

# Naisten näkökulma maatalan työturvallisuuteen ja hyvinvointiin

Marja Kallioniemi



**MTT** | **KASVU<sub>2</sub>**

---

**Naisten näkökulma  
maatilan työturvallisuuteen  
ja hyvinvointiin**

**Marja Kallioniemi**



ISBN 978-952-487-243-0 (Painettu)  
ISBN 978-952-487-244-7 (Verkkajulkaisu)  
ISSN 1798-1816 (Painettu)  
ISSN 1798-1832 (Verkkajulkaisu)  
[www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu2.pdf](http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu2.pdf)

**Copyright** MTT

**Kirjoittaja** Marja Kallioniemi

**Julkaisija ja kustantaja** MTT, 31600 Jokioinen

**Jakelu ja myynti** MTT, viestintä ja informaatiopalvelut,  
31600 Jokioinen, puhelin (03) 41881,  
sähköposti [julkaisut@mtt.fi](mailto:julkaisut@mtt.fi)

**Julkaisuvuosi** 2009

**Kannen kuva** Seppo J.J. Sirkka / MTT:n kuva-arkisto

**Painopaikka** Tampereen Yliopistopaino Juvenes Print Oy

---

# Naisten näkökulma maatalan työturvallisuuteen ja hyvinvointiin

---

Marja Kallioniemi

MTT, Taloustutkimus, Yritystalous, Vakolantie 55, 03400 Vihti

## Tiivistelmä

**M**YEL-vakuutettujen naisten työturvallisuushanke eli Naisturva paneutui vuosina 2007–2009 mautilojen työturvallisuuteen ja -hyvinvointiin erityisesti naisten näkökulmasta. Kesällä 2007 hankkeessa tehdyt tilakäynnit kymmenelle maitotilalle toivat esiin näkyvät nykytilanteesta ja kohennusta kaipaavista kohteista. Tähän julkaisuun on koottu työturvallisuutta ja hyvinvointia lisääviä ohjeita maatalousyrittäjille.

Maatalan turvallisuus rakentuu kokonaisuuden hallinnasta: suunnittelusta, seurannasta, vuorovaikutuksesta, riskien hallinnasta, turvallisista hankinnoista sekä omasta jaksamisesta. Vastuukysymyksistä on syytä olla selvillä, kun maatilalla työskentelee eri työnantajien tehtävissä toimivia henkilöitä sekä perheenjäseniä. Eläinten hoitotyön turvallisuutta on mahdollisuus kohentaa lisäämällä hoitajan ja eläimen positiivista vuorovaikutusta ja hoitotoimien samanlaisuutta. Työ maatilalla voi sisältää lapsen odotusajan riskejä, joista raskaana olevan kannatta välttää

torjunta-aineita, liuottimia, toksoplasmoosia ja listeriaa. Myös matalataajuinen tärinä, työn kuormitus ja nostot ovat vaaroja raskaana olevalle.

Maatalousyrittäjille oman jaksamisen ja kuormittumisen hallinta on haaste. Terveellinen ruokavalio ja nukkuminen ovat tärkeä osa ihmisen hyvinvointia. Liikuntaharrastus kannattaa liittää osaksi omaa arkea. Kannattaa miettiä, mitkä tekijät tuovat voimia ja luovat positiivista virettä niin töihin kuin vapaa-aikaan. Ongelmien keskellä on hyvä vaalia oman hyvinvoinnin perustekijöitä, pitää kiinni arjesta ja etsiä voimaannuttavasta tekemisestä tai luotettavalta taholta tukea omaan tilanteeseen.

Julkaisun päättää tarina isolla maatilalla työskentelevän ”Nooran” arjesta. Vaikka maatalous on edelleen vaarallinen ja tapaturma-altis työala, osalla tutkimukseen osallistuneista tiloista turvallinen toiminta on osa arkea ja tapaturmilta on välttytty useiden vuosien ajan.

---

### AVAINSANAT:

*maatila, nainen, työturvallisuus, työtapa-  
turmat, raskaus, työhyvinvointi*

---

# Sisällysluettelo

1	Alkusanat.....	5
2	Naisten työturvallisuuden erityispiirteet maatilalla .....	7
3	Millaisista osista rakentuu turvallinen maatala?.....	13
4	Hoitajan ja eläinten hyvä vuorovaikutus lisää työturvallisuutta .....	24
5	Lapsen odotusaika ja maataloustyö.....	29
6	Työjärjestelyt.....	38
7	Terveellinen ravinto – ihmisen hyvinvoinnin peruspalikka .....	49
8	Liiku arjessa! .....	54
9	Nukkuminen .....	58
10	Henkinen hyvinvointi, jaksaminen ja kuormittuminen .....	61
11	Vaikeuksien ja ongelmien kohtaaminen .....	66
12	Naisen kehityskulku maatilalla.....	71
13	Tarina ”Noorasta” – onnellinen maitotilan emäntä .....	74

# 1 Alkusanat

**M**TT:ssä toteutettiin toukokuusta 2007 kevääseen 2009 jatkunut tutkimus ”MYEL-vakuutettujen naisten työturvallisuushanke” eli Naisturva. Tässä hankkeessa tarkasteltiin naisten näkökulmasta maatilalan työtä, toimintaympäristöä, työturvallisuutta ja -hyvinvointia. Viime aikoina julkaistut tutkimustulokset maataloilla työskentelevien naisten työhyvinvoinnista ovat olleet melko hälyttäviä. Myös EU:n erilaisissa dokumenteissa ja kannanotoissa tuodaan esille, että työturvallisuutta ja -hyvinvointia pitäisi tarkastella myös eri sukupuolten näkökulmasta. Nämä kaksi asiaa loivat perusteita tutkimushankkeen toteutukselle.

Naisturva-hankkeessa tehtiin tilakäynnit kymmenelle maitotilalle kesällä 2007. Tilakäyntien aikana olin mukana naisten työssä maatilalla ja haastattelin heitä työturvallisuudesta. Haastattelu oli puolistrukturoitu eli minulla oli mukana kysymyksiä eri teemoista, mutta niiden lomassa myös keskusteltiin vapaamuotoisesti eri aihepiireistä. Haastattelujen litteroinnin eli sanasta sanaan kirjoittamisen jälkeen halusin kuvata nämä eri tiloilla työskentelevien naisten tilanteet ja kirjoitin niistä tarinoita.

Aineistoon osui erilaisia tapauksia positiivisista ja tyytyväisistä naisista neutraaleihin ja myös pessimistisiin. Tämä toi tutkimuksen toteutukselle laajaa tarttumapintaa, kun tutkimuskohteet kertoivat erilaisista työn ja elämän tilanteista maataloilla.

Kokosin tutkimusaiheen teoreettista taustaa ja muissa tutkimushankkeissa saatuja tuloksia artikkeliin ”Naisten työturvallisuus maataloilla”, joka julkaistiin Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmän kustantamassa ja Hanna-Mari Iksen toimittamassa julkaisussa ”Syrjäsilmillä – sukupuolen jäsenyyksiä maaseudulla”. Julkaisu on saatavilla internetissä: [http://www.maaseutupolitiikka.fi/files/547/YTR\\_4\\_net.pdf](http://www.maaseutupolitiikka.fi/files/547/YTR_4_net.pdf).

Vähitellen aloin toteuttaa myös asiantuntija-haastatteluja niistä aiheista, jotka kumpusivat esille aineistosta, ja laadin haastattelujen pohjalta artikkeleita ammattilehtiin. Tähän julkaisuun olen koonnut haastatteluista, tilakäynneistä sekä kirjallisuudesta nousutta tietoutta. Osin olen kirjoittanut lehtijuttuina julkaistua aineistoa uudelleen, jotta tekijänoikeuksiin liittyvät asiat on huomioitu.

Julkaisun teksti on kirjoitettu etenkin maatalousyrittäjille. Toivon, että tästä materiaalista on apua turvallisen maatilalan luomisessa. Toivottavasti julkaistusta löytävät käyttökelpoista tietoa myös ne henkilöt, joiden työmuuten liittyy jollakin tavalla maatalojen työturvallisuuteen.

Haastattelun pohjalta kirjoitetun ”Nooran” tarinan avulla haluan tuoda esille todellisuuden, jonka keskellä nainen tekee töitään maatilalla. Lauri Kontro toteaa Kantri-lehden kolumnissaan (huhtikuu 2009), että ”ihmiset eivät oikeasti tiedä, mitä maalla tapahtuu, ja se on se ongelma”. Maatalous on viime vuosina ollut ja tulee jatkossakin olemaan muutosten keskellä. Tarinasta ilmenee ”Nooran” tilanne ja työolosuhteet kesällä 2007.

Tilakäynneillä sovimme tutkimukseen osallistuneiden naisten kanssa, miten tutkimusaineistoa käytetään jatkossa. Sovimme, että erilaisia tapauksia raportoidaessa ei kerrota haastateltujen oikeita nimiä. Myöskään tilojen sijaintimaakuntaa tai -paikkakuntaa ei raportoida. Kertomuksista ja esimerkkikatkelmista on myös poistettu sellaiset kohdat, joiden avulla maatila olisi mahdollista tunnistaa. Tiloilta otettuihin valokuviin on pyydetty julkaisulupa. Näiden toimenpiteiden avulla haluttiin turvata se, että haastatteluissa tulisi esille todellisuus mahdollisimman totuudenmukaisena.

Julkaisussa tuon ensin esille, mitä erityispiirteitä on maatilán työturvallisuudessa ja -hyvinvoinnissa, kun aihetta tarkastellaan naisten näkökulmasta. Raskauteen liittyvät työympäristön riskit lienevät selkein vain naisia koskeva asia. Voidaan myös arvioida, että eläinten hoidon riskit koskevat useasti naisia, koska vallitsevan työnjaoon mukaan usein juuri nainen hoitaa maatilalla eläimiä. Lisäksi työjärjestelyjen tärkeys naisten osalta voidaan perustella sillä, että usein naiset tekevät perusluonteisia ja toistoja sisältäviä töitä. Kuitenkin erot sukupuolten välillä alkavat vähitellen olla veteen piirretty viiva.

Koska maatalous on edelleen hyvin vaarallinen ja tapaturma-altis työala, halusin tässä hankkeessa myös pohtia asiaa yleisemmällä tasolla. Mitä ylipäättään mautilojen työturvallisuuden lisäämiseksi olisi tehtävissä, jotta kaikkien tilalla työskentelevien – niin naisten kuin miesten – työturvallisuus kohenisi? Yhdysvalloissa julkaistuissa tutkimusraporteissa kerrotaan sukupuolen rakentuvan mautiloilla sosiaalisesti usein siten, että naisille kannattaa kertoa informaatiota turvallisuudesta, sillä he ovat siitä motivoituneita. Siten tämä julkaisu sisältää myös yleistä tietoutta mautilojen työturvallisuudesta.

Lukija saattaa miettiä, miksi kannattaa tutkia mautiloilla työskentelevien naisten työturvallisuutta, kun heidän määränsä vähenee jatkuvasti. Jatkavien tilojen yrittäjien harteilla on kuitenkin entistä enemmän haasteita. Tilamäärän laskusta huolimatta tuotantomäärät eivät ole laskeneet, ja siksi on tärkeää huolehtia jatkavien yrittäjien turvallisuudesta ja hyvinvoinnista. Tutkimushankkeen aikana olen hieman surrut sitä, että naisten työ saattaa jäädä vähemmälle huomiolle. Naisten työllä on kuitenkin usein myönteinen vaikutus sekä eläinten että ihmisten hyvinvointiin mautilalla ja arjen toimintojen sujuvuuteen. Työ edesauttaa isoa tavoitetta, koko elintarviketalouden vastuullisuutta.

Haluan esittää lämpimät kiitokset jokaiselle kymmenelle tutkimustilalle ja tiloilla tapailleni henkilöille. Niin töissä mukana ole-

minen kuin haastattelut ja keskustelut työturvallisuudesta olivat antoisia. Parhaimmat kiitokset myös erällä tutkimusalueella toimivalle maidontuotantoneuvojalle avusta tutkimuksen toteutuksessa.

Kiitän jokaista haastattelemaani asiantuntijaa eli vanhempi tutkija Marja-Liisa Lindbohmia ja tiimipäällikkö Mika Liuhamoa Työterveyslaitokselta, tutkija Minna Aittasaloa UKK-instituutista ja erikoistutkija Satu Raussia MTT:stä. Keskustelut ja pohdinnat tutkimusaineiston pohjalta toivat esiin uusia näkökulmia ja tietoutta erilaisiin tilanteisiin vaikuttavista asioista.

Tutkimushankkeella on ollut varsin aktiivinen ohjausryhmä. Sen jäsenten näkemykset ja neuvot hankkeen toteuttamisen aikana veivät tutkimusta eteenpäin ja auttoivat käytännön toimissa. Ohjausryhmään ovat kuuluneet Erkki Eskola Maatalousyrittäjien eläkelaitoksesta (Mela), Hanna-Riitta Kymäläinen Helsingin yliopiston agroteknologian laitokselta, Maire Lumiaho Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitosta (MTK), Liisa Niilola Maa- ja kotitalousnaisten Keskuksesta/Proagria, Kirsti Taattola Työterveyslaitokselta sekä Juha Suutarinen ja Hilikka Vihinen MTT:stä.

Tutkimushanke on saanut rahoitusta Maatalousyrittäjien eläkelaitokselta Melasta ja Maatalouskoneiden tutkimussäätiöltä. Tutkimushankkeeseen liittyvään kirjallisuuteen olen perehtynyt Suomen Kulttuurirahaston rahoituksen avulla. Myös Työsuojelurahasto on tukenut tutkimuksen toteutusta myöntämällä tutkijalle matkastipendejä. Työnantajani MTT on myös suhtautunut hankkeen toteutukseen positiivisesti ja myös rahoittanut hanketta. Kiitän lämpimästi kaikkia tutkimusta tukeneita ja rahoittaneita tahoja.

Vihdissä 26.5.2009

Marja Kallioniemi, tutkija

Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus (MTT), Taloustutkimus, Yritystalouden tutkimusryhmä

Kuva 1. Naisturva-hanketta tukeneille esitetään parhaimmat kiitokset.  
Kuva Tapio Tuomela / MTT:n arkisto



## 2 Naisten työturvallisuuden erityispiirteet maatilalla

**T**ämän julkaisun näkökulma maatalan työturvallisuuteen on erityisesti naisten, mikä on herättänyt ajoittain jonkin verran kummastusta. Miksi työturvallisuutta pitää tarkastella erityisesti naisten näkökulmasta? Eikö naisten ja miesten työturvallisuus ole sama asia?

Useissa tutkimustuloksissa ja EU:n dokumenteissa tuodaan esille, että työturvallisuutta tulisi tarkastella myös siten, että sukupuoli otetaan huomioon riskien arvioinnissa ja työturvallisuuden parantamisessa. Aiemmin Euroopan unioni on tarkastellut työturvallisuutta sukupuolineutraalisti. Tällöin on vaarana, että naistyöntekijöiden riskit arvioidaan liian pieniksi tai sivuutetaan kokonaan.

Voidaan arvioida, että naiset ja miehet tekevät maataloilla pääosin erilaisia työtehtäviä, jolloin he myös altistuvat erilaisille työolosuhteiden riskeille. Kun verrataan, missä työvaiheissa naisille ja miehille sattuu tapaturmia maataloilla, huomataan, että naisille sattuu huomattava määrä tapaturmia karjanhoitotyössä, kun taas miehille vaarallisimpia työvaiheita ovat koneiden, laitteiden ja välineiden asennus, huolto ja korjaus sekä rakennusten korjaus ja kunnossapito. EU:n komission työterveyden ja -turvallisuuden strategia vuosille 2007–2012 sisältää maininnan, että maatalous kuuluu edelleen erityisen vaarallisten toimialojen joukkoon.



## Maatalousyrittäjien työkyky alhainen

Viime vuosina julkaistut tutkimustulokset maataloilla työskentelevien naisten työterveydestä ja -hyvinvoinnista ovat olleet huolestuttavia. Esimerkiksi työministeriön toteuttamassa tutkimuksessa maataloilla työskentelevien työkyky oli keskimäärin 10 prosenttia alhaisemmalla tasolla kuin muilla yrittäjillä tai palkansaajilla.

Maatalousyrittäjistä miehillä työkyvyn taso oli keskimäärin hyvä, mutta naisilla se oli keskimäärin vain kohtalainen. On huolestuttavaa, että 14 prosenttia maatalousyrittäjinä toimivista naisista arvioi olevansa työkyvytön omaan työhönsä. Maatalousyrittäjistä jopa 80 prosenttia koki sairauden vaikeuttavan työtehtävistä suoriutumista.

Tutkijat miettivät mahdollisia syitä tuloksiin ja mainitsevat maatalousalan epävarmuuden ja työn raskauden. Naisten huonoon työkykyyn saattavat vaikuttaa lisäksi vaikeudet sovitaa perhe-elämä ja työ toisiinsa, kun molemmat sijaitsevat fyysisesti samassa paikassa. On myös havaittu, että ikääntymisen myötä maataloilla työskentelevien naisten työkyvyn lasku on nopeampaa kuin miehillä.

Maataloilla työskentelevillä naisilla on myös paljon pitkäaikaissairauksia. Työterveyslaitoksen kyselytutkimuksen mukaan naiset lisäksi arvioivat miehiä useammin, että pitkäaikaissairaus haittaa maataloustöiden tekemistä. Maataloilla työskentelevillä naisilla on enemmän pitkäaikaissairauksia kuin työsäkävillä naisilla keskimäärin, niiden määrä on lisääntynyt verrattuna edelliseen seurantatutkimukseen vuodelta 1992.

Naiseuteen kuuluvat myös lisääntymisterveyteen liittyvät asiat. Odotusajan erilaisia riskitekijöitä on maataloilla lukuisia, niin kemiallisia, biologisia kuin fyysisiä. EU-direktiivissä käsitellään raskaana olevien ja imettävien naistyöntekijöiden riskejä.

Tutkimusraporteissa myös pohditaan, kenen ergonominen mittojen mukaan maataloilla käytössä olevat työpisteet, suojaimet ja työkalut on suunniteltu. Useissa

raporteissa tuodaan esille, kuinka maataloilla käytössä olevat työvälineet ja suojavarusteet eivät ole naisille sopivia. Työvälineiden vaatimat vääntämiset, kiertoliikkeet ja riuhtaisut voivat aiheuttaa naisille tapaturmariskin.

