

Sanna Anttonen

Kuvaus maatalousyrittäjien varhaisen tuen tekijöistä osana työterveyshuoltoa työssä jaksamisen edistämiseksi

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveystieteiden tutkimuskeskus YAMK

Kuntoutuksen tutkinto-ohjelma

Tutkimuksellinen kehittämissuunnitelma

18.6.2018

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Sanna Anttonen Kuvaus maatalousyrittäjien varhaisen tuen tekijöistä osana työterveyshuoltoa työssä jaksamisen edistämiseksi 36 sivua + 4 liitettä 18.6.2018
Tutkinto	Terveystieteiden tutkinto YAMK
Tutkinto-ohjelma	Kuntoutuksen tutkinto-ohjelma
Ohjaaja(t)	Yliopettaja, Pekka Paalasmaa Yliopettaja, Elisa Mäkinen
<p>Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena oli kuvata maatalousyrittäjien varhaisen tuen tekijöitä osana työterveyshuoltoa työssä jaksamisen edistämiseksi. Kehittämistyö toteutui Kuninkaantien työterveyden maatalousyrittäjäasiakkaiden haastatteluiden pohjalta. Kehittämistyön tavoitteena oli maatalousyrittäjän työssä jaksamisen tukeminen.</p> <p>Tutkimuksellisessa kehittämistyössä käytettiin laadullista lähestymistapaa. Kehittämistyön aineisto kerättiin teemahaastatteluilla, kaikkiaan työtä varten haastateltiin neljää maatalousyrittäjää. Teemahaastatteluista saatu aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmällä. Maatalousyrittäjien varhaisen tuen tekijöitä kartoitettiin selvittämällä maatalousyrittäjien varhaisen tuen tarpeita työssä jaksamisen edistämiseksi sekä heidän odotuksiaan työterveyshuollon tuottaman varhaisen tuen suhteen.</p> <p>Tuotoksena syntyi kuvaus maatalousyrittäjien varhaisen tuen tekijöistä osana työterveyshuoltoa työssä jaksamisen edistämiseksi.</p> <p>Tuloksissa tuli esille, että maatalousyrittäjien varhaisen tuen tarpeet, jotka vastaavat heidän odotuksiaan työterveyshuollon tuottamalle varhaiselle tuelle liittyvät talouden huomiointiin, psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Muita varhaisen tuen tarpeita tuli esille liittyen sosiaaliseen verkostoon, sijaisavun saantiin, lepoon ja palautumiseen, muiden ymmärrykselle ja maatalousyrittäjän rohkeudelle antaa apua ja ottaa apua vastaan. Odotukset työterveyshuollon tuottamaan varhaiseen tukeen liittyivät suurelta osin työterveyshuollon työtapoihin- ja menetelmiin, kuten aktiivisempaan tiedottamiseen ja säännöllisempään yhteistyöhön maatalousyrittäjän kanssa.</p> <p>Varhaisen vaiheessa työkyvyn ongelmiin puuttuminen tukee maatalousyrittäjän työssä selviytymistä ja mahdollistaa avun saamisen ajoissa tilan toimintaa uhkaavissa ongelmissa. Toimiva työkyvyn tuen malli on hyvin toimiessaan osa työssä jaksamisen tukea ja työkyvyn heikkenemisen ennaltaehkäisyä.</p> <p>Tuloksia voidaan hyödyntää Kuninkaantien työterveyden varhaisen tuen toimintojen kehittämisessä osana maatalousyrittäjien työterveyshuoltoa.</p>	
Avainsanat	työssä jaksaminen, maatalousyrittäjän työkyky, työterveyshuollon varhaisen tuen malli

Author(s) Title	Sanna Anttonen Factors Affecting Farm Entrepreneurs in Early Stage Coping at Work as Part of Their Occupational Healthcare Services
Number of Pages Date	36 pages + 4 appendices 18 June 2018
Degree	Master of Health Care
Degree Programme	Rehabilitation
Degree Programme	Pekka Paalasmaa, Principal Lecturer Elisa Mäkinen, Principal Lecturer
<p>The purpose of this development study was to describe the factors of early stage coping at work as part of farmers' occupational healthcare services. This development study was conducted based on the interviews of farm entrepreneur clients of The Kuninkaantie Occupational health care, Porvoo, Finland. The aim of this study was to support farm entrepreneurs in coping at their work.</p> <p>The scientific approach of this developmental study was qualitative. Data for this study were collected by theme interviews of four farm entrepreneurs. The data were analyzed by data-driven content analysis approach.</p> <p>The factors of early stage support were sorted out by asking what are the early stage support needs of farm entrepreneurs to cope in their work and their expectations of the support that occupational health care provides. This development work produced a description of factors that farm entrepreneurs have in early stage coping at work as part of occupational healthcare services.</p> <p>The results showed that the early stage support needs of farm entrepreneurs were partly similar to their expectations of the early stage support that occupational health care provides. The expectations that were similar with their needs were related to financial matters and to mental and physical well-being.</p> <p>Other needs that farm entrepreneurs had were related to social peer support, getting help at work, rest and recovering from work and ability to give and receive help. Expectations)</p>	
Keywords	early stage support, early stage coping, the ability of the farm entrepreneur to work

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Maatalousyrittäjän työhyvinvointi ja työkyky	2
3	Maatalousyrittäjän työhyvinvoinnin tuen tarpeet	6
4	Maatalousyrittäjä työterveyshuollon asiakkaana	7
	4.1 Maatalousyrittäjien varhainen tuki osana työterveyshuoltoa	8
	4.2 Varhaisen tuen merkitys	9
5	Toimintaympäristön kuvaus	12
6	Tutkimuksellisen kehittämistyön tavoite ja tarkoitus	12
7	Tutkimuksellisen kehittämistyön menetelmälliset ratkaisut	13
	7.1 Tutkimuksellinen lähestymistapa ja tiedonintressi	13
	7.2 Aineiston kerääminen	13
	7.3 Tiedontuottajien valinta	14
	7.4 Aineiston analysointi	15
	7.5 Kehittämisen aikataulu	16
8	Tulokset	17
	8.1 Varhaisen tuen tarpeet maatalousyrittäjien näkökulmasta työssä jaksamisen tueksi	17
	8.2 Maatalousyrittäjien odotuksia työterveyshuollon tuottaman varhaisen tuen suhteen työssä jaksamisen edistämiseksi	21
9	Kuvaus maatalousyrittäjien varhaisen tuen tekijöistä osana työterveyshuoltoa työssä jaksamisen edistämiseksi	24
10	Pohdinta	25
	Lähteet	34
	Liite 1 Tutkimushenkilötiedote haastatteluihin osallistuville maatalousyrittäjille	
	Liite 2 Suostumusasiakirja	
	Liite 3 Teemahaastattelun runko	
	Liite 4 Näyte sisällönanalysistä	

1. Johdanto

Ikäluokkien pieneneminen ja ikääntyminen sekä eläkeiän nousu tuovat lähivuosina lisähaastetta työelämälle ja työntekijöille. Jotta pienemmästä ja iäkkäämmästä työvoimasta huolimatta töitä jaksetaan tehdä, tarvitaan työhyvinvoinnin kehittämistä. Työssä jaksaminen, siinä viihtyminen ja työnimun kokeminen ovat valtakunnallisesti strategisesti tärkeitä painopisteitä. Työhyvinvoinnin parantaminen ja työssä jaksamisen tukemiseen liittyvät toimet ovat tärkeitä keinoja myös työurien pidentämisessä. (Pietilä, Lahdensaari-Nätt 2010:2.)

Työelämä on murroksessa ja jatkuvassa muutostilassa. Maatalousyrittäjän työn luonne on lyhyessä ajassa muuttunut ja vaatimukset lisääntyneet. Viimeisten vuosikymmenten aikana myös maatalousyrittäjien työskentely ja elämäntapa ovat kokeneet mittavia muutoksia, kuten Euroopan Unionin (EU) tukipolitiikka, tilakoon suureneminen ja työvaiheiden koneellistuminen. Vuosina 2009-2011 toteutuneen Maatalousyrittäjien työterveyshuollon kehittämishankkeen Haasteen vaikuttaja-aineiston mukaan tulevaisuuden näkymänä nähtiin, että vuoteen 2020 mennessä maatalousyrittäjien määrä tulisi vähentämään edelleen ja tilakoko tulisi kasvamaan voimakkaasti. (Länsimies-Antikainen, Kontio, Mäittälä, Jukka 2011:9.)

Kartoitettaessa maatalousyrittäjien työterveyshuollon tämänhetkistä tilannetta ja kehittämistarpeita, sekä työterveyshuollon toimijoiden että asiakkaiden tuloksissa tuli esille, että maatalousyrittäjien työterveyshuoltopalveluita tulee kehittää ja muuttaa asiakaslähtöisemmäksi. Palvelut tulee kohdentaa tarvelähtöisesti asiakkaita kuunnellen. Työterveyshuollon yhteistyö muiden maatalousyrittäjien hyvinvoinnin parissa työskentelevien kanssa tulee korostumaan. (Länsimies-Antikainen 2011:24.)

Työelämän muutokset ja maatalousyrittäjien työskentelyn muutokset luovat kehittämispaineita myös työterveyshuollon näkökulmasta. Työterveyshuollon tulee vastata näihin muutoksiin. Marketta Rajavaara kirjoittaa artikkelissaan Kuntoutus- ja työkykypolitiikat sosiaalisina investointeina, että tällä hetkellä työterveyshuolto on suomalaisen työkykypolitiikan ydin. Työurien pidentämistä ja työkyvyttömyyseläkkeiden alkavuuden vähentämisen tavoitteissa on nostettu esille työterveyshuollon tärkeys. (Rajavaara 2013:58.)

Tutkimuksellisen kehittämistyöni tarkoituksena oli selvittää, mitä varhaisen vaiheen tukea maatalousyrittäjät tarvitsevat työssä jaksamisen edistämiseksi osana työterveys-huoltoaan.

2. Maatalousyrittäjän työhyvinvointi ja työkyky

Maatalousyrittäjien eläkelain (2006/1280 § 3) mukaan maatalousyrittäjällä tarkoitetaan maatilatalouden harjoittajaa, joka omaan tai yhteiseen lukuun itse työhön osallistuen harjoittaa maatilataloutta vähintään viisi hehtaaria maatalousmaata käsittävällä viljelmällä. Maatalousyrittäjä voi olla myös henkilö, joka harjoittaa ammattimaista kalastusta, poronmistaja, joka tekee poronhoitotyötä, tekee työtä maatalousyrittäjän perheenjäsenenä tai harjoittaa edellä mainittuja toimintoja osakeyhtiössä tai muussa yhteisössä.

Maatalousyrittäjien työkykyä ja työhyvinvointia on määritelty eri tavoin. Esimerkiksi Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela on määrittänyt maatalousyrittäjien työhyvinvointia. Melan mukaan, maatalousyrittäjän työhyvinvoinnin voidaan ajatella koostuvan viidestä palasta; omasta hyvinvoinnista, itsensä ja työn johtamisesta, sujuvasta ja turvallisesta työstä, toimivista verkostoista sekä toimintaympäristöstä. Maatalousyrittäjän hyvinvointi ja terveys luovat yrityksen perustan. Hyvinvoivalla yrittäjällä on jaksamista johtaa yritystään niin, että työn tekeminen sujuu turvallisesti. Johtamistaidot ja etenkin tilan johtamisen lisäksi erityisen tärkeää on itsensä johtamisen taito. Toimivien verkostojen merkitys on oleellista, koska perinteistä työyhteisöä ei ole tukemassa. Toimintaympäristöllä on suuri vaikutus työhyvinvointiin. Tämä on samalla alue, johon yrittäjä voi heikoimmin itse vaikuttaa. Tähän liittyvät luonnon ja sääolojen lisäksi esimerkiksi EU:n tuoma byrokratia sekä yhteiskunnallinen asenne ja arvostus maatalousyrittäjien työtä ja ammattia kohtaan. (Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela 2017.)

Työterveyslaitos puolestaan on määritellyt maatalousyrittäjien työkykyä Työkyky-talon kautta. Alun perin Työkyky-talomallin on kehittänyt professori Juhani Ilmarinen. Se perustuu tutkimuksiin, joissa on selvitetty työkykyyn vaikuttavia tekijöitä. Työkyky-talomalli koostuu neljästä kerroksesta, jossa kaikki kerrokset tukevat toisiaan. Mallin mukaan työkyvyssä on kysymys ihmisen työn ja voimavarojen välisestä yhteensopivuudesta ja tasapainosta. (Työterveyslaitos n.d.)

Työterveyslaitoksen maatalousyrittäjän Työkyky-talomalli rakentuu neljästä kerroksesta, joista kerrokset muodostuvat alhaalta ylöspäin: 1) terveys ja toimintakyky, 2) ammatillinen osaaminen, 3) arvot, asenteet ja motivaatio sekä 4) työ, työolot ja johtaminen. Pohjakerros, talon perusta, muodostuu terveydestä ja fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä. Tämän mukaan lepo, psyykkisen ja fyysisen kunnon ylläpitäminen sekä työterveyshuollon palveluiden käyttö auttavat maatalousyrittäjää säilyttämään terveytensä jatkuvissa muutostilanteissa. Toisen kerroksen muodostaa ammatillinen osaaminen, jonka perustana ovat peruskoulutus sekä ammatilliset tiedot ja taidot. Tietojen ja taitojen jatkuva päivittäminen on tärkeää ammattitaidon ylläpitämisessä. Sosiaaliset verkostot ja yhdessä tekeminen parantavat psyykkistä hyvinvointia. Kolmannen kerroksen muodostavat arvot, asenteet ja motivaatio. Työkykyä voi heikentää se, että työ ei vastaa omia odotuksia. Maatalousyrittäjyyttä koskevien säännösten jatkuva muuttuminen heijastuu tähän kerrokseen. Neljäs, ylin kerros muodostuu työstä, työoloista ja johtamisesta. Nämä yhdessä muodostavat moniulotteisen kokonaisuuden. Maatalousyrittäjän voimavaroja heikentää työssä kuormittuminen, työn sitovuus ja liika työmäärä. Tilan johtamiseen kuuluu hyvät vuorovaikutustaidot, kyky kuunnella ja kyky antaa palautetta. (Työterveyslaitos 2010.)

