



Työkyvyssä on kysymys ihmisen voimavarojen ja työn välisestä tasapainosta. Tavoitteena on turvata työkyky ihmisen ja työn muuttuessa. Yksilöä tukevat perhe, ystävät ja muu lähiyhteisö.

Vastuu työkyvystä jakaantuu yksilön, lähiyhteisön ja yhteiskunnan kesken.



Ihmisen tärkein pääoma työelämässä on hänen työkykynsä. Työkyvyn talo on symbolinen kuvaus työkyvystä ja siihen vaikuttavista osa-alueista.

Työkykytalossa kolme alinta kerrosta kuvaavat yksilön henkilökohtaisia voimavaroja ja neljäs kerros työtä ja työoloja. Yksilö on luonnollisesti päävastuussa omista voimavaroistaan.

Työkyky ei ole irrallinen osa ihmisen elämää. Työkykytalo toimii ja pysyy pystyssä, kun kaikki kerrokset tukevat toisiaan. Talon kaikkia kerroksia tulee kehittää työelämän aikana. (Ilmarinen J., 2009)



Lisätietoa:
ttl.fi/maatalous
mela.fi
mtk.fi
tukihenkilo.fi
proagria.fi
Parisuhdekeskus.fi
tukinet.fi

Lähteet: Ilmarinen, J. 2009. Pitkää työuraa! Ikääntyminen ja työelämän laatu Euroopan unionissa. Työterveyslaitos

1. KERROS: Terveys ja toimintakyky

Rakennuksen pohjakerros, perusta, muodostuu terveydestä sekä fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä. Muutokset niissä heijastuvat työkykyyn.

Vaikutusmahdollisuudet omaan työhön helpottavat hallitsemaan työtilannetta sekä säätelemään itseen kohdistuvaa kuormitusta. Riittävä lepo, fyysisen ja henkisen kunnon hoito sekä työterveyshuollon palveluiden käyttö auttavat maatalousyrittäjiä säilyttämään terveystensä jatkuissa muutospaineissa.

2. KERROS: Ammatillinen osaaminen

Arvot, asenteet ja motivaatio vaikuttavat työkykyyn. Jos työ vastaa omia odotuksia, se vahvistaa työkykyä. Maatalousyrittäjän toimintaympäristö muuttuu jatkuvasti. Se vaatii yrittäjältä joustavuutta.

Maatilan työyhteisön muodostavat yrittäjän lisäksi esimerkiksi appivanhemmat, omat vanhemmat, lapset, sisarukset ja palkattu työvoima.

Hyvän työyhteisön tunnuspiirteitä ovat oikeudenmukaisuus, selkeät työn tavoitteet, vaikutusmahdollisuus omaan työhön, avoin tiedonkulku ja palaute sekä riittävät kehittymismahdollisuudet työssä.

4. KERROS: Työ, työolot, johtaminen

Työn vaatimukset, työyhteisön toimivuus ja johtaminen tekevät työstä moniulotteisen kokonaisuuden. Työn sitovuus, liika työ määrä ja työssä kuormittuminen heikentävät maatalousyrittäjän voimavaroja. Työmäärä tulee suhteuttaa työkykyä vastaavaksi. Laajennusta suunnittelevien tai toimintaansa jo laajentaneiden tilojen kohdalla korostuu erityisesti työ määrän vaikutus terveyteen. Työturvallisuuden ja -terveyden kannalta on tärkeää sovittaa työ, työmenetelmät ja -välineet yksilön ominaisuuksia ja tarpeita vastaaviksi. Järkevästi suunnitellut työketjut ja kehon rasituksen huomioivat työtavat ovat osa laadukasta työn tekemistä. Ergonomiset ratkaisut on tehtävä mittatilaustyönä jokaiselle tilalle.

Liiallinen valvominen ja pitkät työrupeamat heikentävät suorituskykyä ja altistavat tapaturmille. Lomituksen sijaisapua voi saada esimerkiksi, kun sairastuu tai sattuu tapaturma. Yllättäviin tilanteisiin kannattaa varautua varahenkilöjärjestelyin. Hyvät vuorovaikutustaidot, kyky kuunnella sekä antaa palautetta ovat osa tilan johtamista. Maatilan yrittäjät ovat usein avio- ja työpari, jolloin roolit kietoutuvat toisiinsa. Parisuhteen hoitamista voi opetella muun muassa parisuhdekursseilla.

MISTÄ APUA HYVINVOINNIN JA TYÖKYVYN YLLÄPITOON?

• Maatalousalan työterveyshuolto

Työterveyshuollon palveluiden käyttö tukee työhyvinvointia tilakäyntien, terveystarkastusten sekä ohjauksen ja neuvonnan avulla. Ehkäisevän työterveyshuollon lisäksi on mahdollista ostaa työterveyspainotteista sairaanhoitoa. Jos voimavarat uhkaavat loppua, voi aina kääntyä oman työterveysyksikön puoleen.

• Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela

Melan hoitama sosiaaliturva on kattava turvaverkko, joka takaa maatalousyrittäjälle sairauden tai tapaturman sattuessa hoidon, toimeentulon sekä yritystoiminnan jatkumisen. Lomitusjärjestelmä mahdollistaa irtautumisen sitovasta työstä. Työturvallisuustyö ohjaa turvallisiin ja terveellisiin työtapoihin. Välitä viljelijästä –projektin kautta voi saada konkreettista apua esimerkiksi taloudellista tukea asiantuntijapalvelun hankkimiseen.

• Maa- ja metsätaloustuottajain keskusliitto MTK

Maatalousyrittäjien työhyvinvointi on tärkeä osa MTK:n edunvalvontaa. MTK kehittää valtionhallinnon, Työterveyslaitoksen, Melan ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa yrittäjien työhyvinvointia tukevia lakisääteisiä järjestelmiä, kuten lomituspalveluja, työterveyshuoltoa ja kuntoutusta. MTK on mukana kehittämässä Maaseudun tukihenkilöverkon toimintaa.

• Neuvonta

Neuvontaorganisaatiot tarjoavat erilaisia työhyvinvointia tukevia palveluja tilan toiminnan johtamiseen ja suunnitteluun, seurantaan ja kehittämiseen. Neuvontaa voi käyttää toiminnan suunnitteluun muutostilanteessa, kuten sukupolvenvaihdon, laajentamisen ja tuotantosuunnan muutoksen tai tuotannosta luopumisen yhteydessä. Tuotantoon liittyviin kysymyksiin saa apua muun muassa teurastamoista ja meijereistä.

• Maaseudun tukihenkilöverkko

Maaseudun tukihenkilöverkon koulutetut tukihenkilöt auttavat ihmisiä erilaisissa mieltä askarruttavissa tilanteissa. Tukihenkilöt ovat vapaaehtoistyöntekijöitä, joilla on aikaa ja halua kulkea rinnalla ja kuunnella elämän pulmatilanteissa. Tukihenkilöitä sitoo vaitiolovelvollisuus sekä tuettavan elämän- ja maailmankatsomuksen kunnioittaminen.