

# Hyvinvointivirta

tukea satakuntalaisen maatalousyrittäjän arjen jaksamiseen

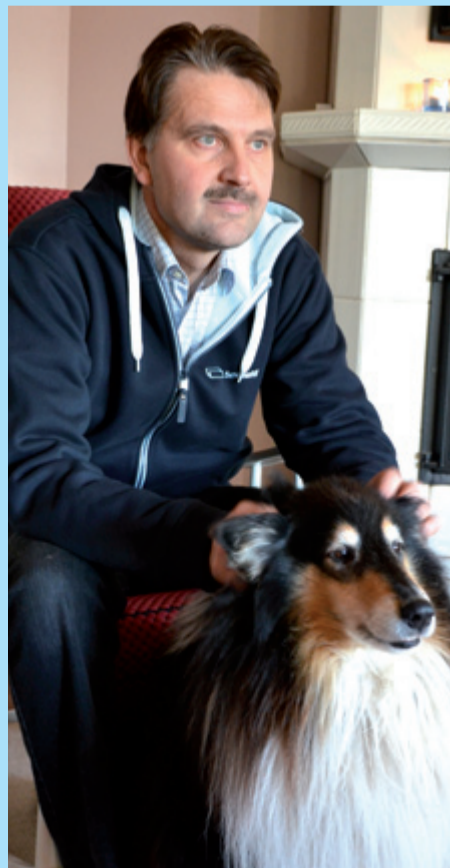


Stressi on hyvä renki, mutta huono isäntä s. 3

Vinkkejä itsestä huolehtimiseen s. 4

Lomat ja vertaistuki voimanlähteinä s. 5-6

A-klinikalta elämäkeskeistä tukea s. 7





## Jokainen ihminen on laulun arvoinen

Tämän lehden ja MTK-Satakunnan yhteinä tavoitteena on antaa viljelijöille eväitä jaksaa tehdä arvokasta työtä hyvillä mielin. Kaikille meille tulee kuitenkin elämässä tilanteita, joissa omat voimat ja kyvyt eivät riitä. Silloin olisi hyvä, että kuuntelijaa ja apua olisi tarjolla ja sitä pystyisi ottamaan vastaan ajoissa. Vaikka nykypäivän kovenevassa yhteiskunnassa toisista välittäminen ja rohkeus antaa ja ottaa apua vastaan ovat vähentyneet, olen tätä työtä tehdessäni iloinnut siitä, kuinka paljon välittämistä on edelleen Satakunnan maaseudulla.

Maatalousyrittäjän hyvinvointi ja taloustilanne vaikuttavat työssä jaksamiseen ja sitä kautta maatilanhoidon hoitamiseen. Lehden sivuilta löytyy esimerkkejä ja tahoja, jotka ovat valmiina auttamaan viljelijöitä. Stressaavia asioita voivat olla terveys- ja rahahuolet, yksinäisyys, sukupolvien väliset ristiriidat tai muut ihmissuhdeongelma, liian suuri työmäärä sekä tunne, että ei kykene vaikuttamaan omiin asioihinsa. Apua voidaan tarvita päihderiippuvuuteen, sairaus- tai kuolemantapauksen tai muiden kriisien hoitoon ja niiden jälkeisten asioiden ja henkisen jaksamisen tukemiseen. Kun yrittäjä on vaikeuksien keskellä, niitä on vaikea hahmottaa ja löytää ratkaisuja yksin. Lähipiiri



on usein paras tuki, mutta se voi olla myös si-doksissa samoihin ongelmiin kuin apua tarvitse- vakin. Pienellä tuella ja avulla johonkin asi- aan tarttuminen voi lähteä käyntiin. Koskaan ei ole liian aikaista pyytää tai antaa apua.

Stressin ja uupumisen ehkäisemiseksi jokaisen olisi hyvä oppia rajaamaan asioita elämässään voimavarojensa mukaan. Sen opetteleminen, omien voimavarojensa tiedostaminen sekä itsensä ja muiden hyväksyminen vajavaisena ei ole helppoa monien vaatimusten keskellä, mut- ta kannattaa. Se on tie, jonka uupumuksesta selvinneet ovat pienin askelin käyneet läpi elä- mässään.

Elämässä tulisi olla työn lisäksi riittävästi aikaa ja tilaa levolle, virkistykseksi ja läheisille. Jo- kaisella on omat tapansa rentoutua, oli se sit- ten sohvalle lepäilyä, klapien tekoa, lukemista, teatteria, järjestörientoja tai jotain ihan muuta. Miten on sinun tapasi ladata akkuja?

*"Jokainen ihminen on laulun arvoinen. Jokainen elämä on tärkeä."*

Yhteistyöterveisin  
Riitta Seppälä  
Varavoimaa Farmarille/MTK-Satakunta

## Varavoimaa Farmarille – apua jaksamiseen, työhyvinvointiin ja talousasioihin

### Varavoimaa Farmarille- hankkeen tavoitteina on:

- saada avun hakemisen kynnys matalaksi mahdollisimman aikaisessa vaiheessa
- tarjota keskustelu- ym. apua sitä tarvitseville
- toimia ensiapuna maatilayrittäjien jaksamiseen, hyvinvointiin, talouteen ym. liittyvissä vaikeuksissa
- ohjata tarvittaessa eteenpäin eri asiantuntijoille
- tiedonvälitys eri tahoista, jotka ovat auttamassa viljelijöitä ja muita maaseudun yrittäjiä

### Kaikki tapaamiset ja keskustelut luottamuksellisia

Kaikki yhteydenotot, tapaamiset ja keskus- telut ovat ehdottoman luottamuksellisia. Eri tahoihin voidaan olla yhteydessä ainoastaan yrittäjän luvalla. Yhteistyökumppaneina voivat toimia esimerkiksi

- työterveyshuollon ja muun terveyden- huollon henkilöstö, maaseudun tuki- henkilöt
- lomittajat, ProAgrian neuvojat, MELA- asiamiehet, rahoittajat, vakuutusyhtiöt
- MTK:n paikallisyhdistykset, kuntien maaseutuviranomaiset, EU-avustajat ja ELY-keskus

### Yhteydenoton kynnys matala

Varavoimaa Farmarin hankevetäjänä toimii Riitta Seppälä. Häneen voi ottaa rohkeasti yhteyttä niin pienissä kuin isoissakin maa- seutuyritysten muutos- tai ongelmatilan- teissa tai muissa pulmissa, joihin kaipaa ul- kopolista tukea.

