

Leena Keltto

Maidontuottajan fyysinen ja psyykkinen jaksaminen

Opinnäytetyö

Kevät 2015

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Fysioterapeutti (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Fysioterapeutti (AMK)

Leena Keltto

Maidontuottajan fyysinen ja psyykinen jaksaminen

Ohjaajat: Yliopettaja Merja Finne, Lehtori Pia-Maria Haapala

Vuosi: 2015

Sivumäärä: 50

Liitteiden lukumäärä: 0

Maidontuottajan fyysinen ja psyykinen hyvinvointi ovat avainasemassa työssä jaksamisen kannalta. Karjatalous on työtapaturmien, työperäisten sairauksien, ammattitautien ja muiden työkykyä koettelevien tekijöiden vuoksi riskialtis toimiala. Maidontuottajien työkyky ja terveyteen liittyvä elämänlaatu on todettu alhaisiksi verrattuna palkansaajien ja muiden yrittäjien vastaavaan, sillä joka kymmenes maidontuottaja on vakavasti työuupunut.

Tässä opinnäytetyössä on selvitetty maidontuottajien fyysistä ja psyykkistä jaksamista Maatalousyrittäjien jaksaminen ja pidempään työssä jatkaminen -hankkeen loppuraportin, aikaisemmin julkaistun opinnäytetyön ja Farmi2020-johtamisella hyvinvointia -hankkeen tutkimusraportin perusteella.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli moniammatillisen työryhmän (maidontuottajia, agrologeja, työterveyshoitaja ja työnohjaaja) yhteistyönä pyrkiä löytämään ennaltaehkäiseviä ehdotuksia, työkaluja ja toimenpiteitä maidontuottajien fyysisen ja psyykkisen jaksamisen parantamiseksi.

Työryhmä kiinnitti huomiota erityisesti maidontuottajien psyykkiseen hyvinvointiin, sillä vasta kun ihmisen psyyke on tasapainossa, hän jaksaa huolehtia myös fyysisestä kunnostaan. Työterveyshuollon sekä asiantuntijoiden ja tuki- ja sidosryhmien tiivistä yhteistyötä toivottiin sekä yhteistyötahoa, johon kuka tahansa voisi ottaa yhteyttä tilallisten ahdingon huomattessaan ja joka jalkautuisi auttamaan tilallisia.

Avainsanat: maidontuottaja, fyysinen jaksaminen, psyykinen jaksaminen

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

School of Health Care and Social Work

Degree Programme in Physiotherapy

Leena Keltto

A Dairy Farmer's Physical and Mental Ability to Cope at Work

Supervisors: Principal Lecturer Merja Finne, Senior lecturer Pia-Maria Haapala

Year: 2015

Number of pages: 50

Number of appendices: 0

A dairy farmer's physical and mental well-being are key factors in coping at work. Livestock is a risky sector with occupational accidents, work-related illnesses, occupational diseases and other factors which affect the working ability. Dairy farmers' working capacity and health related quality of life have been found to be low compared to employees in other sectors and to other entrepreneurs, because every tenth dairy farmer suffers from serious occupational burnout.

This thesis explains milk producers' physical and mental well-being based on the final report on Farming Entrepreneurs' Ability to Work and Work Longer - project, a previously published thesis and the research report Farmi2020 - Management of Well-Being.

The purpose of this study by collaboration of a multi-professional working group (milk producers, an agronomist, an occupational health nurse and a work counselor) was to try to find preventive suggestions, tools and measures to improve dairy farmers' physical and mental well-being.

The working group paid attention in particular to the mental well-being of dairy farmers, because it is only when a human's psyche is in balance that they are able to take care of their physical condition. It was hoped that there would be a close co-operation between the Occupational Health Care unit, experts, support and stake-holder groups, as well as a contact person to be appointed who could be reached in case of distress and who would visit and assist farmers.

Keywords: dairy farmer, mental welfare, physical welfare

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo.....	6
Käytetyt termit ja lyhenteet aakkostaen.....	7
1 JOHDANTO.....	8
2 MAIDONTUOTANTO 1995-2014, MAIDONTUOTTAJAN TYÖ JA JAKSAMINEN.....	9
2.1 Maidontuottajan työn luonne.....	9
2.2 Maidontuottajan fyysinen ja psyykinen jaksaminen.....	11
2.3 Maidontuottajana Ruotsissa.....	12
3 FYYSinEN HYVINVOINTI JA TERVEYS.....	13
3.1 Fyysinen hyvinvointi.....	13
3.1.1 Uni.....	13
3.1.2 Ravinto.....	14
3.1.3 Liikunta.....	15
3.2 Ergonomia.....	16
3.3 Fyysinen kunto.....	17
3.4 Fyysinen toimintakyky ja suorituskyky.....	18
3.5 Maidontuottajan fyysinen hyvinvointi ja terveys.....	20
4 PSYYKKINEN HYVINVOINTI JA TERVEYS.....	23
4.1 Psyykinen hyvinvointi ja – toimintakyky.....	23
4.2 Maidontuottajan psyykinen hyvinvointi ja terveys.....	24
5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	26
6 HANKKEET JA NIIDEN TULOKSET.....	27
6.1 Maatalousyrittäjien jaksaminen ja pidempään työssä jatkaminen – hanke.....	27
6.2 Farmi2020 – johtamisella hyvinvointia – hanke.....	28
6.3 Mame- ja Farmi2020-hankkeen fyysisen hyvinvoinnin tulokset.....	29
6.3.1 Maidontuottajien fyysisen hyvinvoinnin tulokset Mame-hankkeess.....	30

6.3.2	Farmi2020-hankkeen tulokset.....	31
6.4	Mame- ja Farmi2020- hankkeiden psyykkisen hyvinvoinnin tulokset.....	32
6.4.1	Maidontuottajien psyykkisen hyvinvoinnin vastaukset Mame- hankkeessa.....	33
6.4.2	Farmi2020-hankkeen tulokset.....	33
7	YHTEENVEDOISSA ESILLE NOUSSEET ASIAT.....	37
8	TYÖRYHMÄN ENNALTA EHKÄISEVIÄ EHDOTUKSIA, TYÖKALUJA JA TOIMENPITEITÄ MAIDONTUOTTTAJIEN FYYSISEN JA PSYYKKISEN JAKSAMISEN PARANTAMISEKSI	40
9	POHDINTA	43
	LÄHTEET	45

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Askeleita työviikon aikana.	20
Kuvio 2. Fyysisen hyvinvoinnin vastauksia.	30
Kuvio 3. Psyykkisen hyvinvoinnin vastauksia.	33

Käytetyt termit ja lyhenteet aakkostaen

ACSM	American College of Sports Medicine
EU	Euroopan Unioni
Luke	Luonnonvarakeskus 1.1.2015 alkaen
Mela	Maatalousyrittäjien eläkelaitos
MMM	Maa- ja metsätalousministeriö
MTK	Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto
Tike	Maa- ja metsätalousministeriön tietopalvelukeskus

1 JOHDANTO

Maatalousyrittäjien tuki- ja liikuntaelinten (tule) sairaudet ovat yleisimpiä työkyvyttömyyseläkkeiden ja kuntoutustukien syitä. Mielenterveyden häiriöt ovat toiseksi yleisin syy työkyvyttömyyteen. Molemmat ovat yleisempiä naisilla kuin miehillä toteavat Karttunen, Leppälä & Rautiainen (2014) tutkimuksessaan. Heidän mukaansa erityisesti lypsykarjatilallisilla on kasvanut riski työtapaturmiin, ammattitauteihin ja alentuneeseen työkykyyn. Tuki- ja liikuntaelinten sairauksien yleisyys maatalousyrittäjillä ja heistä erityisesti naisilla johtuu fyysisesti kuormittavista työolosuhteista ja sukupuolittuneesta työnjaosta. Maatalousyrittäjien työkyvyttömyyseläkkeiden kustannukset ovat olleet noin 60 miljoonan euroa viiden vuoden aikana. Maidontuottajan työn luonne on muuttunut koneellistumisen ja automatisoinnin myötä, mutta mm. runsas EU-byrokratia kuormittaa psyykkisesti enemmän kuin koskaan ennen.

Karttunen, Leppälä & Rautiainen (2014) toteavat, että varhainen puuttuminen alkaviin tuki- ja liikuntaelinten sairauksiin ja mielenterveysongelmiin esimerkiksi työterveyshuollossa on sekä taloudellisesti että inhimillisesti perusteltua. Varsinkin tuki- ja liikuntaelinsairauksien syntymiseen liittyy työhön, yksilön ominaisuuksiin ja elintapoihin liittyviä seikkoja, joista osaa voidaan muuttaa neuvonnan keinoin.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia maidontuottajien fyysisistä ja psyykkistä jaksamista. Olen tehnyt synteisin Maatalousyrittäjien jaksaminen ja pidempään työssä jatkaminen -hankkeen loppuraportista, aikaisemmin julkaistusta opinnäytetyöstä sekä Farmi2020-johtamisella hyvinvointia -hankkeen tutkimusraportista koska kyselyjen vastauksia ei ollut käytettävissä. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli koota työryhmä (maidontuottajia, agrologeja, työterveyshoitaja ja työnohjaaja) ja yhteistyössä heidän kanssaan etsiä synteisin pohjalta maidontuottajien fyysisen ja psyykkisen jaksamisen tueksi ennalta ehkäiseviä ehdotuksia, työkaluja ja toimenpiteitä.

2 MAIDONTUOTANTO 1995-2014, MAIDONTUOTTAJAN TYÖ JA JAKSAMINEN

Työelämässä tapahtuneet muutokset ovat koskettaneet kaikkein rankimmin maataloutta, joka on tärkein peruselinkeinomme. Maa- ja metsätalousministeriön (MMM) Luonnonvarakeskuksen (Luke) Tilastopalvelut-yksikön (Tike) mukaan vuonna 1995 EU:hun liityttyessä Suomessa oli noin 100 000 aktiivista maatilaa (Aktiivitulojen lukumäärä 1995–2009). Vuonna 2014 maatiloja oli enää 52 775 (Maatalous- ja puutarhayritysten rakenne 27.02.2015).

Samana ajanjaksona lypsykarjatilojen lukumäärä väheni lähes 24 000 kappaletta (Niemi 2014). Lehmämäärä väheni samaan aikaan reilulla 100 000:lla. Tämä tarkoittaa, että jäljelle jäävien tilojen keskilehmäluku lähes kolminkertaistui yhdeksäntoista vuoden aikana. (Kotieläinten lukumäärä 16.2.2015; Nautojen lukumäärä 1990–2014.) Viimeisimpien tilastojen mukaan Suomen 8700 lypsykarjatilalla on keskimäärin 32,5 lehmää (Kotieläinten lukumäärä 16.2.2015; Alueittainen maidontuotanto 23.5.2014).

Nykyisestä tilamäärästä 76 prosentilla on alle 40 lehmää ja yli 250 lehmän tiloja on 10 kappaletta (Kotieläinten lukumäärä; Lypsylehmien ja emolehmien lukumäärät karjakoon mukaan 1.5.2014). Kuten tilastokatsauksesta huomaa, maatilat ja erityisesti maitotilat ovat vähentyneet merkittävästi. Aikavälillä 2000–2014 maatilojen väheneminen kuitenkin tasaantui. Tällöin määrä laski noin viidenneksellä verrattuna aikaväliin 1990–2000, jolloin maatilojen määrä laski lähes 50 000 tilalla. (Tiken maatilarekisteri 2011: Tilamäärän väheneminen on hidastunut 2000-luvulla. 27.4.2012.)

2.1 Maidontuottajan työn luonne

Maitotilojen työn luonne poikkeaa merkittävästi esim. palkansaajan työstä jo työllistävyytensä ja lomaoikeuksiensa vuoksi. Maidontuottajan työhön kuuluu lehmien lypsy vähintään kahdesti päivässä viikonloput mukaan lukien, eläinten ruokkiminen, lannan poisto ja terveyden seuranta sisältäen mm. poikimisten ja kiimojen

seurannan. Työtä lisää kevästä syksyyn kestävä sesonkikausi, joka kattaa maanmuokkaus-, kasvinviljely- ja sadonkorjuutyöt. Työhuiput, lyhyt kasvukausi ja vaihtelevat sääolosuhteet aiheuttavat helposti tilanteen, jossa tuottajalle määritetty maksimityöaika määrä, 98 tuntia viikossa ja 14 tuntia päivässä seitsemänä päivänä viikossa, ylittyy. (Enroth, Österman & Teräväinen 2003, 15–16.)

Maidontuotantotilojen työmäärä vaihtelee huomattavasti riippuen muun muassa koneistuksesta, lehmien ja maitotuotoksen määrästä, navettatyypistä sekä lypsytavasta. Navettatyyppi voi olla pihatto tai parsinavetta. Pihatoissa lypsy tapahtuu lypsyasemalla tai automaattisesti robottilypsynä. Sekä asemalle että robotille lehmät kulkevat lypsettäviksi itsenäisesti. Asemalypsyssä lypsäjä lypsää seisten. Parsinavetassa lehmät ovat kytkettyinä parsiin ja lypsäjä kuljettaa lypsy-yksikköjä lehmien väliin. Lypsy-yksikköä kiinnitettäessä utareeseen lypsäjä joutuu joko kyykistymään, olemaan puolittain polviseisonnassa tai istumaan vyötärölle kiinnitettävällä lypsyjakkaralla. Eläinmäärien ja navettojen koon kasvu on muuttanut maitotilojen töiden luonnetta, mutta työn sitovuus 24/7 ei ole hävinnyt. Robotin ja muun automatisoinnin myötä työskentely on muuttunut kokopäiväiseksi tarkkailuksi. Robotin automatikka ja ruokintalaitteiden tekniikka on tehnyt fyysisen työn kevyemmäksi, mutta ne myös hälyttävät aina mennessään epäkuuntoon. Hälytysvalmius yötä päivää uuvuttaa ihmistä. (Kymäläinen 2011, 33–34.) Lisäksi maidontuotantotiloilla vaaditaan jatkuvaa tarkkailua, johtamista ja eläinten hoitotyötä. Virhe optimaalisessa eläinten hoidossa voi johtaa huomattaviin taloudellisiin menetyksiin. Siksi maidontuottajilla on korkea taipumus mennä töihin sairaina, jopa vakavasti loukkaantuneina. (Karttunen & Rautiainen 2009, 361.)

Maidontuottajat lasketaan silti yrittäjiksi, vaikka he eivät voi vaikuttaa oman yrityksensä toimintaan, kuten monien muiden alojen yrittäjät. Elinkeinoa määräävät voimakkaasti EU:n ja kansallinen maatalouspolitiikka ja -säännöt, alkutuotannon hintakehitys ja tukipolitiikka. (Kymäläinen 2011, 34.)

2.2 Maidontuottajan fyysinen ja psyykinen jaksaminen

Fraser ym. (2005, 340–341) ovat tutkineet kirjallisuuskatsauksessaan maatalousyrittäjien terveyttä Iso-Britanniassa, Euroopassa, Australiassa, Kanadassa ja Yhdysvalloissa. Heidän mukaan maataloudessa työskentelevillä on suurin kuolleisuusriski verrattuna muihin toimialoihin. Vaihtelevat työolot ja -tavat, krooninen altistuminen kasvinsuojeluaineille ja muille kemikaaleille, fyysisesti raskas työ ja pitkät työpäivät vaihtelevissa valaistus- ja sääolosuhteissa aiheuttavat fyysisiä terveysriskejä maatalousyrittäjille. Maatalousyrittäjillä on myös havaittu merkittäviä psyykkisiä riskitekijöitä, jotka näkyvät korkeana stressitasona, masennuksena, ahdistuneisuutena sekä lisääntyneinä itsemurhien määrinä.

