar du in mer arbetspension. Du får också en uppskovsförhöjning på 0,4 procent i din pension för varje månad som du fort-

sätter att arbeta efter att du nått din lägsta pensionsålder. Din pension blir med andra ord större ju äldre du är när du går i pension.

Din målsatta pensionsålder anger till vilken ålder du måste skjuta upp pensioneringen för att få en uppskovsförhöjning som åtminstone motsvarar den minskning som livslängdskoefficienten orsakat.

Pension kräver alltid ansökan

Din pension kan börja tidigast från början av den månad som följer efter den tidpunkt då du når den lägsta pensionsåldern.

Du måste alltid ansöka om pension skriftligen. Du kan ansöka om pension elektroniskt via vår e-tjänst eller fylla i en ansökningsblankett. Det är bra att lämna in ansökan med eventuella bilagor till LPA cirka en månad innan du vill att din pension ska börja.

Om du har ett anställningsförhållande måste du säga upp dig innan pensionen börjar. Pensionen kan börja tidigast från början av den månad som följer efter den tidpunkt då anställningsförhållandet upphörde.

Om du har arbetat inom den offentliga sektorn, t.ex. för kommunen eller staten, kan du höra med Keva om du har en yrkesbaserad eller personlig pensionsålder.

Partiell ålderspension redan före ålderspensionsåldern

Om du har fyllt 61 år kan du gå i partiell ålderspension och få pensionskydd redan innan du går i ålderspension.

Med hjälp av partiell ålderspension kan du lyfta en del av din intjänade arbetspension redan före den egentliga pensionsåldern. Du kan också arbeta obegränsat vid sidan av den partiella ålderspensionen.

Partiell ålderspension påverkar inte LFÖPL- eller OFLA-försäkringsskyldigheten på något sätt. Försäkringarna fortsätter parallellt med den partiella ålderspensionen, om förutsättningarna för försäkring i övrigt uppfylls. I motsats till ålderspension kräver partiell ålderspension inte heller att ett eventuellt anställningsförhållande avslutas.

Din ålderspensionsålder bestäms av ditt födelseår

Födelse- år	Lägsta pensionsålder	Målsatt pensionsålder (uppskattning)	Övre gräns för försäkring
1955	63 år 3 mån	64 år 1 mån	68 år
1956	63 år 6 mån	64 år 5 mån	68 år
1957	63 år 9 mån	64 år 9 mån	68 år
1958	64 år	65 år 1 mån	69 år
1959	64 år 3 mån	65 år 5 mån	69 år
1960	64 år 6 mån	65 år 9 mån	69 år
1961	64 år 9 mån	66 år 2 mån	69 år
1962	65 år	66 år 6 mån	70 år
1963	65 år	66 år 8 mån	70 år
1964	65 år	66 år 9 mån	70 år

**Du kan tjäna
in pension ända till
den övre åldersgränsen
för pensions-
försäkring för din
åldersklass.**

Lön till familjemedlem ska anmälas till inkomst- registret

När du betalar lön till en familjemedlem ska du komma ihåg att anmäla den till inkomstregistret som LFÖPL-lön. Då bestäms socialskyddsavgifterna korrekt. När vi sköter försäkringsärenden för en familjemedlem får vi uppgifter om löneutbetalning från inkomstregistret så inga separata intyg behövs.

Om du inte har kommit ihåg att teckna en LFÖPL-försäkring för en familjemedlem kan vi påminna om saken på basis av uppgifterna i inkomstregistret. Som familjemedlemmar försäkras nära släktingar i åldern 18–67 år som får penninglön för sitt arbete. Försäkringen är obligatorisk när lönen överstiger 3 900 euro per år.

Även om din familjemedlem inte får en obligatorisk LFÖPL-försäkring lönar det sig att trygga hans arbete med en frivillig OFLA-arbetskadeförsäkring.

Förnyade lpa.fi-sidor

LPA:s nya webbsidor lanserades i oktober. Syftet med förnyelsen var att presentera aktuell information till olika kundkategorier ännu tydligare än förut. I och med förnyelsen fick LPA:s webbsidor också ett helt nytt utseende och en ny uppbyggnad.

