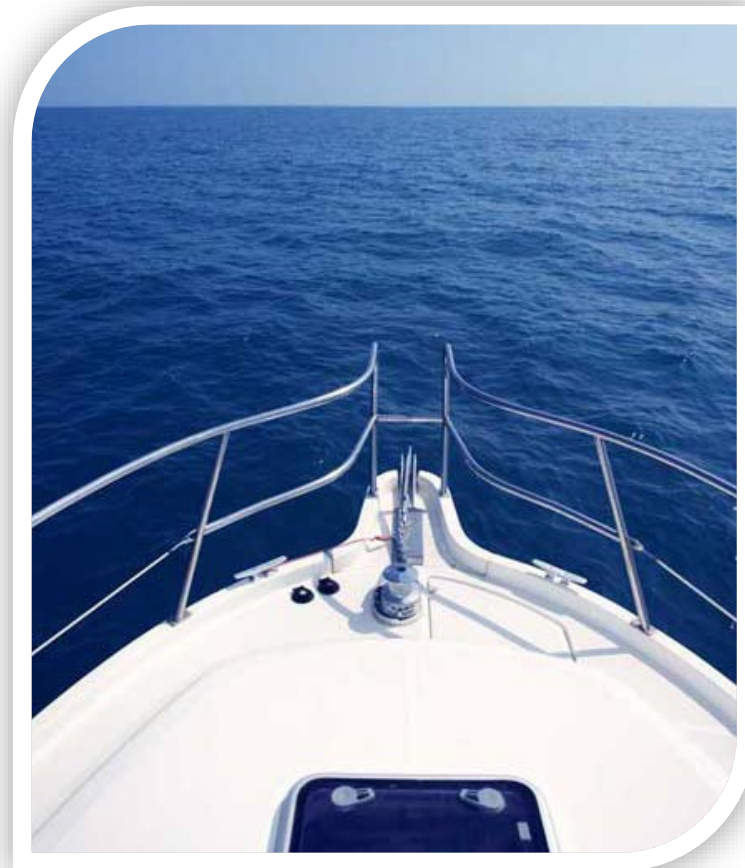


Kalastajien hyvinvointi työssä

Märta Strömberg-Nygård

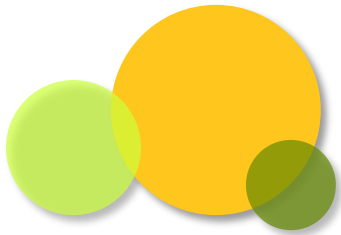
5.2.2020



**Jokaisella meistä on vastuu
omasta terveydestämme ja
jaksamisestamme ja suurelta
osin hyvinvointi on omissa
käsissämme.**

Mistä syntyy hyvinvointia työssä?

- Työn tekemisen ymmärrettävyys; miksi?
- Työn hallinnan tunne; määrä, vaikutusmahdollisuudet ja osaaminen
- Turvallinen ja toimiva työympäristö
- Kohtuullinen talous
- Oman itsen ja työn arvostus, työn merkityksellisyys
- Työn vaatimusten ja omien fyysisten edellytysten tasapaino
- Työn ja vapaa-ajan sopiva suhde
- Riittävä uni ja lepo
- Säännöllinen päivärytmi
- Ihmissuhteiden tuki, yhteistyö
- Työn mielekäs sisältö ja jatkuvuus



**Pitää jaksaa entistä pidempään työelämässä, joten
työssä olevan hyvinvointi yhä tärkeämmässä
roolissa**

Vanhuuseläkeikä nousee asteittain

Syntymävuosi	Alin vanhuuseläkeikä
1954 tai aik.	63 v
1955	63 v 3 kk
1956	63 v 6 kk
1957	63 v 9 kk
1958	64 v
1959	64 v 3 kk
1960	64 v 6 kk
1961	64 v 9 kk
1962 - 1964	65 v
1965 tai myöh.	Sidottu elinajan odotteen muutokseen; muutos enintään 2 kk/ikäluokka

Työterveyshuolto voisi olla hyvinvoinnin tukena

- Mutta; 31.12.2019 kalastajista vain 9 % kuului työterveyshuoltoon
(Myel-vakuutuksessa 476 kalastajaa, joista 43 kuului työterveyshuoltoon)