Maatalousyrittäjyys on riskialtis ammatti. Maatalousyrittäjien työ on fyysistä, terveydelle haitallisia altisteita on paljon ja tapaturmariski on suuri. Työ on ruumiillisesti ja henkisesti kuormittavaa. Työelämän ja teknologian kehityksen mukana maatalon työt ovat fyysisesti jonkin verran keventyneet, työvaiheita on koneellistettu ja tietotekniikkaa on tullut mukaan. Automaatio on osin vähentänyt työn fyysistä kuormittavuutta, mutta sen sijaan työn sitovuus ja tätä kautta psyykinen kuormittavuus on lisääntynyt. (Kinnunen, Heikkonen, Kotilainen, Mäittä 2016: 6.)

Työn muutoksilla saattaa olla vaikutuksensa maatalousyrittäjien työoloihin sekä koettuun työkykyyn ja työhyvinvointiin. Nämä jo tapahtuneet ja tulevat muutokset voivat muodostaa maatalousyrittäjien työssä jaksamiselle haasteita. Lisähaasteen työssä jaksamiselle ja työkyvyn tukemiselle aiheuttaa 1.1.2017 voimaan tullut eläkeuudistus, jolla vanhuuseläkeiän alaraja nousee asteittain nykyisestä 63 vuodesta 65 vuoteen. Uudistuksen tarkoituksena on pidentää suomalaisten työuria ja näin ollen vähentää julkisen talouden kestävyysvajetta. (Valtioneuvosto 2016.) Työn sitovuus, suuri työmäärä, taloudelliset paineet ja työssä kuormittuminen saattavat heikentää maatalousyrittäjien voimavaroja.

Sosiaali- ja terveysministeriön koordinoima masennusperäisen työkyvyttömyyden vähentämiseen tähtäävä Masto-hanke teetti vuosina 2010-2011 laajan verkkokyselyn maatalousyrittäjille. Verkkokyselyn tavoitteena oli kerätä tietoa maatalous- ja maaseutuyrittäjien työkykyyn vaikuttavista asioista. Samalla tarkoituksena oli herätellä vastaajat pohtimaan omaa työhyvinvointiaan. Kyselyssä selvisi, että parisuhde, perhe, riittävä lepo sekä onnistuminen työssä tuovat voimia maatalous- ja maaseutuyrittäjien arkeen. Voimia syövät sen sijaan taloudelliset huolet, epävarmuus tulevaisuudesta, sairaudet ja paperisota. (Maatalousyrittäjien Masto- verkkokysely 2011.)

Lisääntynyt byrokratia, tilakokojen kasvaminen, työn määrä ja sitovuus, huoli tulevasta sekä taloudelliset huolet ovat lisänneet maatalousyrittäjän henkistä kuormitusta. Yhteiskunnan asettamat vaatimukset ympäristöön, eläinten hyvinvointiin ja tukiehtoihin liittyvissä kysymyksissä lisäävät maatalousyrittäjien kuormitusta. Näiden seurauksena jaksamisongelmat koettelevat maatalousyrittäjän työ- ja toimintakykyä. (Kivekäs ym.2015: 4;Perkiö-Mäkelä ym. 2016:15.) Mielenterveyden ongelmat ovat tuki- ja liikuntaelinvaivojen jälkeen yrittäjien yleisimpiä työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisen syitä. (Kivekäs ym.2015:4).

Maatalousyrittäjillä omasta hyvinvoinnista huolehtiminen jää vähäiseksi työn sitovuu- den, liiallisen työmäärän ja kiireen vuoksi. Työn voimaannuttavia puolia ovat mahdollisuus nähdä oman työn tulokset, erityinen työympäristö, hyvät ihmissuhteet, perhe ja ystävät. Työssä jaksamista edistäviä tekijöitä ovat riittävä lepo, vapaa-aika harrastukset ja säännölliset lomat. (Perkiö-Mäkelä ym. 2016:15.)

Työn ollessa koko ajan läsnä ja ajasta riippumatonta, on vaarana, että se sitoo vuoro- kauden ympäri. Yrittäjän tulee itse asettaa rajoja omalle työlleen, jotta palautuminen on riittävää ja hyvinvointi säilyy. Perhe, läheiset ja harrastukset edistävät työssä jaksamista, joten omaa työmäärää ja työaikoja rajaamalla sekä töiden suunnittelemisella yrittäjän tulisi järjestää aikaa vapaa-ajalle. Yrittäjän oman hyvinvoinnin ja näin ollen yritystoiminnan jatkuvuuden kannalta tiedon lisääminen ja palautumisen merkitys ovat tärkeitä. (Mäkelä-Pusa, Terävä, Manka 2011:48.)

Työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan työkykynsä hyväksi kokevat maatalousyrittäjät (arvo 8-10 asteikolla 0-10) kuuluivat ryhmään, jossa muun muassa iältään he olivat alle 64-vuotiaita, kokivat johtamistehtävän tärkeäksi, työnsä fyysisesti enintään jonkin

verran rasittaviksi kokevat, raskaat nostot ja kantamisen korkeintaan jonkin verran haittaavana kokevat, useammin työnimua kokevat ja kokivat terveydentilansa hyväksi. Tutkimuksen mukaan hyväksi todettu ja koettu terveydentila, oireettomuus ja se, ettei lääkäri ollut todennut sairauksia, edisti selvästi kokemusta hyvästä työkyvystä. Työnimua koettiin tutkimuksen mukaan eniten, kun koettiin, että työn sisältöön pystyy vaikuttamaan ja työtä pystyy hallitsemaan, työssä voi kehittyä sekä hyödyntää kokemustaan ja taitojaan ja nähdä kättensä jäljet työssä. Työn fyysinen rasittavuus oli selkeästi yhteydessä koettuun työkykyyn ja tulevaisuuden eläkeajatuksiin. Tutkimuksen mukaan joka toinen päätoiminen maatalousyrittäjä koki työnsä fyysisesti melko tai hyvin rasittavaksi. (Perkiö-Mäkelä, Hirvonen 2017:4.)

Maatalous ja maatalousyrittäjät ovat kohdanneet lähivuosina taloudellisesti ja tuotannollisesti suuria haasteita. Tähän on kiinnitetty huomioita yhteiskunnallisellakin tasolla ja hallitus päätti vuoden 2017 talousarvioesityksessä lisätä maatalouden taloudellista tukea. Perusteina tälle oli muun muassa se, että maatalouden kriisi ei ole hellittänyt ja alkutuotannon kannattavuus on edelleen heikolla tasolla. Maatalouden pitkään jatkunut kannattavuuskriisi on johtanut siihen, että monet maatilat ovat ajautuneet taloudellisesti heikkoon kuntoon ja vaikea markkinatilanne jatkuu edelleen. Maatalousyrittäjien jaksamisen tukemiseen on luvassa lisäresursseja vuodelle 2018. Hallitus tukee esityksessään viljelijöiden jaksamista kohdistamalla miljoonan euron lisämäärärahan Välitä viljelijästä -hankkeeseen. (Maa- ja metsätalousministeriö 2017.)

Välitä viljelijästä- hanke on tarkoitettu maatalousyrittäjien työssä jaksamisen tukemiseen ja varhaisen välittämisen toimintamallin kehittämiseen. Hanke alkoi vuonna 2017 ja jatkuu näillä näkymin vuoteen 2019. Hankkeessa projektityöntekijät auttavat kriisissä olevia viljelijöitä. Maatalousyrittäjät voivat saada hankkeen kautta tarpeen mukaan maksusitoumuksen eri asiantuntija-apuun kuten terapiaan, taloudelliseen tai juridiseen neuvontaan. Lisäksi hankkeessa kehitetään ennaltaehkäisevää varhaisen välittämisen mallia. Välitä viljelijästä -hankkeessa maatalousyrittäjän tilannetta tarkastellaan kokonaisvaltaisesti. Hankkeen kautta on tähän mennessä todettu maatalousyrittäjillä olevan tuen tarpeita liittyen erilaisiin työhyvinvointiin vaikuttaviin haasteisiin kuten parisuhde- ja perheongelmiin, perheen tai sukupolvien välisiin ristiriitoihin, univaikeuksiin, ahdistuneisuuteen, masennukseen, yllirasittuneisuuteen sekä erilaisiin talousvaikeuksiin, jotka aiheuttavat psyykkistä ahdistusta, uuvuttavat ja stressaavat. Hankkeessa viljelijöitä kohdatessa on noussut esiin syyllisyyden tunteita, työuupumista, itsetuhoisuutta, motivaation puutetta, luopumisen tuskaa, voimavarojen vähyyttä sekä vaikeita

ongelmatilanteita koskien esimerkiksi tuki-, vero- ja muita hallinnollisia asioita. Joskus haasteet ovat päässeet kasaantumaan ja yrittäjällä voi olla samanaikaisesti useita ongelmia. On noussut esille, että viljelijöiden talousosaamisessa on paljon kehitettävää, tilan sukuhistoria ja siihen liittyvät lieveilmiöt kulkevat mukana sukupolvelta toiselle, tiloilla on monenlaisia ongelmia ja haastavaa on se, että usein monet ongelmat ovat kasaantuneet samoille tiloilla. Lisäksi on tullut esille, että tiedotusta on yhä enemmän lisättävä, jotta avunsaanti ulottuu kaikkien sitä tarvitsevien tietoon. (Maatalouden eläkelaitos Mela 2018a.)

Melan Väliä viljelijästä- hankkeeseen kuuluu myös valtakunnallisia hankkeita. Yksi näistä on Tarmoa maatalousyrittäjille-hanke, joka auttaa uusmaalaisia viljelijöitä heidän kohtaamissaan vaikeuksissa. Hankkeen projektipäällikkö auttaa itse maatalousyrittäjiä mahdollisuuksien mukaan tai ohjaa heidät eteenpäin sidosryhmien piiriin varmistaen vaikeuksien kanssa eteenpäin pääsyn. Tarmoa maatalousyrittäjille- hanke välittää monipuolista tietoa erilaisista vaikeuksista, jotka voivat kohdata maatalousyrittäjiä ja tukea tarjoavista sidosryhmistä, jotka ovat valmiita auttamaan maatalousyrittäjiä. (TTS Työtehoseura n.d.)

3. Maatalousyrittäjän työhyvinvoinnin tuen tarpeet

Vuosina 2017-2018 toteutetun Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen Melan työhyvinvointikyselyssä kysyttiin maatalousyrittäjiltä, mikä tukee heidän omaa työhyvinvointiaan ja millaisia palveluita he toivoisivat Melalta tai Melan yhteistyökumppaneilta. Kyselyn vastauksen mukaan maatalousyrittäjät toivovat muun muassa seuraavanlaisia palveluita tukemaan työhyvinvointiaan: Kirjallista materiaalia, kuten oppaita ja esitteitä, suojainnäytteilyitä työterveyshuollossa, ergonomiaan liittyvää sekä lasten turvallisuuteen tilalla liittyvää neuvontaa, koulutusta työturvallisuuteen ja ergonomiaan, maatalousyrittäjän tukiverkoston kehittämistä, artikkeleita ammattilehtiin tai sähköisesti, työhyvinvointia mitattavia palveluita, työhyvinvointiin ja työkykyyn liittyvää neuvontaa, hyvistä käytännöistä tiedottamista, psyykkistä työkykyä ylläpitäviä kursseja, hyvinvointipäiviä, työterveyshuollon kehittämistä, lisäksi toivottiin aktiivista kumppanuutta yrittäjän ja työterveyshuollon välille. Työhyvinvointikyselyssä tuli ilmi, että vallitseva taloudellinen tilanne ja siihen liittyvä epävarmuus mietityttää yrittäjiä. Toivottiin tukea psyykkiselle jaksamiselle etenkin kriisi- ja muutostilanteissa. Positiiviset tulevaisuuden näkymät sekä yhteiskunnallinen arvostus nousivat korkealle työkykyä tukeviksi tekijöiksi kyselyssä. (Saari 2018.)

Kysyttäessä millaisia palveluita tulisi järjestää maatalousyrittäjä työhyvinvoinnin tai työkyvyn tukemiseksi mukaan, vastaajat toivoivat muun muassa työhyvinvointia mittaavia palveluita, fyysistä työkykyä ylläpitäviä kursseja, työterveyshuollon kehittämistä, psyykkistä työkykyä ylläpitäviä kursseja, tukea muutokseen ja kriisiin, hyvinvointipäiviä, työhyvinvointi- koulutusta, yrityskoulutusta sekä henkilökohtaista neuvontaa. (Saari 2018.)

Kysyttäessä tarkempaa kuvausta siitä, millaista toimintaa Melan tai yhteistyökumppaneiden tulisi järjestää, vastattiin avoimissa vastauksissa toiveiksi hyvinvointipäivät, vertaistukiryhmät, verkostoitumisen, rentoutumispäivät, liikuntaselvit, liikuntapäivät, fyysisen kunnon kursseja, palautumismittauksia, työterveyshuollon kehittämistä, lomituksen kehittämistä, sukupolvenvaihdokseen tukea, parisuhdekursseja, koulutusta liittyen johtamiseen, markkinointiin, ideoita yritystoimintaan, talousjohtamiseen, ohjeita ajan hallintaan, tilakohtainen neuvontaa, henkilökohtainen neuvontaa , pienryhmätoimintaa, verkostoitumista saman tuotantosuunnan viljelijöiden kanssa sekä uutiskirjeitä. (Saari 2018.)

Yrittäjillä on usein halua ja motivaatiota pitää huolta hyvinvoinnista ja työkyvystään, mutta resursseja tai keinoja ei aina löydy toteutukseen. Tietämys eri kuntoutusmahdollisuuksista on suurella osalla heikko. Tietoisuutta kuntoutuksesta tulisi lisätä. Kuntoutusta suunniteltaessa tulisi ottaa huomioon myös yrittäjän mahdollisuudet irrottautua työstään ja osallistua kuntoutukseen. (Mäkelä-Pusa ym.2011:50-51.) Maatalousyrittäjien keskinäinen verkostoituminen saattaa olla muita yrittäjiä yleisempää ja sillä on pidemmät perinteet, joten tämä saattaa ehkäistä maatalousyrittäjän riskiä ajautua työkyvyttömäksi ilman että kukaan osaa siihen ajoissa puuttua (Mäkelä-Pusa ym. 2011:44-45).