Maatalouden rakennemuutos on viime vuosina kasvattanut tilakokoa ja lisännyt maataloilla käytössä olevia erilaisia koneita, laitteita ja menetelmiä. Maatilojen tuotantomäärät eivät ole laskeneet, vaikka tilojen määrä on vähentynyt. Lähinnä uuden teknologian avulla hallitaan aiempaa suurempaa peltoalaa ja eläinmääriä. Näillä muutoksilla on ollut vaikutuksensa myös maataloilla työskentelevien naisten työhön.

Toisaalta viime vuosina on ollut havaittavissa kehityskulku, jossa maataloilla työskentelevien naisten määrä vähenee. Kuluneen vuosikymmenten aikana maataloilla työskentelevien naisten määrä on laskenut nopeammin kuin miesten määrä. Esimerkiksi vuonna 1985 naisten osuus kaikista MYEL-vakuutetuista oli vielä 45 prosenttia, kun se vuonna 2007 oli enää 34 prosenttia.



### Naisten työn vaaroja maataloustyössä ja kotieläinten hoitotöissä:

- Tapaturmavaara, etenkin eläinten aiheuttamat tapaturmat.
- Tuki- ja liikuntaelimiin liittyvät vaivat. Rasittava työ, toistotyö, raskaiden taakkojen käsittely, työvälineiden huono ergonomia.
- Haitallinen auringon säteily ja sen aiheuttamat ihosairaudet.
- Altistuminen melulle.
- Taudit, jotka siirtyvät eläimistä ihmiseen eli zoonoosit.
- Kemiallisille aineille altistuminen, kun kuljetetaan, varastoidaan tai käytetään pesu- ja desinfiointiaineita, lannoitteita, rikkakasvien, tuholaisten ja kasvitautien torjunta-aineita sekä kasvunsäätettä.
- Altistuminen allergiaa aiheuttaville aineille hengitysilman välityksellä tai suoran ihokontaktin takia.
- Altistuminen luonnonolosuhteille, kuten kuumuudelle ja pakkaselle.
- Työperäinen stressi, joka liittyy työolosuhteisiin, työn epävarmuuteen, alhaiseen tulotasoon ja vähäiseen työtyytyväisyyteen.
- Väkivalta työpaikalla sisältäen fyysisen pahoinpitelyn, henkisen painostuksen ja mitätöinnin.
- Seksuaalinen häirintä.

(Lähde: Polychronakis et al. 2008)



Kuva 3. Vasikat syövät korsirehua, jossa on valkoista hometta. Kuva Marja Kallioniemi / Naisturva-hanke

## Monta roolia ja työsrakaa

Naisten arjen työlle ja toimille on ominaista se, että erilaisia rooleja ja työsrakkoja on monia. Osa naisten työstä ja tehtävistä on usein palkatonta koti- ja hoivatyötä, jota ei aina suuremmin huomioida. Sitä vain tehdään.

Maatilalla nainen voi tehdä erilaisia maatalan työtehtäviä, kodin töitä, lastenhoitoa, mahdollisesti vanhustenhoidon töitä, ja ehkäpä hän tekee myös osa- tai kokoaikaisesti työtä maatalan ulkopuolella.

Eurooppalaisesta työvoimasta 42 prosenttia on naisia. Kreikkalaiset tutkijat pohtivat, että naisten ansiotyön ja palkattoman työn yhdistelmä voi helpommin altistaa naiset työuupumisen oireille sekä työperäiselle stressille. Roolien moninaisuus voi vähentää oman vapaa-ajan määrää ja omaa henkilökohtaista elämänsisältöä. Ylipäätään työstä palautuminen voi vaarantua.

EU:n alueelta on kerätty seuraavia vertailevia lukuja (tilanteet toki vaihtelevat maittain):

- 16 % naisista hoitaa vanhuksia ja huolehtii heistä vähintään kerran tai kaksi viikon aikana. Vastaava luku miesten keskuudessa on 8 %.
- 41 % naisista hoitaa ja opastaa lapsia vähintään tunnin ajan joka päivä; miehistä 24 %.
- 63 % naisista tekee kotitöitä vähintään tunnin ajan joka päivä; miehistä 12 %.
- 85 % naisista vastaa kaupassa käynnistä ja osallistuu muihin kodin tehtäviin; miehistä 25 %.

(Lähde: Karnaki et al. 2008)

## Altistumisessa vaaroille on eroja

Naiset ovat kooltaan keskimäärin pienempiä kuin miehet ja myös lihassmassa sekä hapenotto- ja keuhkokuivauskyky ovat alhaisempia. Naisilla on siten keskimäärin pienempi kapasiteetti tehdä ruumiillista työtä, joka vaatii voimankäyttöä.

Altistumisessa työn kemiallisille riskeille on myös havaittu eroja. Maatiloilla käytetään puhdistus-, pesu- ja desinfiointitöissä erilaisia kemiallisia aineita, samoin rikkakasvien, tuhohyönteisten ja kasvitautien torjunnassa, kasvinsäätinä sekä lannoitteina. Kemiallisille aineille altistumisen arvioinnissa on hankaluutena, että vuosittain otetaan käyttöön tuhansia uusia kemiallisia aineita.

Tutkimustulosten mukaan näyttäisi siltä, että naisten kehossa kemialliset aineet siirtyvät tehokkaammin kudoksiin kuin miehillä. Samoin munuaisten puhdistuskyky on naisilla keskimäärin alhaisempi, jolloin kemiallisten aineiden siirtyminen virtsan mukana poisto- ja hajoamisprosessista on hitaampaa.

Veren plasman määrä on naisilla vähäisempi kuin miehillä, jolloin samansuuruisen kemiallisille aineille altistuminen voi aiheuttaa naisilla suuremman myrkyllisen pitoisuuden. Myös hormonipitoisuuksilla ja varsinkin estrogeenipitoisuudella voi olla vaikutusta siihen, paljonko keho sisältää kemiallisia altisteita.

## Tietoja naisten työstä EU:n alueella

Naisten työturvallisuutta EU:n alueella selvittäneissä hankkeissa on saatu selville, että monissa maissa naiset ovat enemmän poissa töistä sairauksien ja työkyvyttömyyseläkkeiden takia kuin miehet. Naiset työskentelevät usein palkan perusteella arvioiden alempiarvoisissa tehtävissä, joissa heillä on vähemmän päätäntävaltaa työn sisällöstä, uravaihtoehdoista ja palkoista. Heillä esiintyy enemmän masennusta, stressiä ja huolia. Naisten osuus on suurempi työtehtävissä, joissa työ on tilapäistä tai osa-aikaista. Siten he ovat alttiimpia sosiaaliselle syrjäytymiselle ja terveysongelmille.

Suomessa naisjärjestöt ovat kampanjoineet naisten palkkauksen kohentamiseksi, koska naisten palkassa 80 senttiä vastaa yhteiskunnassamme keskimäärin miesten palkansa euroa.

Tuki- ja liikuntaelinoireet ovat naisilla yleisimpiä, mikä johtuu muun muassa istumatyön yleisyydestä. Lisäksi naiset tekevät usein rutiininomaisia toistotöitä sekä enemmän kotitöitä. Toisaalta EU:n alueella toteutetuissa hankkeissa on myös havaittu, että naiset ovat tietoisempia omasta terveydestään.

### Mitä naisten työterveydessä on erityistä?

- Usein ansiotyön ja palkattoman kotija hoivatyön kaksoiskuormitus.
- Lisääntymisterveyteen, raskauteen ja imetysaikaan liittyvät erityispiirteet.
- Mahdollisesti työpaikan ergonomia, työvälineet ja suojaimet, jotka eivät ole naisten mitoille sopivia.
- Naisten fyysinen voima ja kapasiteetti tehdä fyysistä työtä keskimääräisesti alhaisempi kuin miehillä.
- Työtehtävissä usein jako naisten ja miesten töihin, jolloin myös altistutaan eri tavalla.
- Naisten kehon erilainen altistuminen.

### Tietolähteitä:

Comission of the European Communities 2002. Communication from the Comission. Adapting to change in work and society: a new Community strategy on health and safety at work 2002–2006. COM(2002) 118 final. Brussels, 11.03.2002. Saatavissa internetistä: [http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/site/en/com/2002/com2002\\_0118en01.pdf](http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/site/en/com/2002/com2002_0118en01.pdf)

Engberg, L. 1993. Women and agricultural work. Occupational medicine. Vol 8, no. 4: 869–882.

European Agency for Safety and Health at Work 2003. Gender issues in safety and health at work, a review. Office for Official Publications of the European Communities. Luxembourg. 177 s.

European Agency for Safety and Health at Work 2005. Mainstreaming gender into occupational safety and health. Proceedings of a seminar organised in Brussels on the 15 June 2004. Working environment information. Working paper EN1.

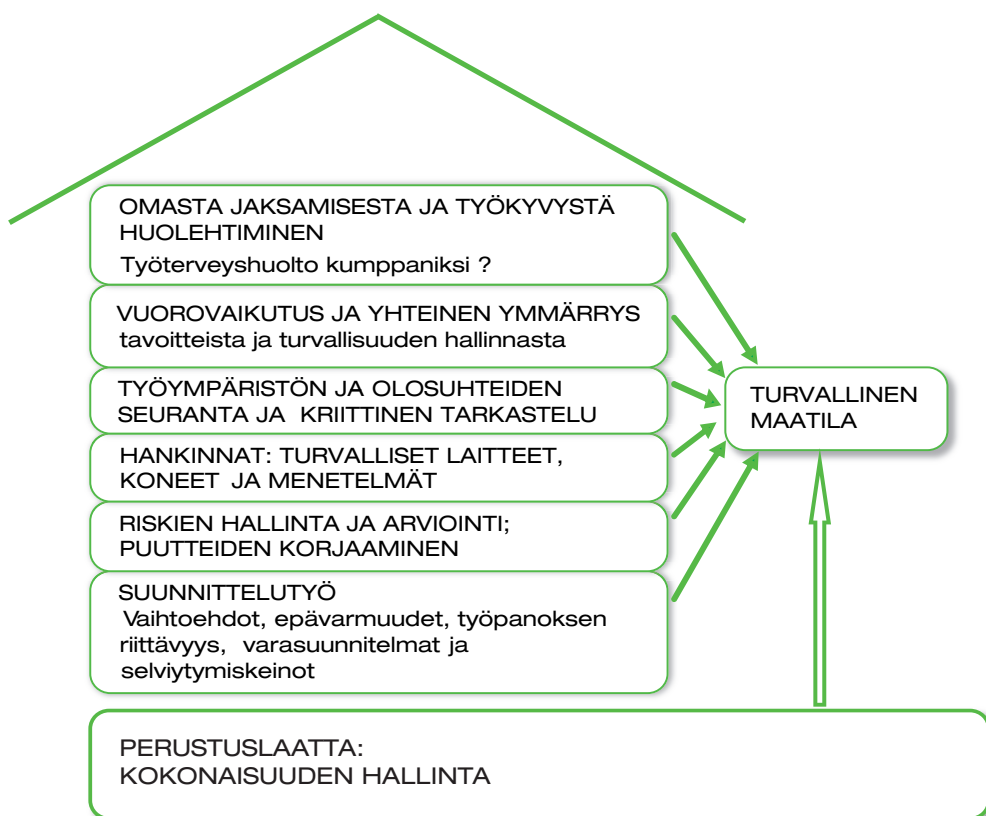
- Högbacka, R. 2003. Naisten muuttuvat elämänmuodot maaseudulla. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 947. Suomalaisen kirjallisuuden seura, Helsinki.
- Kallioniemi, M. 2008. Naisten työturvallisuus maatiloilla. Teoksessa: Ikonen, H.-M. (toim.) 2008. Syrjäsilmillä – sukupuolen jäsenyyksiä maaseudulla. Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmän julkaisu 4/2008, Vammala: 115–138. Saatavissa internetistä: [http://www.maaseutupolitiikka.fi/files/547/YTR\\_4\\_net.pdf](http://www.maaseutupolitiikka.fi/files/547/YTR_4_net.pdf).
- Karnaki, P., Polychronakis, I., Lions, A. & Kotsioni, I. 2008. Introduction to health promotion for working women: A methodology. In: Lions, A. & Kirch, W. (eds.) 2008. Promoting health for working women. Springer, New York. 338 p.
- Karttunen, J. 2009. Maataloustyön tapaturmat ja ammattitaudit sekä niiden seuraukset. Alustus "Riskien arviointi maataloudessa" -seminaarissa 21.1.2009 Tampereella.
- Karttunen, J. 2003. Maidontuottajan työ, työkyky ja vapaa-aika. Work, work ability and leisure of Finnish dairy farms. Työtehoseuran julkaisuja 389.
- Kiander, J. & Romppainen, A. (toim.) 2005. Suomi 10 vuotta Euroopan unionissa. VATT-julkaisuja 42. Valtion taloudellinen tutkimuskeskus, Helsinki.
- MELAn tilastotiedot internetissä 2008. Luettu 28.2.2008. Saatavissa internetistä: <http://asp.hci.fi/mela/tilastot.nsf/Melatilastot/tilastotpkuor>
- Peltoniemi, A. 2005. Työllisten työkyky vuonna 2004. Työpoliittinen tutkimus. Nro 273. Työministeriö, Helsinki.
- Polychronakis, I., Riza, E., Karnaki, P. & Lions, A. 2008. Workplace health promotion interventions concerning women workers' occupational hazards. In: Lions, A. & Kirch, W. (eds.) 2008. Promoting health for working women. Springer, New York. 338 p.
- Reed, D. B., Westneat, S. C., Browning, S., R. & Skarke, L. 1999. The hidden work of the farm homemaker. Journal of Agricultural Safety and Health. Vol. 5(3): 317–327.
- Rissanen, P. (toim.) 2006. Työterveys ja maatalous Suomessa 2004. Maatalousympäristön terveydelliset riskit ja niihin vaikuttaminen. Kuopio: Työterveyslaitos. 101 s.
- Silvasti, T. 2001. Talonpojan elämä. Tutkimus elämäntapaa jäsentävistä kulttuurisista malleista. Suomalaisen kirjallisuuden Seuran Toimituksia 821. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Helsinki.
- Sireni, M. 2002. Tilansa tekijät. Tutkimus emännyydestä ja maatilasta naisen paikkana. Actors on the farm: Research on the role of a matron and on the farm as a place for a woman. Joensuun yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja n:o 56. Joensuun yliopisto, Joensuu.
- Virtanen, S. V., Notkola, V. & Kurppa, K. 2000. Maatalousyrittäjien tapaturmariskien väestöryhmittäiset erot. Loppuraportti. Työterveyslaitos.
- Virtanen, S. V., Notkola, V., Luukkonen, R., Eskola, E. & Kurppa, K. 2003. Work injuries among Finnish farmers: A national register linkage study 1996–1997. American Journal of Industrial Medicine. Vol. 43:314–325.

### 3 Millaisista osista rakentuu turvallinen maatila?

**M**aatalous on edelleen yksi vaarallisimmista ammattialoista. Tapaturmia sattuu paljon ja vain osa niistä kirjataan tilastoihin. Maatalouden tapaturmat ovat usein vakavampia kuin muilla toimialoilla keskimäärin. Miten tätä vaikeaa tilannetta saataisiin kohennettua?

Turvallinen maatila koostuu isosta kokonaisuudesta, jota seuraavassa käydään läpi verraten sitä rakenteilla olevan rakennukseen. Kuten rakennuksen tekemiseen, myös hyvään työturvallisuuteen tarvitaan monta ”palasta”, joista kokonaisuus muodostuu. Kirjoituksessa maatilojen työturvallisuutta on tarkasteltu yleisellä tasolla, joka pätee niin naisten kuin miesten työturvallisuuteen.

Maatalouden turvallisuuden hallinta ei ole helppo asia. Ajoittain, varsinkin kiireisinä korjuuaikoina kiire ja väsymys kiusaavat. Toisaalta Naisturva-hankkeen kymmenen tilan joukossa oli myös niitä, joiden työntekijöille ei yksinkertaisesti sattunut haavereita. Miten se voi olla mahdollista?



Kuva 4. Kokonaisuuden hallinnan tuloksena on turvallinen maatila.

*”Tuula” muisteli haastattelussa heinäpellolla sattunutta haravakoneen metalliosan laukeamista kädelle, jonka seurauksena oli verta vuotava haava. Ilmeni, että tämä viimeksi koettu työtapa-turma oli sattunut liki 20 vuotta sitten! Tuula siis työskentelee tilalla, jossa turvallinen maata-lous on osa arkea. Tuulan työympäristö navetassa ei ole aivan uudenaikaisimpia, ja työvaihei-ta tehdään paljon käsityönä. Silti turvallisesti.*

## Perustuslaatta on kokonaisuuden hallinta

Turvallisen maatilan perustuslaatta on se, että maatilakokonaisuutta hallitaan ja tavoitteek-si on asetettu pitää ”homma hanskassa”. Käy-tännön toteutuksessa voidaan käyttää erilaisia, kullekin tilalle ja yrittäjille sopivia käytäntöjä – kunhan lopputuloksena asiat sujuvat.

Kokonaisuutta voidaan hallita siten, että mie-titään ja suunnitellaan sekä punnitaan erilai-sia vaihtoehtoja. Sen jälkeen asetetaan yhtei-siä tavoitteita, eli käytännönläheisiä, selkeitä päämääriä, jotka ovat kaikilla tiedossa ja jotka kaikki ymmärtävät ja hyväksyvät. Käytännön toteutuksessa sovitaan tehtävistä ja vastuista.

Lopuksi katsotaan, miten asiat toteutuvat ja mietitään, voitaisiinko ottaa jotain opiksi. Päästiinkö tavoitteeseen, olivatko keinot hy-viä ja jatkossakin toteuttamiskelpoisia vai pi-täisikö jotain korjata jatkoa ajatellen?

Todellisuudessa sää ja kasvukauden olosuh-teet sanelevat omat ehtonsa, kotieläinten ter-

veyttä ei voi hallita, tukiehdot voivat muut-tua tai kustannukset karata käsistä.

Jos kuitenkin hallitaan ne asiat, jotka kye-tään, osataan epävarmuustekijöiden luo-miin uusiin tilanteisiin reagoida paremmin ja hallitummin.

Voidaan myös sanoa, että turvallisuus tu-keutuu ja pohjautuu paljolti johtamiseen. Ei kuitenkaan riitä, että asiat ovat järjestyk-sessä ja tavoitteet selkeinä yhden henkilön päässä: vasta silloin asiat alkavat luonnistua ja toteutua myös käytännössä, kun kaikki toimijat ymmärtävät yhteiset tavoitteet ja te-kevät yhdessä työtä niiden saavuttamiseksi. Tarvitaan yhteistyötä ja yhteen hiileen puhaltamista. Kokonaisuuden hallinta ei ole muus-sakaan yritysmaailmassa aina yksinkertainen tai helppo asia. Toisaalta työturvallisuus on havaittu yleisesti menestyvän yritystoimin-nan ominaisuudeksi.

