

Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi

Päivi Malkki ja Pirjo Meuronen

## **Hyvinvointipäivä lappeenrantalaisille maanviljelijöille**

Opinnäytetyö 2016

## Tiivistelmä

Päivi Malkki ja Pirjo Meuronen

Hyvinvointipäivä lappeenrantalaisille maanviljelijöille, 28 sivua, 4 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden laitos

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi

Opinnäytetyö 2016

Ohjaajat: opettaja Sanna Hiltula, Saimaan ammattikorkeakoulu, sihteeri Hanna Puolakka MTK-Lappee

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä suunniteltiin ja toteutettiin hyvinvointipäivä yhdessä yhteistyökumppaneidemme ja lappeenrantalaisten maanviljelijöiden kanssa. Hyvinvointipäivän ohjelman suunnittelussa otettiin huomioon mukana olleiden maanviljelijöiden toiveet. Yhteistyökumppaneinamme olivat MTK-Lappee ja Maatalousyrittäjien eläkelaitos (Mela). Opinnäytetyön aihe oli meille molemmille läheinen omien kokemuksiemme takia. Toisella meistä on maatalousyrittäjän tausta ja toinen on ammatinvaihdon kautta kiinnostunut työhyvinvoinnista ja jaksamisesta työelämässä.

Opinnäytetyöhön liittyi Webropol-kysely, jolla selvitettiin lappeenrantalaisten maanviljelijöiden ajatuksia hyvinvoinnista ja toiveita hyvinvointipäivän ohjelmasta. Kyselyn vastauksista avoimet kysymykset analysoitiin määrällisin menetelmin ja monivalintakysymykset laadullisin menetelmin. Vastaukset antoivat pohjan, jolle hyvinvointipäivä suunniteltiin. Lisäksi kyselyn vastaukset teemoitettiin maatalousyrittäjiä kiinnostaviksi kokonaisuuksiksi.

Työn teoriaosassa avataan käsitteinä maatalousyrittäjyyttä, työhyvinvointia, työssä jaksamista ja työkykyä. Lisäksi kerrotaan yhteistyökumppaneiden toimintaperiaatteista. Tapahtuman jälkeen pyydettiin palautetta ja sitä apuna käyttäen pohdittiin tämän kaltaisten hyvinvointipäivien tarpeellisuutta. MTK-Lappee ja Mela osallistuivat järjestämiskustannuksiin omilta osiltaan ja täten mahdollistivat paikan vuokraamisen ja terveellisen välipalan luentojen lomassa.

Päivä toteutettiin suunnitelman ja aikataulun mukaisesti. Maanviljelijät olivat aktiivisesti mukana keskusteluissa ja tekivät luennoitsijoille paljon kysymyksiä. Päivästä saatiin hyvää palautetta ja tämän kaltainen vapaaehtoisuuteen perustuva tapahtuma miellettiin tärkeäksi. Hyvinvointipäivän anti koettiin osallistujien mielestä monipuoliseksi ja ajatuksia herättäväksi.

Asiasanat: maatalousyrittäjyys, työhyvinvointi, työssä jaksaminen, työkyky

## **Abstract**

Päivi Malkki ja Pirjo Meuronen

Occupational health day for farmers in Lappeenranta, 28 Pages, 4 Appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services Lappeenranta

Bachelor of Social Services

Bachelor's Thesis 2016

Instructors: Ms Sanna Hiltula, lecturer, Saimaa University of Applied Sciences,  
Hanna Puolakka, secretary, MTK-Lappee

This thesis is about how farmers are able to manage with their difficulties. Tough working conditions and massive pressures in their surroundings cause problems. Many farmers suffer from different injuries and a weakened working ability. The economic situation has also deteriorated. The writers of this study are interested in working ability and occupational health. The purpose was to show local farmers that someone is interested in their well-being.

The objective of the research was to find out what farmers are willing to do to improve their occupational health. The secondary objective was to give local farmers some advice on exercising during the workday, stretching and nutrition. Farmers usually work alone so they need some social life to help their occupational health. Because of working circumstances their working ability has decreased in comparison to other workers.

Data for this study was collected by a Webropol inquiry during summer 2015 from farmers in Lappeenranta. The responses of the inquiry were used as an guideline to plan an occupational health day for these farmers. About 30 farmers answered the inquiry. The occupational health day was organized with two experts who were from the local collaboration partners of Mela and Proagria. Students from our university and from the University of Eastern Finland also explained about exercising during the workday, stretching and nutrition.

Keywords: farmer, occupational health, how to manage in work, working ability

## Sisältö

1 Johdanto .....	5
2 Maatalousyrittäjien hyvinvointi .....	6
2.1 Maatalousyrittäjäyys .....	6
2.2 Työkyky.....	7
2.3 Työhyvinvointi .....	9
2.4 Työssä jaksaminen .....	10
3 Yhteistyökumppanit .....	11
3.1 Maa- ja metsätaloustuottajain keskusliitto (MTK).....	12
3.2 Maatalousyrittäjien eläkelaitos (Mela).....	12
3.3 ProAgria.....	13
4 Opinnäytetyön tarkoitus ja toteutus.....	13
4.1 Tavoite ja kehittämistehtävät .....	14
4.2 Opinnäytetyön toteutus.....	15
4.3 Eettisyys .....	15
5 Kyselyn tulokset.....	16
6 Hyvinvointipäivän toteutus ja palaute.....	18
7 Pohdinta ja johtopäätökset .....	23
Kuvat.....	26
Kuviot.....	26
Lähteet.....	27

## Liitteet

- Liite 1 Kysely
- Liite 2 Saatekirje
- Liite 3 Ohjelma
- Liite 4 Palautelomake

# 1 Johdanto

Keväällä 2016 maanviljelijöiden jaksaminen ja siitä johtuvat vaikeudet ovat olleet näkyvästi esillä tiedotusvälineissä. Venäjän asettamat kauppapakotteet ovat omalta osaltaan heikentäneet suomalaisen ruoantuotannon kannattavuutta. Heikentynyt taloudellinen tilanne lisää maanviljelijöiden henkistä kuormitusta.

Toteutamme toiminnallisen opinnäytetyömme yhdessä Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliiton (MTK) paikallisen tuottajayhdistyksen jäsenten, Melan ja ProAgrian luennoitsijoiden kanssa. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa työhyvinvoinnista lappeenrantalaisille maanviljelijöille sekä järjestää hyvinvointipäivä heille suunnatun Webropol-kyselyn pohjalta. Haluamme tällä opinnäytetyöllämme tuoda esille tärkeänä pitämäämme aihetta.

Opinnäytetyömme aihe on meille molemmille omakohtaisesti tärkeä. Olemme molemmat uudelleen kouluttautuvia opiskelijoita. Toinen meistä on maanviljelystilalta lähtöisin ja toimii edelleen osa-aikaviljelijänä. Saimme idean opinnäytetyöhömme Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliiton paikallisen tuottajayhdistyksen MTK-Lappeen sihteeriltä.

Työhyvinvointi oli vuoden 2015 Maataloustuottajain Keskusliiton (MTK) valtakunnallinen teemavuosi. Maanviljelijöiden hyvinvointipäiviä ei ole tällä alueella aiemmin järjestetty, mutta niitä on Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen (Mela) taholta toivottu. Lappeenrantalaiset maanviljelijät kokevat, että on hyvä, kun joku välittää heidän hyvinvoinnistaan.

Viitekehuksemme sisältää tietoa maatalousyrittäjyydestä, työhyvinvoinnista, työssä jaksamisesta ja työkyvystä sekä niiden merkityksestä maanviljelijöille. Lisäksi pohdimme opinnäytetyössämme kyselymenetelmän valintaan vaikuttaneita tekijöitä ja kerromme enemmän yhteistyötahoista ja heidän toimintaympäristöistään ja -menetelmistään.

Haluamme osaltamme aktivoida lappeenrantalaisia maanviljelijöitä osallistumaan järjestettyihin tapahtumiin. Yhteistyötahot voivat käyttää opinnäytetyötämme ja hyvinvointipäivästä saatua palautetta pohjana järjestäessään uusia hyvinvointipäiviä.