4. Maatalousyrittäjä työterveyshuollon asiakkaana

Maatalousyrittäjille työterveyshuoltoon liittyminen on vapaaehtoista. Maatalousyrittäjän on työntekijöilleen aina työntekijöiden määrästä tai työsuhteesta riippumatta tarjottava työterveyshuolto. Maatalousyrittäjien työterveyspalvelujen ydinsisältöön kuuluvat säännölliset tilakäynnit, terveystarkastukset, työterveyspainotteinen sairaanhoito, kuntoutukseen ohjaus, ammattitautitukimukset sekä maatalousalan työterveyshuollon yhteistyöryhmä. Tilakäynnit ovat maatalousalan työterveyshuollon toiminnan perusta. Tilakäynneillä käydään läpi työn ja työolojen kehittämistä yhdessä maatalousyrittäjän kanssa, annetaan ohjeita ja neuvoja, miten maatalousyrittäjä voi vaikuttaa työn turvallisuuteen ja terveellisyyteen. Tilakäynti tehdään työterveyshuollosta tai asiakkaasta lähtevien

tarpeiden mukaan 1-4 vuoden välein. Maatalousyrittäjien terveystarkastukset tehdään sovituin määräajoin, yleensä 1-2 vuoden välein, ottaen huomioon maatalousyrittäjän iän, terveydentilan sekä työn aiheuttamat terveysriskit. Työkyvyn arviointi on tärkeä osa maatalousyrittäjän terveystarkastusta. Maatalousalan työterveyshuollon yhteistyöryhmä tukee työterveyshuollon toimintaa. Säännöllisesti kokoontuvaan yhteistyöryhmään kuuluvat maatalousyrittäjien ja maatalousalan työterveyshuoltotiimin lisäksi esimerkiksi kelan edustaja, Mela-asiamies sekä lomituksen edustaja. Yhteistyöryhmässä on tarkoitus ideoida yhdessä asiakkaiden ja yhteistyökumppanien kanssa yhteistyötä ja tulevaa toimintaa. (Työterveyslaitos 2018.)

Työterveys ja maatalous Suomessa 2014 raportin mukaan päätoimisista maatalousyrittäjistä 61% oli ostanut itselleen maatalousyrittäjien työterveyshuollon palvelut. Mitä enemmän maatalousyrittäjillä oli eläimiä tai mitä suurempi tilan peltopinta-ala oli, sitä useammin he kuuluivat työterveyshuollon piiriin. Samaisen tutkimuksen mukaan maatalousyrittäjät olivat tyytyväisiä saamiinsa työterveyspalveluihin. (Perkiö-Mäkelä ym.2016: 183.)

Työterveyslaitoksen selvityksen mukaan työterveyshuoltoon kuuluvat maatalousyrittäjät kokevat työkykynsä useammin hyväksi (70%), kuin taas ne, jotka eivät kuulu työterveyshuoltoon kokevat työkykynsä hyväksi hieman vähemmän (61%) (Perkiö-Mäkelä, Hirvonen 2017:29).

Maatalousalan työterveyshuoltolain työterveysyhteistyö tarkoittaa kahden aktiivisen osapuolen, maatalousyrittäjän ja työterveyshuollon välistä kumppanuutta (Kinnunen 2016:10). Työterveyshuolto on sisällöltään neuvontaa, ohjausta, työolojen selvittämistä ja terveyden tilan seuranta. Ennen kaikkea se on työntekijän työkyvystä huolehtimista ennakkoon ja sen jo horjuttua. Onnistuminen tässä kaikessa perustuu yhteistoimintaan. (Kinnunen ym.2016:35.)

4. 1 Maatalousyrittäjien varhainen tuki osana työterveyshuoltoa

Sairasvakuutus- ja työterveyshuoltolaki on edellyttänyt vuodesta 2012 lähtien, että työterveyshuolto ja työpaikka sopivat ja laativat kirjallisen työkyvyn hallinnan toimintakäytännön, joka perustuu työpaikan tai yrittäjän tarpeisiin. Työkyvyn hallinta, seuranta ja varhainen tuki ovat työpaikan ja työterveyshuollon yhteistyötä, jolla edistetään työkykyä ja ehkäistään työkyvyttömyyttä. (Kela 2016.)

Maatalousyrittäjien varhaisen tuen malliin kirjataan tila- tai yrittäjäkohtaiset tavoitteet sekä työterveyshuollon toimenpiteet, joilla se seuraa ja tukee yrittäjän työkykyä.

Varhaisen tuen mallin tavoitteena on tukea maatalousyrittäjiä jaksamaan työssään sekä auttaa tilan toimintaa uhkaavissa ongelmissa. Tarkoituksena on maatalousyrittäjän kanssa yhteistyössä puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa niihin tekijöihin työssä, työympäristössä sekä yrittäjän toimintakyvyssä ja terveydessä, jotka jatkuessaan saattaisivat johtaa työkyvyttömyyteen tai työkyvyn heikkenemiseen. Toisena tavoitteena on työn tai työkyvyn muuttuessa tukea työssä jatkamista eri vaihtoehtojen avulla. (Kinnunen ym.2016:68.)

4.2 Varhaisen tuen merkitys

Maatalousyrittäjien kohdalla työkyvyn heikentyessä, on usein tilanne, että yrittäjä ei itse huomaa voimavarojensa ja työkykynsä alenemista tarpeeksi ajoissa. Tämän lisäksi kukaan ulkopuolinen ei välttämättä huomaa tilanteen etenemistä tai huomattessaan ei tiedä keinoja, miten tähän voitaisiin puuttua.

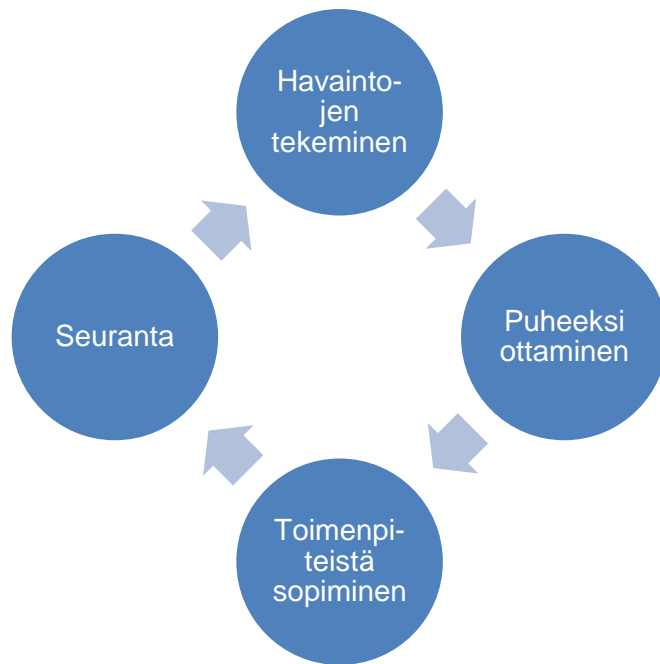
On tiedostettu, että mitä aikaisemmin voidaan työhyvinvoinnin kehittämiseen tarttua, sitä enemmän on keinoja käytettävissä tilanteen ratkaisemiseen ja ongelmista aiheutuvat kustannukset jäävät pienemmiksi. Ennaltaehkäisy työhyvinvoinnissa tarkoittaa siis sitä, että ei vain korjata jo syntyneitä ongelmia, vaan laaditaan alun perinkin työolot, joissa työntekijöiden henkilökohtainen hyvinvointi kasvaa. (Manka, Manka 2016:91-92.)

Kun kaikki työkyvyn hallintaan osallistuvat tahot, kuten työterveyshuolto ja työterveyshuollon asiakas itse tuntevat vastuunsa ja velvollisuutensa sekä sitoutuvat niihin, työkyvyn heikkeneminen on mahdollista jo varhaisessa vaiheessa tunnistaa. Varhaisessa vaiheessa tehtyjen toimenpiteiden tulokset eivät kuitenkaan aina ole helposti todennettävissä, kun taas jo ilmenneiden ongelmien ratkaiseminen on usein näkyvämpää työtä. (Tiitola 2016: 64-66.)

Varhaisen vaiheen työkyvyn alenemiseen puuttumisen käytäntöjä tulisi saada käyttöön työpaikkojen lisäksi myös yrittäjäkenttään. Yrittäjän omilla verkostoilla sekä työterveyshuollolla on tärkeä rooli työkyvyn alenemisen tunnistamisessa. Tämän lisäksi tarvitaan opastusta tilanteisiin, joissa havaitaan tutun yrittäjän jaksamisessa ongelmia. (Mäkelä-Pusa ym. 2011:48.)

Varhaisen tuen mallin tuomista hyödyistä on vähäisin määrin tutkimustietoa vielä tässä vaiheessa. Työterveyslaitoksen tekemän, Occupational and Environmental Medicine -lehdessä julkaistun tutkimuksen mukaan työhön paluu pitkän työkyvyttömyyden, yli 60 päivää, jälkeen aikaistui hieman ja työssäolopäivät lisääntyivät sairausvakuutus- ja työterveyshuoltolain vuonna 2012 tapahtuneiden sairausvakuutus- ja työterveyshuoltolain muutosten jälkeen. Selvin muutos nähtiin niillä, joilla työkyvyttömyys oli kestänyt noin kolme kuukautta, lyhyemmissä tai pidemmissä poissaoloissa muutos ei ollut merkittävä. (Halonen ym. 2015:42.)

Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela on yhteistyökumppaneiden kanssa tuottanut vuonna 2014 varhaisen välittämisen mallin, jossa kerrotaan konkreettisia neuvoja siihen, miten työkyvyn alenemiseen voidaan puuttua ja miten ongelmat voidaan ottaa puheeksi. Varhaisen välittämisen mallista on tehty esite maatalousyrittäjille ja heidän yhteistyökumppaneilleen, jossa konkreettisen esimerkein kuvataan, miten maatalousyrittäjän ja tilan toimintaa heikentäviin ongelmiin voidaan puuttua. Tavoitteena on, että läheisten ja ystävien lisäksi tilan yhteistyökumppanit osaisivat havaita ongelmat ennen mahdollista kriisin syntymistä. Yhteistyökumppaneita ovat esimerkiksi neuvojat, lomittajat, eläinlääkärit, maitoautonkuljettajat, rehu- ja teurasautonkuljettajat, työterveyshoitajat ja Mela-asiamiehet. Maatalousyrittäjien varhaisen tuen mallia on kuvattu toimintaketjuksi, joka muodostuu neljästä vaiheesta: Havaintojen tekeminen, puheeksi ottaminen, toimenpiteistä sopiminen ja seuranta. (Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela 2014.)



Kuvio 1. Varhaisen välittämisen toimintaketju (Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela 2014)

Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen Melan Välitä viljelijästä- hankkeen yhtenä tavoitteena on muokata ja täsmentää varhaisen välittämisen mallia Melan työhyvinvointityöhön. Varhaisen tuen toimilla kevennetään esimerkiksi vaikean elämänsä kriisin aiheuttama kuormitus ja pienennetään työkyvyttömyysriskejä. Maatalousyrittäjien työterveyshuolto kytketään projektiin toimenpiteillä entistä tiiviimmin mukaan. (Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela 2018b.)

Maatalousyrittäjille laaditun varhaisen tuen mallin levittämistä ja käyttöönottoa tulee jatkaa. Varhaisen tuen malli tukee viljelijöiden työssä selviytymistä ja mahdollistaa avunsaamisen ajoissa tilan toimintaa uhkaavissa ongelmissa. Maatalousyrittäjien työkyvyn tukemiseksi tarvitaan myös toimivia yhteistyökäytäntöjä. Tämä edellyttää maatalousyrittäjien työterveyshuollon roolin vahvistamista työterveystoiminnan ohjaamisessa sekä työterveyshuoltopalveluiden kattavuuden lisäämistä työkyvyn ja työhön paluun tukemisessa. Maatalousyrittäjien työkyvyn tukemiseksi tarvitaan toimivia yhteistyökäytäntöjä työterveyshuollon lisäksi myös perusterveydenhuollon, psykiatrisen erikoissairaanhoidon ja kuntoutuksen kesken. (Kivekäs ym.2015:4.)

Varhaisessa vaiheessa työkyvyn ongelmiin puuttuminen on maatalousyrittäjän, työterveyshuollon sekä koko yhteiskunnan näkökulmasta järkevä investointi. Toimiva työkyvyn tuen malli hyvin toimiessaan on osa työssä jaksamisen tukea ja työkyvyn heikkene-
misen ennaltaehkäisyä.

5. Toimintaympäristön kuvaus

Kehittämistyön toimintaympäristönä toimii Kuninkaantien työterveys. Kuninkaantien työterveys on kunnallinen liikelaitos osana Porvoon kaupunkia, joka tarjoaa työterveys-
huollon palveluita Porvoon, Sipoon, Pornaisten ja Askolan alueella. Kuninkaantien työ-
terveyden asiakkaina on yli 700 yritystä, joissa työskentelee noin 7 800 työntekijää ja
yrittäjää. Kaikki toimialat ovat edustettuina. (Kuninkaantien työterveys n.d.)

Kuninkaantien työterveyshuollon asiakkaina olevia maatalousyrittäjiä on noin 200, jotka
jakaantuvat suomen- ja ruotsinkielisiin Porvoon ja sen lähikuntien alueella. Suurin osa
asiakkaina olevista maatalousyrittäjistä on kasvinviljelijöitä. Tämän lisäksi on lypsykar-
jatilallisia, lihakarjatilallisia sekä hevostiloja. Kotieläintilallisilla on useimmiten myös kas-
vinviljelyä.

6. Tutkimuksellisen kehittämistyön tavoite ja tarkoitus

Tutkimuksellisen kehittämistyöni tarkoituksena oli selvittää, mitä varhaisen vaiheen tu-
kea maatalousyrittäjät tarvitsevat työssä jaksamisen edistämiseksi osana työterveys-
huoltoaan.

Tavoitteena oli maatalousyrittäjän työssä jaksamisen tukeminen.

Kehittämistyön täsmennettyinä tehtävinä oli kuvata:

- 1) Mitkä ovat varhaisen tuen tarpeet maatalousyrittäjien näkökulmasta työssä jak-
samisen tueksi?
- 2) Mitä odotuksia maatalousyrittäjillä on työterveyshuollon tuottaman varhaisen
tuen suhteen työssä jaksamisen edistämiseksi?

Tuotoksena syntyi kuvaus maatalousyrittäjien varhaisen tuen tekijöistä osana työter-
veyshuoltoa työssä jaksamisen edistämiseksi. Tuloksia voidaan hyödyntää varhaisen
tuen toimintojen kehittämisessä osana maatalousyrittäjien työterveyshuoltoa.