## Oma jaksaminen – tärkeä tuotantotekijä

Osa kokonaisuuden hallintaa on myös omas-ta työkyvystä huolehtiminen, joka on yritys-toiminnan yksi tärkeimpiä ja keskeisimpiä tuotannon tekijöitä. Kannattaa pitää mielessä se seikka, että ihminen ei ole kone, joka jak-saa jatkuvasti paahtaa töitä. Tarvitaan myös palautumisaikoja, varsinkin suurten ponnis-telujen ja työhuippujen jälkeen.

Riski joutua tapaturmaan kaksinkertaistuu, jos työskentelyjakso pidennetään kahdeksas-ta tunnista 12 tuntiin. Jos tehdään töitä 16 tuntia yhteen putkeen, lisääntyy tapaturma-riski kolminkertaiseksi!

Mieti välillä, mitkä asiat ”lataavat” sinua, luo-vat voimavaroja arkeen. Voimavaroja tuo-

va elementti voi toki liittyä myös omaan työhön tai maatalaan. Esimerkiksi Naisturvan haastatelluista ”Virpi” oli kiinnostunut karjan jalostamisesta. Hän kävi näyttelyissä, seurasi alaa ja tapasi samanhenkisiä ihmisiä.

Vai voisiko voimavaroja antaa koko perheen yhteinen lomareissu? Olisiko lataava asia luonnossa liikkumista, leipomista, metsästystä tai kuorolaulua? Parhaimmillaan työasioiden hallitsemisesta ja omista voimavaratekijöistä rakentuu mielenkiinto, innostus ja päästään ”työn imuun”. Tällöin töiden tekeminen muuttuu mielenkiintoiseksi, tekijä latautuu voimavaroista ja yksinkertaisesti jaksaa puurtaa arkea.

Toisaalta on totta, että toimintaympäristön muutokset ja vaatimukset ovat olleet kuluneiden vuosien aikana mittavia. Haastatelluissa ”Riikka” pohti tätä asiaa todeten, että ”juna on mennyt viime vuosina eteenpäin hurjaa vauhtia”. Heidän tilallaan oli aloitettu työt vanhanaikaisessa parsinavetassa, sen jälkeen rakennettiin uusi parsinavetta, sitä seurasi navetan laajennus pihatoksi ja nyt suunnitellaan pihaton laajentamista. Ja perheen viisi lasta syntyivät näiden vuosien aikana. Vastaavia tarinoita vuosien varrelta kuultiin muillakin haastattelutiloilla.

## Työkalut esille pakista

Varsinkin päivittäisiä työtehtäviä on välillä hyvä käydä läpi ikään kuin ulkopuolisin silmin. Onko työvaihe järkevää tehdä näin? Mitä tässä voitaisiin kohentaa? Esiintyykö hankalia työasentoja? Mitkä ovat työn kiusallisimpia haittoja? Näitä kysymyksiä voidaan miettiä yhdessä vaikka työterveyshuollon tilakäynnillä. Tai löytyisikö naapurustosta

tai lähistöltä samanhenkistä maatalousyrittäjää? Työolosuhteiden pohdinta saattaisi olla mielenkiintoista tehdä toisen yrittäjän kanssa. Ulkopuolinen kun voi tehdä teräviä havaintoja tai osata kertoa kätevistä ratkaisuista.

Riskien hallintaa on sekin, kun mietitään, mitä voisi sattua. Kuinka todennäköinen tämä



Kuva 5. Leikkivät tai vierailevat lapset saattavat joutua vaaratilanteisiin maatilalla.  
Kuva Seppo J. J. Sirkka / MTT:n arkisto

Tällaisessa maatalan kehitysketjussa on vaadittu monta tavoitteeseen ponnistelua, satsausta ja jaksamista. Riikka kertoi, että hänellä on käsissä ihottuma, joka puhkeaa aina ylivoimaisilta ja raskailta tuntuvien hankkeiden aikana. Tilan rakennushankkeet ovat olleet tällaisia ihottuman ”laukaisijoita”.



vaara on? Kuinka suurta vahinkoa aiheutuu, jos riski toteutuu? Mitä voidaan tehdä, jotta vaaralta vältyttäisiin? Miten kallis ratkaisu poistaisi riskin? Kannattaisiko se maksaa? Voidaanko hankkia jokin sellainen työväline tai laite, jonka käyttö sisältää vähemmän riskitekijöitä tai nopeuttaa työn tekemistä?

Siisteys ja tavaroiden järjestyksessä pitäminen vähentävät tapaturmavaaraa. Järjestys luo omalta osaltaan edellytyksiä asioiden hallinnalle ja työn sujumiselle. Kun tarvittavat työkalut löytyvät kohtuujassa, ei sovitettuun tavoitteeseen pääseminen vaadi ajan tuhlaantumista kateissa olevien tavaroiden etsimiseen.

## Uudet vai vanhat piirustukset?

Eräällä tilalla ilmeni suunnittelutöiden osalta ongelma. Näiden niin sanottujen ”paperitöiden” merkitys oli hyvin yrittäjillä tiedossa. EU-jäsenyyden myötä erilaisten paperitöiden merkitys on korostunut ja lisääntynyt. Kuitenkin sisällä tietokoneen ja kirjoituspöydän äärellä tehtävät työt koettiin tilalla tietyllä tapaa toisarvoisina. Siten ”paperitöitä” tehtiin usein viime tipassa, pakon sanelemana ja kovassa kiireessä. Ruumiillinen työ taas konkreettisine tuloksineen koettiin oikeutetumpana, oikeana työnä.

Ehkä tässä kohdin voisi miettiä, voidaanko edelleen pitää ohjenuorana vanhojen ajattelutapojen säilyttämistä. Vanhat tavat voi-

vat olla kyllä arvokkaita ja hienoja, mutta jos ne kerta kaikkiaan sovit tämän päivän pelisääntöjä vastaan, eikö niitä voisi siinä tapauksessa muuntaa ja soveltaa itselle sopiviksi? Eikö ole harmillista ja uuvuttavaa toimia vastoin sitä, minkä itse kokee ja tietää oikeaksi toimintatavaksi?

”Sadun” tilalla oli eletty läpi ajanjakso, jolloin muu taho kuin isäntäpariskunta määräsi tavasta, jolla tilan työt toteutetaan. Kaikeksi onneksi tuo ajanjakso oli jo taakse jäänyttä elämää. Hankalan tilanteen koettuaan Satu totesi, ettei maatalouden pitkiä työpäiviä yksinkertaisesti jaksa tehdä, jos ei saa tehdä töitä sillä tavalla, jonka itse kokee ja tietää oikeaksi.

## Vankat rakenteet

Tapaturmien taustalla ja aiheuttajina vaikuttavat yleensä tapahtumaketjut, joiden eri osaset voivat olla monimutkaisia ja hyvinkin etäällä itse tapaturmasta. Tapaturmista ja myös läheltä piti -tilanteista kannattaa ottaa opiksi, mutta ei pidä tuijottaa ainoastaan tapaturman välittömiä aiheuttajia. Mitkä tekijät vaikuttavat taustalla?

Jos tavoitteeksi asetetaan nolla tapaturmaa, ajatellaan jokaisen tapaturman olevan liikaa. Tapaturmia pidetään häiriöinä työn tekemisessä, järjestelyissä tai johtamisessa. Tavoit-

teena on korjata nämä häiriöt. Ajattelutapa ei hyväksy sanontoja ”tekeville sattuu” ja ”rapatessa roiskuu” vaan korostaa, että tapaturman syihin voidaan aina vaikuttaa.

Työterveyslaitoksella vaikuttava professori Jorma Saari on listannut ajattelutavan toteuttamiselle seuraavan toimenpideluettelon (seuraavassa mukaellen):

Ja lopuksi professori Saari painottaa, ettei turvallisuudesta saa tulla ”osa mapinhajuista byrokratiaa”! Turvallisuustyö on hänen mu-

- Turvallisuudesta puhutaan yrityksen eri tasoilla, erilaisissa neuvonpidoissa.
- Työympäristöä ja -olosuhteita seurataan ja tarkastellaan kriittisesti.
- Selvitetään sattuneet tapaturmat ja läheltä piti -tilanteet ja otetaan niistä opiksi.
- Mietitään ja arvioidaan riskit ja vaarat.
- Pohditaan, miten riskejä voidaan hallita.
- Ennakoidaan tulevien uudistusten ja muutosten aiheuttamia riskejä.
- Käytännönläheisesti suunnitellaan, miten puutteita korjataan.
- Puhutaan ja tiedotetaan kaikille tilalla työskenteleville turvallisuudesta, myös uusille tai tilapäisille työntekijöille.
- Ratkaistaan, miten turvallisuudesta opastetaan ja koulutetaan.
- Pidetään saatavilla erilaiset turva- ja käyttöohjeet.
- Uusia hankintoja tehtäessä valitaan työturvallisia koneita, laitteita, aineita yms.

(Lähde: Rissa 2001)

kaansa oppimisprosessi, jossa edetään pikkuhiljaa tavoitetta kohti. Otetaan askeleita toisensa perään tavoitteena turvallinen yritys ja

nostetaan rimaa vähitellen ylöspäin. Siis pikkuhiljaa, mutta määrätietoisesti edeten.

## Vältetään tyypillisimmät rakennusvirheet ja altisteet

Euroopan unionin työturvallisuudesta ja -terveydestä tiedottava organisaatio on listannut erityisesti maataloilla esiintyviä vaaratekijöitä, joista mainitaan kärjessä kuljetukset. Vaarana on liikkuvan ajoneuvon alle jääminen tai hytittömän ajoneuvon alle puristuminen. Erilaisten liikkuvien tai putoavien esineiden kuten esimerkiksi suurpaalien alle voi joutua puristuksiin. Myös korkealta putoamisista, kuten esimerkiksi katolta tai tikkailta horjautumisista sattuu maataloilla usein. Kotieläinten hoitaja voi joutua arvaamattomasti käyttäytyvän eläimen uhriksi. Ongelmana on myös se, että työvaiheet ovat usein käsityövaltaisia, ja sisältävät nostoja ja taak-

kojen kantamista. Kompastumiset ja kaatumiset aiheutuvat usein kulkureiteillä olevista esteistä, liukkaudesta tai puutteellisesta valaistuksesta.

Melu voi useissa maatilan töissä kohota kuulolle vaarallisiin lukemiin. Traktorin ääni aiheuttaa monille selkäoireita. Erilaisten kemikaalien kuten torjunta-aineiden, säilöntäaineiden, pesu- ja desinfointiainien sekä liuottimien korkeat pitoisuudet voivat aiheuttaa terveysvaaroja. Biologisia altisteita ovat esimerkiksi rehujen tai kuivikkeiden homepöly tai eläimestä ihmiseen tarttuvat taudit kuten myyräkuume tai lypsäjän kyhmy.



Kuva 6. Kuulosuojaimet ja suojakäsineet käytössä navettatöissä.

Kuva: Marja Kallioniemi / Naisturva-hanke

EU:n alueella maatalojen tapaturmat sattuvat usein korjaus- ja kunnossapitotöissä sekä eläinten hoitotöissä. Monesti onnettomuuksiin liittyvät koneet. Iäkkäät maataloustyöntekijät telovat itseään helposti traktorin kanssa. Toisaalta lapset ovat vaaravyöhykkeellä leikkiessään tai vieraillessaan maatilalla. Nuorille

maataloustyöntekijöille taas sattuu enemmän vakavia tapaturmia ja ylipäättään enemmän onnettomuuksia kuin muilla aloilla työskenteleville nuorille työntekijöille keskimäärin. Ilmiön on arvioitu johtuvan työmenetelmien outoudesta, vaarallisemmasta työympäristöstä tai alttiudesta suurempaan riskinottoon.

## Hälytyskellot eivät soi ennen onnettomuutta

Maataloustyön vaarallisuus kävi ilmi myös Naisturva-hankkeen haastatteluisissa. Miltei jokaiselle haastatellulle oli sattunut tapaturma viimeisen kahden vuoden aikana. Valitettavasti joukossa oli myös hyvin vaka-

via onnettomuuksia. Tästä esimerkkinä on ”Nooran” kertomus siitä, mitä hänelle tapahtui eräänä talviaamuna aikaisin navetalle kulkiessa, kun kulkureitti oli jäinen ja jään päälle oli satanut uutta lunta.

*”...mullekin tapahtui työmatkalla liukastumistapaturma: liukastuin xx.xx.2007 n. klo 5.00 aamulla navetapolulla ja sain aikamoisen tällin päähäni. Sain kunnan aivotärähdyksen, en vieläkään muista mitään kaatumisesta ja noin tunnin ajan olin tajuton/sekaisin/muistamaton. Olin jotenkin hipsinyt kuitenkin navetalle, vaihtanut työvaatteet päälle, laittanut lypsyaseman lypsykuntoon ja käynnistänyt lypsykoneenkin. Mutta sitten olin tajunnut, että en muista mitkä lehmät on lypsettäviä ym. ja ymmärsin myös olevani niin sekaisin, etten uskaltanut mennä pihattoon hakemaan lehmiä.*

*Olin mennyt istumaan navetan toimistoon ja soittanut klo 6.15 anopille. Anoppi tuli navetalle ja lähti katsomaan jälkiäni ja huomasi mun kaatuneen puolessa välissä navettamatkaani, itse en muista koko juttua. Silloin oli yöllä satanut lumikerros jään päälle. Ambulanssi sitten tuli mut hakemaan ja makailin päivän <paikkakunnan> terveyskeskuksessa tarkkailtavana. Sain kolme päivää sairaalomaata, anoppi lomitti.*

*Päänsärky kesti lähes kuukauden, ja lihakset niskassa ja kaulassa oli ihan jäykät. Lisäksi oli pahoinvointia ja kuvotusta pari viikkoa. Kun oireet jatkuivat niin kauan, pääsin pään tietokonekuvaukseen ja onneksi todettiin, että siellä aivoissa on kaikki kunnossa. Kyllä vaan pelästyin, on kamala tunne, kun aivot ei toimi (edes sitä vähää kuin normaalisti).*

*Liukastuminen on kyllä ihmeellinen juttu (ja vaarallinen). Minäkin niin hiljaa mielestäni silloin tapaturma-aamuna kävelin ja varoin jokaista askeltani, kun tiesin pihan olevan liukas. Ja hiekotettukin oli, mutta eihän niitä hiekanmuruja joka askeleen alla ole näin isolla pihalla. Mutta niin vain menin suorin vartaloin takaraivolleni! Jälkeenpäin ajatellen minulla oli onnea (tai suojelusenkeli) matkassa. Tälli oli niin kova, että lääkärinen mukaan olisi voinut käydä tosi huonosti.”*

## ”Yhteisen työpaikan” työturvallisuus

Suomessa voimassa oleva työturvallisuuslaki on uudistettu 1.1.2003. Uudessa lakitekstissä mainitaan myös ”yhteinen työpaikka”, jossa työskentelee erilaisissa asemissa ja eri työnantajien palveluksessa olevia henkilöitä.

Maatilalla voi tehdä töitä esimerkiksi yrittäjä itse sekä perheenjäseniä kuten puoliso, lapsia tai yrittäjän vanhemmat. Tilakoon kasvun myötä tilalla saattaa olla myös

palkattua työvoimaa. Lisäksi maatilalla voi ajoittain työskennellä kunnallinen lomittaja tai esimerkiksi rakennusmies itsenäisenä yrittäjänä.

Työympäristönä maatila on kuitenkin kaikille sama. Maatalousyrittäjä on se henkilö, joka voi parantaa työympäristöä ja poistaa riskitekijöitä. Lisäksi hän kantaa vastuun palkkaamiensa työntekijöiden työturvallisuudesta.



Kuva 7. Lypsytöitä yhdessä tilan lypsyasemalla.  
Kuva Marja Kallioniemi / Naisturva-hanke

## Uusi henkilö perehdytetään tilan töihin

Tiimpäällikkö Mika Liuhamo Työterveyslaitokselta neuvoo, että uuden henkilön kuten maatalouslomittajan tullessa töihin tilalle maatalousyrittäjän on hyvä perehdyttää ja opasta häntä työtehtäviinsä. Samalla kannattaa varoittaa mahdollisista työn vaaroista ja riskeistä. Vaikka maatalousyrittäjä ei ole kunnallisen lomittajan työnantaja, maatalousyrittäjä kuitenkin johtaa lomittajan työtä ja määrää tämän työtehtävät. Työssä tarvittavat suojaimet kuuluvat työnantajan vastuulle. Jos itsenäinen yrittäjä tekee maatilalla esimerkiksi rakennustöitä, kuuluu suojaimista huolehtiminen yrittäjälle itselleen.

Lomittajan tulisi vuorostaan ilmoittaa huomaamistaan työympäristön puutteista tai vaaroista maatalousyrittäjälle. Riittävästä ammattitaidosta huolehtiminen on taas lomittajan työnantajan ja lomittajan vastuulla. Turvallisesta työympäristöstä hyötyvät niin

yrittäjäpariskunta tai yrittäjä itse sekä tilalla ajoittain tai jatkuvasti työskentelevät muutkin henkilöt. Onnettomuus voi olla vakavimmillaan täysin korvaamaton menetys, sattui se sitten kenelle tahansa.

Työturvallisuuslaki on säädetty lähinnä turvaamaan työsuhteessa olevien työntekijöiden työtä. Laista ei löydy säännöksiä, jotka koskisivat perheenjäsenten työtä yrityksessä. Liuhamo kuitenkin muistuttaa, että yrityksen työturvallisuudesta kannattaa huolehtia riippumatta siitä, kuka siellä työskentelee.

Usein pienyritysten työnantajat eivät ole täysin tietoisia vastuustaan työturvallisuuden osalta, kun he palkkaavat yritykseensä työntekijän. Lain tarkoitus ei ole hankaloittaa työllistämistä tai pelästyttää työnantajana toimivaa yrittäjää. Vastuusuhteista tulee kuitenkin olla selvillä.

## Hallitseeko traktorin ajaja laitteen?

Liuhamo pohtii myös lasten ja nuorten työturvallisuutta maataloilla. Työturvallisuuslaissa muistutetaan, että erityistä vaaraa aiheuttavissa töissä pitää varmistua työtä tekevän pätevydestä ja soveltuvuudesta kyseiseen työhön. Esimerkiksi traktoria ajavalla ikään-tyneellä vanhalla isännällä tai teini-ikäisellä nuorella on oltava riittävästi taitoja hallita laite erilaisissa tilanteissa. Traktori voi esimerkiksi lähteä hallitsemattomasti liikkeelle, jolloin uhri voi jäädä puristuksiin renkaan alle. Hytitön traktori voi taas syystä tai toisesta kierähtää ympäri, jolloin kuljettaja pahimmassa tapauksessa jää puristuksiin ajoneuvon alle, usein kohtalokkain seurauksin.

