

Juho Rahko

LYPSYKARJAN KANSSA TYÖSKENTELEVIEN TYÖERGONOMIA

LYPSYKARJAN KANSSA TYÖSKENTELEVIEN TYÖERGONOMIA

Juho Rahko
Opinnäytetyö
Kevät 2021
Maaseutuelinkeinojen tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Maaseutuelinkeinojen tutkinto-ohjelma

Tekijä: Juho Rahko

Opinnäytetyön nimi: Lypsykarjan kanssa työskentelevien työergonomia

Työn ohjaaja: Titta Järveläinen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2021

Sivumäärä: 24 + 10 liitettä

Maatalouden töiden tiedetään yleisesti olevan raskaita fyysisen kuormittavuuden sekä pitkien yhtenäisten työjaksojen takia. Työergonomian huomioimisella tulisi pyrkiä ennaltaehkäisemään mahdollisimman paljon työstä aiheutuvia haittoja.

Suomessa yleisin työympäristö lypsykarjan parissa työskentelevillä on edelleen parsinavetta. Tämä aiheuttaa omalta osaltaan haasteita työergonomian suhteen. Kuitenkin myös pihattonavetat työympäristönä kuormittavat fyysisesti.

Opinnäytetyön tavoite on kartoittaa lypsykarjan parissa työskentelevien ihmisten ajatuksia sekä yleistä kiinnostusta työergonomiasta kohtaan. Tein kyselyn, joka oli suunnattu lypsykarjan parissa työskenteleville ihmisille. Tämän kyselyn tulosten perusteella vastaajat kokivat työn jo aiheuttaneen heille työstä johtuvia vammoja, mutta silti yleinen tietous ja työergonomian huomioonottaminen oli melko hyvää. Valtaosa vastaajista ei kokenut tarpeelliseksi lisäkoulutusta aiheesta.

Asiasanat: työergonomia, lypsykarja, kysely

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme Agricultural and Rural Industries

Author: Juho Rahko
Title of thesis: Work Ergonomics of People Working with Dairy Cattle
Supervisor: Titta Järveläinen
Term and year when the thesis was submitted: Spring 2021
Number of pages: 24 + 10 appendices

Dairy milking work is well-known to be very physically challenging. The aim of my thesis was to find out how people are taking working ergonomics in consideration.

The most common milking barns in Finland are tiestall cattle barns. It is known that in those working environments it can be hard to implement good working positions. But also, freestall cattle barns can be challenging, because in all kind of cattle barns people must lift and carry heavy weights.

I made an inquiry for people who work with dairy cattle. Based on the responses I found out that people felt that working circumstances have already caused injuries, but they still felt that they have quite good knowledge about working ergonomics. They had no interest in further education in subject.

Keywords: working ergonomics, inquiry, dairy cattle

SISÄLLYS

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | JOHDANTO | 6 |
| 2 | LYPSYKARJATILAN TYÖNKUVA | 7 |
| 3 | TYÖYMPÄRISTÖ | 8 |
| 3.1 | Parsinavetta | 8 |
| 3.2 | Robottinavetta | 8 |
| 3.3 | Lypsyasemapihatto | 9 |
| 4 | TYÖSUHDE | 10 |
| 4.1 | Yrittäjä | 10 |
| 4.2 | Työntekijä | 10 |
| 5 | TYÖERGONOMIA JA FYYSINEN KUORMITUS | 11 |
| 5.1 | Yläraajat | 12 |
| 5.2 | Selkä | 12 |
| 5.3 | Alaraajat | 13 |
| 5.4 | Hengitystiet | 13 |
| 5.5 | Kuulo | 14 |
| 6 | TUTKIMUSAINESTON KERÄÄMINEN | 15 |
| 7 | TUTKIMUSTULOKSET | 16 |
| 8 | YHTEENVETO JA POHDINTA | 22 |
| | LÄHTEET | 24 |
| | LIITTEET | 25 |

1 JOHDANTO

Tein kyselyn lypsykarjan parissa työskenteleville. Jaoin kyselyn omalla henkilökohtaisella Facebook-tililläni sekä Facebookin maidontuottajat-ryhmässä. Täten kysely ei rajoittunut tietylle alueelle, vaan vastaamaan pääsi ympäri Suomen. Kysely oli auki kolme viikkoa, ja siihen vastasi 95 henkilöä.

Valitsin opinnäytetyöni aiheen oman henkilökohtaisen kiinnostuksen vuoksi. Työskentelen itse yrittäjänä lypsykarjan parissa, ja navettani on iäkäs parsinavetta. Työergonomian pohtiminen ja parantaminen on avainasemassa pitkän työuran kannalta. Eläinten parissa työskentely on usein fyysisesti kuormittavaa, joten koen työergonomian olevan ajankohtainen asia.

Kyselyni tarkoituksena oli selvittää lypsykarjan parissa työskentelevien ihmisten asennetta työergonomiaan sekä sitä, tekevätkö ihmiset arjessa tiedostettuja valintoja työergonomiia ajatellen. Opinnäytetyössäni pohdin kyselyn vastausten pohjalta työergonomian merkittävyyttä arjessa sekä selvitin, onko vastanneilla kiinnostusta mahdolliseen lisäkoulutukseen aiheesta.

2 LYPSEKARJATILAN TYÖNKUVA

Lypsykarjatilalla työskentelevän henkilön tulee hallita monialaista kokonaisuutta. Arkirutiineista merkittävä osa on lypsytyöskentelyä, mutta eri ikäisten eläinten hoito ja niiden lajityypillisen käyt-täytymisen tuntemus on oleellista arjessa. Tämän lisäksi työnkuvaan kuuluu esimerkiksi erilaisten koneiden käyttö sekä kiimantarkkailu. Eläinten parissa työskennellessä on ensiarvoisen tärkeää myös tietämys eläinten hoidosta, jotta tarvittaessa tunnistaa poikkeamat käytöksessä tai tervey-dentilassa.

Mikäli peltotöitä ei ole ulkoistettu, ne kuuluvat tilan arkeen pääosin huhti-marraskuussa. Yleinen rakennuksista huolehtiminen, paikkojen korjaamisessa sekä siistiminen kuuluvat myös tilan tehtä-viin.

Maidontuotannossa tulisi tiedostaa ruoantuotannolle annetut määräykset sekä noudattaa niitä par-haansa mukaan. Kyky huomioida hygienia työympäristössä korostuu, kun tuotetaan ihmisravintoa.

3 TYÖYMPÄRISTÖ

Lypsykarjan tuotosseurannan tulosten vuodelta 2020 mukaan keskimääräinen lehmäluku tilakoh-
teisesti oli 50,5 yksikköä (ProAgria.fi, 2021). Ruokatieto.fi sivuston kokoaman tietohaarukan mu-
kaan vuonna 2019 navettatyypijakauma oli seuraavanlainen: parsinavettoja oli 59 prosenttia ja
pihattonavettoja 41 prosenttia (ruokatieto.fi, 2020). Hieman yli puolet lypsykarjan parissa työsken-
televistä toimi siis työympäristössään parsinavetassa, joka tuo omat haasteensa työergonomiaan.

3.1 Parsinavetta

Parsinavetoissa työskennellessä työasento on usein haastava, sillä lypsyn aikana joudutaan ku-
martelemaan ja kyykistelemaan paljon. Usein parsinavetoissa työskentelyä helpottavien teknisten
apuvälineiden määrä on pienempi kuin pihattoratkaisuissa. Parsinavetassa lypsetään yleisimmin
putkilypsykoneella. Myös kannulypsyimiä on, mutta niiden käyttö on vähäisempää. Kannulypsyko-
neet ovat yleisimmin käytössä vanhemmilla ikäluokilla 45 vuodesta ylöspäin. Putkilypsykoneiden
käyttäjistä noin joka toisella on käytössä lypsykiskot ja lypsien automaatti-irrottajat (Perkiö-Mä-
kelä ym. 2016, 114). Parsinavetoissa lypsyn yhteydessä työskennellään usein lehmän välittömässä
läheisyydessä, mikä lisää tapaturmariskiä.

