

Mela tänään

2 • 2021

Erityisesti emäntä-Raijaa on kiinnostanut jalostuksellinen sukututkimus. Työ on tuottanut terveitä, rintavia, pyöreitä paisteja ja toivotunvärisiä lampaista.



Työura näkyy ottasta

Reino ja Raija Loukon Mäntyranan luomulammastilalla eläinten hyvinvointi on tärkein asia.

– Hyvinvoiva eläin tuottaa. Kun lammas voi hyvin, voi sen hoitajakin hyvin, alleviivaa Reino.

Reinon kotitilalla Ylistaron Myllykoskella on harjoitettu maataloutta ainakin 123 vuotta. Nykyisin tilalla on lampaista ja lisäksi viljellään omat rehut. Reino osti tilan vuonna 1983. Ensimmäiset lampaat tulivat tilalle vuonna 1994.

Lampurin työ on kuluttavaa

Lampaiden hoito on hyvin aikasidonnaista sekä fyysisesti että henkisesti kuormittavaa. Lampaiden sorkkien hoito, keritseminen, karitsointiaika ja monet muut työt ovat fyysisesti kuluttavia ja raskaita. Eläinten hoidon lisäksi rehun tekeminen ja maatilan muut ympärivuotiset työt tekevät vuoden jokaisesta päivästä työntäyteisen.

Lampaista seuraamalla Reino on keksinyt monia lampurin työtä helpottavia tuotteita ja laitteita. Tuotekehittely on tehty omaan tarpeeseen, mutta kysynnän myötä niitä on tuotettu myös myyntiin Retronik Ky:n kautta.

– Tila on ollut jo pitkään kaharen kivijalan varas: maatalouden ja lammastuotteiden yritystoiminnan, toteaa Reino.

”Työura tuntuu kropas”

Fyysisesti ja henkisesti raskasta maataloustyötä Reino on tehnyt jo lähes 40 vuotta.

– Kun 60 tulee täyteen, on tarpeen tehdä oma inventaari, mitä jaksaa ja haluaa. Raskas ja kuluttavakin ammatti on jättänyt ”urat” niin kehoon kuin jaksamiseenkin. Jatkuvasti lisääntynyt byrokratia on kuormittanut henkisesti ääriarjalle. Lukiessani ensimmäisiä kertoja työuraeläkkeen hakukriteereistä, tunnistin ne niin omaksi kuin vaan voi, muistellee Reino.

Keskustelu tutun Mela-asiamies Heikki Mäki-Rintalan kanssa auttoi eteenpäin. Heikki neuvoi Reinoa menemään lääkärin juttusille.

– Lääkäriin menin ja toisenkin kerran. Eihän se homma ihan sitten heleposti käynnistynyt, kun kaikki sanoivat, jotta kriteerit on niin tiukat, ettei sitä kukaan saa. Mutta minäpä en antanut periksi, heräsi oikein selkeä taistelutahto, toteaa Reino.

Selvitys työvaiheista ja niiden kuormituksesta – tärkein neuvo

– Päätin soittaa suoraan Melan eläkeratkaisija Eila Kuivamäelle. Eila antoi tärkeikheimmän neuvon, jotta kirjaa kaikki työvaiheet ja niiden aiheuttamat fyysiset ja henkiset tuntemukset vuoden ajalta tarkasti ylös ja liittää tämä kaikki hakemukseen. Niin tein ja täytyy sanua, että aika pitkä juttu siitä tuli, kertoo Reino.

Tapaamisoikeus, ilman huoltajuutta

Eläimet ovat hoitajilleen läheisiä yksilöitä ja persoonia.

– Myönteinen päätös työuraeläkkeestä loi pohjan hallitulle muutokselle elämässä. Lampaiden luopuminen mahdollistaa työväärän ja aikasidonnaisten tehtävien uudelleenarvioinnin. Rauhasa voi pysähtyä miettimään, mihin voimavarat riittävät. Onneksi alkuperäisrotulampaiden ostajan kanssa on sovittu, että kauppaan kuuluu tapaamisoikeus, ilman huoltajuutta, haiketta lieventämään, kertoo Reino.