Ensikontakti kannattaa ottaa puhelimitse tai sähköpostilla, jolloin voidaan sopia, miten ja missä jatketaan.

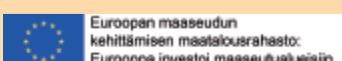
**Riitta Seppälä** gsm 044 9726 195  
riitta.seppala@mtk.fi  
www.mtk.fi/satakunta



*"Olemme tyytyväisiä, että Satakunnan ja Pirkan- maan ELY-keskukset lähtivät tukemaan Vara- voimaa Farmarille-hanketta. Viljelijöiden hyvin- vointi on tärkeää MTK-Satakunnalle ja sen eteen on paljon tehtävää" pohtivat nuotiotulilla MTK- Satakunnan johtokunnan puheenjohtaja Jarkko Laitila ja hankkeen ohjausryhmän puheenjohta- ja Antero Kaappa.*



Julkaisija: MTK-Satakunta/Varavoimaa Farmarille-hanke  
Toimittajat: Riitta Seppälä, Maritta Sabell, Maarit Hollmén, Sirpa Havu, Annina Luotonen, Marika Raitaniemi  
Taitto: Hyvätideat Ky  
Paino: PunaMusta Oy  
Painosmäärä: 5500 kpl



## Askeleita hyvään elämään

### Iloa pienistä hetkistä

Ilonhetkiä voi saada pienistäkin arkipäivän asioista, hymystä, kahvikupillisesta, puhelinsoitosta, hohtavista hangista tai viher- tävistä oraista! Mikä tuottaa sinulle iloa?

### Kiitos kantaa

Kiitollisuus, kiitoksen antaminen ja saaminen lisäävät onnelli- suutta.

### Harrastuksia työn vastapainoksi

Mieluisat harrastukset ovat vastapainoa työlle, oli sitten kyse

lentopallon peluusta, metsästyksestä, uinnista, kävelylenkeistä, sukututkimuksesta, kuorolaulusta tai saunailloista. Niissä päivän harmit helpottavat, ahdistus lieentyä ja hyvää oloa virtaa tilalle.

### Lähiverkostosta voimaa

Huolehditko läheisistä ihmissuhteistasi silloin, kun menee hy- vin? Kun tarvitset heitä, saat heidät silloin tuekseen.

### Sopivasti unta, lepoa ja ravintoa

Mieli tarvitsee enemmän unta kuin keho. Unessa aivot lepäävät ja alitajunta työstää sekä vaikeaksi että hyväksi koettuja asioita. Hyvä ruoka kohtuullisesti nautittuna parantaa mieltä ja terveyttä.



# Stressi on hyvä renki, mutta huono isäntä

Epävarmuus tulevaisuudesta, talouden kiristyminen, kasvun paineet, tarkastukset ja sähköinen tiedonvälitys lisäävät nykypäivän hektisyyttä ja stressiä.

Maatilalla on paljon perinteitä, mutta toisaalta muutoksen tarve on entistä kovempi. Maanviljelijät ovat monitaitureita, mutta nykyään odotetaan entistä enemmän myös johtamis-, laskenta- ym. liikkeenjohdollisia taitoja. Kun vielä yleensä puoliso on lähin työkaveri ja koti ja työ ovat samassa paikassa, jolloin työstä irtautuminen ei käy kuten palkkatyössä, ei ole ihme, jos toisaan stressaa.



Toinen lataa akkuja parhaiten lepäämällä...

## MIHIN ON KIIRE?

Kiire on usein määrittelemättömien tavoitteiden perässä kirimistä, asioita, joita on vain pakko tehdä, oman sisäisen, perinteen tai ympäristön paineen vuoksi. Miksi on pakko? Kiire voi olla myös liian kovien tavoitteiden tulosta. Kaikille ei välttämättä suuri järjestelmällisyys auta, vaan jotkut tarvitsevat enemmän tilaa luovuudelle, aikaa tehdä sitä, miltä tuntuu. Vaatii rohkeutta tarvittaessa muuttaa mieltään ja myös tehdä asioita eri tavalla, kuin on totuttu tekemään.

## MIKÄ ON SINULLE TÄRKEÄÄ?

Tavoitteita voi asettaa esimerkiksi omalle fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle kunnolle, ihmissuhteille, ammattitaitoon, työympäristöön sekä määrälliseen ja taloudelliseen tulokseen. Viiden vuoden päähän asetetaan erilaisia tavoitteita kuin kullekin päivälle tai kuukaudelle. Mitä sinä tavoittelet ja mistä haaveilet? Mitä tekisit, jos tietäisit, että Sinulla on enää aikaa muutama kuukausi? Ne ovat varmaan elämäsi tärkeimpiä asioita.

## AIKAA MYÖS ITSELLE JA LÄHEISILLE

Sopiva määrä mielekästä työtä on palkitsevaa. Työssä voi jaksaa vain, jos pystyy mitoittamaan työn määrän ja laadun niin, että se ei ylitä omia voimavaroja. Myös yksityiselämä uuvuttaa ja syö työkykyä, jos siellä on liikaa tekemistä tai ihmissuhteet rasittavat. Merkittäviä stressitekijöitä ovat suuret elämänmuutokset, niin kielteiset kuin myönteisetkin.

Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty. Aikatauluihin tulisi voida jättää oma aikansa myös lomaan, liikuntaan ja muihin harrastuksiin, perheelle, ystäville ja ihan vain itselleen. Vara-aikaa tarvitaan myös yllättäville tapahtumille.

Mitä enemmän tulee ikää, sitä enemmän on varattava lepoaikaa ja aikaa terveyden ja toimintakyvyn hoitoon. Kaksi-, neli- ja kuusikymppisten fyysinen kunto ja terveys ovat keskimäärin erilaisia, mutta hyvin huollettuna henkinen kapasiteetti kasvaa iän myötä.

## KAIKKEEN EI VOI VARAUTUA

Kaikille tulee myös suuria yllätyksiä ja kriisejä elämänsä aikana. Niihin ei voi samalla tavoin varautua, muuten kuin pitämällä hyvää huolta itsestään ja oppimalla tunnistamaan omat voimavaransa ja jaksamisensa rajat. Auttaa myös, jos pystyy näkemään vastoin käymisten keskellä edes pienenpieniä ilon ja kiitollisuuden lähteitä, jotka kantavat seuraavaan päivään ja elämässä eteenpäin.