Liuhamo muistuttaa myös Turvatekniikan keskuksen eli Tukesin julkaisemista tutkimus-

raporteista, joissa on kerrottu vakavista puutteista maatilojen sähkölaitteiden kunnossa ja asentamisessa. Kyse on huolestuttavasta turvallisuusriskistä, sillä vialliset sähkölaitteet voivat aiheuttaa tulipalon tai työtapaturman. Raportissa mainitaan, että nykyisin maatalousyrittäjien ajanpuute ja uupumus ovat selkeä riskitekijä sähkö- ja paloturvallisuudelle. Jo niinkin yksinkertainen asia kuin sähkölaitteiden puhtaudesta ja yleisestä siisteydestä huolehtiminen lisäisi turvallisuutta.

Tapaturmavakuutuslaitosten liitto on laatinut selvityksen vakavasta onnettomuudesta, jossa maatilalla korjaustöitä tehnyt rakennusmies putosi yli kahden metrin korkeudesta ja menehtyi vammoihinsa. Selvityksessä listattiin toimenpiteitä, joilla vastaava tilanne voitaisiin välttää.

- Rakennusmiehen palkanneen maatalousyrittäjän pitää arvioida työn mahdollisia vaaroja ja riskejä.
- Tarvittaessa työoloja korjataan ja vaaroja poistetaan, jos työympäristössä havaitaan puutteita.
- Työympäristön siisteydestä huolehtiminen lisää turvallisuutta.
- Jos työskentelytaso on yli kahden metrin korkeudessa, pitää työtasolla olla kaide. Rakennustyömaan kuilut ja muut aukot on suojattava jalkalistallisilla kaiteilla tai suljettava kannen avulla.
- Työnantajan, tässä tapauksessa maatalousyrittäjän on annettava työntekijälle tarvittavat suojaimet. Kyseisessä tapauksessa rakennusmiehellä olisi pitänyt olla turvavaljaat yllä putoamissuojana ja kypärä päässä.
- Yhteenvedona: vastuu työolosuhteista oli työnantajalla eli maatalousyrittäjällä.

(Lähde: Tapaturmavakuutuslaitosten liitto 2007)

## Kiire ei ole tapaturmavaara

Naisturva-hankkeessa keskusteltiin maataloilulla tapaturmavaaroista. Yhtenä yleisimpänä vaarana nousi esille kiire. Liuhamon arvion mukaan kiire ei ole kuitenkaan tapaturmavaara, koska usein kiireen aiheuttaa suunnittelun puute tai virheet. Työn tekeminen ei ole hallinnassa, jolloin kiire on yleisselitys ongelmille.

Toisaalta hankalat tilanteet, kuten vaikkapa yrittäjän sairastuminen tai sääolosuhteiden muutos vaikeammiksi korjuupellolla voivat vaikeuttaa huomattavasti töiden tekemistä. Liuhamo kuitenkin kannustaa miettimään kiireen syitä.

Voitaisiinko tilanne hallita ja suunnitella paremmin tai voitaisiinko etukäteen miettiä varasuunnitelmia hankalien tilanteiden varalta? Varasuunnitelmat lisäävät yrittäjän valmiuksia kohdata yllättävät poikkeusolosuhteet. Esimerkiksi lähipiirin ihmisistä voidaan koota turvaverkosto. Samoin taloudellisiin

raameihin sopivilla kone- ja laitehankinnoilla voidaan lisätä toimintakapasiteettia, jolloin sääille alttiista työvaiheista selviydytään ripeämmin. Yhteiset konehankinnat ovat yleensä taloudellisempi tapa lisätä toimintavalmiuksia ja puskureita.

Hyvään johtamistaitoon sisältyy se, että kykenee nopeasti ja osuvasti reagoimaan uusiin tilanteisiin. Tällöin asioita mietitään ja suunnitellaan kolmella tasolla. Ensinnäkin pohditaan, mihin maatilayritys on menossa ja millaisia ovat tulevaisuuden haasteet. Toiseksi mietitään päivittäisten tehtävien ja työolosuhteiden turvallisuutta. Kolmanneksi käydään läpi muutos- ja poikkeustilanteita, joiden varalta luodaan varasuunnitelmia.

Kaikkia asioita ei ole toki mahdollista hallita. Toisaalta niihin asioihin varautumalla, joihin kykenee vaikuttamaan, on mahdollista lisätä toiminnan turvallisuutta.

## Tietolähteitä:

Euroopan työturvallisuus- ja työterveysvirasto, nettisivut suomeksi ja englanniksi. Saatavilla internetistä [http://osha.europa.eu/data/oshmail/oshmail-79/oshmail\\_view?set\\_language=fi](http://osha.europa.eu/data/oshmail/oshmail-79/oshmail_view?set_language=fi), luettu 19.6.2007 ja 15.10.2008.

Granqvist, P., Nenonen, A. & Nurmi, V.-P. 2007. Viljatilojen sähkö- ja paloturvallisuus. TUKES-julkaisu 2/2007. Turvatekniikan keskus, Helsinki. 64 s. 4 liitettä.

Granqvist, P., Nurmi, V.-P. & Nenonen, A. 2006. Eläintilojen sähkö- ja paloturvallisuus. TUKES-julkaisu 2/2006. Turvatekniikan keskus, Helsinki. 56 s. 4 liitettä.

Kallioniemi, M. 2009. Maatila, yhteinen työpaikka. Maatilan Pirkka 1/2009. s. 34–35.

Liuhamo, Mika, tiimipäällikkö, Työterveyslaitos, asiantuntijahaastattelu 7.11.2008.

Pellinen, S. 2008. Mies putosi betonilattialle. Työ Terveys Turvallisuus 7/2008. s. 59.

Rantanen, S., Madetoja, S., Räikkönen, T., Pääkkönen, R., Liuhamo, M. & Hanhela, R. 2007. Työturvallisuus pienyrityksessä. Työterveyslaitos, Vammala. 97 s.

Reiman, T. & Oedewald, P. 2008. Turvallisuus-kriittiset organisaatiot. Onnettomuudet, kulttuuri ja johtaminen. Edita. Helsinki. 475 s.

Rissa, K. 2001. Turvallisuudella tulosta. Tavoitteena 0 tapaturmaa. Sosiaali- ja terveysministeriö. Työturvallisuuskeskus. 89 s.

Sarkkinen, M. 2008. Kihlaus kääntyi imuksi. Työ Terveys Turvallisuus 6/2008, s. 30–31.

Sarkkinen, M. 2008. Vahvista hyvää työssä. Työ Terveys Turvallisuus 6/2008, s. 28–30.

Tapaturmavakuutuslaitosten liitto 2007. TOT-raportti 10/07. Rakennusmies putosi betonilattialle maatilan rakennustyömaalla. 6 s. Saatavissa internetistä: <http://213.138.133.27:8080/tottipublic/totcasepublic.view?action=caseReport&unid=777>, luettu 16.3.2009



## 4 Hoitajan ja eläinten hyvä vuorovaikutus lisää työturvallisuutta

**N**aisturva-hankkeen tilakäynneillä kävin perä perään kymmenellä maitotilalla. Tiläkäynti aloitettiin aamutuimaan ja seurasin askareiden kulkua navetalla. Jälkikäteen aloin pohtia, miten voi olla mahdollista, että toisella tilalla kaikenlaisia havereita sattui paljon ja toisella tilalla taas oli selvitty vuosia ilman tapaturmia. Eräällä ”turvallisella” tilalla sisältyi haastatteluun eläimistä maininta: ”Eihän ne [eläimet] sitä hoitajaansa pelkää, eikä sitä tahallaan tinttase millään tavalla”.

### Positiivinen vuorovaikutus vaatii kärsivällisyyttä

Mahdollinen selitys ilmiölle voi olla hoitajan ja eläinten vuorovaikutus sekä olosuhteet navetassa. Mietimme asiaa MTT:ssä työskentelevän erikoistutkija Satu Raussin kanssa, joka on erikoistunut tuotantoeläinten hyvinvointiin. Raussilla on meneillään nautojen eläinlähdistä käsittelyä selvittävä tutkimushanke, jota rahoittaa Maatalousyrittäjien eläkelaitos (Mela).

Satu Raussi painottaa, että hoitotoimien enustettavuus sekä hoitajan tuttu, eläimen kannalta positiivinen ja samanlainen käyttäytyminen luo eläinten ja hoitajan välille hyvää vuorovaikutusta. Samalla se lisää hoitajan työturvallisuutta.

Raussi suosittelee navetalle ”lempeitä rutiineja”. Kannattaa tavoitella sitä, että ruokinta ja

lypsy toistuisivat navetalla mahdollisimman samanlaisina. Hoitotoimien odotettavuus lisää eläimen turvallisuudentunnetta.

Positiivinen vuorovaikutus luodaan vähitellen, ja se vaatii kärsivällisyyttä sekä pitkäjänteisyyttä. Toisaalta työ palkitsee ja lisää hoitajan viihtyvyyttä sekä turvallisuutta. Positiivisen vuorovaikutuksen luominen ei vaadi erikoiskoulutusta tai hienoa teknologiaa, sillä jokainen hoitaja on oman karjansa erityisasiantuntija.

Nauta kyllä viestii hyvästä ja huonosta olostaan, sitä kannattaa opetella tarkkailemaan. Pelkällä maalaisjärjellä ja yksinkertaisesti eläimiä seuraamalla voi vähitellen kehittää omaa kykyään tulkita eläinten käyttäytymistä.

### Eläinten pelästyttämistä vältettiin

Eräällä Naisturva-hankkeen tilalla oli tarkat säännöt siitä, miten navetalla käyttäydytään. Nämä ohjeet kerrottiin navettaan tuleville ulkopuolisille vierailijoille etukäteen. Huutaminen ja kaikenlainen lehmien pelästyttäminen oli kiellettyä. Hoitotyöt tehtiin eläinten ehdoilla, mutta määrätietoisesti.

Hoitajan ja eläinten yhteispeli saattoi olla tilalla niin saumatonta, että ”Kristiina” kertoi olevansa yksi jäsen navetan laumassa, kun hän päivittäin liikkui lehmien keskellä hoitotöitä tekemässä. Tilalla oli pihattonavetta ja automaattinen lypsyjärjestelmä.

Eräällä tilalla radio pauhasi täysillä aamuas-  
kareiden ajan. Jos navetalla työskentelevät  
ihmiset halusivat sanoa jotain toisilleen, hei-  
dän piti huutaa kovalla äänellä, jotta viesti  
meni perille.

Satu Raussi kertoo tutkimustuloksista, joi-  
den mukaan ihmisen huutoääni on lehmille  
epämiellyttävää kuunneltavaa. Melu ja yht-  
äkkäinen huuto stressaavat lemmiä ja saavat  
ne pelokkaiksi.



Kuva 8. Lehmille on hankittu navettaan harjakone.  
Kuva Yrjö Tuunanen / MTT:n arkisto

## Käytännön esimerkkejä

Ison nautaeläimen pelkotila voi olla hoitajalle vaarallinen, koska eläimen käytös saattaa olla aivan arvaamatonta. Tällaisista tilanteista haastatteluissa kerrottiin esimerkkejä.

*Esikoisen odotusaikana sattui varovaisuudesta huolimatta tapaturma, kun lehmiä oltiin ohjaamassa laitumelta sisään parsinavettaan omille paikoilleen. Tilalla oli kyllä lomittaja, mutta hän ei tuntenut lehmiä näöltä, jolloin myös Mari oli navetalla ohjaamassa lehmiä omille paikoilleen aviomiehen äidin kanssa. Mari oli aivan viimeisillään raskaana.*

*Ohjaamisen aikana pelästynyt lehmä kääntyikin yhtäkkiesti ympäri kapealla käytävällä ja ryntäsi suoraan päin Maria, ja heitti hänet parrenerottajaa päin. Mari sai haavan, verta oli joka paikassa ja vanha emäntä oli aivan paniikissa. Synnytys ei kuitenkaan lähtenyt käyntiin, vaikka laskettu aika oli jo ohitettu. Marille oli varattu seuraavaksi päiväksi aika synnytyksen käynnistykseen, joka sitten toteutettiin suunnitelman mukaisesti.*

*"No kaks lehmää meinas mun teilata sinne väliinsä. No se toinen on kuitenkin vähän arka ja se säikähti jotain, niin se rupes hyppään pömppään ja mä olin siinä välissä. Toisen jalka oli sitten mustana, mutta ei tullu sitten muuta siinä..."*

*Haastattelija: "Sä olit lypsämässä?"*

*"Joo, mä olin niinku lypsämässä sitä toista lehmää, mikäs sen tuli sitten sen toisen, se toinen alkoi hyppelehtiin tasajalkaa ja sit se sai sen kaverinkin innostuun, kun kaveri oli vähän arempi kaveri, niin mukaan."*

*"Ei siitä ole kuin ihan muutama päivä jäin siinä, justiin siinä, mistä ne <lehmät> tulee niin kuin pois, missä on se portti <lehmät tulevat pois lypsyasemalta>, mistä mekin kuljettiin. Siinä on sellaiset vieterit, lehmä otti vieterin suuhunsa ja tietysti se pudotti sen sinne lietekuiluun. Isäntä otti sen sieltä ylös, pestiin se ja mä laitoin sen takasi. Niin siinä monasti meillä sellaiset narut, että se jää niin kuin roikkumaan siihen, ettei pysty heti viskaamaan mihinkään.*

*Mä olin laittamassa uutta narua, niin sieltä tuliki lehmä ja joku tais sitä toista lehmää niinko tönäistä takapuoleen, niin se tuli vaan, vaikka mä olin siinä. Ja se lehmä tönäisi minua ja mun käsi jäi sinne niinku väliin ja sain mustelman."*

## Tilanpuute voi aiheuttaa paniikin

Satu Raussi pohtii, että hoitajan tällä tavalla telova eläin on hätäntynyt ja pelästynyt. Hän on huolissaan eläintilojen tilanpuutteesta. Aroilla lehmäyksilöillä pitäisi olla tarpeen vaatiessa tilaa väistää laumassa ylempiarvoisia lehmiä ja hoitajaa. Jos pakotietä ei ole sen näköpiirissä ja tilaa on vähän, voi lehmään iskeä pakokauhu. Silloin se ryntää eteenpäin eikä välitä vastaan tulevista esteistä. Tällöin hoitaja voi joutua eläimen töytäisemäksi. Seuraukset voivat olla vakavia.

Hoitajan kannattaa jollakin tavalla ilmoittaa hoidettavalle eläimelle lähestymisestään. Nautta näkee hyvin laajasti ympärilleen, mutta ai-

van sen takana on niin sanottu ”sokea alue”. Jos hoitaja lähestyy eläintä takaa, hänen kannattaa vaikkapa puhua eläimelle rauhallisesti tai koskettaa eläintä laskemalla kätensä sen kupeelle.

Varsinkin kiiman ja poikimisen aikaan nautan käyttäytyminen saattaa olla arvaamatonta. Yhtäkkiset tilanteet voivat olla hoitajalle todellinen turvallisuusriski. Kiimainen lehmä voi alkaa seurata hoitajaansa. Lehmän poikimarkarsinasta on päästävä nopeasti pakenemaan, jos jälkeläistään puolustava lehmä päättää hyökätä. Hormonitoiminta vaikuttaa voimakkaasti eläimen käyttäytymiseen kiiman ja poikimisen aikaan.

## Puolustusväline mukana

Satu Raussi opastaa, että naudalle pitäisi opettaa ja osoittaa hoitajan olevan eläimen ”yläpuolella”, sen johtaja. Naudalle pitäisi tulla selväksi, ettei hoitajaa saa tulla tönimään tai hyppimään päälle. Tämän osoittamisen pitäisi kuitenkin tapahtua niin, ettei eläimiä aleta hallita pelolla.

Hoitajan kädessä on navetassa liikkueissa usein lantakola. Se on tarpeen vaatiessa hyvä puolustautumisväline, jos joku eläinyksilö alkaa käyttäytyä uhkaavasti. Kolan avulla on myös mahdollista siirtää lehmiä pihaton laumasta hoitokarsinaan. Eräs haastateltava kertoi ohjaavansa lehmää oikeaan suuntaan koskettaen, ”koputtaen” sitä muovisella lantakolalla kupeisiin. Lisäksi hän jutteli siirrettävälle lehmälle rauhallisesti kulkemisen ajan. Hoita-

ja myös painotti, että ison nautan kulkemista pitää jaksaa odottaa. Ihmisen liikuntakyky on paljon parempi kuin naudalla, jolloin ihmisen on naudalle helposti liian nopea. Kiirettä ei saa näyttää eläimelle, jotta se ei häitännä. Satu Raussi sanoo, että kulkuväylien liukkaus tai pienetkin muutokset saattavat arveluttaa eläimiä.

Joskus voi olla myös viisasta pysytellä kokonaan pois eläintilasta. Jos kaikki naudat ovat vauhkoontuneet pihatossa ja liikkuvat aivan hallitsemattomasti, kannattaa palata vasta jonkin ajan kuluttua katsomaan, olisiko tilanne rauhoittunut. Jos kuitenkin joutuu syystä tai toisesta uhkaavaan tilanteeseen, voi huutaminen sekä käsien ylös nostaminen olla tepsivä keino suojella itseään eläimen hyökkäykseltä.

## Vasikan kanssa seurustelua

On varsin positiivista, että vastasyntyneen vasikan kanssa ehdittäisiin seurustella, jotta se jo pienestä pitäen tottuisi ihmisiin. Satu Raussi kertoo, että tällä tavalla mahdoli-

sesti tulevaan hoitoeläimeen luodaan hyvä vuorovaikutus. Toisaalta kovin tuttavallinen nauta saattaa olla myös turvallisuusriski, jos se ei saakaan pyytämäänsä kihnutusta



Kuva 9. Navettatöiden aikana syntyi vasikka.  
Kuva Marja Kallioniemi / Naisturva-hanke

ja alkaa töniä ja puskea hoitajaansa kerjäten huomiota.

Eräällä pihattotilalla eläinten hyvinvointiin oli määrätietoisesti satsattu. Tavoitteena oli rauhallinen ja viihtyisä eläinsuoja. Makuuparsiin oli asennettu pehmeät parsipedit ja kuivittamisesta huolehdittiin. Aiemmin lihanautojen juomakupit olivat karsinan takaseinällä, jolloin niiden puhdistaminen oli melko vaarallinen operaatio varttuneiden sonnien joukossa. Niinpä kupit asennettiin uudelleen siten, että niiden puhdistaminen onnistui käytävältä käsin.