## **2 Maatalousyrittäjien hyvinvointi**

Maatalousyrittäjän hyvinvointiin ja työkykyyn vaikuttavat terveys ja toimintakyky, ammatillinen osaaminen, arvot, asenteet ja motivaatio sekä työ, työolot ja työn johtaminen kokonaisvaltaisesti. Yhteistyötahojen ja muiden tukiverkostojen tuki on välttämätöntä. Tämänhetkisessä taloustilanteessa välittäminen tuntuu tärkeältä ja se myös viestittää, ettei kukaan ole yksin. Hyvinvointiin liittyy myös kokemuksen ja omien tunteiden jakaminen toisten samassa tilanteessa olevien kanssa.

Maanviljelijä, kuten kaikki muutkin työkäiset, on oman elämänsä subjekti eli tekijä, jolla on valta ja vastuu omasta hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan. Kukaan ei voi tehdä näitä asioita ja päätöksiä toisen puolesta. Maatalousyrittäjien hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää nousevaa eläkeikää ajatellen. Raskas ja kuormittava työ saa aikaan sen, että yhä harvempi jaksaa työssään eläkeikään asti.

### **2.1 Maatalousyrittäjäisyys**

Maatalousyrittäjä voidaan määritellä monella eri tavalla riippuen määrittävästä viranomaisesta ja yhteistyötahosta. Myös itse maatalousyrittäjät/maanviljelijät käyttävät itsestään eri nimikkeitä. Aiemmin käytettiin maanviljelijä-nimikettä, mutta nykyään oppilaitoksista valmistetaan maatalousyrittäjiksi, joten nuorempi sukupolvi käyttää maatalousyrittäjä-nimikettä. Myös asuinpaikka ja tuotanto-suunta vaikuttavat nimityksen käyttöön. Karjatalouteen erikoistuneet käyttävät useimmiten maanviljelijä-nimikettä, kun taas viljanviljelijät, joilla usein on muuta yritystoimintaa käyttävät maatalousyrittäjä-nimikettä. (Maa- ja metsätalousministeriö 2006.)

Suomessa maataloutta harjoittavan on vakuutettava itsensä Maatalousyrittäjien eläkelaitoksessa. Maatalousyrittäjäksi katsotaan henkilö, joka harjoittaa maatai metsätaloutta tilalla, joka on vähintään viiden hehtaarin kokoinen. Toinen kriteeri on, että maatai metsätaloutta harjoitetaan omaan tai yhteiseen lukuun itse työhön osallistuen. (Maatalousyrittäjien eläkelaki, 2 luku 3§.)

Yleisen työttömyyskassan mukaan maatalousyrittäjäksi määritellään henkilö, joka on velvollinen ottamaan joko yrittäjän eläkelain (YEL) tai maatalousyrittäjän eläkelain (MYEL) mukaisen vakuutuksen. Työttömyysturvajärjestelmässä voidaan käyttää hieman erilaista määritelmää kuin lakitekstissä. Esimerkiksi omistussuhteisiin liittyvät prosenttiosuudet ovat työttömyysturvalaissa ja yrittäjän eläkeläissa erisuuruiset. Tästä johtuen maanviljelijä voidaan joissakin tilanteissa katsoa työttömyysturvalain perusteella yrittäjäksi, vaikka ei olisikaan YEL- tai MYEL-velvollinen. (Yleinen työttömyyskassa 2015.)

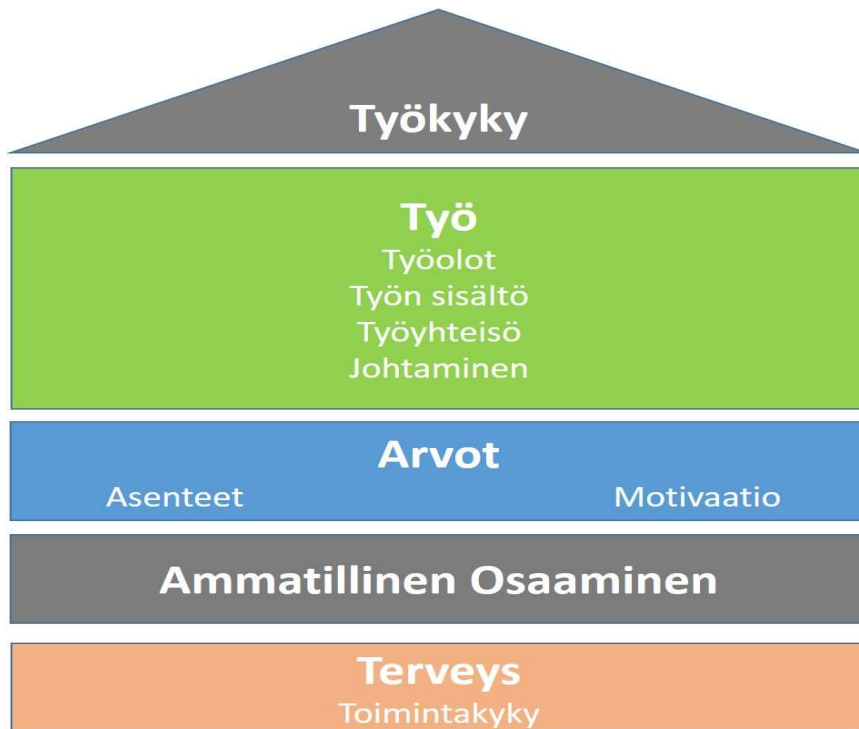
Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen (Mela) mukaan maatalousyrittäjäksi katsotaan henkilö, joka itse harjoittaa maa- ja metsätaloutta. Maatalousyrittäjiksi katsotaan myös työhön osallistuvat perheen jäsenet. Myös sivutoimiset viljelijät voivat olla vakuutettuja ja heillä voi olla useita vakuutuksia, jotka kerryttävät eläkettä. MYEL-vakuutus on lakisääteinen. (Mela 2015.)

## **2.2 Työkyky**

Työkyvyllä tarkoitetaan kokonaisuutta, johon kuuluvat osaaminen, toimintakyky sekä yksilön voimavarat. Lisäksi siihen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa työyhteisö ja organisaatio, työolot ja sen sisältö. Hyvä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky ovat kaikki tärkeitä osa-alueita työkyvyssä. Lisäksi oman ammattitaidon ja osaamisen kehittäminen lisäävät viihtyvyyttä työssä ja yhdessä motivaation kanssa ne muodostavat pohjaa työhyvinvoinnille. (Kivisalo 2013, 13.)

Työelämässä ihmisen oma työkyky on hänen tärkein pääomansa. Työkyvyllä tarkoitetaan ihmisen voimavarojen ja työn tasapainoa sekä sitä, kuinka hyvin ihminen osaa sovittaa ne yhteen. Työkyky ei ole irrallinen osa yksilön elämää, vaan sitä ympäröivät perheen, ystävien, tuttavien ja muiden lähiyhteisöön sekä toimintaympäristöön kuuluvien verkostot. Kaikki nämä tukevat osaltaan työkykyä. Yhteiskunnan rakenteet, ohjeet ja säännöt vaikuttavat toimintaympäristöön, lähiyhteisöön ja lopulta myös yksilön työkykyyn. Vastuu työkyvystä jakaantuu sekä yksilön, lähiyhteisön, toimintaympäristön että yhteiskunnan kesken. (Työterveyslaitos 2015.)

Työkyky voidaan myös nähdä tasapainoisena tilana, jossa yksilö ja hänen työnsä ovat tasavahvoina elementteinä läsnä. Epätasapaino saa aikaan erilaisia psykosomaattisia oireita. Työkykyä voidaan arvioida työtehtävistä selviytymisellä ja tuloksellisuudella. Jos perusta on kunnossa, työelämän rasittavuuksista selviää paremmin. (Gould, Ilmarinen, Järvisalo & Koskinen 2006, 22.)