Työura on antanut paljon sekä maataloudessa että oman lammastuotteiden yrityksen merkeissä.

– Olen saanut työskennellä kotimaisen maataloustuotannon hyväksi sekä omalla tilalla että muita auttaen. Olen ollut kehittämässä lammastaloutta sekä viljelymenetelmiä niin tavanomaisessa kuin luomutuotannossakin. Kiitos siitä eri toimijatahoille! Eri-laisia lampurin töitä helepottavia juttuja olen tuotteistanut kymmeniä. Niiden tekemistä olisi tarkoitus jatkaa, tosin tuotanto tehdään alihankintana. Ajattelutyötä en lopeta ikinä, niin kauan kuin ajatukset pelaa, tuumailee Reino.

”Unelmia kohti, jalaat maas”

Uusia yrittäjiä Reino kehottaa miettimään tarkasti tuotantomuutosten ja investointien tuomat fyysiset ja henkiset kuormat sekä pitämään eläkemaksut ajan tasalla.

– Unelmia ja tavoitteita kohti kannattaa kulukia, mutta aina ”jalaat maas”, painottaa Reino.

Tavoitteena parhaat lomituspalvelut

Sosiaali- ja terveysministeriön asettama työryhmä esitti huhtikuussa julkaistussa raportissaan, että lomituspalvelujen nykyisellä hallintomallilla jatkettaisiin tulevaisuudessakin. Melan rooli palveluja järjestävien paikallisyksiköiden toimeenpanon ohjaajana säilyisi ennallaan.

Työryhmä katsoi, että nykyisessä mallissa on paljon vahvuuksia verrattuna muihin selvitettyihin organisointivaihtoehtoihin. Ryhmä tunnisti nykyjärjestelmässä myös kehittämistarpeita. Niitä jatkotyöstetään muun muassa Melan koordinoiman paikallisyksiköiden yhdistymishankkeen yhteydessä.

Kehittämisen kohteena sekä rakenne että palvelut

Maatalouden rakennemuutos edellyttää lomituspalvelujen kehittämistä. Uudistuksen tavoitteena on sekä palvelujen laadun että toimivuuden parantaminen.

Paikallisyksikkörakennetta vahvistetaan tavoitteiden saavuttamiseksi seuraavasti. Nykyisistä 38 paikallisyksiköstä muodostetaan 12 suurempaa yksikköä vuoden 2023 alkuun mennessä. Paikallisyksiköitä yhdistämällä yksiköiden toimintavarmuus lisääntyy ja palvelujen jalostaminen helpottuu.

Yhdistymisprosesseja tuetaan

Mela on käynnistänyt yhdistymisen tukihankkeen, jonka tarkoituksena on varmistaa sekä yhdistymisprosessin onnistunut läpivienti että kehittää yksiköiden toimintaa parhaita käytäntöjä jakamalla ja niitä rikastamalla. Kehittämisen kohteena ovat esimerkiksi lomituspyyntöjen käsittely sekä monipaikkainen toimintamalli.

– Uudet yksiköt toimivat maantieteellisesti laajoilla alueilla, joten paikallisyksiköt kokivat tärkeäksi määrittellä toimivat hajautetun työskentelyn käytännöt. Tavoitteenamme on tuottaa parhaat lomituspalvelut asiakkaidemme muuttuviin tarpeisiin, linjaa johtaja Päivi Wallin.

Uudet paikallisyksiköt aloittavat portaittain seuraavasti (vastuukunta lihavoituna):

2021 Sastamala, Lempäälä, **Mikkeli**, Savitaipale

2022 Vehmaa, Pöytyä, Salo, **Mikkeli**, Rantasalmi, Parikkala, **Sysmä**, Hämeenlinna, Kouvola, Loviisa, **Kurikka**, Alajärvi, Alavus, Kauhajoki, Kauhava

2023 Iisalmi, Kuopio, **Tohmajärvi**, Liperi, Nurmes, **Toholampi**, Haapavesi, Kalajoki, Kaustinen, Nivala, Reisjärvi, **Muhos**, Posio, Ristijärvi, Salla, Siikalatva, Sodankylä, Sotkamo, Ylitornio

Kankaanpää, Keuruu, Pedersöre toistaiseksi ennallaan.