Karttunen, Lätti & Puttonen (2012, 7) ovat todenneet Suomessa päätoimisen karjalouden olevan työtaturmien, työperäisten sairauksien, ammattitautien ja muiden työkykyä koettelevien tekijöiden runsauden vuoksi riskialtis toimiala. Samoin maatalousyrittäjien työkyky ja terveyteen liittyvä elämänlaatu on todettu alhaisiksi verrattuna palkansaajien ja muiden yrittäjien vastaavaan, sillä melkein joka kymmenes maidontuottaja potee vakavaa työuupumusta ja lievää työuupumusta lähes puolet. Tilakoon kasvaessa työn sitovuus ja fyysinen kuormittavuus korostuvat ja kokonaistyömäärä kasvaa huolimatta koneellistamisesta ja automatisoinnista. Erityisesti suurien karjatilojen omistajat tekevät selvästi enemmän työtunteja henkilöä kohden kuin palkansaajat keskimäärin. Tässä tilanteessa työpäivät venyvät helposti kohtuuttomiksi ja liian helposti unohdetaan omasta hyvinvoinnista huolehtiminen. Asian huomioimiseksi on laadittu suositukset maatalousyrittäjien kohtuulliselle työmäärälle päivä- ja viikkotasolla sekä sesonkikausina.

Leppälän ym. (2008, 36–37) mukaan myös maatalousyrittäjät kokevat fyysisen ja psyykkisen jaksamisen merkittävinä riskeinä maataloille. Samoin tilan taloudellinen tilanne on merkittävänä pidetty riski, sillä maatilan heikko taloustilanne voi olla myös huomattava henkisen kuormittumisen osatekijä.

Karttunen, Lätti & Puttonen (2012, 7) toteavat, että maidontuottajien tärkeimmät resurssit ovat työkyky ja ammattitaito. Niiden ylläpito ja kehittäminen ovat ensiarvoisia asioita, mutta fyysisen ja psyykkisen terveyden säilymisen vuoksi maidontuottajien olisi huolehdittava myös hyvinvoinnistaan käyttämällä työterveyshuollon

palveluita, hoitamalla fyysistä sekä psyykkistä kuntoaan ja pitämällä riittävästi lomaa (Henkiset kuormitustekijät 26.8.2013). Maatalousyrittäjillä on mahdollisuus saada maksutonta vuosilomaa ja maksullista sijaisapua sairauksiin ja äitiyslomiin maatalousyrittäjien lomituspalvelulain mukaisesti. Kuitenkin vuosilomaa yksi maidontuottaja saa vain 26 päivää vuodessa, johon sisältyy 3 pyhäpäivää. Puolisoiden mennessä yhtä aikaa lomalle, molempien lomaoikeutta kuluu. Vuosilomaan oikeutetuilla maatalousyrittäjillä on mahdollista saada 120 h tuettua maksullista lomitusta vuodessa. (Kortteinen 2015).

2.3 Maidontuottajana Ruotsissa

Maatalous on Ruotsissa läpikäynyt samanlaisen laajan rakennemuutoksen viime vuosikymmeninä kuin Suomessakin. Pienen perheyriyksen laajentaminen suureksi maatalousyriyukseksi vaatii suurta taloudellista vastuuta ja riskinottoa sekä henkilö- ja työnantajakysymysten ratkaisemista. Maatalousyrittäjäyys on hyvin riippuvainen ulkoisista olosuhteista, joihin yksilö ei voi vaikuttaa, kuten sääolosuhteet, lainsäädäntö, sairastuminen, ympäristöpalkkiot ja yhteiskunnan negatiivinen asenne. (Lunner Kolstrup & Lundqvist 2013, 5–6.)

Tutkimukset (Lunner Kolstrup & Lundqvist 2013, 10), joita on tehty maanviljelijöiden keskuudessa mm. Euroopassa, USA:ssa, Englannissa, Australiassa ja Uudessa Seelannissa yhdistävät stressiin ja psyykkiseen kuormitukseen lukuisia taustatekijöitä, esim. yksintyöskentely, taloudelliset huolet, sääriippuvuus ja perheongelmat. Psykykinen paine aiheuttaa uni- ja keskittymisvaikeuksia, perheongelmia, psykosomaattisia sairauksia, lisää tapaturma alttiutta ja pahimmassa tapauksessa itsemurhia. (Lunner Kolstrup & Lundqvist 2013, 10.)

Eräässä 30–44-vuotiaiden maidontuottajien tutkimuksessa (Lunner Kolstrup & Lundqvist 2013, 10) todettiin heillä olleen enemmän riitaisia tilanteita, enemmän huolia ja pidempi työaika kuin vanhemmilla kollegoilla. He olivat huolissaan taloudellisesta tilanteestaan, vapaa-ajan puutteestaan ja heidän oli vaikea käsitellä ristiriitaista vaatimusta työn ja perheen välillä. Holmbergin (2004) mukaan (Lunner Kolstrup & Lundqvist 2013, 10) ruotsalaiset maanviljelijät vaativat itseltään paljon työssään, mutta heitä uuvutti henkisesti myös tarkastusten pelko ja määrä.

3 FYYSINEN HYVINVOINTI JA TERVEYS

Hyvinvointi kattaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin. Niistä fyysinen hyvinvointi pitää sisällään sekä fyysisen kunnon että terveyden. Näillä molemmilla on merkitystä suorituskyvyillemme ja jaksamisellemme, lisäksi fyysisen terveyden merkitys hyvinvoinnille on huomattava. (Leskinen & Hult 2010, 39–40). Terveydelle tyypillistä on kyky kestää elimistön sisäisiä ja ulkoisia kuormituksia, terveys on siis elämänenergian ja elämisen, olemisen ja toimimisen potentiaalinen jatkumo (Vuori, 2010, 21). Terveyteemme vaikuttavat elintapojemme lisäksi mm. geenit ja tapaturmat, joten hyvinvointimme ja terveytemme perustaksi jäävät hyvät elämäntavat, kuten tupakoimattomuus, alkoholin kohtuukäyttö, riittävä lepo, terveellinen ravinto ja liikunta. (Leskinen & Hult 2010, 39–40.) Toisinaan terveys voidaan määritellä sairauksien puuttumisena, mutta kaikki sairaudeksi luokiteltavat asiat eivät kuitenkaan ole välttämättä sellaisia sairauksia, esim. verenpaine, että luokittelemme itseämme sairaaksi. Terveys on siten moniulotteinen ja -käsitteinen asia, jossa tärkeää on kokemus omasta terveydestä ja miten terveys tai sen puute vaikuttavat elämäämme ja hyvinvointiimme. (Leskinen & Hult 2010, 39–40.)

3.1 Fyysinen hyvinvointi

Fyysinen hyvinvointi koostuu riittävästä yöunesta, terveellisestä ja monipuolisesta ravinnosta ja terveyttä edistävästä tai fyysistä kuntoa kohottavasta liikunnasta (Sallinen, Kandolin & Purola 2007a). Ergonomia puolestaan auttaa ratkaisevasti säätelemään fyysistä toimintaa. Sen avulla tarvittava voimankäyttö ja työtahti pysytään määrittämään ihmisen suorituskykyyn nähden sopivaksi. (Työn fyysisiä kuormitustekijöitä 2014.)

3.1.1 Uni

Toimintakyvyn perusta on hyvän yönunen antama riittävä päivävireys (Hyypä, Kronholm 2005). Ihminen tarvitsee unta keskimäärin kolmasosan, noin 7,5–8 tuntia, vuorokaudesta. Uni vaikuttaa sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin.

(Sallinen, Kandolin & Purola 2007a.) Univaje koetaan vireyden heikkenemisenä eli päiväväsyyksinä, joka voi johtaa tarkkaavuuden sekä työ- ja opintasuoritusten heikentymiseen, muistihäiriöihin, työtapaturmiin, sosiaalisten suhteiden ongelmiin ja lopulta jopa mielenterveyden häiriöihin (Hyypä, Kronholm 2005). Jos unta rajoitetaan normaaliunisella ihmisellä viikoksi muutamaan tuntiin yössä, se aikaansaa promillen humalatilan vaikutusta vastaavan heikkenemisen aivojen tiedonkäsittelytoiminnoissa, mielialan laskua, stressihormonina tunnetun kortisolin lisääntynyttä eritystä sekä epäedullisia muutoksia sokeriaineenvaihdunnassa. Unen puute heikentää huomattavasti valveilla opitun tiedon lujittumista aivoissa sekä luovaa ajattelua. Univajeinen ihminen pitäytyy rutiineissa sellaisissa tilanteissa, jotka vaatisivat uudenlaisia ratkaisuja. Unen jäädessä alle neljäsosaan vuorokaudesta, epäedulliset seuraukset fyysiselle terveydelle, henkiselle toimintakyvylle ja elämänlaadulle ovat väistämättömiä. (Sallinen, Kandolin & Purola 2007a.)

3.1.2 Ravinto

Hyvä ravinto on terveyden edistäjä. Suomalaisen ravitsemussuosituksen tavoitteena ovat energian saannin ja kulutuksen tasapainottaminen, tasapainoinen ja riittävä ravintoaineiden saanti, kuitupitoisten hiilihydraattien käytön lisääminen, sokereiden ja suolan käytön vähentäminen, kovan rasvan käytön vähentäminen ja osittainen korvaaminen pehmeillä rasvoilla sekä alkoholikulutuksen pitäminen kohtuullisena. Fyysinen aktiivisuus ja oikeat ruokailutottumukset yhdessä ehkäisevät lihavuutta ja ylläpitävät terveyttä. (Lahti-Koski 2009.)

Ravinnolla on lisäksi huomattava merkitys valtimoiden kovettumataudin, kohonneen verenpaineen ja syövän synnylle sekä diabeteksen ja osteoporoosin kehittymiselle. Ravinto vaikuttaa sekä näihin sairauksiin että tuki- ja liikuntaelimistön sairauksiin osittain lihavuuden välityksellä. (Pietinen 2005, 73.)

Ravitsemussuositukset korostavat säännöllisten, jokapäiväisten valintojen merkitystä ja terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuutta siten, että energian saanti vastaa kulutusta. Yksittäinen elintarvike tai ravintotekijä ei yleensä selvästi heikennä tai paranna ruokavalion ravitsemuksellista laatua, tarpeetonta on myös yksittäisten ravintoaineiden tarkkailu. (Suomalaisten ravitsemussuositusten 2014.) Mo-

nipuolinen, terveellinen, maistuva ja värikäs ravinto lautasmallin mukaan koottuna, kiireettömästi ja riittävän usein nautittuna, tukee parhaiten sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia (Sallinen, Kandolin & Purola 2007a; Lahti-Koski 2009).

3.1.3 Liikunta

Nyky-suomen sanakirja määrittelee liikunnan olevan ”erityisesti omasta tahdosta tapahtuvaa, vapaa-aikaan ja reippailuun liittyvää liikkumista” (Vuori 2010, 18). Ojanen (2012, 344) puolestaan on vuonna 1994 tehdyssä tutkimuksessaan kysynyt noin 500 henkilöltä, mitä hyötyä liikunnasta on. Vastauksista kävi ilmi, että se parantaa mielialaa, auttaa rentoutumaan, edistää mielenterveyttä, antaa vaihtelua elämään, parantaa stressinsietoa, vie ajatukset ikävistä asioista ja kohottaa itsetuntoa. Liikunta myös edistää hyvinvointia parantamalla fyysistä terveyttä ja vähentämällä ahdistusta ja masennusta. Se vaikuttaa positiivisesti itseluottamukseen, vireyteen, stressin sietoon ja älylliseen suorituskäkyyn (Ojanen, 2001, 107.), mutta fyysisen kunnan kohoaminen ei ole kuitenkaan psyykkisen hyvinvoinnin ehto (Ojanen 2012, 346).

Liikunta on myös ”laajakirjoinen” terveydenhoidon keino, sillä riittävän pitkään, voimakkaasti ja usein toistuva liikunta kuormittaa useimpia elinjärjestelmiä ja aiheuttaa niiden rakenteissa ja toiminnoissa terveyden ja toimintakyvyn kannalta useimmiten edullisia lyhytkestoisia tai pysyvämpiä muutoksia. Liikunta on osittain täsmäkeino - joko ainoa tai ensisijainen keino tiettyjen vaikutusten aikaansaamiseksi - ja osittain lisäkeino toivottuihin tuloksiin pääsemiseksi. Liikunnan vaikutusten voimakkuus vaihtelee laajasti johtuen esim. iästä, sukupuolesta, perinnöllisistä tekijöistä ja aiemmasta liikunnan harrastamisesta. Liikunta vaikuttaa erityisen voimakkaasti fyysiseen suorituskäkyyn lähes kaikilla yksilöillä. Lihasten voiman, massan, tehon ja kestävyuden hankkimiseksi ja säilyttämiseksi liikunta on välttämätöntä. Lihasten kunto ja käyttö on tärkeää muun muassa perusaineenvaihdunnan riittävän tason säilyttämiseksi ja siten lihomisen vaaran vähentämiseksi, tyypin 2 diabeteksen ja osteoporoosin ehkäisemiseksi. (Vuori, Taimela & Kujala, 2010, 668.)

Liikunnalla on keskeinen osuus henkisessä hyvinvoinnissa, esimerkiksi stressin vähentämisessä ja mielialan kohottamisessa. Terveyttä edistävän liikunnan voi

sisällyttää osaksi jokapäiväisiä toimintoja. Hyvä perusohje on puoli tuntia jonkinlaista liikuntaa päivittäin. Fyysistä kuntoa parannettaessa tarvitaan tämän lisäksi puoli tuntia hikiliikuntaa kolme kertaa viikossa. (Sallinen, Kandolin & Purola 2007a.) Maatilan turvallisuusjohtaminen -hankkeen tutkimus puolestaan toteaa maatalousyrittäjien fyysisellä ja henkisellä hyvinvoinnilla olevan riippuvuutta siten, että heikkoa henkistä hyvinvointia kokeneet pitivät useimmiten työn fyysistä kuormittavuutta suurena. (Leppälä ym. 2008, 36.)

3.2 Ergonomia

Ergonomia sovittaa tekniikan ja toiminnan ihmisille ja sen avulla työ, työvälineet, työympäristö ja muu toimintajärjestelmä sopeutetaan vastaamaan ihmisen ominaisuuksia ja tarpeita. Samalla parannetaan ihmisen turvallisuutta, terveyttä ja hyvinvointia sekä järjestelmien häiriötöntä ja tehokasta toimintaa. Ergonomia myös tarkastelee asioita kokonaisvaltaisesti, mutta käytännössä keskittyy johonkin sen osa-alueeseen, joita ovat fyysinen, kognitiivinen ja organisatorinen ergonomia. Fyysinen ergonomia keskittyy fyysisen toiminnan sopeuttamiseen ihmisen anatomisten ja fysiologisten ominaisuuksien mukaisiksi ja se korostuu työympäristön, työpisteiden, työvälineiden ja työmenetelmien suunnittelussa. Kognitiivinen ergonomia keskittyy järjestelmien ja niiden käyttöliittymien sopeuttamiseen vastaamaan ihmisen tiedonkäsittelyn ominaispiirteitä ja organisatorinen ergonomia keskittyy teknisen ja sosiaalisen järjestelmän yhteensovittamiseen. (Mitä on ergonomia? 2011).