Kuvio 1. Työkyvyn tasapainomalli (Gould ym. 2006, 23)

Yksilön voimavaroista työkyvyn pohjakerroksen (Kuvio 1) muodostavat terveys sekä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Mitä vahvempi perusta, sitä paremmin työkyky kestää työuran aikana. Toinen kerros kokoaa yhteen tiedot ja taidot. Kolmas kerros kuvaa henkilön omaa arvomaailmaa ja asenteita esimerkiksi työelämää kohtaan. Myös henkilöä työelämässä motivoivat tekijät kuuluvat tähän kerrokseen. Arvot ja asenteet ovat työkerroksen välittömässä läheisyydessä. Rajapinnan kautta kokemukset työstä suodattuvat arvoihin ja asenteisiin: hyvät kokemukset vahvistavat ja huonot heikentävät työhön vaikuttavia arvoja ja asenteita. Neljäs kerros eli työ on työkykytalon suurin ja raskain kerros. Se asettaa vaatimukset muille kerroksille. Työkyky säilyy hyvänä, kun yksilön voimavarat ovat tasapainossa työkerroksen kanssa. Mikäli työkerros on



liian raskas suhteessa yksilön voimavaroihin, työkyky heikkenee. (Gould ym. 2006, 24)

### **2.3 Työhyvinvointi**

Työhyvinvointi tarkoittaa turvallista, terveellistä ja tuottavaa toimintaa, joka ei ole yksistään esimiehen vastuulla. Jokainen työntekijä kokee työhyvinvoinnin omalla henkilökohtaisella tavallaan. Työhyvinvointi on hyvin laaja ja kokonaisvaltainen kokemus työstä. Sen tarkoituksena on lisätä terveitä työvuosia ja auttaa työntekijöitä kokemaan työnsä mielekkääksi. (Kivisalo 2013, 10.)

Maatalousyrittäjän hyvinvointiin vaikuttaa paljon se, millä tavalla hän pystyy kontrolloimaan ja hallitsemaan työmäärää ja työvoimaa. Tilakoon kasvu, digitalisoituminen, teknologinen kehitys, maatalousyritysten rakenteellinen muuttuminen ja toimintojen ulkoistaminen tuottavat uusia haasteita maatalousyrittäjille. Esimerkiksi tilakoon kasvu edellyttää usein ulkopuolisen työvoiman käyttöä, jolloin työhyvinvointiin kuuluu myös ulkopuolisten työntekijöiden terveys ja jaksaminen. Kun tilan hoitamiseen tarvitaan yhä useampien toimijoiden yhteistyötä, vaativat myös vuorovaikutustaidot enemmän huomiota ja mahdollisesti myös kehittämistä. Työvoiman hyvinvointi ja tuotannon sosiaalinen kestävyys ovat tärkeitä elementtejä elintarvikeketjun vastuullisessa kehittämisessä. (Leppälä, Lätti, Smeds & Väre 2013, 10.)

Maatalousyrittäjien terveys, turvallisuus sekä työkyvyn ja motivaation ylläpitäminen koetaan tärkeänä. Maatilalla riskienhallinnan keskeisiä kysymyksiä ovat kiire, stressi, väsymys ja eriasteiset masennusoireet. Myös yksin työskentely lisää tapaturmariskejä ja vaikeuttaa töiden organisointia. Osa-aikaisen viljelytoiminnan lisääntyminen ja sen aikaansaamien muutosten ymmärtäminen tuo omanlaisensa haasteet maatalousyrittäjille. (Leppälä ym. 2013, 10.)

Ajan hallitsemisessa maatalousyrittäjä voisi käyttää työteon laatulohko-käsitettä, josta kerrotaan Timo Lampikosken (2009) kirjassa *Hidasta*. Siinä työt jaetaan neljään eri lohkoon. Työt ovat kiireellisiä, ei-kiireellisiä, tärkeitä ja ei-tärkeitä. Jaottelu näihin lohkoihin voi auttaa hallitsemaan omia töitä ja toimimaan järkevässä rytmissä. Töiden oikeanlaisella järjestämisellä pystyy säästämään aikaa ja ehkä vähentämään stressiä. Lampikosken mukaan monet sortuvat tekemään

töitä ns. hämäännyslohkossa, jossa työt ovat kiireellisiä, mutta eivät tärkeitä. (Lampikoski 2009, 61, 63.)

Naismaatalousyrittäjillä on miesmaatalousyrittäjiä suurempi riski uupua raskaassa työssä. Kaikkien päätösten tekeminen yksin lisää uupumista, ja sosiaalisen kanssakäymisen vähyyks aiheuttaa väsymisen tunteita arkea pyöritettäessä. Naismaatalousyrittäjillä on myös miehiä enemmän paineita työssä onnistumisessa ja suvun aiheuttaman velvollisuudentunteen täyttämässä. Toisaalta naiset osaavat pyytää lähipiiriltään apua arjen töihin, jos kokevat, että eivät yksin pärjää ja jaksaa. (Männistö 2012, 81.)

Maatalousyrittäjän ammatti on yksi neljästä vaarallisimmasta ammatista, jossa tapahtuu 30 prosenttia enemmän onnettomuuksia kuin muilla aloilla. Raskas työ on erityisen kuormittavaa fyysisesti etenkin naisryrittäjille, joilla esiintyy enemmän pitkäaikaissairauksia kuin miesryrittäjillä. Naisille erityisiä vaaroja aiheuttavat eläinten kanssa työskentely, toistuvat työvaiheet, raskaat nostot, kantaminen sekä hankalat työasennot. (Kallioniemi 2009, 8). Maatalousyrittäjän työhyvinvointi vaikuttaa myös epäsuorasti tuotannon laatuun. Stressi ja väsymys lisäävät työtapaturmien mahdollisuutta sekä voivat heikentää tuotannon laatua. (Leppälä ym. 2013, 47 ).

## **2.4 Työssä jaksaminen**

Työssä jaksamisella käsitetään ihmisen ja työn kokonaisuuden toimivuutta. Tällä tarkoitetaan työntekijän toimintatapoja, yksilön voimavaroja sekä ympäristötekijöitä. Jaksamisella tarkoitetaan tilaa, johon yksilö pyrkii erilaisilla keinoilla. Jaksaminen on jatkuvaa sopeutumista eri olosuhteiden mukaan ja voimavaroja hallita omaa elämäänsä. Näin ihminen pystyy kohtaamaan erilaisia haasteita ja selviytymään niistä kokematta niitä kuitenkaan liian vaikeiksi. Työssä jaksamiseen vaikuttavat lomien, levon ja vapaa-ajan riittävyys sekä hyvä psyykkinen ja fyysinen terveys ja toimivat ihmissuhteet. Uhaksi työntekijät kokevat ammattitaudit, tapaturmat, sairaudet ja stressin. (Kivisalo 2013, 11-12.)

Toimiva ennalta ehkäisevä työterveyshuolto ja varhainen välittäminen ovat tärkeitä maatalousyrittäjän jaksamisen kannalta. Toimiva lomitussjärjestelmä mahdollistaa tarvittaessa nopeinkin avun saannin tilan töihin, mikä osaltaan tukee

työssä jaksamista. Maatalousyrittäjistä vain 39 % kuuluu työterveyshuollon piiriin. Maatalousyrittäjän sairastuttua lomittajan saaminen voi olla vaikeaa, vaikka yrittäjän kuuluisi saada mahdollisimman nopeasti tilalleen osaava lomittaja, joka tuntisi tilan ja sen toiminnot ennestään. Mahdollisia ongelmia syntyy, jos maatalousyrittäjä ei heti saa lomittajaa, tai jos lomittaja ei ole aikaisemmin ollut hoitamaan tilan töitä. Pahimmassa tapauksessa maatalousyrittäjä joutuu tekemään tilan töitä sairaana. Tilanne voi myös johtaa siihen, että maatalousyrittäjä mieluummin tekee töitä sairaana kuin pyytää apua, koska hän voi kokea sen helpommaksi. (Leppälä ym. 2013, 46.)

Työterveyshuollon palveluiden käyttö ehkäisee terveysvaaroja ja tukee työssä jaksamista tilakäyntien, terveystarkastusten sekä ohjauksen ja neuvonnan avulla. Jos työssä jaksaminen huolestuttaa, maanviljelijä voi aina kääntyä oman työterveysyksikön puoleen. (Työterveyslaitos 2015.)

EU:n liittymisestä johtuva rakenteellinen tilakoon kasvu lisää kokonaistyömäärää, vaikka yksikköä kohti työmäärä saattaa laskea. Samalla teknologian käyttö tulee ehkä taloudellisesti kannattavaksi, mikä mahdollisesti helpottaa raskaita, toistuvia työasentoja. Yhteistyön tekeminen toisten viljelijöiden kanssa voi olla kannattavaa, mutta se ei poista työtä kuormittavia kausihuippuja. Työhuippujen aikana saattaa viikkotuntimäärä olla yli 180 tuntia. Toisaalta yhteistyö muiden kanssa luo edellytyksiä sosiaaliselle verkostoitumiselle, ja se osaltaan lisää jaksamista. Yhteistyöstä saatava taloudellinen hyöty voi vähentää stressiä ja siten helpottaa henkisiä paineita. (Maa- ja metsätalousministeriö 2006.)