3.2 Robottinavetta

Robottinavetat ja sitä kautta robotin hoitama lypsy, on yleistynyt viime vuosikymmenenä. Työter-
veys ja turvallisuus tiedotteessa kerrotaan, että on koettu automaattilypsyn vähentävän tuki- ja lii-
kuntaelimiin kohdistuvaa fyysistä kuormitusta (Maataloustyö ja tuottavuus 2015). Automaattilypsy
mahdollistaa lypsyn käytettävän työmenekin pienenemisen, mikä taas merkitsee alhaisempaa al-
tistumisaikaa työperäisille riskitekijöille. Automaattilypsy vähentää myös ruumiillista kuormitusta
verrattuna esimerkiksi parsinavettaan. Fyysisiksi kuormittavuuden tekijöiksi automaattilypsissä on

kuitenkin mainittu esimerkiksi lypsyrobotin huoltotyöt sekä erottelumaidon käsittely (Maataloustyö ja tuottavuus 2015).

3.3 Lypsyasemapihatto

Lypsyasemamalleja on useita erilaisia, mutta ihmisen toimintaperiaate niissä on melko sama. Lehmät ohjataan asemalle, jossa ne lypsetään eri lypsykoneyksiköillä. Työntekijän tila on sijoitettu syvennykseen, jotta lypsy voi tapahtua suorassa työskennellen. Työergonomian näkökulmasta tarkastellen on lypsyasemapihaton etuja parsinavettaan nähden esimerkiksi se, että lypsäjä voi lypsäessä seistä suorassa. Kyykistely ja kumartelu vähenee, eikä lypsimiä tarvitse siirtää lehmästä toiseen.

4 TYÖSUHDE

Maataloudessa suurin osa yrittäjistä on vakuutettu maatalousyrittäjän eläkelain (MYEL) mukaan (Perkiö-Mäkelä ym. 2016, 34). Maaseutuyrittäjän toimiessa työnantajana noudetaan työsuhteessa maaseutuelinkeinojen työehtosopimusta (Maaseudun työnantajaliitto 2020).

4.1 Yrittäjä

Suurimman osan maatilayrityksen työstä tekee yleensä yrittäjäpariskunta tai yrittäjä itse. Jonkin verran on nähty maatilojen työllistävän myös yrittäjän perheenjäseniä ja lähipiiriä (Perkiö-Mäkelä ym. 2016, 33). Lypsykarjatilloilla pääosa tulovirrasta tulee maidontuotannosta, ja lypsykarjatilalliset yrittäjät tekevät muita maatalousyrittäjiä vähemmän sivutuloja tuottavia töitä (Perkiö-Mäkelä ym. 2016, 36). Päätoimisena työntekijänä fyysinen kuormitus tulee osittain pitkäkestoisista työputkista, joiden aikana palautuminen työstä voi jäädä vähälle. Myöskin sairauden, tai muun yllättävän tilanteen aikana vetovastuu on aina yrittäjällä. Mikäli yrittäjä on vakuutettu maatalousyrittäjän eläkelain mukaan, on hän oikeutettu sijaisapuun tilalla (MELA 2021).

4.2 Työntekijä

Lomittajat ovat ensiarvoisen tärkeitä toimivan maatalousyrityksen kannalta. Lomittajat mahdollistavat yrittäjän loman sekä tuuraavat yllättävän tilanteen sattuessa. Työntekijöitä koskevat samat työergonomiset haasteet kuin yrittäjiäkin. Altistuminen pölylle, melulle sekä hankalille työolosuhteille on yhtä lailla heillä jatkuvaa.

5 TYÖERGONOMIA JA FYYSINEN KUORMITUS

Ergonomialla tarkoitetaan sitä tietoa ihmisen rakenteista, toimintamekanismeista, kyvyistä, tarpeista ja toimintatavoista, jotka tulee ottaa huomioon työskentelytapoja ja toimintaympäristöä suunniteltaessa (Launis & Lehtelä 2011, 19). Ergonomia tutkimusalueena yhdistää teoriaa ja käytäntöä sekä tutkii menetelmiä, joilla toimintaympäristö sovitetaan ihmiselle. Ergonomian soveltamisen tavoitteena on ihmisen turvallisuus, terveys, hyvinvointi ja kehittyminen (Launis & Lehtelä, 2011, 20). Ergonomian huomioiminen maatalan työympäristössä on erittäin tärkeää, sillä työhön sisältyy paljon mekaanisesti toistettuja fyysisiä liikkeitä. Launis ja Lehtelä (2011, 23) kertovat kirjassaan ergonomian suunnittelun olevan monen osatekijän summa. Yksilön toimintaa tulee tarkastella ja kehittää suhteessa käytettäviin teknisiin apuvälineisiin.

Maatalousyrittäjät yleisesti kuvailevat työtään melko tai hyvin rasittavaksi. Maatalouden työt ovat yleisesti fyysisesti rasittavia, jossa koville joutuvat koko kehon suuret lihasryhmät. Oman rasittavuutensa työhön tuovat hankalat työasennot, raskaiden taakkojen nostelu, mekaanisesti toistetut liikkeet sekä tarisevilla työkoneilla ajaminen (Perkiö-Mäkelä ym. 2016, 15). Fyysiseen kuormittavuuteen vaikuttaa oleellisesti myös työtilojen toimivuus. Lypsykarjatilalliset työskentelevät isojen eläimien kanssa, joiden merkitystä ei kuormittavuuden osalta voi väheksyä. Työparin ollessa elävä eläin on vastaantulevien tilanteiden ennakointi usein mahdotonta. Työtapaturmat eivät ole alalla tavattomia. Yleisesti työn fyysinen kuormittavuus riippuu työn määrän ohella tarvittavasta voimasta sekä sen tuotosta, perehtyneisyydestä työtehtävään, työssä tapahtuvien liikkeiden toistosta sekä niiden kestosta sekä ympäristön lämpötilasta (Launis & Lehtelä 2011, 22).

Fyysinen kuormitus voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen, joissa elimistö voi kuormittua joko energeettisesti tai liikuntaelimistään. Energeettisessä kuormituksessa kuormittuu hengitys- ja verenkiertoelimistö pitkäkestoisen raskaan työn seurauksena. Kuormitus ilmenee esimerkiksi hengitystiheyden kiihtymisenä sekä elimistön lämmön nousuna. Liikuntaelimet kuormittuvat yksittäisissä tehtävissä, joissa käytetään kehollista suurta voimaa. Tästä esimerkkinä tavaroiden nostaminen tai raskaiden työvälineiden käyttäminen (Launis & Lehtelä 2011, 71). Usein tällaiset liikuntaelimiä kuormittavat tehtävät toistuvat maatalan arjessa päivittäin.

5.1 Yläraajat

Yläraajojen kuormitukseen löytyy riskitekijöitä maatalouden töissä. Työterveys ja maatalous -julkaisussa kerrotaan, että joka kahdeksas maatalousyrittäjä kertoi työskentelevänsä vähintään 1–2 tuntia yläraajat hartiatason yläpuolella päivässä (Perkiö-Mäkelä ym. 2016, 16). Riskitekijöinä yläraajojen vaivoihin voidaan katsoa raskaiden kuormien nostelu, ja tätä kautta suurien voimien käyttö, samanlaisen liikkeen toisto pitkään sekä epäedulliset suunnat nivelille. Suurin riski vaurioille on, kun nämä kaikki toistuvat yhtäaikaaisesti (Launis & Lehtelä, 2011, 195). Työterveyslaitos määrittelee sivuillaan yläraajojen vaivojen olevan yleinen syy sairauspoissaoloon. Yhteisesti niin niska-hartia-seudun -, olkapää-, kyynärpää- ja käsivaivojen fyysisiksi riskitekijöiksi määritellään kohoasennot, työliikkeiden suuri toistuvuus sekä raajoihin kohdistuva värinä (ttl.fi). Vaivojen riskitekijöinä vaikuttavat myös yksilölliset tekijät. Näistä etenkin ikä, ylipaino, sukupuoli sekä muut geneettiset tekijät vaikuttavat (Launis & Lehtelä, 2011, 197). Usein maatalouden töissä mahdollisten apuvälineiden puute aiheuttaa tilanteen, jossa painavia kuormia joudutaan nostamaan käsin päivittäin. Ajankäytöllisesti saatetaan myös kokea helpommaksi nostaa kuorma itse kuin etsiä sopiva laite apuun. Lypsykarjatilallisilla saattaa myös olla tilanne, jossa lehmillä jaetaan rehu käsivoimin. Tämä aiheuttaa kuormitusta koko kehoon, mutta erityisesti olkanivelet joutuvat koville.