Myel-vakuutettujen työterveyshuolto

- työterveyshuoltoon kuuluminen vapaaehtoista, mutta suositeltavaa
- pakollinen tai vapaaehtoinen MYEL-vakuutus
- työterveyshuolto auttaa ylläpitämään ja parantamaan työkykyä, ehkäisemään työperäisiä sairauksia ja ohjaa tarvittaessa kuntoutukseen.
- Myel-vakuutettujen työterveyshuollon palveluja saa sekä julkiselta että yksityiseltä palveluntuottajilta
 - tietoja järjestäjistä kunnan nettisivuilta
 - yksityisistä lääkärikeskuksista
 - Melan nettisivuilla työterveyshaku
 - <https://www.mela.fi/tyohyvinvointi/tyohyvinvointia-maaseudun-yrittajille/tyoterveyshuolto/tyoterveyshaku/>

Mitä toimiva työterveyshuolto tarjoaa?

- Palvelut
 - terveystarkastus
 - työpaikkakäynti
 - ensiapuvälineet ja -koulutus
 - tyhy-toimintaa
 - työterveyslääkärin läheteellä erikoislääkärin arvion
 - Mahdollisuuden päästä kuntoutukseen
 - 20 % alennuksen MATA-työtaturmavakuutuksen maksusta (liittyminen 1.10 mennessä edellisenä vuonna)
- Halutessa sairaanhoidon työterveyshuollossa (nykyään sairaanhoito kuitenkin kuuluu työterveyshuoltopalveluihin)

Terveys

- Yrittäjän terveys ja hyvinvointi yrityksen kivijalka
- Mitä pienempi yritys, sen tärkeämpi yrittäjän oma jaksaminen
- **Terveys määritellään pääsääntöisesti tärkeimmäksi arvoksi elämässä, mutta kun kysytään, miten paljon teet sen edistämiseksi, on nähtävissä ristiriitaa**
- Persoonallisuus, arvot, asenteet, motivaatio

Elintavat

- Oman terveyden hoitaminen
 - elintavat: liikunta, ravinto, alkoholi, tupakka
 - riittävä lepo ja palautuminen
 - säännöllinen päivärytmi
 - ihmissuhteet
- Elintavoilla on merkitystä esimerkiksi jaksamiseen, aivoterveysteen, unen laatuun, mielialaan, palautumiseen sekä jopa siihen, miten tunnemme ja käytäydymme
- Liikunta hoitaa masennusta jopa yhtä tehokkaasti kuin lääkehoito tai terapia
- Työterveyshuolto konsulttina
 - säännölliset huoltovälit

Ihmissuhteet

- Parisuhde, suku, ystävät, naapurit, yhteisö
- Vuorovaikutus ja osallisuus
- Yksinäisyys
- Luottamus
- Omanarvontunne
- Turvallisuuden tunne
- Keskustelu tuo kontekstia; ilojen ja surujen jakaminen
- Kyläileminen, harrastukset, sauna-/grilli-illat, talkoot...

