

MINNA HAAPAKOSKI (TOIM.)

# HAPPY FARMER

EVÄITÄ MAATILAYRITTÄJIEN JAKSAMISEEN



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

Happy Farmer

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUJA 184

MINNA HAAPAKOSKI (TOIM.)

## Happy Farmer

EVÄITÄ MAATILAYRITTÄJIEN JAKSAMISEEN



Keski-Suomen  
Maataloussäätiö

**jamk.fi**

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUJA -SARJA  
Toimittaja • Teemu Makkonen

© 2014

Tekijät & Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Minna Haapakoski (toim.)

HAPPY FARMER

Eväitä maatilayrittäjien jaksamiseen

Kannen kuva • Pixmac / Ivonne Wierink

Ulkoasu • JAMK / Pekka Salminen

Taitto ja paino • Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print • 2014

ISBN 978-951-830-343-8 (Painettu)

ISBN 978-951-830-344-5 (PDF)

ISSN 1456-2332

JAKELU

Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjasto

PL 207, 40101 Jyväskylä

Rajakatu 35, 40200 Jyväskylä

Puh. 040 552 6541

Sähköposti: [julkaisut@jamk.fi](mailto:julkaisut@jamk.fi)

[www.jamk.fi/julkaisut](http://www.jamk.fi/julkaisut)

# SISÄLLYS

ESIPUHE.....	7
TIIVISTELMÄ.....	9
ABSTRACT .....	10
1 MAJA-HANKKEEN TAUSTA JA TARVE.....	11
2 TYÖHYVINVOINTI MAATALOUSYRITTÄJILLÄ.....	13
3 HANKKEEN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	16
4 TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	17
5 MAJA-HANKKEEN TOTEUTUS JA TULOKSET .....	20
5.1 Hankkeen toimenpiteet .....	21
5.1.1 Aloitusinfo.....	21
5.1.2 Pienryhmätoiminta ja tilakäynnit .....	22
5.1.3 Alueelliset tapahtumat .....	26
5.1.4 Teemapäivät .....	28
5.1.5 Parisuhdekurssit .....	29
5.1.6 Opintomatka .....	29
5.1.7 Päätösseminaari .....	33
5.2 Hankkeen tulokset.....	34
5.2.1 Tavoite 1: Maatalousyrittäjien omaehtoisen työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen.....	34
5.2.2 Tavoite 2: Yrittäjän psyykkisen hyvinvoinnin ja elämänhallinnan parantuminen .....	39
5.2.3 Tavoite 3: Maatalousyrittäjien aktivoiminen omien työtapojen ja menetelmien kehittämiseen sekä työturvallisuuden osatekijöiden huomioimiseen .....	41
5.2.4 Tavoite 4: Yrittäjien alueellisen turvaverkoston luominen .....	41

6	POHDINTA TULOKSIIN LIITTYEN.....	42
7	MELA MAJA-HANKKEEN YHTEISTYÖKUMPPANINA.....	44
	ASiantuntijat .....	48
	LÄHTEET.....	50
	LIITTEET.....	56

## ESIPUHE

”Eväitä jaksamiseen” oli MAJA-hankkeen alkuperäisidea, kun se ensimmäisen kerran vuonna 2010 nousi esiin asiantuntijoiden välissä keskustelussa. Idean äidiksi voidaan nimetä Sirpa Leppävuori, koska hän osana maaseudun kehittäjän erikoisammattitutkintoaan luonnosteli kyseisen hankeidean. Idea lähti kehittymään kun siitä keskusteltiin Jyväskylän ammattikorkeakoulussa muun muassa; Hanna Kaihlajärven ja Pekka Äänismaan kanssa. Hankeidean tarpeellisuus sai merkittävää tukea vuonna 2011, kun Keski-Suomen ELY-keskuksen kanssa tapahtuvissa neuvotteluissa ilmeni myös vahva tarve tukea tavalla tai toisella yrittäjien jaksamista ja hyvinvointia. Samoin Keski-Suomen Tuottajaliitossa ja ProAgriassa nähtiin selkeä tarve työhyvinvointihankkeelle.

Jo tuolloin hankeidean tarkoituksiksi muotoiltiin se, että hankkeen tavoitteena olisi herättää maatalous- ja maaseutuyrittäjiä paremmin tunnistamaan hyvinvointiinsa liittyvien tekijöiden merkitys työssään ja varmistaa työssä jaksaminen sekä tukea yrittäjiä itse löytämään tapoja ylläpitää omaa henkistä ja fyysistä työkykyään niin, että he pystyvät toimimaan mahdollisimman terveinä ja hyvinvoivina eläikeikään saakka. Lisäksi koettiin tarpeelliseksi tukea yrittäjäpariskuntien parisuhdetaitoja sekä lisätä yrittäjien välistä vuorovaikutusta.

Maatalousyrittäjien hyvinvointia on kehitetty Suomessa monin eri toimenpitein ja koulutuksin sekä sitä on tuettu useilla eri hankkeilla. Näillä tavoilla ja menetelmillä on huomattu olevan merkittävää vaikutusta yrittäjien työhyvinvointiin. Sen sijaan uutta on se, miten aidosti asiakas- eli yrittäjälähtöisesti kartoitetaan hyvinvointiin liittyvät tarpeet, tuetaan yrittäjiä edistämään omaa hyvinvointiaan ja sekä kannustetaan heitä huolehtimaan näistä asioista säännöllisesti ja pitkäjänteisesti. MAJA-hankkeessa on paneuduttu näihin teemoihin ja mahdollisuuksiin ja kehitetty toimenpiteitä yrittäjille, yrittäjäpariskunnille, pienryhmille sekä yrittäjien verkostolle. Tulokset ovat olleet myönteisiä ja rohkeavia.

Hankkeessa on havaittu joitain kehittämistarpeita. Yrittäjien lomitusjärjestelyt voivat olla este omaehtoiselle työhyvinvoinnin kehittämiselle. Samoin työmäärä tilalla voi välillä olla todella suuri ja kuinka arkeen saadaan yksilön työhyvinvoinnista huolehtimiselle riittävästi aikaa. Tilojen teknistyminen tuo tähän osittain ratkaisuja, mutta toisaalta tekniikka asettaa vaatimuksia sen käyttäjille ja sitä kautta vaikuttaa muun muassa yrittäjien työergonomiaan. Näin ollen työntekijöitä tulisi kannustaa ja ohjata terveellisiin ja turvallisiin työ-

tapoihin. Työhyvinvoinnin edistämisessä on kysymys myös työnjohdollisesta haasteista ja itsensä paremmasta johtamisesta. Tämä tarkoittaa vahvaa motivaatiota uuden oppimiseen ja osittain vanhan toimintatavan muuttamiseen. Ilahduttavaa oli huomata, että hankkeessa mukana olleiden maatalousyrittäjien oma asenne hyvinvointia kohtaan oli myönteinen ja palaute MAJA-hankkeen toimenpiteistä koettiin positiivisena.

Toivottavasti lukija havaitsee MAJA-hankkeen julkaisusta kiinnostavia tuloksia ja uusia tapoja sekä mahdollisuuksia kehittää työhyvinvointia maatalousyrittäjillä. Kiitän lämpimästi hankkeessa mukana olleita yrittäjiä, sidosryhmiä, ohjaus- ja projektiryhmää laadukkaasta toteutuksesta. Toivon, että hankkeessa syntyneet tulokset leviävät ja juurtuvat laajasti kansallisella tasolla eri toimijoiden käyttöön.

Hankkeen rahoitus saatiin Keski-Suomen ELY-keskuksen myöntämänä Manner-Suomen maaseudun kehittämisohjelmasta vuosille 2007–2013. Yksityistä rahoitusta hankkeelle antoivat Osuuskuunta Maitosuomi, Saarioinen Oy sekä Keski-Suomen maataloussäätiö. Lisäksi yksityistä rahoitusta kerättiin yrittäjiltä osallistumismaksuina.

Kare Norvapalo  
T&K-päällikkö  
Jyväskylän Ammattikorkeakoulu  
Hyvinvointiyksikkö  
Sähköposti: kare.norvapalo@jamk.fi



# TIIVISTELMÄ

Minna Haapakoski (toim.)  
Happy Farmer, Eväitä maatilayrittäjien jaksamiseen  
(Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja, 184)

MAJA-hanke oli keskisuomalaisia maatalousyrittäjiä koskeva koulutushanke ja sen hallinnoinnista vastasi Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikkö (1.9.2012–30.09.2014).

Hankkeen päätavoitteena oli maatalousyrittäjien omatoimisen hyvinvoinnin ja jaksamisen edistäminen, työn sekä työtapojen ja työturvallisuuden kehittäminen. Lisäksi tavoitteena oli yritystoiminnan tukeminen hyvinvointia lisäämällä ja yritysten verkostoitumista kehittämällä. Toimenpiteitä tavoitteiden saavuttamiseksi olivat muun muassa kokonaisvaltaiset hyvinvointikartoitukset, pienryhmätoiminta, teemapäivät, alueelliset tapaamiset, parisuhdekurssit sekä opintomatka. Hankkeen aikana yrittäjien omakokemus työkyvystä, psyykkisestä hyvinvoinnista sekä elämänhallinnasta kohentui.

Tässä julkaisussa on kuvattu hankkeen tarve ja sen perustelu sekä lisäksi hankkeen toimenpiteiden keskeiset sisällöt. Julkaisu on suunnattu maatalousyrittäjille oman hyvinvoinnin ja yrittäjyyden kehittämiseen.

Avainsanat: maatalousyrittäjyys, työhyvinvointi ja ergonomia

# ABSTRACT

Minna Haapakoski (ed.)

Happy Farmer, Resources for farm entrepreneurs coping  
(Publications of JAMK University of Applied Sciences, 184)

MAJA-project had Finnish farmers in the educational project which was managed by the Jyväskylä University of Applied Sciences, Health and Social Studies (1.9.2012–30.09.2014).

The main objective of the project was to support the farmers' well-being at work. Also the objective was to increase work safety and business development. The project events were, for example, group meetings, theme days, education trip and partnership (developments) days with own spouse. The result of the project was, that the farmers' own experience of working ability, psychological well-being and life management improved.

In this book are described more details of the project and its main results. The book is directed for the farmers who are interested in their own well-being and the development of entrepreneurship.

Keywords: agriculture, wellbeing at work and ergonomics

# 1 MAJA-HANKKEEN TAUSTA JA TARVE

Suomessa maatalouden rakennemuutos on jatkunut jo useiden vuosien ajan ja erityisesti karjatilojen määrä on vähentynyt. Samanaikaisesti keskimääräinen tilakoko on kasvanut (Kuoppa-Aho & Katajamäki 2011). Maa- ja metsätalousministeriön tietopalvelukeskuksen (Tike) tilastoissa vuonna 2010 Suomessa oli 62 767 maatilaa, joka on reilun viidenneksen vähemmän kuin vuosituhannen alussa. Samanaikaisesti viljelijöiden keski-ikä (50,6 vuotta) on noussut. Keski-Suomessa maatiloja oli vuonna 2010 yhteensä 3411 kappaletta (Tike). Keski-Suomen maaseutuohjelman (2007–2013) mukaan, maatalojen rakennek kehitys jatkuu muiden maakuntien tapaan myös Keski-Suomessa tosin hieman hitaammin kuin muualla maassa.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2010 julkaiseman raportin mukaan työssä käyvien naisten ja miesten keskuudessa viljelijät kokivat työkykynsä keskimäärin heikommaksi kuin muiden ammattiryhmien edustajat (Aromaa & Koskinen 2010). Työterveyslaitoksen Haaste-hankkeen (Maatalousyrittäjien työterveyshuollon sisällön ja kattavuuden kehittäminen) loppuraportissa 2009–2011 todetaan, että työterveyshuollon vaikuttavuuden kannalta keskeistä on hyvän yhteistyön rakentaminen työterveyshuollon ja maatalousyrittäjän välille. Jotta yhteistyö toimii, yrittäjän on nähtävä työhyvinvointinsa tärkeänä ja otettava vastuuta sen kehittämisestä. MAJA-hankkeen yhtenä tehtävänä onkin herättää maatalousyrittäjien kiinnostus oman psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin sekä työssä jaksamisen arviointiin, työn ja työolosuhteiden kehittämiseen.

Työn koneellistamisesta huolimatta viljelijöitä vaivaavat perinteiset terveysriskit, kuten tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja hengityselinsairaudet. Ikääntyneillä, yli 55-vuotiailla viljelijöillä noin puolella on diagnostisoitu pitkäaikainen sairaus. Sairauksien ohella kiire ja ylikuormitus lisäävät tapaturmariskiä. Maatalouteen liittyvien terveysriskien ehkäiseminen edellyttää tapaturman torjunnan ja työterveyshuollon lisäksi tehokasta työkyvyn ylläpitoon ja työhyvinvoinnin edistämiseen tähtäävää toimintaa eli TYHY-toimintaa. Kokonaisvaltaista työhyvinvointia edistetään työympäristöön, työyhteisöön ja yksilöön kohdistuvilla toimenpiteillä, jotka kehittävät työkykyä, terveyttä, osaamista, hyvinvointia sekä työn tuottavuutta ja laatua. Tämän lisäksi kokonaisvaltaisen työhyvinvoinnin käsite liittyy työn arvostukseen, ammatilliseen osaamiseen sekä talouden ja johtamisen näkökulmiin. Ilman innostunutta ja hyväkuntoista tuottajaa elinkeinon kehittäminen ei etene toivotulla tavalla.

Eväitä maatalousyrittäjien jaksamiseen -hankkeen valmisteluprosessin aikana eri tahot antoivat palautetta ja tukea hanke-idean kehittämiseksi. Maaseudun kehittäjäorganisaatioilta (MTK, ProAgria, Mela) saadun palautteen perusteella hankkeen aihe ja tavoitteet koettiin ajankohtaiseksi. Pääosa Keski-Suomessa käynnissä olevista maaseudun kehittämis- ja koulutushankkeista keskittyy ammattiosaamisen parantamiseen. Palaute maaseudulla yrittäjien kanssa toimivilta eri tahoilta on ollut, että edellä mainitut asiat koskettavat koko Keski-Suomen maakuntaa. Monessa maakunnassa maatalousyrittäjien hyvinvointia edistäviä hankkeita on toteutettu laajemmin kuin Keski-Suomessa.

## 2 TYÖHYVINVOINTI MAATALOUSYRITTÄJILLÄ

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM, 2013) asetti työryhmän kartoittamaan maatalousyrittäjien työhyvinvointia sekä laatimaan kehittämissuhteita työhyvinvoinnin sekä työurien pidentämiseksi. Työryhmän raportti ”Maatalousyrittäjien työhyvinvoinnin kehittäminen ja työurien pidentäminen” on luettavissa kokonaisuudessaan STM:n internet-sivuilla, osoitteessa: [www.stm.fi/vireilla/tyoryhmat/maatalousyrittajat](http://www.stm.fi/vireilla/tyoryhmat/maatalousyrittajat). Työryhmän raportista (2013) nousee esille se, että maatalousyrittäjien työhyvinvointia edistävät hyvät ihmissuhteet (perhe ja ystävät), hyvä taloudellinen tilanne sekä tilan eläinten että yrittäjän oma hyvä terveydentila. Kyselytutkimuksissa työssäjaksamista edistävät myös riittävä lepo, vapaa-aika (harrastukset ja säännölliset lomat) sekä hyvä psyykinen ja fyysinen kunto (STM 2013). Samansuuntaiset asiat tukivat työhyvinvointia ja työssä jaksamista myös Suomen yrittäjien Työhyvinvointibarometrissa 2014. Työssä jaksamista tukeviksi ja hyvään työkykyyn yhteydessä oleviksi asioiksi yrittäjät kokivat esimerkiksi vapaa- ja lomapäivien riittävyden, työstä irtautumista edistävät harrastukset, ihmissuhteisiin panostamisen ja ajankäytön suunnittelun. Yrittäjät, jotka arvioivat barometrissa työkykynsä hyväksi nukuivat suosituksiin nähden riittävästi ja harrastivat säännöllistä liikuntaa muita vastaajia useammin (Lundel ym. 2014).

Työ ja terveys-haastattelututkimuksessa kysyttiin eri toimialojen edustajilta arvosanaa koetulle työkyvylle (asteikko 1=huono – 10=Hyvä). Kaikkien kyselyyn vastanneiden keski-arvo tulos oli 8,3 ja maatalousyrittäjillä keski-arvo tulos oli 7,7, joka on toimialoja vertailtaessa edelleen alhaisin. Muiden alojen yrittäjillä vastaava luku oli 8,3 ja toimihenkilöillä 8,5 (Perkiö-Mäkelä & Hirvonen 2013). Puumalaisen ym. (1995, 35) mukaan voimakas tulevan työkyvyn kehityksen ennustaja näyttää olevan työntekijän oma arvio työkyvystään sekä omasta terveydentilasta. Esimerkiksi yksilön oma arvio alentuneesta työkyvystä ennakoivat vahvasti työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymistä.

Suomalaisten ravitsemussuosituksien mukaan (2014) on vakuuttavaa tutkimusnäyttöä siitä, että suositusten mukainen ruokavalio edistää terveyttä ja auttaa näin pienentämään useiden sairauksien riskiä. Suositusten mukaan terveyttä edistävä ruokavalio sisältää runsaasti kasvikunnan tuotteita (muun muassa kasvikset, marjat, hedelmät, täysjyväviljatutuotteet) sekä laadukkaita rasvoja ja proteiineja. Suomalaiset syövät tänä päivänä yhä enemmän kasviksia mutta edelleen on monia, joiden ruokavaliossa

päivittäinen suositusannos ei täyty (suositus noin 5–6 annosta eli yhteensä noin 500 grammaa).

Liikunta on keskeinen osa useiden kansanterveydellisesti tärkeiden pitkäaikaissairauksien (kuten esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen, degeneratiivisten tuki- ja liikuntaelinsairauksien ja mielenterveysongelmien) ennaltaehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta (Liikunta Käypä hoito-suositus 2012). American College of Sports Medicine (ACSM 2013) on laatinut viikottaisen liikutasuosituksen työikäiselle väestölle. Suositus antaa ohjeita sekä harjoittelun määrään että laatuun. Aikuisten tulisi harrastaa kestävyystyypistä liikuntaa vähintään 150 minuuttia eli 2,5 h viikossa kohtalaisella teholla (esimerkiksi kävelyä 30 minuuttia kerrallaan viitenä päivänä viikossa) tai raskasta liikuntaa, kuten hölkkää, 1 tunti ja 15 minuuttia (esimerkiksi jaettuna kolmeen liikuntakertaan). Lihaskäytön- ja liikkuvuusharjoittelua tulisi tehdä kaksi – kolme kertaa viikossa. Lisäksi suositus antaa ohjeita neuromotoriseen (toiminnalliseen) harjoitteluun (2–3 krt vk), joka sisältää muun muassa tasapaino- ja koordinaatioharjoituksia (Liikunta Käypä hoito-suositus 2012; ACSM 2012).

Maatiloilla kannattavuus on ollut huono läpi koko 2000-luvun. Kannattavuuden parantamiseksi monet tilat ovat laajentaneen tuotantoaan tai monipuolistaneet yritystoimintaansa, joka on kasvattanut usein myös tilan työmäärää. Viljelijäperheet tekevät maataloustöitä keskimäärin 2060 tuntia vuodessa ja työpanos on suurin lypsykarjatilloilla, joissa työtuntimäärä kohoaa keskimäärin 4100 vuosittaiseen työtuntiin. Työn sitovuus, kiire ja byrokratia ovat raportin mukaan myös tekijöitä, jotka heikentävät yrittäjien työhyvinvointia (STM 2013). Yrittäjien Hyvinvointibarometrissa 2014 työssä jaksamista heikentäviksi tekijöiksi nousi esille työn ja muun elämän yhteensovittaminen, työpäivien venyminen, unihäiriöt, tuki- ja liikuntaelinoireet sekä hallinnollinen työ ja byrokratia (Lundel ym. 2014).

Työ ja terveys haastattelututkimuksessa 2012 kysyttiin suomalaisilta työntekijöiltä stressin kokemista. Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi tai hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä. Kysymykseen ”Tunnetko sinä nykyisin tämänlaista stressiä” maatalousyrittäjistä 37 % ei kokenut lainkaan stressiä ja vastaavasti erittäin paljon stressiä koki 2 % kyselyyn vastanneista viljelijöistä. Muilla toimialoilla 33 % ei kokenut stressin oireita ja vastaavasti 5 % koki erittäin paljon stressiä (Perkiö-Mäkelä & Hirvonen 2013).