5.2 Selkä

Työtehoseura kertoo fyysisistä kuormittavuuden tekijöistä selkävaivojen suhteen merkittävänä raskeana ruumiillisen työn (Työterveyslaitos 2021). Selän kannalta maatalouden töissä raskaimpina voi pitää esimerkiksi kuormien kantamista tai työntämistä. Myös merkittäviä selkävaivojen fyysisiä tekijöitä ovat kiertyneet ja kumarat työasennot sekä työskentely kyykyssä (Työterveyslaitos 2021). Launis ja Lehtelä (2011) kirjoittavat, kuinka suurin osa suomalaisista kärsii selkävaivoista jossain vaiheessa elämäänsä. Selkävaivojen syntymiseen katsotaan käsin nostettavien työtaakkojen vaikuttavan merkittävästi. Mikäli toistuvasti nostetaan raskaita kuormia väärin selkää liiaksi kuormittaen, vammautumisen riski kasvaa (Launis & Lehtelä 2011, 185). Työterveyslaitoksen sivuilla yksilöllisistä tekijöistä selkävaivojen suhteen mainitaan ikä sekä alentunut fyysinen kunto (Työterveyslaitos 2021).

5.3 Alaraajat

Yleisimmin alaraajoista rasittuvat polvi- sekä lonkkanivelet. Nivelrikko on tyypillisin sairaus nivelissä (Työterveyslaitos 2021). Etenkin ikääntyvä väestö fyysisessä työssä kohtaa usein kyseistä sairautta. Nivelrikko voidaan katsoa jossain määrin tiettyjen alojen ammattitautiksi. Polviniveliä rasittavat erityisesti työskentely polvillaan tai kyykyssä, toistuvat raskaat nostot, raskaiden kuormien kantaminen, virheelliset tai taipuneet polven asennot taakan kera sekä pitkäaikainen kävely. Lonkkaniveliä rasittaa erityisesti raskaiden taakkojen käsittely sekä tärinäaltistus (Työterveyslaitos 2021). Jälkimmäisestä esimerkkinä maatalouden työelämässä toimii työskentely painavien koneiden parissa.

5.4 Hengitystiet

Hengitystiet joutuvat kuormituksen alle aina työskennellessä pölyisessä tai ilmansaasteita sisältävässä ympäristössä. Ruokatieto.fi sivulla sijaitsevassa vanhemmassa artikkelissa kerrotaan Leena Kaila-Kankaan tekemästä tutkimuksesta koskien maanviljelijöiden hengityselinsairauksia. Artikkelissa mainitaan erityisesti lypsykarjan hoitajien olevan vaarassa sairastua astmaan, sillä yleinen aiheuttaja on lehmän ihosolukon eli epiteelin kulkeutuminen hengityselimiin (Ruokatieto 1998). Altistus eläimistä irtoavalle pölylle ja karvalle on toistuvaa, ja harvemmin navettatöissä käytetään minkäänlaista hengityssuojainta. Oman kuormituksensa hengityselimille tuo mahdollinen eläimillä käytetty kuivitus. Työterveys ja maatalous -julkaisussa kerrotaan tiloilla yleisimmän kuivikkeen olevan kutterinpuru, mutta myös turpeen osuus on merkittävä (Perkiö-Mäkelä ym. 2016, 53). Maataloudessa altistutaan myös erinäisille myrkyille. Näistä merkittävimpanä on polttomootorin käyttö sisätiloissa sekä kasvinsuojeluaineet ja niiden käyttö. Useat lypsykarjatilalliset käyttävät polttomootorikoneita sisätiloissa viikoittain tai jopa päivittäin. Näistä yleisimmät on esimerkiksi rehunkaavaunut. Erittäin harva nautakarjatilallinen kertoo käyttävänsä hengityssuojainta ajon aikana (Perkiö-Mäkelä ym. 2016, 56–57).

Työterveys ja maatalous -julkaisussa tehdyn kyselyn mukaan noin puolet lypsykarjatalouden parissa työskentelevistä käsitteli kasvinsuojeluaineita itse. Saman kyselyn mukaan kuitenkin käyttöohjeisiin tutustuttiin hyvin ja ohjeet ymmärrettiin (Perkiö-Mäkelä ym. 2016, 61, 65).

5.5 Kuulo

Maatalouden parissa työskennellessä kuuloelimet altistuvat melulle esimerkiksi työkoneita käsitellessä. Ergonomia-kirjassa Launis ja Lehtelä (2011) kertovat melun olevan ei-toivottua terveydelle haitallista ääntä. Melu voi aiheuttaa kuulokyvyn alenemista tai olla muuten psyykkisesti häiritsevää. Melualtistuksen raja-arvo on 87 desibeliä kahdeksan tuntia kestävässä työssä, sekä melutason ylittäessä 85 desibeliä olisi suositeltavaa käyttää kuulosuojaimia (Launis & Lehtelä 2011, 98, 101). Vilkasliikenteinen katu on mitattu olevan melutasoltaan noin 80 desibeliä, joten navetasta riippuen saatetaan usein liikkua lypsytilanteessa työympäristössä, joka on lähellä tai ylittää melualtistuksen raja-arvon. Työterveys ja maatalous -julkaisussa kerrotaan kuulosuojaimien käytön olevan melko yleistä äänekkäiden koneiden parissa työskennellessä. Etenkin nuoret käyttävät kuulosuojaimia vanhempaa väestöä useammin (Perkiö-Mäkelä ym. 2016, 56–57, 59).

Melun kokeminen voi olla yksilöllistä. Pitkäaikaisen melun seurauksena on usein kuulovaurio, jonka kehittymistä ei yleensä huomaa. Melulle altistuminen voi myös laskea työkykyä, mikäli sen kokee häiritseväksi (Launis & Lehtelä 2011, 102).

6 TUTKIMUSAINEISTON KERÄÄMINEN

Tutkimusaineisto kerättiin Webropol-kyselyllä. Pyrin rajaamaan kyselyn aiheen tiiviisti, jottei kyselystä tule liian pitkä. Vastaajat vastasivat kyselyyn anonyymisti. Kyselyyn tuli 15 kysymystä (Liite 1), joista 12 oli pakollisia ja 2 valinnaista ja yksi kysymys tuli näkyviin, mikäli vastaaja vastasi edeltävään kysymykseen halutulla tavalla. Valinnaiset kysymykset olivat tekstilaatikkokysymyksiä, joihin sai vastata vapaasti niin halutessaan. Kyselyn ensimmäisellä sivulla kysyttiin vastaajan perustietoja, kuten ikää, koulutusta, työsuhdetta, tilan lypsymuotoa ja lypsävien määrää. Toisella sivulla puolestaan kysyttiin tarkemmin vastaajan asennetta työergonomiaa kohtaan. Eli selvitettiin ottaako vastaaja työergonomian huomioon tilallaan ja kuinka tärkeänä asiana vastaaja pitää työergonomiaa. Kyselyssä kysyttiin myös, onko vastaajalla ollut vaivoja ja jos on, niin minkälaisia. Lopuksi kyselyssä kartoitettiin vielä vastaajan asennetta työergonomiakoulutuksiin ja olisiko vastaajalla halua osallistua sellaiseen.