## KUORMITTAVAN STRESSIN TUNNISTAMINEN

Stressiä sisältyy enemmän tai vähemmän elämään, ja myönteisinä se kannustaa yrittämään ja saavuttamaan asetetut tavoitteet. Liika stressi ja väsymys antavat usein ensimmäiset merkinsä kärtyisyytenä ja ärtyisyytenä. Haitalliseen stressiin voi liittyä esimerkiksi nukkumisvaikeudet ja jatkuva väsymys, ahdistuminen ja pelot. Kielteisten tuntemusten lisääntyessä myönteiset ajatukset vähitellen haalistuvat ja katoavat huolten taakse.

Stressin pitkittyessä ajatukset alkavat kiertää kehää ja keskittymiskyky ja muisti reistailevat. Stressaantuneen on yhä vaikeampi tehdä päätöksiä, eikä oikein pääse töihinkään käsiksi. Kipu tai jatkuva väsymys on elimistön tapa kertoa, että jotain on vinossa.

Elleivät oireet kotikonstein, eivätkä läheisten kanssa käytyjen keskustelujen avulla tunnu helpottavan, kannattaa hakea apua ajoissa.

## APUVOIMIA STRESSIN HALLINTAAN

Paljon useammalla kuin uskommekaan on samantyyppisiä ongelmia työssä, ihmissuhteissa ja yleensä elämän arjessa. On tärkeää, että pystymme jakamaan ajatuksiamme myös muiden kanssa. Maatalous- ja muille yrittäjille tämä on erityisen tärkeää, koska usein työ on yksinäistä. Ellei lähipiiristä löydy puhekuppania, olisi hyvä, jos sitä löytyisi jostain muualta. Järjestö- ja harrasteipiireissä toimiminen on hyvä vaihtoehto silloin, kun löytyy pienehkö porukka tai edes yksi ihminen, jolla on samansuuntaiset kiinnostuksen kohteet.

ProAgrian Mikä hätä täs o- pienryhmä on viljelijöiden hyvinvointia ja työssä jaksamista edistävä ryhmä. Neuvonta- ja muuta asiantuntija-apua käyttäen selviää, minkälaisia mahdollisuuksia löytyy

ja onko tarvetta muutokseen. Jos byrokratia kismittää, sen hoitamiseen kannattaa käyttää ulkopuolista apua.

Työterveyshuollot järjestävät työkyvyn ylläpitämiseen ns. TYKY-ryhmätoimintaa. Myös kuntoremontit, tuetut lomat ja kuntoutukset kannattaa hyödyntää. Maaseudun tukihenkilöt, työterveyshuolto ja MELA-asiamiehet haluavat kaikki osaltaan auttaa viljelijöitä.

Välillä on hyvä pysähtyä miettimään, mihin on menossa ja millä vauhdilla. Aina on toivoa ja monenlaisista vaikeuksista selvitään.

Riitta Seppälä



...toinen taas klapihommissa

Kuva Kalevo Korvensyylä



# Määräaikaishuolloilla ajoissa oikea suunta

Jukka Mäkilä on ollut tyytyväinen työterveyshuollosta saamiinsa palveluihin. Joka toinen vuosi tehty terveystarkastus, kuten myös neljän vuoden välein tapahtuva tilakäynti, herättelevät pitämään itsestään parempaa huolta ja ajattelemaan tarkemmin, mitä voisi itse tehdä oman terveytensä eteen.

Se onkin tärkeää, koska hevoskasvatukseen, laatusäilöheinän tuotantoon ja viljanviljelyyn erikoistuneella tilalla puuhaa riittää Leila ja Jukka Mäkilälle sekä heidän nuorisolleen. Lisäksi Jukka Mäkilä on vetovastuussa Satakanti Oy:n urakointipalveluista. Koneosakeyhtiö hoitaa vajaan sadan



"Meille on iso voimavara, että tykkäämme tehdä yhdessä hommia" hevosten parissa viihtyvät Leila ja Jukka Mäkilä toteavat



Traktori- kuten myös tietokonetyöt rasittavat selkää, niskaa ja hartioita, joihin työterveyshuolto on antanut hyviä venyttelyohjeita, kertoo Leila Mäkilä.

asiakkaan säilörehun, heinän tai oljen kantipaalausta.

Terveystarkastuksessa otetut veri- ym. kokeet ovat tärkeä osa säännöllistä määräaikaishuoltoa. "Mitä aikaisemmin havahtuu, missä päin kivittää tai mitkä arvot eivät ole kohdallaan, sitä helpompi on tehdä jotain asian eteen, kun siihen saa asianmukaiset ohjeet" toteaa Jukka Mäkilä.

Mäkilät ovat saaneet monenlaista vinkkiä työterveyshuollosta niin ruokavalioon kuin työasentoihinkin. Parin viikon selkäkuntoutukseenkin työterveyshuolto antoi tarvittavan lausunnon.

## MELA korvannut myös tapaturman pysyvän haitan

Vaikka yleensä eläketurva on ensimmäinen, mikä tulee mieleen, kun puhutaan Maatalousyrittäjän eläkelaitoksesta, on MELAs-ta suurimmalle osalle maatalousyrittäjistä myös hyötyä jo työikäisenä.

Jukka Mäkilä kertoo, kuinka peukalovervas halkesi töissä vuosia sitten, mistä jäi pysyvä haitta. Tapaturman jälkeen MELA maksoi sairausloma-ajalta päivärahan ja hoidot. Tämän lisäksi jalka vaatii edelleen vuosittaista huoltoa, mikä korvataan kokonaan.

## Kokemäen tuottajayhdistyksellä oma uimahallivuoro

Mäkilät antavat vinkiksi muille tuottajayhdistyksille, että Kokemäen yhdistys tukee jäsentensä hyvinvointia mukavalla tavalla. Jäsenet perheineen pääsevät talvisin kerran viikossa uimahallille maksutta. Nelisenkymmentä uimaria on taannut, että koko uimahalli on saatu vain viljelijöiden käyttöön. "Varsinkin miesten saunan lauteilla on toisinaan kuulemma parannettu niin ahkerasti maailmaa, että joskus on uintikin jäänyt sivuseikaksi" naurahtaa Leila Mäkilä.