Ergonomian pyrkimyksenä on kehittää fyysistä toimintaa kokonaisuutena niin, että se on ihmiselle sopivaa toistomääriltään ja voiman tarpeiltaan. Hyvä työtulos pitäisi aikaansaada säilyttämällä työntekijän voimavarat sekä työ- ja toimintakyky mahdollisimman pitkään. Koneita, laitteita ja muita teknisiä apuneuvoja voidaan käyttää sekä fyysinen ympäristö ja välineet voidaan mitoittaa siten, että ihmisen oma voimantuotto on paras mahdollinen. Ergonomiaa on myös työn ajallisten puitteiden määrittäminen, kuten työskentelyjaksot ja tauotus sekä työn järjestelyt. (Työn fyysisiä kuormitustekijöitä, 2014.)

Maidontuottajilla ergonomian keinoja voidaan käyttää apuna esim. helpottamaan paljon nostoja ja toistoja sisältävää fyysistä lypsytyötä. Lypsytyön muita haasteita ovat työasennot, varsinkin parsilypsyssä ja staattinen lihastyö. Lypsyn työoloja tarkasteltaessa huomioidaan riittävä valaistus, sopivat lämpöolosuhteet, kemialliset ja biologiset tekijät. Työturvallisuudessa huomioidaan eläimen liikkeet sekä potkut ja polkemat. (Tuure 2010.)

3.3 Fyysinen kunto

Kalaja toteaa (2013, 186), että termit ”fyysinen toimintakyky” ja ”fyysinen kunto” liittyvät läheisesti toisiinsa kunnan koostuessa tekijöistä, joita tarvitaan fyysisesti aktiivisen elämäntavan toteuttamiseen. Vuoren (2010, 20–21) mukaan liikunnassa fyysisellä kunnolla tarkoitetaan elimistön niiden rakenteiden tilaa, jotka ovat keskeisiä liikuntasuorituksessa. Fyysistä kuntoa osa-alueineen kartoitetaan kuntotestauksella esimerkiksi elinjärjestelmittäin, kuten hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto tai liikuntasuorituksessa tarvittavien ominaisuuksien mukaan, kuten kestävyyskunto. Kunnan määrittämisen pätevyysvaikutukset mittausten ohella ratkaisevasti niiden tulkinnat. Iän, koon ja sukupuolen mukaan luokitellut suorituskykytulokset kuvaavat terveillä henkilöillä elinjärjestelmien anatomis-fysiologista kuntoa ja elinjärjestelmien yhteistoimintojen astetta hyvinkin tarkasti. Kunto ei merkitse kuitenkaan samaa kuin suorituskyky. Keskinen (2010, 102.) toteaa, että American College of Sports Medicine, ACSM, (2000) on puolestaan määritellyt fyysisen kunnan ominaisuuksiksi, joita yksilöllä on tai jotka hän on hankkinut selviytyäkseen päivittäin vastaantulevista fyysisistä ponnistuksista. Normaalisti hyvän kunnan kriteeriksi riittää, että pystyy elämään normaalia elämää ilman epämiellyttäviä fyysisiä tuntemuksia myös ajoittaisten kovien ponnistuksien aikana. Fyysiseen kuntoon vaikuttavat mm. sukupuoli, ikä, perimä, terveydentila sekä fyysinen aktiivisuus.

Fyysisen kunnan parantuessa kuormittavuus työssä vähenee, elämäntapasairauksien sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien aiheuttamat rajoitteet ja esteet vähentyvät samoin fyysisesti hyväkuntoinen ihminen palautuu henkisestä kuormituksesta nopeammin ja paremmin. Fyysinen hyvinvointi näkyy arjessa hyvänä toimintakykynä ja riittävänä terveytenä. Fyysisesti kunnossa olevan ihmisen arki on kevyempää,

hengitys kulkee vaivatta ja normaalit ponnistukset eivät hengästyä. Fyysinen aktiivisuus lisää vastustuskykyä, parantaa sekä kehon rasva-aineenvaihduntaa että aineenvaihduntaa, alentaa verenpainetta ja helpottaa painonhallintaa. Fyysisen hyvinvoinnin hyödyt linkittyvät usein ravitsemukseen ja lepoon. (Leskinen & Hult 2010, 40–41.)

3.4 Fyysinen toimintakyky ja suorituskyky

Työkyvyn perustan muodostavat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Toimintakyvyllä puolestaan tarkoitetaan ihmisen kykyä selviytyä hänelle asetetuista vaatimuksista sekä työssä että kotona. (Siekinen, Hakonen & Havas 2008.) Tässä yhteydessä käsittelen vain fyysistä toiminta- ja suorituskykyä.

Kalajan mukaan (2013,185, 200) hyvinvoinnin perusta on hyvä fyysinen toimintakyky, jonka muodostavat motoriset taidot, voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus. Hyvä fyysinen toimintakyky, jota kehittävät sekä intensiivinen liikunta että arkiliikunta, kertoo elimistön toimintatehosta ja mahdollistaa arjen haasteista selviämisen. Fyysisen toimintakyvyn kannalta tärkeää on hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelinten kyky toimia. Liikunta lisää yksilön fyysistä toimintakykyä liikunnan kuormittamilla osa-alueilla ja sen vaikutuksen suuruus riippuu liikunnan tehosta, toistotiheydestä, yhden liikuntakerran kestosta ja fyysisen kunnon lähtötasosta (Smolander 1995, 58).

Useiden tutkimusten mukaan fyysisen toimintakyvyn eri osa-alueet kuitenkin heikentyvät iän myötä, siten että miehillä ja naisilla muutokset tapahtuvat erilaisella aikataululla. Tarkkaan ei tiedetä, johtuvatko muutokset itse ikääntymisestä vai vähentyneestä liikunnallisesta aktiivisuudesta. (Nevala-Purunen 2001,46–48). Tutkimustulokset osoittavat myös fyysisen toimintakyvyn olevan edelleen merkittävä osa työkykyä useissa ammateissa, vaikka ikääntyvä työvoima altistuu fyysisesti kuormittavammille töille kuin nuoret, paremmin koulutetut ikäluokat. Näin fyysisellä toimintakyvyllä on merkitystä työkyvyn osatekijänä, ja se korostuu yli 45-vuotiailla. Samoin liikunnan vaikutus työkyvyn perusteisiin ei rajoitu pelkästään terveyden ja fyysisen toimintakyvyn alueelle. Fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella toimintakyvyllä on runsaasti yhteisvaikutuksia, ja niiden merkitys kasvaa ikääntymisen myö-

tä. Fyysisen toimintakyvyn ennenaikainen heikkeneminen työikäisillä vaikeuttaa myös psyykkistä ja sosiaalista aktiivisuutta. Vastaavasti psyykkisen tai sosiaalisen toimintakyvyn heikentyminen voi rajoittaa yksilön fyysistä aktiivisuutta. (Heikkinen & Ilmarinen 2001;117(6):653–660.)

Keskisen mukaan (2010, 103) Åstrand (1992) esitti mallin, jonka avulla fyysinen suorituskky on mahdollista jakaa perusosatekijöihinsä. Mallin avulla kuntotestaukselle voidaan hahmottaa selkeät kohdealueet ja suuntaviivat. Fyysisen suorituskvyn osatekijät ovat Åstrandin mallissa energian tuottaminen (aerobiset ja anaerobiset prosessit), hermo-lihasjärjestelmän toiminta (voimantuotto ja suoritustekniikka) sekä psyykkiset tekijät, motivaatio ja taktiikka. Vahvasti yleistäen fyysisellä suorituskvyllä tarkoitetaan kykyä selviytyä lihastyötä vaativasta tehtävästä. Tässä kvyvyssä voidaan Åstrandin mallia konkretisoiden erottaa esimerkiksi seuraavia osatekijöitä: henkilön motivaatio ja taito suunnitella työn suoritus vallitsevien olosuhteiden mukaan (taktiikka), hermoston kyky koordinoida lihasyiden ja lihasten toimintaa (voima, tekniikka) ja lihasten kyky tuottaa mekaanista energiaa. Näiden osatekijöiden suhteellinen merkitys puolestaan riippuu tehtävän luonteesta. (Fyysisen suorituskvyn mittaaminen, 2013.)

Lihasten energiantuotantokapasiteetti riippuu pääasiassa aerobisen aineenvaihdunnan kapasiteetista anaerobisen aineenvaihdunnan kapasiteetin ollessa vain murto-osa aerobisesta kapasiteetista. ”Fyysinen suorituskky” on lähellä käsitettä aerobinen suorituskky, jolla tarkoitetaan elimistön maksimaalista aerobista energiantuotantokapasiteettia. Myös yleiskieli käyttää edellä esitettyä fyysisen suorituskvyn määritelmää. Fyysisen suorituskvyn mittaustavoista riippuen saadaan erilaisia fyysisen suorituskvyn indikaattoreita, joiden nimityksiä (esimerkiksi syke-tiheys, maksimaalinen hapenottokyky tai verenkiertoelimistön kapasiteetti) käytetään liikuntafysiologiassa ja kliinisessä fysiologiassa kuvattaessa fyysistä suorituskkyä. (Fyysisen suorituskvyn mittaaminen, 2013.)

Fyysinen suorituskky siis määrittää, kuinka tehokkaasti ja taloudellisesti elimistö suoriutuu fyysisistä ponnistuksista. Hyvä fyysinen suorituskky on eduksi jokaiselle. Fyysisen kunnon ylläpito edistää henkistä hyvinvointia, ehkäisee liikalihavuutta ja helpottaa elimistön sopeutumista muuttuviin olosuhteisiin, kuten rasitukseen,

lämpötilaan ja erilaisiin vuodelepoa tai kuntoutumista vaativiin sairauksiin. (Fyysisen suorituskyvyn mittaaminen, 2013.)

3.5 Maidontuottajan fyysinen hyvinvointi ja terveys

Suositusten mukaan pitäisi liikkua noin 10 000 askelta joka päivä. Yle Pohjois-Karjala selvitti kesäkuussa 2014 minkä verran työntekijät liikkuvat viikon aikana. Askelmittareita kantoivat yhden työviikon ajan viisi eri alan työntekijää (maatalousyrittäjä, rehtori, apulaispalopäällikkö, sairaanhoitaja ja controller, joka oli konttorityöläinen). Erot ammattien välillä muodostuivat merkittäviksi, eniten työaikana liikkui maatalousyrittäjä, vähiten controller. Maatalousyrittäjälle kilometrejä kertyi viikon aikana noin 84. (Rummukainen 2014.) Työpäivän aikana hän käveli keskimäärin 12 kilometriä. Askelmittarit luokittelivat yli 10 minuutin yhtäkestoiset askeleet aerobisiksi askeleiksi. Yhtäkestoiset askeleet ovat tehokasta liikuntaa. Vain maatalousyrittäjälle tuli aerobisia askeleita useina päivinä. Askelmittauksesta ilmeni, että maatalousyrittäjän työpäivän pituus on runsaasti yli kahdeksan tuntia ja työviikko seitsemän päivää. Maatalousyrittäjän askelmäärä oli niin iso, ettei aikaa levolle ja palautumiselle jää riittävästi.



Kuvio 1. Askeleita työviikon aikana.
(Rummukainen 2014, kuva Juha Rissanen)

Fyysinen toimintakyky on parhaimmillaan noin 25–30 vuoden iässä heikentyen vanhenemisen myötä noin prosentin vuodessa. Näin ollen maatalousyrittäjän fyysisen kunnan ylläpito on erityisen tärkeää, jotta työn monipuolisesta ruumiillisesta

kuormituksesta selviää ikääntyessä. Maataloustyön fyysisiä vaatimuksia ovat suurilla lihasryhmillä tehtävä liikkuva työ, suuri voimankäyttö monenlaisten taakkojen käsittelyssä, paikallinen lihaskuormitus staattisessa lihastyössä, vaativat työasennot ja samanlaisina toistuvat työliikkeet (Fyysiset kuormitustekijät 2013.)

Naisten fyysinen toimintakyky on noin 60–70 % miesten vastaavista arvoista. Tämä on huomioitava tilan töiden järjestelyssä. Maatalousyrittäjillä on runsaasti tuki- ja liikuntaelinoireita, joista osa saattaa olla seurausta työntekijöiden ominaisuuksien ja työn kuormitustekijöiden välisestä epäsuhdasta. Jos kuormitus vastaa maatalousyrittäjän toimintakykyä ja ominaisuuksia, on kuormittuminen vaaratonta ja jopa tarpeellista. (Fyysiset kuormitustekijät 2013.) Sopiva kuormittuminen sekä työssä että vapaa-aikana ovat hyväksi liikuntaelimille. Maidontuottajalla liian suuri ja yksipuolinen fyysinen kuormitus, epämukavat työasennot ja -menetelmät sekä puutteellinen palautuminen työn rasituksista johtavat helposti liikuntaelinsairauksien syntyyn ja provosoivat oireita. Liian vähäinen kuormitus taas johtaa lihaskunnon heikkenemiseen, luukatoon ja nivelten rappeumamuutoksiin. (Sopivasti kuormittava työ tukee terveyttä 2012.)

Maatalousyrittäjän työssä on sekä tuki- ja liikuntaelimestöä että verenkiertoelimestöä kuormittavia työvaiheita. Esimerkiksi raskaiden taakkojen nostaminen ja kantaminen kuormittaa koko elimistöä (Fyysiset kuormitustekijät 2013), joka edellyttää hyvää ylävartalon, alaraajojen ja erityisesti keskivartalon lihasvoimaa ja -kestävyyttä. Fyysisesti raskaissa ammateissa hyvä lihaskunto parantaa kehon hallintaa ja vähentää kaatumistapaturmia. (Fyysinen työ 2014.) Töiden järjestely, tilojen koneellistumisen aste ja maatalousyrittäjän omaksumat työmenetelmät vaikuttavat keskeisesti fyysisen työkuorman määrään (Fyysiset kuormitustekijät 2013.)

Myös maidontuottajan on syytä huolehtia liikuntaelimestön kunnosta, sillä terve liikuntaelimestö on hyvän työkyvyn edellytys ja liikuntaelimestön vaivat ovat kaikkein tavallisimpia työhön liittyviä terveysongelmia. Satojen lihasten ja nivelten kunto edellyttää liikettä ja kuormitusta. Liikuntaelimestön hyvinvointia voi edistää harrastamalla liikuntaa, välttämällä tupakointia ja ylipainoa sekä nukkumalla riittävästi. (Sopivasti kuormittava työ tukee terveyttä 2012.) Työn tauotus, elpymisliikunta sekä säännöllinen päivä- ja viikkolepo ovat keinoja työkuormituksen säätelyä varten (Fyysiset kuormitustekijät 2013). Harjoittelun annostelussa on raskasta fyysistä

työtä tekevillä, kuten maidontuottajilla, otettava huomioon työn aiheuttama kuormitus. Raskaiden työpäivien jälkeen on hyvä tehdä palauttavaa harjoittelua ja kevyempien työpäivien jälkeen kuntoa kehittävää harjoittelua. (Fyysinen työ 2014.)

Työsuojelurahaston kehittämisavustuksen tuella kartoitettiin fyysisen työn sairauspoissaoloihin ja -eläkepääätöksiin vaikuttavia riskejä sekä mm. työhyvinvoinnin, rasituksen, stressin, unen ja palautumisen välisiä yhteyksiä. Tavoitteena oli myös saada tietoa miten ihmisen omaa asennetta ja itsestään huolehtimista voidaan kehittää työhyvinvoinnin parantamiseksi. (Työsuojelurahasto 2011.)