Information för just dig

Från huvudmenyn upptill på sidan går du nu direkt till olika kundkategoriers egna sidor. I varje avdelning finns information för respektive kundkategori om LPA-tryggheten i olika livsskeden.

I avdelningen för lantbruksföretagare hittar du information dels om ditt eget försäkringsskydd och dels om försäkring av familjemedlemmar och verksamhet i bolagsform, avbytarservice och projektet Ta hand om bonden.

Aktuellt och överskådligt

De nya webbsidorna ger möjlighet att presentera innehållet mångsidigare. Vi har sammanställt anvisningar som stöd för dig och genvägar till information som kan intressera dig.

Vi har tänkt på tillgängligheten så att vi kan erbjuda olika användare en så bra och jämlik användarupplevelse som möjligt.

Vi har också förbättrat språkversionerna och en del av våra sidor finns nu inte bara på finska och svenska utan också på engelska och nordsamiska.

Samtidigt har vi förnyat webbplatsens sökfunktion. Om du inte genast hittar vad du söker kan du ta hjälp av ett sökord och sökfilter.

Sköt dina ärenden på nätet, tyck till eller ta kontakt

E-tjänsterna och Lomitusnetti är oförändrade. Du kommer till dem via inloggningsrutan på startsidan samt via länken E-tjänster överst på varje sida.

Om du vill ha mer information kan du ge respons via webbplatsen eller be oss kontakta dig. Och förstas kan du alltid ringa vår kundtjänst eller en LPA-ombudsman samt skicka skyddad e-post till oss. Snabblänkar till kontaktinformationen finns bakom lurknappen nere till höger på sidan.

**Hjälp oss genom att tycka till om vår nya webbplats!
Använd responsblanketten på webbplatsen eller skicka
e-post till viestinta@mela.fi**

Vårt mål är noll olyckor

År 2020 är ett stort arbetssäkerhetsår på LPA
- vårt mål är noll olyckor!

Kampanjen "Noll olyckor" genomförs med olika teman som växlar varje månad. Temana väljs utifrån vanliga och allvarliga olyckor samt senaste forskning.

Vi har gjort en väggkalender med arbets-säkerhetsteman, som medföljer som bilaga till den här tidningen. I serien i kalendern får företagarparet Melanen aha-upplevelser och väcker andra att tänka på arbetssäkerheten på gården. Säkerhetstänket gäller inte bara gårdens eget folk och barnen utan också avbytare och alla andra som besöker gården. Häng kalendern på väggen och gör din gård säker!

Beställ kostnadsfria faktakort om arbetssäkerhet, annat skriftligt material samt spel och pyssel på LPA:s webbplats lpa.fi/publikationer > Broschyrer om hälsa och säkerhet i arbetet.

Upplev farorna på gården helt tryggt

Under hela nästa år bjuder vi på fart och häftiga situationer virtuellt runtom i landet. Med virtuella glasögon kan du i simulerad miljö prova på saker som du aldrig skulle göra i verkliga livet. Efter upplevelsen har du tillfälle att diskutera med en arbetssäkerhetsrådgivare. **Nästa år är de virtuella glasögonen med på alla LPA-evenemang, bl.a. på Må bra-dagarna.** Du kan också bjuda in vår "insatsstyrka", redan om ni är en liten grupp lantbruksföretagare som vill testa VR-glasögonen och förbättra arbetssäkerheten.

Bli också du mästare på skyddsutrustning

Skyddsexamen för jordbrukare är en medryckande webbutbildning **på finska** som består av kärnfulla fakta, mångsidiga mellantest och ett sammanfattande slutprov. Testa dina kunskaper och skaffa dig utbildning om skyddsutrustning i lantbruket. När du klarat examen får du ett skyddsdiplom och kan du också beställa ett skojigt overallmärke. **Läs mer och gör slag i saken: mela.fi/suojaintutkinto.**

Tips från arbetssäkerhetsrådgivaren

Ta kontakt med arbetssäkerhetsrådgivaren när du vill diskutera arbetssäkerheten i lantbruket. Med rådgivaren kan du t.ex. prata om säkra arbetssätt, dina egna insikter om arbetssäkerhet, riskbedömning eller barnens säkerhet på gården.