### **3 Yhteistyökumppanit**

Yhteistyökumppaneiksi järjestämäämme hyvinvointipäivään valitsimme sellaisia valtakunnallisia toimijoita, joilla on toimipiste Lappeenrannassa. Nämä yhteistyökumppanit liittyvät läheisesti maatalousyrittäjien arkeen. Kyselyn pohjalta valitsimme mukaan vastaajien toiveiden mukaisia asiantuntijoita.

### **3.1 Maa- ja metsätaloustuottajain keskusliitto (MTK)**

Yhteistyökumppanina toimiva MTK-Lappee on maataloustuottajien valtakunnallisen järjestön Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliiton MTK:n paikallinen tuottajayhdistys, joka toimii Lappeenrannan alueella. MTK on ammatti- ja etujärjestö maanviljelijöille, metsänomistajille ja maaseutuyrittäjille. Sen päämääränä on edistää jäsenistön taloudellista ja sosiaalista hyvinvointia sekä maaseutuvarallisuuden kestävä, taloudellista käyttöä ja hoitoa. MTK:n vastuulla on kotimaisen ruoantuotannon laadun ja kilpailukyvyn takaaminen globaalien muutosten keskellä. (MTK 2016.)

MTK pyrkii toimimaan tuottajien, ostajien ja lainsäätäjien linkkinä tiedottamalla maataloustuotantoon liittyvistä asioista. Se huolehtii myös kotimaisten maaseutuelinkeinojen kannattavuudesta ja arvostuksesta. Jäsenmäärä on valtakunnallisesti noin 140 000 jäsentä pääosin suomenkielisillä alueilla. MTK-Lappeen yhdistyksen alueella on 379 toimivaa tilaa ja henkilöjäseniä on 873. (MTK 2016.)

### **3.2 Maatalousyrittäjien eläkelaitos (Mela)**

Maatalousyrittäjien eläkelaitos vastaa maaseudun yrittäjien sekä apurahansaajien sosiaaliturvasta. Se huolehtii asiakkaidensa lakisääteisistä työeläke- ja työtapaturmavakuutuksista. Mela hoitaa erilaisten vakuutusasioiden lisäksi luopumistukiasioita, Mela-sairauspäiväraha-asioita, maatalouslomitusta sekä antaa työturvallisuusopastusta. Melan asiakkaina on noin 210 000 maaseudun yrittäjää ja apurahansaajaa. (Mela 2016.)

Suomessa toimii 45 Mela-asiamiestä, jotka palvelevat asiakkaita henkilökohtaisilla tapaamispaikoilla, puhelimitse tai nykyisin myös sähköisesti, koska palvelupaikkoja on karsittu. *Toiminta-ajatuksena on parantaa maatalousyrittäjien ja apurahansaajien hyvinvointia elämän eri vaiheissa tarjoamalla kattavaa sosiaaliturvaa ja palvelua asiantuntevasti ja asiakasläheisesti.* Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen toimintaa ohjaavia arvoja ovat asiakkaan arvostaminen, yhteistyö ja avoin johtamistapa, laadukas palvelu sekä taloudellisuus. (Mela 2016.)

### **3.3 ProAgria**

ProAgria on valtakunnallinen toimija, joka tarjoaa asiantuntijapalveluja ja osaamista jäsentensä ja muiden asiakkaidensa käyttöön. ProAgria tuottaa heille palveluja, joista saa lisäarvoa, laatua, kilpailukykyä ja kannattavuutta oman yrityksen käyttöön. ProAgrian asiantuntijat tarjoavat erityisosaamista maaseudun eri toimialoille. (ProAgria 2016.)

ProAgrian eri alojen asiantuntijat tekevät lypsykarjatiloilta ruokintaan ja eläinten hoitoon liittyviä suunnitelmia sekä antavat erilaista asiaankuuluvaa tietoutta. Kasvinviljelyagronologi tekee kasvinviljelytiloilta viljelysuunnitelmien lisäksi EU:n vaatimia viljelytukihakemuksia ja veroilmoituksia. Asiantuntijoiden kanssa yrittäjät yhdessä miettivät tilan kannattavuuteen ja verotukseen liittyviä taloudellisia tekijöitä. ProAgrian kautta maanviljelijät saavat asiantuntijoilta ammattiin liittyviä jäsenetuja, ajankohtaista tietoa tilan hoitoon liittyvistä asioista ja maanviljelijät pystyvät verkostoitumaan ammattilaisten ja muiden maanviljelijöiden kanssa. (ProAgria 2016.)

ProAgria järjestää hankkeita, koulutusta ja erilaisia pienryhmätoimintoja eri puolilla Suomea. Sähköisten palvelujen kehittämisen kautta asiantuntijoiden osaaminen on helppo jakaa valtakunnallisesti ja siten voidaan lisätä myös yhteisöllisyyttä. Alueelliset ProAgriat muodostavat ProAgrian Keskusten Liiton. Etelä-Karjala kuuluu ProAgria Etelä-Suomeen. Maa- ja kotitalousnaiset ovat osa ProAgrian Keskusten Liiton toimintaa. Maa- ja kotitalousnaisten toimialaan kuuluvat erilaiset koulutukset, kurssit ja tilaisuudet ruuan valmistuksesta sekä arjen hallinnan neuvonta. Maaseutu ympäristöön ja -maisemaan liittyvät suunnitelmat sekä maaseutuyrityksiin annettavat yritysneuvontapalvelut kuuluvat myös ProAgrian toimialaan. (ProAgria 2016.)

## **4 Opinnäytetyön tarkoitus ja toteutus**

Olemme tutustuneet aiempiin maanviljelijöiden hyvinvoinnista kirjoitettuihin tutkimuksiin ja artikkeleihin sekä avanneet aiheeseen liittyviä keskeisiä käsitteitä.

Hyvinvointipäivää suunniteltaessa olimme olleet yhteydessä Melan asiamiehen, joka lupautui pitämään luennon niistä asioista, jotka viljelijöitä kyselyn mukaan kiinnostavat. ProAgrian talousasiantuntija tuli myös kertomaan vaikeassa taloustilanteessa tilanhoidollisia vinkkejä. Työhyvinvointipäivän jälkeen pyydetyn palautteen ja päivän suunnitteluun kuuluneiden tehtävien yhteen liittämisestä syntyi toiminnallinen opinnäytetyömme.

#### **4.1 Tavoite ja kehittämistehtävät**

Opinnäytetyön tavoitteena on muuttaa maatalousyrittäjien asenteita myönteisemmiksi työhyvinvointia kohtaan sekä lisätä tietoa työhyvinvoinnista ja jaksamisesta. Tarkoituksenamme on tuottaa maatalousyrittäjien hyvinvointipäivään tietoa työhyvinvoinnista ja jaksamisesta heidän tarpeitaan vastaavaksi kokonaisuudeksi sekä suunnitella ja toteuttaa työhyvinvointipäivä yhdessä lappeenrantaisten maanviljelijöiden kanssa. Päivän toimintamallia ja siitä saatuja palautteita yhteistyötaho voi myöhemmin käyttää työhyvinvoinnin edistämiseksi.

Kehittämistehtävät:

1. Minkälaisia asioita maanviljelijät toivovat hyvinvointipäivän sisältävän?
2. Millaista tietoa ja toimintaa maatalousyrittäjät odottavat työhyvinvointiin liittyen?

Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytännön toteutus ja sen raportointi yhdessä tapahtumasta saatavan palautteen kanssa muodostavat kirjallisen tuotoksen. Toiminnallisen opinnäytetyön ideana on harjoitella tapahtumaan liittyviä käytännön järjestelyitä, itse toteutusta ja siitä saatavien tulosten käyttöönottamista. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkivalle opinnäytetyölle. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä yhdessä lappeenrantaisten hyvinvointipäivään osallistuvien maanviljelijöiden, Melan, ProAgrian luennoitsijoiden sekä fysioterapeuttiopiskelijan kanssa. Olimme aloittaneet opinnäytetyömme suunnittelun jo hyvissä ajoin keväällä 2015. Suunnitelmamme oli valmis kesäkuussa 2015. Työ toteutettiin laaditussa aikataulussa.

Syksyllä hyvinvointipäivän luennoitsijat ja päivään osallistuva fysioterapeuttiopiskelija varmistuivat ja tapahtuman päivämääräksi sovittiin 12.1.2016.