7. Tutkimuksellinen kehittämistyön menetelmälliset ratkaisut

7.1 Tutkimuksellinen lähestymistapa ja tiedon intressi

Tutkimuksellisen kehittämistyöni tarkoituksena oli selvittää maatalousyrittäjiltä, mitä varhaisen vaiheen tukea he itse tarvitsevat työssä jaksamisen edistämiseksi ja mitä he toivovat ja odottavat työterveyshuollon tuottamalta varhaiselta tuelta. Tämän selvittämiseen ja kuvaamiseen valikoitui laadullinen tutkimus ja laadullinen aineiston keruumenetelmä. Tiedonhakumenetelminä käytettiin teemahaastatteluja. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että aineiston hankinnassa suositaan sellaisia tiedonhankinnan keinoja, joissa tutkittavien ääni ja näkökulmat pääsevät esille. Olemassa olevien väittämien todentamisen sijaan, laadullisella tutkimuksella pyritään löytämään tai paljastamaan tosiasioita. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2016: 161-164.)

Tiedonintressi antaa vastauksen kysymykseen, millaista tietoa tutkimuksella tavoitellaan. Laadullisessa tutkimusmenetelmässä tiedonintressinä on saavuttaa tietoa, joka auttaa asian tai ilmiön ymmärtämisessä. (Vilka 2015:49.) Tutkimuksellista kehittämistyötäni ohjasi teemahaastatteluvaiheessa praktinen, tulkinnallinen tiedonintressi. Praktinen tulkinnallinen tiedonintressi pyrkii ymmärtämään ihmistä hänen omassa ympäristössään. Siinä tiedonhankinnan menetelmien avulla pyritään ymmärtämään esimerkiksi ihmisen toimintojen mielekkyyttä ja vaikutteita erilaisissa tilanteissa joko yhteisön tai yksilön näkökulmasta. Informaatio saattaa olla myös henkilöiden mielentiloja, odotuksia tai heidän arvopreferenssejään tulkitsevaa. Tämänkaltaisen tiedonhankinta on tärkeää myös silloin, kun on arvioitava esimerkiksi henkilöiden asenteita ja erilaisia tarpeisiin liittyviä tekijöitä. (Anttila 2014.)

7.2 Aineiston kerääminen

Maatalousyrittäjien haastattelut tehtiin teemahaastatteluilla. Yksityiskohtaisten kysymysten sijasta teemahaastattelu etenee ennalta suunniteltuihin teemojen mukaan. Teemahaastattelussa otetaan huomioon, että ihmisten tulkinnat asioista ovat keskeisiä ja että tulkinnat syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi, Hurme 2010:48.) Teemahaastattelussa käsiteltävät teemat valitaan tutkittavaan aiheeseen perehtymisen pohjalta, poimien tutkimusongelmasta keskeiset teemat, joita on välttämätöntä käsitellä

tutkimusongelmaan vastaamiseksi (Vilkkä 2015:124). Tutkimusaihe ja tutkimuskysymykset on muutettava tutkittavaan muotoon, operationalisoitava (Saaranen-Kauppinen, Puusniekka 2006). Teemahaastattelussa tutkija esittää pääasiassa avoimia kysymyksiä. Teemahaastatteluihin oletetaan, että haastateltavat kykenevät tuottamaan sellaista tietoa, jota tutkittavalta asialta haetaan, haastateltavat toimivat ns. informanteina (Vilkkä 2015: 124).

Teemahaastattelu soveltui tutkimuksellisessa kehittämistyössä sopivaksi aineistonkeruu menetelmäksi, koska haastateltavilla maatalousyrittäjillä oli omakohtaista kokemusta ja tietoa aiheesta. (Liite 3)

7.3 Tiedontuottajien valinta

Tutkimukseen haastateltavien valinnassa tulee muista, mitä ollaan tutkimassa. On mielekkäintä valita haastateltavat joko tutkittavaa asiaa tai teemaa koskevan kokemuksen tai asiantuntemuksen perusteella. Tärkeä kriteeri tiedontuottajien valitsemisessa on se, että tiedontuottajilla tulee olla omakohtainen kokemus tutkittavasta asiasta. (Vilkkä 2015:135.)

Kehittämistyössäni haastattelin maatalousyrittäjiä, jotka työskentelevät päätoimisina maatalousyrittäjinä ja ovat Kuninkaantien työterveyshuollon asiakkaita. He ovat asiantuntijoita vastaamaan omasta varhaisen tuen tarpeestaan. Kaikille Kuninkaantien työterveyshuollon maatalousyrittäjäasiakkaille lähetettiin heille nimetyn työterveyshoitajan toimesta kirje kotiin, jossa esiteltiin lyhyesti kehittämistyöni tarkoitus ja tavoite ja pyydettiin yhteydenottoa halukkailta tutkimukseen osallistuvilta. Yhteydenotto oli mahdollista joko puhelimitse tai sähköpostilla.

Haastattelin 4 maatalousyrittäjää, jotka valikoituivat haastateltaviksi ilmoittautumisjärjestyksen perusteella. Haastatteluajankohdat sovin heidän kanssaan puhelimitse. Haastattelut tehtiin yhtä lukuun ottamatta maatalousyrittäjän kotona, yksi haastatteluista tehtiin työterveyshuollon tiloissa. Haastatteluihin käytettiin aikaa noin 1-2 tuntia. (Tiedote tutkimuksesta ja suostumuslomake Liite 1 ja 2)

Ennen haastattelua haastateltavien kanssa oli käyty puhelinkeskustelu, jossa tapaaminen sovittiin. Alustavasti kerrottiin haastateltaville teemahaastattelusta tiedonkeruume-

netelmänä, mistä kehittämistyössä tarkemmin on kyse ja paljon aikaa tulee haastatteluille varata. Haastattelun aluksi haastateltavat allekirjoittivat kirjallisen suostumuksen tutkimukseen. Haastattelut nauhoitettiin kahdella puhelimen ääninauhurilla. Nauhoitteet hävitettiin niiden litteroinnin jälkeen.

7.4 Aineiston analysointi

Teemahaastattelun aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Menetelmällä pyrittiin kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä ja luotiin sanallinen ja selkeä kuvaus ilmiöstä. Aineistolähtöisessä analyysissä pyritään luomaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. (Tuomi, Sarajärvi 2009: 95-108.)

Näyte aineistolähtöisestä sisällön analyysistä on liitteenä (Liite 4).

Aineistolähtöinen sisällön analyysi eteni kolmevaiheisen prosessin mukaisesti: 1) aineiston redusointi eli pelkistäminen, 2) aineiston klusterointi eli ryhmittely, 3) abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Ennen analyysia analyysiyksiköksi määriteltiin ajatuksellinen kokonaisuus, jossa voi olla lause tai useampi lause. Haastattelut kuunneltiin useita kertoja ja litteroitiin eli aukikirjoitettiin. Nauhoitettua haastattelujen tuottamaa materiaalia tuli yhteensä 5 tuntia. Litteroitua tekstiä tuli 18 x A4 sivua fontilla Arial 11, riviväli 1,5. Litteroinnin jälkeen tietokoneella tehtiin Word- ohjelmalla leikkaa-liimaa- menetelmällä ja eri väreillä aineiston järjestelyä ja pelkistettyjen ilmausten etsimistä. Pelkistämistä tehtiin etsien litteroidusta aineistosta analyysikysymysten ohjaimina kysymyksiin vastaavia ilmauksia. Pelkistetyt ilmaukset listattiin ja yhdistettiin. Pelkistetyt ilmaukset lokeroitiin allekkain omiin lokeroihin ja yhdistettiin luokaksi, joka nimettiin luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Näin muodostettiin alaluokat. Alaluokkien yhdistäminen, samoin kuin pelkistettyjen ilmausten, koottiin yhteisiksi yläluokiksi. (Tuomi, Sarajärvi 2009: 108-110.)

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä ei edetty yläluokkatasoa pidemmälle abstrahoinnissa.

7.5 Kehittämisen aikataulu

Tutkimuksellisen kehittämistyön aiheen kartoitus alkoi ideoinnilla syksyllä 2016. Aihe tarkentui alustavasti loppuvuodesta 2016, jolloin alkoi aiheeseen tutustuminen ja teoriatiedon kerääminen. Kehittämistyön aihe varmistui lopullisesti joulukuussa 2017, jolloin tutkimuslupaa päivitettiin. Kehittämistyön tavoite ja tarkoitus tarkentuivat aineiston tutustumisen kautta. Työ eteni taulukon 1 kuvatun kehittämistyön aikataulun mukaisesti.

Taulukko 1. Kehittämistyön aikataulu

Kehittämistyön vaiheet	Aikataulu
Aiheen kartoitusta, aiheanalyysiseminaari.	Syksy 2016
Kehittämistyön aihe täsmentyy alustavasti.	Joulukuu 2016
Tiedon hankinta, teoriaan tutustuminen.	Jatkuvaa, alkaen joulukuu 2016
Tutkimussuunnitelman laatiminen, luvan hankinta.	Maaliskuu 2017
Kehittämistyön aihe varmistuu. Luvan päivittäminen, tutkimusluvan hakeminen Kuninkaantien työterveyshuollolta.	Joulukuu 2017
Tutkimussuunnitelman viimeistely ja päivittäminen, teemahaastattelurungon laatiminen.	Joulukuu 2017
Yhteydenotot haastateltaviin kirjeillä.	Tammikuu 2018
Teemahaastattelut	Huhtikuu 2018
Teemahaastattelun aineiston analysointi.	Huhti-toukokuu 2018
Tulosten yhteenveto, tutkimusraportin kirjoittaminen, raportin palautus.	Toukokuu 2018
Tutkimuksellisen kehittämistyön julkistaminen.	Toukokuu 2018

8. Tulokset

Tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena oli selvittää mitä varhaisen vaiheen tukea maatalousyrittäjät tarvitsevat työssä jaksamisen edistämiseksi osana työterveyshuoltoaan. Tähän pyrittiin saamaan vastaus kartoittamalla maatalousyrittäjien varhaisen tuen tarpeita ja heidän odotuksiaan työterveyshuollon tuottamalle varhaisen vaiheen tuelle.

8.1 Varhaisen tuen tarpeet maatalousyrittäjien näkökulmasta työssä jaksamisen tueksi

Sosiaalisen tuen tarve

Sosiaalisesta elämästä ja sosiaalisista suhteista saatu tuki näyttäytyi vahvasti työssä jaksamista edistävänä tekijänä. Etenkin ennaltaehkäisevässä mielessä, varhaisessa vaiheessa sosiaalisilla suhteilla näyttäytyi olevan työkykyä ylläpitävä ja edistävä merkitys.

Maatalousyrittäjät kokivat sosiaalisiin suhteisiinsa kuuluvan perheen, puolison, omat vanhemmat, sukulaiset. Lähipiiriin kuuluvat naapurit sekä muut maatalousyrittäjät koettiin merkitykselliseksi osaksi sosiaalista elämää ja verkostoa. Koettiin, että sosiaaliset suhteet vievät ajatukset pois arjesta ja työstä ja niihin liittyvistä negatiivisesti kuormittavista asioista. Ystävien tapaaminen esimerkiksi harrastusten parissa tai puhelinkeskustelut tuttavan kanssa saattoivat jäädä pitkäksi aikaa mieleen ja tuoda voimia työhön ja arkeen. Omaisten ja läheisten tuki nähtiin tärkeänä. Parisuhteen ja perheen merkitys työssä jaksamista edistävänä tekijänä korostui. Omista vanhemmista, jotka olivat ennen työskennelleet tilalla, koettiin olevan suuri apu arjessa. Sosiaalisten suhteiden koettiin auttavan työstä palautumiseen.

”Sosiaaliset suhteet ovat erittäin tärkeitä, sanotaan, että ne vie ihmiset pois arjen ympyröistä, joissa on eniten ikävyyksiä.”

Verkoston ja vertaistuen tarjoaman tuen ja avun tarve

Verkoston ja vertaistuen tarjoama tuki koettiin tärkeäksi tekijäksi edistämään työssä jaksamista ja pitämään yllä työkykyä. Tärkeänä pidettiin etenkin konkreettista käytännön apua ja luottamusta siihen, että apua saa tarvittaessa. Naapuriavun arvostus nousi

vahvana työssä jaksamista tukevana tekijänä esille. Vertaistuellalla koettiin olevan merkitystä itsenäisessä, yksinäisessä työssä. Merkityksellisenä pidettiin myös verkostolta saamaa tukea ja välittämistä, kuten apua arkisissa askareissa, erimerkiksi ruuanlaitossa, kun maatalousyrittäjä itse ei kiireiltään ehtinyt.

*”Kun mulla ei oo aikaa tehdä ruokaa,
kaveri tekee, leipoo pullaa ja niin
edelleen.
Se on sitä verkostoa, mulla on
lähellä hyviä maatalousyrittäjiä.”*

Sijaisavun tarve

Maatalousyrittäjät kokivat merkitykselliseksi työssä jaksamista edistäväksi tekijäksi mahdollisuuden työstä irtautumiseen ja mahdollisuuden vapaa-aikaan. Työntekijän ja käytännön avun saaminen maatalousyrittäjän maatilalle kerrottiin mahdollistavan työn ääreltä poistumisen, harrastukset, lomailun ja sosiaalisten suhteiden hoitamisen. Todettiin, että usein on jouduttu jättämään väliin esimerkiksi sukulaisjuhlia sijaisavun puutteen vuoksi. Sijaista ja apuvoimia työhön toivottiin saatavan sekä suunnitelmallisesti että akuutisti. Akuutin avuntarpeen kerrottiin olevan esimerkiksi maatalousyrittäjän sairastuessa. Tarvetta koettiin olevan sekä toimivalle ja luotettavalle että myös edulliselle sijaisavulle.

Osa maatalousyrittäjistä koki erittäin positiiviseksi asiaksi, että he olivat saaneet käyttää saman, tutun lomittajan palveluita pitkään. Työkykyä ja työssä jaksamista edistäväksi koettiin tietoisuus siitä, että lomitusta- ja sijaisapu toimii ja lomaa ja vapaata pystyy pitämään. Koettiin myös, että työtaakan vähentäminen sijaisavun tuella edistäisi työssä jaksamista.

Ymmärtävän suhtautumisen tarve

Ymmärrys maatalousyrittäjän työtä kohtaan koettiin tärkeänä tekijänä edistämään työssä jaksamista. Lähipiirin ymmärrystä toivottiin maatalousyrittäjän työn ominaispiirteet huomioiden, liittyen muun muassa aikatauluihin ja työn sitovuuteen. Koettiin että ymmärrys ja lähipiirin joustavuus tapaamisten aikataulujen suunnittelun suhteen ottaen huomioon maatalousyrittäjän työn aikataulut tilaisuuksia ja tapaamisia suunniteltaessa, olivat merkityksellisiä ja sosiaalisten suhteiden mahdollistavia tukevia toimia.