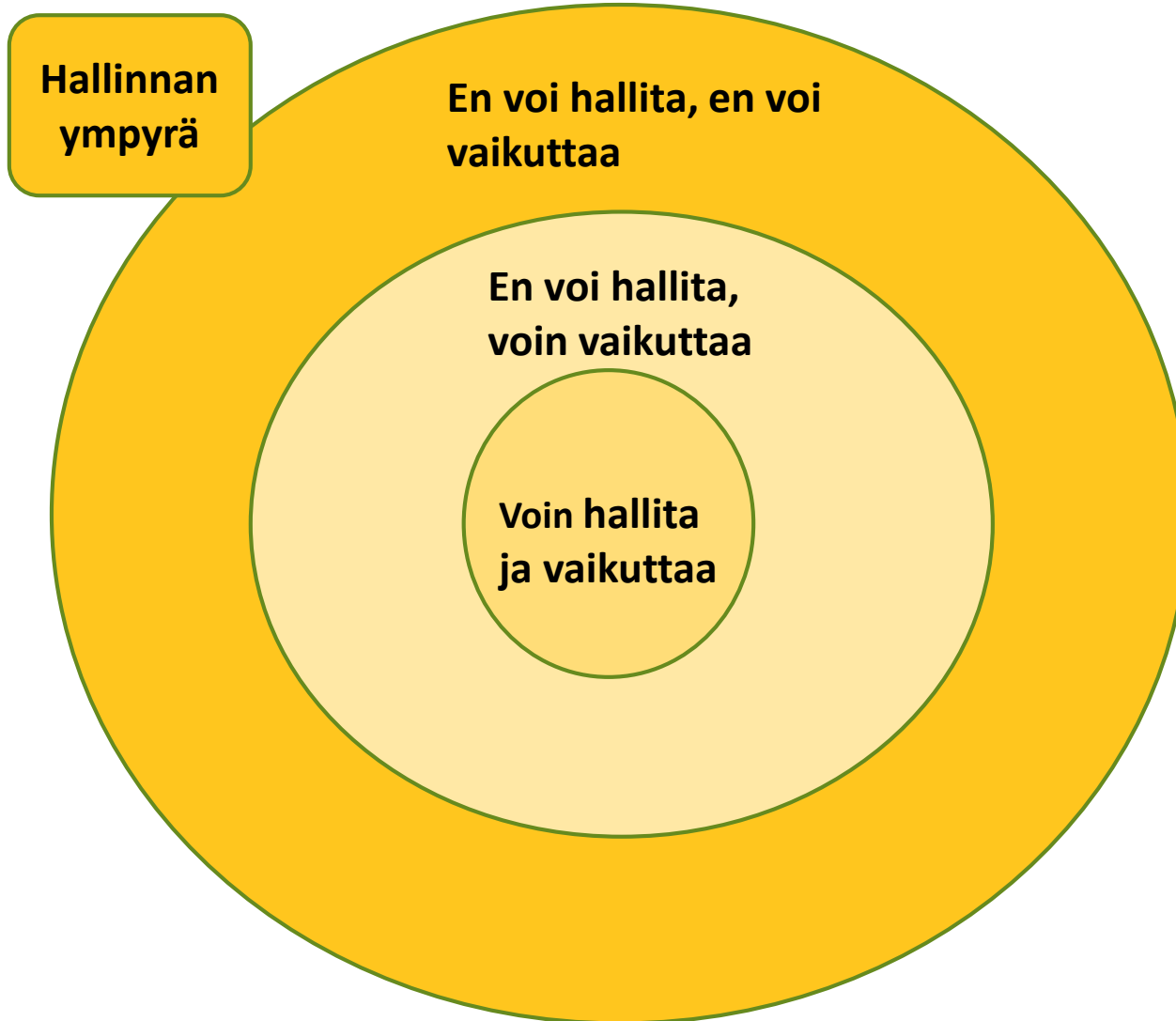
Lepo ja palautuminen

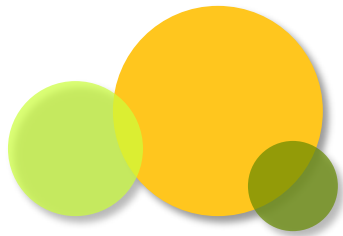
- Ihminen ei ole kone; huolehdi riittävästä levosta ja palautumisesta!
- Työstä palautuminen on psykofysiologinen prosessi, jonka aikana yksilö palautuu työpäivän aikana kokemasta kuormituksesta
 - riittävä yöuni 7-9h
 - tauot työpäivän aikana
 - vapaa-aika ja lomat
- Unihäiriöt vaikuttavat muun muassa hormoneihin ja elimistön immuunipuolustukseen, altistuminen tulehduksille kasvaa
- Unettomuus lisää stressiä, altistaa ylipainolle ja voi kasvattaa mm. aikuisiän diabetesriskiä
- Univaje heikentää muistia ja lisää tapaturmariskiä
- Ikä vaikuttaa kuormittumiseen ja palautumisen tarpeeseen