## **4.2 Opinnäytetyön toteutus**

Valitsimme tutkimusmenetelmäksi Webropol-kyselyn (Liite 1). Tutkimusmenetelmänä verkkokyselyssä on ongelmana yleensä varsin pieni vastausprosentti. Verkkokyselyn etuna on nopeus, helppous ja edullisuus. (Hirsijärvi 2007, 191.) Kysymyksinä strukturoidun ja avoimen sekoitus voivat antaa tutkijoille sellaista tietoa, jota ei olisi osattu odottaa. (Hirsijärvi 2007, 194.)

Menetelmän valintaa tuki se, että yhteistyökumppanimme pystyi jakamaan kyselylinkin vastaajille, koska hänellä oli käytössään jäsenien sähköpostiosoitteet. Toinen valintakriteeri oli Webropol-kyselyn ilmainen käyttömahdollisuus oppilaitoksen kautta. Kyselyn mukana lähetimme saatekirjeen (Liite 2), josta kävi ilmi kyselyn tarkoitus ja eettisyys. Saatekirjeessä koetimme motivoida jäsenistöä vastaamaan, jotta kyselyn pohjalta suunniteltu hyvinvointipäivän ohjelma vastaisi kohderyhmän toiveita mahdollisimman tarkasti. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 59).

Kysely lähetettiin 195:lle MTK-Lappeen jäsenelle Lappeenrannan alueella kesäkuun 2015 alussa ja myöhemmin lähetettiin kohtelias muistutusviesti. Kysely suljettiin heinäkuun lopussa 2015.

Kyselyn vastaukset, joista avoimet kysymykset analysoimme laadullisin menetelmin ja monivalintakysymykset määrällisin menetelmin, antavat meille pohjan, jolle suunnittelimme työhyvinvointipäivän. Lisäksi teemoitimme vastaukset maatalousyrittäjiä kiinnostaviksi kokonaisuuksiksi.

## **4.3 Eettisyys**

Sosiaalialan ammatilliseen eettisyyteen kuuluu tasa-arvon edistäminen ja suvaitsevaisuus sekä pyrkiminen huono-osaisuuden ehkäisemiseen. Sosionomin täytyy kyetä ammatin edellyttämään eettiseen reflektioon. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2011, 166)

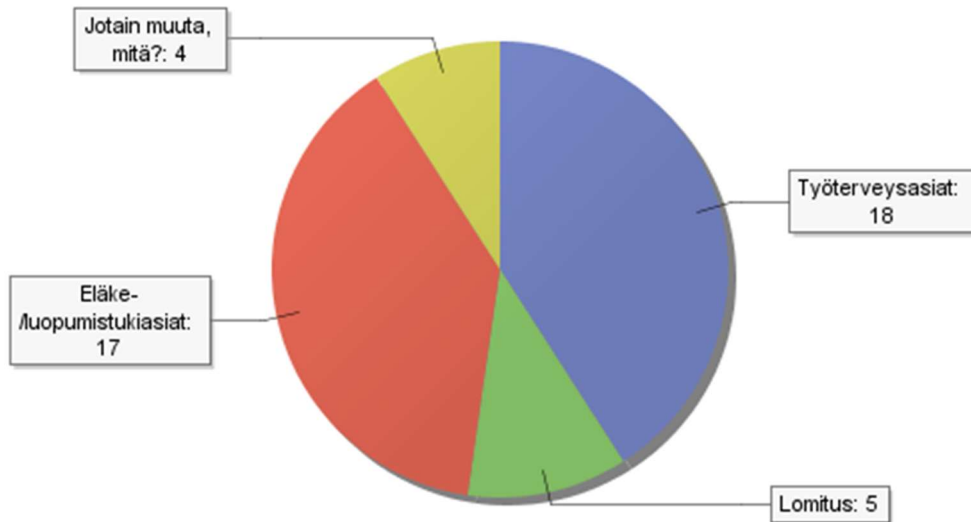
Kyselyyn vastanneiden henkilöiden nimien salassa pitäminen on ehdoton edellytys luottamukselliselle suhteelle toimintaan osallistuvien maanviljelijöiden kanssa. Kyselyyn vastaaminen on ollut vapaaehtoista ja toiminnalliseen päivään osallistuva voi keskeyttää osallistumisensa, jos niin haluaa. Kyselyä käytetään vain tätä kyseistä opinnäytetyötä varten ja se on tarkoitettu tätä opinnäytetyötä tekevien opiskelijoiden käyttöön. Opinnäytetyön valmistuttua sitä varten kerätty kirjallinen materiaali hävitetään. Hyvinvointipäivän alussa kysyimme osallistujilta lupaa käyttää valokuvia opinnäytetyömme raporttiosuudessa. Sovimme hyvinvointipäivän luennoitsijoiden ja opiskelijoiden kanssa, että he esiintyvät opinnäytetyössämme nimettöminä.

## **5 Kyselyn tulokset**

Vastauksia saatiin 27 viljelijältä. Heidän lisäksi kyselyn oli avannut kymmenen viljelijää, jotka eivät vastanneet sillä kertaa tai vastasivat kyselyyn myöhemmin. Kysely (Liite 1) sisälsi viisi kysymystä, joissa oli kolmesta viiteen vaihtoehtokysymystä. Jokaisessa kysymyksessä oli myös avoin osio. Kuudes kysymys oli täysin avoin kysymys, joka käsitteli kyseessä olevaa aihetta yleisesti. Siihen vastasi 13 henkilöä. Kyselyn avulla halusimme saada tietoa siitä, mitä vastaajat toivoivat hyvinvointipäivältä. Kyselyn vastausten pohjalta rakensimme toiminnallisen osuuden ja valitsimme luennoitsijat, jotka vastasivat kyselyyn vastanneiden toiveita.

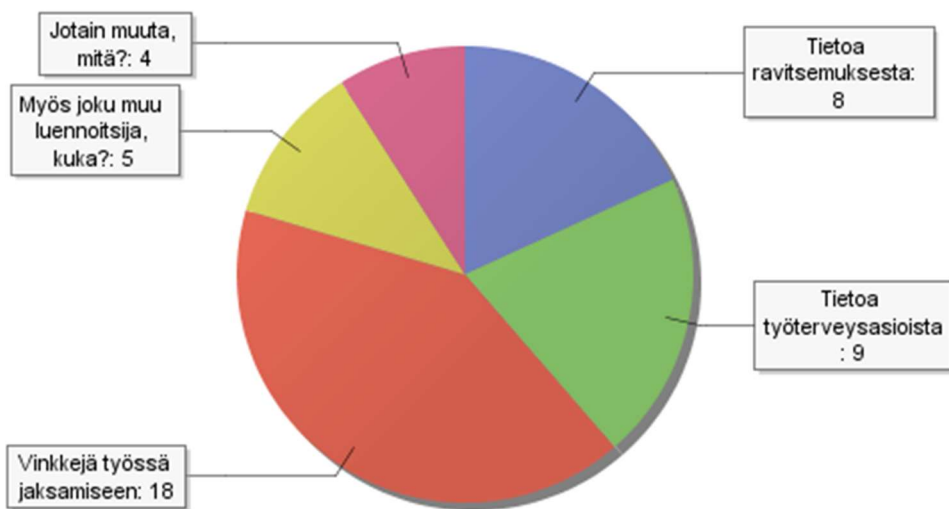
Koska olimme kysyneet Melaa yhteistyökumppaniksi, viljelijöiltä tiedusteltiin, mitä he toivovat Melan asiantuntijan käsittelevän luennossaan. Tärkeimpinä asioina esille tulivat työterveysasiat ja eläke/luopumistukiasiat (Kuvio 2). Vastaajista 18 oli kiinnostunut työterveysasioista ja 17 eläke/luopumistukiasioista. Vastaajilla oli mahdollisuus valita useampi vaihtoehto.





Kuvio 2. Vastaajien toivomukset

Kysyimme myös omakohtaisia ehdotuksia hyvinvointipäivän sisältöön liittyen valittavissa olevista vaihtoehtoista. Tärkeimmäksi koettiin vinkit työssä jaksamisen helpottamiseksi (Kuvio 3). 18 vastaajan mielestä tämä oli tärkeintä. Kahdeksan vastaajan mielestä ravitsemustietouttakin olisi hyvä saada.