Tarve ymmärrykselle koskien taloudellista tilannetta

Taloudellisen tuen tarve ja ymmärryksen tarve taloudellista tilannetta kohtaan tuotiin haastatteluissa esille useassa eri yhteydessä. Tuotiin esille, että maatalousyrittäjien taloudellinen tilanne oli tällä hetkellä haastava, liittyen muun muassa maidonhinnan laskuun sekä edeltävän vuoden vaikeiden sääolosuhteiden aiheuttamiin tappioihin. Todettiin, että taloudellisen tilanteen paraneminen lisäisi motivaatiota ja työhyvinvointia. Toivottiin muiden ihmisten ymmärrystä vaikeaan taloudelliseen tilanteeseen.

Tarve tasapainolle työn kuormituksen ja palautumisen välillä

Riittävä lepo ja uni koettiin edellytyksenä työssä jaksamiselle. Haastatteluissa tuli esille, että maatalousyrittäjät kokivat työnsä kiireiseksi ja sitovaksi, jolloin tarve levolle ja palautumiselle korostui. Todettiin, että etenkin keväisin ja syksyisin peltotöiden aikaan töitä on paljon, jolloin riittävästä yöunista ja levosta huolehtiminen on erittäin tärkeää. Mahdollisuus tauotukselle ja levolle työpäivän keskellä nähtiin merkityksellisenä tekijänä työssä jaksamisessa. Todettiin että säännölliset elämäntavat, nukkuminen ja hyvä ravinto ovat perustarpeita, joiden merkitystä työssä jaksamisen kannalta ei voi vähätellä. Tasapainon löytyminen työn ja levon välille koettiin tärkeäksi asiaksi.

”Kyl varmaan on se, et pitää yöllä päästä nukkumaan, sitä ei saa päästä siihen et tehään yötä päivää.”

Tarve irrottautua työstä elpyäkseen ja palautuakseen, palautuminen vaatii eri ympäristön

Maatalousyrittäjän työ koettiin olevan sitovaa ja työn kerrottiin tapahtuvan oman kodin pihapiirissä, joten nähtiin tärkeänä lähteä pois tilalta töiden äärestä palautuakseen työstä. Todettiin, että loma muualla auttaa unohtamaan työasiat ja viemään ajatukset irti arjesta. Lyhyenkin reissun muualla todettiin auttavan työssä jaksamisessa.

”Kyl mä lomilla oon pystynyt rentoutumaan, mut se vaatii sen eri ympäristön, et jos on työpaikalla 24/7, niin alkaahan se tympimään.”

Tarve pitää huolta omasta fyysisestä hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan

Maatalousyrittäjät kokivat, että maatalousyrittäjän työ on edelleen fyysistä ja liikkuvaa, vaikka töitä onkin koneellistettu. Tarvetta rankalle fyysisesti kuormittavalle liikunnalle ei fyysisen työn lisäksi todettu olevan tarvetta. Kehonhuolto, kuten palauttava venyttely ja voimistelu sen sijaan koettiin tarpeelliseksi ja työkykyä ylläpitäväksi. Koettiin, että säännöllinen liikuminen auttaa jaksamaan työssä ja on tärkeää, niin fyysisen kuin psyykkisenkin hyvinvoinnin osalta.

”Kävely ulkona, kyllä raitisilma ja liikunta on tärkeitä, ne on perusjuttuja, että jaksaisi.”

Tarve psyykkiselle avulle ja tuelle

Psyykkinen tuki ja keskusteluapu koettiin tärkeänä tekijänä tukemaan työssä jaksamista. Tuotiin esille, että keskusteluapua tarpeen tullen voitaisiin hakea lähipiiriltä tai hakeuduttaisiin ammattilaisen avun piiriin, kuten psykiatrin, työterveyshoitajan tai psykologin. Vaikeuksia kohdatessa ja väsymyksen uhatessa ennaltaehkäisevä keskusteluapu koettiin hyödylliseksi. Kriisi- ja muutostilanteessa ammattilaiselta saadusta tuesta oli koettu olleen hyötyä. Koettiin, että ammattilaisen apuun turvaamisen kynnyks oli matala.

”Mä oon käynyt välillä ennaltaehkäisevästi kun on alkanut väsyttämään, niin psykiatrilla puhumassa. Puhuminen auttaa.”

Positiivinen asenne

Oman positiivisen ajattelun ja asenteen koettiin edistävän psyykkistä hyvinvointia ja työssä jaksamista. Koettiin, että positiivinen asenne edistää psyykkistä hyvinvointia.

Tarve rohkeudelle antaa apua ja ottaa apua vastaan

Haastatteluissa tuli esille, että vaikeassa ja kuormittavassa tilanteessa avun vastaanottaminen ei ole aina helppoa ja itsestään selvää. Oma tilannetta ja työkyvyn heikentymistä ei välttämättä kriisin keskellä huomaa itse. Toivottiin, että mahdollisessa kriisitilanteessa olisi itse vastaanottavainen ja avoin ottamaan apua vastaan.

”Mä oon pelännyt sitä loppuunpalamista, oon toivonut, että ois vielä silloin

vastaanottavaisella päällä”.

Tuotiin esille toivo siitä, että läheisillä ja tutuilla olisi rohkeutta puuttua huomattessaan ongelmia maatalousyrittäjän työssä jaksamisessa tai hyvinvoinnissa. Toivottiin kriisitilanteessa toisen ihmisen välittämistä ja puheeksi ottamista rohkeasti. Otettiin esille, että aina ei ole helppo puuttua toisen ihmisen hätään, on vaikea löytää sanoja tai keinoja puheeksi ottoon.

8.2 Maatalousyrittäjien odotuksia työterveyshuollon tuottaman varhaisen tuen suhteen työssä jaksamisen edistämiseksi

Työterveyshuolloilta odotetaan varhaisen tuen palveluista tiedottamista

Maatalousyrittäjät kertoivat odottavansa työterveyshuollon varhaisen tuen palveluista ja tarjonnasta nykyistä aktiivisempaa tiedottamista. Tietoa työterveyshuollon varhaisen tuen keinoista ei koettu olevan riittävästi. Työterveyshuolloilta odotettiin asiakkaan tietämyksen lisäämistä koskien työkyvyn varhaisen tuen keinoja. Lisäksi toivottiin työterveyshuollon olevan enemmän esillä ja toiminnan olevan entistä näkyvämpää.

Työterveyshuolloilta odotetaan säännöllisempiä ja tiheämpiä yhteydenottoja

Maatalousyrittäjät odottivat työterveyshuolloilta aiempaa aktiivisempaa työtapaa maatalousyrittäjien asiakkuuksien ylläpidon ja hoitamisen suhteen. Toivottiin maatalousyrittäjille säännöllisempiä ja tiheämpiä käyntejä työterveyshuollossa. Toivottiin, että työterveyshuolto olisi vuosittain kontaktissa maatalousyrittäjään.

Työterveyshuolloilta odotettiin työkyvyn heikkenemisen ja tuen tarpeen tunnistamista varhaisessa vaiheessa

Työterveyshuollon aktiivisemmat yhteydenotot maatalousyrittäjään kerrottiin madaltavan kynnystä kertoa mahdollisista huolista ja murheista.

”Jos työterveyshoitaja ottaisi useammin yhteyttä ja kyselisi kuulumisia, niin voisi lipsauttaa vahingossa, että menee huonosti tai jotain tuollaista.”

Maatalousyrittäjät toivat esille, että aktiivisemmän yhteydenoton lisäksi varhaisen tuen tarpeiden tunnistamista ja varhaisen tuen tarpeen esille tuomista helpottaisi, jos työntekijä olisi sama.

Työterveyshuolloilta odotetaan pysyvyyttä henkilökunnassa

Todettiin, että tutulle työterveyshuollon henkilökunnalle olisi helpompaa kertoa asioista ja avautua. Todettiin myös, että tuttu henkilökunta tunnistaa helpommin muutoksen merkit maatalousyrittäjän työkyvyssä ja työssä jaksamisessa.

”Kyl mä tykkään kun on sama työterveyshoitaja. Voi aina jatkaa siitä, et tiedetään vähän isännän tilannetta, jos tulee vaikka väsymystä, niin tiedetään et on ollut puhetta.”

Työterveyshuolloilta odotetaan fyysistä toimintakykyä edistäviä varhaisen tuen palveluita

Työterveyshuolloilta toivottiin enemmän palveluita tukemaan fyysistä hyvinvointia ja työkykyä. Koettiin, että työfysioterapeutin tuottamia palveluita jo varhaisessa vaiheessa tukevat työssä jaksamista. Toivottiin työfysioterapeutin ohjauksen lisäksi fysikaalisia hoitoja. Odotettiin suosituksia fyysistä työtä helpottaville laitteille ja apuvälineille. Odotettiin työfysioterapeutin sekä muiden työterveyshuollon ammattiryhmien suosituksiin ja kehittämisehdotuksiin liittyen, että **työterveyshuollon kehittämisehdotukset ovat toteuttamiskelpoisia ja realistisia**. Kehittämisehdotuksissa tulisi huomioida niin maatalousyrittäjän taloudelliset, tuotannolliset ja muutkin mahdolliset resurssit. Maatalousyrittäjät toivat esille odotuksen ja toiveen, että **työterveyshuolto veisi ja ajaisi heidän asioitaan voimakkaammin eteenpäin**. Tämä tuotiin esille taloudelliseen tilanteeseen liittyen.

Työterveyshuollon odotetaan noudattavan avoimia ja vuorovaikutuksellisia työtapoja ja -menetelmiä

Työterveyshuollon ammattilaisten ja maatalousyrittäjien välinen vuorovaikutus koettiin maatalousyrittäjien mukaan tärkeäksi. Hyvän vuorovaikutuksen kerrottiin edistävän vaikeidenkin asioiden puheeksi ottoa. Koettiin olevan tärkeää, että työterveyshuollon ja maatalousyrittäjän välinen suhde on avoin, luottamuksellinen ja vuorovaikutuksellinen puolin ja toisin.

Työterveyshuollon odotettiin olevan läheinen, luotettava ja helposti lähestyttävä. Työtapojen odotettiin olevan avoimia ja vuorovaikutuksellisia. Työterveyshuollon ammattilaisilta edellytettiin kykyä kuunnella, keskustella ja asettua toisen asemaan.

Työterveyshuollon työtapojen odotettiin olevan sujuvia ja joustavia

Työterveyshuollon toiminnan sujuvuuden odotukset tuotiin esille liittyen ajanvarauksiin ja aikatauluihin. Odotuksena oli, että työterveyshuolto huomioi maatalousyrittäjän työn ajallisen sitovuuden ja aikataulutuksen esimerkiksi terveystarkastuksia suunniteltaessa. Esimerkkinä tästä tuotiin se, että maatalousyrittäjät ovat aamuisin navettatöissä, jolloin on vaikea järjestää pääsyä työterveyshuoltoon.

Työterveyshuolloilta odotetaan psyykkistä toimintakykyä edistävää tukea

Koettiin, että psyykkistä tukea, keskusteluapua voitaisiin hakea työterveyshuolloilta tarpeen niin vaatiessa. Psyykkistä tukea odotettiin saatavan kriisi- ja muutostilanteissa tai muuten vaikean tilanteen edessä jo ennaltaehkäisevästi. Keskusteluavun tulisi olla luottamuksellista ja ymmärtävää.

*”Lohdutus, keskusteluapu
vaikeassa tilanteessa.”*

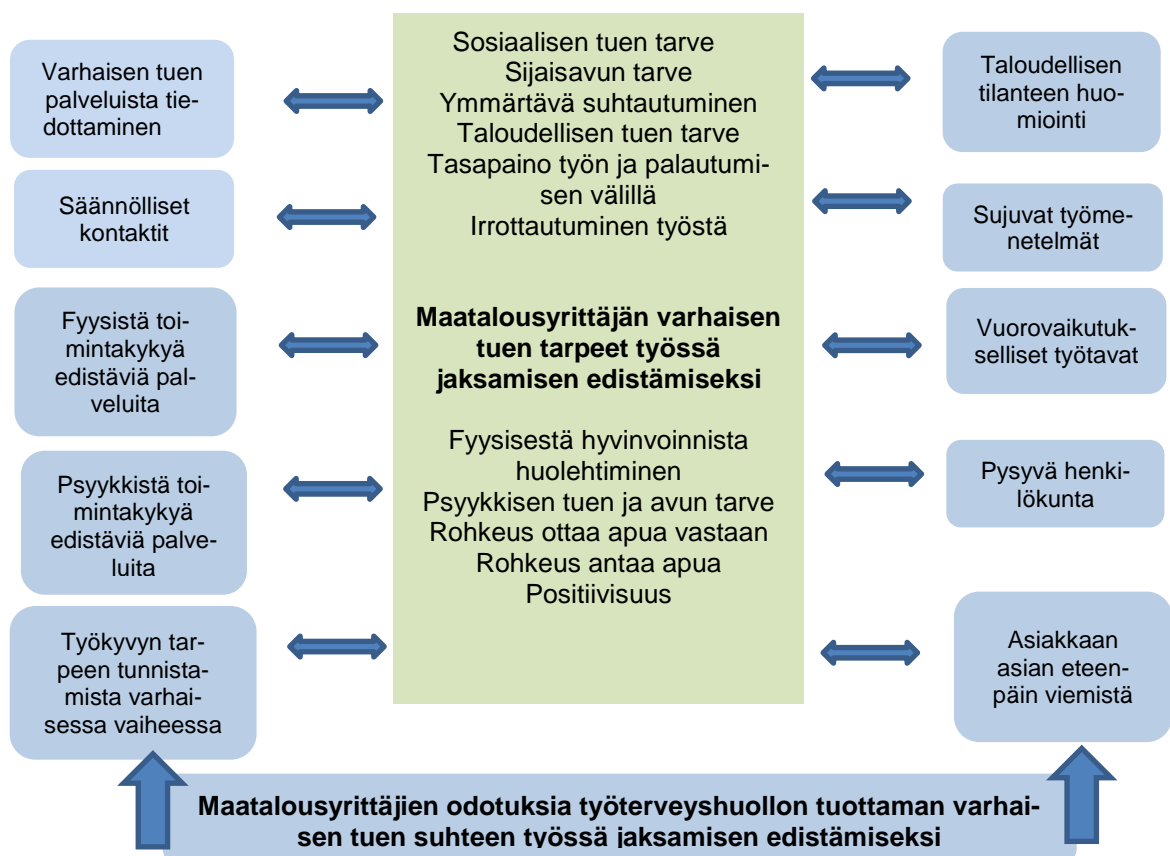
Työterveyshuolloilta odotetaan taloudellisen tilanteen huomioimista

Koettiin, että työterveyshuollolla on ajantasainen tietämys maatalousyrittäjien taloudellisesti vaikeasta tilanteesta. Odotettiin, että tämä otettaisiin huomioon työterveyshuollon toiminnassa. Toivottiin, että taloudelliset asiat otettaisiin huomioon esimerkiksi asiakasmaksuissa, jotta maatalousyrittäjillä olisi mahdollista käyttää työterveyshuollon palveluita jo ennaltaehkäisemään ja näin ollen tukemaan työssä jaksamista.