# Työterveyshuollon tilakäynnillä käytännön vinkkejä

Työterveyshuollon neuvonnallinen tilakäynti ja sen perusteella saatu kirjallinen raportti toimenpide-ehdotuksineen ovat viljelijälle ilmaisia. Tilakäynnillä on mukana myös ProAgrian kokenut neuvoja ja tarpeen vaatiessa työfysioterapeutti. Ulkopuolinen näkee tilalla helpommin vaaranpaikat ja muut altistavat tekijät ja pystyy siten antamaan vinkkejä jo paikan päällä. Joka neljännelle viljelijälle sattuu työuransa aikana vakava tapaturma, jolloin sairauslomat voivat olla kuukausia ja työkykyiseksi kuntoutuminen vie pitkään. Tilakäynnin,

kuten koko työterveyshuollon, tavoitteena on työperäisten sairauksien ja tapaturmien ennaltaehkäisy, kertoo työterveyshoitaja Marja Koivunen Kokemäeltä.

## Palvelut muutamalla kymppillä

Kokemäen, Harjavallan ja Nakkilan työterveyshuolloista ei peritä edes vuosimaksua, eikä se muuallakaan ole kuin muutaman kympin. Kun työterveyshuoltoon liittyneet saavat vielä maatalouden tapaturmavakuu-

tuksesta 20 %:n alennuksen, ei voi kuin ihmetellä, miksi kaikki eivät ole liittyneet työterveyshuoltoon.

## Terveystarkastuksessa määräjain laboratoriotekokset ja muut mittaukset

Joka toinen vuosi tehtävä terveystarkastus on vapaaehtoinen. Lähes kaikki työterveyshuoltoon kuuluvat haluavat tällöin perustarkastuksen lisäksi laboratoriotekokset, jossa otetaan useimmiten perusverenkuva, kolesterolit, sokeri-, kilpirauhas- ja maksa-arvot, keuhkojen toimintakyvyn mittaukset sekä rokotustarkistukset.

Kun Kela maksaa 60 % terveystarkastuksen kuluista ja loput on verotuksessa vähennyskelpoista, ei viljelijän itse maksamaksi jää montaa kymppiä.

## Kuntoutuksiin pääsee helpommin työterveyshuollon lausunnolla

Työterveyshoitaja Koivunen kertoo, että hän auttaa tarvittaessa löytämään sopivan kun-

toimonttiloman tai kuntoutuksen. Kuntoremonttiin pääseminen ei edellytä lääketieteellistä syytä. Työterveyshoitaja lausunto takaa, että viljelijä saa kuntoremontin ajalta kuntoutusrahan ja sijaisapua. Hän auttaa tarvittaessa myös hakemusten täytössä. Koivunen ei muista matkan varrelta ketään, jonka kuntoremontti- tai kuntoutushakemus olisi hylätty.



"Meihin voi olla yhteydessä asiassa kuin asiassa", rohkaisee yhteydenottoihin työterveyshoitaja Marja Koivunen

## Kokemäen, Harjavallan ja Nakkilan viljelijöille alkamassa työkykyryhmä, vielä ehtii mukaan!

15.1	klo 12.30-16	Hätäensiapu
20.1	klo 13-15	Lihaskuntoutus ja liikkuvuuden testit
27.1	klo 13-15	Fyysisen kunnan merkitys. Luento ja liikuntaa
4.2	klo 13-15	Työergonomia. Luento ja liikuntaa
10.2	klo 13-15	Henkinen kuormittuminen ja työssä jaksaminen

Lisäksi lihaskuntotestit uudestaan 7.4.

Ryhmä kokoontuu Harjavallan terveysasemalla. Ilmoittautumiset Arja Peltoselle, puh. 044-4503640 (klo 11.30-12.00) tai arja.peltonen@ksthky.fi 10.1 mennessä.



# Maatilalla sattuu ja tapahtuu

Ilkka ja Susanna Latvajärven tila Kankaanpään Venesjärvellä on monialainen maatila. Päätuotantosuunta on lypsykarjatalous. Lisäksi tilalla harjoitetaan koneurakointia.

## MYEL-työtulo ajan tasalle

-Vaikka kuinka yrittää olla varovainen, niin eläimet ovat arvaamattomia ja vahinkoja tapahtuu. Melkein vuosittain sattuu jotakin pientä. Tosin tänä vuonna ei ole tapahtunut mitään, Susanna sanoo puuta koputtaen.

Viimeksi isännän käsi paloi pahasti ja sitä jouduttiin hoitamaan kolmisen viikkoa. Emännän polvi sai vuosia sitten osuman sonnin takajaloista ja varmemmaksi vakuudeksi myös lehmä päätti tähdätä sorkkansa samaan kohtaan.

MELAn kanssa yhteistyö on toiminut hyvin. Pienellä paikkakunnalla on tutut ihmiset ja työterveyshoitajan ja -lääkärin vastaanotolle pääsee nopeasti.



Ilkka ja Susanna Latvajärven parsinavetassa ammuu 34 komeaa sarvipäistä lypsävää. Tilan koko nuorkarja kasvatetaan itse.

Tilalla päivitettiin MYEL-työtulo viimeksi pari vuotta sitten urakointiyrityksen perustamisen yhteydessä. Työtulon määrä kannattaa pitää ajan tasalla, jotta vahingon tapahtuessa sen perusteella laskettava sairauspäiväraha on asiallisella tasolla.

## Työtä ja lepoa sopivassa suhteessa

Virkistystä arkiseen aherrukseen Latvajärvet hakevat viikon lomajaksoilta. Kevättalvella koko perhe lähtee yhteiselle lomamatkalle, ja loka-marraskuussa puoliset suuntaavat

ulkomaille ystäväpariskunnan kanssa. Lähi-virkistystä tarjoaa mökillä oleskelu tai käynti Tampereella opiskelevan tyttären luona. Viikoittainen lepoetki vietetään sunnuntai-sin aamulypsyn jälkeen. Silloin vaan ollaan ja köllötellään muutama tunti.

# Mela-asiamies hyvinvoinnin edistäjänä

Asiamiestyö edistää maatalousyrittäjän hyvinvointia monin tavoin. Luottamuksellinen suhde hakemusten täyttämässä ja neuvonnassa helpottaa vaikeiden asioiden puheeksi ottamista.