Lomittajille runsaasti kiitosta

Järjestimme Loistolomittaja-kampanjan ajalla 1.10.–31.12.2020. Kampanjassa pyydettiin ilmiintamaan hyviä lomittajia ja perustelemaan, mikä tekee juuri heistä Loistolomittajia.

Kampanjan tavoitteena oli tuoda esille maatalouslomittajan työtä ja työn tärkeyttä maatalousyrittäjille. Samalla saimme arvokasta tietoa siitä, minkälaisia taitoja ja ominaisuuksia

yrittäjät lomittajissaan arvostavat.

Saimme 389 ilmoitusta. Näiden joukosta parhaat perustelut valitsi ryhmä, johon kuuluivat edustajat Melasta, Maatalouslomittajat ry:stä, Kuntatyöntantajista ja tuottajajärjestöistä. Parhaat perustelut saaneet lomittajat ja heidän ilmoittajansa palkittiin 8.4. neljässä paikallisyksikössä samaan aikaan järjestetyssä palkintojenjakotilaisuudessa.

Ja voittajat ovat...

Loistolomittaja-kampanjan voittajiksi valittiin **Heidi Hakkarainen** Pielisen Karjalan lomituksen paikallisyksiköstä, **Jouki Tchaous** Sastamalan kaupungin lomituspalveluista ja **Tuomas Turunen** Muhoksen paikallisyksiköstä. Kunniamaininnan kampanjassa sai **Mira Tukiainen** Mikkelin kaupungin lomituspalveluista.

Heidin ilmoitti Loistolomittajaksi **Jukka Kurki**, Joukin **Hanna Myrskyranta** ja Tuomaksen **Ville Junnila**. Miran kunniamaininnan perusteli **Eevi Piili**.

Voittajista tehtiin myös Loistolomittajat-video, joka julkaistiin palkitsemistilaisuuden yhteydessä. Voit katsoa videon nettisivuiltamme mela.fi/loistolomittaja.

Millainen on Loistolomittaja?

Loistolomittajan tärkeimmiksi ominaisuuksiksi ilmoittajat valitsivat:

- Omaaloitteellisuus ja luotettavuus
- Eläinten ja niiden käyttäytymisen tuntemus
- Huolellisuus ja annettujen ohjeiden noudattaminen

Maatalousyrittäjä Hanna Myrskyranta kuvaili Loistolomittajaansa Jouki Tchaousia näin:

”Kun Jouki tulee lomittamaan, voi jäädä hyvällä mielellä lomalle. Lehmät on hoidettu suurimmasta pienimpään vähintään yhtä hyvin, kun ne itse hoitaisin. Hyvä karjasilmä. Työympäristö on siisti ja ohjeet on luettu ja niitä noudatettu parhaalla mahdollisella am-

mattitaidolla. Yllättävissäkään tilanteissa sormi ei mene suuhun, vaan Jouki tarttuu asioihin ja hoitaa ne itse, mutta osaa silti tarvittaessa kysyä myös apua. Osaa ottaa myös vastaan palautetta ja muuttaa tarvittaessa omaa toimintaansa.

Näkee, että hän nauttii työstään. Lisäbonuksena olen itse saanut monta hyvää ja toimivaa käytännön vinkkiä päivittäisten töiden suorittamiseen. Iso Kiitos koko perheen puolesta, kun äitikin saa välillä olla ihan lomalla!”

Arvosta lomittajaasi

Loistolomittaja-kampanja toi hyvin esiin sen, että maassamme on satoja loistolomittajia. Te maatalousyrittäjät arvostatte heitä ja ymmärrätte, kuinka suuri merkitys heidän työllään on teidän jaksamisellenne ja hyvinvoinnillenne.

Lomittajille, kuten muillekin työntekijöille, on tärkeää saada palautetta työstään, jotta he voivat kehittää itseään ja kokea onnistumisen iloa. Muista siis antaa kiitosta lomittajallesi, jonka ansiosta pääset lomalle.

Kiitos sinulle, joka osallistuit Loistolomittaja-kampanjaamme. Annathan jatkossakin kiitosta lomittajallesi aina, kun siihen aihetta!