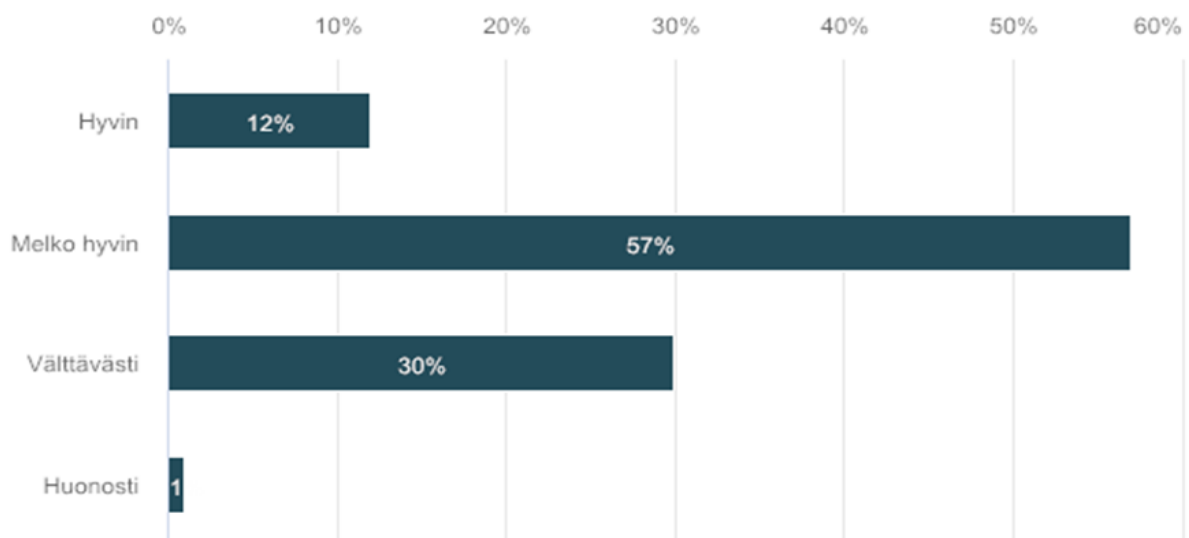
Levitin kyselyä verkkolinkkinä ja pidin verkkolinkin avoinna kolme viikkoa. Jaoin linkkiä sosiaalisen median kanavissa muun muassa Facebookin eri ryhmissä. Kyselyyn vastasi 95 vastaajaa.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Vastaajista suurin osa oli nuoria tai nuorehkoja ihmisiä eli 63 prosenttia vastaajista oli alle 45-vuotiaita. Vastaajien koulutuspohja oli lähes kaikilla eli 85 prosentilla vastaajista ammattikoulu/lukio tai korkeakoulu/yliopisto. Vastaajista suurin osa oli yrittäjiä eli 71 prosenttia kyselyyn vastanneista. Vastaajista 36 prosenttia työskenteli parsinavetassa ja 64 prosenttia pihatossa. Kyselyn kuudennessa kysymyksessä kartoitettiin, kuinka hyvin vastaajat ottavat työergonomian huomioon työssään. Vastaajista 69 prosenttia koki huomioivansa työergonomian hyvin tai melko hyvin (kuvio 1). Kyselyyn vastanneista 83 prosenttia piti tärkeänä tai todella tärkeänä työergonomiaa osana työssä jaksamista. 70 prosenttia vastaajista oli pohtineet tekevänsä työergonomiaa parantavia muutoksia kotitalalleen.

6. Kuinka hyvin otat työssäsi huomioon työergonomian?

Vastaajien määrä: 95



| | n | Prosentti |
|-------------|----|-----------|
| Hyvin | 11 | 11,6% |
| Melko hyvin | 54 | 56,8% |
| Välttävästi | 29 | 30,5% |
| Huonosti | 1 | 1,1% |

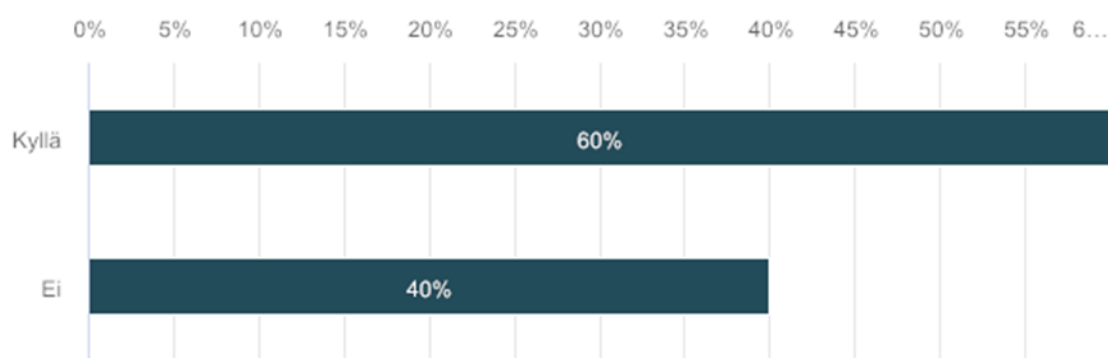
KUVIO 1. Työergonomian huomioon ottaminen

Vastaajat saivat itse kertoa, millaisia muutoksia he olivat jo tehneet parantaakseen työergonomi-
aansa. Tähän vapaaehtoiseen kysymykseen vastasi 60 prosenttia vastaajista. Suurin osa näistä
vastauksista koski jonkun työn tai työvaiheen koneellistamista tai keventämistä, esimerkiksi pien-
kuormaajan osto säilörehun jakamiseen tai kottikärryjen hankkiminen purujen tai muun painavan
lastin kuljettamiseen. Kyselyyn vastaajista useat näkivät myös omaan työasentoon keskittymisen
keinona parantaa omaa työergonomiaa (Liite 2).

Vastaajista 60 prosenttia koki, että heille on tullut työolosuhteista vaivoja (Kuvio 2). Vaivoista 91,5
prosenttia oli tuki- ja liikuntaelivaivoja eli yläraaja-, alaraaja- tai selkävaivoja (Kuvio 3). Lähes jokai-
sella vastaajalla, joilla oli ollut vaivoja, oli niitä useampi kuin yksi. Kyselyn vastaajat eivät kuitenkaan
kokeneet tarpeelliseksi saada lisäkoulutusta työergonomiasta eikä suurin osa edes osallistuisi ky-
seiseen koulutukseen, jos sellainen järjestettäisiin. Kyselyssä kysyttäessä lisäkoulutuksen tar-
peesta tai osallistumisesta lisäkoulutukseen vastaajista yli 30 prosenttia vastasi ehkä. Kyselyssä
kysyttiin, millaista työergonomiakoulutusta vastaajat haluaisivat ja vastauksissa oli kaksi usein tois-
tuva vastauksia. Ensimmäinen oli pienryhmäkoulutus, jossa mentäisiin tiloille porukalla katsomaan
työolosuhteita ja työtapoja, ja niihin tehtäviä parannuksia pohdittaisiin yhdessä. Toinen oli millä
tavoin voisi ehkäistä loukkaantumisia ja lisätä jaksamista läpi työuran.

10. Onko sinulla ollut työolosuhteista johtuvia vaivoja?

Vastaajien määrä: 95

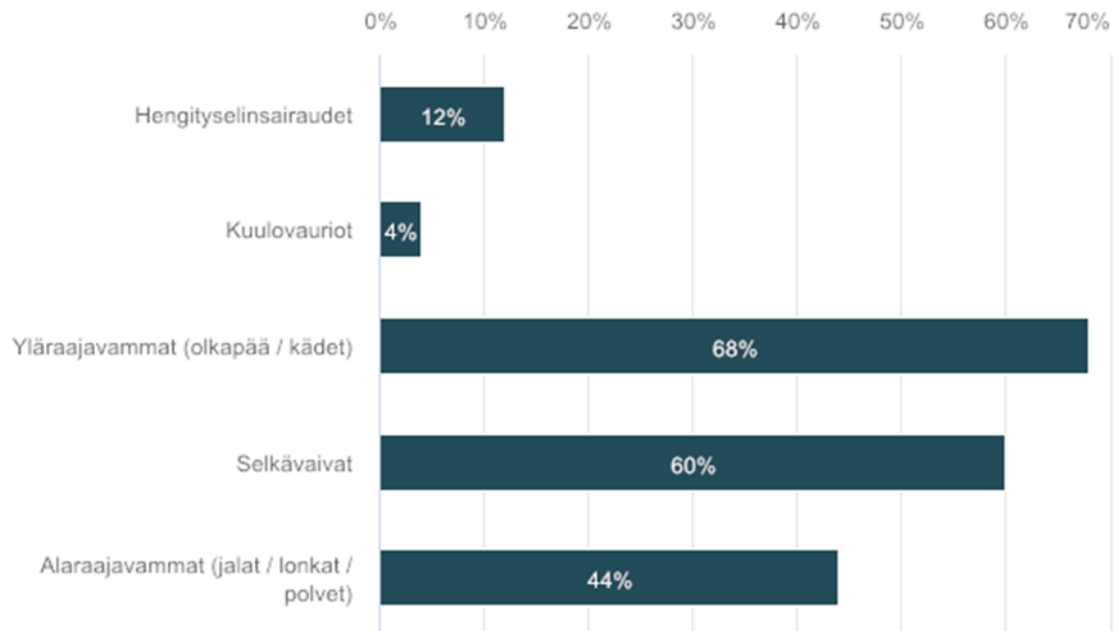


| | n | Prosentti |
|-------|----|-----------|
| Kyllä | 57 | 60% |
| Ei | 38 | 40% |