Asta Suorannan mielestä maatalousyrittäjät voivat vaihtelevasti, suurin osa onneksi kohtuullisen hyvin. He ovat tyytyväisiä työhönsä ja uskovat pärjäävänsä tulevaisuuden haasteista huolimatta. Asta on törmännyt myös väsyneisiin viljelijöihin. Taustalla voi olla terveydellisiä, taloudellisia tai jopa toivottomuutta aiheuttavia ongelmia. ”Autan kuuntelemalla ja eri ratkaisuvaihtoehtoja etsien. Esimerkiksi työkyvyttömyyden uhatessa Mela voi kuntoutuksena tukea kouluttautumista uuteen ammattiin. Varhaiseen välittämiseen löytyy keinoja vaikkapa ProAgrian talousneuvonnasta ja terveyspalveluista. Tärkeää on välittää jokaisesta niin paljon, ettei ketään jätettäisi ongelmineen yksin. Kaikki maatalousalalla toimivat tarvitsevat toisiaan, eikä yksin pärjää kukaan”, Asta summaa.

## Mela-turva kuntoon myös sairastumisen tai tapaturman varalle

Mela turvaa maatalousyrittäjän hyvinvointia. Jos yrittäjä sairastuu tai sattuu tapaturma, hän saa MYEL-työtuloon perustuvaa päivärahaa. Kuolemantapauksessa leski ja lapset voivat saada perhe-eläkettä ja ryhmähenkivakuutuskorvausta. ”Tehtäväni on jakaa Mela-turvaan liittyvää tietoutta ja auttaa yrittäjää hakemaan kaikkia hänelle kuuluvia etuuksia. Olen iloinen siitä, että nykyään viljelijät ymmärtävät oman sosiaaliturvansa merkityksen eivätkä valitse mahdollisimman alhaista työtuloa. MYEL-työtuloon perustuvat myös Kelan maksamat päivärahat”, Asta muistuttaa.

## Sirpa Havu

Hyvinvointia tukevat riittävä uni, terveellinen ruoka, liikunta ja hyvät ihmissuhteet. Asta suosittelee, että yrittäjä jättäisi lomalla tilan työt ja lähtisi tuulettumaan tilan ulkopuolelle. Ammattitaidon päivityksestä kannattaa huolehtia ja hyödyntää lomituksen ja työterveyshuollon etuja.

Asta Suorannan asiamiesalueeseen kuuluvat Harjavalta, Honkajoki, Kankaanpää, Karvia, Lavia, Luvia, Merikarvia, Nakkila, Pomarkku, Pori, Siikainen, Ulvila. Valtaosa asiakaspalvelusta hoituu puhelimitse, mutta myös vastaanotolle voi varata ajan. Asta kertoo saavansa voimaa työhönsä yrittäjien tapaamisista. ”Toivon, että asiakkaat ottavat rohkeasti yhteyttä Mela-turvaan liittyvissä kysymyksissä”, Asta opastaa.



Asta Suoranta

## Kuntoremonteilla ja tuetuilla lomilla voimia arkeen

### Kuntoremonttikurssit

Kolmen päivän aloitusjakso ja vastaava seuranta-jakso kotimaisissa kylpylöissä ja kuntoutuslaitoksissa. Mahdollisuus kuntoutusrahaan, jos kurssille ilmoittaudutaan työterveyshuollon kautta.

Lisätiedot työterveyshuollosta.

### Tuetut lomat, järjestäjänä Maaseudun terveys- ja Lomahuolto ry.

Lomatuen saaja maksaa lomasta vain omavastuuosuuden, joka on 20 euroa/vrk/aikuinen. Alle 17-vuotiailta ei peritä omavastuuosuutta. Lomaan sisältyy täysihoito (aamupala, lounas ja päivällinen), majoitus ja lomaohjelma.

Lomatukea pitää hakea 3 kk ennen aiottua loma-aikaa. Lomatukea voidaan myöntää korkeintaan joka toinen vuosi.

Haettava kolme kuukautta ennen loman alkamista. [www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi)



# Tukihenkilö kuuntelee ja auttaa

*Mielessä myllertävistä asioista puhuminen jollekin ulkopuoliselle voi avata oven seesteisempään huomiseen. Kuunteleva keskustelukumppani voi olla joku koko maan kattavan maaseudun tukihenkilöverkoston 140 jäsenestä. Heille voi soittaa nimettömänä ja kertoa luottamuksellisesti omaa mieltä askarruttavista asioista.*

**M**eille voi soittaa aina, kun tuntee tarvetta puhua. Ei tarvitse olla kysymys mistään isosta kriisistä. Jos vaikkapa EU-byrokratia tai puoliso potuttaa, keskustelu saattaa helpottaa. Ottakaa vain rohkeasti yhteyttä, Satakunnan aluevastaaja Leena Varheenmaa kehottaa. Keskustelua käydään juuri niistä asioista ja sen verran kuin soittaja haluaa. Jos todetaan, että asian selvittelyyn tai ratkaisemiseen tarvitaan ammattilaisen osaamista, niin tukihenkilö ohjaa soittajan eteenpäin. Keskusteluiden aiheet ovat samoja kuin yhteiskunnassa yleensäkin; ihmissuhdeongelmat, avioero, alkoholi, yksinäisyys, talousvaikeudet.

Jotkut tukisuhteet ovat kestäneet vuosia, joillekin riittää, kun saa purkaa huoliaan kerran. Satakunnassa tukihenkilöverkoston aluevastaavina ja tukihenkilöinä toimivat Leena Varheenmaa, Riitta Sianoja ja Raija Haaslahti, jotka ohjaavat tarvittaessa eteenpäin muille tukihenkilöille. Heidän lisäksi tukihenkilöitä on Satakunnassa kymmenen, sekä miehiä että naisia.

Tukihenkilötoimintaa on myös internetissä [www.tukinet.fi](http://www.tukinet.fi). Siellä on mahdollista esittää kysymyksiä ja osallistua eriaiheisiin keskusteluryhmiin. Tukihenkilöiden yhteystiedot löytyvät myös [www.tukihenkilo.fi](http://www.tukihenkilo.fi).