Uupumuksella ja väsymyksellä todettiin olevan yhteys sairauspäivien määrään. Huonolla palautumisella oli yhteys korkeampaan ikään, huonompaan kuntoon, työpäivän fyysiseen kuormitukseen sekä kivun ja särkyjen tuntemiseen. Kuntotason, ruumiinrakenteen sekä lämpö- ja kosteusolosuhteiden todettiin vaikuttavan merkittävästi työn kuormittavuuteen. Lisäksi havaittiin, että huomattavan monen työntekijän yöuni ei ollut riittävää. (Työsuojelurahasto 2011.)

Tulosten mukaan hyvä fyysinen kunto ja hapenottokyky sekä lihaskunto vaikuttavat olennaisesti fyysisessä työssä pärjäämiseen. Koska hyvä kunto on avaintekijä työntekijän palautumisen ja koetun työkyvyn kannalta, säännöllinen kunnan ja palautumisen seuranta on keino ylläpitää työkykyä. Palautumista ja kuormitusta saadaan tasapainoon vaikuttamalla kuntoon ja painoon, mutta kuntotaso ei kuitenkaan kompensoi liian kuormittavaa työtä. Seurantatutkimuksesta ilmeni, että huonokuntoisille ei riitä informaatio, testit ja neuvonta muuttamaan elintapoja, vaan he tarvitsevat erikoistoimenpiteitä kunnan parantamiseksi. (Työsuojelurahasto 2011.)

4 PSYKKINEN HYVINVOINTI JA TERVEYS

Psykoanalyttikko Sigmund Freud määritteli ihmisen psyykkisen terveyden kyvyksi rakastaa ja tehdä työtä (Sallinen, Kandolin & Purola 2007b). Ojanen (1995a, 9) puolestaan toteaa, että psyykinen hyvinvointi käsitteenä on pintapuolisesti helppo määrittää, mutta vaikea määritellä yksiselitteisesti. Ojasen (1995, 9a) mukaan ihmisen voidessa hyvin, hän on terve ja jaksaa tehdä työtä, tulee toimeen läheistensä ja muiden ihmisten kanssa sekä suhtautuu myönteisesti itseensä ja tulevaisuuteensa. Samoin elämän vastoinkäymisissä sietokyky on parempi, kun mielen-terveyteen vaikuttavat peruselementit ovat kunnossa. Esimerkiksi terveyden äkillinen heikkeneminen alentaa mielialaa, mutta useimmiten ihmiset kuitenkin sopeutuvat hyvin tilanteeseensa. (Ojanen, Svennevig, Nyman & Halme 2001, 108.)

4.1 Psyykinen hyvinvointi ja – toimintakyky

Psykologiassa ihmisen tyytyväisyyttä ja hyvää oloa voidaan kuvata sanoilla psyykinen hyvinvointi ja -toimintakyky sekä mielen-terveys, jotka kaikki tarkoittavat suunnilleen samaa asiaa. Ojasen (1995b, 44) mukaan näitä edellä mainittuja luonnehtii realiteettien taju, elämän hallinnan kokeminen, optimismi, tyytyväisyys elämään, tarkoituksen kokeminen, sosiaalinen taitavuus, itseluottamus ja toiminnallisuus. Ojasen (1995b, 44.) määritelmän mukaan psyykinen toimintakyky kattaa kolme psyykkisen toiminnan perusaluetta, jotka ovat toiminta, tunne-elämä ja ajattelu. Nämä asiat omaava ihminen toimii tehokkaasti ja järkevästi, tuntee olonsa hyväksi, on hyvällä mielellä sekä arvostaa itseään ja suhtautuu optimistisesti tulevaisuuteen.

Psyykkisessä hyvinvoinnissa on myös kysymys mielen-terveyden tasapainosta ja ihmisen kyvystä luottaa ja arvostaa itseään. Käytännössä psyykkistä tasapainoa ylläpitävät mielekäs työ, tasapaino työn ja vapaa-ajan välillä, sopiva työkuormitus, työn ulkopuolinen elämänsisältö, palautuminen rasituksesta, rentoutuminen, tyydyttävät ihmissuhteet, ristiriitojen kohtaaminen ja selvittäminen, säännöllinen liikunta ja päihteettömyys. (Ennaltaehkäisevä toiminta 2013.)

Jos kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa tapahtuu muutoksia, ne saattavat ilmetä esimerkiksi muisti-, keskittymis- ja univaikeuksina. Voimavarojen uupuessa voi olla vaikeaa solmia ja pitää yllä ihmissuhteita. Hyvinvoinnin heikkenemisestä viestivät myös esimerkiksi alakuloisuuden ja ahdistuksen tunteet. (Huttunen 2014).

4.2 Maidontuottajan psyykinen hyvinvointi ja terveys

Kallioniemi, Simola, Kinnunen & Kymäläinen (2011, 387) toteavat, että maatalan toimintaympäristön ymmärtämiseksi on otettava kokonaisvaltaisesti huomioon maatalousyrittäjän elämä, työ ja tekijät, jotka vaikuttavat niihin. Maatalousyrittäjillä tulevaisuus on epävakaata, sillä heidän on tultava toimeen erilaisten muuttuvien vaatimusten kanssa. Tällaisia tekijöitä ovat mm. taloudellinen tilanne, ympäristön kehitys, kuluttajien trendit ja yhteiskunnan asenne. Nämä tekijät voivat olla myös stressitekijöitä vaikuttaen maatalousyrittäjien psyykkiseen hyvinvointiin.

Fraser ym. (2005, 341) puolestaan toteavat, että vaikka maatilat ovat tuotanto-suunniltaan erilaisia, niillä on yhteisiä piirteitä, joilla on vaikutusta terveydelle. Suurin osa maatiloista on perheiden omistuksessa, ne harjoittavat liiketoimintaa, ja ovat alttiina markkinoiden epävakaudelle, sääolosuhteille sekä maatalouspolitiikan määräyksien vaikutukselle. Tutkimukset Yhdysvalloissa, Kanadassa ja Australiassa Fraserin (2005, 341) mukaan ovat osoittaneet maatalouden olevan yksi vaarallisimmista ammattialoista ja jossa tunnetaan myös voimakasta stressiä. Maatalousyrittäjien taloudelliset huolet ja paineet sekä maatalouspolitiikan byrokratia ovat olleet pääsyyinä stressiin ja myötävaikuttamassa itsemurhiin, itsetuhoisiin ajatuksiin ja psykiatriisiin sairauksiin, erityisesti masennukseen. (Fraser ym. 2005, 341.)

Fraser ym. (2005, 342.) muistuttavat, että maatilojen rooli sekä työpaikkana että kotina on maataloussektorin ominaispiirre, jolla on vaikutusta myös henkiseen terveyteen. Roolit työn, kodin ja perheen välillä ovat usein epämääräisiä maatalouden ollessa elinkeino ja elämäntapa monille maatalousyrittäjille. Nämä seikat voivat luoda runsaasti ongelmia maatalousyrittäjäperheille. Marila-Penttinen näkee (2014) usean sukupolven tilat maaseudun erityiskysymyksinä, joilla on monenlaisia vahvuuksia, mutta myös haasteita, sillä tiloilla voivat vaikuttaa vahvat traditiot, roolit ja niille asetetut odotukset. Tilan historian jatkaminen, tilan hoitaminen ja yh-

teisyrittäjyys tuovat velvollisuuksia ja odotuksia jatkajalle, samoin talon aseman ylläpitäminen kyläyhteisössä.

Tutkimuksissa todetaan (Fraser ym. 2005, 342), että maatalousyrittäjät asuvat todennäköisemmin lähekkäin ja heillä on enemmän kontakteja vanhempiin ja appi-vanhempiin kuin ei-maanviljelijöillä. Läheisyys helpottaa avun ja tuen antamista, mutta voi myös aiheuttaa vaatimuksia ja vastuuta. Kaikki nämä aikaansaavat sukupolvien ja perheenjäsenten välille konflikteja rooleista ja velvollisuuksista, esim. huollettavista omaisista. Perheen ongelmat muodostuvat työongelmiksi ja työvaikeudet aiheuttavat suhteiden kireyttä perheessä. Tutkimukset maatalousyrittäjien perheiden stressistä keskittyvät kahden sukupolven tiloille, mikä tarkoittaa sitä, että tilan nuorempi sukupolvi kärsii enemmän. Maatilojen sukupolvien välisiä eroja tutkittaessa todettiin maatilalla asuvilla nuoremmilla sukupolvilla esiintyvän huomattavan paljon stressiä, ja he ovat harvoin tyytyväisiä. (Fraser ym. 2005, 342.)

On myös tutkittu (Fraser ym. 2005, 343) suhdetta perheen ongelmien, itsemurhan ja masennuksen välillä. Brittiläisten maatalousyrittäjien henkistä terveyttä koskevassa tutkimuksessa (Fraser ym. 2005, 343) todettiin, että viljelijöillä, jotka raportoivat kohtuullisia masennuksen oireita, todettiin eniten myös perheen sisäisiä ongelmia. Toisessa tutkimuksessa (Fraser ym. 2005, 343) ilmeni, että taloudelliset ongelmat olivat päätekijöinä itsemurhiin ja masennukseen, eivät perheen sisäiset ongelmat. Perheen tapa käsitellä asioita on yhteydessä siihen, lisäävätkö työ- ja taloudelliset ongelmat vastakkaisia tuloksia (Fraser ym. 2005, 343).

Härkki-Santalan mukaan (Jaksamisen avain, oppaaksi maatalousväestölle kohdennettuun työnohjaukseen tuleville 2001, 9) Suomessa maatalousyrittäjien hyvinvointia on tarkasteltu pääasiassa ergonomian ja työturvallisuuden kannalta. Psykkisiä oireita ja niiden vaikeusasteita on kuvailtu vain pintapuolisesti ja psyykinen hyvinvointi on työkyvyn säilyttämisen kannalta jäänyt aiheetta sivuun. Psykkisestä hyvinvoinnista puhuttaessa, myös kansainvälisissä keskusteluissa, vilkasta keskustelua herättää maatalousyrittäjien yhteiskunnallinen arvostus, perhe sisäisine pulmineen, sukupolvittaiset pulmat ja vuosikausien vaikenemiset.

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää maidontuottajien fyysistä ja psyykkistä jaksamista analysoimalla Maaseutuväestön jaksaminen ja pidempään työssä jatkaminen (Mame) -hankkeen loppuraporttia (Esala ym. 2013), aikaisemmin julkaistun opinnäytetyön Maitotilallisten jaksaminen Etelä-Pohjanmaan alueella - työuupumus ja henkinen hyvinvointi maidontuottajien vastauksia Mame-hankkeessa sekä Farmi2020 -hankkeelle tehtyä Hyvinvoivana maitotilaa johtaen -kyselytutkimuksen tutkimusraporttia (Manninen & Ranta-Pitkänen 2012) soveltuvin osin.

Opinnäytetyön tarkoituksena on etsiä maidontuottajien fyysisen ja psyykkisen jaksamisen tueksi ennalta ehkäiseviä ehdotuksia, työkaluja ja toimenpiteitä yhdessä moniammatillisen työryhmän kanssa (maidontuottajia, agrologeja, työterveyshoitaja ja työnohjaaja). Työryhmä keskusteli ensin loppuraportin, opinnäytetyön ja tutkimusraportin synteessin pohjalta esille nousseista asioista koskien maidontuottajien fyysistä ja psyykkistä jaksamista.

6 HANKKEET JA NIIDEN TULOKSET

6.1 Maatalousyrittäjien jaksaminen ja pidempään työssä jatkaminen – hanke

Maatalousyrittäjien eläkelaitos (Mela) ja Seinäjoen ammattikorkeakoulu (SeAMK) rahoittivat vuosina 2011–2013 Etelä-Pohjanmaalla toteutetun Maatalousyrittäjien jaksaminen ja pidempään työssä jatkaminen (Mame) -hankkeen, jonka tavoitteena oli edistää maatalousyrittäjien jaksamista ja pidempään työssä jatkamista sekä löytää sellaisia tekijöitä ja toimintatapoja, jotka vaikuttavat maatalousyrittäjien työkykyyn ja voimavaroihin. (Esala ym. 2013).

Hankkeessa selvitettiin kyselylomakkeen avulla maatalousyrittäjien työkykyyn ja työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja toimintatapoja sekä ammatillisen osaamisen kehittämisen tarpeita. Kysely kartoitti myös yrittäjien asenteita ja halukkuutta työurien pidentämiseen sekä selviytymiskeinoja ja näkemyksiä työssä jaksamiseen. Webropol-pohjainen kysely lähetettiin joulukuussa 2011 yhteensä 2190 maatalousyrittäjälle maaseutuasiamiesten kautta. Kyselyyn vastasi 679 maatalousyrittäjää ja vastausprosentti oli 31. Mame-kyselyyn vastasi 85 prosenttisesti miehet. Vastaajista maidontuottajia oli 141 eli 21,2 %. Kysely jaettiin seitsemään teemaan: positiivinen suhtautuminen maatalousyrittäjyyteen, uupumus, talous, kehittämisorientaatio, terveysorientaatio, taustatuki ja ajanhallinta. Hankkeen toteuttivat Seinäjoen ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalan sekä Maa- ja metsätalouden yksiköt. (Esala ym. 2013).

Maatalousyrittäjien jaksaminen ja pidempään työssä jatkaminen -kyselyn vastaajista 77 % kuului työterveyshuoltoon (n= 679). Työterveyshuollon piirissä vastaajista eniten olivat viljanviljelijät (n= 228) ja maidontuottajat (n= 118). Tämä selittynee sillä, että noin puolet vastaajista kuului edellä mainittuihin tuotantosuuntiin tai he olivat aktiivisia vastaajia. (Esala ym. 2013, 9.) Maatalousyrittäjien jaksaminen ja pidempään työssä jatkaminen -kyselyn vastaajista puolet oli 32–51-vuotiaita ja 43 % yli 52-vuotiaita. Alle 31-vuotiaita vastaajia oli 7 % ja yli 62-vuotiaita 10 %. Ikään-työneimpien suhtautuminen maatalousyrittäjyyteen oli negatiivisempaa kuin nuorten, samoin yli 60-vuotiaat olivat psyykkisesti jaksamattomimpia. Toimeentuloon,

koulutuksen kiinnostavuuteen ja muiden kanssa tehtävään yhteistyöhön iällä ei näyttänyt olevan merkitystä. Ikääntyneemmät toivat muita enemmän esille omasta kunnosta ja työturvallisuudesta huolehtimisen. Ikääntyneimmät kokivat työn ja vapaa-ajan olevan tasapainossa, vastaavasti nuorimmat kokivat tasapainon heikommaksi. (Esala ym. 2013, 8.)

6.2 Farmi2020 – johtamisella hyvinvointia – hanke

Farmi2020-johtamisella hyvinvointia -hanke (1.8.2011–31.12.2014) kuului Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymän projektitoimintaan. Hanketta hallinnoi Keski-Pohjanmaan maaseutuopiston Kannuksen toimipiste ja sitä toteutettiin yhdessä ProAgria Keski-Pohjanmaan kanssa. Yhteistyössä olivat mukana myös meijerit (Pohjolan Maito, Maitokolmio, Kaustisen Osuusmeijeri, Milka), työterveyshuollot, Maatalousyrittäjien eläkelaitos (Mela), Maa- ja metsätaloustuottajien Keskusliitto (MTK) ja Työterveyslaitos. Farmi2020-hankkeen tavoitteisiin kuului maatalousyrittäjien ammattitaidon kehittäminen yrityksen johtamiseen ja työn organisointiin liittyvissä asioissa. Koulutuksissa maatalousyrittäjillä oli mahdollisuus luoda uusia verkostoja, kokea vertaisoppimista ja saada sitä kautta paremman kannattavuuden. Toisena tavoitteena oli maatalousyrittäjien työkyvyn ylläpito ja parantaminen. (Keskinen 2012.)