Taattolan ja Torpströmin (2013) mukaan maatalouden työtehtävät tehdään pääsääntöisesti yrittäjäperheen omin voimin vaikka tilakokojen kasvun myötä

myös urakointipalveluiden käyttö on yleistynyt. Työssään maatalousyrittäjät kokevat tapaturmien mahdollisuuden, työn fyysiset kuormitustekijät, pölylle altistumisen sekä kemiallisten aineiden käytön työtään enemmän haittaaviksi tekijöiksi kuin muilla toimialoilla.

### 3 HANKKEEN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Eväitä maatalousyrittäjien jaksamiseen hankkeen tavoitteena on edistää keski-suomalaisten maatalousyrittäjien hyvinvointia ja työssä jaksamista, sekä antaa valmiuksia elämänhallintaan ja yritystoiminnan kehittämiseen.

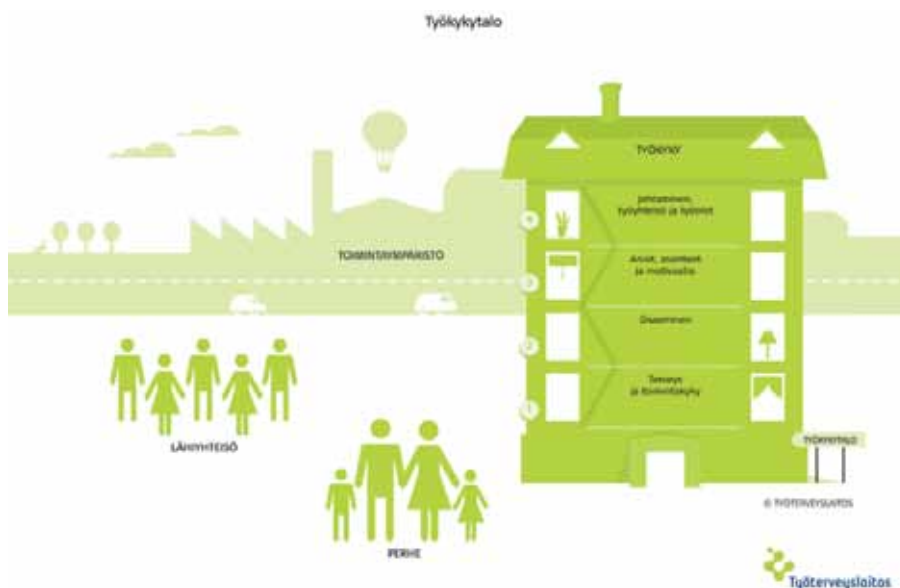
Tavoitteena oli:

- 1 Lisätä maatalousyrittäjien omaehtoista työ- ja toimintakyvyn ylläpitoa ja parantamista
- 2 Parantaa maatalousyrittäjän psyykkistä hyvinvointia ja elämänhallintaa
- 3 Aktivoida maatalousyrittäjät kehittämään omia työtapoja ja -menetelmiä sekä huomioimaan työturvallisuuteen liittyviä tekijöitä
- 4 Muodostaa ”yrittäjien alueellinen turvaverkosto”



## 4 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Hankkeen teoreettinen viitekehys pohjautui kahteen malliin, jotka olivat Juhani Ilmarisen kehittämä Työkykytalo-malli (Työterveyslaitos 2014) ja trans-teoreettinen muutosvaihemalli (Prochaska ym. 1992). Työkyvyn talo -mallin kehittäminen on pohjautunut moniin tutkimuksiin, joissa on selvitetty työkyvyn vaikuttavia ja liittyviä tekijöitä. Työkykytalo havainnollistaa monimutkaista työhyvinvointikonaisuutta neljän eri kerroksen ja toimintaympäristön avulla (Kuva 1). Kerrokset ovat: 1) Terveys, 2) osaaminen 3) arvot ja asenteet sekä 4) työ, joka pitää sisällään työolot, työn sisältö ja vaatimukset, työyhteisö ja organisaatio, esimiestyö ja johtaminen. Talon pohjakerros muodostaa perustan työkyvylle ja se sisältää terveyden fyysisen toimintakyvyn ja aistitoimintojen lisäksi kognitiivisen toimintakyvyn. Työkyky on hyvä, kun työn kerrosten ja ihmisten voimavarojen suhde on tasapainossa. On hyvä muistaa, että kaikkia työkykytalon kerroksia tulee ylläpitää ja kehittää työuran aikana (Työterveyslaitos 2010; Lundel ym. 2011; Työterveyslaitos 2014).



Kuva 1. Työkykytalo-malli (Työterveyslaitos 2014)

Työkykytalo sijaitsee keskellä toimintaympäristöä, joka on jatkuvassa muutoksessa (esimerkiksi globaalisiaatio, uusi teknologia, taluskriisit). Tämän vuoksi myös työn eri kerroksissa tapahtuu jatkuvaa muutosta. Lisäksi ihmisen voimavarat muuttuvat myös muun muassa ikääntymisen seurauksena. Nämä tekevät tasapainotilan löytämisestä ja ylläpitämisestä haastavan tehtävän. Siksi tavoitteena onkin mahdollisimman hyvän sekä kestävän tasapainotilan saavuttaminen työuran eri vaiheissa. Työkykyä tukevista rakenteellisista ratkaisuista vastaa puolestaan yhteiskunta (Lunden ym. 2011; Työterveyslaitos 2014).

Maatalousyrittäjät saavat tukea hyvinvoinnin ja työkyvyn ylläpitoon muun muassa työterveyshuollosta, maatalousyrittäjien eläkelaitoksesta (Mela), Maa- ja metsätaloustuottajien keskusliitosta (MTK), ProAgrialta sekä Maaseudun tukihenkilöverkolta (Työterveyslaitos 2010).

Marttila (2010) kuvaa muutosvalmiutta ja muutosvaihemallin keskeistä ajatusta niin, että muun muassa elämäntapamuutoksen toteutuminen on prosessi, joka etenee tunnistettavissa olevien toisistaan eroavien vaiheiden kautta (Kaavio 1). Muutosvaiheen tunnistaminen voi tapahtua esimerkiksi keskusteluissa ohjattavan henkilön kanssa. Yksilö voi olla eri käyttäytymismuotojen osalta eri muutosvaiheessa. Hän voi olla valmis esimerkiksi lisäämään liikuntaa, mutta ei muuttamaan ruokailutottumuksiaan. Eri vaiheissa olevat henkilöt hyötyvät erilaisesta ohjauksesta.



Kuvio 1. Muutosvaihemallin eri vaiheet (Mukaeltu Prochaska ym. 1992, 1997)

Esiharkintavaiheessa henkilö ei välttämättä ole vielä itse tietoinen muutostarpeesta. Muutos voi myös tuntua täysin mahdottomalta aikaisempien epäonnistumisten vuoksi. Tässä vaiheessa olevaa henkilöä voi tukea prosessissa eteenpäin kiinnittämällä huomiota muutoksen tarpeellisuuteen sekä tukemalla henkilön pystyvyyden tunnetta. Harkintavaiheessa henkilö tunnistaa jo itse muutoksen tarpeellisuuden ja pohtii muutoksen toteuttamista lähitulevaisuudessa. Tässä vaiheessa pohditaan muutoksen mukanaan tuomia etuja tai haittoja sekä prosessoidaan omia mahdollisuuksia sekä voimavaroja toteuttaa muutos. Kolmannessa eli valmistautumisvaiheessa henkilö on päättänyt muuttaa esimerkiksi elämäntapojaan ja hän tekee konkreettista suunnitelmaa muutoksen toteuttamiseen ja alkaa toteuttaa suunnitelmaa. Toimintavaiheessa henkilö on jo tehnyt konkreettisia muutoksia kohti tavoitetta. Tämä vaihe vaatii edellisiä vaiheita enemmän sitoutumista ja aktiivisuutta työskennellä kohti päämäärää. Ylläpitovaiheessa muutos on jo toteutunut täysimääräisesti ja niin sanottu uusi elämäntapa on vakiintunut. Repsahdus voi sijoittua mihin väliin tahansa, mutta se on tyypillisintä prosessin alkuvaiheessa (Prochaska ym. 1997; Marttila 2012).

Muutos on aina prosessi, joka ei toteudu hetkessä yksittäisen päätöksen tai mielihalun pohjalta. Muutos ei myöskään aina toteudu yllä esitettyjen vaiheiden perättäisenä jatkumona vaan henkilö voi kulkea eri vaiheiden välillä edestakaisin (Marttila 2012).

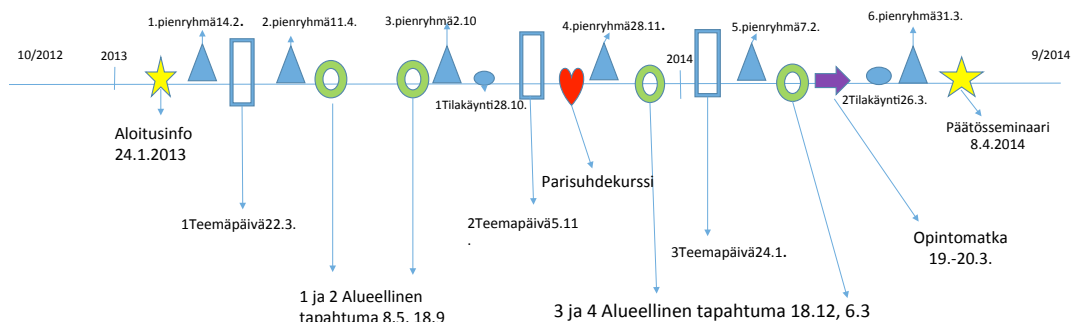
## 5 MAJA-HANKKEEN TOTEUTUS JA TULOKSET

Minna Haapakoski

Hankkeen varsinaisen kohderyhmän muodostivat päätoimiset maatalousyrittäjät (n=59), erityisesti karjatiloilta. Hankkeen välillisiä kohderyhmiä olivat: maa-seutuyrittäjien kanssa toimivat henkilöt neuvonnassa, tuottajaverkostoissa, järjestöissä, kunnissa, työterveyshuollossa, yrityksissä ja oppilaitoksissa sekä maatalousyrittäjien puoliset. Taulukossa 1 on esitetty hankkeeseen osallistuneiden taustatietoja iän, sukupuolen ja tuotantosunnan mukaan.

TAULUKKO 1. kohderyhmä	
Osallistujat	n
1. Osallistujia pienryhmätoimintaan	59
Naisia	31
Miehiä	28
2. Ikä (ka) kaikki	47
Naiset	46
Miehet	49
3. Osallistujien tuotantosunta:	
Maidontuotanto	32
Naudanlihan tuotanto	14
Sianlihantuotanto	9
Muut (kasvinviljelytilat, hevostilat)	4

Kuviossa 2. on esitetty esimerkinomaisesti Saarijärvi pohjoinen -pienryhmän eri toimenpiteiden aikataulu hankkeen aikana.



Kuvio 2. hankkeen erilaiset toimenpiteet

## 5.1 HANKKEEN TOIMENPITEET

### 5.1.1 ALOITUSINFO

Hankkeen aloitustilaisuus pidettiin torstaina 24.1.2013 Valion tiloissa Jyväskylässä. Tapahtuman ohjelma on esitelty liitteessä 3. Tilaisuudessa esiteltiin hankkeen aikataulua ja keskeisiä sisältöjä sekä kerrottiin vielä kuinka yrittäjät pääsevät hankkeeseen mukaan. Mukana päivässä oli 17 yrittäjää sekä sidosryhmien edustajia (*Saarioinen, Osuuskunta Maitosuomi, Keski-Suomen maataloussäätiö, työterveyshoitajia sekä tiedotusvälineiden edustajia*), jotka toivat terveyshyönsensä sekä yrittäjille että hankkeelle. Tapahtuma videoitiin ja linkki Jyväskylän ammattikorkeakoulun moniviestimeen lähetettiin myös hieman myöhemmin mukaan hankkeen toimintaan lähteneille yrittäjille.

## 5.1.2 PIENRYHMÄTOIMINTA JA TILAKÄYNNIT

Yrittäjistä muodostettiin seitsemän alueellista pienryhmää, jotka olivat Jyväskylä (n=9), Joutsa (n=7), Saarijärvi eteläinen (n=9) ja pohjoinen (n=10), Pihtipudas (n=8), Hankasalmi-Laukaa (n=10) ja Keuruu (n=8).

Hankkeen aikana pienryhmät kokoontuivat yhteensä kahdeksan kertaa (poikkeuksena Hankasalmi-Laukaan pienryhmä, jossa kertoja oli vain seitsemän), joista kaksi tapaamiskertaa liittyi tilakäynteihin. Hankkeen pienryhmätoiminta käynnistyi helmi-maaliskuussa 2013 viidessä eri ryhmässä (*Saarijärvi eteläinen, Saarijärvi pohjoinen, Jyväskylä, Joutsa ja Pihtipudas*). Syksyllä 2013 käynnistyi pienryhmätoiminta Hankasalmi-Laukaan ja Keuruun alueilla. Pienryhmätoiminta eteni prosessinomaisesti. Aluksi kartoitettiin yrittäjien hyvinvoinnin kokonaistilannetta ja tämän jälkeen pienryhmätapaamisissa sekä muissa hankkeen toimenpiteissä tuettiin yrittäjiä omien tavoitteidensa saavuttamisessa. Yksilöllisissä hyvinvointikartoituksissa (fyysisen kunnon, henkisen hyvinvoinnin ja elämän hallinnan osatekijöiden, sosiaalisten suhteiden sekä työn kuormitus- ja riskitekijöiden kartoituksia) käytetyt keskeiset kartoitusmenetelmät on kuvattu ja perusteltu lyhyesti liitteessä 1. Kartoituksia täydennettiin haastatteluilla ja ryhmäkeskusteluilla (ns. ”learning cafe”-menetelmä).

Hankkeen toteutuksen alusta lähtien yrittäjiltä pyydettiin palautetta ja toiveita siitä, minkälaisia aiheita, teemoja ja sisältöjä he toivoisivat hankkeen eri toimenpiteissä käsiteltävän. Jatkuvalla palautteen keräämisellä (toimenpidekohtaiset palautelomakkeet) ja vuoropuhelulla pyrimme vastaamaan maatalousyrittäjien toiveisiin ja tarpeisiin.

## ALOITUSINFO JA HYVINVOINTISUUNNITELMA-PROSESSIN ALOITTAMINEN

Aloitustilaisuudessa Työterveyslaitoksen edustaja Eija Lehto piti kokonaisvaltaisesta työhyvinvoinnista alustuksen, joka toimi samalla alustuksena työhyvinvointikartoituksiin. Sähköisenä toteutettu kartoitus lähetettiin yrittäjille (n=43) helmi-toukokuun välisenä aikana ja siihen vastasi 29 yrittäjää. Myös Firstbeat-hyvinvointianalyysit (3 vrk:n mittaus) toteutuivat kaikille hankkeen yrittäjille (n=59) kuluneen vuoden aikana. Seurantahyvinvointianalyysijä toteutettiin hankkeen loppuvaiheessa osalle yrittäjistä ja sidosryhmän jäsenistä (n=15).

Yrittäjät saivat yksilöllistä tietoa terveydestä, työ- ja toimintakyvystään, ammatillisesta osaamisestaan ja työn kuormittavuudesta eri hyvinvointikartoituksista. Hankkeen hyvinvointiyksikön edustajat (terveydenhoitaja, fysioterapeutti, toimintaterapeutti ja agrologi) vastasivat ko. kartoituksista.

Kartoituksen tulosten perusteella yrittäjät laativat henkilökohtaisen hyvinvointisuunnitelman, johon kirjattiin henkilökohtaiset tavoitteet hankkeen ajalle. Hyvinvointisuunnitelmat sisälsivät elämäntapojen, psyykkisen hyvinvoinnin ja elämänhallinnan sekä työhyvinvoinnin ja työn kehittämisen näkökulmasta konkreettiset tavoitteet sekä toteutussuunnitelman. Yrittäjät saivat tukea hankkeen asiantuntijoilta tavoitteiden ja niiden tärkeysjärjestyksen asettamiseen. Eniten tavoitteita asetettiin psyykkiseen hyvinvointiin ja elämänhallintaan liittyen (esimerkiksi 66 tavoitetta liittyi työn ja vapaa-ajan erottamiseen). Toiseksi eniten tavoitteita asetettiin elämäntapojen, kuten liikunnan ja ravitsemuksen kehittämiseen (33 tavoitetta) ja vähiten tavoitteita asetettiin työmenetelmien muuttamiseen (8 tavoitetta esimerkiksi ergonomian kehittämiseen liittyen).

## 1. PIENRYHMÄTAPAAMINEN

Ennen pienryhmien kokoontumista yrittäjille lähetettiin sähköpostitse päivän ohjelmarunko ja aiheeseen liittyvä ennakkotehtävä. Ensimmäisellä pienryhmätapaamisella ennakkotehtävänä oli pohtia, mitä hyvinvointi tarkoittaa yrittäjälle itselleen, mikä heidän työssään on raskasta ja mitkä ovat työn parhaat puolet. Ensimmäisellä pienryhmäkerralla varattiin aikaa pienryhmän jäsenten ja hankehenkilökunnan toisiinsa tutustumiseen sekä ryhmäytymiseen luottamuksellisen ja avoimen ilmapiirin synnyttämiseksi. Tämän jälkeen kartoitettiin työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä (mm. terveys, arvot, asenne ja motivaatio, osaaminen, työolot) yksilö- sekä ryhmäkeskustelujen avulla (Learning cafe -menetelmä). Eri pisteiden tarkoituksena oli luoda kuvaa työhyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden monimuotoisuudesta ja auttaa yrittäjiä itse tunnistamaan omat ja oman arjen kannalta keskeiset muutosta vaativat asiat. Päivän päätteeksi toteutettiin rentoutusharjoitus ja käytiin läpi rentoutumisen vaikutuksia sekä keinoja rentoutumisen aktiiviseen opetteluun. Yrittäjät saivat matkaan vielä materiaalia ja välitehtävän, jonka tarkoituksena oli herättää yrittäjiä miettimään vielä lisää omia kehittämiskohteitaan sekä omaa motivaatiotaan muutokseen.

## 2. PIENRYHMÄTAPAAMINEN

Toinen pienryhmäkerta käynnistyi hyvinvointianalyysien ryhmäpalautteen läpikäymisellä ja elämäntapamuutoksen vaiheiden esittelyllä. Elämäntapojen muutokseen yrittäjät olivat saaneet myös ennakkotehtävän. Iltapäivän osuudessa kartoitettiin vielä työkyvyn eri osa-alueita ja laadittiin henkilökohtaiset hyvinvointisuunnitelmat. Päivään sisältyi kotiliikuntavälineiden testausta sekä jännitys-rentoutusharjoitus.

Koska pienryhmätoiminta ajoittui pääsääntöisesti loka-huhtikuu väliselle ajalle, halusimme tukea hyvinvointiprosessia myös kesäaikana. Kesäkuussa 2013 yrittäjille lähetettiin kirje, joka sisälsi ns. kesätehtävän ”Kevään pienryhmätapaamisessa asetit itsellesi tavoitteita ja määritit tyytyväisyystason senhetkiseen tilanteeseen. Samalla mietit myös keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi. Seuraava tapaamisemme on vasta syksyllä, joten toivomme sinun pysähtyvän tarkastelemaan tilannetta kesän aikana esimerkiksi kerran kuukaudessa. Voit myös pitää päiväkirjaa askeleistasi kohti tavoitetta. Mikä on edesauttanut muutostasi kohti tavoitetta? Mitä on tapahtunut? (Esim. onko sinulla ollut tarpeeksi aikaa, motivaatiota, mahdollistaako nykyinen elämäntilanteesi tavoitteen saavuttamisen?). Jos et ole edennyt kohti asettamiasi tavoitteita, mikä on ollut esteenä tähän? (Esim. työkiireet, motivaatio, aloittamisen vaikeus?). Kun pohdit tavoitteitasi, tuleeko sinulle mieleen joku pieni konkreettinen asia, joka auttaa sinua tavoitteen saavuttamisessa? Mikä se voisi olla? (Esim. päiväkirjan pitäminen, kalenterin käyttö suunnittelussa, ajan varaaminen tavoitteen toteutumiseksi esimerkiksi varaamalla aikaa pyörälenkille tai perheen yhteiselle uimareissulle? Pienet arjen valinnat: oletko korvannut vaikka kahvileivän hedelmällä?).” Lisäksi heinäkuussa yrittäjien kanssa keskusteltiin puhelimitse.