Navetassa oli myös valvontakamera, jonka avulla pihatön tapahtumia oli mahdollista seurata asuinrakennuksen keittiöstä, esimerkiksi poikimakarsinassa olevan lehmän poikimisen h-hetken lähestymistä.

Satu Raussia harmittaa lehmien kinnervaurioiden yleisyys. Usein eläinten jaloissa on karvattomia alueita, rupia ja patteja. Yhdellä Naisturva-tutkimukseen osallistuneella tilalla lehmien jalat olivat erityisen hyvässä kunnossa. Lehmät pääsivät talvellakin ulos jaloittelemaan.

Lopuksi Satu Raussi kannustaa eläinten hoitajia huolehtimaan tavalla tai toisella omasta jaksamisestaan. Eläinten hoitotyö on monesti sitovaa ja raskasta. Kustannusten nousu voi lisätä huolia. Satu Raussi miettii, että omasta työstään motivoitunut ja hyvinvoiva hoitaja jaksaa huolehtia myös eläinten hyvistä olosuhteista.

### Tietolähteitä:

Kallioniemi, M. 2008. Hoitajan ja eläinten yhteispeli lisää työturvallisuutta. Maaseudun Tulevaisuus 8.9.2008, s. 10

Kallioniemi, M. 2008. Käyttäytymissäännöt navettaan. Maaseudun Tulevaisuus 8.9.2008, s. 10.

Raussi, Satu, erikoistutkija, MTT, asiantuntija-haastattelu 26.5.2008.

## 5 Lapsen odotusaika ja maataloustyö

**R**askaus osuu naisen elämänsä aikana usein vilkkaaseen ajankohtaan. Yleensä nainen on parhaassa työiässä, ja ehkäpä yritys on kasvamassa. Mahdollisesti raskaus lisää näköpiirissä olevan uuden elämäntilanteen myötä työntöä. Maarit Sireni raportoi tutkimuksensa, että maataloilla työskentelevät naiset arvostavat omassa työssään mahdollisuutta olla ”kotona töissä” ja hoitaa lapsia. Yrittäjän vapauteen sisältyy mahdollisuus tehdä töitä omassa aikataulussa. Toisaalta työ maatilalla saattaa sisältää tehtäviä, joissa voi altistua raskaudelle vaaraa tuottaville aineille ja työolosuhteille. Jo raskautta suunniteltaessa kannattaa sekä tulevan äidin että isän varoa altistumisia.

Vanhempi tutkija Marja-Liisa Lindbohm arvioi, että raskausaika on naisen elämässä tärkeä, mutta pituudeltaan lyhyt ajanjakso. Tuolloin ei kannata ottaa turhia riskejä. Toisaalta suurin osa odottavista naisista ei kohtaa raskausaikanaan suurempia ongelmia. Odottajan hyvä terveydentila luo edellytykset sujuvalle raskausajalle. Esimerkiksi Naisturva-hankkeen tilakäynnillä ”Virpi” kertoi, että lypsyltä paluun ja synnytyksen välissä ehti kulua vain muutama tunti.

Joka tapauksessa lasta odottavan kannattaa olla tietoinen maataloustyön mahdollisista riskitekijöistä raskaudelle. Jos työtehtäviin sisältyy ongelmia, kannattaa asiasta keskustella neuvolassa tai työterveyshuollossa asiantuntijoiden kanssa.

### Riskien määritelmät Suomen laissa ja EU:n direktiivissä

Suomen lainsäädännössä on lueteltu erityisäitiyspäivärahan perusteina työympäristön vaaroja, joita jokaisen lasta odottavan tulee välttää. Jos näitä vaaroja ei voida poistaa työolosuhteista tai odottavaa äitiä ei voida siirtää turvallisempiin työtehtäviin raskauden ajaksi, voidaan harkita erityisäitiyspäivärahan ja -vapaan myöntämistä. Erityisäitiysvapaa on mahdollista aloittaa raskauden alusta ja se voi jatkua äitiysloman alkamiseen saakka. Myös yrittäjillä on oikeus erityisäitiysvapaaseen ja -rahaan. Lomaa anotaan yhteistyössä neuvolan tai työterveyshuollon kanssa.

KELAn tilastojen mukaan vuonna 2007 erityisäitiyspäivärahaa myönnettiin noin 550 raskaana olevalle. Yleisin myöntöperuste oli

ympäristön tupakansavu (59 %) ja toiseksi yleisin syy organiset liuottimet (17 %).

Jos epäilee omassa työssä olevan erityisäitiyspäivärahan perusteena mainittuja vaaroja, kannattaa asiasta neuvotella työterveyshuollossa tai neuvolassa, joista hakuprosessi käynnistyy. Jos raskaana olevan työn vaaratekijä ei sisälly erityisäitiysvapaan perusteisiin, eikä työoloja voida parantaa tai työtehtäviä vaihtaa, voidaan tilanteen ratkaisuna tarvittaessa harkita sairauslomaa.

Myös Euroopan unioni on laatinut direktiivin, jossa käydään läpi odottavien, juuri synnyttäneiden tai imettävien työntekijöiden turvallisuuteen ja terveyteen liittyviä tekijöitä. Direktiivi sisältää tietoja myös sellaisista vaaroista, joista ei välttämättä ilmene oireita.

## Torjunta-aineita ei tule levittää raskaana

Torjunta-aineet ja liuottimet ovat kemiallisia aineita, joille altistuminen saattaa olla riski odottavalle naiselle. Sikiölle vaaralliset kemikaalit on merkitty seuraavilla tunnuksilla eli varoituslausekkeilla: R61 ja R63. Myös altistuminen syöpäsairauden (R40, R45, R49), periytyvän perimävaurion (R46) tai pysyvän vaurion (R68) vaaraa aiheuttaville kemikaaleille voi olla haitallista raskaudelle. Nämä varoituslausekkeet merkitään kemikaalin myyntipäällykseen ja ne löytyvät myös aineen käyttöturvallisuustiedotteesta.

Uusi asetus uusine varoituslauseketunnuksineen on tulossa voimaan 1.12.2010 ja seoksilla 1.6.2015. Uudet varoituslauseketunnukset löytyvät taulukosta.

Kasvinsuojeluainevalmisteita ostettaessa myyjän velvollisuus on toimittaa kaikista ostetuista aineista käyttöturvallisuustiedote. Jos näin ei tapahdu, tiedotetta tulee pyytää, eikä pelkkä viittaus valmistajan tai maahantuojan internet-sivuille riitä.

Torjunta-aineille voi altistua levitystyössä. Työterveyslaitoksen kyselytutkimuksen mukaan päätoimisista viljelijöistä ruiskutustyötä teki 70 prosenttia miehistä ja 8 prosenttia naisista. Muita mahdollisia altistumistapoja ovat ruiskutettujen kasvien poiminta käsin

tai ruiskutettujen materiaalien kuten harsojen, kasvihuonerakenteiden tai ruiskuttajan vaatteiden koskettelu paljain käsin. Torjunta-aineet voivat imeytyä ihmisen kehoon ihon läpi. Paljas iho tulee suojata vaateetuksella ja käyttämällä nitrilikäsineitä.

Tietoja kemiallisen aineen mahdollisista riskeistä voi etsiä myös internetistä. Eviran sivuilta löytyy kasvinsuojeluinerekisteri, johon on mahdollista tehdä hakuja. Työterveyslaitoksen nettisivuilta löytyy suomeksi kansainvälisiä kemikaalikortteja, joihin on koottu tietoja yli tuhannesta kemiallisesta aineesta.

Marja-Liisa Lindbohm neuvoo, että raskaana olevan ei tule levittää torjunta-aineita. Levitystyölle pitää löytää joku muu tekijä. Torjunta-ainepitoisuuksia voi siirtyä ihmisen elimistöön suoraan kosketuksesta ihon läpi imeytymällä, hengitysilman mukana tai huonon hygienian seurauksena käsistä suuhun, jolloin aineet tulevat niellyksi.

Suomen lainsäädäntö sisältää valtioneuvoston päätöksen, joka kieltää raskaana olevan naisen työskentelyn torjunta-aineiden levitystyössä metsätoissa. Maatiloilla torjunta-aineita käytetään usein satunnaisesti, mutta perunatiloilla ruiskutuskertoja saattaa olla vuoden aikana noin 15. Kukkapuutarhoissa altistuminen voi toistua säännöllisesti.

Taulukko 1. Nykyiset ja 1.12.2010 voimaan tulevat kemikaalien varoituslausekkeet.

Nykyinen varoituslauseke	Uusi varoituslauseke
R40	H351
R45	H350
R49	H350
R46	H340
R60	H360
R61	H360
R62/63	H361
R64	H362
R68	H341

## Useita kauppanimikkeitä

Suomessa on myynnissä useilla eri kauppanimikkeillä kasvinsuojeluaineita, jotka ovat vaarallisia lasta odottavalle. Torjunta-aineiden tehoaineet manebi ja tiraami on eläinkokeissa havaittu haitallisiksi lisääntymiselle. Eviran ylläpitämän kasvinsuojeluinerekin mukaan manebia käytetään perunaruton torjunnassa ja tiraamia nurmi-, öljy- ja erikoiskasvien siementen peittauksessa. Lisääntymisterveydelle haitalliseksi epäillään myös ioksiniilia, joka on rikkakasvien torjunta-aineen tehoaine sipuliviljelyksillä.

Syöpävaarallisiksi ja siten myös odottavalle naiselle vaaroja aiheuttaviksi puolestaan epäillään tehoaineita kresoksiimi-metyyli, daminotsidi, iprodioni ja linuroni. Kresoksiimi-metyylillä torjutaan viljojen ja erikoiskasvien kasvitauteja. Daminotsidia käytetään kasvihuoneissa koristekasvien kasvun säätäjänä. Iprodionilla torjutaan erikoiskasvien kasvitauteja ja peitataan erikoiskasvien siemeniä, mutta ainetta käytetään myös öljykasvien ja

kuminan pakkahomeen ehkäisyssä. Lisäksi sillä voidaan peitata siemenperunoita. Linuroni on rikkakasvien torjunta-aine erikoiskasvi- ja perunanviljelyssä.

Eräiden tutkimusten mukaan torjunta-ainealtistuminen voi lisätä keskenmenon riskiä. Lisäksi lapsen epämuodostuman tai alhaisen syntymäpainon riski saattaa kasvaa. Torjunta-ainealtistuminen on myös joissain tutkimuksissa havaittu alentavan hedelmällisyyttä.

Tutkimusraporteissa kerrotaan, että nainen voi altistua maatilalla torjunta-aineille työkennellessään peltotöissä, käyttäessään torjunta-aineita tai pelkästään asuessaan maatilalla. Altistuminen voi olla merkittävää kasvihuoneissa ja erityisesti kukkapuutarhoissa. Ruiskutuspellolta palaavan työvaatepyykinä käsitellessä on mahdollista altistua, vaikka ei olisi itse osallistunutkaan ruiskutukseen. Kannattaa siis olla tarkkana.

## Liuottimet myös vaaran aiheuttajia

Toinen lasta odottaville vaaraa aiheuttava kemikaaliryhmä ovat liuottimet. Tutkimuksissa voimakkaan liuotinaine-altistumisen on havaittu lisäävän keskenmenon, alentuneen syntymäpainon tai synnynnäisten epämuodostumien riskiä. Voimakkaan altistumisen on myös havaittu alentavan ihmisen hedelmällisyyttä.

Liuotinaine on mahdollisesti käytössä työvaiheissa, joissa maalataan, lakataan, liimataan, pestään maalauvälineitä, poistetaan maalia, pestään autoa, muita koneita tai työkaluja liotinpesuaineella, pestään kemiallisesti, vahataan lattiaa, tai poistetaan rasvaa liuottimella. Tavallinen bensiini on hyvin vaarallinen altiste sisältämänsä bentseenin vuoksi.

Myös kasvinsuojeluainevalmisteet voivat sisältää liuottimia.

Useat liuotinaineet haihtuvat helposti ilmaan. Ne voivat siirtyä ihmisen kehoon hengitysilman mukana tai kosketuksesta ihon läpi kudoksiin. Vesiohenteisten tuotteiden liuottimina käytetyt glykolyhdisteet eivät haihdu ilmaan kovin herkästi, mutta imeytyvät erittäin hyvin ihon läpi. Useat näistä aineista ovat lisääntymistoksisia sekä naisille että miehille.

Formaldehydi on mahdollisesti syöpävaarallinen aine, jota saatetaan käyttää maataloudessa sterilointiin tai kasvihuoneissa maapohjan desinfiointiin. Raskaana olevien tulee varoa sille altistumista.



## Biologiset vaarat mahdollisia, mutta harvinaisia

Maaseudulla asuvan odottajan kannattaa pitää mielessä myös tartuntataudit, joista listeria ja toksoplasmoosi voivat tarttua ihmiseen muun muassa eläimistä. Tautitapaukset ovat harvinaisia, mutta tautien seuraukset raskaana oleville tai syntyvälle lapselle voivat olla varsin ikäviä.

Kansanterveyslaitoksen tartuntatautirekisterin mukaan listeriaan on sairastunut 2000-luvulla Suomessa keskimäärin 33 henkilöä vuodessa. Listeria-bakteeria esiintyy yleisesti maaperässä, vesissä ja miltei kaikissa eläimissä.

Esimerkiksi nautaeläinten tiedetään kantavan listeriaa. Tartuntariski määritellään merkittäväksi, jos eläinten hoitaja auttaa nautoja tai lampaita listerian aiheuttamissa synnytysongelmissa.

Yleisimmin listeria kuitenkin tarttuu tuorejuustoista tai pastöroimattomasta maidosta. Taudilta voi välttyä huolehtimalla yleisestä puhtaudesta. Käytännössä kannattaa pestä käsiä usein ja riskialttiissa työvaiheissa kannattaa suojautua. Raskaana oleville listerioosi aikaansaa kuumetaudin, jonka oireina ovat myös päänsärky ja lihaskipu.

## Toksoplasmoosi voi tarttua nisäkkäistä

Toksoplasma on yleinen nisäkkäiden loinen. Suomessa on esiintynyt vuosittain noin 130 raskauden aikaista toksoplasmoosi-tartuntaa, ja synnyttäen toksoplasmoosia sairastavia lapsia syntyy vuosittain 50–60.

Toksoplasmoosi voi aiheuttaa syntyvälle lapselle näkö- ja keskushermostovaurioita, jotka saattavat ilmetä vasta kymmenien vuosien kuluttua. On mahdollista, että toksoplasmoosi



Kuva 10. Sikojen hoitajilla saattaa olla työperäinen riski sairastua toksoplasmoosiin. Kuva Benjam Pöntinen / MTT:n arkisto

sin takia lapsi menehtyy tai raskaus päättyy keskenmenoon.

Suurin osa todetuista toksoplasmooseista ei ole ollut työperäisiä. Toksoplasmoosi voi kuitenkin tarttua ihmiseen työtehtävissä, joissa hoidetaan sairaita eläimiä. Suomalaisessa tutkimuksessa havaittiin, että sikojen hoitajilla saattaa olla työperäinen riski sairastua toksoplasmoosiin. Loinen voi esiintyä myös naudoissa ja kissassa.

Tartunnalle altistavissa työtehtävissä työskentelevien ja raskaana olevien olisi hyvä selvittää vasta-ainetaso tälle taudille. Esimerkiksi neuvolassa voitaisiin testata, onko odottava äiti vasta-ainepositiivinen vai -negatiivinen. Jos vasta-aineita ei äidissä ole, on tartunta työtehtävissä mahdollinen. Suomessa suurimmalla osalla odottavista äideistä ei ole toksoplasmoosin vasta-aineita kehossaan.

## Suomessa erityisäitiysrahan ja -vapaan perusteena voidaan harkita altistumista seuraaville tekijöille:

### Kemialliset aineet:

- Anestesiakaasu
- Lyijy tai sen johdannainen
- Elohopea tai sen johdannainen
- Solunsalpaaja
- Hiilimonoksidi
- Naisen tai sikiön terveydelle vaaralliseksi arvioitu torjunta-aine
- Naisen tai sikiön terveydelle vaaralliseksi arvioitu orgaaninen liuotin
- Lisääntymisterveydelle vaaralliseksi, syöpää aiheuttavaksi tai perimää vaurioittavaksi luokiteltu aine, jonka pakkaus on merkitty varoituslausekkeella R 40, R 45, R 46,
- R 49, R 61, R 63, R 64 tai R68 ja työministeriön päätöksessä (838/1993) ja STM asetuksella (1232/2000) tehdyin muutoksin mainitut syöpävaaralliset aineet
- Ympäristön tupakansavu

### Tarttuvat taudit:

- Toksoplasmoosi
- Listerioosi
- Vihurirokko
- Herpes
- Vesirokko
- Hepatiitti B ja C
- Sytomegalotulehdus
- HIV-tartunta
- Muut näihin verrattavat taudit

### Lisäksi:

- Ionisoiva säteily mukaan lukien radionuklidit ja muu haitalliseksi osoitettu säteily
- Maanalainen kaivostyö
- Paineistetuissa tiloissa työskentely
- Vedenalainen sukeltaminen

(Lähde: Työterveyslaitoksen nettisivut [www.ttl.fi](http://www.ttl.fi))

## Raskaana olevan riskejä taakat, tärinä ja kuormitus

Työ maaseudulla saattaa sisältää fyysikaalisia tai fyysisiä tekijöitä, jotka voivat olla raskaana olevalle hankalia. Näistä tekijöistä varoittaa EU:n komission tiedonanto.

Maatilan arjen työtehtävissä toistuvat usein kantaminen ja erilaisten taakkojen käsitteleminen käsin. Raskauden edetessä nostaminen ja kantaminen vaikeutuvat. Tämä johtuu siitä, että kehon nivelsiteet alkavat vähitellen löysyä. Myös taakan nostoetäisyys kasvaa suurenevan vatsan myötä.

Erikoistutkija Marja-Liisa Lindbohm Työterveyslaitokselta opastaa, että nostojen osalta raskaana olevan kannattaa kuulostella omia tunteja ja kertoa ilmenevistä ongelmista terveydenhuollon ammattilaisille. Nostojen osalta ei ole olemassa täsmällisiä ohjeita, mutta suuntaa antavina voidaan pitää Tanskassa laadittuja ohjeita. Niiden mukaan yli 12 kilon kantamuksen nostaminen voi olla raskaana olevalle haitallista. Työpäivän aikana ei saisi nostella yhteispainoltaan yli 1 000 kilon kantamuksia. Nostotyön pitäisi jakautua tasaisesti työpäivän ajalle. Kun raskaus etenee seitsemännelle raskauskuukaudelle, tulisi edellä mainitut painorajat pienentää noin puoleen.