Farmi2020-hankkeella oli tarve jatkotutkimukselle, joka selvittäisi maidontuottajien johtamiskyvyn ja hyvinvoinnin tasoa. Jatkotutkimuksen kautta haluttiin löytää lisämateriaalia Farmi2020-hankkeelle, jotta hanketta voitaisiin kehittää ja vastata paremmin tuottajien koulutustarpeisiin. Hyvinvoivana maitotilaa johtaen -kyselyn tarkoituksena oli tavoittaa mahdollisimman suuri joukko keskipohjalaisia maidontuottajia, jotta voitaisiin kartoittaa karjakoona vaikutusta työhyvinvointiin sekä löytää eri tilakokojen väliltä niitä tekijöitä, jotka vaikuttivat merkittävimmin työhyvinvointiin. (Manninen & Ranta-Pitkänen 2012, 4). Webropol-pohjainen kysely lähetettiin mm. Keski-Pohjanmaan maaseutusihteerien kautta jaettavaksi maidontuottajille. Samoin se oli Farmi2020-hankkeen ja MTK Keski-Pohjanmaan facebook-sivuilla. Kysely oli auki 6–23.3.2012 ja siihen vastasi 65 maidontuottajaa, joista naisia oli 56,9 % ja miehiä 43,1 % (Manninen & Ranta-Pitkänen 2012, 6). Kysely suoritettiin

Savonia ammattikorkeakoulun tutkimuskurssityönä (Manninen & Ranta-Pitkänen 2012, 4).

6.3 Mame- ja Farmi2020-hankkeen fyysisen hyvinvoinnin tulokset

Eteläpohjalaiset maatalousyrittäjät (n=666) kokivat 93 prosenttisesti fyysisen terveydentilansa olevan hyvän tai melko hyvän. Eniten vastaajia oli 51–60-vuotiaiden ikäluokassa ja he myös arvioivat terveydentilansa huonoksi tai melko huonoksi. Terveytensä parhaimmiksi kokivat kasvinviljelijät, kun taas huonoksi tai melko huonoksi terveytensä arvioivat eläinten kanssa työskentelevät. (Esala ym. 2013, 9.)

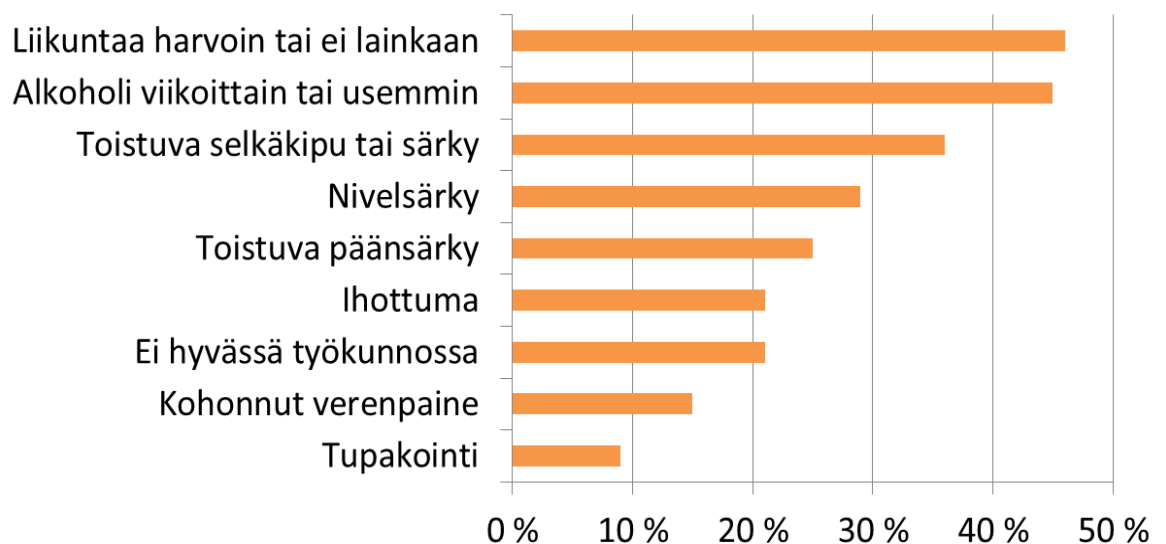
Merkittäväällä osalla (87 %, N=413) oli tuki- ja liikuntaelimestön oireita, joista yleisin oli selkävaivat. Päänsärystä ja unettomuudesta kärsi 62 %, verenkiertoon liittyviä oireita oli 42 prosentilla, 24 % kärsi masentuneisuudesta ja mielenterveysongelmista. Kolmannes vastaajista koki sairauksien ja 24 % kipujen heikentävän työ- ja toimintakykyä. (Esala ym. 2013, 10–11.) Pakollinen suojainten käyttö sairauksien vuoksi, työnteon hidastuminen ja jaksamiseen liittyvät ongelmat koettiin heikentävän työ- ja toimintakykyä. Vastaajat ilmoittivat mm. pölyt ja ergonomiset tekijät (nostotyö ja työn raskaus), stressin, eläimet, koneet ja kiireen aiheuttavan haittaa ja vaaraa, jotka koettiin heikentävän työ- tai toimintakykyä. Kyselyn vastausten mukaan maatalouden työ- ja toimintaympäristössä kävellään ja nostellaan paljon (36 %). Nuorista vastaajista reilu neljännes koki työnsä ruumiillisesti raskaaksi. Fyysisesti raskas työ painottui maidontuotannossa, johon sisältyi paljon nostoja, kantamista ja kävelyä. (Esala ym. 2013, 11.)

Mame-hankkeen kyselystä kävi ilmi, että useita kertoja liikuntaa harrastavat suhtautuivat positiivisemmin maatalousyrittäjyyteen ja eniten liikkuvat huolehtivat kunnostaan ja työturvallisuudestaan parhaiten. Vähiten liikkuvilla työ ja vapaa-aika eivät olleet tasapainossa, kun taas eniten liikkuvat kokivat niiden olevan tasapainossa. Liikuntaa harrastivat vähiten ne maatalousyrittäjät, joilla ei ollut muita henkilöitä työn tukena. (Esala ym. 2013, 12.)

6.3.1 Maidontuottajien fyysisen hyvinvoinnin tulokset Mame-hankkeessa

Stensblom tutki opinnäytetyössään eteläpohjalaisten maidontuottajien jaksamista Mame-hankkeen pohjalta. Stensblomin mukaan (2014, 37) maidontuottajat voivat fyysisesti hyvin, sillä yli 90 % koki terveydentilansa hyväksi tai melko hyväksi ja työkunnon koki hyväksi 79 % kyselyyn vastanneesta. 21 % tuottajista ei ollut hyvässä työkunnossa, vaikka terveydentilansa huonoksi tai melko huonoksi oli kokenut vain 8,6 %. (Stensblom 2014, 39.) Maidontuottajista 54 % (n=141) harrasti säännöllisesti liikuntaa ja 46 % harvoin tai ei lainkaan. Tuottajista 91 % ei tupakoinut ja 55 % käytti alkoholia kerran kuukaudessa, harvemmin tai ei lainkaan. 45 % vastasi käyttävänsä alkoholia viikoittain tai useammin. (Stensblom 2014, 40.)

Työ- ja toimintakykyä heikensi selkäsairaudet ja -kivut, nivelrikot, allergiat ja astma, masennus, käsien ja jalkojen kivut ja kulumat. Näitä sairauksia ja haittoja oli 35 prosentilla maidontuottajista. Toistuvasti selkäkipua tai -särkyä oli ollut 36 prosentilla kuluneen vuoden aikana. 29 % kärsi nivelsärystä, kohonneesta verenpaineesta 15 %, ihottumasta 21 % ja toistuvasta päänsärystä 25 %. (Stensblom 2014, 40.)



Kuvio 2. Fyysisen hyvinvoinnin vastauksia.

6.3.2 Farmi2020-hankkeen tulokset

Enemmistö keskipohjalaisista maitotilallisista harrasti liikuntaa, huolehti terveydestään ja mielsi työnsä fyysisesti rasittavaksi jonkin verran. Reilut 42 % vastanneista tunsivat työnsä erittäin paljon tai paljon rasittavaksi. Vähemmistö ei harrastanut liikuntaa ollenkaan, eikä huolehtinut terveydestään tai kokenut työtään fyysisesti rasittavaksi. (Manninen & Ranta-Pitkänen 2012, 40.) Maidontuottajat kokivat, että psyykinen hyvinvointi vaikutti aina myös jonkun verran fyysiseen hyvinvointiin.

Vapaa-ajasta tiedusteltaessa lähes 8 % koki olevansa täysin ilman vapaa-aikaa ja noin 75 prosentilla oli jonkin verran vapaa-aikaa. Enemmän vapaa-aikaa työhyvinvoinnin edistämiseksi tarvitsisi melkein 65 % vastaajista. (Manninen & Ranta-Pitkänen 2012, 19–20.)

Mame- ja Farmi2020- hankkeiden yhteenveto fyysisen hyvinvoinnin tuloksista. Maatalousyrittäjien jaksaminen ja pidempään työssä jatkaminen -hankkeen loppuraportin, Stensblomin saman hankkeen pohjalta tekemät opinnäytetyötutkimukset eteläpohjalaisten maitotilallisten jaksamisesta ja Farmi2020-Johtamisella hyvinvointia - hankkeen Hyvinvoivana maitotilaa johtaen -kyselyn johtopäätösten yhteenvetona voidaan todeta, että sekä Etelä- että Keski-Pohjanmaan maidontuottajien fyysinen hyvinvointi ja kunto olivat pääosin hyviä, maidontuottajat harrastivat vapaa-ajallaan liikuntaa sekä halusivat huolehtia terveydestään ja työturvallisuudesta.

Noin 75 % tuottajista koki, että heillä oli jonkin verran vapaa-aikaa. Työn ja vapaa-ajan hyvä tasapaino lisäsi itsestä huolehtimista ja liikunnan harrastamista, jotka vaikuttavat sydänsairauksien ja verenkierron sairauksien vähenemiseen ja ehkäisyyn. Maidontuottajat myös kokivat fyysisen hyvinvoinnin vaikuttavan aina myös jonkun verran psyykkiseen hyvinvointiin.

Maidontuottajat mielsivät työnsä fyysisesti rasittavaksi, koska siihen sisältyy paljon nostoja, kantamista ja kävelyä. Maatalousyrittäjän työssä saatu hyötyliikunta ja fyysinen työ voi selittää vastaajien arviota siitä, että he jaksaisivat liikkua pitkiäkin matkoja, vaikka liikunnan harrastaminen näyttäisi vähäiseltä, toisaalta työn raska-

us ja suuri työmäärä saattavat vaikuttaa siihen, ettei ole aikaa ja voimavaroja oman hyvinvoinnin tukemiseen ja hoitamiseen.

Kummassakin maakunnassa noin 25–30 % maidontuottajista kärsi sairauksista ja haitoista, jotka heikensivät työ- ja toimintakykyä. Maidontuottajista vain 9 % tupakoi ja yli puolet käytti alkoholia kerran kuukaudessa, harvemmin tai ei lainkaan. 45 % vastasi käyttävänsä alkoholia viikoittain tai useammin. (Stensblom 2014, 40.)

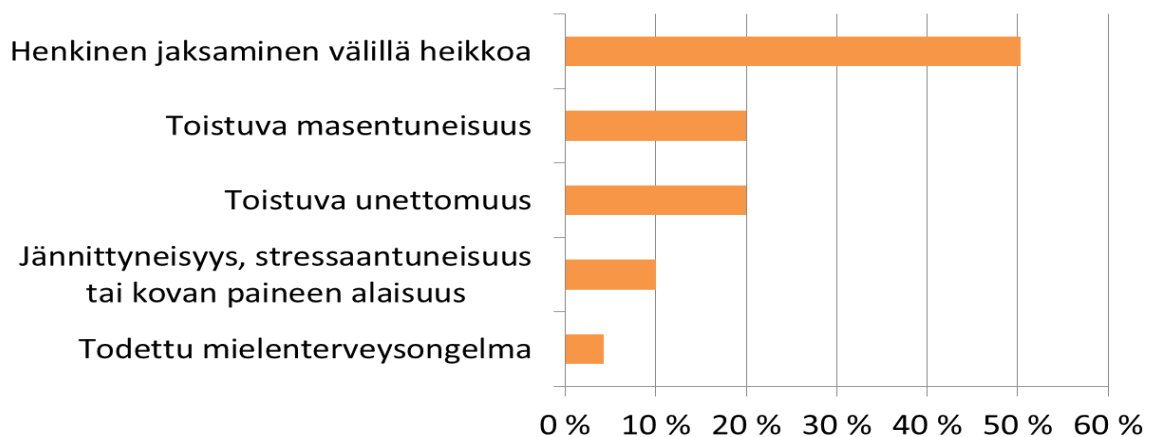
6.4 Mame- ja Farmi2020- hankkeiden psyykkisen hyvinvoinnin tulokset

Mame-hankkeen kyselyssä miehet kokivat enemmän sekä psyykkistä jaksamattomuutta että huolta toimeentulosta. Naisilla työ ja vapaa-aika oli paremmin tasapainossa. Molemmat suhtautuivat yhtä positiivisesti omasta kunnosta ja työturvallisuudesta huolehtimiseen. Viljanviljelijöillä työn ja vapaa-ajan tasapaino sai korkeimman tuloksen ja maidontuottajilla heikoimman. (Esala ym. 2013, 8–9.) Maatalousyrittäjistä aloittavien tilojen (5 %) toimeentulo oli matalin. Aloittavilla ja kehittäville tiloilla (21 %) työn ja vapaa-ajan tasapaino oli heikoin, luopuvilla tiloilla (17 %) ei ollut muita työn tukena. Vakiintuneita tiloja oli 57 %. (Esala ym. 2013, 14.)

Maatalousyrittäjistä (n=670) 40 % koki olevansa jännittyneitä, stressaantuneita tai työskennelleensä kovan paineen alaisena melko- tai erittäin usein. Edellä mainittu prosenttiluku oli iso tiedettäessä näiden tunteiden haitallisuus ja kuormittavuus. (Esala ym. 2013, 14.) Työtapaturmia sattui suhteessa eniten heille, jotka kokivat negatiivisia tunteita erittäin usein, eivätkä he uskoneet jaksavansa nykyisellä työmäärällä kauan. (Esala ym. 2013, 15.) Edellä mainituilla negatiivisten tunteiden määrällä oli myös vaikutus psyykkiseen jaksamiseen, ahdistuksen tunteeseen, huonosti nukkumiseen sekä työn ja vapaa-ajan tasapainoon. Joka neljäs vastaaja oli jatkuvasti huolissaan taloudellisesta tilanteestaan ja koki siksi stressiä ja jännittyneisyyttä melko tai erittäin usein. Samoin stressaantuneet kokivat työmääränsä liian suureksi, työpäivät pitkiksi ja jatkuvan muutoksen tuovan epävarmuutta. (Esala ym. 2013, 15.)