## 3. PIENRYHMÄTAPAAMINEN

Kolmannen pienryhmäkerran teemana oli ajankäytönhallinta, joka oli noussut esille hankkeen kartoituksissa yhdeksi keskeiseksi kehittämisen kohteeksi. Työpajan tavoitteena oli auttaa yrittäjiä muodostamaan kuvaa, mihin aikaa kuluu ja millaisiin asioihin he haluaisivat käyttää enemmän aikaa. Työpajan yhtenä tavoitteena oli myös jakaa ja keskustella keinoista hallita ajankäyttöä (Mykkänen 2013). Iltapäivä koostui liikuntaosuudesta, jolla pyrittiin tukemaan maatalousyrittäjien omatoimista liikuntaharjoittelua, jolla he voisivat pyrkiä ennaltaehkäisemään tyypillisimpien tuki- ja liikuntaelin oireiden syntyä (Luomanen 2013).



#### 4. PIENRYHMÄTAPAAMINEN

Neljännän pienryhmän teemana oli sekä ravitseminen että liikunta. Yrittäjille oli lähetetty sähköpostitse ohje täyttää ennakkotehtävänä viikon ajalta ruokapäiväkirjaa, joka toimi linkkinä ravitsemussuositusten läpikäyntiin. Terveellisen ravitsemuksen lisäksi päivään sisältyi tietoisku liikunnasta (Tupamäki 2014) ja liikuntakokeilu. Jokainen pienryhmä oli saanut itse toivoa omalle pienryhmälleen mielekkään lajikokeilun. Eri ryhmät kokeilivat muun muassa kahvakuulaharjoittelua, allasjumppaa, joogaa, Zumbaa ja keilausta.

#### 5. PIENRYHMÄTAPAAMINEN

Viidennen pienryhmän sisältö muodostui stressi-teeman ympärille. Koska pienryhmäkierros ajoittui alkuvuoteen 2014, alkoi jokainen pienryhmä tavoitteiden saavuttamisen arvioinnilla. Samalla mietittiin, oliko tavoitteita tarvetta vielä muokata. Itse pienryhmässä avattiin stressin käsitettä ja opeteltiin tunnistamaan niitä oireita ja merkkejä, joita stressi saa aikaan kehossamme. Pääpaino työpajassa oli miettiä omia stressinhallintakeinoja ja keskustelujen sekä tehtävien avulla myös miettiä uusia keinoja hallita stressiä. Päivän puolella välissä tehtiin rentouttava niska-hartiaseudun taukojumppa.

#### 6. PIENRYHMÄTAPAAMINEN

Viimeisen pienryhmän teemana oli tietoinen läsnäolo sekä Mindfulness. Aamupäivän sisältöjen tavoitteena oli antaa yrittäjille lisää voimavaroja omaan ja tilan arkeen. Iltapäivä koostui loppukartoituksista ja yrittäjien omien hyvinvointisuunnitelmien tavoitteiden täyttymisen arvioinnista.

#### TILAKÄYNNIT

Osana pienryhmätoimintaa syksyllä 2013 aloitettiin pienryhmissä tilakäynnit, joita tehtiin vielä kevään 2014 aikana yhteensä yhdeksän. Lisäksi hankkeen opintomatkaan sisältyi tilakäynti Jämsänkoskella Hiehotelliin. Tilakäyntien ja työoloselvityksen tarkoituksena on ollut perehtyä tilan työolosuhteisiin, tehtäviin sekä työmenetelmiin. Tarkoituksena on ollut kartoittaa työn altisteita ja riskejä terveydelle sekä hyvinvoinnille ja yhdessä löytää keinoja niiden ehkäisyyn. Lisäksi tilakäyntien tarkoituksena oli myös jakaa käytännön esimerkkejä hyvistä kehittämiskäytännöistä ko. tilalla ja pohtia yhdessä ratkaisuja tilan kaipaamiin asioihin. Erityisesti hyviä käytänteitä ja kehittämistarpeita pyrittiin

kartoittamaan tilanväeltä ennakkohaastattelulla, joka tehtiin yleensä puhelimitse ennen tilakäyntiä. Tilakäynneistä laadittiin yhteenveto, joka lähetettiin ko. tilakäynteihin osallistuneille yrittäjille. Hankesuunnitelmaan oli kirjattu, että tilakäyntejä järjestetään jokaisessa pienryhmässä vähintään kaksi. Tämän osalta hankesuunnitelman tavoite ei täysin toteutunut. Hankkeen aikana tilakäynnit toteutettiin niin, että jokaisessa pienryhmässä oli mahdollisuus osallistua kahteen tai kolmeen tilakäyntiin omassa tai muissa pienryhmissä.

Pienryhmäkerroilla ja erityisesti tilakäynneillä tarkasteltiin työtapojen sekä työmenetelmien kehittämistä. Yrittäjät pystyivät esimerkiksi jakamaan kokemuksiaan eri työvaiheiden koneellistamisesta (esimerkiksi lannanpoisto, kuivittaminen ja erilaisten pientyövälineiden käyttö). Koska erilaisille pölyille altistuminen on edelleen tiloilla suurta, kävimme lähes jokaisella tilakäynnillä läpi yleiset ohjeet hengityssuojainten valinnasta ja siitä, kuinka suojain asetetaan huolella kasvoille. Lisäksi annoimme ohjeita suojainten huoltamisesta ja säilyttämisestä. Myös kemikaaleilta suojautumista (kumihanskat ja silmäsuojat) korostettiin tilakäyntien yhteydessä. Tilakäynneillä kiinnitettiin erityisesti huomita työturvallisuusasioihin esimerkiksi ensiapuvälineistön saatavuuden ja toimintakunnon osalta.

Myös maataloustyön ergonomiaan kiinnitettiin huomiota tilakäyntien yhteydessä, sillä työhön sisältyy monia vaiheita, jotka kuormittavat esimerkiksi tuki- ja liikuntaelimiä. Tilakäyntien yhteydessä annettiin tietoa ergonomiaan liittyen sekä ohjattiin elvyttäviä taukoliikuntaharjoituksia kuormituksesta palautumisen tueksi (Tatti 2014).

### 5.1.3 ALUEELLISET TAPAHTUMAT

Keskiössä alueellisten tapahtumien suunnittelussa oli tukea yrittäjien verkostoitumista muiden yrittäjien sekä eri järjestöjen ja yhteistyötahojen kanssa. Lisäksi tavoitteena oli syventää Teemapäivässä käsiteltyjä asioita. Ensimmäinen alueellinen tapahtuma pidettiin 8.5.2013 Piispalassa Kannonkoskella (liite 4). Päivään sisältyi Suomen mielenterveysseuran edustajan Tiina Lumijärven alustus ja tehtävät mielen hyvinvointiin liittyen. Tiina jatkoi näin Pirkko Lahden Teemapäivän sisällön käsittelyä. Unikulman fysioterapeutti Tytti Lyytikäinen piti puheenvuoron uniergonomiaan liittyen. Päivän katkaisi taukojumppa ja tämän jälkeen kerrattiin maatilan työtehtävissä tarvittavat suojaimet sekä niiden oikea päällepukemistekniikka (esimerkiksi hengityssuojaimet sekä kuulonsuojaimet) sekä säilytys.

Toinen Alueellinen tapahtuma pidettiin Jyväskylässä Osuuskunta Maitosuomen Syysmarkkinoiden yhteydessä 18.9.2013 (liite 5). Päivään sisältyi

Suomimies seikkailee -konseptin mukainen kuntokartoituspatteristo (kehonkoostumus, puristusvoima, kestävyyskunto). Lisäksi tapahtumassa xxx??? maataloustyön altisteisiin ja niiltä suojautumiseen sekä maatalan ensiapuvalmiuksiin.

Kaksi viimeistä Alueellista tapahtumaa järjestettiin 18.12.2013 Joutsassa (liite 6) ja 6.3.2014 Saarijärvellä (liite 7). Molemmissa tapahtumissa Mela-asiamiehet pitivät puheenvuoron sekä alueen lomituspalvelut esittäytyivät. Lomituspalveluiden edustajien ja osallistujien kanssa toteutettiin yhteistyössä työpaja, jossa mietittiin sekä yrittäjän, lomittajan että lomituspalveluiden näkökulmasta, kuinka lomitus saataisiin mahdollisimman sujuvaksi.

Kuvassa 2 on esimerkki työsuojainten ja altisteiden esittelypisteestä 18.9.2013 Jyväskylässä pidetystä Alueellisesta tapahtumasta.



Kuva 2. Työsuojaimet ja niiden valinta (Kuva; Antti Hakulinen 2013)

#### 5.1.4 TEEMAPÄIVÄT

Hankkeen aikana toteutui kolme teemapäivää, joista ensimmäinen pidettiin Laukaan Peurungassa maaliskuussa 2013 (liite 8). Teemapäivä järjestettiin yhdessä Keski-Suomen naudanlihan tuottajien ja Melan kanssa. Päivän tavoitteena oli, että maatalousyrittäjät voisivat osallistua tapahtumaan koko perheen kanssa ja näin ollen lapsille oli järjestetty omaa ohjelmaa. Alustajina päivässä toimivat Pirkko Lahti (Kuva 3), joka puhui oman mielen hallinnasta sekä Elli Rajpela, jonka luennon aiheena oli ”rikkaruohot pois parisuhteen puutarhasta, parisuhdeluento lämmöllä ja huumorilla”. Päivän molemmat luennoitsijat saivat runsaasti palautetta kannustavasta sekä positiivisesta asenteesta. Päivän päätteeksi yrittäjillä oli mahdollisuus osallistua joko vesiliikuntaan tai kuntonyrkeilyyn (liite 8).



Kuva 3. Pirkko Lahti ”Oman mielen hallinta” (Kuva: Sanna Ahonen 2013)

Toinen teemapäivä pidettiin 5.11.2013 Saarijärvellä Summassaassa, jossa Pirkko Lahti jatkoi henkisen jaksamisen teeman käsittelyä, teema koettiin päivän palautteissa tärkeäksi viljelijöiden työn kannalta. Mukana päivässä oli myös eri yritysten esittelypisteitä, joissa päivään osallistujat pääsivät tutustumaan muun muassa työjalkineiden valintaan sekä uniergonomiaan (liite 9). Kolmas Teemapäivä (24.1.2014) pidettiin Peurungassa, ja päivän sisällöt keskittyivät tilan johtamiseen ja turvallisuuteen (liite 10). Jorma Kukkeenmäen alustuksen aiheena oli yrittämisen ilo ja Toni Haapakoski piti esityksensä maatilajohtamisesta.

Maatilan varautumisesta ilkivaltaan ja omaisuusrikoksiin piti alustuksen vanhempi konstaapeli Toni Reinikainen.

#### 5.1.5 PARISUHDEKURSSIT

Maatalousyrittäjien parisuhdetta tukeva toiminta aloitettiin ensimmäisessä teemapäivässä, jossa Elli Raipela piti alustuksen aiheeseen liittyen. Parisuhdekurssit (kaksi ryhmää) järjestettiin marraskuun lopussa 2013. Kurssien toteuttaja oli Väestöliiton Parisuhdekeskus. Kurssin tavoitteena oli auttaa pareja kommunikoimaan onnistuneesti ja lujittamaan parisuhdetta luottamuksen ja hellyyden lähteenä. Tarkempi ohjelma on esitetty liitteessä 11. Kahden päivän kurssiin sisältyi luentoja ja tehtäviä. Harjoitustehtävät pari teki kahden kesken. Kurssi oli luonteeltaan ennaltaehkäisevä ja ratkaisukeskeinen parisuhteen lujittamiskurssi, jolla kunnioitetaan pariskuntien yksityisyyttä (mitään asioita ei tarvitse jakaa muun ryhmän kanssa). Ennakko-ohjeena kurssille oli se, että jos pariskunta on keskellä vakavaa parisuhdekriisiä, heitä palvelee paremmin henkilökohtainen pariterapia tai kunnan perheneuvolan palvelut. Avoimissa palautteissa kurssia pidettiin hyvänä ja sille toivottiin seurantajaksoa vuoden päähän. Palautteissa nousi esille myös tarve pariskunnan ja terapeutin välisiin keskusteluihin, johon ryhmämuotoinen toteutus ei ilmeisesti antanut riittävästi aikaa.

#### 5.1.6 OPINTOMATKA

Hankkeen opintomatka tehtiin 19.–20.3.2014, ja matkalle osallistui 22 yrittäjää, joista 19 oli mukana hankkeessa. Opintomatkan ohjelma on esitetty liitteessä 12. Opintomatkan ensimmäinen kohde oli Hiehohotelli, joka sijaitsee Jämsänkoskella. Aloitimme vierailun luento-osuudella, jossa tilan isäntäpari, Tuomo ja Päivi Anttila, kertoivat tilan kehittymisestä ja heidän arjestaan. Viljelijäparin ajatuksien taustalla oli ulkoistaa omien hiehojen kasvatusta muualle.

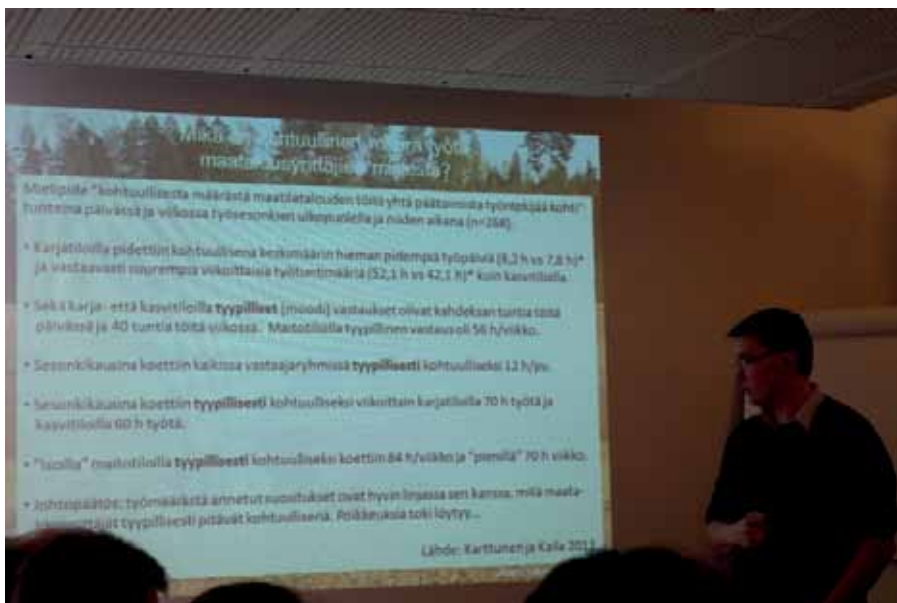
ja keskittyä maitotilan pyörittämiseen, mutta koska sitä mahdollisuutta ei ollut saatavilla, päätti pariskunta keskittyä hiehojen kasvatukseen itse. Tämä selkiytti työnkuvaa ja mahdollisti kaikkien resurssien keskittämiseen yhteen osa-alueeseen ja sen tekemiseen hyvin. Uusi hiehokasvattamorakennus valmistui vuonna 2011 ja siihen mahtuu 300 hiehoa. Vanha lypsylehmänavetta muutettiin täydellisessä remontissa vasikkakasvattamoksi, joka otettiin käyttöön joulukuussa 2013. Rakentamisen ydinajatuksena oli se, että kaikkien osa-alueiden tuli olla helppohoitoisia. Tämä kiteyttää hyvin myös sitä, kuinka jo suunnitteluvaiheessa on kiinnitetty huomiota työhyvinvointiin. Uudessa pihatossa ei ole puhtaanapitotöitä vaikeuttavia tolppia, eikä turhia kulmia.

Rönnvikin viinitila sijaitsee Pälkäneellä (kuva 4). Maatilan päätuotantosuunta on broilerikasvatus. Tilalla kasvatetaan myös herukoita, joista osa menee oman tilan viinien valmistukseen. Viiniä on valmistettu Rönnvikissä noin 20 vuotta. Raaka-aineita herukoiden lisäksi ovat myös metsämarjat, omenat sekä vihanneksista raparperi.



Kuva 4. Viinitila (Kuva: Suvi Salminen 2014)

Työtehoseuran vierailulla Eerikki Kaila esitteli TTS-Manager työaikalaskuria ja kuinka sitä voidaan hyödyntää tiloilla työn organisoinnin apuna. Janne Karttunen (kuva 5) piti alustuksen aiheesta ”töiden organisointi laajentavilla tiloilla: kohtuullinen työmäärä ja miten sitä kohti päästään”. Alustus herätti paljon hyvää keskustelua työmäärästä ja muun muassa työtapaturmien yhteydestä kiireeseen.



Kuva 5. Janne Karttusen alustus (Kuva: Suvi Salminen 2014)

Suklaatilan ja suklaan maistelun saloihin meidät johdatteli tilan emäntä Katja Järvenpää. Suojärven tila Ylöjärvellä on kokenut neljännen isäntäpariskunnan aikana muutoksen erikoistuneeseen maaseutuyrittämiseen. Suklaa valmistetaan perinteisin menetelmin käsityönä (kuva 6).



Kuva 6. Suklaatilan antimia (Kuva: Suvi Salminen 2014)



Katja Järvenpään mukaan suklaakulttuuri on kehittynyt vuosien varrella Suomessa paljon. Jos aikaisemmin suklaa kuului juhlahetkiin (erityisesti joulun) niin nyt suklaa on mukana myös arjen pienissä hetkissä. Järvenpään mukaan aivan kuten viinin maisteluun, niin myös suklaan maisteluun kuuluu suklaan tuoksuttaminen (Kuva 7). Suklaa tulisi myös maistella pienissä osissa.



Kuva 7. Suklaan tuoksuttaminen (Kuva: Minna Haapakoski 2014)

Yrittäjien palautteissa opintomatka koettiin järjestelyjen osalta hyväksi ja matka toimi samalla pienenä irtiottona oman tilan arjesta. Erilaiset vierailukohteet avarsivat näkökulmia, ja keskustelut toisten yrittäjien kanssa koettiin voimaannuttaviksi.

#### 5.1.7 PÄÄTÖSSEMINAARI

Saarijärvellä pidettiin hankkeen päätösseminaari 8.4.2014 (liite 13), jossa muun muassa Melan toimitusjohtaja Päivä Huotari kertoi ajankohtaiset kuulumiset Melasta ja kansanedustaja Anne Kalmarin alustuksen aiheena oli ”viljelijöiden jaksamiseen vaikuttavat poliittiset päätökset”. Iltapäivällä ravitsemusasiantuntija Patrik Borgin alustuksen aiheena oli elämäntapamuutos ja ravitsemus. Päivän palautteissa kiitosta saivat lyhyet ja napakat esitykset, joiden aiheet olivat monipuolisia.

## 5.2 HANKKEEN TULOKSET

Kooste toimenpiteiden aikatauluista, keskeisistä sisällöistä, osallistujamääristä sekä palautteiden keskiarvoista on esitetty liitteessä 1.

### 5.2.1 TAVOITE 1: MAATALOUSYRITTÄJIEN OMAEHTOISEN TYÖ- JA TOIMINTAKYVYN YLLÄPITÄMINEN

Viimeisellä pienryhmätapaamisella yrittäjiltä kysyttiin, kuinka he arvioisivat omien hyvinvointisuunnitelmiansa lisäksi hankkeen yleisien tavoitteiden saavuttamista (yhteensä 29 vastaajaa). Kysymykseen *”Onko omaehtoinen työ- ja toimintakyky ylläpitäminen muuttunut/lisääntynyt hankkeen aikana?”* yrittäjistä kahdeksan (8, noin 28 %) mielestä tilanne on muuttunut/lisääntynyt erittäin paljon. Kohtalaisesti tilanne oli muuttunut/lisääntynyt 11 (noin 40 %) yrittäjän kohdalla ja vain vähän muutosta oli tapahtunut 11 (noin 40 %) yrittäjän kohdalla.