Odottavan äidin vatsa kasvaa vähitellen. Samaa tahtia odottajan liikkuminen hidastuu ja ketteryys vähenee, jolloin loukkaantumisriski arjen työtehtävissä voi lisääntyä. Myös melulle (yli 85 dB) altistumista tulee välttää, sillä se voi nostaa raskaana olevan verenpainetta, aiheuttaa väsymystä ja lisäksi sikiön kasvu voi hidastua. Myös äärimmäinen kylmyys ja kuumuus (yli + 35 °C) sekä yksin työskenteleminen ovat olosuhteita, joita raskaana olevan kannattaa välttää.

EU-direktiivi opastaa työnantajia, ettei raskaana olevaa tulisi velvoittaa työskentelemään yöllä eli klo 23–6 välisenä aikana. Yötyön ja

vuorotyön on havaittu lisäävän ennenaikaisen synnytyksen riskiä.

Eläinten hoitotoissa voi joutua työskentelemään yöllä, jos eläin on sairastunut tai saa jälkeläisiä. Yötyö ei sisälly Suomessa erityissäitiyspäivärahan perusteisiin, mutta asiasta kannattaa kertoa terveydenhuollon ammattilaisille. Jos yötyö aiheuttaa vaaraa raskaudelle, voidaan harkita sairauslomaa.



Kuva 11. Parsinavetassa lypsäjälle ei jää paljon työskentelytilaa lehmien välissä.  
Kuva Marja Kallioniemi / Naisturva-hanke

## Toistuvat iskut ja matalataajuinen tärinä

Raskaana olevan kannattaa välttää voimakasta kehotärinää tai säännöllisesti toistuvia iskuja. EU-direktiivi linjaa, että raskaana olevien ei pitäisi tehdä työtä, johon sisältyy epämukavaa koko kehoon kohdistuvaa matalataajuisia tärinää. Tästä on mainittu esimerkkienä maastoajoneuvolla ajaminen.

Maatilan olosuhteisiin sovellettuna voidaan miettiä, kannattaako raskaana olevan lähteä traktorilla toukotöiden aikaan pellolle äestämään tai istua peräkärryn kydyssä epätasaisella ajomatalla. Matalataajuisten tärinän epäillään lisäävän keskenmenon riskiä tai lapsi voi syntyä keskosena tai alipainoisena.

## Maitotiloilla pitkiä työpäiviä

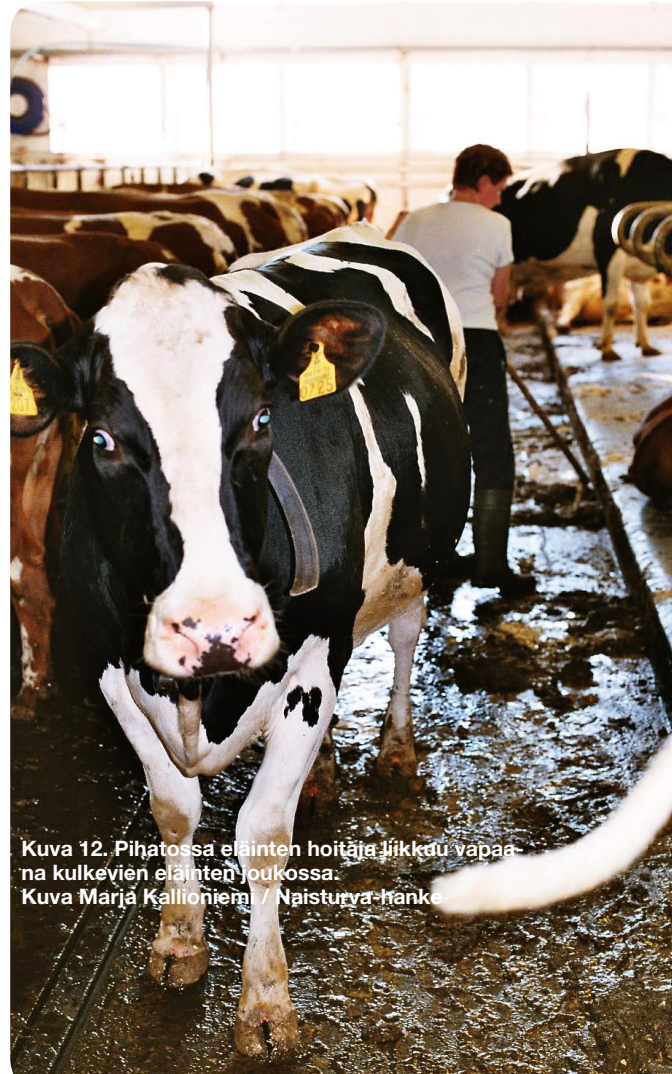
Naisturva-hankkeessa kyseltiin maitotiloilla työskentelevien työaikoja. Päivän työt aloitettiin keskimäärin aamulla kello kuusi ja iltatyö lopetettiin keskimäärin kello seitsemän illalla. Henkinen ja fyysinen väsyminen kuuluvat normaaliin raskauteen. Niinpä raskaana olevan kannattaa välillä istahtaa ja levätä, kun siltä alkaa tuntua. Jos olotila on jatkuvasti kerta kaikkiaan uupunut, voi tilanne olla uhka myös sikiön hyvinvoinnille.

Fyysiset tai fysikaaliset tekijät eivät Suomessa ole mukana erityisäitiysvapaaseen oikeutavissa riskitekijöissä. Lindbohm kuitenkin neuvoo, että näistä työoloista ja työtilanteista kannattaa keskustella neuvolassa tai työterveyshuollossa. Yrittäjän kannattaa olla näissä asioissa omatoiminen, koska työolot ovat yrittäjän omalla vastuulla.

Tämän päivän maatilan työolot eivät ole välttämättä tuttuja terveydenhuollon ammattilaisille.

Lindbohm kertoo, että pitkään seisominen tai istuminen voi aikaansaada kehoon staattista kuormitusta. Verenkierto voi heikentyä, minkä seurauksena voi ilmetä suonikohjuja, peräpukamia tai selkäsärkyä. Pitkäkestoinen seisominen voi hidastaa lantion verenkiertoa ja aiheuttaa ennenaikaisia supisteluita, heikotusta tai pyörrytystä.

Seisomatyö voi myös lisätä ennenaikaisen synnytyksen riskiä. Pitkään istumisen tai seisomisen haittoja voi välttää pitämällä työn lomassa ahkerasti verenkiertoa elvyttäviä taukoja. Istumatyötä tehdessä kannattaa lähteä välillä pienelle kävelylenkille verryttelemään jäseniä.



Kuva 12. Pihatossa eläinten hoitaja liikkuu vapaana kulkevien eläinten joukossa.  
Kuva Marija Kallioniemi / Naisturva-hanke

tilaisille. Viime vuosien rakennemuutos on kasvattanut karjakokoja ja uusi teknologia on muuttanut työoloja. Esimerkiksi pihatossa hoitaja kulkee vaikkapa siivoustöitä tai eläin-

ten hyvinvointia seuratessaan paljon vapaana liikkuvien eläinten joukossa. Yhtäkkisesti nautan tönäisemäksi joutuminen voi olla uhkaava tilanne raskaana olevalle.

## Reippaasti töissä raskaudenkin aikana

MTT:n Naisturva-hankkeessa keskusteltiin maataloilla työskentelevien naisten kanssa työturvallisuudesta ja myös raskausajan

sujumisesta. Pääsääntöisesti ajasta oli selviydytty, kunhan töitä oli vähän järjestelty uudelleen.

*"Virpillä" on neljä lasta. Jokaisen lapsen odotusaikana hän teki töitä maatilalla. Yhden raskauden aikana pelättiin lapsen ennenaikaista syntymää ja Virpi sai sijaisekseen lomittajan, koska häneltä kiellettiin raskas ruumiillinen työ. Vaaran mentyä ohi hän jatkoi taas navettatöitä.*

*Nyt Virpi toteaa, ettei navettatöiden ja raskauden yhdistämisessä ollut varsinaisia ongelmia. Haastattelussa hän mietti, että ison vatsan kanssa oli yksinkertaisesti hankala mah-tua lypsämään lehmiä kyykkysillään parsinavetassa. Toisaalta hän toteaa, että loppuun asti hän kuitenkin sai töitä tehtyä. Jossakin tapauksessa lypsämisen lopettamisen ja synnytyk-sen välillä ei ollut kuin muutama tunti. Virpi arvioi, että lehmien lypsäminen oli hänelle ras-kausaikanakin mieleistä työtä.*

*"Noora" kertoo kokeneensa raskauden aikana pari hankalaa tilannetta, jolloin töiden te-kemisessä maatilalla oli ongelmia. Kaikeksi onneksi mitään vakavaa ei sattunut. Perheen-jäsenten kesken työt päätettiin järjestellä toisella tavalla.*

*Kuivana syksynä, syysviljan kylvön aikaan Nooran olisi pitänyt äestää ja muokata rukiin kyl-vöpelto. Hän kuitenkin kertoi aviomiehelleen, ettei häneltä työ nyt onnistu, koska ajo oli-si ollut käytännössä melkoista jyskytystä ja huojuntaa traktorin hytissä. Noora oli tuolloin seitsemännellä kuulla raskaana.*

*Noora muistelee myös toista tapausta, jolloin hän tuurasi appeaan navetalla. Hän lypsi leh-miä lypsyasemalla, mutta ei halunnut hakea lehmiä pihatosta lypsylle. Noora arvioi, että utojen lehmien joukossa liikkuminen voi olla odottavalle äidille vaarallista. Raskaushan vähentää ketteryyttä. Nooran aviomies pyydettiin taas apuun ja hän haki lehmät asemal-le Nooran lypsettäviksi.*

*"Mari" kertoi haastattelun aikaan 3-vuotiaan lapsen odotusajasta, jolloin hän sai veritulpan yhtäkkiä toiseen jalkaan. Työhön oli pakko saada sijainen, sillä lääkärin ohjeiden mukaan Marista ei yksinkertaisesti ollut lypsäjäksi. Tilan työnjaon mukaan Marin aviomies ei osallistu lehmien lypsämiseen.*

*Lomatoimistossa hankala tilanne kyllä ymmärrettiin, mutta valitettavasti yhtäkään ylimääräistä lomittajaa ei ollut käytettävissä. Lomatoimistossa ei haluttu ryhtyä poikkeusjärjestelyihin, varsinkin kun varsinainen lomina järjestävä työntekijä oli juuri silloin poissa. Käytännössä olisi pitänyt ryhtyä peruuttamaan toiselta tilalta meneillään olevia lomituspäiviä Marin sairauden takia.*

*Mari sai itse selville, että samalla kylällä on parhaillaan töissä sellainen lomittaja, joka osaisi lypsää tilan lehmät. Hän soitti naapuruston maatilalle, kertoi vaikeasta tilanteestaan ja sai kuin saikin järjestettyä lehmille lypsäjän. Tilanteessa tarvittiin toisen tilan joustavuutta ja avunantoa – tältä toiselta tilalta todennäköisesti vuosilomapäivät peruuntuivat.*

### Tietolähteitä raskaana oleville:

- Työterveyslaitoksella on Raskaus ja työ -neuvontapalvelu. Kysymyksiä voi esittää soittamalla Työterveyslaitoksen keskuskeskukseen (puh. 030 4741), josta puhelu yhdistetään asiantuntijalle. Työterveyslaitoksen nettisivuilla [www.ttl.fi](http://www.ttl.fi) voi myös esittää kysymyksensä lomakkeella. Lisäksi sivustolla on informaatiota raskaudesta ja työoloista.
- Odotusajan riskitekijöitä esitellään Työterveyslaitoksen julkaisussa: Taskinen, H., Lindbohm, M.-L. & Frilander, H. 2006. Ohjeet vaaran arvioimisesta erityisäitiysvapaan tarvetta harkittaessa. Työterveyslaitos. 74 s.
- Kätilöt Sanna Himanen ja Teea Seppälä ovat kirjoittaneet oppaan maatilan töissä työskentelevien riskeistä raskausaikana. Opas "Raskaana lypsykarjatilan arjessa" on saatavilla internetistä: [www.piramk.fi/massi](http://www.piramk.fi/massi)
- Eviran ylläpitämän kasvinsuojeluinerekisterin hakusivu internetissä on sivulla <http://extra1.evira.fi/wwwkare/>

### Tietolähteitä:

Council Directive 92/85/EEC (Topic: General regulatory guidelines for the protection of women workers during pregnancy and breastfeeding) Saatavissa internetistä: <http://www.ueanet.com/facts2/pdf/92-85-en.pdf>, luettu 15.4.2009

Lindbohm, Marja-Liisa, vanhempi tutkija, Työterveyslaitos, asiantuntijahaastattelu 22.8.2008.

Sireni, M. 2001. Martat ja mariat, pienten per-

heviljelmien naiset. Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmän julkaisu 3/2001. Sisäasiainministeriö, Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmä, Helsinki.

Taskinen H. & Lindbohm M.-L. 2009. Raskaus, työ ja erityisäitiysvapaa. PowerPoint-esitys, Saatavissa internetistä.: [http://www.tthvyyo.fi/NR/rdonlyres/00005069/rxqbssbudjfhozgerqsmiaooombxfccq/Raskausty%C3%B6B6jaerityis%C3%A4itiysvapaa\\_Ml.ppt](http://www.tthvyyo.fi/NR/rdonlyres/00005069/rxqbssbudjfhozgerqsmiaooombxfccq/Raskausty%C3%B6B6jaerityis%C3%A4itiysvapaa_Ml.ppt), luettu 15.4.2009

## 6 Työjärjestelyt

**T**yöjärjestelyjä kannattaa miettiä ja suunnitella etukäteen, varsinkin sellaisten työvaiheiden osalta, jotka toistuvat usein. Työtä helpottavat keinot voivat olla melko yksinkertaisia parannuksia, jotka eivät välttämättä vaadi kalliita investointeja.

Työterveyslaitoksen toteuttama kyselytutkimus vuodelta 2004 kertoo, että miltei joka neljäs maatalousyrittäjä potee lääkärin toteamaa pitkäaikaista sairautta tai vammaa. Yleisimpiä ovat tuki- ja liikuntaelinsairaudet kuten raajojen kulumaviat tai vammat.

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet voivat olla seurauksena toistuvista työvaiheista, hankalista työasunnoista ja taakkojen nostosta. Naisten työ sisältää usein näitä riskejä. Käytännössä omaa työtä voi keventää. Säädä työvälineet ja suojainvarusteet itsellesi sopiviksi. Vaihtele työtehtäviä välillä, jos se vain onnistuu. Rentouta lihakset säännöllisesti työpäivän aikana: venyttele ja oikaise jäseniä. Tee vähän aikaa jotain muuta kuin meneillään oleva työ.



Kuva 13. Nuorkarjan ruokintaa.  
Kuva Marja Kallioniemi / MTT:n arkisto



Kuva 14. Vasikoiden juoton valmistelua.  
Kuva Marja Kallioniemi / Naisturva-hanke

### Käytännön esimerkki:

*Naisturvan tilakäynneillä ”Tiina” kertoi oivaltaneensa, että navetalle tarvitaan tiskipöytä – työtaso eläinten hoitotyössä ja lypsämisessä tarvittavien erilaisten astioiden pesua varten. Käytöstä poistettu tiskipöytä löytyi naapurin varastosta ja hänen aviomiehensä hitsasi sitä varten tarvittavan telineen. Niinpä astioiden peseminen navetalla muuttui huomattavasti ergonomisemmaksi, kun työtä sai tehdä selkä suorana eikä maahan kumartuen. Ja lattian rajaan kumartuneita henkilöitä Naisturva-hankkeessa kyllä havaittiin erilaisissa arjen askareissa. Tiina myös kertoi, miten essun käyttö muuttaa pesutyön helpommaksi. Enää pestävää astiaa ei tarvitse pitää ojennetuin käsin kauempana, roiskuvaa vettä varoen. Kun yllä on muoviessu, voi pestävää esinettä pitää reilusti lähellä kehoa ja kannattelu ei tunnu niin rasittavalta. Siis isoja ja pieniä oivalluksia ja työ muuttuu kevyemmäksi!*



Kuva 15. Tarviketeline vähentää kumartumisia lypsyn aikana.  
Kuva Marja Kallioniemi / Naisturva-hanke



## Nostaminen ja taakkojen siirtäminen käsin

Jos taakkaa pitää nostaa tai siirtää käsin, mieti ensin tilannetta.

Ensinnäkin, kuinka painavia taakkoja kannattaa ryhtyä nostamaan käsin?

■ Useimmille ihmisille 20–25 kilon taakka on raskas nostaa.

■ Suurin käsin nostettava taakka on 25 kiloa.

■ Jos nostajissa on vanhoja tai nuoria työntekijöitä, pitää tuo nostoraja laskea 15 kiloon.

■ ”E erityisen harjaantuneille” nostajille sallitaan 40 kilon nostoja.

### MIETI:

- Olisiko käsin nostamista mahdollista helpottaa tai tehdä se koneellisesti?
- Voisiko taakkaa jakaa pienempiin osiin, jolloin nostetaan monta pientä taakkaa eikä yksi iso ja vaarallinen?
- Voisiko siirtämisessä käyttää apuna taakan omaa painovoimaa, jolloin se vieritetään tai pudotetaan nostamisen sijaan?
- Varo ja vältä lattiatasolta nostamista ja hartioidesi yläpuolella tehtäviä nostoja!

### VALMISTELE:

- Raivaa nostoa varten tarpeeksi tilaa.
- Jos nostoalusta on liukas, vaikkapa jäinen, korjaa tilanne.
- Tarkista, ettei lattialla loju tavaroita tai sähköjohtoja, joihin voit kompastua tai liukastua noston aikana. Tarkista nostamisen esteettömyys varsinkin silloin, jos taakka nostaessa peittää näkökentän.
- Hanki hämärälle nostopaikalle lisää valoa.
- Tee nostotyö ensin ”ajatuksissasi”, siis kuivaharjoitteluna.

### Itse nosto-operaatio kannattaa tehdä seuraavasti:

- Aseta jalat taakan ympärille ja keho taakan yläpuolelle.
- Jos tämä ei onnistu, yritä saada kehoasi mahdollisimman lähelle taakkaa.
- Pidä selkä suorana, kun nostat.
- Vedä taakka mahdollisimman lähelle kehoasi.
- Nosta tasaisesti; älä riuhtaise.
- Nosta ja kuljeta taakkaa suoraan, alaspäin ojentuvien käsivarsien.

Selkä joutuu koetukselle, jos noston aikana selkää pitää kiertää tai taivuttaa.

Hyvä lihaskunto, riittävä lepo ja toipumisaika ponnistelun jälkeen lisäävät nostojen turvallisuutta!