KUVIO 2. Vastaajien työolosuhteista johtuvia vaivoja

11. Jos vastasit kyllä, mitä vaivoja sinulla on ollut?

Vastaajien määrä: 57, valittujen vastausten lukumäärä: 107



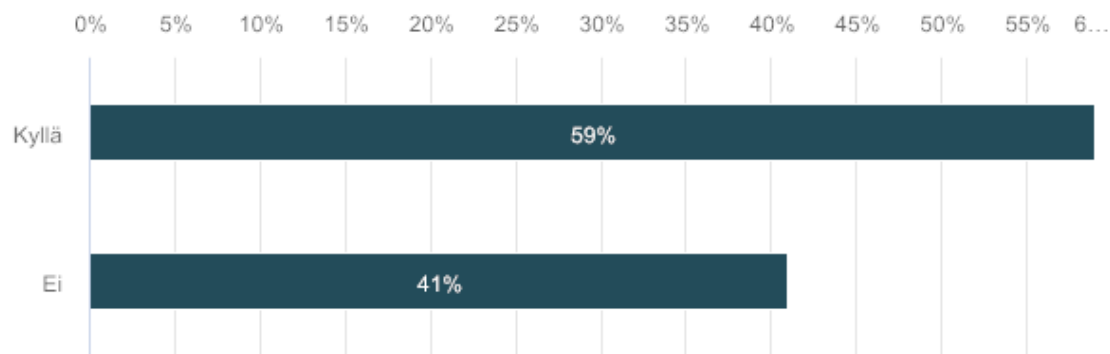
| | n | Prosentti |
|--|----|-----------|
| Hengityselinsairaudet | 7 | 12,3% |
| Kuulovauriot | 2 | 3,5% |
| Yläraajavammat (olkapää / kädet) | 39 | 68,4% |
| Selkävaivat | 34 | 59,6% |
| Alaraajavammat (jalat / lonkat / polvet) | 25 | 43,9% |

Kuvio 3. Vastaajien työolosuhteista johtuvien vaivojen tyypit

Vastaajista 43 prosenttia oli robottitilallisia. Robottinavetassa työskentelevien ikä, koulutus tai asenne työergonomiakoulutusta kohtaa ei poikennut juurikaan kaikista vastaajista, kuten kyselyn robottitilallisten suodatetuista vastauksista voidaan huomata (Kuvio 4). Robottinavetassa työskentely mielletään fyysisesti vähiten raskaaksi. Siitä huolimatta 41 vastaajasta 24 koki, että heillä on työolosuhteista johtuvia vaivoja. Niillä vastaajilla, joilla oli näitä vaivoja, oli niitä heti enemmän kuin yksi. Myöskin ainoat kuulovaurioauriot olivat robottitilojen vastaajilla (Kuvio 5). Hengityselinsairauksista oli viidellä vastaajalla robottitiloilta, kun kaikista vastaajista hengityselinsairauksia oli seitsemällä vastaajalla.

10. Onko sinulla ollut työolosuhteista johtuvia vaivoja?

Vastaajien määrä: 41

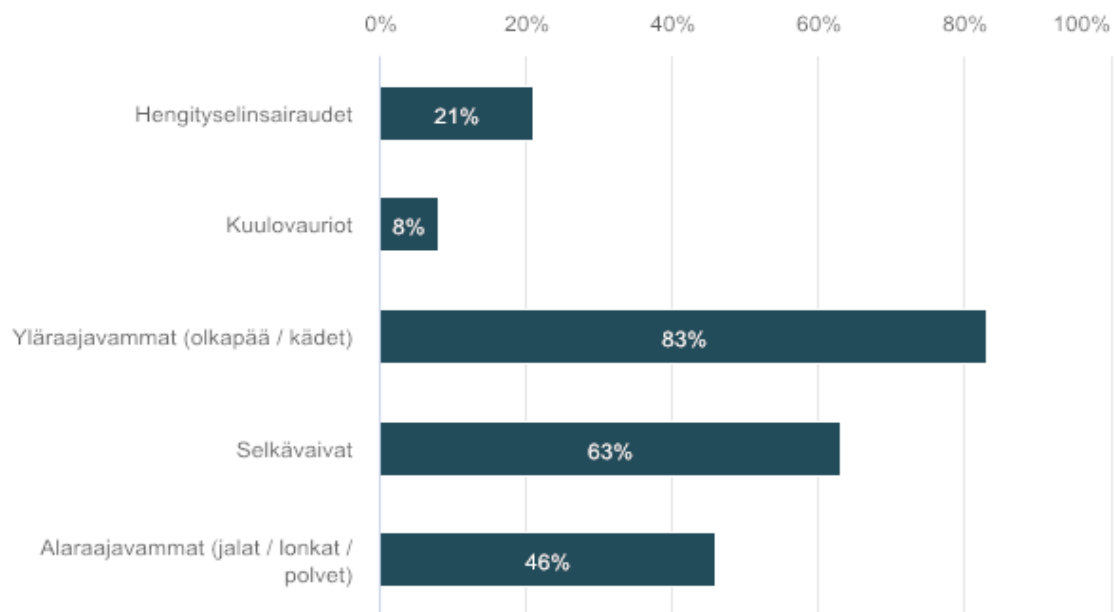


| | n | Prosentti |
|-------|----|-----------|
| Kyllä | 24 | 58,5% |
| Ei | 17 | 41,5% |

KUVIO 4. Robottitilallisten työolosuhteista johtuvia vaivoja

11. Jos vastasit kyllä, mitä vaivoja sinulla on ollut?

Vastaajien määrä: 24, valittujen vastausten lukumäärä: 53



| | n | Prosentti |
|--|----|-----------|
| Hengityselinsairaudet | 5 | 20,8% |
| Kuulovauriot | 2 | 8,3% |
| Yläraajavammat (olkapää / kädet) | 20 | 83,3% |
| Selkävaivat | 15 | 62,5% |
| Alaraajavammat (jalat / lonkat / polvet) | 11 | 45,8% |

KUVIO 5. Robottitilallisten työolosuhteista johtuvien vaivojen tyypit

Asemalypsymuotoa käyttäviä oli 21 prosenttia vastaajista. Heidän vastauksensa poikkesivat kaikista vastaajista ainoastaan kysyttäessä osallistumisesta työergonomiakoulutukseen. He olivat kaikista vastaajista myönteisimmin suhtautuvia työergonomiakoulutusta kohtaan. Myöskin asemalypsyt käyttävillä oli vaivoja 60 prosentilla vastaajista ja pääasiassa tuki- ja liikuntaelinvaivoja. Parsinavetassa työskenteleviä oli 35 prosenttia vastaajista. Heidän vastauksensa olivat aika lailla keskivertoa. Ainoastaan heidän asenteensa lisäkoulutusta kohtaan oli negatiivisempi kuin muilla vastaajilla. Parsinavetassa työskentelevillä oli vaivoja myös noin 60 prosentilla ja vaivat olivat jakautuneet pääasiassa tuki- ja liikuntaelimille. Kuulovaurioita ei ollut ollenkaan parsi- tai lypsyasemanavetoissa työskentelevillä. Koulutuksella ei ollut vaikutusta vaivojen määrään tai asenteeseen työergonomiaa kohtaan.