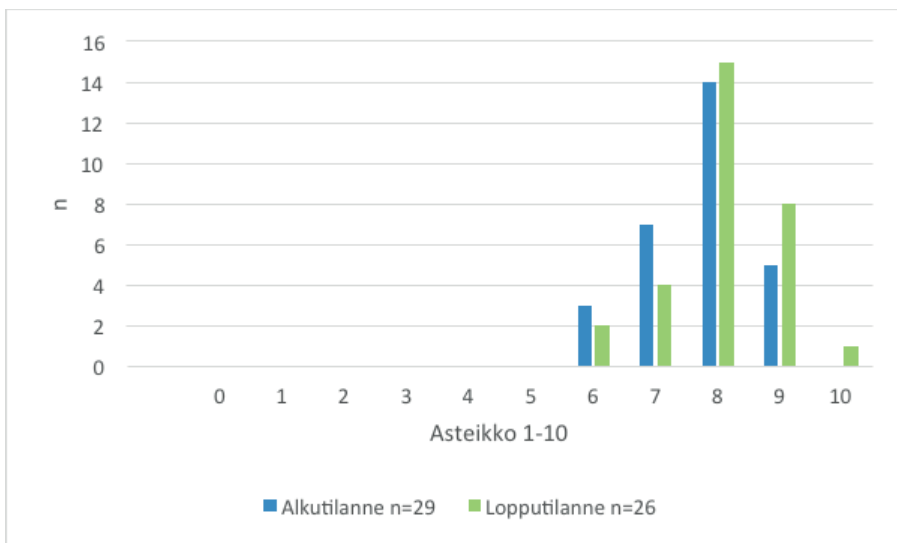
Avoimissa vastauksissa yrittäjät kirjoittivat, kuinka omaehtoinen työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen oli muuttunut hankkeen aikana. Muutoksia oli tapahtunut paljon sekä fyysisestä toimintakyvystä huolehtimisessa että ajankäytön hallinnan kehittämisessä. Vastaajista kuusi kertoi fyysinen kunnon kehittyneen ja liikkunnan lisääntyneen omassa arjessa. Myös venyttelyä ja ruokavalioon liittyviä muutoksia oli tehty hankkeen aikana. Ajankäytön hallintaan liittyviä muutoksia oli vastauksissa neljä ja ne liittyivät työmäärän hallinnan kehittymiseen, työvuoroihin, lisääntyneeseen vapaa-aikaan ja perheen kanssa yhdessä vietetyn ajan lisääntymiseen. Yksittäisiä muutoksia oli vastauksissa kirjattu muun muassa psyykkisen toimintakyvyn ja stressinhallinnan parantumiseen sekä siihen, että kiinnittää huomiota aikaisempaa enemmän omaan jaksamiseen sekä työskentelytapoihin.

## TYÖHYVINVOINTIKYMPPI-KARTOITUKSEN OSAKYSYMYKSET

Hankkeen alkuvaiheessa toteutettiin Työhyvinvointikymppi-kartoitus, joka sisälsi muun muassa Työkykyindeksi-kyselylomakkeen osakysymyksiä (työkyky nyt verrattuna elinaikaiseen parhaimpaan tilaan, työkyky työn ruumiillisten ja henkisten vaatimusten kannalta, ennuste työkyvystä), elämäntapoihin liittyviä kysymyksiä (vapaa-ajan liikunta, hedelmien ja kasvien saanti) sekä koettuun stressiin liittyvä kysymys. Edellä mainitut kysymykset esitettiin uudelleen hankkeen loppuvaiheessa ja niissä havaittiin positiivisia muutoksia.

- a.** Oletetaan, että työkykysi on parhaimmillaan 10 pistettä, MINKÄ PISTEMÄÄRÄN ANTAISIT NYKYISELLE TYÖKYVYLLESI (Kuvio 3)?

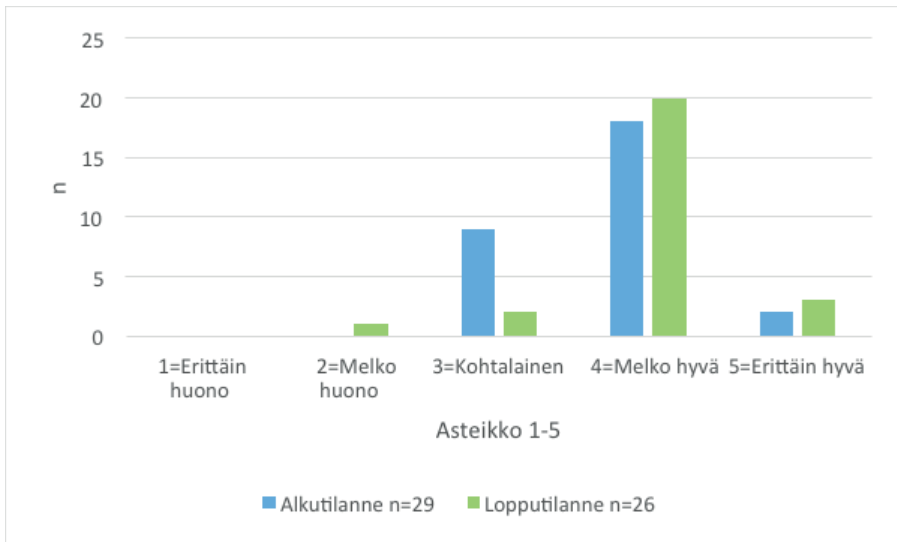
Hankkeen alkuvaiheessa koettu nykyinen työkyky oli keski-arvona 7,6 ja hankkeen loppuvaiheessa tulos oli parantunut (8,1).



Kuvio 3. Työkyky nyt verrattuna elinaikaiseen parhaimpaan tilaan

**b.** Työkyky työn ruumiillisten vaatimusten kannalta (kuvio 4)

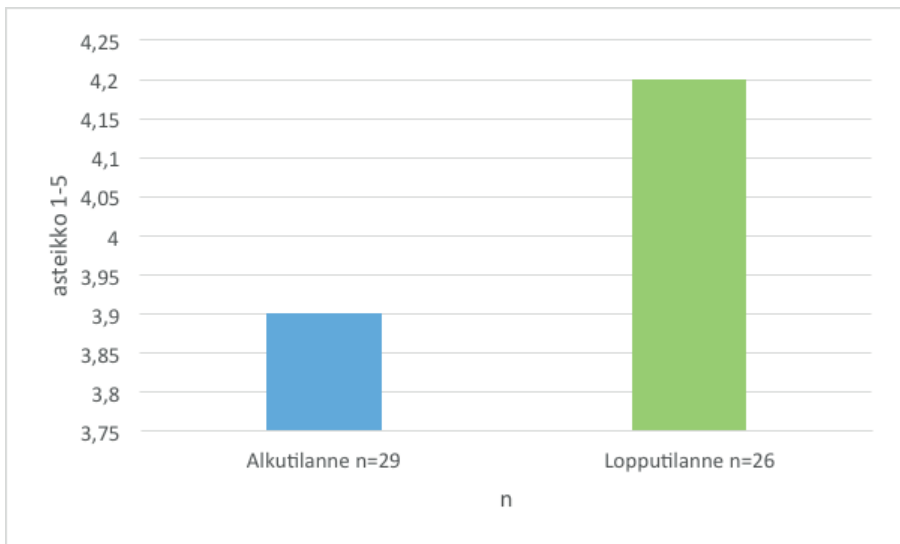
Työkyky työn ruumiillisten vaatimusten kannalta oli alkuvaiheessa keski-arvoisesti 3,8 ja loppuvaiheessa 4.



Kuvio 4. Työkyky työn ruumiillisten vaatimusten kannalta

**c.** Ennuste työkyvystä viiden vuoden kuluttua (kuvio 5)

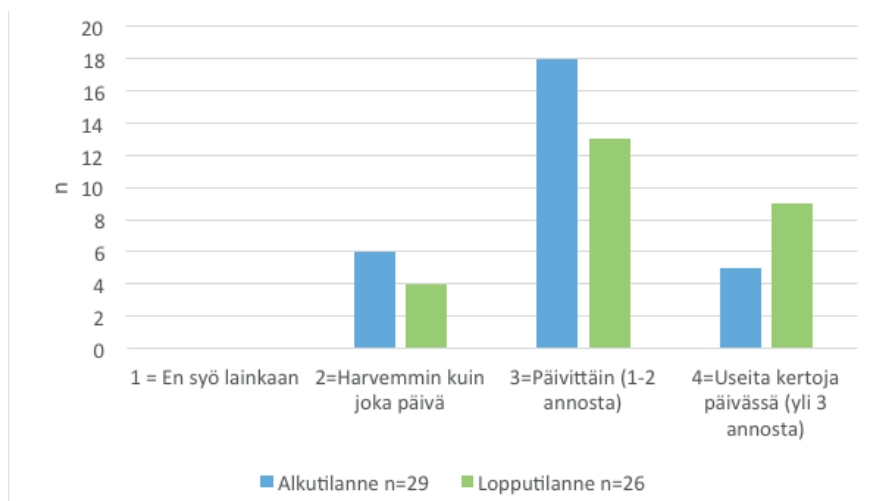
Kysyttäessä omaa kokemusta siitä pystyykö yrittäjä työskentelemään tilalla viiden vuoden kuluttua, havaitaan, että oma kokemus tulevaisuuden työkyvystä on parempi hankkeen lopputilanteessa.



Kuvio 5. Ennuste työkyvystä viiden vuoden kuluttua

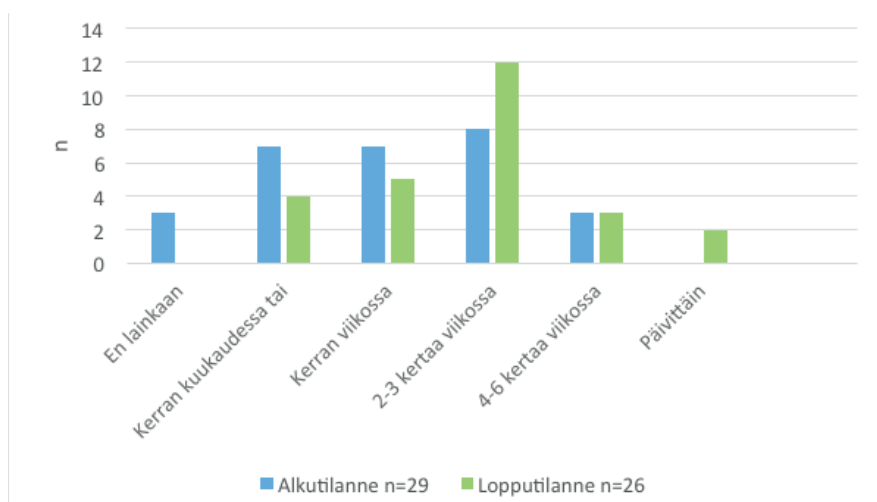
**d.** Elämäntapojen muutokset (kuvio 6 ja kuvio 7)

Suomalaisten ravitsemussuositusten (2014) mukaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi syödä päivittäin noin 5–6 annosta eli yhteensä noin 500 g. Kasvien, hedelmien ja marjojen kulutus lisääntyi yrittäjillä hankkeen aikana.



Kuvio 6. Kuinka usein syöt kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Annos = 1 dl esim. salaattia, marjoja tai 1 kpl hedelmiä (asteikko 1= en lainkaan – 5 useita kertoja päivässä)?

Maatalousyrittäjien vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus lisääntyi hankkeen aikana. Loppukartoituksissa suurin osa yrittäjistä raportoi harrastavansa liikuntaa kaksi – kolme kertaa viikossa. Positiivista on huomata se, että loppuvaiheen kartoituksissa kukaan yrittäjistä ei vastannut, ettei harrasta liikuntaa lainkaan.



Kuvio 7. Kuinka usein harrastatte vapaa-ajan liikuntaa vähintään puoli tuntia yhtämittaisesti lievästi hengästyen ja hikoillen?

## 5.2.2 TAVOITE 2: YRITTÄJÄN PSYKKISEN HYVINVOINNIN JA ELÄMÄNHALLINNAN PARANTUMINEN

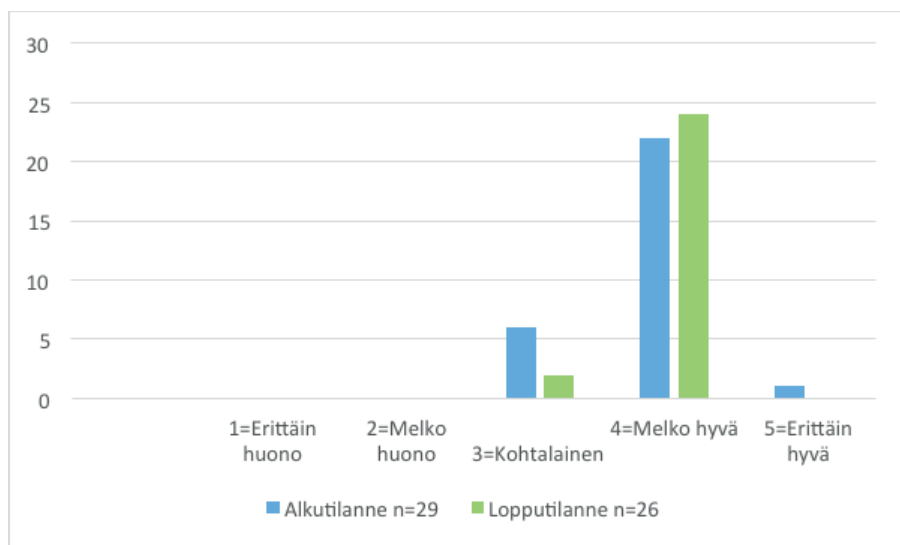
Hankkeen aikana tämän tavoitteen saavuttaminen korostui eniten. Esimerkiksi Työhyvinvointikympin kartoituksen yhteenvedossa ajankäytön hallintaan liittyvät asiat koettiin haastaviksi ja siksi toimenpiteiden sisällöissä painotettiin ko. asioita.

Yrittäjistä yksi (3 %) koki, että hanke on tukenut hänen psyykkistä hyvinvointia ja elämäntapojensa erittäin paljon. Suurin osa yrittäjistä koki, että suhteessa tavoitteeseen hanke on tukenut heitä hyvin paljon 13 (45 %) ja kohtalaisesti 12 (41 %). Vain vähän tukea koki saaneensa kolme (10 %) vastaajaa.

Yrittäjät kertoivat saaneensa hankkeessa tukea erityisesti ajanhallintaan liittyen (vuosikello, vapaa-aikaa enemmän, työajan pituuteen kiinnittää enemmän huomiota). Myös parisuhteeseen, stressin hallintaan ja elämäntapojen muuttamiseen yrittäjät kokivat saaneensa tukea.

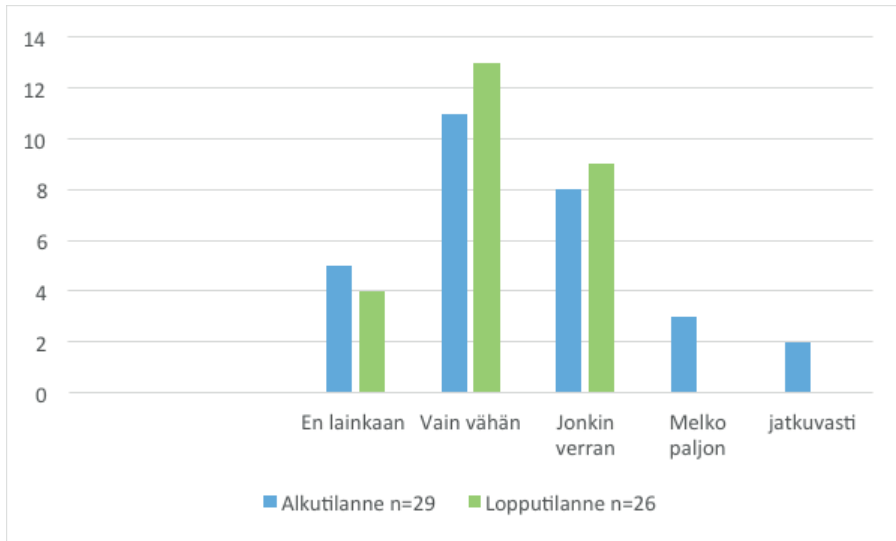
### TYÖHYVINVOINTIKYMPPI-KARTOITUKSEN OSAKYSYMYKSET

Hankkeen alussa ja lopussa yrittäjiltä kysyttiin, millaiseksi he arvioivat työkykyänsä työn henkisten vaatimusten kannalta. Alkutilanteessa vastauksien keskiarvo oli 3,8 ja lopputilanteessa 4 (kuvi 8).



Kuvio 8. Millaiseksi arvioit nykyisen työkykyäsi työsi HENKISTEN vaatimusten kannalta?

Hankkeen alkuvaiheen kartoituksissa stressiä kartoittavan kysymyksen keski-arvo oli 3,5 (*asteikko 1 Huono=koen jatkuvasti stressiä – 5 Hyvä= en koe lainkaan stressiä*) ja osa yrittäjistä koki stressiä melko paljon tai jatkuvasti. Loppuvaiheessa kysymyksen keski-arvo oli 3,8 ja stressiä koettiin jonkin verran tai vain vähän (kuvio 9).



Kuvio 9. Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi tai hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä. Tunnetko nykyisin tällaista stressiä?



### 5.2.3 **TAVOITE 3: MAATALOUSYRITTÄJIEN AKTIVOIMINEN OMIEN TYÖTAPOJEN JA MENETELMIEN KEHITTÄMISEEN SEKÄ TYÖTURVALLISUUDEN OSATEKIJÖIDEN HUOMIOIMISEEN**

Yrittäjiltä kysyttiin ”Oletko pyrkinyt muuttamaan/kehittämään omia työtapojasi hankkeen aikana?” Vastanneista neljä (14 %) koki, että työtapoja on kehitetty hankkeen aikana erittäin paljon. Vastanneista suurin osa koki, että tukea muutokseen on tullut hyvin paljon 13 (45 %), kohtalaisesti 10 (34 %) ja kaksi vastaajaa ei osannut sanoa (7 %).

Avoimissa vastauksissa havaittiin, että suuri osa työmenetelmien kehittämiseen liittyvistä asioista liittyi työergonomiaan sekä työturvallisuuteen. Työergonomiaan liittyvissä vastauksissa pyrittiin kiinnittämään huomiota työasentoihin, erityisesti nostotilanteissa. Nostoja pyrittiin vähentämään ja käyttämään tarvittaessa apuvälineitä. Silloin, kun raskailta nostoilta ei voitu välttyä pyrittiin nostotilanteeseen ja -tekniikkaan keskittymään aikaisempaa enemmän ja aktivoimaan rankaa tukevat syvät vatsalihakset. Toistotyövaiheita kuten esimerkiksi navetan siivoukseen liittyviä tehtäviä pyrittiin aktiivisesti tekemään molemmiin puolin. Työn tauottaminen, työmäärän kohtuullistaminen, yhteen tehtävään kerrallaan keskittyminen ja taukoliikunnan lisääminen (esimerkiksi venyttely) olivat myös yrittäjien kirjaamia muutoksia työtavoissa. Lisäksi fyysisen kunnon kehittyminen ja painonhallinta näkyi työtapojen kehittymisessä. Yhdessä vastauksessa mainittiin myös suunnitelma koneellistaa kuivittaminen.

### 5.2.4 **TAVOITE 4: YRITTÄJIEN ALUEELLISEN TURVAVERKOSTON LUOMINEN**

Hankkeen tavoitteista alueellisen turvaverkoston luominen oli ehkä kaikkien haastavinta ymmärtää konkreettisesti ja kuinka arvioida tavoitteen saavuttamista. Yrittäjiltä kysyttiin ”Oletko saanut hankkeen kautta alueellisesti uusia verkostoja?”, johon kaksi (7 %) yrittäjää kertoi saaneensa erittäin paljon lisää verkostoa. ”Hyvin paljon” vastauksia oli 9 (31 %) ja kohtalaisesti 8 (28 %). ”Vain vähän” vastanneita oli 10 (34 %) ja kymmenen vastaaja ei osannut sanoa mielipidettä.

Yrittäjiltä kysyttiin avoimessa kysymyksessä sitä, mitkä hankkeen tapahtumat erityisesti olivat edistäneet verkostoitumista. Suurin osa vastanneista koki, että hankkeen pienryhmätapaamiset olivat tukeneet verkostoitumista parhaiten. Myös opintomatka ja hankkeen teemapäivät koettiin verkostoitumista edistäviksi toimenpiteiksi.

## 6 POHDINTA TULOSSIIN LIITTYEN

Minna Haapakoski & Suvi Salminen

Hankkeen keskeisimpänä onnistumisena voidaan pitää sitä, että yrittäjien omaehtoinen työhyvinvoinnista huolehtiminen lisääntyi, mikä näkyi koetun työkyvyn parantumisena, liikunta-aktiivisuuden lisääntymisenä ja elämänhallinnan kehittymisenä. Kokonaisarvosana yrittäjiltä hankkeen toimenpiteistä ja tavoitteiden täyttymisestä oli hyvä (4).