6.4.1 Maidontuottajien psyykkisen hyvinvoinnin vastaukset Mame-hankkeessa

Stensblomin (2014, 40) mukaan lähes kaikki maidontuottajat (n=141) olivat kokeneet itsensä jännittyneeksi, stressaantuneeksi tai kovan paineen alaiseksi viimeisen vuoden aikana. Melko tai erittäin usein (52 %) edellisiä tuntemuksia kokeneet kärsivät eniten unettomuudesta ja masentuneisuudesta. Heidän kohdallaan voitaneen puhua työuupumuksesta. Tutkimuksesta oli havaittavissa, että velkapääoman kasvaessa lisääntyivät myös työuupumuksen oireet. Maidontuottajista 50,3 % tunsu jokseenkin tai täysin samoin ”henkinen jaksaminen on välillä heikkoa”-väittämän kanssa. Toistuvasta masentuneisuudesta kärsi joka viides maidontuottaja ja heistä puolet oli kokenut itsensä erittäin usein jännittyneeksi, stressaantuneeksi tai kovan paineen alaiseksi sekä 20 % oli kärsinyt toistuvasti unettomuudesta viimeisen vuoden aikana. Viimeksi kuluneen vuoden aikana mielenterveysongelma oli todettu 4,3 prosentilla maidontuottajista ja mielipideväittämän mukaan mielenterveysongelmia oli toistuvasti ollut 3,5 prosentilla tuottajista. (Stensblom 2014, 40–41.)



Kuvio 3. Psyykkisen hyvinvoinnin vastauksia.

6.4.2 Farmi2020-hankkeen tulokset

Keskipohjalaisista maidontuottajista enemmistö työskenteli pariskuntana ja enemmistöllä oli pihattonavetta. Lypsyrobotti oli lähes 20 prosentilla lypsyjärjestelmänä. Melkein 13 % tunsu psyykkisen hyvinvointinsa heikoksi ja lähes 34 % koki

oman ajan määrän heikoksi. Erinomainen se oli vain 12,3 prosentilla. (Manninen & Ranta-Pitkänen 2012, 39.)

Maidontuottajien enemmistö koki stressiä jonkin verran naisten tuntiessa sitä miehiä enemmän (Manninen & Ranta-Pitkänen 2012, 12). Parsinavetoiden omistajilla oli enemmän stressiä kuin pihatton omistajilla, mutta lypsyrobotin omistajat tunsivat puolet enemmän stressiä kuin ilman robottia olevat (Manninen & Ranta-Pitkänen 2012, 40). Ikäryhmästä riippumatta valtaosa koki jonkin verran stressiä, vain 36–45-vuotiaat kokivat vähiten erittäin paljon stressiä. Tutkimuksessa todettiin stressiä olleen vähiten alle 20 lehmän tiloilla ja eniten yli 66 lehmän tiloilla. (Manninen & Ranta-Pitkänen 2012, 14–16.) Kun taas stressiä tunsivat erittäin paljon automatisoivat joka stressiluokassa tasaisesti. (Manninen & Ranta-Pitkänen 2012, 40.)

Tuottajat kokivat stressiä vähän tai jonkin verran mitä enemmän oli säännöllistä lomailua, mutta vain 4,6 % lomaili säännöllisesti (Manninen & Ranta-Pitkänen 2012, 17–18). Psykkistä hyvinvointia toivat perhe (80 % vastaajista), lepo (71 %) harrastukset ja sosiaalinen elämä noin 60 prosentille sekä oma aika 54 prosentille. Hyvinvointia heikentäviä asioita olivat stressi, väsyneisyys, kiire, lomien vähyyys, työn sitovuus, lomittajien puute, taloudelliset ongelmat ja pelko tulevasta talouden tilanteesta, lisääntynyt paperityön määrä, tukihauista johtuvat maatilojen tarkastukset ja ahdistusta herättävä maatalouspolitiikka, huonot ihmissuhteet työpaikalla, oma tai lähimmäisen heikentynyt terveys tai uhka sen heikkenemisestä sekä lehmien terveysongelmat, jotka söivät taloudellista tulosta ja veivät työaika. (Manninen & Ranta-Pitkänen 2012, 18.)

Maidontuottajien keskinäiset välit olivat 80 prosentilla erinomaiset tai hyvät ja lähes 90 % vastasi yrittäjien keskinäisten välien vaikutuksen olevan tärkeää tai erittäin tärkeää heidän työmotivaatiolleen. Maitotilojen työnjaon ollessa hyvää tai erinomaista, myös tuottajaparin välit olivat hyvät. Tämä kertoo välillisesti yrittäjäparin arvostuksesta toistensa työpanosta kohtaan. Kun työnjako oli heikko, olivat välit myös lähes 67 prosentilla heikot. (Manninen & Ranta-Pitkänen 2012, 23–25, 42.) Maidontuottajien työn yksinäisyyttä lievittivät tapaamiset ja puhelut toisten kanssa. Huolestuttavaa oli, ettei osa pitänyt yhteyttä toisiin tuottajiin laisinkaan. (Manninen & Ranta-Pitkänen 2012, 26.)

**Mame- ja Farmi2020-hankkeiden yhteenveto psyykkisen hyvinvoinnin tulok-
sista.** Psyykkisen hyvinvoinnin vastauksista päälimmäisenä seikkana nousi esille
maatalousyrittäjien kokema stressi, jännittyneisyys ja kovan paineen alaisena
työskentely, jota enemmistö oli kokenut viimeisen vuoden aikana ja 40 % vastaa-
jista usein tai melko usein. Samoja tunteita olivat kokeneet maidontuottajat, jotka
olivat myös kärsineet eniten unettomuudesta ja masentuneisuudesta. Tiedettäes-
sä negatiivisten tunteiden määrän haitallisuus ja kuormittavuus psyykkiseen jak-
samiseen, voidaan maidontuottajien kohdalla puhua työuupumuksesta ja psyykki-
sestä pahoinvoinnista. Myös työtapaturma-alttius kasvoi mitä useimmin koki nega-
tiivisia tunteita. Mame-hankkeen tutkimuksesta ilmeni, että maidontuottajien velka-
pääoman kasvaessa lisääntyivät työuupumuksen oireet ja että taloudelliset huolet
painoivat jatkuvasti joka neljättä. Suurin osa tuottajista koki henkisen jaksamisen
ja oman ajan määrän toisinaan heikoksi. Psyykkistä jaksamattomuutta ja stressiä
koettiin koulutuksesta ja iästä riippumatta.

Stressin määrä lisääntyi lehmien lukumäärän ylittäessä 66 kappaletta ja stressiä
tunsivat eniten paljon automatisoineet. Keski-Pohjanmaalla maidontuottajien
enemmistöllä oli pihattonavetta ja 20 prosentilla lypsyrobotti. Parsinavetoiden
omistajilla oli kuitenkin enemmän stressiä kuin pihattonavetoiden omistajilla, mutta lypsyro-
botti aiheutti puolet enemmän stressiä kuin muut lypsyjärjestelmät. Stressaantu-
neet kokivat työmääränsä liian suureksi, työpäivät pitkiksi ja jatkuvan muutoksen
tuovan epävarmuutta. Heillä työn ja vapaa-ajan suhde oli myös epätasapainossa.
Stressin ja lomailun suhdetta verrattaessa huomionarvoista on, että mitä enem-
män oli säännöllistä lomailua, sitä vähemmän tunnettiin stressiä. Nuorimmilla maa-
talousyrittäjillä työn ja vapaa-ajan suhde oli epätasapainossa ja toimeentulo mata-
lin, mutta suhtautuminen maatalouteen positiivista. Viljanviljelijöillä työn ja vapaa-
ajan tasapaino sai korkeimman tuloksen ja maidontuottajilla heikoimman.

Yhteenvetona voi todeta, että enemmistö maidontuottajista työskenteli pariskunta-
na ja enemmistöllä myös välit olivat erinomaiset tai hyvät, samoin työnjako tuotta-
jien kesken. Tämä kertoo välillisesti myös yrittäjäparin arvostuksesta toistensa
työpanosta kohtaan. Kun perheyrytyksessä työ ja vapaa-aika jaetaan 24/7, koros-
tuu siinä yrittäjien keskinäiset välit ja hyvin toimiessaan ne koetaan voimavarana,
joiden merkitys myös työmotivaatioon on merkittävä. Jos työnjako oli heikko, olivat

välit myös lähes 70 prosenttisesti heikot ja ihmissuhdeongelmat voivat johtaa maatalan kriisiin. Yhteydenpitoa toisiin tuottajiin pidettiin tärkeänä ja enemmistö mieluiten tapasi tai oli puhelimitse yhteydessä toisiinsa. Koska maidontuottajan työ on yksinäistä, positiivinen asia on, että suurin osa haluaa todella tavata toisiaan tai kuulla aidosti ihmisen äänen. Huolestuttavinta oli, ettei osa pitänyt yhteyttä toisiin tuottajiin laisinkaan.

Maidontuottajille hyvinvointia heikentäviä asioita olivat stressi, väsyneisyys, kiire, lomien vähyys, työn sitovuus, lomittajien puute, taloudelliset ongelmat ja pelko tulevasta talouden tilanteesta, lisääntynyt paperityön määrä, tukihauista johtuvat maatalojen tarkastukset ja ahdistusta herättävä maatalouspolitiikka. Suurella osalla vastaajista hyvinvointia heikensivät huonot ihmissuhteet työpaikalla, oma tai lähimmäisen heikentynyt terveys tai uhka sen heikkenemisestä sekä lehmien terveysongelmat, jotka söivät sekä taloudellista tulosta ja että veivät työaika. Työssä jaksamista heikensi myös byrokratia ja työtehtävien vaikeutuminen.

Kuten yllä olevasta käy ilmi, maidontuottajien psyykkistä jaksamista kuormittivat monenlaiset tekijät, joita on syytä tarkastella kokonaisvaltaisesti, sillä usein ongelmat seuraavat toisiaan. Kuten Esala mainitsee, keskeisin kokonaistilanteeseen vaikuttava tekijä on maatalouden jatkuva rakennemuutos, joka tuo mukanaan haasteita taloudelliseen tilanteeseen ja toimeentuloon. Samoin EU:n mukanaan tuomat epävarmuustekijät aiheuttavat psyykkistä kuormittumista uusine tehtävien ja taloudellisine vaikutuksineen. Jatkuva henkinen kuormittuminen aiheuttaa negatiivisia ja haitallisia jännittyneisyyden, stressin ja kovan paineen alaisuuden tunteita ja ne vaikuttavat mm. keskittymiskykyyn ja unen laatuun, joka lisää masentuneisuuden riskiä ja mielenterveysongelmia.

Läheiset ja perhe koettiin tärkeäksi voimavaraksi työssä jaksamisessa, samoin ne toivat eniten psyykkistä hyvinvointia. Lepo, harrastukset, sosiaalinen elämä ja oma aika toivat myös psyykkistä hyvinvointia.

7 YHTEENVEDOISSA ESILLE NOUSSEET ASIAT

Fyysisen hyvinvoinnin tuloksina voi todeta, että Etelä- ja Keski-Pohjanmaan maidontuottajien fyysinen hyvinvointi ja kunto olivat pääosin hyviä, maidontuottajat harrastivat vapaa-ajallaan liikuntaa sekä halusivat huolehtia terveydestään ja työturvallisuudestaan. Työn raskaus ja siitä saatu hyötyliikunta voi selittää vastaajien arviota siitä, että he jaksaisivat liikkua pitkiäkin matkoja, vaikka liikunnan harrastaminen näyttäisi vähäiseltä. Toisaalta työn raskaus ja suuri työmäärä saattavat vaikuttaa siihen, ettei ole aikaa ja voimavaroja oman hyvinvoinnin tukemiseen ja hoitamiseen.

Maidontuottajat myös kokivat fyysisen hyvinvoinnin vaikuttavan aina myös jonkun verran psyykkiseen hyvinvointiin.

Vapaa-ajan vähyyks vaivasi kaikkia maidontuottajia. Työn ja vapaa-ajan hyvä tasapaino lisäisi itsestä huolehtimista ja liikunnan harrastamista, jotka vaikuttavat sydän- ja verenkierron sairauksien vähenemiseen ja ennalta ehkäisyyn.

Merkittävällä osalla oli tuki- ja liikuntaelimistön oireita, joista yleisin oli selkävaivat. Sairaudet ja kivut heikentävät työ- ja toimintakykyä.

Maidontuottajista alle 10 % tupakoi ja yli puolet käytti alkoholia kerran kuukaudessa, harvemmin tai ei lainkaan. 45 % vastasi käyttävänsä alkoholia viikoittain tai useammin.

Psyykkisen hyvinvoinnin vastauksista päällimmäisenä seikkana nousi esille maatalousyrittäjien kokema stressi, jännittyneisyys ja kovan paineen alaisena työskentely, jota enemmistö oli kokenut ja jopa 40 % vastaajista usein tai melko usein.

Samoja tunteita olivat kokeneet maidontuottajat, jotka olivat myös kärsineet eniten unettomuudesta ja masentuneisuudesta. Tiedettäessä negatiivisten tunteiden määrän haitallisuus ja kuormittavuus psyykkiseen jaksamiseen, voidaan maidontuottajien kohdalla puhua työuupumuksesta ja psyykkisestä pahoinvoinnista. Myös työtapaturma-alttius kasvoi mitä useimmin koki negatiivisia tunteita.

Jatkuva henkinen kuormittuminen aiheuttaa negatiivisia ja haitallisia jännittyneisyyden, stressin ja kovan paineen alaisuuden tunteita ja ne vaikuttavat mm. keskittymiskykyyn ja unen laatuun, joka lisää masentuneisuuden riskiä ja mielenterveysongelmia. Päänsärkyä, unettomuutta, verenkiertoon liittyviä oireita, masentuneisuutta ja mielenterveysongelmia ilmeni myös.

Maidontuottajien velkapääoman kasvaessa lisääntyivät työuupumuksen oireet ja taloudelliset huolet painoivat jatkuvasti joka neljättä. Suurin osa tuottajista koki henkisen jaksamisen ja oman ajan määrän toisinaan heikoksi. Psykkistä jaksamattomuutta ja stressiä koettiin koulutuksesta ja iästä riippumatta.

Stressin määrä oli suurinta isoilla tiloilla sekä paljon automatisoineilla. Parsinave-toiden omistajilla oli enemmän stressiä kuin pihatton omistajilla.

Stressaantuneet kokivat työmääränsä liian suureksi, työpäivät pitkiksi ja jatkuvan muutoksen tuovan epävarmuutta. Heillä työn ja vapaa-ajan suhde oli myös epätasapainossa. Nuorimmilla maatalousyrittäjillä työn ja vapaa-ajan suhde oli epätasapainossa ja toimeentulo matalin.

Mitä enemmän oli säännöllistä lomailua, sitä vähemmän tunnettiin stressiä.

Enemmistö maidontuottajista työskenteli pariskuntana ja enemmistöllä myös välit olivat erinomaiset tai hyvät, samoin työnjako tuottajien kesken. Kun perheyrietyk-sessä työ ja vapaa-aika jaetaan 24/7, korostuu siinä yrittäjien keskinäiset välit ja hyvin toimiessaan ne koetaan voimavarana, joiden merkitys myös työmotivaatioon on merkittävä. Jos työnjako oli heikko, olivat välit myös lähes 70 prosenttisesti heikot ja ihmissuhdeongelmat voivat johtaa maatilán kriisiin.

Läheiset ja perhe koettiin tärkeäksi voimavaraksi työssä jaksamisessa, samoin ne toivat eniten psyykkistä hyvinvointia. Lepo, harrastukset, sosiaalinen elämä ja oma aika toivat myös psyykkistä hyvinvointia.

Koska maidontuottajan työ on yksinäistä, yhteydenpito toisiin tuottajiin on tärkeää ja enemmistö mieluiten tapasi tai oli puhelimitse yhteydessä. Huolestuttavaa oli, ettei osa pitänyt yhteyttä toisiin tuottajiin laisinkaan.