Leena Varheenmaa  
0400 444233  
[leena.varheenmaa@gmail.com](mailto:leena.varheenmaa@gmail.com)

Raija Haaslahti  
040 5171431

Riitta Sianoja  
050 3556731

## Pienryhmätoiminnasta uutta virtaa omaan jaksamiseen

Jatkuvasti muuttuvassa EU-säädösten viidakossa viljelijöiden jaksaminen on kovilla. Ulkopuolisten paineiden lisäksi on myös sisäisiä paineita, joiden kanssa viljelijät painivat yksin ilman ulkopuolista tukiverkkoa. Palkkatyöläinen voi tukeutua työyhteisönsä, mutta viljelijällä tuota ammatillista turvaverkkoa harvemmin löytyy jokaisessa käänteessä. Pienryhmätoiminnalla pyritään luomaan verkostoja, joita viljelijä voi halutessaan hyödyntää. Parhaimmillaan pienryhmätoiminta on vastavuoroista kanssakäymistä viljelijöiden välillä.

ProAgria Länsi-Suomen Sataideaa-hankkeen mikä hätä täs o- pienryhmä on viljelijöiden hyvinvointia ja työssä jaksamista edistävä ryhmä. Pienryhmän tarkoitus on vertaistuen ja ohjauksen avulla oppia tunnistamaan oman yritystoiminnan työssä jaksamiseen vaikuttavat tekijät ja parantaa työssä jaksamista. Tärkeä kysymys on "miten viljelijä voi?", johon ei ole yksinkertaista vastausta. Monella viljelijällä ajankäyttö on

päällimmäinen aihe mikä luo paineita. "Miksi kaikki työt tuntuvat jäävän viime tippaan" ja "miten jaksottaa vapaa-aika ja työ" ovat useille viljelijöille tuttuja kysymyksiä. Lisäksi pelko alan tulevaisuudesta askarruttaa monia, vaikkakin on varmaa, että ruokaa tarvitaan ja sen tuottaminen ei lopu.

### Toinen viljelijä vertaistukena

Vertaistuki ja toisen viljelijän kokemukset ovat tärkeä osa pienryhmän toiminnassa. Viljelijät kokevat, että vuorovaikutusten kautta voi peilata omia ongelmia ja nähdä tilanteen niin sanotusti ulkopuolisen silmin ja silloin voi todeta "eivät asiat niin huonosti olekaan". Kaikki viljelijät löytävät omasta työstään paljon hyviä puolia, mutta yksin pohdiskellessa näkee yleensä vain negatiiviset asiat.



Annina Luotonen



Sanna Seppälä

### Aiheet ryhmäläisten toiveiden mukaan

Mikä hätä täs o- pienryhmän teemoja ovat muun muassa ajankäyttö, oma jaksaminen ja sukupolvenvaihdos. Tapaamisten sisältö luodaan ryhmäläisten toiveiden mukaisesti ja heidän ajatuksiaan kuunnellen. Viljelijöiden väsyminen ja jaksaminen eivät rajoitu ainoastaan ikääntyviin viljelijöihin vaan myös nuoren viljelijän on huolehdittava jak-

samisestaan. Raskas työ, jossa viljelijä on monen alan ammattilainen samanaikaisesti, kuormittaa niin vanhaa kuin nuorta. Pienryhmätoiminnasta moni viljelijä on saanut paljon vertaistukea ja ideoita oman jaksamisen kehittämiseen ja ajankäytön hallintaan. Ensimmäinen ryhmämme on aloittanut ja muuttaman kokoontumisen perusteella kokemukset ovat olleet erittäin positiivisia. Ryhmässä vallitsee

luottamus ja erinomainen ryhmädynamiikka, jotka ovat avaimia onnistuneeseen pienryhmätoimintaan!

Uusi ryhmä perustetaan alkuvuodesta, joten kannattaa ottaa yhteyttä.

Annina Luotonen, gsm 040 661 9010,  
[annina.luotonen@proagria.fi](mailto:annina.luotonen@proagria.fi)  
ProAgria Länsi-Suomi  
Sataideaa-hanke



# A-klinikka tarjoaa elämäkeskeistä tukea

Vak ry:n Kankaanpään A-klinikan ammattilaiset sairaanhoitaja Maiju Santanen ja vastaava työntekijä sosionomi (YAMK) Salli Vuori tukevat vuosittain runsasta 2000 asiakastaan päihteiden käyttöön tai peli- ja nettiriippuvuuteen liittyvien pulmien ratkaisussa. Klinikalta saa asiallista, puolueetonta ja asiakkaalle maksutonta terapiaa sekä keskusteluapua.



"Aina on mahdollisuus tehdä muutos" vakuuttavat Salli Vuori ja Maiju Santanen

Suurin osa asiakkaista saapuu A-klinikalle omasta aloitteestaan. Asiakkaita tulee klinikalle myös työnantajien, työterveyshuollon, oppilaitosten tai TE-toimistojen ohjaamina. A-klinikalla toteutetaan myös viranomaisyhteistyönä asiakkaiden ajo-oikeusseurannat.

## Kokonaistilanne selvitetään ensimmäisessä tapaamisessa

Asiakkaan varattua ajan klinikalta lähtö-

kohta yhteistyölle on luottamuksellisuus, mitään ei tehdä asiakkaan selän takana. Elämäkeskeinen työtapa on työskentelyn lähtökohta. Ensimmäisellä tapaamiskerralla tehdään tilannearviointi; kartoitetaan asiakkaan elämäntilanne, voimavarat ja pulmat, asiakkaan tavoitteet ja mihin hän itse on valmis ryhtymään. Asiakkaan voimaantessa päihde- ja elämäntilannepulmiin löytyy uusia ratkaisukeinoja. Ihanteellista on, kun asiakas hakeutuu hoitoon riittävän ajoissa.

Tällöin saattaa riittää lyhyehkö 1-5 käyntikertaa pidemmän terapiajakson sijasta. Tapaamisten määrä ja jaksotus riippuu asiakkaan tarpeesta. Asiakkaat voivat aluksi käydä terapiassa kerran viikossa, kahden viikon välein tai kerran kuukaudessa tilanteestaan riippuen. Tarjolla on yksilö-, pari-, perhe- ja verkostoterapiaa sekä teemaryhmätoimintaa.

## Myös perheenjäsenille apua

Asiakkaana voi perheestä olla myös muu kuin päihteiden käyttäjä. Monesti esimerkiksi toinen puolisoista voi omilla käynneillään keskustella ammattilaisten kanssa, voimaantua itse ja löytää uusia tapoja käsitellä puolison päihderiippuvuutta. Parhaassa tapauksessa yksikin käynti saattaa riittää selkeyttämään tilannetta.