MAJA-hankkeen yrittäjien koettu työkyky oli keskiarvoisesti hankkeen alussa 7,6 ja loppuvaiheessa 8,1. Työ ja terveys 2012-haastattelututkimuksessa maatalousyrittäjien koettu työkyky oli 7,7 ja kaikkien vastaajien koettu työkyky 8,3 (Perkiö-Mäkelä & Hirvonen 2013). Tulosten valossa näyttää siltä, että hankkeeseen osallistuneet maatalousyrittäjät olivat koetun työkyvyn osalta hyväkuntoisia. Kuitenkin keskiarvotulos oli hieman alhaisempi kuin muilla toimialoilla, mitä varmasti osaltaan voi selittää myös maataloustyön moninaiset kuormitustekijät. Myönteistä kehitystä hankkeeseen osallistuneiden yrittäjien työhyvinvoinnissa oli havaittavissa myös työkyvyssä työn fyysisten ja henkisten vaatimusten kannalta sekä ennusteessa työkyvystä viiden vuoden kuluttua.

Loppukartoituksissa hankkeen yrittäjistä suurin osa raportoi harrastavansa liikuntaa kaksi – kolme kertaa viikossa. Liikunnan harrastaminen sekä kasvis-ten ja marjojen kulutus lisääntyi yrittäjillä hankkeen aikana ja nämä muutokset ovat varmasti yhteydessä myös koetun työkyvyn positiiviseen kehittymiseen. Aikuisten liikuntasuosituksen (Liikunta Käypä hoito-suositus 2012; ACSM 2012) mukaan aikuisten tulisi harrastaa kestävyystyypistä liikuntaa vähintään 150 minuuttia eli 2,5 tuntia viikossa kohtalaisella teholla (esimerkiksi kävelyä 30 minuuttia kerrallaan viitenä päivänä viikossa) tai raskasta liikuntaa kuten hölkkää, 1 tunti ja 15 minuuttia (esimerkiksi jaettuna kolmeen liikuntakertaan). Lisäksi lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelua tulisi tehdä noin kaksi kertaa viikossa. Tämän osalta liikuntasuosituksen tavoite ei täysin täyty maatalousyrittäjillä.

Hankkeen aikana oli esimerkiksi pienryhmätapaamisia, joissa osallistujia oli mukana vähän. Siksi on hyvä huomioida, että työkyky parani erityisesti niillä yrittäjillä, jotka olivat motivoituneita ja sitoutuneita muuttamaan toimintatapojaan sekä osallistumaan hankkeen toimintaan. Hankkeen toimenpiteissä painotettiin paljon elämäntapojen, kuten esimerkiksi liikunta-aktiivisuuden, ravinnon ja palautumisen huomioimista, minkä uskomme olevan pää syy hankkeen positiivisiin tuloksiin.

Tavoitteiden täyttymistä tuki osaltaan myös se, että yrittäjät toimivat itse aktiivisesti omien tavoitteidensa asettamisessa sekä konkreettisten toimintasuunnitelmien laatimisessa. Tätä prosessia ja yrittäjien omia vaikutusmahdollisuuksia tukivat hanketiimin edustajat. Honkosen (2011) väitöstutkimuksessa terveysalan ammattilaisten tuki henkilön oman pystyvyyden tunteen kehitymiselle ennusti myös lisääntyneitä liikunta-aktiivisuutta hankkeen seuranta-jakson aikana. Ammattilaisten tulisi keskittyä myös ohjaamaan konkreettisia toimintasuunnitelmia esimerkiksi liikunta-aktiivisuuden ja ravitsemuksen kehittämiseen liittyen. Tutkimuksessa tutkittiin henkilöitä, jotka osallistuivat Ikihyvä Päijät-Häme -elämäntapaohjauksen kuuteen pienryhmätapaamiseen. Henkilöt olivat 50–65-vuotiaita, joilla oli kohonnut riski sairastua tyypin 2 diabetekseen.

Salmela-Aro ja Nurmi (2005) kirjoittavat teoksessaan motivaation ja sitä heijastavien henkilökohtaisten tavoitteiden yhteyksistä psyykkiseen hyvinvointiin. Perinteisesti psyykkisen hyvinvoinnin ongelmia on tarkasteltu yksilön menneisyyden näkökulmasta, mikä on mielletty suhteellisen pysyväksi tilaksi. Uudemman motivaatiopsykologian suuntauksen tutkimuksien mukaan psyykinen hyvinvointi on voimakkaasti yhteydessä siihen, millaisia henkilökohtaisia esimerkiksi itsensä kehittämiseen liittyviä tavoitteita henkilöt itselleen asettavat ja kuinka he niitä arvioivat. Näiden tavoitteiden valinta ja sopeuttaminen elämänvaatimuksiin ovat keskeisiä hyvinvoinnin kannalta. Meidän kaikkien resurssit ovat rajalliset ja sen vuoksi on tärkeää valita vain ne tietyt henkilökohtaiset tavoitteet, joihin suuntaamme energiaamme ja joihin sitoudumme. Mielestämme ne yrittäjät, jotka tunnistivat tärkeimmät itsensä kehittämisen kohteet, olivat motivoituneita ja sitoutuneita omiin tavoitteisiinsa ja saavuttavat ne. Tämä näkyi koetusti parempana psyykkisenä hyvinvointina ja elämänhallintana.

Koska työhyvinvointi muodostuu monesta erilaisesta asiasta, tulee jatkosakin pyrkiä tukemaan maatalousyrittäjien työssä jaksamista laaja-alaisesti ja moniammatillisesti. Hankkeen aikana yrittäjät kokivat vertaistuen tärkeäksi oman hyvinvointinsa kannalta. Näitä mahdollisuuksiksi olisi hyvä tukea jatkosakin hanketoiminnalla.

## 7 MELA MAJA-HANKKEEN YHTEISTYÖKUMPPANINA

Sirpa Havu

Maatalousyrittäjien eläkelaitos oli yksi Eväitä maatalousyrittäjien jaksamiseen eli MAJA -hankkeen yhteistyökumppaneista. Yhteistyö hankkeen kanssa on toteuttanut yhteistä tavoitettamme: maatalousyrittäjien työkunnan edistämistä. Yhteisen suunnittelun tuloksena syntyivät yrittäjille järjestetyt hyvinvointipäivät sekä yrittäjille että yhteistyökumppaneille tarkoitettu varhaisen välittämisen koulutus.

Maatalousyrittäjiä kuormittavat eniten byrokratia, työn sitovuus, taloudelliset huolet ja epävarmuus. Isot investoinnit ovat kasvattaneet riskejä ja erikoistuminen sekä erilaiset paperityöt ja tarkastukset ovat lisänneet työmäärää. Myös ihmissuhteisiin voi liittyä monenlaisia ongelmia. Vertaistuki ja toimivat verkostot auttavat yrittäjää erilaisissa paineissa.

Psykologi Pirkko Lahti on toiminut Melan yhteistyökumppanina maatalousyrittäjien työhyvinvoinnin kehittämisessä. Hyvinvointipäivillä Lahti antoi eväitä esimerkiksi erilaisiin tarkastustilanteisiin varautumiseen. Taloudellisissa vaikeuksissa ympärillä olevat verkostot ja eri auttajatahot ovat korvaamattomia. Ehyt turvaverkko on tärkeä, jotta tarvittaessa joku ottaa putoajan vastaan. Ihmissuhteista kannattaa pitää huolta. Hyvät ihmissuhteet, uni, hyvillä mielin syöminen, liikunta ja päivärhythmi ovat hyvän elämän edellytyksiä. Pirkko Lahti auttoi yrittäjiä keskustelemalla heidän kanssaan henkilökohtaisesti hyvinvointipäivillä ja sen jälkeen tarvittaessa puhelimitse. Yrittäjät ovat saaneet apua muun muassa jaksamiseen, parisuhteeseen ja sukupolvenvaihdokseen liittyvissä ongelmissa.

Hyvinvointipäivillä maatalousyrittäjät saivat tietoa myös omasta Mela-turvastaan ja muusta sosiaaliturvasta. Henkilökohtainen keskustelumahdollisuus on aina parasta palvelua.

Varhaisen välittämisen koulutuksessa rohkaistiin maatalojen yhteistyökumppaneita, yrittäjän lähimmäisiä tai naapureita ottamaan puheeksi havaitsemiaan ongelmia ja sopimaan toimenpiteistä yhteistyössä yrittäjän kanssa. Seurannalla varmistetaan sovittujen toimenpiteiden toteutuminen. Tietoa jaettiin myös eri auttajatahoista.

MAJA-hankkeen päätösseminaarissa toimitusjohtaja Päivi Huotari Melasta muistutti, että kattava vakuutusturva, työhyvinvointityö, toimivat lomituspalvelut ovat Melan keinoja pitää huolta asiakkaistaan. Yhteiskunnan yleinen

tavoite työurien jatkamisesta edellyttää, että työssä jaksamiseen panostetaan. Lomituspalvelut ja työterveyshuolto ovat avainasemassa maatalousyrittäjien työhyvinvoinnissa ja työssä jaksamisessa. Huotarin mielestä työhyvinvointipalveluiden sisältöä on kehitettävä määrätietoisesti vastaamaan tämän päivän vaatimuksia. Kehittämisessä ydinasia on asiakaslähtöisyys.

Toivon työhyvinvointityön jatkuvan tulevissa hankkeissa ja kiitän omasta puolestani hedelmällisestä yhteistyöstä.

Sirpa Havu, Mela, MAJA-hankkeen ohjausryhmän jäsen



ASIA NTUNTIJAT

# ASIAANTUNTIJAT

## **Sanna Ahonen**

asiantuntija (Agrologi AMK)  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
Biotalousinstituutti

## **Minna Haapakoski**

projektipäällikkö (ft, TtM)  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
Hyvinvointiyksikkö  
minna.haapakoski@jamk.fi

## **Antti Hakulinen**

asiantuntija (th, Sho)  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
Hyvinvointiyksikkö

## **Anne-Mari Ijäs (ent. Malvisto)**

asiantuntija (Agrologi AMK)  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
Biotalousinstituutti

## **Päivi Kaihlajärvi**

asiantuntija (Agrologi AMK)  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
Biotalousinstituutti

## **Pekka Natunen**

asiantuntija (LitM)  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
Hyvinvointiyksikkö

## **Suvi Salminen**

asiantuntija (tt YAMK)  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
Hyvinvointiyksikkö



## LÄHTEET

## LÄHTEET

Ahtiainen, J. Notkeus. 2007. Teoksessa Kuntotestauksen käsikirja. Keskinen, KL., Häkkinen, K., Kallinen, M. (toim.) Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 161. 2. uudistettu painos, 180–185, Tampere: Tammer-Paino Oy.

American College of sports medicine ([www.ACSM.org](http://www.ACSM.org)). 2009. ACSM`S GUIDELINE FOR EXERCISE TESTING AND PRESCRIPTION. Eight edition. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia.

American College of Sports Medicine ([www.ACSM.org](http://www.ACSM.org)). 2013. Recommendations on Quantity and Quality of Exercise. Viitattu 16.5.2014. [Http://www.acsm.org/about-acsm/media-room/news-releases/2011/08/01/acsm-issues-new-recommendations-on-quantity-and-quality-of-exercise](http://www.acsm.org/about-acsm/media-room/news-releases/2011/08/01/acsm-issues-new-recommendations-on-quantity-and-quality-of-exercise).

Arokoski, J., Alaranta, H., Pohjolainen, T. & Salminen, J. 2009. Fysiatrია, 262–266. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Aromaa, A. & Koskinen, S. 2010. Suomalaisten työ, työkyky ja terveys 2000-luvun alkaessa. Loppuraportti Työsuojelurahastolle11.

Firstbeat. 2012. Firstbeat Hyvinvointianalyysi Käsikirja.

Honkonen, N. 2011. Psychosocial process of health behaviour change in a lifestyle intervention. Influences of gender, socioeconomic status and personality. Akateeminen väitöskirja nmr 51. Helsingin yliopisto. Viitattu 19.5.2014. [Https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/24850/psychoso.pdf?](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/24850/psychoso.pdf?)

Keski-Suomen maaseutuohjelma 2007–3013.

Kuoppa-aho, M. & Katajamäki, E. 2011. Maatilarekisteri 2012: Maatilojen määrä on vähentynyt viidenneksen kymmenessä vuodessa. Sivut päivitetty 15.3.2011, Viitattu 16.6.2014. [Http://www.maataloustilastot.fi/maatilojen-maara-vahentynyt-viidenneksen-kymmenessa-vuodessa\\_fi](http://www.maataloustilastot.fi/maatilojen-maara-vahentynyt-viidenneksen-kymmenessa-vuodessa_fi).

Keskinen, K. 2007. Hengitys- ja verenkiertoelimistö ja kuormitus. Teoksessa Mero, A. Nummela, A. Keskinen, K. Häkkinen, K. Urheilualmennus. Jyväskylä: Vk-kustannus Oy.

Kohonnut verenpaine. 2009. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Verenpaineyhdistys ry:n asettama työryhmä. Viitattu 11.2.2013. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi04010?hakusana=normaali verenpaine>.

Kuntoa terveydeksi: Aikuisten ALPHA-FIT terveystutkimus 18–69-vuotiaille. 2010. Testaajan opas. UKK-instituutti. Viitattu 11.2.2013. [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/495-Alpha\\_testaajan\\_opas.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/495-Alpha_testaajan_opas.pdf).

Liikunta. 2012. Käypä hoito-suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito-suosituksen asettama työryhmä. Viitattu 26.6.2014. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessionid=CBD55BF54D8CA6655913C524B0CEAC7A?id=hoi50075>.

Lihavuus (aikuiset). 2011. Käypä hoito-suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lihavuustutkijat ry:n asettama työryhmä. Viitattu 11.2.2013. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/.../hoi24010>.

Lundell, S., Visuri, S., Luukkonen, K. Hyvinvointibarometri 2014 Suomen yrittäjät. Viitattu 23.6.2014 <http://www.yrittajat.fi/File/4783ec0b-4d0c-4269-8fc9-3fcf616d55bf/0/Hyvinvointibarometri2014%20raportti.pdf>

Lundell, S., Tuominen, S., Hussi, T., Klemola, S., Lehto, E., Mäkinen, E., Oldenburg, R., Seerelma-Thiel, T., Ilmarinen, J. 2011. Ikävoimaa työhön. Työterveyslaitos. Helsinki.

Luomanen, K. 2013. Liikunta lääkkeenä maatalousyrittäjien tuki- ja liikuntaelinvai-  
voinhin. Fysioterapian opinnäytetyö. Opinnäytetyön ohjaaja Kurunsaari M. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 9.6.2014. <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/67216/Opinnaytetyo.pdf?sequence=1>.

Marttila, J. 2010. Muutosvalmius. Käypä hoito-suositus. Viitattu 25.2.2013. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/.../nix01668#R1>.

Mustajoki, P. 2012. Kohonnut verenpaine (verenpainetauti). Lääkärikirja Duo-  
decim. Viitattu 11.2.2013. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00034](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00034).

Mustajoki, P. & Kaukua, J. 2008. PEF (uloshengityksen huippuvirtaus). Lääkäri-  
kirja Duodecim. Viitattu 28.2.2013. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=snk03203](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=snk03203).

Mykkänen E. 2013. Ajankäyttö hallintaan! Ajankäytön hallinnan työpaja maatalousyrittäjille. Toimintaterapian opinnäytetyö. Opinnäytetyön ohjaaja Rutanen M. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 9.6.2014. [Http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69174/Ajankayton%20hallinnan%20tyopaja%20maatalousyrittajille.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69174/Ajankayton%20hallinnan%20tyopaja%20maatalousyrittajille.pdf?sequence=1).

Painoindeksi ja vyötärön ympäryys. 2010. Käypä hoito-suositus. Aikuisten lihavuus työryhmä. Viitattu 11.2.2013. [Http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksentaytaartikkeli/tunnus/nix00163](http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksentaytaartikkeli/tunnus/nix00163).

Perkiö-Mäkelä, M & Hirvonen, M. 2013. Työ ja terveys-haastattelututkimus. Taulukkoraportti. Viitattu 15.5.2014. [Http://www.ttl.fi/fi/verkkokirjat/tyo\\_ja\\_terveys\\_suomessa/Documents/Ty%C3%B6ja%20terveys%20haastattelututkimus%202012\\_taulukkoraportti.pdf](http://www.ttl.fi/fi/verkkokirjat/tyo_ja_terveys_suomessa/Documents/Ty%C3%B6ja%20terveys%20haastattelututkimus%202012_taulukkoraportti.pdf).

Polar kuntotesti ja ownindex. 2011. Viitattu 28.3.2013. [Http://fi.polar.fi/fi/tuki/Polar\\_kuntotesti\\_ja\\_OwnIndex](http://fi.polar.fi/fi/tuki/Polar_kuntotesti_ja_OwnIndex).

Prochaska, J., DiClemente, C. & Norcross, J. 1992. In search of how people change. *Am Psycho*. 47: 1102–1114.

Prochaska, J. & Velicer, W. 1997. The Transtheoretical Model of Health Behavior Change. *American Journal of Health Promotion*: 12(1): 38–48.

Puumalainen, J., Härkäpää, K. & Järvikoski, A. 1995. Työkyvyttömyyttä ennakoivat tekijät. Valtionhallinnon työntekijöiden 10-vuotisseuranta. Helsinki: Kuntoutussäätiön työselosteita 9.

Rantanen T., Guralnik, JM., Foley, D., Masaki, K., Leveille, S., Curb, JD. & White, L. 1999. Midlife hand grip strength as a predictor of old age disability. *JAMA* 281, 558–560.

Stressitesti. Syty tänään. Elintapojen muutospolku. Viitattu 28.3.2013. [Http://www.sytytanaan.fi/fi/stressitesti/](http://www.sytytanaan.fi/fi/stressitesti/).

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2005. Henkilökohtaiset tavoitteet ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Toim. Salmela-Aro, K & Nurmi, J-E. 2.painos, 158–172, Keuruu: PS-Kustannus.

Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 16.5.2014. [Http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf).

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). 2013. Maatalousyrittäjien työhyvinvoinnin kehittäminen ja työurien pidentäminen. Viitattu 16.6.2014. [Http://www.stm.fi/vireilla/tyoryhmat/maatalousyrittajat](http://www.stm.fi/vireilla/tyoryhmat/maatalousyrittajat).

Taattola, K. & Torpsröm, A. 2013. Maatalous. Teoksessa Työ ja Terveys Suomessa 2012. Seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista. Toim. Kauppinen T, Mattila-Holappa P, Perkiö-Mäkelä M, Salo A, Tuomivaara S, Uuksulainen s, Viluksela M, Virtanen S. Työterveyslaitos. Helsinki. Viitattu 15.5.2014. [Http://www.ttl.fi/fi/verkkokirjat/tyo\\_ja\\_terveys\\_suomessa/Documents/Tyo\\_ja\\_Terveys\\_2012.pdf](http://www.ttl.fi/fi/verkkokirjat/tyo_ja_terveys_suomessa/Documents/Tyo_ja_Terveys_2012.pdf).

Tatti, T. 2014. Niska-hartiaseudun ja selän kuormitus navettatyössä: OWAS-menetelmää, videointia ja kirjallisuuskatsausta hyödyntäen. Fysioterapian opinnäytetyö. Opinnäytetyön ohjaaja Mäki-Natunen P. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 11.8.2014. [Https://www.theseus.fi/xmlui/handle/10024/79512](https://www.theseus.fi/xmlui/handle/10024/79512).

Tupamäki, J. 2014. Painonhallinta osana maatalousyrittäjien työhyvinvointia. Fysioterapian opinnäytetyö. Opinnäytetyön ohjaaja Kurunsaari M. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 9.6.2014.

Työterveyslaitos. 2010. Maatalousyrittäjän työkyvyn tuki. Tietokortti 18. Viitattu 15.5.2014. [Http://www.ttl.fi/fi/tietokortit/Documents/Tietokortti%2018.pdf](http://www.ttl.fi/fi/tietokortit/Documents/Tietokortti%2018.pdf).

Työterveyslaitos. 2012a. PEF-seurannat. Viitattu 28.2.2013. [Http://www.ttl.fi/fi/terveys\\_ja\\_tyokyky/ammattitaudit/esimerkkeja\\_ammattitaudeista/ammattiastma/PEF/Sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/terveys_ja_tyokyky/ammattitaudit/esimerkkeja_ammattitaudeista/ammattiastma/PEF/Sivut/default.aspx).

Työterveyslaitos. 2012b. Työkalut ja lomakkeet: työoloselvitys. Viitattu 15.5.2014. [Http://www.ttl.fi/fi/toimialat/maatalous/tyokalut\\_ja\\_lomakkeet/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/toimialat/maatalous/tyokalut_ja_lomakkeet/sivut/default.aspx).