Asenne

- Vain omaa päätään voi säätää
- Erotta toisistaan se mihin voit vaikuttaa ja mihin et voi vaikuttaa ja keskity ensin mainittuihin
- Negatiivisuus ruokkii negatiivisuutta
- Tunteet vaikuttavat asenteisiin ja tätä kautta työsuoritukseen
- Optimistisesti ajatteleva luottaa itseensä, uskoo helpommin siihen, että asiat järjestyvät vaikeuksista ja takaiskuista huolimatta
- Jos entinen tapa toimia ei tuota tulosta etsitään uusia tapoja >>> muutosjoustavuus eli resilienssi
- Epäonnistuminen ei ole häpeä ja maailmanloppu vaan uusi alku ja mahdollisuus

Muista asenteen tai suhtautumistavan merkitys!





Hyvinvoinnin tueksi

Toimintaohjeita ylikuormitustilanteessa

- Havahdu hyvinvoinnin muutoksiin, jotka kertovat voimien vähenemisestä. Stressioireet hiipivät usein huomaamatta ja niihin tottuu. **Ota tosissaan, jos joku huomauttaa asiasta.** Tee esim. stressitesti.
- Ota yhteys (työ)terveyshuoltoon ja pyydä terveystarkastusaikaa. Huom! työuupumus ei ole diagnoosi
- Jaa kokemuksiasi, vertaistuki, sosiaaliset suhteet, **ammattiapu**
- Huolehdi hyvinvoinnistasi, ole itsellesi armollinen. **Mitkä ovat rajasi?**
- Laadi suunnitelma voimaa antavien asioiden/akkuja lataavien asioiden edistämisestä. Yritä lisätä omassa hallinnassa olevia innostavia työtapoja, asenteita, ajattelutapaa **eli muuta suhdetta mieleen!**
- Pohdi omaa elämäntilannettasi ja työtäsi: mitkä asiat kuormittavat, mitkä antavat voimaa? **Vaikuta omiin tekoihin!**



Tyhy-neuvoja auttaa työhyvinvointiin liittyvissä asioissa

- Melan Tyhy-neuvojan kanssa voit keskustella esimerkiksi työterveys-huoltoon, työkyvyn ylläpitämiseen ja jaksamiseen tai varhaiskuntoutukseen (*kuten kuntoremontit*) liittyvistä asioista.
- Yhteydenotot puhelimitse tai sähköpostilla
 - Pääsääntöisesti virka-aikana **numeroon 029 435 2200**
 - Voit myös sopia soittoajan sähköpostilla tyhy@mela.fi

Maaseudun tukihenkilöverkko

- tarkempia tietoja osoitteesta www.tukihenkilo.fi
- 35 aluevastaava, noin 180 suomenkielistä ja 9 ruotsinkielistä tukihenkilöä
- vapaaehtoistyötä, tukihenkilöt saavat koulutusta tehtävään
- ota rohkeasti yhteyttä aluevastaavaan, jos tarvitset kuuntelijan, keskustelukumppanin, aluevastaava ohjaa eteenpäin tukihenkilölle
- voit pyytää tukihenkilön muualta kuin omasta maakunnastasi
- Raitti – Maaseudun tukipuhelin toimii numerossa **0800- 92550** joka päivä **klo 18.00-22.00**.
- **Palvelu on soittajalle maksuton.**
- Raitissa voit purkaa mieltäsi kuormittavia asioita nimettömästi. Puheluusi vastaavat päivystävät tukihenkilöt **suomeksi**.

MIELI Suomen Mielenterveys ry:n kriisipuhelin

- Kriisipuhelin päivystää suomen kielellä numerossa [09 2525 0111](tel:0925250111) joka päivä ja yö 24/7.
 - Valtakunnallinen kriisipuhelin tarjoaa keskusteluapua kriisissä oleville ja heidän läheisilleen
- **Kriisipuhelin ruotsin kielellä, Kristelefon 09 2525 0112**
- ma, ke klo 16.00-20.00, ti, to ja pe klo 9.00-13.00

Mistä muualta apua maksutta?