Maidontuottajille hyvinvointia heikentäviä asioita olivat stressi, väsyneisyys, kiire, lomien vähyys, työn sitovuus, lomittajien puute, taloudelliset ongelmat ja pelko tulevasta talouden tilanteesta, lisääntynyt paperityön määrä, tukihauista johtuvat maatilojen tarkastukset ja ahdistusta herättävä maatalouspolitiikka. Suurella osalla hyvinvointia heikensi huonot ihmissuhteet työpaikalla, oma tai lähimmäisen heikentynyt terveys tai uhka sen heikkenemisestä sekä lehmien terveysongelmat, jotka söivät sekä taloudellista tulosta ja että veivät työaika. Työssä jaksamista heikensi myös byrokratia ja työtehtävien vaikeutuminen.

Maidontuottajien psyykkistä jaksamista kuormittivat monenlaiset tekijät, joita on syytä tarkastella kokonaisvaltaisesti, sillä usein ongelmat seuraavat toisiaan.

Keskeisin kokonaistilanteeseen vaikuttava tekijä on maatalouden jatkuva rakennemuutos, joka tuo mukanaan haasteita taloudelliseen tilanteeseen ja toimeentuloon. Samoin EU:n mukanaan tuomat epävarmuustekijät aiheuttavat psyykkistä kuormittumista uusine tehtävineen ja taloudellisine vaikutuksineen.

8 TYÖRYHMÄN ENNALTA EHKÄISEVIÄ EHDOTUKSIA, TYÖKALUJA JA TOIMENPITEITÄ MAIDONTUOTTAJIEN FYYSISEN JA PSYYKKISEN JAKSAMISEN PARANTAMISEKSI

Työryhmän keskustelutilaisuuden tarkoituksena oli kehittää selvitysten pohjalta nousseiden maidontuottajien fyysiseen ja psyykkiseen jaksamiseen ennalta ehkäiseviä ehdotuksia, työkaluja ja toimenpiteitä. Työryhmä kokoontui kerran. Tilaisuuteen kutsuttiin kokeneita maidontuottajia ja lähellä maidontuottajia työskenteleviä tahoja, yhteensä 6 henkilöä. Yksi kutsutuista ei päässyt tilaisuuteen, mutta hän toimitti ehdotuksensa kirjallisena.

Työryhmä keskusteli vilkkaasti mm. työuupumusta kokeneiden suuresta määrästä. EU-byrokratia nostatti tunteita. Sen järkeistäminen ja vähentäminen koettiin merkittäväksi stressin vähentäjäksi. Sanktiot koettiin myös epäinhimillisinä. Keskustelua käytiin maidontuottajien suuresta työmäärästä. Osa-aikaista, ammattitaitoista työvoimaa tulisi saada tarvittaessa, mutta hyvät työntekijät ja lomittajat ovat ”kiven alla”. Ryhmäläiset ovat huomioineet, että aktiiviset maitotilalliset osallistuvat tuottajille järjestettyihin tapahtumiin, mutta miten saadaan mukaan myös vähemmän aktiiviset, jotka eniten tarvitsisivat kontakteja muihin maitotilallisiin.

Työryhmä totesi, että uupumus usein peitetään niin, että ulkopuolinen ei sitä huomaa. Avuntarpeen ilmaannuttua lähipiiriltä, tuki- ja sidosryhmiltä saattaa puuttua rohkeutta tiedustella henkilön vointia. Lastenneuvola tavoittaa lapsiperheiden äidit, mutta muut maidontuottajat jäävät helpommin yksin ongelmineen. Ammattiauttajien avun tulisi saada luontevaksi osaksi elämää. Ongelmatilanteessa olisi siten mahdollisimman matala kynnyks ottaa heihin yhteyttä. Keskusteluissa todettiin, että tänä päivänä eivät psyykkiseen liittyvät asiat onneksi enää ole tabu. Toivottiin kulttuuria, jossa jokaisella olisi oma tukija, joka olisi yhtä tavallinen asia kuin personal trainer kuntosalilla. Näillä tukijoilla voisi olla ratkaisukeskeinen ja voimavarasuuntainen lähestymistapa ”valmennettaviin” asiakkaisiin, jolloin kehittämistyö suuntautuu tulevaisuuteen. Omien voimavarojen löytämisen ja itsetutkistelun kautta voitaisiin löytää uudenlaisia taitoja ja toimintatapoja. Kaivattiin erityisesti ammattiauttajia, joilla olisi kokemusta maatilojen arjesta. Tällöin ymmärrys, henkilökemiat ja luottamus olisivat omaa luokkaansa.

Todettiin, että hyvien ideoiden löytämiseksi tarvitaan monenlaisia ajatuksia, joten keskustelussa päästettiin luovuus valloilleen. Ohessa työryhmän ehdotuksia:

- kaivattiin yhteistyötahoa, johon kuka tahansa voisi ottaa yhteyttä tilallisten ahdingon huomatessaan ja joka jalkautuisi auttamaan tilallisia. Työterveyshuolto ja lomatoimisto koettiin tällä hetkellä parhaina tällaisena tahona, mutta kaikki tilat eivät näitä palveluja käytä. Samalla toivottiin asiantuntijoiden ja tuki- ja sidosryhmien tiivistä yhteistyötä.

- työryhmä peräänkuulutti koulutusta sidos- ja tukiryhmille (naapurit, seminologit, eläinlääkärit, maitoauton kuljettajat, tuotantoneuvoajat, lomittajat, tarkastajat), jossa selvitetään kommunikointi- ja psyykkisen tuen taitoja. Erityisesti tarkastajilta toivottiin ”psykologista silmää” ja kommunikointitaitoja, koska heidän tulonsa aiheuttaa monella tilalla stressiä.

- työterveyshuoltoa kiiteltiin kotiin lähetetyistä alkuhaastattelukyselyistä (AUDIT-kyselytesti, diabeteksen sairastumisriskin arviointilomake, työkyky-kyselylomake), joiden pohjalta käydään keskusteluja työterveyshoitajan kanssa. Pohdittiin myös, olisiko työterveyshuollon käytäntöjä syytä kehittää siten, että joka toinen vuosi olisi hyvinvoinnin keskustelukäynti ja joka toinen vuosi tehtäisiin mittaukset (mm. veranpainemittaukset, PEF-puhallukset, laboratorionkokeet jne.). Tilakäynneillä voisi olla vain yksi virkamies kerrallaan, sillä yhdelle on helpompaa avautua.

- edellä mainitut alkuhaastattelukyselyt olisi hyvä lähettää jokaiselle tilalle lomatoimen kautta yhdessä maatalousyrittäjän vuosilomahakemuskaavakkeen kanssa. Se olisi samalla sekä työterveyshuollon mainos että kimmoke tiloille ottaa yhteyttä työterveyshuoltoon hankalassa elämäntilanteessa.

- ehdotettiin myös lomatoimiston yhteydenottoa työterveyshuoltoon, ellei tila ole käyttänyt vuosilomiaan lainkaan ja työterveyshuollon pakollisuutta, vaikka periaatteessa oltiinkin kaikkea pakollisuutta vastaan.

- kuukausittain maitoauton mukana tuleva meijerin tuottajakirje voisi sisältää tiiviin infopakettin uupumuksen riskitekijöistä, seurauksista, yleisyydestä sekä ammatti-
auttajien puhelinnumerot valokuvineen. Samoin kirjeessä voisi henkilöt kertoa mi-

ten ovat uupumuksesta selvinneet. Toisen esimerkki saattaa rohkaista hakemaan apua ja huomaamaan, että ei ole yksin, muutkin ovat selvinneet.

- tuottajien ydinosoaminen on karjanhoito. Tilallisen on syytä ulkoistaa ja antaa ammattilaisten hoitaa ne asiat, joita ei itse hallitse. Siksi myös investointeja suunniteltaessa tulee tarkkaan miettiä, mistä on kiinnostunut, mitä osaa ja mitä haluaa tehdä itse. Samoin on ajoissa huomioitava, miten realistisesti selvittää työmäärän lisääntyessä. Automatisoinnista ja koneellistamisesta puhuttaessa jää mielikuva, että työmäärä vähenee ja kaikki helpottuu. Lähinnä tämä tarkoittaa pihattonavetassa työn luonteen muuttumista jatkuvaksi eläinten ja koneiden tarkkailuksi, jossa parsinavetan työtaidoilla ei ole merkitystä. Myös uuden tekniikan huolto ja haluttuotto sekä tuotannon ylösajo ottaa oman aikansa.

- työryhmä esitti laajentaville tiloille liiketoimintaosaamis- ja työnjohtokoulutusta ennen investoinnin alkamista. Samoin esitettiin investointien yhteyteen työnohjaajan, psykologin tms. ammattilaisen tai asioihin perehtyneen maallikon tapaamisia määrävällein 2-3 vuoden aikana. He seuraisivat tilanväen jaksamista ja taloudellista tilannetta kokonaisvaltaisesti.

- työryhmä kritisoi tahoja, jotka antavat liian positiivisen kuvan laajentaneista tiloista. Maidontuottajan elämän realiteetit voisivat todentua alan opiskelijoille virtuaalipelin kautta ("maitotilapeli"). Tulevaisuuden näkymissä työryhmä kantoi huolta erityisesti nuorten ja runsaasti investoineiden puolesta.

- maidontuottajan fyysisen hyvinvoinnin osuutta pohdittaessa työryhmä totesi, että kansalaisopistot, liikuntatoimet, erilaiset yhdistykset ja kuntosalit ovat kaikkien käytävissä ja ne tarjoavat monipuolista liikuntaa väestöpohjaltaan isoimmilla kylillä. Pienten kylien asukkailta vaaditaan hieman viitseliäisyyttä lähteä mukaan varsinkin, jos etäisyys on kovin pitkä.

- työryhmä arvosti työhyvinvointi-päiviä (tyhy), joissa on käsitelty sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia. Ne on koettu hyväksi, koska liikunnan ja kuntotestien ohessa jokaiselle osallistujalle on varattu aika tavata psykologi. Ennen kaikkea tyhy-kurssien tarkoitus tulisi olla sellainen, että ihmiset oppisivat huolehtimaan itsestään. Kursseilla voisi olla valinnan mahdollisuus eri liikuntalajien suhteen, sillä toiset kaipaavat rentoutusta, toiset testejä.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen tutkimuksia etsiessäni koin, että maidontuottajien psyykinen jaksaminen on vähän käsitelty asia. Maatalousyrittäjistä löytyi tutkimuksia, mutta ei maidontuottajista, joiden työ on fyysisesti raskainta ja elämä eläimiin sidottua. Mame-hankkeen loppuraportin ja Farmi2020 -hankkeen Hyvinvoivana maitotilaa johtaen -tutkimusraportin kysymysten erilaisuus aiheutti yhteenvetojen tekemisessä haasteita. Samoin heterogeeninen vastaajien määrä ja sukupuolijakauma aiheuttivat vastausten tulkinnassa eriarvoisuutta.

Työterveyshuollon toimintaa ohjaa maatalousyrittäjiin kohdennettu Työterveyslaitoksen julkaisema Hyvä työterveyshuoltokäytäntö maatalousyrittäjien työterveyshuollossa (2007, 24–25). Siinä Työoloselvitys-otsikon alle oli kirjoitettu psyykkisistä ja sosiaalisista sekä fyysisistä kuormitustekijöistä kaksi lyhyttä kappaletta. Työterveyshuolto voisi mahdollisesti hyödyntää opinnäytetyötäni perusoppaan lisänä, sillä työni antaa maidontuottajan työstä kokonaisvaltaisen käsityksen ja käytännön läheisen näkökulman alasta. Samoin erilaiset maatalousyrittäjien työssä jaksamista tukevat hankkeet voisivat hyödyntää työryhmän tuotoksia.

Työryhmä keskusteli kiitettävän oma-aloitteisesti ja vilkkaasti. Jälkikäteen totesin, etten tilaisuudessa osannut riittävän tasapuolisesti ohjata keskustelua molempiin osa-alueisiin.

Mame-hankkeen loppuraportissa esitetään maatalousyrittäjiä itse kehittämään työssä jaksamista tukevaa toimintaa (Esala ym. 2013, 20). Koen työryhmän keskustelutilaisuuden olleen juuri sitä työtä ja ainakin osa työryhmän esittämistä toimenpiteistä maidontuottajan fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin parantamiseksi on toteuttamiskelpoisia ja suurin osa ehdotuksista sopii koko maatalousyrittäjäryhmälle. Rahoittajalähteet on toki mietittävä erikseen. Mielenkiintoisena jatkotutkimuksen aiheena näkisin Hyvinvointianalyysin käyttämisen maidontuottajien kokonaisvaltaisen todellisen työkyvyn ja elämäntilanteen arvioinnissa.

Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto (MTK) ja Maatalousyrittäjien eläkelaitos (Mela) järjestivät 5.5.2015 Varhaisen välittämisen treffit Seinäjoella. Siellä yhtenä aiheena oli ”Hätä ei lue lakia, vai lukeeko? Mitä mahdollisuuksia meillä on välittää

yksityisyydensuojan puitteissa?” Alustuksessa todettiin, että kukaan ei päästä lasta juoksemaan rekan alle, vaikka takaisin riuhtaisu sattuisi häneen kovasti. Samaa periaatetta pitää käyttää nähtyään huonosti jaksavan aikuisen ihmisen. Luennolla vahvistettiin, että sivullinen uskaltaa puuttua asioihin, kun on tutkinut tosiasiat ja hahmottanut kokonaisuuden, kertonut tilalliselle hyvän tahtonsa auttaa, ei valehtele eikä juorua. Täten mm. työryhmän huoli vaitiolovelvollisuudesta puuttumisen esteenä vaihtui auttamisen mahdollisuudeksi.

Tilaisuuden yhteenvedossa ilmeni, että Mela oli tehnyt nettikyselyn 1.12.2014–31.1.2015, jossa kysyttiin mikä tukee omaa työhyvinvointia ja millaisia palveluita toivotaan Melalta tai Melan yhteistyökumppaneilta. Vastauksia saatiin yhteensä 1 191, joista maidontuottajien osuus vastauksista oli suurin, 38 %. Niistä ilmeni, että yli puolet vastanneista maidontuottajista oli toivonut työhyvinvoinnin tai työkyvyn tukemiseksi fyysistä työkykyä ylläpitäviä kursseja, hyvinvointipäiviä, työterveyshuollon kehittämistä, tukea muutokseen tai kriisiin ja psyykkistä työkykyä ylläpitäviä kursseja. Maatalousyrittäjät puolestaan kokivat toimivan parisuhteen, positiiviset tulevaisuuden näkymät, toimivat sosiaaliset suhteet ja verkostot, toimivan työterveyshuollon, työn perheen yhteensovittamisen ja yhteiskunnallisen arvostuksen ammattia kohtaan kuudeksi tärkeimmäksi työhyvinvointia tukevaksi asiaksi. Melan kyselyn tulokset vahvistivat opinnäytetyön aiheeni ajankohtaisuuden ja työryhmän ennalta ehkäisevät ehdotukset, työkalut ja toimenpiteet oikeansuuntaiseksi.

NÖYRÄ KIITOS kaikille teille, jotka olette tukeneet ja kulkeneet rinnallani! **ERITYISKIITOKSET** haluan antaa opinnäytetyöpajojen opettajille, ilman Teitä työni ei olisi tässä pisteessä!