Työterveyslaitos. 2014. Terveys ja työkyky, Mitä työkyky on? Viitattu 12.5.2014. [Http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tykytoiminta/mita\\_on\\_tyokyky/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tykytoiminta/mita_on_tyokyky/sivut/default.aspx).

Työterveyslaitoksen Haaste – hankkeen (Maatalousyrittäjien työterveyshuollon sisällön ja kattavuuden kehittäminen) loppuraportti 2009–2011.



## LIITTEET

# LIITTEET

## LIITE 1. Yksilöllisissä hyvinvointikartoituksissa käytetyt menetelmät

### *Työhyvinvointikymppikartoitus*

Työhyvinvointikymppi-kartoitus räätälöitiin yhdessä hanketiimin sekä Työterveyslaitoksen edustajan Eija Lehdon kanssa. Kyselyn avulla selvitettiin kokonaisvaltaista työhyvinvointia sekä siihen vaikuttavia tekijöitä työssä ja vapaa-aikana. Kyselyssä osat liittyivät työhön, työoloihin, työkykyyn, työilmapiiriin, elintapoihin ja hyvinvointiin. Kysymyksiä kartoituksessa oli yhteensä 87. Kyselyn tulokset loivat pohjaa yrittäjien henkilökohtaisten hyvinvointisuunnitelman laatimiselle ja tuloksia hyödynnettiin pienryhmätoiminnan sekä teemapäivien ja alueellisten tapahtumien sisältöjen suunnittelussa.

### *Firstbeat-Hyvinvointianalyysi*

Hyvinvointianalyysi perustuu sydämen sykettä ja sykevaihtelua analysoivaan tietokoneohjelmaan. Analyysillä voidaan tunnistaa erilaisia fysiologisia tiloja sydämen sykevaihtelusta, jolla saadaan muun muassa tietoa työn kuormituksen, vapaa-ajan ja levon vaikutuksista yksilöön. Hyvinvointianalyysillä voidaan todentaa henkilön hyvinvointia tukevia (esimerkiksi palautuminen, terveysliikunta) sekä myös kuluttavia elämäntapoja (esimerkiksi stressi, liikkumattomuus, unen vähäisyys). Analyysin pohjalta yrittäjiä tuettiin löytämään heille itsellen parhaat keinot stressin hallintaan ja kuormituksesta palautumiseen sekä terveysliikuntaan (Firstbeat 2012).

### *Terveys- ja toimintakykykartoitukset*

Pienryhmäkierroksen ensimmäisellä ja toisella tapaamiskerralla yrittäjät saivat vielä lisää yksilöllistä tietoa terveydestä ja toimintakyvystä (painoindeksi, verenpaine, stressitesti, Pef, sydän- ja verenkiertoelimistön kunto, tasapaino, PAR-Q, puristusvoima ja nivelten sekä rangan liikkivuus kartoitukset) sekä mahdollisesti niihin liittyviin uhkiin. Alla lyhyt kuvaus käytetyistä menetelmistä:



## PAR-Q Kysely (Physical activity readiness questionnaire, a questionnaire for people aged 15 to 69)

Vastaa alla esitettyihin kysymyksiin:

1. Onko lääkärisi suositellut sydäntilanteesi vuoksi liikuntaa vain tietyn ohjeistuksen mukaan? Kyllä  Ei
2. Onko Sinulla ollut rintakipua liikunnan aikana? Kyllä  Ei
3. Onko Sinulla ollut rintakipua viimeksi kuluneen kuukauden aikana? Kyllä  Ei
4. Oletko menettänyt tajuntasi tai oletko kaatunut huimauksen takia yhden tai useamman kerran? Kyllä  Ei
5. Onko Sinulla luustossa tai nivelissä ongelmia, jotka saattaisivat pahentua liikunnan aikana? Kyllä  Ei
6. Onko lääkärisi koskaan suositellut tai määrännyt Sinulle lääkitystä kohonneen verenpaineen tai sydämen vuoksi? Kyllä  Ei
7. Onko sinulla mielestäsi mitään sellaista terveydellistä ongelmaa, joka vaatisi lääkärin ohjeita liikuntaasi varten? Kyllä  Ei

Jos vastasitte **kyllä** yhteen tai useampaan yllä olevista kysymyksistä, ottakaa yhteys lääkäriinne tai terveydenhuoltoalan ammattihenkilöstöön ennen liikunnan lisäämistä (ACSM 2009).

### BMI (Body mass index) eli painoindeksi

BMI kertoo painon ja pituuden suhteesta: paino (kg) / pituus<sup>2</sup> (m<sup>2</sup>). Indeksiluku on käyttökelpoinen suhteellisen painon mittari, jolla on vahva yhteys rasvakudoksen määrään.

BMI ei kerro suoraan kehon koostumuksesta (ei erottele rasva- ja lihas-kudoksen määrää), mutta se antaa kohtuullisen tarkan kuvan lihavuudesta ja riskistä sairastua siihen liittyviin sairauksiin aikuisilla henkilöillä (ei urheilijat, joilla painoindeksi ei erota epätavallisen suuren lihasmassan aiheuttamaa ”liikapainoa”). Menetelmää käytetään kaikkialla maailmassa. Alla olevassa taulukossa on esitetty painoindeksin viitealueet. Normaali-painon alue on valittu sen perusteella, että kyseisellä alueella sekä kuolleisuus että sairastuvuus on pienintä (Käypä hoito-suositukset 2010 ja 2011).

BMI Viitealueet:	
BMI	SELITE
< 18,5	Paino on ihannetta pienempi. Sairastavuusriski on suurentunut.
18,5–24,9	Normaalipaino. Laihduttamiseen ei ole terveydellisiä syitä
25,0– 29,9	Lievä lihavuus. Sairastavuusriski on hieman suurentunut.
30,0–39,4	Merkittävä lihavuus. Sairastavuusriski on selvästi suurentunut ja myös kuoleisuusriski on tavallista suurempi.
35,0–39,9	Vaikea lihavuus. Laihtuminen on erittäin hyödyllistä terveydelle.
≥40	Sairaallinen lihasvuus. Laihtuminen on erittäin hyödyllistä terveydelle.

**Vyötärön ympärysmittaa** käytetään kuvaamaan keskivartalolle kertyvän rasvan määrää. Arvo mitataan mittanauhalla alimman kylkiluun ja suoliluun harjun puolesta välistä. Alla olevassa taulukossa on esitetty vyötärön ympärysmittan tavoite arvot.

Vatsaonteloon ja sisäelimiä ympärille kertyvällä rasvalla (ns. ”omenalihavuudella”) on yhteys lisääntyneeseen sydän- ja verisuonitautien vaaraan sekä muihin lihavuuden liitännäissairauksiin (Käypä hoito-suositukset 2010 ja 2011). Alla on esitetty viitealueet.

Vyötärön ympärysmitta (cm)	TAVOITE ARVO (Kuntoluokka 5)	LIEVÄ TERVEYS HAITTA (Kuntoluokka 3)	HUOMATTAVA TERVEYSHAITTA (Kuntoluokka 1)
Miehet	< 94	94–101	>102
Naiset	<80	80–87	>88

**Verenpaineella** tarkoitetaan valtimoissa vallitsevaa painetta. Systolinen verenpaine eli yläpaine (isompi luku) ilmoittaa valtimon sisällä olevan paineen sydämen supistuksen aikana. Pienempi luku on diastolinen eli alapaine, joka ilmoittaa paineen sydämen lepovaiheen aikana. Kohonnut verenpaine vahingoittaa valtimoita ja aiheuttaa aivohalvauksia ja sydäninfarkteja (Käypä hoito-suositus 2009, Mustajoki 2012). Alla olevassa taulukossa on esitetty viitearvot verenpaineelle.

Verenpaineen (systolinen: SVP ja diastolinen: DVP) viitealueet ensimmäisellä mittauskerralla ja toimenpide kaavio

Luokka	SVP mmHg		DVP mmHg	Toimenpiteet
Optimaalinen	<120	ja	<80	Tarkistusmittaus 5 vuoden välein
Normaali	<130	ja	<85	Tarkistusmittaus 2 vuoden välein
Tyydyttävä	130–139	ja	85–89	Tarkistusmittaus 1 vuoden välein, elintapaohjeet
Kohonnut verenpaine				
Lievästi kohonnut	140–159	tai	90–99	Verenpainetason <sup>1</sup> arviointi 2 kuukauden aikana, elintapaohjeet
Kohtalaisesti kohonnut	160–179	tai	100–109	Verenpainetason <sup>1</sup> arviointi 1 kuukauden aikana, elintapaohjeet
Huomattavasti kohonnut	≥180	tai	≥110	Verenpainetason <sup>1</sup> arviointi 1–2 viikon aikana, elintapaohjeet
	<sup>1</sup> Vähintään neljän eri päivinä tehdyn kaksoismittauksen keskiarvo <sup>2</sup> Hypertensiivinen kriisi ≥ 200 (SVP) tai ≥130 (DVP): Välitön hoito			

Sydämen normaali sykintätaajuus (syke) levossa on 60–80 lyöntiä minuutissa (Keskinen 2007).

**PEF** (peak expiratory flow eli uloshengityksen huippuvirtaus) mittausta käytetään yleisesti uloshengityksen huippuvirtauksen mittauksesta ja se kuvaa suurten hengitysteiden väljyyttä (Työterveyslaitos 2012a). Mitattaessa puhalletaan kolme kertaa (oma tekniikka) ja tulokseksi otetaan puhallusten keskiarvo. Viitearvot vaihtelevat iän, sukupuolen ja myös koon (pituuden) mukaan. PEF-mittausta käytetään etenkin astman toteamisessa ja astmahoidon tehon arvioinnissa (Mustajoki ja Kaukua 2008).

**STRESSITESTI** on tarkoitettu oman pohdinnan pohjaksi, se ei ole tieteellinen mittari. Testin tarkoituksena on herätellä miettimään, miten voisi muuttaa omia toimintatapojaan säästyäkseen liialta henkiseltä kuormitukselta. Suuri pistemäärä kertoo stressaavasta elämästä, kun taas pieni pistemäärä kertoo stressin olevan alhaista ([www.sytytanaan.fi](http://www.sytytanaan.fi)).

**KÄDEN PURISVOIMAMITTAUKSEN** tarkoituksena on mitata käden lihas-ten maksimaalista voimaa puristussuorituksen aikana. Puristusvoiman tulos heijastaa yleistä lihasvoimatasoa ja alentunut tulos ennustaa liikkumis- ja toimintakyvyn vaikeuksia. Erityisesti ikääntyneillä riittävä käden puristusvoima on välttämätöntä, selviydytään itsenäisestä päivittäisistä toiminnoista (Kuntoa

terveydeksi 2010). Rantasen ym. (1999) tutkimuksessa keski-ikäisten (45–68 vuotta) miesten käden puristusvoiman tulos ennusti voimakkaasti toiminnallisia rajoituksia 25 vuoden kuluttua.

**Motorinen kunto eli Liikehallinta, TASAPAINO:** Yhdellä jalalla seisominen Tasapainon heikkeneminen on yksi kaatumistapaturmien riskitekijä ikääntyvillä. Keski-ikäinen selkäkipu on usein yhteydessä heikentyneeseen asennon hallintaan (Kuntoa terveydeksi 2010).

**LIKKUVUUS** Hartiaseudun liikkuvuuden arvioinnin tavoitteena on kartoittaa niska-hartiaseudun asentoa ja toiminnallista liikkuvuutta. Keski-ikäisillä liikerajoitukset ovat ajoittain yhteydessä niska-hartiaseudun kiputiloihin (Kuntoa terveydeksi 2010).

Selän eteen- ja sivutaivutukset kertovat selän toimintakyvystä ja mahdollisista liikerajoituksista sekä selkäkivusta. Eteentaivutuksen viitearvot ovat 6–8cm. Tätä parempi liikkuvuus voi kertoa selän hallinnan ongelmista ja tätä pienempi liikkuvuus lihaskireyksistä tai jäykistyneistä nikamista (Arokoski ym. 2009). Sivutaivutukset mittaavat lantion, lanne- ja rintarangan liikkuvuutta taivutuksen aikana. Sivutaivutuksissa verrataan erityisesti puolieroja, mitkä kertovat kehon toispuoleisesta toiminnasta. Selkäkivut ja selän toiminnanrajoitteet rajoittavat myös selän liikettä eteen sekä sivuille. Erityisesti sivutaivutusten tuloksen on osoitettu olevan yhteydessä selän toimintakykyyn. Keskiarvoa pienempi liikkuvuus voi viitata huonoon selkärangan liikkuvuuteen, jolloin olisi hyvä keskittyä selkärangan liikkuvuutta parantaviin harjoitteisiin. Keskiarvoa suuremmat tulokset voivat olla merkinä alaselän ongelmista, jolloin olisi hyvä keskittyä selkää vahvistaviin harjoitteisiin (Keskinen ym. 2007).

**Polarin kuntotestillä** arvioitiin aerobista kuntoa lepotilassa. Tuloksena saatava arvo on verrattavissa maksimaaliseen hapenottookykyyn ( $VO_{2max}$ ), jota käytetään yleisesti aerobisen kunnon arvioinnissa. Huono kestävyyskunto lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin ja aineenvaihduntasairauksiin (Polar kuntotesti 2011).

Työoloselvitys maatalousalalla lomaketta (Työterveyslaitos 2012b) käytettiin pääpiirteittäin tilakäyntien yhteydessä. Lomaketta käytettiin haastattelun ja keskustelujen pohjana.

LIITE 2. Toteutuneiden toimenpiteiden aikataulut, keskeiset sisällöt, osallistujamäärät sekä palautteiden keskiarvo.

	Toimepide	Pvm	Sisällöt	n*	ka**
1.	Aloitustieto, Jyväskylä	21.1.	Hankkeen esittely, Kokonaisvaltainen työhyvinvointi	17	4,7
2.	Pienryhmä: Saarijärvi eteläinen	13.2.	Ryhmäytyminen, Työkyky-talo, rentoutuminen	9	4,3
3.	Pienryhmä: Saarijärvi pohjoinen	14.2.	Ryhmäytyminen, Työkyky-talo, rentoutuminen	6	4,2
4.	Pienryhmä: Jyväskylä	20.2.	Ryhmäytyminen, Työkyky-talo, rentoutuminen	3	5
5.	Pienryhmä: Joutsa	21.2.	Ryhmäytyminen, Työkyky-talo, rentoutuminen	3	4,2
6.	Pienryhmä: Pihtipudas	13.3.	Ryhmäytyminen, Työkyky-talo, rentoutuminen	7	4,4
7.	Teemapäivä: Laukaa	23.3.	Oman mielen hallinta – Pirkko Lahti, Rikkaruohot pois parisuhteen puutarhasta. Parisuhdeluento lämmöllä ja huumorilla – Elli Raipela. Koko perheen tapahtuma. lapsille oma ohjelma ja heitä mukana noin 20.	69	4,5
8.	Pienryhmä: Saarijärvi e	9.4.	Elintapamuutoksista, fyysisen suorituskyvyn ja stressitason kartoitus, Hyvinvointisuunnitelmien laadinta ja eri liikuntavälineiden testausta	9	4,1
9.	Pienryhmä: Saarijärvi p	11.4.	Elintapamuutoksista, fyysisen suorituskyvyn ja stressitason kartoitus, Hyvinvointisuunnitelmien laadinta ja eri liikuntavälineiden testausta	10	4,3
10.	Pienryhmä: Jyväskylä	24.4.	Elintapamuutoksista, fyysisen suorituskyvyn ja stressitason kartoitus, Hyvinvointisuunnitelmien laadinta ja eri liikuntavälineiden testausta	8	4
11.	Pienryhmä: Joutsa	25.4.	Elintapamuutoksista, fyysisen suorituskyvyn ja stressitason kartoitus, Hyvinvointisuunnitelmien laadinta ja eri liikuntavälineiden testausta	5	4,4
12.	Pienryhmä: Pihtipudas	26.4.	Elintapamuutoksista, fyysisen suorituskyvyn ja stressitason kartoitus, Hyvinvointisuunnitelmien laadinta ja eri liikuntavälineiden testausta	7	4,2

	Toimepide	Pvm	Sisällöt	n*	ka**
13.	Alueellinen Tapahtuma: Kannonkoski	8.5.	Hyvinvointia mielelle-Tiina Lumijärvi, Varmista hyvä uni- Tytti Lyytikäinen, Katsaus ja neuvoja maatalan työtehtävissä tarvittaviin suojaimiin – Ilkka Kantasalmi	16	4,7
14.	Alueellinen Tapahtuma: Jyväskylä	18.9.	Fyysisen kunnan kartoitus, maataloustyön altisteet ja niiltä suojautuminen, Ensiapu	81	8,2+
15.	Pienryhmä: Hankasalmi-Laukaa	20.9.	Työkyky-talo, Hyvinvointisuunnitelmien laadinta, rentoutus	6	4,1
16.	Pienryhmä: Joutsa	27.9.	Firstbeat-yhteenvedot, ajankäytön hallinta, liikuntaosuus	4	4,4
17.	Pienryhmä: Saarijärvi e	1.10.	Firstbeat-yhteenvedot, ajankäytön hallinta, liikuntaosuus	7	4,1
18.	Pienryhmä: Saarijärvi p	2.10.	Firstbeat-yhteenvedot, ajankäytön hallinta, liikuntaosuus	8	4,3
19.	Pienryhmä: Jyväskylä	3.10.	Firstbeat-yhteenvedot, ajankäytön hallinta, liikuntaosuus	5	4,2
20.	Pienryhmä: Pihtipudas	7.10	Firstbeat-yhteenvedot, ajankäytön hallinta, liikuntaosuus	3	4,3
21.	Pienryhmä: Joutsa	22.10	Tilakäynti I	5	3,4
22.	Pienryhmä: Saarijärvi p	28.10	Tilakäynti I	7	3,8
23.	Pienryhmä: Keuruu	29.10	Kartoitukset ja hyvinvointisuunnitelmien laadinta	8	4,1
24.	Pienryhmä: Hankasalmi-Laukaa	30.10.	Ajankäytön hallinta, liikuntaosuus	5	4
25.	Teemapäivä: Saarijärvi	5.11.	Mielen hyvinvointia tukevat asiat, mitä voin tehdä itse ja milloin on syytä hakea apua – Pirkko Lahti	76	4
26.	Pienryhmä: Pihtipudas	7.11.	Tilakäynti I	9	4,4
27.	Pienryhmä: Saarijärvi e	15.11.	Tilakäynti I	5	4,4
28.	Pienryhmä: Keuruu	20.11.	Ajankäytön hallinta, liikuntaosuus	7	4
29.	Parisuhdekurssit: Toivakka	21.-22.11. ja 23.-24.11.	Väestöliiton parisuhdekerkuksen sisältöinä muun muassa rakkauden ymmärtäminen ja voimavarojen vahvistaminen sekä vuorovaikutuksen kehittäminen.	28	4,5
30.	Pienryhmä: Pihtipudas	27.11.	Ravitseminen ja liikuntakokeilu: kahvakuula	5	4,3

	Toimepide	Pvm	Sisällöt	n*	ka**
31.	Pienryhmä: Saarijärvi p	28.11.	Ravitsemus ja liikuntakokeilu: kahvakuula	2	5
32.	Pienryhmä: Joutsa	3.12.	Ravitsemus ja allasjumppa	3	4
33.	Pienryhmä: Jyväskylä	4.12.	Ravitsemus ja jooga	2	4
34.	Pienryhmä: Saarijärvi e	5.12	Ravitsemus	3	4,5
35.	Pienryhmä: Hankasalmi- Laukaa	10.12.	Ravitsemus ja jooga	2	4
36.	Pienryhmä: Keuruu	12.12.	Ravitsemus ja keilaus	7	4,4
37.	Alueellinen Tapahtuma: Joutsa	18.12.	Työkaverina Hyvinvointi Mela Leena Olkkonen, Lomitussujuvaksi Taina Blomqvist, Tunnelukot	19	4,2
38.	Teemapäivä: Laukaa	24.1.	Maatilan turvallisuus ja johtaminen	50	4,1
39.	Pienryhmä: Joutsa	13.1.	Stressinhallinta	5	4
40.	Pienryhmä: Jyväskylä	16.1.	Stressinhallinta	3	4
41.	Pienryhmä: Keuruu	21.1.	Tilakäynti I	7	4,3
41.	Pienryhmä: Hankasalmi- Laukaa	3.2.	Stressinhallinta	3	4,5
42.	Pienryhmä: Saarijärvi e	6.2	Stressinhallinta ja liikuntakokeilu	9	4
43.	Pienryhmä: Saarijärvi p	7.2.	Stressinhallinta	7	4,4
44.	Pienryhmä: Keuruu	13.2.	Stressinhallinta	6	4,3
45.	Pienryhmä: Pihtipudas	14.2.	Stressinhallinta	4	4,5
46.	Pienryhmä Joutsa	21.2.	Tilakäynti II	5	4,3
47.	Pienryhmä: Jyväskylä ja Hankasalmi- Laukaa	5.3.	Tilakäynti II	9	4,6
48.	Alueellinen tapahtuma: Saarijärvi	6.3.	Mela asiamiehen puheenvuoro, Lomistuspalvelut sujuvaksi	32	4,1
49.	Pienryhmä: Keuruu	11.3.	Tilakäynti II	6	4,3