- Terveyskylä.fi
 - Terveyskylä on asiantuntijoiden yhdessä potilaiden kanssa kehittämä erikoissairaanhoidon verkkopalvelu.
 - Palvelun sisällä toimii 32 virtuaalitaloa eri elämäntilanteisiin ja oireisiin.
- Oivamieli.fi
 - Oivan harjoitukset kehittävät mielen ja kehon hyvinvoinnin taitoja sekä auttavat kohti itselle tärkeitä asioita elämässä
- Headsted.fi
 - Maksuttomista verkko-ohjelmista löytyy tutkitusti toimivia harjoituksia ja ajantasaista tietoa. Esim. apua stressiin, alakuloon, jännitykseen tai univaikeuksiin.

TERVEYSKYLÄ.FI

På svenska

VALITSE TALO ▾

Hae palvelusta

HAE

KIRJAUDU ▸

Tietoa Terveyskylästä ▾ Ajankohtaista Ammattilaiset Sovellukset ▾ Palvelut ▾

TERVETULOA TERVEYSKYLÄÄN

Terveyskylä on asiantuntijoiden yhdessä potilaiden kanssa kehittämä erikoissairaanhoidon verkkopalvelu. Tarjoamme tietoa ja tukea kaikille, hoitoa potilaille ja työkaluja ammattilaisille. Palvelun sisällä toimii 32 virtuaalitaloa eri elämäntilanteisiin ja oireisiin. Tervetuloa!

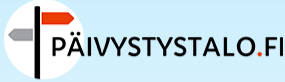
KATSO VIDEO

TALOJEN ESITTELY

Saapuneet x Työterveyslaitos x Työterveyslaitos x Päivystystalo.fi | Terveyskylä.fi x +

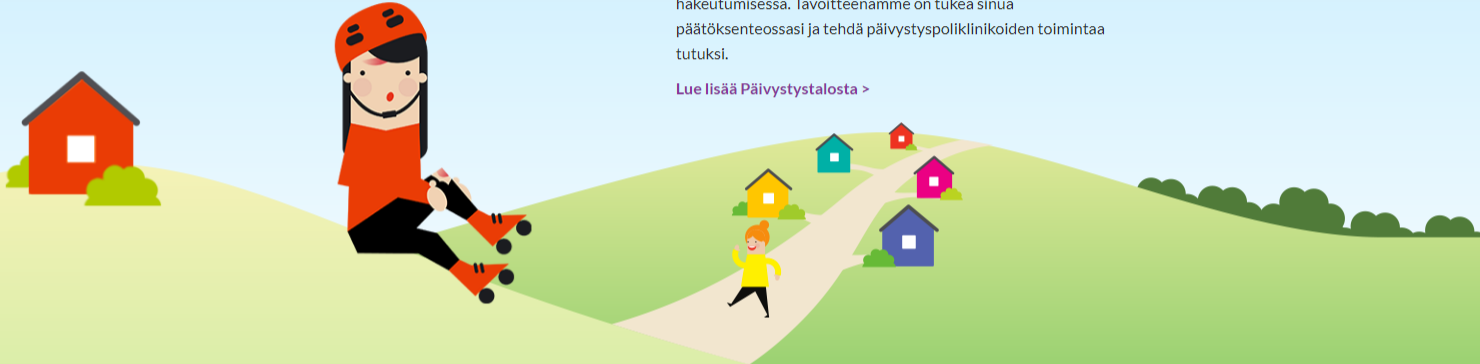
terveyskyla.fi/paivystystalo

PÄIVYSTYSTALO.FI Päivystykseen? Lähin päivystykseksi? Tietoa päivystyksestä Palvelut Ammattilaiselle



Päivystystalo on terveydenhuollon ammattilaisten kehittämä eTerveyspalvelu. Tarjoamme apua äkillisiin terveysongelmiin, neuvoja itsehoitoon ja ohjausta päivystyspalveluihin hakeutumisessa. Tavoitteenamme on tukea sinua päätöksenteossasi ja tehdä päivystyspoliikkien toimintaa tutuksi.

[Lue lisää Päivystystalosta >](#)





Päivystykseen?

Äkillinen terveysongelma voi vaatia päivystyksellisiä tutkimuksia ja hoitoa. Tästä osiosta löydät tietoa ja ohjeita päätöksentekosi tueksi.