Kuvio 3. Vastaajien odotukset

Lisäksi kysyttiin tapahtumapäivän sisällöstä tarkemmin. Venyttelyharjoitusta pidettiin aika yleisesti tärkeänä, mutta muutkin toiminnalliset vaihtoehdot olivat haluttuja.

Neljäs kysymys käsitteli työssä jaksamista. Kysyimme vastaajilta, mikä heitä auttaa jaksamaan. Perheen merkitys korostui, 18 vastaajan mielestä se on pääasiallinen jaksamisen tuki.

Viidennessä kohdassa haluttiin tietoa yhteistyötahojen apukeinoista ja siitä, miten ne voisivat edesauttaa työn tukemisessa. Erilaiset teemapäivät olivat 18 vastaajan mielestä paras toimintatapa.

Kuudes kokonaan avoin kohta antoi vastaajille mahdollisuuden kertoa mitä he halusivat sanoa hyvinvoinnista ja jaksamisesta yleensä. Vain 13 oli vastannut tähän kysymykseen. Vastaajien mielestä toiminnallinen yhdessäolo on mukavin tapa edistää hyvinvointia ja jaksamista. Myös tietoisuus siitä, että joku on kiinnostunut maanviljelijöiden jaksamisesta ja hyvinvoinnista on tärkeää.

Vastaajat esittivät myös toiveitaan aiheeseen liittyen. He kaipasivat erilaisia elämänohjeita ja vinkkejä työnorganisointiin sekä neuvoja omaan arjessa tapahtuvaan tekemiseen. Toiveita olivat muun muassa nivelistäväallinen ryhmäliikunta, fyysiset aktiviteetit ja sosiaalinen yhdessäolo.

## **6 Hyvinvointipäivän toteutus ja palaute**

Hyvinvointipäivä toteutettiin tammikuussa 2016 Hanhijärven kylätalolla. Paikalle saapui luennoitsijoiden lisäksi 12 maanviljelijää, joista suurin osa oli miehiä. Tilaisuuden alussa esittelimme itsemme ja toivotimme maanviljelijät tervetulleeksi tapahtumaan. Tässä vaiheessa myös kerroimme ottavamme tilaisuudesta valokuvia ja kaikki antoivat luvan käyttää kuvia opinnäytetyössämme. Mainitsimme tilaisuuden alussa myös palautelomakkeesta, johon toivoimme mahdollisimman monen vastaavan. Neljä luennoitsijaa, jotka olimme kutsuneet mukaan Webropol-kyselyn perusteella (kukin hieman eri alalta) pitivät oman osuutensa ennalta sovittuun aikatauluihin mukaan. Ohjelma (Liite 3) oli monipuolinen kattaen työhyvin-

voinnin osa-alueita laajalti. Tilaisuuden puolesta välissä pidettiin kahvitauko, jonka aikana käytiin vilkasta keskustelua jo pidettyjen luentojen pohjalta.

Ensimmäinen luennoitsija oli tilaisuuden pääsponsorin Melan paikallinen asiamies. Hän kertoi, minkälaisia palveluja Mela tarjoaa maanviljelijöille. Lisäksi hän kertoi MYEL -vakuutuksen eduista ja vuonna 2016 voimaantulleesta lomituksesta. Luopumistukiasiat, jotka kyselyn perusteella kiinnostivat, tulivat myös esille. Melan asiamiehen mukaan vakuutusasioiden kohdennettu ja riittävän hyvä suunnittelu kannattaa aina sekä antaa hyvän pohjan suunnitella tilan tulevaisuutta. Hän painotti sitä, että luopumistukiasioiden kanssa ei saa kiirehtiä, vaan niiden järjesteleminen vaatii aikaa.

Toisena omasta erityisosaamisestaan kertoi ProAgrian talousasiantuntija. Hänellä oli luennon aiheena Talouden hallinta ja suunnittelu jaksamisen apuna. Talousasioista puhumisen vaikeus pitäisi hänen mielestään unohtaa. Sen pitäisi olla jo automaattisesti osa tilan toiminnan suunnittelua. Hän neuvoi viljelijöitä laittamaan talousvaikeudet toiselle sijalle ja asettamaan oman terveyden tärkeysjärjestyksessä ensimmäiseksi. Hänen kertomansa mukaan tilaa ei voi hoitaa ilman terveyttä.



Kuva 1. ProAgrian asiantuntijan luento (kuva Päivi Malkki)

Kolmantena osallistajat saivat vinkkejä biolääketieteen opiskelijalta ruokailurytmiin ja terveellisiin ravintoaineisiin. Hän toi esille ruoansulatuksen fysiologian ja sen vaikutukset jaksamiseen. Biolääketieteen opiskelija luennoi eri ravintoaineiden lähteistä ja niiden tarpeesta normaalissa ruokavaliossa. Hän korosti, että vasta raskaammassa työrupeamassa niihin tarvitsee kiinnittää erityishuomiota. Hän korosti myös lähiruoan ja kausituotteiden ekologisuutta ja puhtautta. Hän muistutti, että omaa kehoaan kannattaa kuunnella tarkasti ja välttää ruoka-aineita, jotka aiheuttavat ruoka-ainereaktioita, vaikka mitään allergiaa ei olisi-kaan diagnosoitu. Jokainen on oman itsensä paras asiantuntija.

Viimeiseksi fysioterapiaopiskelija antoi neuvoja venyttelyyn ja jokapäiväiseen arkiliikuntaan. Maatalousyrittäjien työ on aika raskasta, mutta se vaatii tasapainoksi ihan toisenlaista liikuntaa. Muutama liike työrupeaman sisällä auttaa verenkierron palauttamisessa ja antaa nivelille helpotusta, selkäranka säilyy liikkuvana eikä maitohappo kerääntyy lihaksiin liiallisesti aiheuttaen lihaskrampeja. Fysioterapiaopiskelija antoi työn lomassa tehtäviä taukojumppaohjeita. Hän näytti eri liikkeitä ja kehotti osallistujia kokeilemaan niitä.



Kuva 2. Taukojumppaa (kuva Päivi Malkki)

Tarkoituksena oli päivän ohjelman jälkeen lähteä yhteiselle kävelylenkille, mutta sää oli niin kylmä ja tuulinen, ettei kukaan halunnut ulkoilemaan. Päivän lopuksi osallistujat keskustelivat vielä pienemmissä ryhmissä kuulumisistaan ja alkaneen vuoden jatkosta ja suunnitelmista.

Olimme tehneet palautelomakkeet (Liite 4), jotka jaoimme tilaisuuden lopussa. Kerroimme, että palaute on meille todella tärkeää opinnäytetyötämme varten. Sen lisäksi palaute on tärkeä myös yhteistyötahollemme, mikäli he järjestävät vastaavanlaisia tapahtumia jatkossa. Palautteen saimme 11 osallistujalta. Palautteen perusteella osallistujat olivat tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä päivän antiin. Vain yksi maanviljelijä oli tyytymätön asiantuntijaluentoihin, mutta hänkin

oli sitä mieltä, että päivä muuten oli onnistunut. Palautelomakkeeseen oli jätetty vielä erikseen tyhjä tila, mihin sai kirjoittaa ruusut ja risut. Suurin osa ei tähän kohtaan ollut kirjoittanut mitään, mutta muutama oli antanut sitäkin kautta palautetta. Palautteen perusteella tällaisia hyvinvointipäiviä toivottiin lisää ja kiitettiin hyvin onnistuneesta päivästä.

Suoraan henkilökohtaisesti tapahtumapaikalla saatu palaute oli hyvää, ja osallistujat poistuivat tyytyväisinä. Maanviljelijät saivat luennoitsijoilta paljon hyviä neuvoja ja vinkkejä oman hyvinvoinnin sekä jaksamisen tueksi. Ilmoittautuneiden sitoutuneisuus kertoi siitä, että päivä koettiin tärkeäksi oman hyvinvoinnin kannalta. Paikalle saapui myös muutamia osallistujia, jotka ei olleet ilmoittautuneet ennakkoon, mutta he olivat saaneet kutsun tilaisuuteen kuten muutkin osallistujat.