Kyselyn mukaan ne vastaajat, joilla jo oli jotain työolosuhteista johtuvia vaivoja, olivat kaikkein myönteisimpiä työergonomiakoulutuksia kohtaan. Heistä 19 prosenttia osallistuisi työergonomiakoulutukseen, kun taas kaikkien vastaajien osalta prosentti oli 16. Myös ehkä-vastauksia oli 40 prosenttia, kun kaikkien vastaajien kohdalla se oli 37 prosenttia. Tekemäni kyselyn mukaan vaivojen syntymiseen ei vaikuta ikä, koulutus, lypsymuoto tai lypsävien määrä. Ne vastaajat, joilla oli vaivoja, olivat jakaantuneet tasaisesti niin iän, koulutuksen, lypsymuodon kuin lypsävien määrän suhteen.

8 YHTEENVETO JA POHDINTA

Opinnäytetyössäni oli tavoitteena kartoittaa lypsykarjatilallisten havaintoja ja ajatuksia työergonomiasta. Kyselyn yhteydessä vastaajilla oli mahdollisuus valmiiden vastausvaihtoehtojen lisäksi kertoa omista ajatuksistaan kyselyn aiheeseen liittyen.

Kysely jaettiin sosiaalisen median kanavissa, mikä saattoi osaltaan vaikuttaa kyselytuloksiin. Suurin osa vastanneista oli iältään 26–45-vuotiaita, joten vanhemmat ikäluokat jäivät laajemmin tavoittamatta. Yli 66-vuotiaita vastanneista oli ainoastaan yksi prosentti. Usein huonosta työergonomiasta johtuvat vaivat voivat ilmetä vasta ihmisen ikääntyessä, joten vanhemmista ikäluokista olisi ollut tärkeää saada lisää vastauksia, joita analysoida.

Aiemmin mainitsin työssäni tilastopaketausta, jossa todettiin maitotiloista olevan 59 prosenttia parsinavettoja, ja loput 41 prosenttia pihattonavettoja. Kyselyyni vastanneista kuitenkin suurin osa oli pihattoratkaisuissa työskenteleviä, ja vain 36 prosenttia vastanneista kertoi työskentelevänsä parsinavetassa. Parsinavetoissa työskentelevistä olisi ollut mukavaa saada kyselyyn lisää otantaa, sillä on todettu tämän työympäristön olevan työergonomisesti haastavin. Kuitenkin tästäkin huolimatta 60 prosenttia vastanneista kertoi kärsivänsä työolosuhteista johtuvista vaivoista.

Kyselyn perusteella voidaan havaita tukielinvammojen olevan merkittävin vaiva lypsykarjan parissa työskentelevillä. Valtaosa vastanneista ei kokenut tarvitsevänsä lisää tietoa työergonomiaan liittyvissä asioissa, eivätkä osoittaneet kiinnostusta, mikäli aiheesta tarjottaisiin koulutusta. Vastanneet siis tiedostavat ruumiillisen työn sekä huonon työergonomian jo aiheuttaneen vaivoja, mutta eivät silti koe tarpeelliseksi lisäkoulutusta asiasta. Paljon riippuu siitä, kuinka lisäkoulutus toteutetaan. Yli 30 prosenttia kyselyyn vastanneista vastasi vastausvaihtoehdon ehkä, kysyttäessä kiinnostusta lisäkoulutukseen ja kysyttäessä osallistumisesta lisäkoulutukseen, jos sellainen järjestettäisiin. Ne vastanneet, jotka olisivat valmiita vastaanottamaan lisäkoulutusta, kokivat, että suurin hyöty olisi arkirutiinien kehittämisen lisäksi saada neuvoja, kuinka vapaa-aika ja elintavat tukisivat jaksamista työssä.

Yhteenvetona koko kyselystä voisi sanoa, että suomalaiset lypsykarjatilalliset kokevat ottavansa työergonomian huomioon työssään kohtalaisen hyvin. Kyselyn mukaan lypsykarjan parissa työskentelevät tekevät työergonomiaa parantavia muutoksia sekä miettivät, kuinka voisivat vielä parantaa työergonomiaa omassa työpaikassaan. Asenne lisäkoulutusta kohtaan on vastahakoinen, työtavoista ja työolosuhteista aiheutuneista vaivoista huolimatta. Lypsymuodolla ei ole vaikutusta vaivojen syntymiseen, koska kaikkien lypsymuotojen käyttäjillä oli noin 60 prosentilla jonkinlaisia vaivoja. Lypsykarjan kanssa työskentelevät tuntuvat ajattelevan, ettei vaivoja voisi tässä työssä välttää.

LÄHTEET

Launis, Martti, Lehtelä, Jouni 2011. Ergonomia. Tampere: Tammerprint Oy

Maaseudun työnantajaliitto 2020. Hakupäivä 10.5.2021. <https://tyonantajat.fi/fi/mtkajankohtaista>

Maatalous ja tuottavuus 2015. Maidontuottajan työterveys ja -turvallisuus automaattilypsyssä. Työtehosteuran tiedote. Hakupäivä 5.5.2021. https://www.tts.fi/files/2654/Maidontuottajan_tyoterveys_ja_-turvallisuus_automattilypsyssa.pdf

Mela 2021. Maatalousyrittäjät. Sijaisapulomitus. Hakupäivä: 10.5.2021. <https://www.mela.fi/maatalousyrittajat/maatalouslomitus/sijaisapulomitus/>

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 Print & Promo

ProAgria 2021. Lypsykarjan tuotosseurannan tulokset 2020. Hakupäivä 4.5.2021. https://proagria.fi/sites/default/files/attachment/lypsykarjan_tuotosseurannan_tulokset_2020.pdf

Ruokatieto 1998. Astma on viljelijöiden sairaus. Hakupäivä 4.5.2021. <https://www.ruokatieto.fi/sv/uutiset/astma-viljelijoiden-sairaus>

Ruokatieto 2020. Tietohaarukka – tilastotieto, julkaisu vuodelta 2020. Hakupäivä 3.5.2021. https://www.ruokatieto.fi/sites/tietohaarukka/2020_suomi_digi/index.html - /article/6/page/1-1

Työterveyslaitos. Tuki- ja liikuntaelinten terveys. Yleisimmät tuki- ja liikuntaelinvammat. Hakupäivä 3.5.2021. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tuki-liikuntaelinten-terveys/yleisimmat-tuki-ja-liikuntaelinvaimvat/>

LIITTEET

Liite 1. Kysely lypsykarjan kanssa työskenteleville työergonomiaan liittyen

Liite 2. Kyselyn kysymysten sanalliset vastaukset

Kysely lypsykarjan kanssa työskenteleville työergonomiaan
liittyen

Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

1. Ikäsi? *

Alle 25v

26-35v

36-45v

46-55v

56-65v

yli 66v

2. Koulutuksesi? *

Opisto

Toisen asteen koulutus (ammattikoulu / lukio)

Korkeakoulu (ammattikorkeakoulu / yliopisto)

3. Työsuhteesi *

Yrittäjä

Vakituinen työntekijä

Osa-aikainen työntekijä

Perheenjäsen

Entinen yrittäjä/työntekijä/perheenjäsen

4. Millainen lypsymuoto tilallasi on? *

Parsi

Robottilypsy

Asemalypsy

5. Lypsävien määrä *

Alle 25

25-60

61-120

Yli 120

6. Kuinka hyvin otat työssäsi huomioon työergonomian? *

Hyvin

Melko hyvin

Välttävästi

Huonosti

7. Kuinka tärkeänä asiana näet työergonomian osana työssä jaksamistasi? *

Todella tärkeänä

Tärkeänä

Melko tärkeänä

En näe sitä tärkeänä asiana

8. Oletko pohtinut tekeväsi muutoksia työergonomiaa parantaaksesi tilallasi? *

Kyllä

En

Olen ottanut asian puheeksi yrittäjän kanssa

9. Mitä työergonomiaa parantavia asioita olet tehnyt työssäsi viimeisen kahden vuoden aikana? (esimerkiksi ruokintarobotti tai muu automaatti, lypsykiskot tai vaikka kottikärryt raskaiden painojen siirtelyyn)