Kuva: Mikko Käkeli

Töissä Melassa – Eila Kuivamäki

Eila Kuivamäki työskentelee Melassa kuntoutusasiantuntijana ja eläke-
ratkaisijana.

Mitä eläke- ja kuntoutus- ratkaisija tekee?

Ratkaisijan työ on työkyvyn arviointia yhteistyössä Melan asiantuntijalääkärin kanssa. Monet hakemukset voidaan ratkaista suoraan lääketieteellisen näytön perusteella, mutta on tilanteita, jolloin arvioinnissa on otettava huomioon laajemmin myös muita asioita, kuten asiakkaan koulutus, aikaisempi toiminta, ikä ja asuinpaikka. Näillä asioilla on merkitystä myönteiseen ratkaisuun päätymiseksi, jos lääketieteelliset perusteet eivät ole riittävän selkeät etuuden myöntämiselle.

Asiakkaiden neuvonta ja ohjaaminen etuuksien hakemisessa on antoisa osa ratkaisijan työssä. Eläkeratkaisijalla on kattava sosiaaliturvan tuntemus Mela-turvan asiantuntemuksen lisäksi. Monet etuudet vaikuttavat toisiinsa ja niiden yhteensovittamisessa on oltava huolellinen.

Milloin kannattaa ottaa yhteyttä?

Jos on terveysongelmia ja tuntuu, että ei jaksakaan enää työssään, kannattaa ottaa yhteyttä eläke- ja kuntoutusratkaisijaan. Selvitämme yhdessä eri vaihtoehtoja. Tilanteet ovat moninaisia ja asian läpikäynti puhelimitse on usein

tarpeen. Eläkeasiat ovat melkein kaikille ainutkertaisia. Siksi on tärkeää, että osaamme vastata myös sellaisiin kysymyksiin, joita asiakas ei välttämättä osaa edes kysyä.

Millaisia asiakkaiden asiat ja elämäntilanteet ovat?

Kun on kyse työkyvyn heikentymisestä, siihen liittyy monenlaista epävarmuutta ja pelkoa, taloudellisia huolia ja usein myös parisuhdeongelmia.

Työssä on saatettu sinnitellä pitkään ennen hoitoon hakeutumista ja ongelmien vyyhti on mittava. Toisaalta jaksamisen sinnittelyssä näkyy usein kova yrittämisen halu, kekseliäisyys ja kyky sekä etsiä että löytää ratkaisuja vaikeissa tilanteissa.

Mikä on työssäsi parasta?

Mela hoitaa sosiaaliturvaa laajasti, joten monenlaisia mielenkiintoisia työtehtäviä olen saanut hoitaa ja siksi olenkin viihtynyt hyvin. Positiivista ener-

gia antaa se, että pystyn auttamaan ja neuvomaan asiakasta vaikeissa tilanteissa. Jokainen päivä on omanlaisensa, saan perehtyä erilaisiin tilanteisiin, joissa on varmistettava, että ratkaisu on lain ja soveltamisohjeiden mukainen. Motivaatiota lisää uuden oppiminen, kun eläkelait muuttuvat ja työn tekemisen tavat sekä välineet kehittyvät.

Vaihtelua päiviin tuo myös toimiminen Melan edustajana erilaisissa työeläkealan asiantuntijaryhmissä. Hienoa työssäni on myös ihanat ja ammattitaitoiset työkaverit, joiden kanssa on ilo tehdä töitä.

Mikä on työssäsi vaikeinta?

Vaikeinta on, jos eläkettä ei voida myöntää sen vuoksi, ettei työkyvyn voida katsoa alentuneen riittävästi. Ja jos kuitenkin eläkkeenhakijalla on voimakkaita kipuja, jotka selvästi haittaavat elämää.

Melan eläkeyksikkö ratkaisee noin 9 500 eläke- ja kuntoutusasiaa vuodessa.

Asiakaspalvelumme palvelee arkisin kello 9–16 numerossa 029 435 2650.