Yhteistyötaho MTK-Lappeen sihteerin, joka osallistui itsekin hyvinvointipäivään, antama palaute:

*Päivä oli kokonaisuudessaan onnistunut, osallistujat olivat mukana hyvällä mielellä ja aika meni nopeasti. Luennot ja luennoitsijat olivat hyvin erilaisia, mutta liittyivät omalla tavallaan kaikki hyvinvointikokonaisuuteen ja viljelijän arkeen. Monet koulutukset, joihin viljelijät osallistuvat, ovat pakollisia tai sidottuja esimerkiksi tukiehtoihin. Näin ollen tällainen vapaaehtoinen koulutus- ja hyvinvointipäivä tuo kaivattua vaihtelua. Järjestämisaikakohta oli viljelijöiden kannalta erittäin sopiva, samoin paikka. Toki mukaan olisi mahtunut enemmänkin väkeä.*

Osallistujien palautteen ja monipuolisen ohjelman perusteella voimme olettaa, että tilaisuuteen osallistuneet maanviljelijät ymmärtävät työkyvyn sisältävän kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja sen, miten siihen voidaan vaikuttaa myös ravitsemuksen keinoin. Työkyky on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus. Se, että muistaa huolehtia kehon ravintoaineiden saannista, auttaa jaksamaan pitkiä työpäiviä paremmin ja siten voi välttyä turhien virheiden tekemiseltä. Työvuoteen kuuluvista työhuipuista saattaa palautua helpommin tasapainoisen ravinnonsaannin myötävaikutuksella.

## 7 Pohdinta ja johtopäätökset

Opinnäytetyömme tavoitteena oli järjestää lappeenrantalaisille maanviljelijöille työhyvinvointipäivä heidän toiveittensa pohjalta. Päivän suunnittelussa käytimme Webropol-kyselyä ja yhteistyötahojen asiantuntijoiden tarjoamaa materiaalia. Kysymysten laatiminen kyselyyn oli haasteellista, ja jälkeinpäin mietimme, olivatko ne juuri sellaisia kuin tulosten saamiseksi oli tarpeen. Myös vastaajien vähäinen määrä aiheutti pohdintaa, oliko Webropol-kysely kuitenkin liian nykyaikainen, koska enemmistö maatalousyrittäjistä ei vielä käytä kovin paljon tietotekniikkaa. MTK-Lappeen sihteerin Hanna Puolakan mukaan jäsenistöstä vain vajaa puolet on antanut sähköpostiosoitteensa. Jos olisi ollut taloudellisesti mahdollista, olisimme lähettäneet kyselyn kirjeitse. Kutsun lähettäminen sähköpostilla voi jäädä huomioimatta, jos sähköpostia lukee harvoin tai jos sähköpostissa on paljon lukematonta postia.

Kyselyn vastauksia analysoidessamme mietimme, miten hyvin päivän anti vastasi lappeenrantalaisten maanviljelijöiden toiveita. Päivän ohjelma oli suunniteltu maanviljelijöiden toiveiden pohjalta, kyselyyn oli kuitenkin vastannut melko vähän maanviljelijöitä suhteessa kokonaisjäsenmäärään. Toisaalta päivään osallistuneilta maanviljelijöiltä saatu palaute tuki käsityksiämme päivän onnistumisesta.

Pohdimme myös sitä, kokivatko vielä hyvässä fyysisessä kunnossa olevat aktiiviviljelijät itsensä sellaisiksi, jotka eivät vielä tarvitse tämän kaltaista toimintaa. Mielestämme juuri he tarvitsisivat ennaltaehkäiseviä vinkkejä jaksamiseen ja työhyvinvointiin liittyen. Olisiko asenteissa vielä parantamisen varaa, ja miten niitä saisi muutettua hyvissä ajoin ennen kuin mitään oireita tulisi. Sosiaalisia kohtaamispaikkoja ei ole koskaan liikaa varsinkaan yrittäjinä toimiville maanviljelijöille. Mietimme myös, miten ihmisiä saataisiin motivoitua lähtemään järjestettyihin tapahtumiin.

Oman jaksamisen kanssa kamppailevan on hyvä nähdä, että muillakin on samankaltaisia ongelmia. Johanna Kivisalon (2013, 10) mukaan työhyvinvointi auttaa työurien pidentämisessä ja työn mielekkääksi kokemisessa. Jo pelkkä asian sanoittaminen voi auttaa näkemään ratkaisuja ja löytämään uusia toimin-

tamalleja omaan toimintaan työhyvinvoinnin hyväksi. Aikaa ei ole koskaan liikaa ja varsinaisesti tuottamaton toiminta nähdään toissijaisena. Tällöin sille ei välttämättä koeta tarpeelliseksi raivata tilaa, mutta iän karttuessa työhyvinvoinnin merkityksen sitten huomaa. Tapahtumaan osallistuneet olivatkin keski-ikäisiä, mikä vastaa MTK-Lappeen ikärakennetta.

Työkyvyn tasapainomallin (Kuvio 1) mukaan työkyky on kokonaisuus, joka koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta osa-alueesta. Toteuttamamme hyvinvointipäivä sisälsi aiheita jokaisesta näistä. Tapahtumaan osallistuneet saivat käyttökelpoisia vinkkejä oman toimintakykynsä parantamiseksi. Itsensä arvostaminen on osa työssä jaksamista ja työkykyä, ja se heijastuu koko tilan toimivuuteen. Toimintakyky on melkein ainoa osa-alue, johon tilanhoidossa voi itse vaikuttaa, muita osa-alueita määrittävät viljelijöistä riippumattomat tahot ja sääolot.

Hyvinvointipäivän järjestäminen vaatii monen eri asian linkittymistä kohdilleen samassa aikataulussa. Muutoksiin ja yllätyksiin on varauduttava. Omassa työssämmekin fysioterapiaopiskelija vaihtui suunnitelman valmistumisen jälkeen. Pohdimme, olimmeko valinneet luennoitsijat, jotka olisivat osallistujista mielenkiintoisia. Paikan ja ajankohdan valinta on myös tärkeä miettiä tarkasti. MTK-Lappeen sihteerin Hanna Puolakan toivomuksesta hyvinvointipäivä järjestettiin talvella, koska talvi on maanviljelijöiden töiden järjestämisen kannalta paras ajankohta tämän kaltaiselle toiminnalle.

Hyvinvointipäivää järjestäessämme opimme, että monien asioiden ja henkilöiden aikataulujen yhteensovittaminen vaatii paljon yhteydenpitoa ja yhteistyötä eri tahojen kanssa. Koimme, että koko opinnäytetyöprosessi itsessään antaa hyvät valmiudet työelämään ja mahdollisesti eteen tuleviin hanke- tai projektitöihin. Sähköpostiviestit ovat nopeita apuja itse tapahtuman järjestämisessä. Huomasimme myös, että viestien vastaamiseen kannattaa jättää riittävästi aikaa. Päivän ohjelman suunnittelu ja aikataulutus oli myös harkittava tarkkaan ja jaksotettava siten, että vireys ja mielenkiinto säilyivät. Pohdimme, olisiko paikalle tullut enemmän osallistujia, jos olisimme voineet lähettää kutsut postitse.



Jouduimme myös opinnäytetyöprosessin aikana pohtimaan kuinka erilaisia asiakasryhmiä voi sosionomin työssä kohdata. Pohdimme, että on tärkeää olla tietoinen yhteiskunnallisesti ajankohtaisista asioista ja ilmiöistä. Erilaisten omien yhteistyöverkostojen käyttö työn apuna mahdollistaa monipuolisen osaamisen esilletuomisen asiakastyössä. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme tiedosta-  
neet suomalaisen ruoantuotannon tärkeyden ja maanviljelijöiden kohtaamat haasteet.

Palautteen perusteella työhyvinvoinnista ja jaksamisesta ollaan kiinnostuneita. Monelle yhteisesti toteutettu toiminta olisi paras keino parantaa omaa jaksamista ja työkykyä. Itsenäisesti on vaikeampaa olla aktiivinen, ryhmässä se onnistuu helpommin. Kerran viikossa tapahtuvaa ryhmäliikuntaa oli vastauksissa toivottu, mutta kun aiemmin MTK-Lappeen tuottajayhdistys on sellaisia järjestänyt, osanottajien määrä on ollut vähäinen. Mielenkiinnon herättäminen ja motivointi liikkumiseen on työelämän hektisyyden ja muun kiireen keskellä aika haasteellista. Mielestämme olemme koko tällä opinnäytetyöprosessilla saaneet ainakin osan maanviljelijöistä miettimään omaan hyvinvointiaan ja työssä jaksamistaan.