9. Kuvaus maatalousyrittäjien varhaisen tuen tekijöistä osana työterveyshuoltoa työssä jaksamisen edistämiseksi

Tutkimuksellisen kehittämistyöni tuotoksena syntyi kuvaus maatalousyrittäjien varhaisen tuen tekijöistä osana työterveyshuoltoa työssä jaksamisen edistämiseksi (Kuvio 2). Maatalousyrittäjien varhaisen tuen tarpeet työssä jaksamiselle sekä heidän odotuksensa työterveyshuollon tuottamalle varhaiselle työkyvyn tuella muodostivat yhdessä kuvauksen.

Tutkimuksellisen kehittämistyön tuloksissa tuli esille, että maatalousyrittäjän varhaisen tuen tarpeet olivat osittain yhtenevät sen kanssa, mitä he odottivat työterveyshuollon tuottamalta varhaiselta tuelta. Yhtenevät tarpeet ja odotukset tulivat esille liittyen taloudellisen tuen tarpeeseen ja taloudellisten resurssien huomiointiin, fyysisen toimintakyvyn edistämiseen ja psyykkisen toimintakyvyn edistämiseen.



Kuvio 2. Maatalousyrittäjien varhaisen tuen tekijät osana työterveyshuoltoa työssä jaksamisen edistämiseksi

Tuloksia voidaan hyödyntää varhaisen tuen toimintojen kehittämisessä osana maatalousyrittäjien työterveyshuoltoa.

10. Pohdinta

Tulosten pohdinta

Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena oli kuvata maatalousyrittäjän varhaisen tuen tekijöitä osana työterveyshuoltoa työssä jaksamisen edistämiseksi. Työssä tarkasteltiin maatalousyrittäjien teemahaastattelujen perusteella, mitä varhaisen tuen tarpeita maatalousyrittäjillä on työssä jaksamisen edistämiseksi ja mitä he odottavat työterveyshuollon tuottamalta varhaiselta tuelta. Tavoitteena oli maatalousyrittäjän työssä jaksamisen tukeminen.

Tutkimuksellisen kehittämistyön haastatteluissa tuli esille, että osa maatalousyrittäjien työssä jaksamista edistävästä varhaisen tuen tarpeista vastasivat heidän odotuksiaan työterveyshuollon tuottamalle varhaiselle tuelle. Toisensa kohtaavat tarpeet ja odotukset liittyivät psyykkiseen tukeen, fyysiseen tukeen sekä taloudellisen tilanteen huomiointiin. Psyykkinen tuki varhaisessa vaiheessa koettiin ennaltaehkäisevän työkyvyn heikentymistä. Psyykkisen tuen tarve liittyi moneen eri elämän osa-alueisiin ja haastaviin tilanteisiin sekä yksityiselämässä ja työssä. Kuten haasteisiin parisuhteessa, perheessä, taloudellisessa tilanteessa, työn kuormittavuudessa, jaksamisessa. Tuotiin esille tarve keskusteluavulle ja kuuntelemiselle sekä lähipiiriltä että työterveyshuollon ammattilaisilta. Tuotiin esille tarve fyysisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitämiselle. Pidettiin tärkeänä pitää itsestään fyysisesti huolta liikunnalla, levolla, hyvällä ravinnolla ja riittävästä palautumisesta huolehtimisella. Työterveyshuolloilta toivottiin työfysioterapeutin palveluita. Taloudellisen tilanteen epävarmuuden koettiin heikentävän työkykyä ja työssä jaksamista. Työterveyshuolloilta toivottiin ymmärrystä taloudelliseen tilanteeseen sekä resurssien huomioimista.

Tutkimuksellisen kehittämistyön haastatteluissa tuotiin esille maatalousyrittäjien työn ominaispiirteet, kuten itsenäisyys, yksin tekeminen, työn sitovuus. Työssä jaksamista edistävästä varhaisen tuen tarpeet nousivatkin näistä lähtökohdista. Kehittämistyön tuloksien mukaan varhaisessa vaiheessa työssä jaksamista tukevat vahvasti maatalousyrittäjien sosiaalinen verkosto, naapurit, perhe, yhteistyökumppanit, muut maatalousyrittäjät. Sosiaalisen tuen tarve, verkosto ja vertaistuen tarve nostettiin suureen arvoon. Fyy-

sisen yksinäisyyden lisäksi yksinäisen työn haastavuus esittäytyy vastuussa ja päätöksenteossa. Yksinyrittäjä on päätöksistään ja tekemisistään viime kädessä aina yksin vastuussa. Yksi tärkeimmistä työhyvinvoinnin tekijöistä onkin vertaistuki. (Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela 2017.) Sosiaalinen tukiverkosto, hyvät ihmissuhteet, perhe ja ystävät todettiin Työterveyslaitoksen tekemän työterveys ja maatalous Suomessa 2014 -tutkimuksen mukaan työn voimaannuttaviksi asioiksi, työympäristön ja oman työn tulosten näkemisen mahdollisuuksien lisäksi (Perkiö 2016:15).

Maatalousyrittäjien haastatteluissa nämä edellä mainitut työssä jaksamista ja varhaista tukea tarvitsevat työn kuormittavat erityispiirteet, koettiin kuitenkin myös osittain työssä jaksamista edistäviksi tekijöiksi. Itsenäinen työ, vapaus ja asioista yksin, itsenäisesti päättäminen koettiin maatalousyrittäjän työssä myös positiivisiksi puoliksi. Työ koettiin sitovaksi, mutta kuitenkin samalla tähän liittyi vapauden tunne esimerkiksi sitä kautta, että työnteon aikatauluja pystyy joustavasti osittain itse määrittelemään ja työhön liittyviä päätöksiä voi ja saa itsenäisesti tehdä. Oman käden jäljen näkeminen työssä koettiin voimaannuttaksi. Maatalousyrittäjien mahdollisuus hyödyntää taitojaan ja kokemuksiaan kehittyä haastavassa työssä, jota he voivat itse kehittää ja mahdollisuus nähdä kättensä jäljet työssä, lisäävät työnteon voimaannuttavuuden kokemuksia (Perkiö-Mäkelä, Hirvonen 2017:58).

Maatalousyrittäjän verkosto koettiin haastattelujen mukaan pääasiassa olevan läheinen ja toimiva. Maatalousyrittäjien keskinäinen verkostoituminen voikin usein olla muita yrittäjiä yleisempää ja sillä on pidemmät perinteet. Tällä saattaakin olla merkitystä siihen, että maatalousyrittäjän työkyvyn heikkeneminen huomataan ajoissa ja siihen osataan myös ajoissa puuttua. (Mäkelä-Pusa ym. 2011:44-45.) Maatalousyrittäjien haastatteluissa tulikin ilmi, että jo pelkkä tieto verkoston ja vertaistuen olemassaolosta auttoi jaksamaan työssä. Tieto siitä, ettei ole yksin ja apua on saatavilla tarvittaessa, niin fyysisistä käytännön apua tai psyykkistä tukea, koettiin työkykyä edistäväksi tekijäksi.

Levon ja työn kuormituksen välinen tasapaino koettiin merkitykselliseksi työssä jaksamisen kannalta. Koettiin, että lomilla palautuminen vaatii eri ympäristön. Tuotiin esille, että työpäivän aikana on tärkeää löytää hetki levolle ja palautumiselle. Levon tärkeyden merkitys tuotiin esille myös työn sesonkiaikana, joka sijoittuu kevään ja syksyn peltotöihin, jolloin työpäivät ovat tavanomaisempia pidempiä. Maatalousyrittäjien työmäärän hallinnalla on suuri merkitys maatalousyrittäjän työssä jaksamiselle. Terveiden, työhyvinvoin-

nin ja jaksamisen edistämiseksi työtuntien määrästä on tehty suosituksia maatalousyrittäjille. Suositusten mukaan sesonkien ulkopuolella työpäivän pituudeksi on suositeltu 8-9 tuntia, syksyn ja kevään sesonkiaikana, työpäivän pituudeksi on suositeltu enintään 12 työtuntia. Tilojen kirjanpidolle tekemän kyselyn mukaan maatalousyrittäjät pitävät näistä ajoista suhteellisen hyvin kiinni. Tästä huolimatta maatalousyrittäjien työnhallintaa tulee kehittää, jotta edellytykset yrittäjyydelle säilyvät. (Rantamäki- Lahtinen 2014:5.) Tutkimuksellisessa kehittämistyössä tuli esille, että maatalousyrittäjät tietävät levon tärkeyden merkityksen pitkälle työpäivälle ja yrittävät tätä noudattaa. Välillä aikaa levolle ei kuitenkaan riittävästi ole.

Maatalousyrittäjien työssä jaksamista heikentävät muun muassa taloudelliset huolet ja epävarmuus tulevaisuudesta (Maatalousyrittäjien Masto- verkkokysely 2011). Maatalouden kannattavuus on laskusuunnassa. Peltopinta-alan kasvun ja kotieläinten lukumäärän lisääntymisestä huolimatta maatalouden kannattavuus ei ole parantunut. Muutaman viime vuoden aikaiset Venäjä- pakotteet, kauppojen hintakampanjat, haasteelliset sääolosuhteet sekä tukimaksujen aikataulumuutokset ovat ajaneet suomalaisen maatalouden vaikeaan tilanteeseen. Keskimääräinen viljelijän tuntipalkka on arvioitu jäävän alle viiteen euroon. (Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto MTK 2017.) Talouden heikkenemiseen liittyvät asiat tulivat vahvasti esille tutkimuksellisen kehittämistyön tuloksissa. Koettiin, että heikentynyt taloustilanne ja epävarmuus heikentävät työssä jaksamista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tuotiin esille sijaisavun palkkaamisen mahdottomuus ja toisaalta, jos sijaisapu oli saatavilla, ei välttämättä kuitenkaan koettu olevan taloudellisesti mahdollista harrastaa tai matkustaa. Todettiin taloudellisen tilanteen heikentävän myös työmotivaatiota. Työterveyshuolloilta toivottiinkin taloudellisen tilanteen huomiointia.

Taloudellisen tuen eli konkreettinen rahallisen palkan tai rahallisen lisätuen tarve tuotiin haastatteluissa useaan otteeseen esille. Kartoittaessa tarkemmin, mikä toisi helpotusta ja tukea kuormittavaan tilanteeseen, jos taloudelliseen tilanteeseen ei ole mahdollista rahallisesti juuri sillä hetkellä saada helpotusta, jotta maatalousyrittäjä epävarmuudesta huolimatta jaksaisi jatkaa työssään, maatalousyrittäjät toivat esille psyykkisen tuen tarpeen. Keskusteluapua toivottiin omien läheisten lisäksi työterveyshuolloilta. Tuotiin esille, että kynnyks hakeutua työterveyshuollon psyykkisen avunpiiriin on matala. Toivottiin ymmärrystä, kykyä kuunnella ja olla aidosti kiinnostunut. Kuormittavissa elämäntilanteissa tarvitaan psyykkisen tuen lisäksi kuitenkin usein myös hyvin konkreettista apua, kuten tilan toiminnan suunnitteluun liittyvää toimintaa (Kivekäs ym.2015:68).

Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela on pyrkinyt vastaamaan tähän maatalousyrittäjien ahdinkoon ja avuntarpeeseen erilaisilla tukitoimilla. Yksi tukitoimi on vuoden 2017 alussa alkanut Välitä viljelijästä- hanke. Välitä viljelijästä- hanke on tuonut entistä selvemmin esille maatalousyrittäjien taloudelliset vaikeudet. Hanke tarjoaa apua erilaisiin työhyvinvoinnin haasteisiin, joista taloudelliset haasteet ja vaikeudet ovat vahvasti nousseet esille. Hanke on saanut jatkorahoitusta myös vuodelle 2018. (Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela 2018a.) Kehittämistyön tulosten mukaan tällaiselle tuelle on todellinen tarve. Välitä viljelijästä- hanke tuli haastatteluissakin esille. Kyseinen projekti oli tavalla tai toisella tuttu kaikille haastateltaville. Osa oli hakeutunutkin hankkeen avun piiriin. Hanke koettiin hyväksi ja tarpeelliseksi. Tuotiin esille, että ne, jotka eivät olleet vielä hankkeen palveluja käyttäneet, voisivat sen apuun turvautua.

Maatalousyrittäjien psyykkisen tuen tarpeen osalta tuli esille, että apua ei ole aina kovin helppo antaa eikä myöskään ottaa vastaan. Koettiin, että huomattaessa toisen maatalousyrittäjän työssä jaksamisessa ongelmia, tähän voi olla vaikea puuttua. Maatalousyrittäjien eläkelaitos Melan varhaisen välittämisen mallissa sosiaalisen tuen merkitys tuodaan esille kertoen konkreettisia neuvoja, miten maatalousyrittäjän ja tilan toimintaa heikentäviin ongelmiin voidaan puuttua. Varhaisen välittämisen mallissa on lueteltu verkostoon kuuluvia yhteistyökumppaneita ja tavoitteena on, että läheisten ja ystävien lisäksi tilan yhteistyökumppanit osaisivat havaita ongelmat ennen mahdollista kriisin syntymistä. (Varhaisen välittämisen malli maatalousyrittäjille 2014.)

Eroavaisuuksia maatalousyrittäjien esille tuomien varhaisen tuen tarpeissa ja odotuksissa työterveyshuollon tuottamaa varhaista tukea kohtaan tutkimuksellisen kehittämistyön tulosten mukaan oli. Maatalousyrittäjillä on siis tarpeita varhaiselle tuelle työssä jaksamisen edistämiseksi, joita ei kuitenkaan odotettu työterveyshuollon täyttävän. Odotuksissa työterveyshuollon tuottaman varhaisen tuen suhteen tuli enemmän esille kehittämissuhteita liittyen työterveyshuollon varhaisen tuen tuottamisen työmenetelmiin ja työtapoihin sekä työterveyshuollon resursseihin, kuin itse siihen, mitä varhaiselta tuelta ja sen sisällöltä odotetaan.