[Hoidon tarpeen arviointi](#)
[Toiminta hätätilanteessa](#)
[Muista ennen päivystykseen lähtöä!](#)



Myrkytystietokeskus

Myrkytystietokeskus on ympäri vuorokauden palveleva valtakunnallinen puhelinpalvelu.

Avoimna 24 t/ vrk
Puh. 0800 147111 (maksuton)
Tai 09 471 977 tai 09 4711 (vaihte)



Tietoa päivystyksestä

Päivystykset toimivat ympärivuorokauden ja huolehtivat asukkaiden hyvinvoinnista äkillisissä terveysongelmissa.

[Mitä päivystyksessä tapahtuu?](#)
[Päivystysasanasto](#)
[Usein kysytyt kysymykset](#)

Lastentalo

Alle 16-vuotiaita koskevilla terveysongelmissa löydät tietoa Lastentalo.fi-palvelusta.



Päivystyksessä tapahtuu



Windows taskbar: Search, File Explorer, Edge, Teams, Outlook, Chrome, PowerPoint

System tray: Network, Sound, Volume, FIN, 10:25, 4.2.2020

Saapuneet x KIILA_jurdubrukare_pälsfarmare_w x etusivu | Pilke x Mielenterveystalo.fi x +

mielenterveystalo.fi/aikuiset/pages/default.aspx

f e

MIELENTERVEYSTALO.FI

[På svenska](#)

Hae neuvoja ja apua Tietoa mielenterveydestä Omahoito ja oppaat Itsearviointi Tietoa palvelusta

[Aikuiset](#) » [pages](#)

TERVETULOA AIKUISTEN MIELENTERVEYSTALOOON!

Mielenterveystalo.fi on terveys- ja sosiaalialan ammattilaisten kehittämä valtakunnallinen nettipalvelu. Palvelua voi käyttää kuka tahansa ja apua voi löytää niin itselle kuin läheisilleenkin. Palvelusta hyötyvät myös ammattilaiset. Mielenterveystalo.fi on käytössäsi aina, kun sitä tarvitset!

Aikuisten mielenterveystalo on tarkoitettu kaikille täysi-ikäisten mielenterveys- ja päihdeasioista kiinnostuneille. Nuoruusikäisille on oma palvelunsa, [Nuorten mielenterveystalo](#).

Aikuisten mielenterveystalo - Esittelyvideo

Aikuisten MIELENTERVEYSTALO

Mielenterveystalo.fi on osa valtiovarainministeriön koordinoimaa Sähköisen asioinnin ja demokratian vahvistamisohjelmaa (SADO-ohjelma), joka tuo sähköisen asioinnin palvelut kansalaisten ja viranomaisien ulottuville; [www.vm.fi/sado](#)

Aikuisten mielenterveystalo sisältää:

- [palveluohjausta](#)
- [luotettavaa tietoa](#)
- [omahoito-ohjelmia](#)
- [oppaita](#)
- [työkaluja itsearviointiin](#)

SUOSITTUA MIELENTERVEYSTALOSSA:

SELMA - OMA-APUOHJELMA TRAUMAATTISIIN KRIISEIHIN

OMAOHITO-OHJELMAAN >

UNETTOMUUDEN OMAHOITO

OMAOHITO-OHJELMAAN >

TIETOA KEHITYSVAMMAISTEN MIELENTERVEYDESTÄ

OPPAASEEN >

MASENNUKSEN OMAHOITO

OMAOHITO-OHJELMAAN >

Saapuneet x KIILAJURDIBUKARE_PÄLSFARMARE_V x etusivu | Pilke x Oiva - Harjoituksia mielen ja keho x +

oivamieli.fi

OIVA HARJOITUKSET SUOSIKIT PÄIVÄKIRJA TIETOA KIRJAUDU SISÄÄN

Tietoisuutta arkeen

Oivan avulla voit lievittää stressiä, parantaa mielialaa ja löytää lisää mielekkyyttä elämään.