LÄHTEET

- Aktiivitulojen lukumäärä 1995-2009. [Verkkosivu]. Helsinki: Maa- ja metsätalousministeriön tietopalvelukeskus, Tike. [Viitattu 29.12.2014]. Saatavana: http://www.maatalouslaskenta.fi/fi/index/tilastotietoa_sata_vuotta/maatilat_maatalousmaa.html
- Alueittainen maidontuotanto. 23.5.2014. [Verkkosivu]. Helsinki: Maa- ja metsätalousministeriö; Luonnonvarakeskus (Luke). [20.4.2015]. Saatavana: <http://www.maataloustilastot.fi/alueittainen-maidontuotanto>
- Ennaltaehkäisevä toiminta 13.11. 2013. Ennaltaehkäisevä toiminta: Henkistä tautisapainoa ylläpitävät. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 8.9.2014]. Saatavana: http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/masennus_ ja_tyo/ennaltaehkaiseva_toiminta/sivut/default.aspx
- Enroth, A., Österman P. & Teräväinen H. (toim.) 2003. Laajentavien tilojen haasteet. Helsinki: ProAgria Maaseutukeskusten liitto.
- Esala, J., Keski-Hirvi, A., Kuoppala, J., Loppela, K., Lähdesmäki, L., Lauhanen, R. 2013. Maatalousyrittäjien jaksaminen ja pidempään työssä jatkaminen -hanke 2011–2013: Loppuraportti. Seinäjoen ammattikorkeakoulu: Maaseutualan yksikkö ja Sosiaali- ja terveysalan yksikkö. Julkaisematon.
- Fraser, C.E., Smith, K.B., Judd, F., Humphreys, J.S., Fragar, L. J. & Henderson, A. 2005. Farming and Mental Health Problems and Mental Illness. [Verkkolehtiartikkeli]. International Journal of Social Psychiatry 51: 340-349. [Viitattu 30.1.2013]. Saatavana: Sage-tietokanta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Fyysinen työ. 10.9.2014. Työn piirteet huomioiva täsmäliikunta: Fyysinen työ. [Verkkosivu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [6.11.2014]. Saatavana: http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/liikuntaelimet_terveys/fyysinen_toimintakyk/tyon_piirteet_huomioiva_tasmaliikunta/sivut/default.aspx
- Fyysisen suorituskyvyn mittaaminen. 2013. [Verkkosivu]. Helsingin yliopisto: Biolääketieteen laitos/Fysiologia. [Viitattu 29.4.2015]. Saatavana: <http://dspace2.lib.helsinki.fi:8082/dikk/bitstream/handle/2455/138736/Fyysinen%20suorituskyky%202013.pdf?sequence=1>
- Fyysiset kuormitustekijät. 26.08.2013. Mikä maataloustyössä kuormittaa?: Fyysiset kuormitustekijät. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 8.9.2014]. Saatavana: http://www.ttl.fi/fi/toimialat/maatalous/tyoolot_ ja_terveys/fyysiset_kuormitustekijat/sivut/default.aspx
- Heikkinen, E. & Ilmarinen, J. 2001. Liikunta säilyttää työkykyä ja ikääntyneiden toimintakykyä. [Verkkolehtiartikkeli]. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim

117(6):653-660. [Viitattu 30.4.2015]. Saatavana:

http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo92160&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth=

Henkiset kuormitustekijät 26.08.2013. [Verkkosivu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 12.11.2014]. Saatavana:

http://www.ttl.fi/fi/toimialat/maatalous/tyoolot_ja_terveys/henkiset_kuormitustekijat/sivut/default.aspx

Huttunen, M. 16.9.2014. Masennustilat eli depressiot. [Verkkosivu]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 20.1.2015]. Saatavana:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00538

Hyyppä, M. & Kronholm, E. 18.7.2005. Uni ja lepo. [Verkkosivu]. Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 8.9.2014] Saatavana:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00016

Härkki-Santala, M. 2001. Jaksamisen avain. Oppaaksi maatalousväestölle kohdennettuun työnohjaukseen tulevalle. Helsinki: Työterveyslaitos.

Kallioniemi, M. K., Simola, A., Kinnunen, B., & Kymäläinen, H.-R. 2011. Stress in farm entrepreneurs. Teoksessa: J. Langan-Fox & C. L. Cooper (ed.) Handbook of stress in the occupations. Cheltenham: Edward Elgar 385-406.

Kalaja, S. 2013. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 185–203.

Karttunen, J., Leppälä, J., Rautiainen, R. 2014. Maatalousyrittäjien työkyvyttömyyden syyt ja työurien pidentäminen. [Verkkolähde]. Jokioinen: MTT. [Viitattu 5.5.2015]. Saatavana: <http://www.mtt.fi/mtttraportti/pdf/mtttraportti144.pdf>

Karttunen, J., Lähti, M., & Puttonen, S. 2012. Kohtuullisen työmäärän suositukset maatalousyrittäjissä terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin näkökulmista. [Verkkolähde.] Rajamäki: Työtehoseuran (TTS) julkaisuja, 415. [Viitattu 17.2.2013]. Saatavana: http://www.tts.fi/images/stories/tts_julkaisut/tj415.pdf

Karttunen, J. P. & Rautiainen, R. H. 2009. Work Ability Index among Finnish Dairy Farmers. [Verkkolehtiartikkeli]. Journal of Agricultural Safety and Health15(4): 353–364. [Viitattu 16.2.2013]. Saatavana: Asabe-tietokanta. Vaatii käyttöoikeuden. http://elibrary.asabe.org/toc_journals.asp?volume=15&issue=4&conf=j&orgconf=j2009

- Keskinen, K. 2010. Fyysinen kunto ja sen testaaminen. Teoksessa: I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 102–119.
- Keskinen, T. 2012. Farmi2020-johtamisella hyvinvointia. [Ppt-esitys]. Farmi2020-johtamisella hyvinvointia -hanke. [Viitattu 2.9.2014]. Saatavana: <http://projekti.kpedu.fi/data/liitteet/405e957383414e5da09a2c40fb26284d.pdf>
- Kinnunen, B., Mäittälä, J., Pulkkinen-Närhi, P., Siitonen, T., Taattola, K., Weman, M. 2007. Hyvä työterveyshuoltokäytäntö maatalousyrittäjien työterveyshuollossa. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Kortteinen, R. 2015. Lomituspalvelusihteeri, esimies. Jalasjärven kunnan lomituspalveluyksikkö. Puhelinkeskustelu 27.4.2015.
- Kotieläinten lukumäärä; Nautojen lukumäärä 1990–2014. 16.2.2015. [Verkkosivu] Helsinki: Maa- ja metsätalousministeriö; Luonnonvarakeskus (Luke). [Viitattu 20.4.2015]. Saatavana: <http://www.maataloustilastot.fi/kotielainten-lukumaara> -> Muut tilastoon liittyvät taulut
- Kotieläinten lukumäärä; Lypsylehmien ja emolehmien lukumäärät karjakoon mukaan 1.5.2014. [Verkkosivu] Helsinki: Maa- ja metsätalousministeriö; Luonnonvarakeskus (Luke). [28.4.2015]. Saatavana: http://www.maataloustilastot.fi/nautojen-lukum%C3%A4%C3%A4r%C3%A4-152014-sis%C3%A4lt%C3%A4%C3%A4-lukum%C3%A4%C3%A4r%C3%A4t-kunnittain-ja-karjakokoluokittain_fi
- Kymäläinen, H.-R. (toim.) 2011. Maitotilan Hyvä Vointi: tutkimushankkeen loppuraportti [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Helsingin yliopisto, maatalousmetsätieteellinen tiedekunta. [Viitattu 6.12.2012]. Saatavana: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/29081/MHV_loppuraportti100112.pdf?sequence=4
- Lahti-Koski, M. 19.1.2009. Terveellinen ravinto: Sairauksien ehkäisy. [Verkkosivu]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 24.1.2015]. Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00150
- Leppälä, J., Murtonen, M., Suokannas, A., Lehto, M., Sinisalo, A. & Suutarinen, J. 2008. Maatilan turvallisuuden johtaminen - maatilan riskien tunnistaminen ja arvioinnin kehittäminen. [Verkkojulkaisu]. Jokioinen: Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. [Viitattu 29.10.2014]. Saatavana: <http://www.mtt.fi/met/pdf/met126.pdf>
- Leskinen, T. & Hult, H.-M. 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi. Kristallisoitunut toimintatapa. Saavuta tavoitteesi. Helsinki: Tammi.

- Lunner Kolstrup, C., Lundqvist, P. 2013. Lantbrukets & landsbygdenspsykosociala puls: Screening av psykosociala arbetsförhållande, psykisk hälsa och sociala nätverk bland lantbrukare och landsbygdsföretagare. [Verkkosivu]. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet, Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap. [Viitattu 5.12.2014]. Saatavana: http://pub.epsilon.slu.se/10578/7/lunner_kolstrup_c_%20lundqvist_p_130625.pdf
- Maatalous- ja puutarhayritysten rakenne. 27.02.2015. [Verkkosivu]. Helsinki: Maa- ja metsätalousministeriö, Luonnonvarakeskus (Luke). [Viitattu 20.4.2015]. Saatavana: <http://www.maataloustilastot.fi/maatalous-ja-puutarhayritysten-rakenne>
- Manninen, L. & Ranta – Pitkänen S. 2012. Farmi2020-Hyvinvoivana maitotilaa johtaen -kyselytutkimus. Savonia- ammattikorkeakoulu. Luonnonvara-alan yksikkö. Tutkimusraportti. Julkaisematon.
- Marila-Penttinen, L. 11.9.2014. Miten tunnistan perhe- ja lähisuhdeväkivallan? [Verkkosivu]. Ensi- ja turvakotien liitto ry. [Viitattu 4.11.2014]. Saatavana: https://www.mela.fi/sites/default/files/tiedostot/tyohyvinvointi/Tyoterveyshoitajien_koulutuspaivat/miten_tunnistan_perhe_ja_lahisuhdevakivallan.pdf
- Mitä on ergonomia? Päivitetty 23.2.2011. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Ergonomiayhdistys ry. [Viitattu 28.4.2015]. Saatavana: <http://www.ergonomiayhdistys.fi/yhdistys/uusi-sivu/>
- Nevala-Purunen, N. 2001. Fyysinen toimintakyky ja sen arviointimenetelmät; Toimintakyvyn käsite. Teoksessa: R. Kukkonen, H. Hanhinen, R. Ketola, T. Luopajarvi, L. Noronen, P. Helminen (toim.) Työfysioterapia, Yhteistyötä työ- ja toimintakyvyn hyväksi. Helsinki: Työterveyslaitos, 46–48.
- Niemi, J. 2014. Suomen maatalouden muutos EU-aikana. [Ppt-esitys]. Helsinki: Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus MTT. [Viitattu 29.12.2014]. Saatavana: http://www.mtk.fi/liitot/pohjoissuomi/hankkeet/fi_FI/Liiton_hanke_files/92755877526378481/default/Jyrki%20Niemi.pdf
- Ojanen, M. Liikunnan hyvinvointivaikutukset. 2012. Teoksessa: L. Matikka & M. Roos - Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry, 329-350.
- Ojanen, M. 1995a. Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä. Teoksessa: T. Lintunen, K. Koivumäki & H. Säilä (toim.) Jalka potkee, mieli notkee: liikunta mielenterveyden tukena. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy, 9-27.
- Ojanen, M. 1995b. Liikunnan ja työn vaikutukset psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Teoksessa: S. Rautoja (toim.) Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia: periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Helsinki: Työterveyslaitos, 44-51.

- Ojanen, M., Svennevig, H., Nyman, M. & Halme, J. 2001 Liiku oikein – voi hyvin: liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry.
- Pietinen, P. 2005. Ruoankäyttö ja ravinnonsaanti. Teoksessa: A. Aromaa, J. Huttunen, S. Koskinen, J. Teperi (toim.) Suomalaisten terveys. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 73–77.
- Rummukainen, A. 2.6.2014. Ylen liikuntatesti: maatalousyrittäjän askelmäärä hämmästytti asiantuntijan. [Verkkosivu]. Yle Pohjois-Karjala. [Viitattu 28.10.2014]. Saatavana: http://yle.fi/uutiset/ylen_liikuntatesti_maatalousyrittajan_askelmaara_hammastytii_asiantuntijan/7267085
- Sallinen, M., Kandolin, I., Purola, M. 13.8.2007a. Fyysinen hyvinvointi: Elämisen rytmi. [Verkkosivu]. Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 8.9.2014] Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00040
- Sallinen, M., Kandolin, I., Purola, M. 13.8.2007b. Psykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi: Elämisen rytmi. [Verkkosivu]. Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 8.9.2014] Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00004
- Siekinen, K., Hakonen, H., & Havas, E. 2008. Ikääntyvän palomiehen terveys, työkyky ja eläköityminen. Palomiesten eläkeikä ja pelastustoimen suorituskyky. Kirjallisuuteen pohjautuva selvitys. [Verkkosivu]. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisseitiö (LIKES). [Viitattu 1.5.2015]. Saatavana: http://www.palomiesliitto.fi/easydata/customers/spal/files/elakeika/elakeraportin_laaja_versio.pdf
- Smolander, J.1995. Liikunnan vaikutus työyhteisössä. Teoksessa: S. Rautoja (toim.) Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia: periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Helsinki: Työterveyslaitos, 58–62.
- Sopivasti kuormittava työ tukee terveyttä. 16.1.2012. Sopivasti kuormittava työ tukee terveyttä: Työssä oleminen vaikuttaa monin tavoin myönteisesti terveyteen. Sopiva kuormittuminen sekä työssä että vapaa-aikana on hyväksi myös liikuntaelimille. [Verkkosivu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 8.9.2014]. Saatavana: http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/liikuntaelimet_terveys/liikuntaelimet_ja_tyosivut/default.aspx
- Stensblom, L. 2014. Maitotilallisten jaksaminen Etelä-Pohjanmaan alueella: Työuupumus ja henkinen hyvinvointi. [Verkkosivu]. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Maaseutuelinkeinojen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 24.1.2015]. Saatavana: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79906/Stensblom_Laura.pdf?sequence=1

- Suomalaisten ravitsemussuositusten lähtökohtana. Ei päiväystä. [Verkkosivu].
Suomalaisten ravitsemussuositusten lähtökohtana on suomalaisten terveys ja kansallinen ruokakulttuuri. Helsinki: Työtehoseura. [Viitattu 24.1.2015]. Saatavana:
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/suomalaiset+ravitsemussuositukset/>
- Tiken maatilarekisteri 2011: Tilamäärän väheneminen on hidastunut 2000-luvulla. 27.04.2012. [Verkkosivu]. Helsinki: Maa- ja metsätalousministeriö; Luonnonvarakeskus (Luke). [Viitattu 5.1.2015]. Saatavana:
http://www.maataloustilastot.fi/tilamäärän-väheneminen-hidastunut-2000-luvulla_fi
- Tuure, V.-M. 15.–16.9.2010. Lypsykone ja lypsyjärjestelmät, lypsyn ergonomia. [Verkkosivu]. Helsinki: Työtehoseura [Viitattu 19.1.2015]. Saatavana:
https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/mtt/esittely/Infrastruktuuri/Vakola/Maitokoneet/Opetusmateriaalit/Lypsyn_ergonomia150910.pdf
- Työn fyysisiä kuormitustekijöitä. 1.10.2014. [Verkkosivu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 24.1.2015]. Saatavana:
http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/tyon_fyysisia_kuormitustekijoiita/sivut/default.aspx
- Työsuojelurahasto 11.11.2011. 109460 Kehittämisyhteistyö. Arbetshälsa inom charkproduktion. [Verkkosivu]. Helsinki: Työsuojelurahasto. [Viitattu 5.5.2015]. Saatavana: <http://www.tsr.fi/tutkimustietoa/tata-on-tutkittu/hanke/?h=109460&n=aineisto>
- Vuori, I. 2010. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa: I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 15-29.
- Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2010. Liikunta ja terveys: päätelmiä. Teoksessa: Teoksessa: I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 665–681.