10. Onko sinulla ollut työolosuhteista johtuvia vaivoja? *

Kyllä

Ei

11. Jos vastasit kyllä, mitä vaivoja sinulla on ollut? *

Hengityselinsairaudet

Kuulovauriot

Yläraajavammat (olkapää / kädet)

Selkävaivat

Alaraajavammat (jalat / lonkat / polvet)

12. Koetko tarvitsevasi lisäkoulutusta työergonomiaan liittyen? *

Kyllä

En

Ehkä

13. Osallistuisitko työergonomia-koulutukseen, jos semmoinen järjestettäisiin? *

Kyllä

En

Ehkä

14. Millaista koulutusta haluaisit työergonomiaan liittyen?

15. Voit jättää tähän kommentteja työergonomia

9. Mitä työergonomiaa parantavia asioita olet tehnyt työssäsi viimeisen kahden vuoden aikana? (esimerkiksi ruokintarobotti tai muu automaatti, lypsykiskot tai vaikka kottikärryt raskaiden painojen siirtelyyn)

Vastaajien määrä: 57

| Vastaukset |
|--|
| Kaksi pyöräiset kottikärryt ja lehmien pihton rakentaminen, jossa ruokinta ja paskan siivoaminen tapahtuu nykyään traktorilla, ennen oli käsityönä kaikki |
| Puutarhakärry vasikkamaitojen siirtelyä varten. Lypsyrobotti hankinta. Annosteluapuri. Lehmän letkutuspumppu. Vasikan nostoliina. Hirvipulkka halvaantuneen lehmän siirtoa varten. |
| Kuiviketurpeen levitys kuivikekäytävälle on osittain koneellistettu. |
| Lähinnä koittanut kiinnittää huomiota toispuoleisuuden vähentämiseen. (kehon kuormitus tasaisesti) |
| Asemalypsyssä oma ryhti kuntoon lypsimiä kiinnittäessä. Avantilla siirretään nykyisin säkkejä käyttöpaikalle ym. |
| - |
| Työskentelyasentojen aktiivinen parantaminen, kuvituksen koneellistamisen suunnittelu ja aloittaminen |
| Vasikkamaidoille oma pumppauslinja lypsymontusta |
| Asemalypsy vaihtui robotteihin |
| Pienkuormaaja säilörehun jakoon. |
| Kottikärry ja lapiotavat työt on mahdollisuuksien mukaan muokattu pienkuormaajalla tehtäviksi. |
| Lavakärryjä pesuaineastioille |
| Ostanut navetta kumppareihin kunnon pohjalliset. |
| Nokkakärryt,kottikärryt jne |
| Telineet tuttiämpäreille, ruokinnassa siirretty appeeseen käsityön vähentämiseksi, hapanjuottoon siirtyminen harkinnassa työn helpottamiseksi |
| Vasikoiden juotti käyttäen Urban Milk Shuttlea, hiekkaparret ja niiden koneellinen kuivitus, kestokuivikealueiden kuivitus apevaunulla |
| Paremmat työkengät, toispuoleinen tekeminen, pienkuormaajan käyttö painavien esineiden kanssa, rehuntoyntökone |
| Investointi paalisilppuriin kuivikkeiden levityksessä |
| Lypsyrobotin hankinta |
| Kottikärryt |
| Kuivikkeen levitys pienkuormaajalla saavin sijaan |
| Pienkuormain |
| Purukärry kuivitukseen |
| Jokaisen työn minkä voi tehdä kone vehje tai laite apuna, tehdään avun kanssa. Mietitään ja vaihdellaan työtapoja. Viime viikolla laitoin avantin penkille kottikärryn renkaan korokkeeksi, tuli iso apu ja helpotus lonkalle ja pitkäjätkäisen on nyt helpompi työskennellä |
| lisännyt kärryjen määrää, tuonut pulkan vastasyntyneiden vasikoiden siirtelyyn. Opetellut käyttämään pienkuormaajaa monipuolisemmin. |
| Kottikärryt kuivittamiseen sangon sijaan. Lypsykiskot on ostettu ja odottaa asennusta. Pienkuormain ollut kaksi vuotta ruokinnan yms apuna |
| Isommat kottikärryt |
| Siirretty robotilypsyyn |

| |
|---|
| <p>Poikimakarsina uusittiin, rakennettiin kaksoiskierto, parannettiin lehmien käsittelyä ja ollaan onnistuttu sen todisti eilinen sorkanhoito. Oli paljon helpompi ja turvallisempi siirtää lehemä sorkanhoitoon ja sieltä ummikit pois ja sain lehemät lypsyt kautta sotkan hoitoon joten lypsyt ei viivästynyt ja mikä parasta säästettiin tapaturmalta kun paremmat kulkuväylät.</p> <p>Poikkikäytävät karhennettiin taas kerran ne karhennetaan noin vuoden välein sillä lisätään pitoa sorkkien ja kumppareiden alla.</p> <p>Monta monta pienempää parannusta on tehty. On hommattu aputyökaluja vasikoiden appeen vientiin on pikkukärri käytössä jolla voi myös säkkitarvaran viedä. Ja tonkkakärriä siirretään raskaampia tavaroita. Jne</p> |
| Pienkuormaaja vaihdettu järeämpään, poikimatilat remontoitu |
| Työterveyden käynnillä parsien kolausasennon parantaminen. |
| Kolaustekniikkaan keskittyminen |
| Avant |
| Kolatessa aloitan aina käsieni "huonommalta" puolelta |
| <p>On ylikin 2v. Aikaa jostain Mutta esim. Hoitokarsinoiden turvekuivikkeelle iso laatikko navettaan, jonne kuivikkeen saa tuotua lähelle pienkuormaajalla eikä tarvi päivittäin hakea ulkoa. Lehmien patsien kuivutukseen hankittu kuivikekauha. Parin viikon ikäiset vasikat hapanjuottoon -> pyörillä kulkevaa astia harvemmin täytettävä ja maidon käsin kantaminen vähentynyt. Nuorkarja siirretty aperuokintaan ja näille oma apevaunu entisen varmoliftin sijaan, väkirehua ei tarvi enää jakaa käsin kuin pienimmille. Navetan toimistoon hankittu robotin tietokoneen ääreen ensin satulatuoli ja sen jälkeen käytännöllisemmäksi havaittu pyöreäistuimen tuoli ("nojaustuki") ihan Ikean Nils Aslak mutta varsin toimiva. Navetan toimisessa myös iäkäämmille käyttäjille "tiimarin laseja" tarvittaessa lainattavaksi (esim. Lomittajat). Tuvan työhuoneen toimistoon tänä keväänä hankittu nostopöytä ja usein siinä työskennellään nykyään seisten (näyttö psremmassa kohdassa monitehosilmälasiä käyttäjille ja ryhti ehdottomasti pysyy parempana), pidempään käytössä ollut jo vaihtoehtoisesti satulatuoli tai tuo pyöreä satulatuoli tyyppisesti toimiva nojaustuki/tuoli.</p> |
| Rehu hamsterin osto. Oma asento lypsäessä. |
| Siirrytty työstä parsinavetasta pihattoon. Mä en lypsämään mutta muita töitä teen .kaikki muu paitsi lypsy tehdään koneilla |
| <p>Todella monia esimerkkejä (suuria kehityksen vuosia tilalla) mutta muutamia mainitakseni esim. robottilypsyyn siirtyminen (ennen asemalypsy), rakenteiden parantelu ja helppokulkuiset reitit ihmisille, kottikärrien hankinta parsien turvekuivutusta varten sekä pienille vasikoille uudet yksilökarsinat joihin tuttisankotelineiden asennus.</p> |
| Kaikki parannukset on tehty aiemmin |
| Eläinten käsittelyä suunnitellaan paremmin ja otetaan siihen ammattilaisia siirtopäivinä |
| Lypsykiskot olleet nyt puoltoista vuotta ja irroittimilla varustetut lypsimet samoin. |
| Ei oikeastaan mitää, koska lypsyjakkara olisi hankala ja vanhassa navetassa on jo tehty kaikki muu mitä tehtävissä on. Piti rakentaa uusi pihatto, mutta sitten tuli Valion sopimustuotanto ja kaikki suunnitelmat meni pilalle. |
| Siirtyminen robottilypsyyn |
| Ruokintarobotti, lypsykiskot, käytävien uudelleen pinnoitus (helpottaa kolaamista), lisälypsy-yksikkö, parsimattojen pulttaus, rehun jako vaunulla/pienkuormaimella |
| Parsinavetasta robottinavettaan |
| kevytlypsimiin vaihdettu |
| Kuivutukseen kuormaajan kuivituskauha |
| Lypsykiskot asennettu ja varmo hankittu rehun jakoon. |