"Oivan käyttäminen toi runsaasti oivalluksia. Pidin kovasti arkeen istuvasta tavasta käsitellä elämää – syömistä, stressiä, nukkumista, mielen liikkeitä."

"Stressini on vähentynyt. Nukun paremmin. Huomaan ympärilläni kauniita asioita. Olen iloisempi ja vireämpi."

Oivan harjoitukset auttavat keskittymään, olemaan läsnä, tunnistamaan itselle tärkeitä asioita ja käsittelemään ikäviä ajatuksia ja tunteita. Harjoitusten teko ei vaadi kirjautumista palveluun, mutta kirjautuneena voit merkitä suosikkiharjoituksesi muistiin ja pitää päiväkirjaa etenemisestäsi.

HARJOITUKSIIN

Oiva mobiilissa

Voit ladata Oivan myös älypuheliin tai tablettiin (iPhone/iPad tai Android), jolloin harjoitukset kulkevat helposti mukana.

Huom! Oivan mobiiliversiot ovat toistaiseksi poistuneet saatavilla. Tiedotamme uutiskirjeessä, kun tilanne muuttuu. Pahoittelemme tästä aiheutuvaa häiriötä ja kiitämme ymmärryksestä.

Tilaa uutiskirje

Pysyt ajan tasalla Oivan kehitystyöstä liittymällä postituslistallemme.

LIITY LISTALLE

TEKIJÄT YHTEISTYÖSSÄ MUUTA

Harjoitukset

Oivan harjoitukset kehittävät mielen ja kehon hyvinvoinnin taitoja sekä auttavat kohti itselle tärkeitä asioita elämässä. Voit käydä harjoituksia läpi järjestyksessä tai tehdä niitä oman mielesi mukaan. Jos kaipaat apua tiettyyn asiaan, voit aloittaa myös alle valikoiduista harjoituksista:

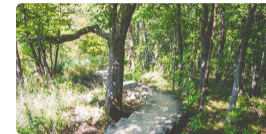
STRESSAA

AHDISTAA

MASENTAA

EN SAA UNTA

Mielen hyvinvoinnin **TIETOINEN LÄSNÄOLO**-osion harjoituksiin kannattaa joka tapauksessa tutustua aluksi, koska läsnäolon ja keskittymisen taitoja tarvitaan myöhemmissä harjoituksissa.



LUE LISÄÄ OIVASTA

✓ MIELEN HYVINVOINTI

Tunnista ajatuksesi ja tunteesi. Huomaa, että niiden voi antaa olla.



Tietoinen läsnäolo

Keskity siihen, mitä kulloinkin teet.

JOHDANTO
HENGITYKSEN SEURANTA
TIETOINEN ISTUMINEN
YHTEYDESSÄ ÄÄNIIN
PUDOTA ANKKURI
TIETOINEN ARKI
SKANNERI
YHTEENVETO

Havainnointi

Et ole yhtä kuin ajatuksesi ja tunteesi.

JOHDANTO
TARKKAILIJA
LINNUNPESÄ
LEHDET VIRASSA
TERRIERIAJATUKSET
PIKKUMIES OLKAPÄÄLLÄ
AJATUKSET ITSESTÄSI
YHTEENVETO

Hyväksyntä

Hyväksy se, mitä et voi muuttaa.

JOHDANTO
HILLOMUNKIT
KÖYDENVETO
KIVI RANNALLA
RIKKINÄINEN AUTOMAATTI
MYÖTÄTUNTOINEN KÄSI
YHTEENVETO

Headsted

Ohjelmat Tietoa Ammattilaisille Blogi Kirjaudu sisään

Ohjelmat

Saat nämä ohjelmat maksutta käyttöösi, kun luot itsellesi käyttäjätilin.



Jännä juttu

Vapaudu jännityksen vallasta.
Löydä rohkeutta kohdata haastavat tilanteet.

[Luo tili](#) [Lue lisää](#)



Hyvän elämän kompassi

Löydä elämällesi mielekäs suunta.
Ota etäisyyttä alakuloon ja ahdistukseen.

[Luo tili](#) [Lue lisää](#)



Levollinen uni

Nuku hyvin ja rauhallisesti.
Harjoittele unen taitoja jo päiväsaikaan.