Turvaa arkeen työkyvyn heikentyessä. Lue lisää:
mela.fi/tyokyky

Monipuolisia palveluita työterveyshuollosta

Melan tuottama ja ylläpitämä työterveyshuoltosovellus on uudistettu. Uutuutena sovelluksessa on oma käyttöliittymä maatalousyrittäjille. Sovellus toimii maatalousyrittäjän ja työterveyshuollon yhteisenä työkaluna työn riskitekijöiden arvioinnissa ja työolojen kehittämisessä.

Uuden työterveyshuoltosovelluksen ansiosta jokaisella maatalousyrittäjien työterveyshuoltoon kuuluvalla yrittäjällä on entistä aktiivisempi rooli ja paremmat vaikutusmahdollisuudet työolosuhteidensa tarkastelussa, hallinnassa ja kehittämisessä.

Rekisteröidy sovellukseen

Sovellukseen rekisteröitymällä voit hallinnoida omia tietojasi, arvioida kuormitustekijöitä sekä päivittää tekemiäsi työolosuhtekorjauksia. Sovelluksen käyttäjänä saat kaiken hyödyn irti työterveyshuollon tilakäynnistä – ilman lisämaksua!

Työterveyshuoltosovellus on erillään Melan muista tietojärjestelmistä. Sovelluksen tiedot eivät siten missään tilanteessa ole yhdistettävissä asiakkaiden eläke- ja tapaturmatietoihin.

Saat sovelluksesta ennen tilakäyntiä täytettävän esitietolomakkeen, jolla antamasi tiedot rakentavat työoloselvitystä ja siitä koostettavaa raporttia. Selvitykseen voidaan liittää myös videoita ja kuvamateriaalia.

Rekisteröidytyäsi ja esitietolomakkeen täytettyäsi saat tilakäynnin yhteydessä näppärän mukana kulkevan ensiapupakkauksen. Kirjautu työterveyshuoltosovellukseen: **mela.fi/asiointipalvelut**.

Kun kuulut maatalousyrittäjien työterveyshuoltoon, saat 20 % alennuksen pakollisen työajan MATA-vakuutuksen vakuutusmaksusta. Ennen lokakuuta liittyneiden alennus tulee voimaan vuoden 2022 alussa. Lue lisää: **mela.fi/tyoterveyshuolto**



Kuva: Mikko Käkeli

Eila on ollut Melassa
vuodesta 1982.
Aluksi hän käsitteli tapaturma-
korvauksia ja vakuutushakemuksia.

Vuodesta 2000 lähtien
hän on työskennellyt eläkeyksikössä
kuntoutus- ja työkyvyttömyys-
eläkkeiden ratkaisijana.

Työhyvinvointisi tueksi

Tiesitkö, että tarjoamme sinulle monia erilaisia maksuttomia palveluita, joilla voit tukea hyvinvointiasi ja työssä jaksamista? Osallistumalla työhyvinvointitilaisuuksiin, pääset verkostoitumaan muiden maatalousyrittäjien kanssa ja saat lisäpuhtia työpäiviin. Kun yrittäjä voi hyvin, myös maatila voi hyvin!

Korona-aikana olemme panostaneet erityisesti etänä pidettäviin tilaisuuksiin. Kevään mittaan webinaareissa on kuultu neuvoja esimerkiksi työmäärän ja kiireen hallintaan sekä parisuhteen kriiseihin. Saimme kuulla myös, miten toivo auttaa selviämään raskaista aikakausista. Ehkä sinäkin olit jollain etäluennolla mukana – kenties kertaamassa ensiaputaitoja tai riskienhallintaa? Jos webinaarit menivät ohitse, ei huolta. Syksyllä on luvassa lisää mielenkiintoisia luentoja etänä.

Virkistäytymistä ja stressinhallintaa

Olemme toiveikkaita, että kesän jälkeen voitaisiin järjestää taas kasvokkain tapahtuvia tilaisuuksia ja kursseja. Suosittelemme Maatalousyrittäjien hyvinvointipäiviä ja Hyvinvoinnin ABC -koulutuksia onkin jo suunnitteilla syksylle, koronatilanne huomioiden. Tue työkyäsi ja tule mukaan!