| |
|---|
| Kuivituksen helpottaminen saavinkannosta helpompaan versioon, kuntosaliharjoittelu, koneiden käyttö entistä enemmän |
| Lypsyrobotti laitettu vuosi sitten |
| koneellista työ vaiheita mahdollisuuksien mukaan |
| Koittanut maltaa olla nostamatta ja kantamatta liian raskaita kuormia ilman apuvälineitä |
| Juottoa tomaatti vasikoille |
| Robotti |
| Olen päättänyt investoida lypsyrobottiin |
| Siirto kärry säkkien kuljetukseen |
| Lietekuilusekotin, pienkuormaaja lantojen ja rehu tähteiden ajoon kottarin lisäksi. |

14. Millaista koulutusta haluaisit työergonomiaan liittyen?

Vastaajien määrä: 18

| Vastaukset |
|---|
| Työasentoja, turvallista työskentelyä ergonomia huomioon ottamalla ja miten saa keskivartaloa vahvistettua kun työssä toispuoleisia työtapoja |
| Miten optimaalisesti tukea terveyttä vapaa-ajalla, kun työ on fyysisesti kuormittavaa. |
| Kattavaa |
| Ihan perusasioista voi lähteä liikkeelle, sieltä kun tajuaa löytää virheet, niin helpottaa |
| Vaikka pienryhmänä tilavierailuita, joissa esitettäisiin ja keskusteltaisiin tilan ergonomisia työtapoja. |
| Tilakäynnin missä katsotaan oman navetan ongelmakohdat. Liikuntaan kannustavaa neuvontaa, taukojumppa ja venyttely ohjeita. |
| Työstä palautuminen |
| En osaa sanoa |
| Ennaltaehkäisevää. Samoin venyttelyn opetusta |
| Työkyvyn ylläpitävää ja meille eläkeikää lähestyville suunnattua että jaksamme töissä ja jaksamme hoitaa lastenlapsia ja jakaisimme kun joskus pääsemme ehkä löysäämään tästä työmäärästä. Kun aamulla aikasin 5 herään ja 6 navetalle ja illalla 21-23 pääsen kirkolle kotia. Koko päivä ja joka päivä joka viikko ja kk ja vuosi toisen jälkeen olen kiinni karjassa, lastenlasten hoidossa ja lapseni maatilalla kodinhoito, ruokatalous, puutarha, kasvimaata, laidunnus työt on mun hommia. Olen liian työ taakan alla. Anoppinikin jo sanoi että pija ittes kunnossa kun jos mulle jotain sattuu niin tytär ja lapset ja maatila ek pyöri ilman mua tai saa ainakin mun tilalle palkata 3-4 henkeä. |
| Liikerata tekniikkaa, ergonolisempien työvälineiden markkinointia. |
| Yleistä tietoutta lisäävää |
| Tenniskyynerpään ehkäisy, rannekanava-ahtaumat |
| No entisen ammattini puolesta nämä asiat ovat minulle ehkä tutumpia kuin koko ikänsä viljelijänä toimineelle, mutta välineet kehittyvät ja tieto lisääntyy koko ajan joten tietojen päivittäminen aina paikallaan kun vaan ajalliset resurssit osuu kohdilleen. Aiheina erityisesti kuhunkin yksilölliseen työympäristöön sovellettavissa olevat menetelmät ja välineiden sovellutukset ellei valmiita ratkaisuja löydy. Perustiedot työasunnoista ja -menetelmistä ja apuvälineistä tietysti lähtökohtana. Kouluttajalla täytyy olla tuntemusta karjanhoitotyön erityispiirteistä, mm huomioitava työn luonne 7 pv/vko |
| Yleisesti miten kroppa kestää mahdollisimman pitkään raskaassa työssä |
| Päivittäisen navetoinnin työtehtäviin liittyviä huomioita ja ohjeita |
| Työergonomiaan ja työajan säästöön, miten nämä voisi yhdistää. |
| Kertausta |

15. Voit jättää tähän kommentteja työergonomiaan ja tähän kyselyyn liittyen

Vastaajien määrä: 17

| Vastaukset |
|---|
| Hyvä kysely! |
| - |
| Haluan ylläpitää hyvää työkykyä ja minimoida työtapaturmien mahdollisuudet, koska oma terveys/ työkyky on arvokkain yrityksen toimintoja ylläpitävä ja kehittävä voima. |
| Työergonomia on todella tärkeä osa että jaksaa tehdä töitä vuodesta toiseen. |
| Hyvä aihe sula 🙌 Liian vähän tulee mietittyä näitä asioita. |
| Toistotyö. Kymmeniä vuosia.Vaikeita asentoja ei voi välttää. |
| — |
| Lypsy asemalla työskentely rasittaa paljon yläraajoja, koska työasento on hankala. Tähän olisi hyvä keksiä ratkaisu. |
| Tiedän kyllä ergonomia-asioista paljonkin ja yritän välttää esim. liian painavien taakkojen nostamista sekä turhaa kantamista, talikointia, lapioimista.Vaen puolisoni on vanhoillinen jonka mielestä kaikki on tehtävä kuin ennenvanhaan niin sitten tulee itsekkin tehtyä niin. |
| Haluaisin jotain muuta kuin työterveyshuollon ohjeet piijä pöllysuojainta, käytä kuulosuojaimia, nosta oikeen. Kyllä mää ne tiijän. Tarvisin paikan päällä oikeaa työasento ohjausta että mitä teen väärin. Ja miten piijän työkyvyn yllä näiden työtapaturmien särkemiltä jäseniltä ja kipeintä polvilta, selältä, käsiltä jota puutuu ja kipeytyy. |
| Työergonomian huomioiminen on erityisen tärkeää toistuvissa työruutiineissa, jotka pitkällä aikavälillä voivat tuottaa vaurioita työntekijöille. |
| Tulikin jo aiemmin selostettua vähän perusteellisemmin. Karjakoon kasvaessa ergonomian merkitys lisääntyy vaikka samalla automatisointi lisääntyy. Toimistotyö on maitotiloilla iso osa työtä etenkin jos jalostus tehdään itse eikä tuotosseurantaa tmv. ole ulkoistettu. Ergonomia huomioitava myös navetan tai tuvan toimistotiloissa riippuen siitä mitä työt tehdään. |
| Työtehtävät muuttuneet vähän helpommiksi mutta suuri joukko vähän käsiteltyjä eläimiä tuo omat haasteensa tiloilla.Työterveys tärkeää että kukaan ei jää yksin varsinkaan siinä vaiheessa kun mielenterveys ongelmia tulee.Jaksamisen loppumiseen saatava apua hyvissä ajoin.Todella vaikea yhtälö auttaa rahavaikeuksissa olevaa yrittäjää edes maatalouslomittajaa ei saa.Tulisiko tässä vaiheessa myös niitä loukkaanumisia enemmän kun omat voimatkaan ei enää kanna? |
| Olen koulutukseltani myös lähihoitaja ja tiedän paljon ergonomiasta, nyt on vaan niin että meidän navetassa ei pysty enää ergonomiata parantamaan. Pitäisi rakentaa kokonaan uusi, mutta koska maitokiintiöitä ei saa valiolta, niin luultavasti joudumme lopettamaan. |
| Työergonomia lienee edelleen herkästi laiminlyöty asia maatiloilla ja koska asioita tehdään omalla tilalla joka ikinen päivä samalla rutiinilla, siihen helposti tottuu eikä huomio tekevänsä asioita epäergonomisesti |
| Jään eläkkeelle |
| Olen aina ollut huono selkäinen joten olen joutunut opettelemaan nostot ym jo nuorena |