### Taakan nostamiselle on hyvät olosuhteet, kunhan:

- taakka on enintään 25 cm päässä nostajasta
- paras nostotaso: taakkaa nostetaan noin 75 cm korkeudelta eli rystystasolta (rystystasolla tarkoitetaan käden rystysten etäisyyttä maasta silloin kuin kädet riippuvat vapaina alaspäin)
- hyvä nostokorkeus on rystystason ja hartiatason välillä; välttä nostoja hartiatason yläpuolella ja nosta mahdollisimman harvoin rystystason alapuolelta
- taakkaa nostetaan korkeintaan 25 cm
- kierto liikettä ei tarvitse tehdä
- taakasta saadaan hyvä ote

- nostoja tehdään työpäivän aikana enintään yhden tunnin ajan, korkeintaan 5 minuutin välein.

### Noston hankaluutta punnitaan arvioiden seuraavia tekijöitä:

- Kuinka kaukana taakan painopiste on nostajasta?
- Millä korkeudella taakan painopiste on lattiatasosta?
- Mikä on nostokorkeus?
- Pitääkö noston aikana tehdä kierto liikettä?
- Miten hyvin taakasta saa nosto-otteen?
- Kuinka usein työpäivän aikana pitää nostaa?

### Varo, ettet joudu tähän kierteeseen:

Taakkoja nostellaan ja käsitellään jatkuvasti käsin. Hankalat nostokorkeudet, kierto liikkeitä toistuvat. Siitä seuraa vähitellen pahenevia vaivoja, esimerkiksi alaselkikipuja. Ajan myötä tuki- ja liikuntaelimestö heikkenee ja nostokapasiteetti alkaa vähetä. Kivut ja säröt yltyvät, jos nostot aina vain jatkuvat.

### Työkohteen sijoittelu

Työkohde työskentelevän henkilön edessä voidaan jakaa kolmeen eri alueeseen.

- I. Varsinainen työskentelyalue on halkaisijaltaan 20 cm kokoinen alue työntekijän edessä.
- II. Lyhytaikaisten toimintojen alue ulottuu 40 cm päähän työskentelevän henkilön eteen ja 70 cm päähän sivulle.
- III. Harvoin toistuvien toimintojen alue ulottuu 90 cm päähän henkilön sivulle ja 85 cm henkilön eteen. Normaaliliikkeen ulottuvuusalue on miehillä noin 65 cm ja naisilla noin 58 cm olkapäästä mitattuna.



Kuva 16. Nuorkarjan ruokintaa navetassa. Kuvat Marja Kallioniemi / Naisturva-hanke

## Työskentelykorkeus

Työskentelykorkeuden määrittää se työ, joka kuluttaa eniten aikaa, toistuu usein tai on kaikkein vaativin työvaihe.

- Suurta tarkkuutta vaativa työ sijoitetaan 10–20 cm kyynärtason yläpuolelle.
- Käsiä liikuttelua vaativa työ sijoitetaan hieman kyynärtason alapuolelle.
- Sopiva työskentelykorkeus raskaiden esineiden käsittelyssä seisten on 10–30 cm kyynärtason alapuolella.

## Työasennot ja -liikkeet

On suositeltavaa, että niska ja olkapäät olisivat työtehtävän ajan vapaasti ja rennosti eli luonnollisessa asennossa. Niskan ja hartioiden jännittyminen, niskan kiertyminen sekä työskentely olkavarsien ollessa hartiatasolla tai sen yläpuolella lisää työvaiheen kuormitusta.

Selän olisi hyvä olla luonnollisessa asennossa tai hyvin tuettu. Selän kuormitusta lisää kumara ja kiertynyt asento.

Jos työskentelet istuen tai seisoen, vaihtele työasentoa välillä. Vältä seisomista pitkään



Kuva 17. Tiskipöytä helpottaa pesutyötä karjakeittiössä.  
Kuva Marja Kallioniemi / Naisturva-hanke

samassa asennossa. Vaihtele työtehtäviä, jos se on mahdollista. Rentouta lihakset välillä työpäivän aikana. Ojentele käsiä ja sel-

kää, kiepauta olkapäitä. Jos ongelmia tai kipua ilmaantuu, etsi niihin apua jo varhaisessa vaiheessa.

## Tikkaiden käyttö turvallisesti

Seuraavat ohjeet ovat peräisin valtioneuvoston päätöksestä, joka on laadittu ohjeeksi rakennustyön turvallisuudesta. Ohjetta voidaan soveltaa muihinkin töihin. Yleisperiaate on, että tikkaita ei saisi käyttää työalustana.

**Nojatikkaiden** enimmäispituus on korkeintaan kuusi metriä. Nojatikkaita saa käyttää tilapäisenä kulkutienä tai lyhytaikaisiin ja keraluonteisiin töihin.

A-tikkaita saa käyttää työalustana, kun

- työ on lyhytkestoista,
- tikkaiden alusta on tasainen ja painumaton,
- käyttötila on noin tavallisen huonekorkeuden korkuinen ja
- tikkaissa on askelmatasot.

### Käytännön ohjeita nojatikkaiden käytöstä

- Varmista, etteivät tikkaat lähde luistamaan alapäästään. Jos mahdollista, sido tikkaiden yläpää pystyssä pysymisen varmistamiseksi.
- Älä aseta tikkaita liian jyrkkään kulmaan.
- Sivujohteiden pitäisi ulottua metrin sen tason yläpuolelle, minne tikkaat johtavat.
- Käytä tikkailla kulkiessa molempia käsiä tukemiseen. Kun työskentelet tikkailla, säilytä koko ajan käsiote. Käytä tikkaiden ylimpiä askelmia vain kädensijoina.
- Tikkailla käsin pitäisi työskennellä vain lyhytkestoisesti.
- Sijoita tikkaat niin, että työkohde on suoraan tikkaiden kohdalla – vältä kurkottelua.
- Valitse ”pitävät” jalkineet.

## Vaarallinen liukastuminen ja kaatuminen

Liukastuminen ja kaatuminen on hankala tapaturma. Kun ihminen menettää tasapainonsa, hän voi satuttaa ja kolauttaa itsensä pahasti. Esimerkiksi kovalle alustalle kaatuminen voi aiheuttaa pitkäkestoisia särkyjä, jopa tajuttomuutta ja muistikatkoksia. Kolauksesta toipuminen voi kestää kauan. Yleisimmin liukastuminen aiheuttaa käden tai jalan murtumia, ruhjeita ja nyrjähdyksiä.

Liukastumisvaaroja lisäävät kiire ja kulkuväylän epätasaisuus. Myös ihmisen yksilölliset ominaisuudet, kuten huono lihaskunto sekä puutteelliset kyvyt ylläpitää tasapainoa lisäävät kaatumisriskiä. Myös erilaiset sairaudet ja vaivat voivat alentaa ihmisen vireystilaa. Ihminen voi menettää tasapainonsa myös siksi, että on yksinkertaisesti väsynyt tai uupunut.

Omaa vireystilaa voi kohentaa liikkumalla, nukkumalla tarpeeksi ja syömällä terveellisesti. Oman kehon liiketaitoja ja hallintaa voi myös harjoituttaa paremmaksi.

Liikkeelle lähdetessä kannattaa tarkistaa keli ja varautua etukäteen liukkaisiin olosuhteisiin. Jos vain suinkin mahdollista, kannattaa varata riittävästi aikaa ja liikkua rauhallisesti liukkaalla kelillä, sillä kiirehtiminen ja ryntäily lisäävät kaatumisriskiä. Aamulla aikaisin liukastumisvaaraa voi lisätä se, että kulkureittejä ole ehditty hiekoittaa.

Liukkain kulkukeli vallitsee silloin, kun lämpötila on nollan tuntumassa ja lämpötilassa esiintyy nopeita vaihteluita. Talven kylmät olosuhteet voivat lisätä liukastumisriskiä, kun pakkanen hidastaa ihmisen liikkumista ja ketteryyttä. Paksut talvivaatteet voivat tehdä ihmisestä kömpelön.

## Valitse turvalliset jalkineet

Turvallisissa jalkineissa on pehmeä pohja ja kunnan pohjaurat. Kengän pohjasta pitäisi löytyä vähintään 5–8 mm syvät kuvioinnit. Jalkineiden kannan tulisi olla matala ja leveä.

Todella huonoissa olosuhteissa hyvänkään talvijalkineet urat eivät riitä estämään liukastumista. Jos esimerkiksi jäätyneen tienpinnan päälle on satanut uutta lunta, on liukastumisvaara erityisen suuri.

Jalkineiden ”pitoa” tällaisissa hankalissa olosuhteissa voi lisätä asentamalla kenkiin liu-

kastumista estäviä nastoja ja käyttämällä liukusteitä. Jalkineita myyvistä kaupoista tai suutariliikkeistä voi etsiä vaihtoehtoja.

Kenkiin voi asentaa kumilenkin tapaan nastoja, jotka lisäävät pitoa liukkaalla pinnalla. Myös kävelysauvat voivat auttaa pysymään pystyssä.

Ja eipä ole ollenkaan hassumpi ajatus pitää vaikkapa ulkoilulenkillä ystävän kädestä kiinni. Jos tasapaino yhtäkkiä horjuu, ote kaverin kädestä tiukkenee ja kaatumiselta vältytään!



Kuva 18. Lypsyseman pesua painepesurilla.  
Kuva Marja Kallioniemi / Naisturva-hanke

## Turvalliset koneet

Nykyisin Euroopan talousalueella myytävien koneiden pitäisi olla turvallisia, kunhan niistä löytyy CE-merkintä. Valitettavasti käytännössä on kuitenkin havaittu, että tilanne ei ole aina näin yksinkertainen. Kone saattaa olla varustettu CE-merkinnällä, mutta ei silti täytä turvallisuusvaatimuksia, ja koneen käyttö voi aiheuttaa vaarallisen tilanteen.

Koneen ostajan kannattaa konetta valitessaan ja eri vaihtoehtoja punnitessaan pitää mielessä turvallisuusnäkökohdat. CE-merkittyjä koneita voidaan siirtää vapaasti maasta toiseen Euroopan talousalueella.

### *Käytännön esimerkki:*

*Traktoriin oli kytketty hiekoituslaite, jossa oli hiekan täyttösappilo. Suppilon pohjalla pyöri hiekan sekoitusakseli, joka oli jumittunut tukkeuman takia. Traktorin kuljettaja yritti selvittää tukkeumaa, jolloin hänen kätensä takerkui yhtäkkisesti sekoitusakseliin. Koneeseen oli kiinnitetty CE-merkintä, mutta sitä ei ollut kuitenkaan suunniteltu eikä rakennettu koneeturvallisuusstandardin (SFS-EN 294) ohjeiden mukaan. Sekoitusakseli olisi nimittäin pitänyt suojata siten, ettei konetta käyttävän henkilön käsi olisi vahingossakaan voinut takerkua akseliin.*

Koneen valmistajan velvollisuuksiin kuuluu suunnitella ja rakentaa kone turvallisuusvaatimusten mukaan. Koneelle pitää kirjoittaa käyttöohjeet ja laatia vaatimustenmu-

kaisuusvakuutus, jotka toimitetaan koneen omistajalle.

Itse koneesta pitää löytyä CE-merkintä sekä helposti luettavissa ja pysyvällä tavalla merkittynä:

- koneen valmistaja,
- sarja- tai tyyppimerkintä,
- mahdollinen sarjanumero,
- valmistusvuosi,
- koneesta riippuen tarvittavat varoitusmerkinnät ja
- muut tarpeelliset ohjeet.

Jos maatilalla työskentelee palkattuja työntekijöitä, heidän käyttöönsä saa antaa vain määräysten mukaisia koneita. Koneita tulee huoltaa ja korjata. Tarvittaessa kone tarkastetaan käytön aikana, jotta se on määräysten mukaisessa kunnossa.

Koneen tulee olla työhön sopiva. Sitä voi käyttää vain sellaisissa olosuhteissa ja töissä, joihin se on tarkoitettu ja valmistettu. Koneen käyttöohjeista löytyy ohjeita siitä, miten konetta käytetään turvallisesti. Työnantajan tulee myös opastaa ja neuvoa koneen turvallisesta käytöstä, ja tarvittaessa huomioida työpaikan olosuhteet ja mahdolliset poikkeavat tilanteet.

## Itse rakennetut, koneyhdistelmät tai uudistetut koneet

Jos kone rakennetaan omatoimisesti, tulee koneen valmistuspaikasta koneen valmistaja, jota koskee koneen valmistajan velvollisuudet. Jos useiden laitetoimittajien koneista rakennetaan koneyhdistelmä, pitää yhdistelmälle nimetä yksi taho, joka vastaa valmistajan velvollisuuksista. Jos käytössä olevaa konetta muutetaan tai kunnostetaan, saataan joutua tilanteeseen, jossa koneen käyttötarkoitus, toimintatapa tai turvallisuus on muuttunut. Silloin koneelle pitää tehdä uusi riskien arviointi, tarpeen mukaan asennettava uudet turvalaitteet ja uusittava koneen dokumentit. On mahdollista, että muutostöiden tekijästä tulee koneen valmistaja.

Esimerkki:

*Uuden koneen rakentamisesta on kyse esimerkiksi silloin, kun käsikäyttöiseen koneeseen asennetaan automaattinen ohjaus. Samaten koneen käyttötarkoituksen muuttaminen tai koneen varustaminen uusilla lisälaitteilla voidaan tulkita uuden koneen rakentamiseksi. Tällainen muutos voidaan katsoa niin merkittäväksi, että muutoksen tekijään kohdistuvat koneen valmistajan vastuut. Muutosten toteuttajan kannattaa varmistua koneen turvallisuudesta muutostöiden jälkeen.*



Kuva 19. Konehankinnoissa kannattaa pitää mielessä turvallisuusnäkökohdat.  
Kuva Seppo J. J. Sirkka / MTT:n arkisto



## Työ tietokoneen äärellä

Tietokonetyöskentelyä ja -työpistettä koskevat useat selkeät periaatteet ja ohjeet. Tuolin korkeuden pitäisi olla sellainen, että jalkapohjat ovat lattiassa. Tuolin istuinosa ei saa painaa polvitaivetta. Kun istumisasento on hyvä, ihminen istuu tuolin perällä ja selkä tukeutuu selkänojaan. Kannattaa muistaa pitää selkä ja niska rennossa asennossa ilman lihasjännityksiä.

Työnnä näppäimistö työpöydällä niin kauas, että kädet saavat tukea työpöydän tasosta. Kädet voivat tukeutua myös tuolin käsituikiin, jos työpöydällä ei ole riittävästi tilaa ja näppäimistö on työpöydän reunalla.

Näyttöruudun pitäisi olla sellaisella korkeudella, että näyttöruudun yläreuna asettuu silmien vaakatason alapuolelle. Näyttöruudun katseluetäisyyden ja työpisteen valaistuksen

jokainen käyttäjä voi säätää itselleen sopivaksi. Aiemmin on suosituksena ollut 50–70 sentin katseluetäisyys näyttöruutuun, mutta nykyään katseluetäisyydelle ja valaistuslukselle ei anneta tarkkoja suosituksia. Kannattaa varoa eteenpäin kallistunutta ja jännittynyttä asentoa tietokoneen äärellä; siitä seuraa aikaa myöten lihasten jumittumisia ja särkyjä.

Jos niskan ja hartioiden seudulle ilmaantuu vaivoja, kannattaa kokeilla esimerkiksi hiiren käyttöä vasemmalla kädellä. Helpotusta voi suoda myös ns. rullahiiri, jossa hiiri ei ole erillinen, näppäimistön sivulla liikuteltava laite, vaan näppäimistön edessä oleva pyöriteltävä rullahiiri.

Tietokonetyön ääreltä kannattaa lähteä välillä pikku tauolle, esimerkiksi tunnin tai puoleltoista tunnin työpäivän jälkeen.



Kuva 20. Tietokoneen äärellä kannattaa varoa eteenpäin kallistunutta ja jännittynyttä asentoa. Kuva Seppo J. J. Sirkka / MTT:n arkisto

## Tietolähteitä:

- Ahonen, M., Launis, M. & Kuorinka, T. 2004. Työpaikan ergonominen selvitys. Työterveyslaitos, 2. painos. 34 s. Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto 2000. Työperäisten tukija liikuntaelinsairauksien ehkäisy. Facts 4.
- Eurooppalainen koneturvallisuusstandardi SFS-EN 1005–02 ”Koneturvallisuus. Ihmisen fyysinen suorituskyky. Osa 2: Koneen ja sen osien manuaalinen käsittely”
- Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto. Työpaikalla käsin tapahtuvaan taakkojen käsittelyyn liittyvät riskit ja vaarat. Facts 73 FI. Saatavissa internetistä: <http://ew2007.osha.europa.eu>
- Lions, A. & Kirch, W. (eds.) 2008. Promoting health for working women. Springer, New York. 338 p.
- Perkiö-Mäkelä, M., Jokela, P. & Manninen, P. 2006. Pitkäaikaissairastavuus ja oireet. Teoksessa: Rissanen P. (toim.) 2006. Työterveys ja maatalous Suomessa 2004. Maatalousympäristön terveydelliset riskit ja niihin vaikuttaminen. Kuopio: Työterveyslaitos. 101 s.
- Työsuojeluhallinto 2006. Käsin tehtävät nostot ja siirrot työssä. Työsuojeluoppaita ja -ohjeita 23. 16 s.
- Työsuojeluhallinto 2006. Näyttöpäätetyö. Työsuojeluoppaita ja -ohjeita 1. Tampere. 8 s.3 liitettä.
- Työterveyslaitoksen internet-sivut, saatavissa internetistä [www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)
- Työturvallisuuskeskus 2000. Tikkaiden turvallinen käyttö.
- Työturvallisuuskeskus 2008. Turvallisesti työmatkoilla, pysytään pystyssä! Kengät kelin mukaan, lisäturvaa liukusteillä. Esite.
- Örn, M. 2008. Turvallinen kone työpaikalla. Ohjeita työpaikan konehankintaan ja -suunnitteluun. Työturvallisuuskeskus, Sosiaali- ja työterveysministeriön työsuojeluosasto. 5. painos. 15 s.

## 7 Terveellinen ravinto – ihmisen hyvinvoinnin peruspalikka

**J**okaisen ihmisen kannattaa välillä miettiä omia ruokailutottumuksiaan. Ihminen on kokonaisuus, ja jokapäiväinen ravinto vaikuttaa keskeisesti hyvinvointiin, terveyteen sekä kykyymme toimia ja työskennellä. Millaista ruokaa ihmisen sitten pitäisi nauttia? Valtion ravitsemusneuvottelukunta opastaa, millainen on suositusten mukainen ja kelpo ateria.