## Huolta sekakäyttäjistä ja nuorista

Asiakkaista enenevä määrä on lääkkeiden ja alkoholin sekakäyttäjiä. Pelkästään alkoholin liikakäyttäjät ovat vähemmistössä. Ammattilaiset toivovatkin, että e-reseptien tulo poistaisi lääkkeiden päällekkäiskäyttöä erityisesti niiden osalta, jotka eivät itse enää hallitse omaa lääkekäyttöään. Myös kannan-

biksen käyttäjien määrä on lisääntynyt. Salli Vuori rohkaisee vanhempia olemaan kiinnostuneita lastensa toimista. Nettikaupoista ja muualta on mahdollista hankkia erilaisia huumaavia aineita, jotka saattavat olla käyttäjälleen äärimmäisen vaarallisia, jopa hengenvaarallisia.

## Apua kannattaa aina hakea

Aina on mahdollista tehdä muutos, eikä täysin toivottomia tapauksia ole. Jos asiakkaan tilanne vaatii laitoskuntoutusta, lääkkeiden pudotusohjelmaa tai katkoa, oikea osoite on esimerkiksi Vak ry:n Kankaanpään A-koti. Klinikalla ei tuputeta mitään, vaan annetaan ohjausta ja tietoa asiakkaan esittämiin kysymyksiin. Salli Vuorella ja Maiju Santasella on laaja ammatillinen osaaminen sekä maatilayrittämisen tuntemus, joten erilaisista elämäntilanteista on kertynyt kosolti kokemusta. A-klinikka on paikka, jossa voi puhua ja löytää oikeat pysäkit, mistä jatkaa päihteetöntä elämää eteenpäin.

Kankaanpään ja Parkanon A-Klinikka  
02-5781450  
salli.vuori@vakry.fi,  
maiju.santanen@vakry.fi

# Arjen Turvallisuus-hankkeessa parannetaan turvallisuutta ja auttamisvalmiutta

Kehitämme yhdessä SPR:n paikallisosastojen, pilottialueiden muiden toimijoiden ja alueen asukkaiden kanssa vapaaehtoistoiminnan malleja maaseudulla asuvien ihmisten arjen turvallisuuden lisäämiseksi ja auttamisvalmiuden vahvistamiseksi. Mukana on 11 Satakunnan Punaisen Ristin osastoa, joiden alueelta on mukana 14 kyläyhteisöä.

## Järjestämme valmiusharjoituksia ja turvallisuuskoulutusta

Pilottialueiden kyläyhteisöissä toteutetaan riski- ja haavoittuvuuskarttoituksia ja niiden

pohjalta turvallisuussuunnitelmia. Järjestämme kylätilaisuuksia, työpajoja, valmiusharjoituksia sekä turvallisuuskoulutuksia ja -päiviä.

Meiltä saa myös maatilan ensiapukurseja.

## Annamme mielellämme lisätietoja

Marika Raitaniemi, projektipäällikkö  
gsm 040 559 8780  
marika.raitanieni@punainenristi.fi

Mia Vettenranta, projektityöntekijä  
puh. 050 305 5467  
mia.vettenranta@punainenristi.fi



Honkajärven turvallisuuspäivässä harjoiteltiin sammutuspeitteen ja vahtosammuttimen käyttöä.

## Kriisin kohdatessa SPR:n valmiusryhmä auttaa

Järkyttävän kokemuksen jälkeen vahvat reaktiot ovat normaaleja; itku, pelko, ruokahalun menetys ja oudot tuntemukset kuuluvat usein kuvaan. Voimakkaita tunteita saattaa aiheuttaa myös ajatus, mitä olisi voinut sattu.

## Anna tukea kriisissä sitä tarvitsevalle

- Anna apuasi arjen sujuvuuteen. Älä kuitenkaan tee kaikkea toisen puolesta.

- Muista syöminen, nukkuminen ja liikkuminen.
- Kuuntele toista, ole hänelle läsnä.
- Älä täytä tilaa omilla kokemuksillasi, kun tuet toista.

Suomen Punaisen Ristin henkisen tuen valmiusryhmä tarjoaa apua muutaman ensimmäisen vuorokauden aikana. Ryhmän jäsenet ovat pääosin maallikoita, jotka ovat saaneet henkisen tuen koulutuksen. Ryhmän tehtä-

vänä on toimia erilaisissa tilanteissa henkisen ensiavun antajina viranomaisten tukena.

Ryhmää voidaan hälyttää aina, kun on tarvetta henkiselle tuelle, esimerkiksi onnettomuuden uhrien ja heidän omaistensa tukemiseen tai kadonneen ihmisen etsintöihin omaisten tukemisen lisäksi suuremman väestöryhmän avuksi esimerkiksi suuronnettomuuksissa. Ryhmä voi myös päivystää surullisten tapahtumien vuosipäivinä.

Lisätietoja henkisen tuen valmiusryhmi-

en toiminnasta SPR Satakunnan Piiristä:  
Ensiaputoiminnan koordinaattori  
Esa Vastamaa,  
esa.vastamaa@punainenristi.fi  
puh. 020 701 2825 tai 040 760 7141

Lähde:  
SPR Henkisen tuen esite ja  
www.punainenristi.fi

# Auttavia tahoja

**MTK-Satakunta/Varavoimaa Farmarille, 044 9726 195**

- apua jaksamiseen, työhyvinvointiin ja talousasioihin **s. 2**
- [www.mtk.fi/satakunta](http://www.mtk.fi/satakunta)

**Maaseudun tukihenkilöt **s. 6****

- [www.tukihenkilö.fi](http://www.tukihenkilö.fi)

**ProAgria Länsi-Suomi, 020 747 2550**

- hyvinvointiryhmät, Voimavarariihi- ja muut asiantuntijapalvelut **s. 6**
- [www.proagria.fi](http://www.proagria.fi)

**Valtakunnallinen kriisipuhelin 0101 95202, ma - pe 9 - 06, la 15 - 06, su 15 - 22.**

- keskusteluapua kriiseissä oleville ja heidän läheisilleen

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

- apua kriisitilanteisiin, keskusteluryhmät, kahdenkeskinen Net-tuki-palvelu

**Mieli maasta**

- vertaistukea masentuneelle
- [www.mielimaasta.fi](http://www.mielimaasta.fi)