	Toimepide	Pvm	Sisällöt	n*	ka**
50.	Opintomatka	19.– 20.3.	Hiehotelli, Rönnavikin viinitila, Työtehoseura ja suklaatila vierailut	22	4,2
51.	Pienryhmä: Saarijärvi e ja Saarijärvi p	26.3.	Tilakäynti II	10	4,5
52.	Pienryhmä: Joutsa	27.3.	Tietoinen läsnäolo ja Mindfulness sekä loppukartoitukset	3	4
53.	Pienryhmä: Jyväskylä	28.3.	Tietoinen läsnäolo ja Mindfulness sekä loppukartoitukset	4	4,5
54.	Pienryhmä: Saarijärvi p	31.3.	Tietoinen läsnäolo ja Mindfulness sekä loppukartoitukset	6	4,7
55.	Pienryhmä: Keuruu	1.4.	Liikuntakokeilut ja Tietoinen läsnäolo sekä Mindfulness	3	4
56.	Pienryhmä: Hankasalmi- Laukaa	2.4.	Tietoinen läsnäolo ja Mindfulness sekä loppukartoitukset	2	4,5
57.	Pienryhmä: Saarijärvi e	4.4.	Tietoinen läsnäolo ja Mindfulness sekä loppukartoitukset	6	4
58.	Pienryhmä: Pihtipudas	7.4.	Tietoinen läsnäolo ja Mindfulness sekä loppukartoitukset	6	4
59	Päätös- seminaari: Saarijärvi	8.4.	Melam toimitusjohtajan puheenvuoro, kansanedustaja Anne Kalmari, Patrik Borg	46	4,2
60.	Pienryhmä: Keuruu	22.4.	Vuorovaikutus ja verkostot – työpaja sekä loppukartoitukset	5	4

n\* osallistujamäärä

ka\*\* päivän palautteiden keskiarvo asteikolla 1–5

ka+ päivän palautteen keskiarvo asteikolla 1–10



LIITE 3. Alku- ja lopputilanteen tulosten vertailua

Työhyvinvointikartoitukset osakysymysten tulosten vertailu	Alkutilanne		Lopputilanne		Muutos
	n	ka	n	ka	
1. Oletetaan, että työkykysi on parhaimmillaan 10 pistettä MINKÄ PISTEMÄÄRÄN ANTAISIT NYKYISELLE TYÖKYVYLLESI?	29	7,6	26	8,1	6,2 %
10	0		1	3,4 %	
9	5	17,2 %	8	27,6 %	
8	14	48,3 %	15	51,72 %	
7	7	24,1 %	4	13,8 %	
6	3	10,3 %	2	6,9 %	
5	0		0		
4	0		0		
3	0		0		
2	0		0		
1	0		0		
0	0		0		
2. Millaiseksi arvioit nykyisen työkykysi työsi RUUMIILLISTEN vaatimusten kannalta (asteikko 1–5***)?	29	3,8	26	4	5 %
5=Erittäin hyvä	2	6,9 %	3	11,5 %	33 %
4=Melko hyvä	18	62,1 %	20	77,0 %	10 %
3=Kohtalainen	9	31,0 %	2	7,7 %	
2=Melko huono	0		1	3,8 %	
1=Erittäin huono	0		0		
3. Millaiseksi arvioit nykyisen työkykysi työsi HENKISTEN vaatimusten kannalta?	29	3,8	26	4	5 %
5=Erittäin hyvä	1	3,4 %	0		
4=Melko hyvä	22	75,9 %	24	92,3 %	
3=Kohtalainen	6	20,7 %	2	7,7 %	9,1 %
2=Melko huono	0		0		
1=Erittäin huono	0		0		
4. Uskotko pystyväsi terveytesi puolesta työskentelemään tilalla vielä 5 vuoden kuluttua?	29	3,9 (SD 3) Moodi4	26	4,2	7,1 %

5. Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi tai hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä. Tunnetko nykyisin tällaista stressiä (asteikko 1=jatkuvasti – 5=en lainkaan***)?	29	3,5	26	3,8	7,9 %
6. Kuinka usein syöt kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Annos = 1 dl esim. salaattia, marjoja tai 1 kpl hedelmiä (asteikko 1= en lainkaan – 5 useita kertoja päivässä)?	29	ka 3	26	ka 3,2	
4=Useita kertoja päivässä (yli 3 annosta)	5	17,2 %	9	34,2 %	44 %
3=Päivittäin (1–2 annosta)	18	27,6 %	13	49,4 %	
2=Harvemmin kuin joka päivä	6	20,7 %	4	15,2 %	
1=En syö lainkaan	0	0	0	0	
7. Kuinka usein harrastatte vapaa-ajan liikuntaa vähintään puoli tuntia yhtämittaisesti lievästi hengästyen ja hikoillen?	29	ka 3	26	ka 4	
6=Päivittäin	0		2	8 %	
5= 4–6 kertaa viikossa	3	10 %	3	11 %	
4= 2–3 kertaa viikossa	8	28 %	12	46 %	
3= Kerran viikossa	7	24 %	5	19 %	
2 = Kerran kuukaudessa tai harvemmin	7	24 %	4	15 %	
1= En lainkaan tai En voi vammaan tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa	3	10 %	0		



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

EVÄITÄ MAATILAYRITTÄJIEN JAKSAMISEEN (MAJA)  
HANKKEEN ALOITUSTILAISUUDEN OHJELMA JA AIKATAULU  
VALION INFO-tila LAUKAANTIE 9 / JYVÄSKYLÄ  
Pe 14.12.2012 klo: 9.30–13.00



Ohjelma ja aikataulu:

- klo: 9.30 Aamukahvi (maksuton)
- klo: 10.00 Tervetulo-toivotus, MAJA-hankkeen projektipäällikkö Minna Haapakoski, JAMK
- klo: 10.15 Hankkeen yksityisen rahoituksen myöntävä tahot esittäytyvät:
  - Osuuskunta Maitosuomi Kenttäpäällikkö Olavi Koskimäki,
  - Saarioinen Oy teurastamonjohtaja Mika Salmi ja alkutuotantopäällikkö Ari Pummila
  - Keski-Suomen maataloussäätiö asiamies Pauli Puttonen
- klo: 10.45 Hankkeen esittely projektipäällikkö Minna Haapakoski, JAMK ja projektiasiantuntija Anne-Mari Malvisto, JAMK
- Pieni tauko
- klo: 11.30 Alustus kokonaisvaltaiseen työhyvinvointikartoitukseen, erityisasiantuntija Eija Lehto, Työterveyslaitos
- klo: 13.00 Lounas (omakustanteinen)  
Halukkaat voivat jäädä lounaalle ja muille turvallista kotimatkaa!



## LIITE 5. Ensimmäinen alueellinen tapahtuma



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasito:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

jamk.fi



Tule kuuntelemaan  
hyvinvointiin  
liittyvistä aiheista!  
- positiivisesti kohti  
kesää.

### ”Puhtia kesään – energiaa yrittäjille” -alueellinen tapahtuma

Keskiviikkona 8.5.2013 Luonto-, Liikunta- ja nuorisomatkailukeskus Piispala, Kannonkoski,  
Lintuselkä tila (uimahallirakennuksessa).

#### Ohjelma:

- klo 9.30- Kahvi
- klo 10.00- Järjestäjien tervehdys ja alkusanat
- klo 10.15–10.45 Hyvinvointia mielelle  
Tiina Lumijärvi, projektipäällikkö, Yrittäjien hyvinvointikilta, Suomen Mielenterveysseura
- klo 10.45–11.15 ”Varmista hyvä uni – onko vuoteesi kunnossa?”  
Tytti Lyytikäinen, fysioterapeutti, Unikulma Oy
- klo 11.15–11.30 ”Katsaus ja neuvoja maatilan työtehtävissä tarvittaviin suojaimeihin”  
Ilkka Kantasalmi, Suojalaite Oy
- klo 11.30–11.45 Taukojumppa - Selkä ja hartiaseudun keväthuolto
- klo 11.45–12.00 Yhteenveto päivästä
- klo 12.00–13.00 Sydänystävällinen Lounas (omakustanteinen, hinta 9,50 e)
- klo 13.00–14.30 Vapaata keskustelua, verkostoitumista ja esittelypisteisiin tutustumista  
Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan – esim. uintiin tai kuntosaliin (omakustanteinen)

**Tervetuloa mukaan!** Tilaisuus on maksuton.

Mukana maatalouden parissa työskenteleviä yrityksiä ja yhteistyötahoja esittelemässä toimintaansa, tuotteitaan ja palveluitaan. Esittelypisteissä ovat mm. Kylän Sydän -hanke, Unikulma Oy, Suojalaite Oy.

Päivän järjestäjänä on MAJA-hanke (Eväitä maatalousyrittäjien jaksamiseen) yhteistyössä Maitoa ja naudanhiljaa Keski-Suomesta -hankkeen kanssa.

**Ilmoittautumiset pikaisesti:** Minna Haapakoski, 050 3073066 tai [minna.haapakoski@jamk.fi](mailto:minna.haapakoski@jamk.fi)





## Turvallisuudella hyvinvointia työhön - alueellinen tapahtuma

Keskiviikkona 18.9.2013 klo 10.00 - 14.30, Valion tiloissa,  
A-rakennus, Laukaantie 9, 40320 Jyväskylä

Tule mukaan  
Osuuskunta  
Maitosuomen  
syysmarkkinoiden  
yhteydessä  
järjestettävään  
hyvinvointi ja  
työturvallisuus -  
tapahtumaan!

### Ohjelmassa mm.

klo 10.00–14.30 Mahdollisuus tutustua erilaisiin pisteisiin:

**Kuntotestauspisteet (1-3) Keski-Suomen Liikunta ry (KESLI) ja JAMK:n  
fysioterapiaopiskelijat:**

1. Kehonkoostumus InBody-mittauksesta saat yksityiskohtaista tietoa kehosi koostumuksesta.
2. Puristusvoima-testi kertoo ylävartalon lihasvoima-tasosta.
3. Polarin kuntotestissä saat tietoa kestävyyskunnostasi.

**Kylän sydän -hanke** toteuttaa terveystutkimuksia ja heidän pisteellään voi tutustua mm. elintarvikenäyttelyyn.

**JAMK:n** hoitotyön sekä terveydenhoitotyön opiskelijoiden kanssa pääset kertaamaan keskeisiä hätäensiaputaitoja sekä kuulemaan maataloustyön tyypillisimmistä terveysriskeistä sekä altisteista.

**BockMann Finland Oy:n** pisteellä pääset tutustumaan maataloustyön keskeisiin suojaimiin, jotka lisäävät työturvallisuuttasi.

Mukana päivässä on maatalouden parissa työskenteleviä yrityksiä ja yhteistyötahoja esittelemässä toimintaansa, tuotteitaan ja palveluitaan. Esittelypisteissä ovat mm. Kylän Sydän -hanke, Keski-Suomen Liikunta ry, BockMann Finland Oy, NHK-keskus, Valtra ja JAMK.

Päivän järjestäjänä on Osuuskunta Maitosuomi yhteistyössä MAJA-hankkeen (Eväitä maatalousyrittäjien jaksamiseen) ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa.

### Tervetuloa mukaan!

Tilaisuus on maksuton. Kahvi- ja makkaratarjoilu sekä tuotemaistajaisia.

#### Lisätietoja:

Sanna Ahonen, 040 3547400 tai [sanna.ahonen@jamk.fi](mailto:sanna.ahonen@jamk.fi)

Minna Haapakoski, 050 3073066 tai [minna.haapakoski@jamk.fi](mailto:minna.haapakoski@jamk.fi)

#### Yhteistyössä:



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU  
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

### Maja –hankkeen alueellinen tapaaminen pikkujoulujen merkeissä

**Aika:** 18.12.2013

**Paikka:** Lamminmäen tilat, Lammintauksentie 99, 19650 Joutsa

#### Ohjelma:

- 10:00 Tervetuloa, kahvia ja pipareita
- 10:15 Työkaverina hyvinvointi, Leena Olkkonen, Mela
- 11:30 Jouluihin lounas (omakustanteinen 15 €/hlö)
- 12:15 Lomitus sujuvaksi, Sysmän lomituspalvelujohtaja Taina Blomqvist ja lomituspalveluohjaaja Pia Mäkinen
- 13:15 Tunne itsesi, tunnista tunnelukkos
- 14:00 Päivän päätteeksi rentoutus
- 14:20 Melan tarjoama iltapäiväkahvi, palautteet päivästä ja kotimatka

Tarjoilun järjestämiseksi **ilmoittautuminen ehdottoman välttämätöntä 12.12. mennessä.**

#### Tervetuloa!

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

Päivi Kaihlajarvi, projektiasiantuntija, 050 441 0477, [paivi.kaihlajarvi@jamk.fi](mailto:paivi.kaihlajarvi@jamk.fi)  
Minna Haapakoski, projektipäällikkö, puh. 050 307 3066, [minna.haapakoski@jamk.fi](mailto:minna.haapakoski@jamk.fi)





jamk.fi

Tule kuuntelemaan  
hyvinvointiin  
liittyvistä aiheista!

Terveisin MAJA  
tiimi

## ”Tsemppiä tilan arkeen” -alueellinen tapahtuma 6.3.2014

**Paikka:** Kunnantupa osoite: Paavontie 4, Saarijärvi

**Ohjelma:**

9:30 Aamukahvi, esittelypisteisiin tutustumista:

- Melan suojainsalkku
- Maaseudun tukihenkilöverkon toiminnan esittely
- Tietoiskua ravitsemuksesta! Ateriarytmin sekä laadukkaiden välipalojen merkitys työssä jaksamiseen/JAMK terveysalan opiskelijat

10:00 Työhyvinvointi, Mela-asiamies Markku Jaakkola

10:45 ”Taukoa työpäivään”, liikuntatuokion vetää JAMK:n terveysalan opiskelijat

11:00 Välipala (Äijäsen Kotileipomon ja Valion tuotteet) ja esittelypisteisiin tutustumista

12:00 Lomitus sujuvaksi, vs.lomituspalvelujohtaja Sirpa Friman ja johtava lomittaja Kirsi Kukkonen

13:15 Palauteet päivästä ja kotimatkalle

**Toivotamme kaikki keski-suomalaiset viljelijät tervetulleiksi!**

Tilaisuus on maksuton.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 3.3. mennessä:

Päivi Kaihlajarvi, projektiasiantuntija, 050 441 0477, [paivi.kaihlajarvi@jamk.fi](mailto:paivi.kaihlajarvi@jamk.fi)

Minna Haapakoski, projektipäällikkö, puh. 050 307 3066, [minna.haapakoski@jamk.fi](mailto:minna.haapakoski@jamk.fi)







Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahaisto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



**Eväitä maatilayrittäjien jaksamiseen (MAJA)  
"HYVINVOINTIA JA VIRKISTYSTÄ" -TEEMAPÄIVÄ  
22.3.2013 Kylpylähotelli Peurunka**

MAJA -hanke, Keski-Suomen naudanlihatuottajat Ry ja MELA järjestävät karjatilayrittäjille ja heidän perheille hyvinvointipäivän, missä arjessa jaksamista kehitetään asiantuntijaluentojen ja liikunnan avulla.

Tervetuloa koko perheen hyvinvointipäivään!



**Päivän ohjelma**

klo 9.00–10.00	Tervetuloa kahvit suolaisen kera, yritysten esittelypisteisiin tutustuminen
klo 10.00–10.10	Info päivään ja järjestäjätahojen tervehdys
klo 10.10–11.30	"Oman mielen hallinta"-luento, psykologi Pirkko Lahti, MELA
klo 11.30–11.45	"MELA hyvinvoinnin tukijana", Sirpa Havu, asiantuntija MELA
klo 11.45–12.00	Tuottajan puheenvuoro
klo 12.00–13.00	Lounas, yritysten esittelypisteisiin tutustuminen
klo 13.00–13.15	Puheenvuoro, nimi myöhemmin
klo 13.15–15.00	"Rikkaruohot pois parisuhteen puutarhasta" -parisuhdeluento lämmöllä ja huumorilla, Pari-, perhe- ja seksuaaliterapeutti Elli Raipela
klo 15.00–15.30	Kahvit makean kera, lapsille mehua, yritysten esittelypisteisiin tutustuminen
klo 15.30–19.30	Ulkoilu- ja kylpylämahdollisuus (omatoimisesti), ohjatut liikuntatuokiot
klo 20.00–22.00	Illallinen buffetpöydästä (omavastuuosuus noin 25 €)

Illalla ravintola Villipeurassa tanssit, orkesteri Tomi Loppi band (liput 7 €, majoittuville vapaa pääsy). Taverna Apollossa karaokea (vapaa pääsy)

Päivän aikana on mahdollisuus keskustella yksityisesti psykologi Pirkko Lahden kanssa.  
"Kysy apua mieltäsi pahoittaviin painaviin asioihin"

**Liikuntatuokiot**

Hyvää oloa liikunnasta! Päivässä mahdollisuus osallistua omatoimiseen tai ohjattuun liikuntaan. Ohjattu liikuntatuokio klo 17.00–17.30. Lajeina ovat:

- Tehokas Box&Core-kuntonyrkkeily (max 25 hlö) sekä
- Allasjumppa (max 25 hlö)
- tai
- Rauhoittava Pilates-tuokio (max 25 hlö)





### **Lapsille omaa ohjelmaa koko päiväksi**

Lapsille on omaa ohjattua toimintaa ja liikuntaa koko päivän ajaksi erillisessä lapsiparkissa. Hyvinvointiyksikön opiskelijat järjestävät lasten ohjelman. Monipuolista, hauskaa ja liikunnallista tekemistä ulkona ja sisällä.



HUOM! Hyvinvointipäivä on maksuton tilaisuus (ohjelma+lounas+kahvit+liikuntatuokio). Omaehtoinen kylpylämaksu ei-majoittujille 15 eur/aik ja 10 eur/lapsi. Paikkoja rajoitettu määrä.

### **Ilmoittautumiset mahdollisimman pian**

Anne-Mari Malvisto, projektiasiantuntija, puh. 050 448 8231 tai [anne-mari.malvisto\(at\)jamk.fi](mailto:anne-mari.malvisto(at)jamk.fi)  
Minna Haapakoski, projektipäällikkö, puh. 050 307 3066 tai [minna.haapakoski\(at\)jamk.fi](mailto:minna.haapakoski(at)jamk.fi)

**Muista mainita ilmoittautumisen yhteydessä, mihin liikuntatuokioihin haluat mieluiten osallistua ja oletko jäämässä illalliselle.** Myös erikoisruokavaliosta toivomme tietoa ennakkoon.

### **Kylpylähotelli Peurunka**

Tutustu Kylpylähotelli Peurungan kylpylään ja palveluihin tarkemmin: [www.peurunka.fi](http://www.peurunka.fi)



### Majoitus

Hyvinvointipäivä on perjantaina, mutta osallistujilla on mahdollisuus yöpyä omakustannehintaan.

**Majoitusvaraukset tulee tehdä itse suoraan Peurunkaan viimeistään 8.3. mennessä, puh. 020 751 6300 tai [peurunka\(at\)peurunka.fi](mailto:peurunka(at)peurunka.fi).**

Muista mainita varausvaiheessa sana MAJA!

Huoneet saa tulopäivänä klo 15 ja huoneenluovutus lähtöpäivänä klo 12.