Nykyään on trendinä puhua ravitsemuksesta ja sen vaikutuksesta työhyvinvointiin ja jaksamiseen, eikä niiden yhteyttä voi kiistää. Se, että muistaa huolehtia kehon ravintoaineiden saannista sekä liikunnasta, auttaa jaksamaan pitkiä työpäiviä paremmin ja siten voi välttyä turhien virheiden tekemiseltä. Työvuoteen kuuluvista työhuipuista saattaa palautua helpommin tasapainoisen ravinnon-  
saannin ja palauttavan liikunnan avulla.

Tämän kaltaisen teemapäivän voi nähdä myös vertaistuen antamisen ja saamisen paikkana. Nykyinen hektinen elämäntapa vähentää naapurien kohtaamisia myös maaseudun idyllisissä kylissä ja moni viljelijä kärsii sadan hehtaarin yksinäisyydestä.

## **Kuvat**

Kuva 1. ProAgrian asiantuntijan luento, s.19  
Kuva 2. Taukojumppaa, s. 21

## **Kuviot**

Kuvio 1. Työkyvyn tasapainimalli, s. 8  
Kuvio 2. Vastaajien toivomukset, s. 17  
Kuvio 3. Vastaajien odotukset, s. 17

## Lähteet

Gould R., Ilmarinen J., Järvisalo J & Koskinen S. 2006. Työkyvyn ulottuvudet. <http://docplayer.fi/1950632-Työkyvyn-ulottuvuudet.html>. Helsinki: Hakapaino Oy  
Luettu 24.11.2015

Hirsijärvi, S. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi

Kallioniemi, M. 2009. Naisten näkökulma maatalan työturvallisuuteen ja hyvinvointiin. Jokioinen: MTT. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu2.pdf>. Luettu 22.2.2016

Kivisalo, J. 2013. Maatalousyrittäjien työssä jaksamisen tukeminen. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveystieteiden kehittämissuunnitelman ja johtamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö

Lampikoski, T. 2009. Hidasta. Jyväskylä: PS – kustannus

Leppälä J., Lähti M., Smeds P & Väre M. 2013. Työvoiman ja työmäärän hallinta maatalousyrittäjän jaksamisen ja hyvinvoinnin turvaajina. Raportti 117. Jokioinen: MTT. <http://www.mtt.fi/mttraportti/pdf/mttraportti117.pdf>. Luettu 10.4.2015

Maa- ja metsätalousministeriö.2015. Kannanotto 2.3.2006. Maatilojen tilakoon kasvun vaikutukset viljelijöiden jaksamiseen ja ympäristöasioihin. [http://www.mmm.fi/attachments/ymparisto/luonnonvara/5gMw2A0TD/lvn\\_20lausunto\\_20tilakoko.pdf](http://www.mmm.fi/attachments/ymparisto/luonnonvara/5gMw2A0TD/lvn_20lausunto_20tilakoko.pdf). Luettu 10.4.2015

Maatalousyrittäjän eläkelaki 22.12.2006/1280

Mela. 2015. Eläkevakuutus.<https://www.mela.fi/fi/elakevakuutus/myel-vakuutus/myel-tyotulo>. Luettu 10.4.2015

Mela. 2016. Tietoa Melasta. <https://www.mela.fi/fi/tietoa-melasta>. Luettu 11.2.2016

MTK. 2016. Maa- ja metsätaloustuottajain keskusliitto. <https://www.mtk.fi/>. Luettu 11.2.2016

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka A & Saarnio, T. 2011. Ammattina sosio-nomi. Helsinki: WSOYpro Oy

Männistö, K. 2012. Emännästä isännäksi – Nainen itsenäisenä maatalousyrittäjänä. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Maaseutuelinkeinojen koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

ProAgraria. 2016. <https://proagria.fi/>. Luettu 11.2.2016

Työterveyslaitos. 2015. Tietokortti 18. Maatalousyrittäjän työkyvyn Tuki 2010. [www.ttl.fi/fi/tietokortit/Documents/Tietokortti%2018.pdf](http://www.ttl.fi/fi/tietokortit/Documents/Tietokortti%2018.pdf). Luettu 12.4.2015

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Yleinen työttömyyskassa.2015. Yrittäjän määrittely työttömyysturvan kannalta. <https://ytk.fi/ansioturvan-abc/yrittajaasiat-tyottomyysturvassa/yrittajan-maarittely-tyottomyysturvan-kannalta>. Luettu 12.4.2015

**1. Mitä tietoa haluaisit saada Melan luennoitsijalta? \***

- Työterveysasiat  
 Lomitus  
 Eläke-/luopumistukiasiat

Jotain muuta, mitä?

---

**2. Mitä ehdotuksia sinulla on hyvinvointipäivän ohjelmaan? \***

- Tietoa ravitsemuksesta  
 Tietoa työterveysasioista  
 Vinkkejä työssä jaksamiseen  
Myös joku muu luennoitsija, kuka?

---

Jotain muuta, mitä?

---

**3. Minkälaista toimintaa haluaisit hyvinvointipäivän sisältävän? \***

- Kävelylenkki  
 Venyttelyharjoitus  
 Jumppahetki  
 Jotain muuta, mitä?

---

**4. Mikä auttaa sinua jaksamaan? \***

- Perhe
- Ystävät
- Harrastukset
- Liikunta
- Vertaistuki

Jokin muu, mikä?

---

**5. Minkälaista tukea työssä jaksamiseen toivot yhteistyötahoilta? \***

Yhteistyötahoilla tarkoitetaan tässä esimerkiksi Mela, Etelä-Karjalan Työkunto ja MTK-Lappee

- Erilaisia hyvinvointiin liittyviä teemapäiviä
- Luentoja
- Ryhmäliikuntaa

Jotain muuta, mitä?

---

**6. Mitä muuta haluaisit sanoa aiheeseen liittyen?**

**Hyvät lappeenrantalaiset maatalousyrittäjät**

Olemme sosionomi (AMK) – opiskelijoita Saimaan ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä maatalousyrittäjien työssä jaksamisesta Lappeenrannan alueella.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on lisätä maataloustuottajien tietoa työhyvinvoinnista ja työssä jaksamisesta. Me suunnittelemme ja toteutamme hyvinvointipäivän, jonka sisältöön Te voitte vaikuttaa.

Olemme tehneet kyselyn, johon toivomme Teidän vastaavan. Hyvinvointipäivän suunnitteluun tarvitsemme Teidän apuanne ja toivomme, että olette kiinnostuneita osallistumaan maaseutuyrittäjän hyvinvoinnin ja työssäjaksamisen kehittämiseen.

Kyselyyn pääsette vastaamaan avaamalla alla olevan linkin

<https://www.webpolsurveys.com/S/F673169695E2A184.par>

Kysymyksiin vastaaminen vie aikaa noin 5 minuuttia. Kysely on avoinna 31.7.2015 saakka, mutta vastaathan kysymyksiin heti tämän kirjeen saatuasi.

Kyselyyn vastataan nimettömästi ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista eikä yksittäinen henkilö ole tunnistettavissa kyselystä. Opinnäytetyöntekijät ovat salassapitovelvollisia. Lisätietoja opinnäytetyöstämme voi kysyä meiltä.

Terveisin,

Päivi Malkki  
Sosionomiopiskelija  
[paivi.malkki@student.saimia.fi](mailto:paivi.malkki@student.saimia.fi)

Pirjo Meuronen  
Sosionomiopiskelija

# Hyvinvointipäivä lappeenrantalaisille maanviljelijöille 12.1.2016 klo 11.00

## Hanhijärven kylätalolla

Tervetuloivotus Päivi Malkki ja Pirjo Meuronen

Klo 11.00 Helena Uski Melan asiamies

Klo 11.45 Anna Turunen ProAgria

Klo 12.30-13.00 Kahvitauko

Klo 13.00-13.45 Topi Meuronen biolääketieteen opiskelija

Klo 13.45-14.30 Heta Timperi fysioterapiaopiskelija

Klo 14.30- Mahdollisuus lähteä yhdessä lenkille



## Palautteesi on meille tärkeä

Mitä mieltä olit asiantuntijoiden luennoista?



Mitä mieltä olit fysioterapiaopiskelijan jumpasta?



Mitä mieltä olit ravitsemusluennosta?



Vastasiko hyvinvointipäivän sisältö odotuksiasi?



Ruusut, risut tai kehittämissuhteet

---

---

---

---

**Kiitos palautteestasi!**

Pirjo ja Päivi