Työterveyshuollon työtapoihin ja -menetelmiin liittyen toivottiin, että työterveyshuolto olisi aktiivisempi toimija, enemmän esille. Toivottiin, että työterveyshuolto tiedottaisi enemmän varhaisen tuen palveluista ja että henkilökunta olisi pysyvää ja toiminta sujuvaa. Toivottiin, että työterveyshuolto huomioisi asiakkaan taloudellisen tilanteen ja veisi

asiakkaan asiaa eteenpäin taloudellisiin haasteisiin liittyen. Vaikka edellä mainitut asiat eivät suoranaisesti tuo tietoa siitä, mitä varhaiselta tuen palvelulta tai tuen sisällöltä odotetaan, välillisesti nämä vaikuttavat työterveyshuollon varhaisen tuen tuottamiseen. Se, että asiakas tietäisi enemmän varhaisesta tuesta ja siihen liittyvistä palveluista ja tarjonnasta, lisäisi mahdollisuuksia hakea apua ja tukea työterveyshuolloilta työssä jaksamista edistämään jo ennaltaehkäisevästi. Toive pysyvästi henkilökunnasta saattaisi madaltaa kynnystä kertoa omista jaksamiseen liittyvistä ongelmista. Tuttu henkilökunta myös huomaa kenties helpommin muutokset maatalousyrittäjän työkyvyssä. On tiedostettu, että mitä aikaisemmin voidaan työhyvinvoinnin kehittämiseen tarttua, sitä enemmän on keinoja käytettävissä tilanteen ratkaisemiseen ja ongelmista aiheutuvat kustannukset jäävät pienemmiksi (Manka, Manka 2016:91-92).

Kehittämistyön tuloksissa tuli siis esille, että työterveyshuollon toimintaa tulee kehittää. Työterveyshuollon aktiivisempaan toimijuuteen liittyen toivottiin työterveyshuollon olevan säännöllisemmin yhteydessä, toivottiin tiheämpiä kontakteja maatalousyrittäjään ja vuosittaisia käyntejä työterveyshuollossa. Tämä tuli esille myös 2017-2018 toteutetun maatalousyrittäjien eläkelaitoksen Melan työhyvinvointikyselyn tuloksissa. Kyselyn mukaan maatalousyrittäjät toivovat työterveyshuollon kehittämistä, aktiivista kumppanuutta yrittäjän ja työterveyshuollon välille sekä hyvistä käytännöistä informoimista. (Saari 2018). Maatalousyrittäjän tarpeista käsin lähtevien työterveyspalvelujen, jotka mahdollistavat asiakkaan riittävän varhaisen tuen saamisen ja riittävän palautumisen, kattavuutta tulisi lisätä. Nämä ovat keinoja, joilla tunnistetaan ajoissa maatalousyrittäjien hyvinvointia ja työkykyä uhkaavia tekijöitä ja joilla heidän työhyvinvointia voitaisiin ajoissa tukea. Asiakkaan tarpeista lähtevät työterveyshuoltopalvelut ja työhyvinvointia tukevat lomituspalvelut mahdollistavat maatalousyrittäjän riittävän palautumisen ja varhaisen tuen saamisen. Näiden palvelujen kattavuutta on lisättävä ja sisältöä kehitettävä. (Kivekäs ym.2015:72.)

Maatalousyrittäjät toivat esille tarpeen henkilökohtaiselle neuvonnalle, psyykkistä tukea muutokseen ja kriisiin. Maatalousyrittäjien psyykkisiin ongelmiin ja sitä kautta mahdollisen pitkittyvän työkyvyttömyyden ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi tarvitaan mielen-terveyttä edistäviä ja ennaltaehkäiseviä keinoja. Ennaltaehkäisyn lisäksi tarvitaan kuitenkin myös asianmukaista psyykkisten oireiden hoitoa sekä kuntoutusta. (Kivekäs ym.2015:72.)

Psyykkisen tuen tarpeen lisäksi maatalousyrittäjät toivat esille tarpeen fyysisen kunnon ja hyvinvoinnin ylläpitämisestä, tähän maatalousyrittäjät odottivat saavansa työterveys- huollolta tukea. Haastatteluissa tuotiin esille, että työfysioterapeutilta toivotaan ohjausta ja neuvontaa. Toivottiin myös fyysistä työtä helpottavia kehittämissuhteita apuvälineisiin ja työtapoihin liittyen. Tämän lisäksi tuli esiin toive fysikaalisista hoidoista. Aiemman olemassa olevan tiedon mukaan maatalousyrittäjät toivovat fyysisen työkyvyn ylläpitämiseen tukea, esimerkiksi työkykyä ylläpitävien kurssien muodossa (Saari 2018). Hyvä terveys on tärkeä perusta sille, että maatalousyrittäjä kokee työkykynsä hyväksi. Terveyttä edistävät toimet, kuten tuki- ja liikuntaelinoireiden ja psyykkisten oireiden lievittäminen ovat tärkeitä. Koettuun työkykyyn vaikuttaa työn ruumiillinen rasittavuus. Työn fyysistä kuormittavuutta tulee tasapainottaa työtä ja työympäristöä kehittämällä sekä hyödyntämällä työvälineitä. Näiden avulla työssä voitaisiin jatkaa nykyistä pidempään. (Perkiö, Mäkelä-Hirvonen 2017:58.)

Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen Melan tuottamassa kyselyssä maatalousyrittäjät toivat esille tarpeen vertaistukiryhmille ja verkostoitumiselle. Tuotiin esille odotuksia sille, että Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen Melan tai muiden yhteistyökumppaneiden, johon myös työterveyshuolto kuuluu, tulisi järjestää edellä mainittuja palveluita. (Saari 2018.) Tutkimuksellisen kehittämistyön tulosten mukaan, odotuksille työterveyshuollon varhaiselle tuelle ei kuitenkaan tuotu esille odotuksia sille, että työterveyshuolto olisi mukana tuottamassa maatalousyrittäjän verkostoa tai vertaistukea. Työterveyshuollon varhaisen tuen toimintamallien ja käytäntöjen suunnittelussa ja kehittämisessä tulee ottaa kuitenkin huomioon maatalousyrittäjien varhaisen tuen tarpeet, vaikkakin ne jäivät haastatteluissa työterveyshuoltoon kohdistuvien odotusten ulkopuolelle. Ne ovat arvokasta tietoa ja liittyvät vahvasti maatalousyrittäjän työssä jaksamiseen. Esimerkkinä tästä on edellä mainittu verkoston ja vertaistuen tarve. Työterveyshuollolta ei odotettu tähän varhaisen tuen palvelua. Kuitenkin sosiaalinen tuki, verkosto ja vertaistuki tulivat tuloksissa esille merkittävänä työssä jaksamiseen liittyvänä tekijänä. Työterveyshuollon tulisi tähän reagoida ja miettiä, miten toiminnassaan voisivat sosiaalisen tuen tarpeeseen vastata.

Tutkimuksellinen kehittämistyö antaa työterveyshuollolle työvälineitä maatalousyrittäjien varhaisen tuen kehittämiseen ja työterveyshuollon työ- ja toimintatapojen edistämiseen. Työterveyshuollon toimintaa tulee kehittää asiakaslähtöisemmäksi ja asiakassuhdetta maatalousyrittäjiin syventää vuorovaikutuksellisemmaksi ja avoimeksi. Yhteistyötä työterveyshuollon ja maatalousyrittäjän kanssa tulisi kehittää. Yhteistyön edistä-

minen ja huolellinen ja asiakkaan tarpeet huomioiva työterveyshuollon perustyö eri toimijoiden kesken ovat työkyvyn hallinnan kulmakiviä, joiden avulla työkyvyn heikkeneminen on mahdollista tunnistaa varhaisessa vaiheessa. (Tiitola 2016:64-66.) Vahvistaakseen maatalousyrittäjien työkykyä ja työssä jaksamista, työterveyshuollon koordinaattoroolia maatalousyrittäjien asioiden hoidossa tulee lisätä. Yhteistyökäytännöt sekä varhaisen tuen mallin kehittäminen ja sen aktiivinen käyttöönotto ovat avuksi maatalousyrittäjien työssä jaksamisen edistämiseksi. (Kivekäs ym.2015:4.)

Tutkimuksellisen kehittämistyön tulokset tullaan viemään Kuninkaantien työterveyden maatalousyrittäjien parissa työskentelevälle tiimille. Työterveyshuollon maataloustiimissä tullaan kehittämään tämän hetkistä varhaisen tuen mallia vastaamaan näihin tarpeisiin ja tekijöihin, joita tämä kehittämistyö on tuonut esille.

Menetelmällisten ratkaisujen pohdinta

Tutkimuksellisen kehittämistyön aineisto kerättiin haastattelemalla maatalousyrittäjiä teemahaastattelun menetelmällä. Teemahaastattelussa pyritään huomioimaan ihmisten tulkinnat. Ihmisten vapaalle puheelle annetaan tilaa, vaikka ennalta päätetyt teemat pyritään keskustelemaan kaikkien tutkittavien kanssa. Teemojen ja kysymysten harkittamisen lisäksi haastateltavien valitseminen tulee tehdä harkiten. Tutkittaviksi tulee valita sellaisia ihmisiä, joilta arvellaan saatavan parhaiten aineistoa kiinnostuksen kohteena olevista asioista. (Saaranen-Kauppinen, Puusniekka 2006.)

Teemahaastattelut soveltuivat tähän tutkimukselliseen kehittämistyöhön. Haastateltavat maatalousyrittäjät olivat parhaita asiantuntijoita arvioimaan oman työssä jaksamisen varhaisen tuen tarpeitaan sekä kertomaan odotuksistaan työterveyshuollon tuottaman varhaisen tuen suhteen.

Teemahaastatteluja ohjasi kaksi tutkimustehtävien pohjalta laadittua analyysikysymystä. Haastattelujen aineistosta nousi toiseen analyysikysymykseen; *mitä odotuksia maatalousyrittäjillä on työterveyshuollon tuottaman varhaisen tuen suhteen*, suppeampi aineisto. Tämä aiheutti jonkin verran haasteita aineistonanalyysille. Tämä johtui osittain tutkimuksellisen kehittämistyön tekijän kokemattomuudesta haastattelutilanteesta. Teemahaastatteluissa haastattelijä olisi voinut mennä rohkeammin syvemmälle aiheeseen miksi- kysymysten avulla.

Tutkimuksellisen kehittämistyön tekijälle kohderyhmä ja heidän työn toimintaympäristö oli ennalta tuttu oman työn kautta. Tämä auttoi teemahaastattelukysymysten muotoilussa ja itse haastattelutilanteessa. Tutkijan tutkimuksen kohteen, kohderyhmän ja toimintaympäristön tuntemus on monella tavalla tärkeä laadullista tutkimusmenetelmää käytettäessä (Vilkkä 2015:130).

Työn eettisyys

Tutkimuksellisessa kehittämistyössäni pyrin toimimaan hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla, jotta tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa ja sen tulokset uskottavia. Kehittämistyössäni noudatin tutkimuseettisen tiedekunnan (tenk.fi) hyvän tieteellisen käytännön ohjeita. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012:8.)

Tutkimuksellisessa kehittämistyössäni teossa kiinnitin huomiota siihen, että kirjalliset luvat, sopimukset ja suunnitelmat ovat asianmukaiset. Tutkimuksellisen kehittämistehävä oli suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti ja asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. Otin käytettyjen muiden tutkijoiden ja kirjoittajien työn ja saavutukset asianmukaisella tavalla huomioon niin, että kunnioitus muiden tekemää työtä kohtaan säilyi. Viittasin muiden kirjoittamiin julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla ja näin annoin heidän saavutuksilleen niille kuuluvan arvon ja merkityksen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012:6.)

Tutkimukselliselle kehittämistyölleni nousi tarve työterveyshuollon työyhteisöltäni, jossa koettiin, että maatalousyrittäjien varhainen tuki vaatii selkiyttämistä ja kehittämistä. Tarve varhaisen tuen kehittämiseksi nousi tarve myös maatalousyrittäjiltä työterveyshuollon asiakkaina. Tutkimuksellisen kehittämistyöhön osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen ja tutkimuksesta ja sen käyttötarkoituksesta kerrottiin erillisellä tutkimushenkilötiedotteella. Kaikki kerättävä tieto käsiteltiin luottamuksellisesti eikä teemahaastatteluihin vastanneiden henkilötietoja mainita raportissa eikä kehittämistyön missään vaiheessa. Osallistujat vahvistivat osallistumisensa tutkimukseen allekirjoittamalla kirjallisen luvan tutkimukseen osallistumisesta.

Tutkimukselliseen kehittämistyöhöni osallistuvat henkilöt valikoituvat heidän ilmoittautumisjärjestyksen mukaisesti. Osallistujille lähetettiin työterveyshuollon henkilökunnan toimesta kirjallinen informaatio, tutkimushenkilötiedote, jonka perusteella henkilö oli itse

tutkijaan yhteyttä tai antoi luvan tutkijalle olla häneen yhteydessä. Haastattelutilanteet tehtiin yksilöhaastatteluina haastateltavan kotona tai työterveyshuollon tiloissa haastateltavan haluaman tavan mukaan. Tutkimuslupa annettiin Kuninkaantien työterveyshuollon toimitusjohtajalta, sopimus tehtiin myös Metropolia Ammattikorkeakoulun toimesta.

LÄHTEET:

Anttila, Pirkko 2014: Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. Saatavilla osoitteessa: <<https://metodix.fi/>> Luettu 27.2.2017.

Halonen Jaana, Solovieva S, Pentti J, Kivimäki M, Vahtera J, Viikari-Juntura E. 2015. Effectiveness of legislative changes obligating notification of prolonged sickness absence and assessment of remaining work ability on return to work and work participation: a natural experiment in Finland. *Occupational and Environmental Medicine* 73 (1). 42-50. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<http://oem.bmj.com/content/oe-med/73/1/42.full.pdf>> Luettu 15.5.2018.

Hirsjärvi, Sirkka, Hurme, Helena 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko, Sajavaara, Paula. 2016: Tutki ja kirjoita. Porvoo: Bookwell Oy.

Kinnunen, Birgitta, Heikkonen, Jalmari, Kotilainen, Eljas, Mäittälä, Jukka 2016: Maatalousalan hyvä työterveyshuoltokäytäntö. Helsinki: Työterveyslaitos.