Majoitushinnat:

Kylpylähotelli	Peurunkapihan rivitalohuoneet	Huoneistohotelli Peurantähti
2 hh 159 €/vrk 1 hh 132 €/vrk	2 hh 129 €/vrk 1 hh 99 €/vrk  <i>Etäisyys 100 m hotellin päärakennuksesta.</i>	Huoneistot: Yksi huone (2 hlö) 175 €/vrk Kaksi huonetta (4hlö) 219 €/vrk Kolme huonetta (4 hlö) 240 €/vrk  <i>Huoneistoissa oma keittiötila, parveke ja oma sauna. Etäisyys 200 m hotellin päärakennuksesta.</i>
Aikuisten lisävuode 45 €/vrk ja lasten (4-14 v.) 20,50 €/vrk, lasten matkasänky (vauva) 8,50 €/vrk  Hintoihin sisältyy aamiainen, teemakylpylän käyttö sekä vapaa-ajan ohjelma.		Hintoihin sisältyy kylpylän käyttö, vapaa-ajan ohjelma, vuode- ja liinavaatteet sekä loppusiivous. <i>Lisämaksusta aamiainen Ravintola Villipeura Food Gardenissa 7,50 €/hlö.</i>

MAJA- hankkeen yhteistyökumppanit:



Lisäksi teemapäivässä mukana olevat yhteistyökumppanit:





Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEAKOULLU

**Eväitä maatalousyrittäjien jaksamiseen (MAJA)  
toinen TEEMAPÄIVÄ  
ti 5.11.2013 Kylpylähotelli Summassaari  
Summassaarentie 180, Saarijärvi**

**Päivän ohjelma**

- klo 9.00–10.00 Tervetulokahvit, esittelypisteisiin tutustuminen  
klo 10.00–10.10 Info päivään ja järjestäjätahojen tervehdys  
klo 10.10–11.45 ”Mielen hyvinvointia tukevat asiat - mitä voin itse tehdä- milloin tarvitaan apua”-luento, psykologi *Pirkko Lahti*  
klo 11.45–12.00 ”MELA hyvinvoinnin tukijana ja ajankohtaiset asiat”, *Sirpa Havu*, asiantuntija MELA  
klo 12.00–13.00 Lounaan tarjoaa MELA, esittelypisteisiin tutustuminen  
klo 13.00–13.30 ”Henkilövakuuttaminen” – *Olli Kauppinen*, myyntipäällikkö LähiTapiola  
klo 13.30–14.00 ”Maaseutuyritys innovaatioympäristönä”, *Esa Lehmonen*, Yritysneuvoja JYKES  
klo 14.00–14.15 ”Päätöksenteko yrityksen kehittämisessä”, *Susanna Lahnamäki*, projektipäällikkö, JAMK Biotalousinstituutti  
klo 14.15–14.30 Päivän puheenjohtajan yhteenvedo päivästä/ajankohtaista, Melan arpajaiset  
klo 14.30–15.30 Esittelypisteisiin tutustuminen ja iltapäiväkahvi  
klo 15.30–16.15 Ohjatut liikuntatuokiot



Päivässä mukana Mela-asiamies Johanna Majjala. Sosiaaliturvaan liittyvissä kysymyksissä auttavat Sirpa Havu ja Johanna Majjala. Päivän puheenjohtajana toimii alkutuotantoneuvoja Liisa Vesterinen Saarioinen Oy:stä.

Päivän aikana on mahdollisuus keskustella yksityisesti psykologi Pirkko Lahden kanssa, ”Kysy apua mieltäsi pahoittaviin painaviin asioihin”.

Hyvinvointipäivä on **maksuton** tilaisuus (ohjelma+lounas+kahvit+liikuntatuokio).

**Liikuntatuokiot**

Hyvää oloa liikunnasta! Klo 15.30 alkaen on mahdollisuus osallistua yhteen ohjattuun liikuntatuokioon. Valitse laji, kumpaan haluaisit osallistua. Lajit ovat: **allasjumppa** (mukaan mahtuu 16 osallistujaa) tai **”hankojumppa”** (25 osallistujaa, jumppa järjestetään kokoustilassa). Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä

**Ilmoittautumiset 28.10. mennessä:**

Päivi Kaihlajarvi, projektiasiantuntija, puh. 050 441 0477 tai [paivi.kaihlajarvi@jamk.fi](mailto:paivi.kaihlajarvi@jamk.fi)  
Minna Haapakoski, projektipäällikkö, puh. 050 307 3066 tai [minna.haapakoski@jamk.fi](mailto:minna.haapakoski@jamk.fi)

Muista mainita ilmoittautumisen yhteydessä mihin liikuntatuokioon haluat osallistua. Myös erikoisruokavaliosta toivomme tietoa ennakoon.





Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEAKOULU

MAJA- hankkeen yhteistyökumppanit:



Keski-Suomen  
Maataloussäätiö

Lisäksi teemapäivässä mukana olevat yhteistyökumppanit:





Eväitä maatilayrittäjien jaksamiseen (MAJA)

## Maatilan johtaminen ja turvallisuus -teemapäivä

Teemapäivä järjestetään 24.1.2014 Kylpylähotelli Peurungassa, (Peurungantie 85, 41340 Laukaa)

### Päivän ohjelma

- 9:00-10:00 Tervetulokahvit ja esittelypisteisiin tutustuminen
- 10:00-10:10 Info päivään ja järjestäjätahon tervehdys
- 10:10-11:00 Yrittämisen iloa! *Jorma Kukkeenmäki, kehittämisspäällikkö, Suomen Yrittäjäopisto*
- 11:00-11:45 Maatilyrityksen johtaminen, *Toni Haapakoski, maatalousteknologian opettaja JAMK*
- 11:45-12:45 Lounas (omakustanteinen, buffet 15 euroa)
- 12:45-13:30 Maatilan varautuminen ilkivaltaan ja omaisuusrikoksiin,  
*Toni Reinikainen, vanhempi konstaapeli, Itä-Suomen poliisilaitos*
- 13:30-14:15 Ajankohtaista kotieläintaudeista, *Marja-Liisa Vihavainen, eläinlääkäri*
- 14:15-14:45 Maatilan pelastus- ja varautumissuunnitelma, *projektispäällikkö Hanna Kaihlajarvi, JAMK*
- 14:45-15:15 Maatilan riskienhallinta, *Tuula Mättönen, myyntispäällikkö, Pohjola Vakuutus*
- 15:15-15:30 Päätössanat, *Juhana Jalkanen, Maja –hankkeen ohjausryhmän puheenjohtaja*
- 15:30 Iltapäiväkahvit (Pohjola Vakuutus)

Tilaisuus on maksuton (lounas omakustanteinen).

### Ilmoittautumiset 10.1.2014 mennessä:

Päivi Kaihlajarvi, projektiasiantuntija, 050 441 0477 tai paivi.kaihlajarvi(at)jamk.fi  
Minna Haapakoski, projektispäällikkö, 050 307 3066 tai minna.haapakoski(at)jamk.fi

*Tilaisuuden jälkeen Peurungassa mahdollisuus kylpylän tai kuntosalin palveluihin erikoishintaan:  
Kylpylän käyttö 12 e / hlö (norm. 19 e), kuntosalin käyttö 5 e / hlö (norm. 8 e), hohtokeilaus 20 e / rata / 55 min.  
(norm. 26 e), saatavuus varaustilanteen mukaan. Keilaratojen varaus suoraan Peurungasta: 020 751 6300,  
varausviite: MAJA-hanke. Maksu kylpylän kassalle.*

### Teemapäivässä mukana:





Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

## MAJA-hankkeen parisuhdekurssit

MAJA-hankkeen parisuhdekurssit pidetään Taulun kartanossa (osoite: Tauluntie 596, 41410 Kankainen) kahtena eri ajankohtana: arkipäivänä 21.–22.11. ja viikonloppuna 23.–24.11.2013. Kaksi päivää kestävä kurssi sopii kaikille pareille - erityistä parisuhdeongelmaa ei tarvitse olla. Toteuttajana on Väestöliiton Parisuhdekeskus.

### Kannustusta ongelmien ennaltaehkäisyyn ja parisuhteen huoltoon

Kurssi auttaa kommunikoimaan onnistuneesti ja lujittamaan parisuhdetta luottamuksen ja hellyyden lähteenä. Kahden päivän ajan on pieniä luentoja ja tehtäviä. Harjoitustehtävät pari tekee kahden kesken. Katsomme videoita ja vietämme mukavat parisuhteen huoltopäivät. Kunniotamme parien yksityisyyttä - mitään ei tarvitse jakaa suuren joukon kanssa.

### Ajankohdat

Kurssi 1. to-pe 21.–22.11.2013 klo 9.30–15.30

Kurssi 2. la-su 23.–24.11.2013 klo 9.30–15.30

### Parisuhdekurssin alustava ohjelma

#### 1. Päivä

klo: 9.30-9.45. Aamukahvi

klo: 9.45-10.00 (15 min) Tilaisuuden avaus

- Tervetuloa, esittelyt, kurssin vaikuttavuuden alkuarvio (lomake)

klo: 10.00-11.00 (1h) Rakkauden ymmärtäminen

- Johdanto (alustus, video)

- Toiminnalliset tehtävät: Voimavarojen vahvistaminen

klo: 11.00-11.45 Lounas

klo: 11.45-13.45 (2h) Kielteisen vuorovaikutuksen tunnistaminen

- Vuorovaikutus ja ristiriitojen ratkaiseminen, tunteiden käsittely, erilaisuuden kohtaaminen kasvumahdollisuutena (alustus, video)

- Tehtävä: Vuorovaikutuskehän tunnistaminen, tunteiden tunnistaminen

klo: 13.45 – 14.00 Iltapäiväkahvi

klo: 14.00-15.30 (1,5h) Kielteisen vuorovaikutuksen pysäyttäminen ja läheisyyttä lujittava keskustelu

- Konkreettiset toimintamallit ristiriitojen ratkaisuun (alustus, tehtävä)

- Pelloista ja tarpeista suoraan kertominen (alustus, video, tehtävä)

- Vuorovaikutuksen vahvistaminen, ongelmanratkaisu, arjen sujuminen





Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

## 2. Päivä

klo: 9.00-11.00 (2h) Loukkausten hoitaminen myönteisellä tavalla

- Alustus, tehtävät

- Tunteiden käsittely, ristiriitojen ratkaiseminen, voimavarojen löytäminen

klo: 11.00-12.00 Lounas

klo: 12.00-14.00 (2h) Kosketus voimavarana

- Alustus, tehtävät

- voimavarojen löytäminen läheisyydestä, tilan antaminen kummankin mieltymyksille

klo: 14.00-14.15 Iltapäiväkahvi

klo: 14.15-15.15 (1h) Läheisyyden ylläpitäminen toimivalla vuorovaikutuksella

- Alustus, video, tehtävät

klo: 15.15. – 15.30 Kohti parempaa vuorovaikutusta Väestöliiton Samarakas -pelin avulla

klo: 15.30 Palautelomakkeiden täyttäminen.

Kouluttajina ovat psykologi, psykoterapiakoulutettava Lotta Heiskanen ja psykologi, perheterapeutti Keijo Markova. Varahenkilönä on perhesosiologi ja psykoterapeutti Heli Vaaranen.

Mukaan mahtuu 6–8 pariskuntaa/kurssi. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä ja ilmoittautuminen on sitova. Omavastuuosuus on 50 €/hiö.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 1.11.2013 mennessä:

Minna Haapakoski, projektipäällikkö, Eväitä maatilayrittäjien jaksamiseen (MAJA) -hanke  
p. 050 3073066 tai [minna.haapakoski@jamk.fi](mailto:minna.haapakoski@jamk.fi)

*Kurssi on ennaltaehkäisevä ja ratkaisukeskeinen parisuhteen lujittamiskurssi. Jos olette keskellä vakavaa parisuhdeksiisiä, teitä palvelee paremmin henkilökohtainen pariterapia tai kuntanne Perheneuvolan palvelut.*



jamk.fi





Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

## MAJA –hanke, Eväitä maatilayrittäjien jaksamiseen

Opintomatka 19. – 20.3.2014

Matkaohjelma:

### keskiyö 19.3.2014

6:30 Lähtö Saarijärveltä

- bussi: tilausliikenne Kärkkäinen
- bussireitti ja tarkempi aikataulu tarkentuu lähtijöiden mukaan

8:00 Matka jatkuu Jyväskylään

9:00 **Hiehotelli**

- Yli-Tervalan Hiehotelli Jämsänkoskella on verhoseinäinen vinokuivepihatto. Vasikat saapuvat sopimustiloilta Hiehotelliin kahden kuukauden ikäisinä ja lähtevät takaisin kotitalalleen 2-3 kuukautta ennen poikimista
- tilalla aamukahvi ja tilaesittely ensin Matara P&P:ssä, jonka jälkeen mahdollisuus käydä joko navettatiloissa tai hakelämmöllä toimivassa viljakuivurissa (Jos omassa navetassa virusripulia, ei navetetaan!)

13:00 **Rönnvikin viinitila**

- Rönnvik on yksi Suomen suurimmista ja palkituimmista viinitiloista
- lounas (omakustanteinen 23 €/hlö)  
Kylmäsavulohiruusut, vihersalaatti ja talon oma salaattikastike, tuorejuussalaatti, keitetyt perunat, juustotäyteinen mureke ja metsäsienikastike, uunijuurekset, Heikkilän tilan pitojuusto ja talon mustaherukkahillo, Rönnvikissä leivotut leivät (saaristolaisleipä ja rievä), talon herukkamehu, kotikalja ja vesi, kakkupala ja kahvi
- tilaesittely: viinimaistiaiset ja kierros valmistustiloissa

n. 18:00 saapuminen **Sokos Hotel Flamingoon**

- yöpyminen 2-hengen huoneissa
- illalla mahdollisuus kylpylän palveluihin (omakustanteinen), lisätietoja palveluista ja hinnoista [www.flamingospa.fi](http://www.flamingospa.fi)
- päivällinen (omakustanteinen)





Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

#### torstai 20.3.2014

9:15 Lähtö hotelliilta

- aamuun yritämme saada halukkaille yhteisen liikuntatuokion

10:00 Työtehoseura, Rajamäki

- TTS Manager työmäärän laskentaohjelma, Eerikki Kaila
  - käytetään tilalla lomituksen palvelusuunnitelman laadinnan pohjana
- lounas (ISS-ruokalassa, omakustanteinen)
- Kohti kohtuullista työmäärää, Janne Karttunen

14:00 Matka jatkuu

16:00 Suklaatila

- pirkanmaalaisella (Ylöjärvellä) Suojärven maatilalla valmistetaan käsityönä suklaata
- maistajaisissa tutustumme suklaamakuihin kiiruhtamatta ja nautiskellen. Tilan emäntä Katja kertoo valmistamistaan herkuista maku kerrallaan. Samalla kuullaan Suojärven tilan vaiheista ja suklaan työstämisestä.

17:30 Kotimatalle ... pysähdykset tarpeen mukaan

Pienet muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia. Tilakohteeseen otamme mukaan suojaohjelmit ja kenkäsuojat.

**Matkan hinta:** 80 €/hlö 2-hengen huoneissa

**Lisätietoja ja sitovat ilmoittautumiset (viim. 26.2.2014 mennessä):**

Päivi Kaihlajärvi, paivi.kaihlajarvi(at)jamk.fi p. 050 441 0477

Minna Haapakoski, minna.haapakoski(at)jamk.fi p. 050 307 3066



## Eväitä maatalousyrittäjien jaksamiseen (MAJA)

Päätösseminaari 8.4.2014, Saarijärvi-Sali, Saarijärven kaupungintalo, Sivulantie 11, 430101 Saarijärvi

### Ohjelma

- |                 |  |
|-----------------|--|
| klo 9.30–10.00  | Aamukahvit, esittelypisteisiin ja postereihin tutustuminen   |
| klo 10.00–10.15 | Tervetuloa, hyvinvointiyksikön johtaja, Eila Latvala, Jyväskylän ammattikorkeakoulu  |
| klo 10.15–10.45 | ”Ajankohtaista Melasta”, Päivi Huotari, toimitusjohtaja Mela   |
| klo 10.45–11.15 | ”Viilijöiden jaksamiseen vaikuttavat poliittiset päätökset”, kansanedustaja ja maatalousyrittäjä Anne Kalmari                              |
| klo 11.15–11.30 | Taukoliikuntaa fysioterapiaopiskelija Tommi Tatin johdolla   |
| klo 11.30–11.45 | ”Maatalousyrittäjien työterveyshuolto viljelijän jaksamisen tukena”, maidontuottaja Jukka Pöyhönen, Hankasalmi                             |
| klo 11.45–12.30 | Lounas (omakustanteinen)   |
| klo 12.30–13.15 | ”Elämäntapamuutos ja ravitsemus”, ravitsemusasiantuntija Patrik Borg   |
| klo 13.15–14.00 | ”Elämä alkaa tästä...”, maatalousyrittäjä, Aimo Kokkola  |
| klo 14.00–14.20 | Yhteistyökumppaneiden kokemukset MAJA-hankeesta<br>kenttäpäällikkö Olavi Koskimäki, Osuuskunta Maitosuomi<br>asiantuntija Sirpa Havu, Mela |
| klo 14.20–14.30 | Päivän puheenjohtajan Kare Norvapalon yhteenveto päivästä  |
| klo 14.30-      | Esittelypisteisiin ja postereihin tutustuminen   |

Tilaisuutta on mahdollista seurata myös etäyhteyden kautta. Linkki moniviestimeen alla:  
<https://m3.jyu.fi/jamk/ohjelmat/seminaarit/maja-hankkeen-paatosseminaari/suora-lahety>

#### Posteresitykset:

- MAJA-hankkeen keskeiset tulokset, Minna Haapakoski, projektipäällikkö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu ja Suvi Salminen, asiantuntija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
- Fysioterapian koulutusohjelman opinnäytetyön esitys ”Ergonomia maatalon töissä”, fysioterapiaopiskelija Tommi Tatti, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
- Fysioterapian koulutusohjelman opinnäytetyön esitys ”Painonhallinta osana maatalousyrittäjien työhyvinvointia” fysioterapiaopiskelija Johanna Tupamäki, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Tilaisuus on maksuton

Ilmoittautumiset 31.3.2014 mennessä:

Päivi Kaihlajärvi, projektiasiantuntija, puh. 050 441 0477 tai paivi.kaihlajarvi(at)jamk.fi  
Minna Haapakoski, projektipäällikkö, puh. 050 307 3066 tai minna.haapakoski(at)jamk.fi

#### YHTEISTYÖSSÄ:

Keski-Suomen  
Maataloussäätiö

Valio  
Osuuskunta  
MAITOSUOMI



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU  
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus



Osuuskunta  
**MAITOSUOMI**

# Laatumaitoa Valiotuotteisiin



# JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN Julkaisuja



## MYYNТИ JA JAKELU

Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjasto  
PL 207, 40101 Jyväskylä  
Rajakatu 35  
40200 Jyväskylä  
Puh. 040 552 6541  
Sähköposti: [julkaisut@jamk.fi](mailto:julkaisut@jamk.fi)  
[www.jamk.fi/julkaisut](http://www.jamk.fi/julkaisut)

## VERKKOKAUPPA

[www.tahtijulkaisut.net](http://www.tahtijulkaisut.net)

# jamk.fi

# jamk.fi

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU  
PL 207, 40101 Jyväskylä  
Rajakatu 35, 40200 Jyväskylä  
Puh. 020 743 8100  
Faksi (014) 449 9700  
[www.jamk.fi](http://www.jamk.fi)

AMMATILLINEN OPETTAJAKORKEAKOULU

HYVINVOINTIYKSIKKÖ

LIIKETOIMINTAYKSIKKÖ

TEKNOLOGIAYKSIKKÖ





MAJA-hanke oli keskisuomalaisia maatalousyrittäjiä koskeva koulutushanke, jonka hallinnoinnista vastasi Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikkö 1.9.2012–30.09.2014 välisellä ajalla.

Hankkeen päätavoitteena oli maatalousyrittäjien omatoimisen hyvinvoinnin ja jaksamisen edistäminen, työn ja työtapojen sekä työturvallisuuden kehittäminen. Lisäksi tavoitteena oli yritystoiminnan tukeminen hyvinvointia lisäämällä ja verkostoitumista kehittämällä. Toimenpiteitä tavoitteiden saavuttamiseksi olivat kokonaisvaltaiset hyvinvointikaritoitukset, pienryhmätoiminta, teemapäivät, alueelliset tapaamiset, parisuhdekurssit ja opintomatka.

Hankkeen keskeinen tulos oli, että yrittäjien omaehtoinen työhyvinvoinnista huolehtiminen lisääntyi, joka näkyi koetun työkyvyn parantumisenä, liikunta-aktiivisuuden lisääntymisenä ja elämänhallinnan kehittymisenä. Kokonaisarvosana hankkeen toimenpiteistä ja tavoitteiden täyttymisestä oli hyvä.

ISBN 978-951-830-343-8



9 789518 303438 >