**[www.punainenristi.fi](http://www.punainenristi.fi)**

- apua kriisitilanteisiin **s. 7**

**Perheasian neuvottelukeskukset**

- keskusteluapua parisuhteeseen liittyvissä kysymyksissä, perhe-elämän vaikeuksissa ja ihmissuhdeongelmissa.
- Pori: ajanvaraus ma-pe klo 10-11, 0400 309 785
- Rauma: ajanvaraus ma-pe klo 8.15-14, 044 7691442
- [www.evl.fi](http://www.evl.fi)

**Kirkon palveleva puhelin 010 190 071, su-to klo 18-01, pe-la 18-03**

- auttaa perheitä erotilanteissa
- [www.evl.fi/palvelevanetti](http://www.evl.fi/palvelevanetti)

**Väestöliiton neuvontapuhelin, 0800 183 183, to 12-14**

- parisuhde, vanhemmuus, seksuaalisuus
- [www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi)

**Omaishoitajat ja Läheiset-Liitto Ry, 020 7806 599, ma-to klo 9-15**

- omaishoitajien ja heidän hoidettaviansa tuki, neuvonta ja edunvalvonta
- [www.omaishoitajat.com](http://www.omaishoitajat.com)

**A-klinikat **s. 7****

- apua alkoholi-, huume-, lääke- ja peliriippuvuusongelmiin, myös omaisille
- [www.a-klinikka.fi](http://www.a-klinikka.fi)
  - Sastamala 010 8373 900
  - Kankaanpää 02 578 1450
  - Kokemäki 02 5461 344
  - Pori 02 6216 230
  - Rauma 02 834 11

**Valtakunnallinen AA:n auttava puhelin, 09-750 200, klo 9-21**

- apua alkoholiongelmiin, myös läheisille
- [www.aa.fi](http://www.aa.fi), josta myös oman paikkakunnan tiedot

**AL-Anonin auttava puhelin, 09-750 200, klo 9-21**

- Satakunta 050 431 8495 joka päivä klo 17-21
- vertaistukea alkoholistien läheisille
- [www.al-anon.fi](http://www.al-anon.fi)

**Valtakunnallinen velkaneuvontanumero, 0800 98009, arkisin klo 10-14**

- nimeton ja maksuton palvelu, johon voi soittaa omista tai läheisen rahahuolista
- [www.takuu-saatio.fi](http://www.takuu-saatio.fi)

**Hyvää tietoa työhyvinvointiin ja jaksamiseen**

[www.ttl.fi/mytky](http://www.ttl.fi/mytky) - Maatalouden työterveyshuolto **s. 4**

[www.ttl.fi](http://www.ttl.fi) - Työterveyslaitos

[www.mela.fi](http://www.mela.fi) - ks. myös työhyvinvointisivut & MELA-asiamiehet **s. 5**

[www.mtk.fi/reppu/tyohyvinvointi/](http://www.mtk.fi/reppu/tyohyvinvointi/)

**Sosiaali- ja terveysministeriö, Työterveyslaitos, Maatalousyrittäjien eläkelaitos, alueen MTK-liitot ja ProAgria Länsi-Suomi järjestävät Työhyvinvointifoorumin seminaarin**

## Maatalousyrittäjän työhyvinvointipäivä 3.2.2014 Huittinen

**Paikka**

Risto Ryti sali, Risto Rytin katu 70, Huittinen

**Hinta**

Tilaisuus on maksuton.

**Ilmoittautuminen**

Keskiviikkoon 25.1.2014 mennessä

[www.ttl.fi/koulutus](http://www.ttl.fi/koulutus) > koulutuskalenteri

tai puhelimitse: MTK-Satakunnan toimisto, puh. 020 413 3540.

**Ohjelma**

**9.30 - 10.00**

**Aamukahvi**

**Tilaisuuden avaus**

kehitysjohtaja Anne Linna, Työterveyslaitos

**Maatalouspolitiikka nyt**

valtiosihteeri Risto Artjoki,

Maa- ja metsätalousministeriö

**Mela hyvinvointia turvaamassa**

toimitusjohtaja Päivi Huotari, Mela

**Työterveyshuolto maatalousyrittäjän tukena**

työterveyshoitaja Katja Vanninen, Perusturvakuntayhtymä Karviainen

**Tukihenkilöverkko, tietoisuutta**

asiantuntija Sirpa Havu, Mela

**12.00 - 13.00**

**Lounas**

**Työhyvinvointikymppi hyvinvointia rakentamassa**

kehittämisspäällikkö Jaana Lerssi-Uskelin,

Työterveyslaitos

**Varavoimaa farmarille -hankkeen esittely**

Riitta Seppälä, MTK Satakunta

**Hyvinvointi yhteistyökumppanin näkökulmasta**

hankintajohtaja Sami-Jussi Talpila, HK Scan

**Alustukset ja porinaryhmät aiheista\***

- **Mitä hyötyä ympäristönsuojelusta, miksi mukana TEHO-hankkeessa?**

projektipäällikkö Aino Launto-Tiuttu, ELY-keskus

- **Osakeyhtiö ja yhteistoiminta**

asiantuntija Kari Ranta, ProAgria

- **Vieraan työvoiman palkkaaminen**

toimitusjohtaja Veli-Matti Rekola,

Maaseudun Työnantajaliitto

\*Huom! Kahvin jälkeen on mahdollisuus keskustella

aiheista porinaryhmissä

**14.45-15.00**

**Loppusanat ja kahvi**

**15.00-16.00**

**Porinaryhmät alustusten perusteella**

## Kevään 2014 viljelijätukikoulutukset

Vuosi 2014 tulee jatkumaan pääosin nykyisten tukijärjestelmien muodossa. Syksyllä 2013 on kaikille tiloille postitettu lomake 455, joka tulee palauttaa kuntaan täytettynä!

Tietovirta-hanke järjestää yhdessä kuntien maaseutuviranomaisten ja ELY-keskuksen kanssa, tukikoulutuksia liiton alueella.

Alueelliset sovitut tukikoulutukset

**Ti 1.4. Huittinen**, paikka avoin, klo 10-14

**To 3.4. Jämijärvi**, Jämi Areena, klo 10-14, ilmoittautumiset oman kunnan maaseutuviranomaiselle 31.3. mennessä

**To 3.4. Pori**, nuorisotalo, klo 18-21

Muita alueellisia ja kuntakohtaisia sähköisen tukihaun koulutuksia voit seurata osoitteessa [www.mtk.fi/satakunta](http://www.mtk.fi/satakunta) → ajankohtaista

**Tervetuloa koulutuksiin!**