Aiempina vuosina hyvinvointipäivillä on pureuduttu muun muassa unen merkitykseen, terveyden edistämiseen ja muutosten kohtaamiseen. Tänä vuonna luvassa on vinkkejä

stressinhallintaan. Mielenkiintoiset puhujat, hauskat esitykset ja maistava ruoka takaavat mukavan irtioton arjesta. Hyvinvointipäivien aikataulu julkaistaan kesän aikana nettisivuiltamme.

Hyvinvoinnin ABC -koulutuksissa opitaan tunnistamaan mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja vahvistamaan omia voimavaroja. Elämän eri osa-alueisiin liittyvien pohdintojen ja ryhmätehtävien parissa tutustut myös muihin osallistujiin. Kaksipäiväinen koulutus sisältää yöpymisen sekä ruokailut ja mahdollistaa sinulle virkistymishetken omaan hyvinvointiisi keskittyen.

Vertaisryhmistä voimaa

Uutena palveluna lanseerasimme keväällä etänä toteutettavat vertaisryhmät, joista saatujen hyvien kokemusten myötä uusia ryhmiä alkaa syksyllä. Vertaisryhmissä päästään pienellä porukalla juttelemaan samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Maatalousyrittäjille suunnattuja ryhmiä järjestetään eri teemoilla: jaksaminen ja hyvinvointi, ajanhallinta, yrittäjän paineet sekä tilan sukupolvenvaihdos.

Välitä viljelijästä -projektityöntekijän ohjaamat vertaistapaamiset toteutetaan etänä verkon välityksellä, jolloin osallistuminen on mahdollista asuinpaikasta riippumatta. Vertaisryhmään osallistumalla saat kuulla muiden kokemuksia ja samalla voit saada uusia näkökulmia ja ajatuksia omaankin tilanteeseen.



Kuva: Mikko Käkelä

Miten voit osallistua?

Tulevat tilaisuudet ilmoitetaan Melan tapahtumakalenterissa: mela.fi/tapahtumat ja Facebookissa: **Melan Juureva Joukko**

Ilmoittaudu mukaan!

Hyvinvointivinkit haltuun

Oletko jo löytänyt tiesi Melan YouTube-kanavalle? Sieltä voit katsoa maataloustöiden lomaan sopivan virkistävän taukojumpan sekä Välitä viljelijästä -projektityöntekijöiden

tekemät hyvinvointivinkit. Parin minuutin pituisilla videoilla kuulet kokeilunarvoiset neuvot stressin ja kiireen hallintaan, hyvän mielen saavuttamiseen ja lempeään itsensä kohteluun. Pienilläkin teoilla voit saada itsellesi lisää iloa ja energiaa päiviin!

Kuuntele Välitä viljelijästä -podcastia

Tiedätkö miten tunnistaa uupumuksen merkit ajoissa? Entä miksi ihminen voi käyttäytyä aggressiivisesti tai miten kiltteys vaikuttaa elämäämme? Vaihtuvien vieraiden kanssa syvennytään erilaisiin hyvinvointiteemoihin: elämäntilanteisiin, tunteisiin ja jaksamiseen. Saat tietoa myös maatalousyrittäjän työkykyyn ja työkyvyttömyyseläkkeeseen liittyen.

Jaksoissa käsitellään suomalaista maatalousyrittäjää koskettavia teemoja – laita siis laurit korvalle ja ota podcast kuunteluun!



Melan Välitä viljelijästä -podcast

Jaksot löydät Spotifystä ja nettisivuiltamme mela.fi/podcast



Putoamistapaturmat ovat yleisiä. Jo matalalta putoaminen voi aiheuttaa vakavia vammoja. Nojatikkaat on tarkoitettu vain kiipeämiseen ja A-tikkaita käytetään ainoastaan lyhytkestoisissa töissä. Rakenna asianmukaiset telineet ja käytä turvavaljaita korkealla työskennellessäsi.

Mela tänään -lehti Melan asiakkaille
ISBN 952-5275-01-9

julkaisija Maatalousyrittäjien eläkelaitos
Revontulenpuisto 2, 02100 Espoo,
vaihde 029 435 111, www.mela.fi

päätoimittaja Minna Gardemeister
minna.gardemeister@mela.fi

ulkoasu Virve Laine
paino Grano 5/2021

Seuraa meitä [juurevajoukko.fi](https://www.juurevajoukko.fi)