[Luo tili](#) [Lue lisää](#)



Työstä stressiä

Rentoudu ja höllää tahtia.
Kevennä työkuormitusta ja keskity olennaiseen.

[Luo tili](#) [Lue lisää](#)



Otetta opiskeluun

Ota niskalenkki stressistä ja paineista.
Pidä huolta jaksamisestasi ja nauti elämästä.

[Luo tili](#) [Lue lisää](#)

Sivuston toiminta edellyttää evästeiden tallentamista.

[Lisätietoa](#)

[OK](#)

Ohjelmat – Työstä stressiä

Työstä stressiä

- Tunnetko stressiä, väsymystä tai ahdistusta?
- Tuntuuko työsi tai opintosi vaativilta tai kuormittavilta?
- Kaipaako hengähdystaukoa?

Viiden viikon ohjelmassa pääset työstämään stressiäsi ja saat välineitä, joilla voit helpottaa oloasi ja keventää kuormitustasi. Työnteko tai opiskelu uuvuttaa vähemmän ja jaksat muutenkin paremmin. Voit valita kahdesta ohjelmasta itsellesi paremmin sopivan sen mukaan, haluatko käsitellä työhön vai opintoihin liittyviä asioita.

Voit käydä ohjelman läpi omaan tahtiisi tai tuettuna. Ohjelman itsenäinen käyttö on maksutonta. Tukipalveluiden hinta määräytyy tarpeidesi ja toiveidesi mukaan.

Luo tili



Ohjelman sisältö

Työstä stressiä -ohjelmasta saat välineitä stressin työstämiseen ja opit helpottamaan oloasi sekä keventämään kuormitustasi.

Ohjelman vaikutukset:

- Parantaa keskittymiskykyä
- Tekee stressaavista ajatuksista helpompia käsitellä
- Auttaa jaksamaan työssä tai opinnoissa paremmin

"Olen pystynyt rauhoittumaan ja keskittymään ja olemaan eri tilanteissa läsnä."

"Olen oppinut kuuntelemaan toisia paremmin."

"Olen kauhean ilahtunut tästä ohjelmasta!"

Poimintoja sisällöstä

Löydät ohjelmasta kokemuksellisia harjoituksia ja havainnollistavia vertauskuvia, jotka pohjautuvat hyväksymis- ja omistautumisterapiaan. Voit oppia ottamaan välimatkaa stressaaviin ajatuksiin ja huoliin sekä vahvistaa voimavarojasi pienillä teoilla.

Hengitä syvään

Jos olet stressaantunut, voit rauhoittaa mieltäsi ja selkiyttää oloasi hieman in

Ohjelman rakenne

Ohjelman aikana saat välineitä paitsi stressin taltuttamiseen, myös muiden elämän haasteiden kohtaamiseen.



Sivuston toiminta edellyttää evästeiden tallentamista.

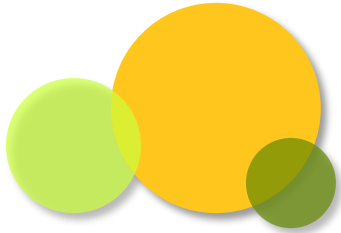
[Lisätietoa](#)

OK

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n tuetut lomat

- Myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein.
- Voidaan myöntää samalle henkilölle useammin kuin kerran, mutta korkeintaan joka toinen vuosi.
- Osallistuja maksaa lomasta henkilökohtaisen omavastuuosuuden, josta lähetetään lasku loman kutsukirjeen yhteydessä. Omavastuuosuus on 20€/henkilö/vuorokausi ja alle 17vuotiaat lapset lomailevat ilman omavastuuta.
- Tuettu loma sisältää täysihoidon (aamiainen, lounas ja päivällinen, perhelomilla lapsille iltapala), majoituksen jaetuissa 2 hengen huoneissa tai perhekoon mukaisissa huoneissa/huoneistoissa sekä ryhmälle suunnatun lomaohjelman.
- Lisätietoja www.mtlh.fi

Loma edistää hyvinvointia



**Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on
hyvän elämän perusedellytyksiä.**

Kiitos!