Ring arbetssäkerhetsrådgivaren på nummer 029 435 2100 eller skicka e-post till tyoturvallisuusneuvoja@mela.fi.

Inspiration och aktiviteter under hela året

Vi kommer bl.a. att starta en tävling kring arbetssäkerhet genast efter årsskiftet. Vi premierar årets säkra gård och goda säkerhetsinsatser.

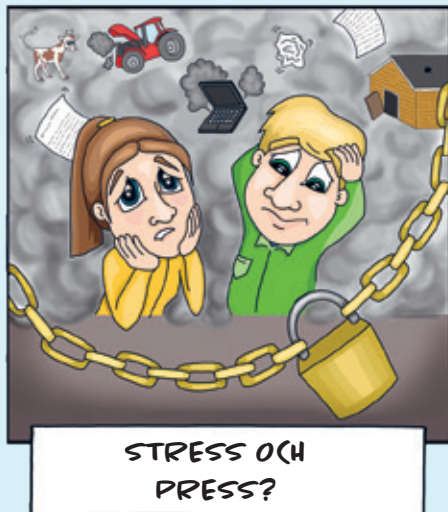
Vi berättar mer om tävlingen på vår webbplats, i sociala medier och i kommande tidningar. Håll ögon och öron öppna!

ARBETSSÄKERHET =
95 % ATTITYD,
5 % KNOW-HOW



Kampanjen "Noll olyckor" syns och hörs på
LPA:s webbplats och i sociala medier.
Delta, vinn och påverka!

Familjen Melanen



STRESS OCH
PRESS?



ÖPPNA LÅSEN SOM
STYR DITT TÄNKESÄTT



DET ÄR DU SOM HAR NYCKELN
TILL STRESSHANTERINGEN!

STRESS

Jordbrukarparet Melanen får aha-upplevelser och löser problem i de nya serierna som tar upp arbetshälsa och arbetssäkerhet med glimten i ögat.

Serien om familjen Melanen är tecknad av **Avot Design Oy**. Det unga företagarparet **Liisa och Arttu Seppälä** gör också serien **Pöyrööt**.

Välbefinnandets ABC-kurser för lantbruksföretagare

Välbefinnandets ABC-kurser för lantbruksföretagare är smågruppsutbildningar som tar upp välbekanta teman från vardagen: människorelationer, känslor, livshantering, stress och

kriser. Den här tvådagarskursen som baserar sig på utbildningen Mielenterveyden ensiapu®1 ger dig kraft att ta hand om ditt och dina närståendes välbefinnande.

22-23.1 Vuokatti
4-5.3 Järvisydän
12-13.3 Kumo

18-19.3 Peurunka
24-25.3 Norra Karelen
(preciserar)

Anmälningssanvisningar och närmare kursinfo på lpa.fi

Stress är en anpassningsreaktion som kan utlösas av en positiv eller negativ förändring av vilket slag som helst. Ingen impuls orsakar i sig stress. Reaktionen beror på personens tidigare erfarenheter, flexibilitet, synsätt och attityder.

Stress är en del av livet och kortvarig stress kan till och med vara bra. Stress i lagom mängd får människan att göra sitt bästa, bli bättre på att lösa problem och fokusera och stress får kreativiteten att blomstra.

Långvarig stress är skadligt. Ibland är utmaningarna och kraven så stora att krafterna inte räcker till. Det väsentliga är att återhämta sig. Bra möjligheter att påverka arbetet och socialt stöd skyddar mot stressens negativa effekter. Det finns många sätt att hantera stress, prova dig fram för att hitta ditt eget sätt.

Läs och beställ faktakortet om stress: lpa.fi/faktakort

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 Audipek
layout Virve Laine
tryckeri Grano 12/2019

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