Kela 2016: Työkyvyn hallinta, seuranta ja varhainen tuki. Saatavilla osoitteessa: <http://www.kela.fi/yhteistoiminta_tyokyvyn-hallinta> Luettu 3.12.2017.

Kivekäs, Teija, Ahola, Kirsi, Joensuu, Matti, Mattila-Holappa, Pauliina, Rechartt, Jari, Hermansson, Helena 2015. Maatalousyrittäjillä alkaneet mielenterveysperusteiset työkyvyttömyyseläkkeet. Helsinki: Työterveyslaitos.

Kuninkaantien työterveys. Verkkosivusto. Saatavana osoitteessa: <<https://www.porvoo.fi/kuninkaantien-tyoterveys-1>> Luettu 15.5.2018.

L 22.12.2006/1280. Maatalousyrittäjän eläkelaki.

Länsimies-Antikainen, Helena, Kontio, Paula, Mäittälä, Jukka 2011. Haaste- hanke. Maatalousyrittäjien työterveyshuollon sisällön ja kattavuuden kehittäminen. Loppuraportti 2009–2011. Helsinki: Työterveyslaitos.

Maa- ja metsätalousministeriö 2017. Tiedote: Hallitus puolittaa kriisipaketin loppuosalla vuodelle 2018 maataloustukiin kohdistuvat leikkaukset, panostaa viljelijöiden jaksamiseen sekä biokaasun tuotantoon. Saatavilla osoitteessa: <<http://mmm.fi/haku/-/q/tiedote>> Luettu 28.1.2018.

Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto MTK 2017. Maatalouden kannattavuus. Saatavana osoitteessa: <https://www.mtk.fi/maatalous/maatalouden_kannattavuus/fi_FI/maatalouden_kannattavuus/> Luettu 16.5.2018.

Maatalousyrittäjien Masto- verkkokysely 2011. Työssä onnistumisesta voimia arkeen. Saatavana osoitteessa: <http://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/maatalousyrittajien-verkkokysely-tyossa-onnistumisesta-voimia-arkeen> Luettu 23.11.2016.

Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela 2017. Hyvinvointia työstä. Saatavana osoitteessa: <www.mela.fi/fi/tyohyvinvointi/hyvinvointia-tyosta> Luettu 4.2.2018.

Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela 2018a. Välitä viljelijästä- hanke. Saatavilla osoitteessa <www.mela.fi/fi/tyohyvinvointi/valita-viljelijasta> Luettu 3.5.2018.

Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela 2018b. Maatalousyrittäjät toivovat jaksamisensa tueksi konkreettista työhyvinvointitoimintaa. Saatavilla osoitteessa: <mela.fi/fi/ajankoh-taista/maatalousyrittajat-toivovat-jaksamisensa-tueksi-konkreettista-tyohyvinvointitoimintaa> Luettu 21.1.2018.

Manka, Marja-Liisa, Manka, Marjut 2016: Työhyvinvointi. Helsinki: Talentum Pro.

Mäkelä-Pusa, Pirkko, Terävä, Kimmo, Manka, Marja-Liisa 2011. Yrittäjän työhyvinvointi, työkyky ja kuntoutus. Selvitysraportti pienyrittäjien ja maatalousyrittäjien työkyvystä, hyvinvoinnista, työkyvyn tuen ja kuntoutuksen tarpeesta. Helsinki: Kuntoutussäätiö.

Perkiö-Mäkelä, Merja, Hirvonen, Maria 2017. Maatalousyrittäjien koettu työkyky ja työssä jatkamisajatukset. Loppuraportti maatalousyrittäjien eläkelaitokselle. Helsinki: Työterveyslaitos.

Perkiö-Mäkelä, Merja, Hirvonen, Maria, Kinnunen, Birgitta, Koponen, Milja, Louhelainen, Kyösti, Mäittälä, Jukka, Sipponen, Jouni, Torpström, Anne 2016. Työterveys ja maatalous Suomessa 2014. Helsinki: Lönnberg & Promo.

Pietilä, Toni, Lahdensaari-Nätt, Liisa 2010: Hyvinvoiva yritys menestyy. TTS tutkimuksen tiedote, luonnonvara-ala: Maatalous-lehti 4/2010.

Rajavaara, Marketta 2013: Kuntoutus- ja työkykypolitiikat sosiaalisina investointeina. Työvoiman tuottavuutta vai kansalaisten yhdenvertaisuutta? Teoksessa Ashorn, Ullala, Autti-Rämö, Ilona, Lehto, Juhani, Rajavaara, Marketta (toim.): Kuntoutus muuttuu- entä kuntoutusjärjestelmä? Tampere: Juvenes Print.

Rantamäki-Lahtinen, Leena 2014. Heikoksi koettu osaaminen aiheuttaa maatalousyrittäjille uupumusta. Maaseudun tiede. 71(1). 5. Saatavana myös sähköisenä osoitteessa: <https://issuu.com/mttelo/docs/maaseudun_tiede_1-2014> Luettu 16.5.2018.

Saaranen-Kauppinen, Anita, Puusniekka, Anna. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavana osoitteessa: <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. Luettu 12.5.2018.

Saari, Pirjo 2018. Työhyvinvointikyselyn tulokset. Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela. Saatavana osoitteessa: <http://docplayer.fi/2453707-Tyohyvinvointikyselyn-tulokset-pirjo-saari-mela.html> Luettu 2.2.2018.

Tiitola, Katri 2016. Tunnistetaan työkyvyn heikkeneminen ajoissa! Työterveyslääkäri-lehti 34(4). 64-66. Saatavana myös sähköisenä osoitteessa: <<http://www.terveysportti.fi.ezproxy.metropolia.fi/dtk/tyt/koti>> Luettu 15.5.2018.

TTS Työtehoseura. Tarmoa maatalousyrittäjille. Saatavana osoitteessa: <http://www.tts.fi/tarmoa-etusivu> Luettu 4.2.2018.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. Saatavana osoitteessa: Tenk.fi. Luettu 3.5.2018.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Tammi.

Työterveyslaitos 2018. Maatalousyrittäjien työterveyshuolto. Saatavana osoitteessa: <ttl.fi/maatalousalan-tyoterveyshuolto/tyoterveysspalvelujen-ydinsisalto> Luettu 21.1.2018.

Työterveyslaitos 2010. Tietokortti 18. Maatalousyrittäjän työkyvyn tuki (12/2010). Saatavana osoitteessa: <https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2017/01/Maatalousyrittajan-tyokyvyn-tuki.pdf>> Luettu 11.5.2018.

Työterveyslaitos n.d. Työkyky-talomalli. Saatavana osoitteessa: <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyokykytalo/> Luettu 12.5.2018.

Valtioneuvosto 2016. Eläkeikä nousee - työurat pidentyvät. Saatavana osoitteessa: <http://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset_publisher/elakeika-nousee-tyourat-pidentyvat?_101_INSTANCE_3wyslLo1Z0ni_groupId=1271139>. Luettu 3.1.2017.

Varhaisen välittämisen malli maatalousyrittäjille 2014. Esite. Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela.

Vilka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Kutsu haastatteluun, jonka aiheena on maatalousyrittäjän varhainen tuki työssä jaksamisen edistämiseksi.

Pyydän Sinua osallistumaan haastatteluun, jossa aiheena on maatalousyrittäjän varhainen tuki työssä jaksamisen edistämiseksi. Haastattelun tuloksia hyödynnetään Kuninkaantien työterveyshuollossa kehitettäessä maatalousyrittäjien varhaisen tuen toimintaa osana yrittäjien työterveyshuoltoa. Sinun asiantuntemuksesi olisi tässä erittäin arvokasta.

Toivon, että Sinulla olisi mahdollisuus antaa aikaasi kanssasi sovittuna ajankohtana, jolloin voisimme keskustella maatalousyrittäjien varhaisen tuen tarpeista ja varhaisen tuen keinoista. Haastatteluun olisi hyvä varata aikaa n. 1,5 tuntia. Haastattelut tapahtuisivat joko kotonasi, työterveyshuollon tiloissa tai muussa sovitussa paikassa. Haastattelut tapahtuvat kevään 2018 aikana. Tilaisuudessa keskustelemme, mitä varhaisen tuen tarpeita maatalousyrittäjillä on työssä jaksamisen edistämiseksi ja miten työssä jaksamista voidaan edistää varhaisena tukena osana maatalousyrittäjien työterveyshuoltoa. Haastattelija on Kuninkaantien työterveyshuollon työterveyshoitaja.

Haastattelu liittyy myös minun opintoihini. Opiskelen Metropolia Ammattikorkeakoulussa Kuntoutuksen (yamk) tutkinto-ohjelmassa. Kehittämistyön tutkimussuunnitelman ovat hyväksyneet Metropolian ammattikorkeakoulun lehtorit yliopettajat Elisa Mäkinen ja Pekka Paalasmaa. Kuninkaantien työterveyshuollon toimitusjohtaja on myöntänyt kehittämistyölle tutkimusluvan 21.12.2017.

Sinulla on oikeus keskeyttää osallistumisesi milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Haastattelut taltioidaan äänittämällä keskustelut. Kaikki kerättävä tieto käsitellään luottamuksellisesti eikä ketään yksittäistä henkilöä voida tunnistaa lopullisesta raportista.

Tutkimusaineiston analysointiin ei osallistu ulkopuolisia henkilöitä ja kaikki taltioitu materiaali hävitetään kehittämistyön valmistuttua. Kirjallinen raportti on saatavissa Kuninkaantien työterveyshuollosta ja elektronisena versiona Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjaston Theseus -tietokannasta ja se löytyy myös kansitettuna koulun kirjastosta.

Halutessasi osallistua kehittämistyöhöni, toivon yhteydenottoasia, joko soittamalla tai sähköpostin kautta.

Annan mielelläni lisätietoa kehittämistyöstä. Olethan yhteydessä.

Ystävällisin terveisin, Sanna

Yhteystiedot
Sanna Anttonen, työterveyshoitaja
Puh.xxxxxx Sähköposti. xxxxxxx

Suostumus haastatteluun osallistumiseen

Olen saanut, lukenut ja ymmärtänyt Sanna Anttosen tutkimuksellista kehittämistyötä koskevan tutkimushenkilö-tiedotteen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksen tarkoituksesta, tietojen keräämisestä ja säilytyksestä, ja minulla on ollut mahdollisuus saada lisätietoja suullisesti.

Ymmärrän, että osallistumiseni haastatteluun on vapaaehtoista ja voin perustelematta keskeyttää osallistumiseni tutkimukseen milloin tahansa. Keskeytyksen ilmoitan kehittämistyön tekijälle, Sanna Anttoselle, joko suullisesti tai kirjallisesti. Tutkimuksen tekijän yhteystiedot löytyvät tämän suostumuslomakkeen alalaidasta.

Suostun osallistumaan haastatteluun vapaaehtoisesti.

Paikka ja aika Suostumuksen antajan allekirjoitus

Paikka ja aika Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus

Yhteystiedot

Sanna Anttonen, työterveyshoitaja
Puh.xxxxxx Sähköposti. xxxxxxx

Kehittämistehtävä 1 oli selvittää:

- Mitä ovat varhaisen tuen tarpeet maatalousyrittäjien näkökulmasta työssä jaksamisen tueksi?

Teemat:

- Sosiaaliset suhteet (parisuhde, perhe, läheiset, verkosto, sukupolvien väliset suhteet)
- Taloudelliset asiat
- Psykkinen hyvinvointi ja toimintakyky
- Fyysinen hyvinvointi ja toimintakyky
- Muutostilanteet, kriisitilanteet
- Työstä palautuminen
- Vapaa-aika, lepo, harrastukset

Haastattelukysymyksenä:

- Mitä varhaista tukea maatalousyrittäjät sinun näkökulmastasi tarvitsevat (*teeman mukaan esim. sosiaalisiin suhteisiin liittyen*) työssä jaksamisen edistämiseksi?

Kehittämistehtävä 2 oli selvittää:

- Mitä odotuksia maatalousyrittäjillä on työterveyshuollon tuottaman varhaisen tuen suhteen työssä jaksamisen edistämiseksi?
- Haastattelukysymykset samoilla teemoilla, kuin 1.kehittämistehtävässä.
- Mitä odotuksia sinulla on työterveyshuollon tuottaman varhaisen tuen suhteen työssä jaksamisen edistämiseksi (*teeman mukaan esim. sosiaalisiin suhteisiin liittyen*)?

1. Analyysikysymys:

-Mitkä ovat varhaisen tuen tarpeet maatalousyrittäjien näkökulmasta työssä jaksamisen tueksi?

LAUSE TEKSTISTÄ	PELKISTYS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
<p><i>Sosiaaliset suhteet ovat erittäin tärkeitä jaksamiselle</i></p> <p><i>Sosiaaliset suhteet vievät ihmiset pois arjen ympyröistä, joissa on eniten ikävyyksiä.</i></p>	<p>Sosiaalisten suhteiden tarve edistämään työssä jaksamista</p> <p>Irrottautuminen arjesta, tämän mahdollistamisessa sosiaaliset suhteet auttavat</p>	<p>Tarve sosiaalisille suhteille, joiden avulla edistetään arjesta ja työstä irrottautumista</p>	<p>Sosiaalisen tuen tarve</p>
<p><i>Kun tulee kotiin vieläkin elää niissä tilanteissa ja miettii niitä ihmisiä. Ei välttämättä huomaa ikäviä asioita, muistelee ihmisiä joita on nähnyt.</i></p>	<p>Ystävien tapaaminen, joka auttaa viemään pois ikävät asiat mielestä</p>		
<p><i>Sosiaaliset suhteet auttavat työstä palautumiseen</i></p>	<p>Palautuminen työstä, sosiaaliset suhteet edistävät työstä palautumista</p>	<p>Tarve sosiaalisille suhteille edistämään työstä palautumisessa</p>	
<p><i>Ihan kaikki sosiaalsiin suhteisiin liittyen tukee työkykyä</i></p>	<p>Työkyvyn tukeminen, sosiaaliset suhteet tukevat työkykyä</p>	<p>Tarve sosiaalisille suhteille tukemaan työkykyä</p>	
<p><i>Mutta vanha pariskunta auttaa, niin kuin täällä meilläkin.</i></p>	<p>Tarve omien vanhempien avulle</p>	<p>Tarve omaisten ja läheisten tuelle</p>	
<p><i>äiti kuoli 2006. Sit mentiin isän kanssa ja avopuolisokin kävi navetassa.</i></p>	<p>Tarve omaisten ja läheisten avulle</p>		