*Ajattele eteesi lautanen. Puolet lautasesta täytät kasviksilla, raasteilla ja salaateilla. Neljänneksen lautasesta varaat perunalle, riisille tai pastalle eli hiilihydraateille. Jäljelle jäävä neljännes kuuluu kalalle, kanalle tai lihalle – kasvisruokaa suosivat voivat täyttää viimeisen neljänneksen palkokasveilla, pähkinöillä tai siemenillä. Ruokailun lomassa syödään leipää, jonka päälle sipaistaan pehmeää kasvirasvavitettä. Ruokajuomana nautitaan rasvaton maitoa, pöimää tai vettä. Siinä se on, hyvää ruokahalua!*

Henkilökohtaisen pikku testin avulla voit määrittellä, kuinka isoon ruokailutaparemonttiin sinun on syytä ryhtyä. Etsipä käsiisi taipuisa mittanauha tahi pari metriä narua. Mittaa navan yläpuolelta vyötärön ympärys. Jos mittaamasi vyötärön ympärys on

naisilla:

alle 80 senttiä = ei riskiä

80–90 senttiä = lievä riski

yli 90 senttiä = huomattava riskitila!

miehillä:

alle 90 senttiä = ei riskiä

90–100 senttiä = lievä riski

yli 100 senttiä = huomattava riski!

Suomalaiset eivät valitettavasti syö suositusten mukaan. Lihavuus lisääntyy jatkuvasti. Naisista 49 prosenttia ja miehistä 66 prosenttia on vähintään lievästi lihavia. Työ ei enää kuormita entiseen malliin ja liikuntaa ei harrasteta riittävästi. Ruokia pakataan entis-

tä isompiin pakkauksiin ja välipalat ovat liian rasvaisia tai/ja makeita. Yhä useampaa meistä uhkaa 2-tyypin diabetes. Suomalaiset ravitsemussuositukset perustuvat pohjoismaisiin suosituksiin ja ne on laadittu laajojen tieteellisten tutkimustulosten pohjalta.

Seuraavien yksinkertaisten ohjeiden avulla voit pienin askelin muuttaa ja tervehdyttää ruokailutottumuksiasi:

- Noudata säännöllistä ateriarytmiä. Syö päivässä kolme ateriaa ja niiden täydentäjinä 1-2 välipalaa. Hyviä välipaloja ovat hedelmät, juurekset, annos tuoremarjoja maustamattomalla ja rasvattomalla jogurtilla höystettynä, tuoremarjakiisseli ym. Syö täysjyvävalmisteita joka aterialla.
- Harkitse, millaista ruokaa hankit kotiin. Tee ostoslista kaupassa käyntiä varten, äläkä osta houkutusia kotiin.
- Nauti syömisestä. Syö hitaasti, älä hotki! Pureskele ruoka kunnolla.
- Älä lastaa ruokapöytää seitsemällä sortilla. Rajoita tietoisesti tarjolla olevien ruokien ja makujen määrää, ettei tule kiusausta: maistanpa vielä tuota.
- Markkinoi ruokailutapojen muutoksen kampanja koko perheelle. Ympäristön tuki on tarpeellista.

- Juo riittävä määrä. Ihmisen nesteen tarvetta ei voida kertoa ihan tarkasti, mutta aikuisen nesteen tarve on noin yksi litra ruuasta saatavan nesteen lisäksi. Vanhemmiten nesteen tarve lisääntyy. Imetysaikana pitää myös juoda janon mukaisesti, noin 6–7 desilitraa enemmän. Nauti maitovalmisteita noin puoli litraa päivässä. Paras janojuoma on vesi. Runsaalla kahvin juomisella sen sijaan on monia haittavaikutuksia kuten osteoporoosin riski.
- Peruna on hyvää perusruokaa keitettyinä, muusattuna ja uuniperunana. Perunassa on vähemmän energi-

aa kuin riisissä ja pastassa. Sen sijaan: paistettuja perunoita, kermaperunoita, ranskanperunoita ja perunalastuja syöt vain harvoin! Kalaa kannattaa syödä ainakin kaksi kertaa viikossa, kalalajeja vaihdellen.

- Loppujen lopuksi: ei tarvitse ryhtyä tiukkapipoksi. Joskus voi myös herkuttella. Muista, että rasva on pahinta, sokeri ei niin turmiollista. Arjen herkutteluhetkeen sopii pulla, mutta joka päivä ei kannata syödä kovaa rasvaa sisältäviä viinereitä ja pasteihoita. Hunaja lannistaa makean nälän, samalla saat vitamiineja ja kivennäisaineita!



Kuva 21. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja kannattaa syödä kypsentämättöminä, jotta ravintoaineet ja vitamiinit ovat parhaiten tallessa.

Kuva Veikko Somerpuro / MTT:n arkisto

Olenkohan minä sopivan painoinen? Painoindeksin laskemalla saa kysymykseen vastauksen, kunhan tiedät pituutesi ja painosi. Jaa paino pituuden neliöllä eli

$$\text{BMI} = \frac{\text{paino kiloina}}{\text{pituus} \times \text{pituus (metreinä)}}$$

Jos saat laskutoimituksesta tulokseksi 18,5–24,9 paino on normaali.

Lievästä lihavuudesta kertoo painoindeksi 25,0–29,9.

Lihavuus on merkittävää, jos lopputulos on 30,0–34,9.

Vaikeaa lihavuutta potevat saavat BMI-arvoksi 35,0–39,9.

Lihavuus on sairaalloista, jos indeksi on yli 40.

Varsinkin 50 ikävuoden lähestyessä kannattaa ryhtyä tarkkailemaan tilannetta. Iän myötä ihmisen kulutus ja liikunta usein vähenevät. Myös ihmisen lihakset alkavat vähitellen ”kadota” ja kaikkien näiden yhteisvaikutuksena rasvaa kerääntyy kehoon. Valitettavasti univaje ja stressi lisäävät myös kehon rasvapitoisuutta.

Jos päätät ryhtyä laihduttamaan, älä aseta turhan isoja tavoitteita. Realistinen tavoite on 3–5 kilon painon pudotus noin 6–8 kuukauden aikana.

Seuraavien kysymysten ja vinkkien avulla voit miettiä korjauskohteita.

## Minkälaista rasvaa ravintosi sisältää?

Maitovalmisteissa kannattaa suosia vähärasvaisia tai rasvattomia vaihtoehtoja. Valitse levitteeksi kasviöljyjä sisältäviä, pehmeitä kasvirasvavitteitä. Suosi rypsiöljyä. Suomalaiset

syövät liikaa kovaa rasvaa ja kolesteroliarvot paukkuvat. Naisista vain 35 prosenttia ja miehistä 28 prosenttia saavuttaa suositeltavan kolesterolitason. Petrattavaa siis löytyy useimmilta.

## Syötkö riittävästi kasviksia, hedelmiä ja marjoja?

Huomio, huomio: kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulee syödä päivässä noin 400 grammaa! Kun ne syö sellaisenaan, kypsentämättöminä, ravintoaineet ja vitamiinit ovat parhai-

ten tallessa. Suomalaisen luonnon tarjoamat marjat ovat surkeassa vakaakäytössä! Syksyn tullen siis lippa kohti metsän siimestä. Koikele myös höyrytettyjä kasviksia.

## Muistatko varoa suolan käyttöä?

Suola sisältää kyllä ruuansulatukseen välttämättömiä aineita, mutta käytännössä suomalaisten ruoka sisältää liikaa suolaa. Se aiheuttaa verenpaineen nousua ja lisää sydän- ja

verisuonitautien riskiä. Korvaa ainakin osa ruokaan lisäystä suolasta vähitellen yrteillä ja mausteilla.

## Syötkö riittävästi ravintokuituja?

Ihmisen ruuansulatus tarvitsee hyvin toimivaksi kuituja. Suosi siis ruisleipää, ylipäättään täysjyväleipää, juureksia, vihanneksia,

hedelmiä ja marjoja. Varaa kaappiin vaikka hapankorppuja ja aloita päivä puurolla.

## Miten on, syötkö makeaa tämän tästä?

Suomalaisten kaikenlaisen makean popsiminen on lisääntynyt, samoin sokeria sisältävien juomien kulutus. Varsinkin nuoret naiset syövät liikaa sokeria. Ajoita makean syöminen aterioiden tai välipalojen yhtey-

teen, jotta hampaat säästyvät jatkuvalta syövytykseltä. Tarkkaile myös muiden ruokien, kuten maustettujen jogurttien ja viilien sokeripitoisuuksia.

## Millainen on alkoholin kulutuksesi?

Alkoholin osalta suositellaan, että sitä on syytä nauttia hyvin vähän tai ei ensinkään. Alkoholista ihminen saa paljon ”tyhjää” energiaa ja aine tehostaa rasvojen imeytymistä. Siksi kohtuullinenkin nauttiminen voi lisätä lihavuusriskiä. Lisäksi aineella on tutkitusti muitakin haittavaikutuksia.

Raskaana olevan tai imettävän äidin ei tulisi nauttia alkoholia ollenkaan. Naisten tulisi nauttia alkoholia korkeintaan yksi annos päivässä eli esimerkiksi korkeintaan lasillinen viiniä tai yksi pullollinen olutta. Miehet voivat nauttia korkeintaan kaksi annosta.

## Saatko riittävästi D- ja C-vitamiinia, rautaa sekä folaattia?

Nestemäisiin maitovalmisteisiin ja ravintorasvoihin lisätään Suomessa D-vitamiinia, niitä on siis hyvä syödä ruuan osana tai lisänä. Myös auringon paiste, kalaruuat ja ka-

nanmuna sisältävät D-vitamiinia. Tähänkin asiaan on syytä kiinnittää huomiota, koska tutkimusten mukaan suomalaiset nauttivat liian vähän D-vitamiinia.

Folaatti on D-ryhmän vitamiini. Varsinkin hedelmällisessä iässä olevien naisten, raskaan olevien ja imettävien äitien kannattaa varmistaa folaatin riittävä saanti. Alle 45-vuotiaat naiset eivät nauti Suomessa riittävästi folaatteja. Käytännössä saanti paranee, kun suosii täysjyvävalmisteita, vihanneksia, kuivattuja papuja, maitovalmisteita ja hedelmiä.

Varsinkin hedelmällisessä iässä olevien naisten ja raskaana olevien kannattaa nauttia riittävästi rautaa. Näyttäisi siltä, etteivät suomalaiset naiset saa myöskään riittävä määrä rautaa missään ikäryhmässä. Rautaa saa ruisleivästä ja muista viljavalmisteista sekä lihasta ja lihavalmisteista. C-vitamiinin saantisuosituksista on hieman nostettu ja sitä saa marjoista, hedelmistä ja kasviksista.

### Tietolähteitä:

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuosituksen. Ravinto ja liikunta tasapainoon. Edita Publishing Oy, Helsinki. 48 s.

Venäläinen Jaana, luennot 3.12.2008 "Laihduttaminen/painonhallinta" ja 4.12.2008 "Hyvää oloa ravinnosta", Kruunupuisto Oy.



Kuva 22. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi syödä 400 g päivässä. Kuva mainostoimisto ldbbn:n arkisto.

## 8 Liiku arjessa!

**M**eillä ihmisillä on vaeltajan ja metsästäjän fyysinen olemus. Jotta ihminen voi elää terveenä ja hyvinvoivana, hänen pitää liikkua – mieluiten joka päivä. Liikunta on edullinen ja tehokas keino vaalia omaa terveyttä.


Maatalousyrittäjän työ sisältää usein fyysisiä työvaiheita. Naisturvan haastatteluissa keskusteltiin liikuntaharrastuksesta. Samalla mietittiin sitä, riittääkö omiin työtehtäviin sisältyvä liikunta ylläpitämään fyysistä kuntoa. Esimerkiksi ”Kristiinan” arkityöhön sisältyi pihatto-navetassa kulkemista. Hän jakoi eläimille rehuja, kuivikkeita sekä siivosi makuuparsia ja juoma-astioita. Välillä hän istui näyttöpäätteen äärellä ja haki lehmiä laumasta robotille lypsyle tai erotti nautoja yksilökarsinaan erilaisia toimenpiteitä varten.

### Toistotyö kuormittaa yksipuolisesti

Tutkija Minna Aittasalo UKK-instituutista arvioi, että arjen työtehtävien fyysinen kuormitus on harvoin riittävää, jotta se pitäisi yllä tai lisäksi työntekijän hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Liikuntasuoritteen pitäisi kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan ja sen pitäisi olla reipasta eli aiheuttaa ainakin jonkin verran hengästymistä. Ruumiillinen työ ei yleensä täytä näitä kriteereitä.

Lisäksi hän muistuttaa, että fyysinen työ on usein luonteeltaan toistotyötä, jolloin se kuormittaa yksipuolisesti samoja lihasryhmiä. Siten vaarana on tuki- ja liikuntaelinten ylikuormitus ja erilaiset rasitusvammat.

Vapaa-ajan liikkumisen pitäisi tasapainottaa tilannetta ja palauttaa töissä rasittuneita lihasryhmiä. Samalla sen pitäisi vahvistaa nii-



Kuva 23. Kello 5.45 aamulla. Lehmät ovat vasta heräilemässä, mutta navetan siivoustyö on jo meneillään.

Kuva Marja Kallioniemi / Naisturva-hanke



tä lihaksia, joita työtehtävät eivät kuormittaneet. Iän myötä lihaskunto vähitellen alenee, jolloin kehoa rasittavista ponnisteluista ei yksinkertaisesti selviydytä entiseen tapaan. Iän karttuessa lihaskunnosta huolehtimisesta tulee aina vain tärkeämpää.

”Satu” mietti työn kuormitusta. Sesonkiaikoina, esimerkiksi säilörehun korjuun aikaan tehdään pitkiä päiviä pellolla traktorin ratisa. Toistot ovat pitkiä, uuvuttaviakin. Hyvän lihaskunnan myötä on mahdollista selviytyä paremmin tällaisen yksipuolisen työsesongin rasituksista.

## Liikkuminen osaksi omaa arkea

Tutkija Minna Aittasalo sanoo, että kannattaa valita sellaisia liikuntamuotoja, jotka on helppo liittää osaksi omaa arkea ja jotka itse kokee mieluisina. Yksinkertainen keino on liikkua työtehtävissä kävellen paikasta toiseen.

Liikuntaryhmään osallistuminen voi tuoda liikuntaan säännöllisyyden, jos liikuntaharastus on vaarassa kokonaan unohtua arjen hulinassa. Jos tekee omia töitään usein yksin, voi liikuntaryhmään osallistuminen olla samalla mukavaa sosiaalista kanssakäymistä.

Haastatteluissa mietittiin, voiko kansalaisopiston ryhmään tulla mukaan myöhemmin syksyllä, kun syyskiireet ovat tilalla helpotta-

neet. Ryhmän vetäjältä voi aina kysellä, onko ryhmässä tilaa. Lisäjäsenet voivat olla varsin tervetulleita. Jos taas välimatkat ovat pitkiä, voi osallistuminen lyhyelle kurssille opastaa mieleisen liikuntalajin alkeisiin. Harjoituksia voi myöhemmin jatkaa kotona omaan tahtiin. Myös kirjastosta voi löytyä jumppavideoita tai dvd-levyjä.

Aina liikunnan ei tarvitse olla hikistä ja tuskaista revittelyä. Reipas kävelylenkki puolison kanssa voi olla samalla mukava yhteinen hetki kuulumisia ja ajatuksia vaihdellen. Koko perheen yhteinen uimahallireissu voi olla lapsille mieluinen tempaus. Pyöräilyreissu kylillä ja kujilla voi virkistää kevään keskellä.

## Reipasta kestävyysliikuntaa

UKK-instituutti suosittelee kestävyysliikuntasuosituksissaan 18–64-vuotiaille, että reipasta kestävyystyypistä liikkumista pitäisi kertyä viikossa vähintään 2,5 tunnin ajan. Liikkua kannattaa useampana päivänä, ainakin kolmena päivänä viikossa ja vähintään 10 minuutin pätkissä.

Kestävyyskuntoa lisääviä lajeja ovat esimerkiksi marjastus, kalastus, metsästys, remontointi, metsätyöt, raskaat kotityöt tai piha-työt, kävely arjen työtehtävissä tai muuten vain, sauvakävely, pyöräily ja vauhdikkaat liikuntaleikit.

Vaihtoehtoisesti voi harrastaa rasittavampaa kestävyysliikuntaa, jonka sopii tottuneille ja hyväkuntoisille liikunnan harrastajalle. Sopiva määrä rasittavaa liikuntaa on vähintään 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa.

Rasittavia liikuntalajeja ovat esimerkiksi sauva-, porras- ja ylämäkikävely, kuntouinti, vesijuoksu, aerobic, pyöräily, juoksu, maastohiihto sekä maila- ja pallopelit.

Uudistetut liikuntasuositukset painottavat nykyisin lihaskunnan ja liikehallinnan merkitystä ihmisen terveydelle. Niinpä lihaskun-

toa lisäävää ja tasapainoa kehittävää liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Sopivia lajeja ovat muun muassa kuntosalit, kuntopiiri, jumprat, pallopelit, luistelu, tanssi ja erilaiset tasapainoharjoittelut.

Käytännön vinkkeinä kerrottakoon, että omasta lihaskunnostaan voi huolehtia vaik-

kapa hankkimalla irtopainot TV:n katselun kaveriksi. Halpa kuntosalin korvike on jumpapakeppi, jonka kuminauhoja alat kiskoa iltasella. Älä sentään kuntoile yömyöhälle – noin kolme tuntia ennen nukkumaanmenoa kannattaa lopetella.

## Monilta sairauksilta voidaan välttyä

Jos osallistumiseen tarjoutuu mahdollisuus, oman lihas- ja kestävyyskunnan testeillä saadaan selville, mitkä lihakset kaipaavat lisäharjoitusta. Samalla yleensä annetaan henkilökohtaisia ohjeita siitä, millä tavalla olisi hyvä jatkossa liikkuu.

Liikunnan terveysvaikutuksia on runsaasti. Monia sairauksia voidaan ehkäistä ja kuntouttaa liikunnan avulla. Mieliala ja vireysti-

la paranevat. Elämänhallinnan tunne ja jakaminen lisääntyvät. Unen laatu paranee.

Liikunta lisää myös ihmisen tasapainokykyä ja koordinaatiota, jolloin horjahtaessa tai liukastuessa pysyt paremmin pystyssä. Liikkuva ihminen on myös notkeampi, jolloin kyky säilyttää alaselän tukeva asento esimerkiksi nostoissa lisääntyy. Huonosta lihaskunnosta voi olla seurauksena selkävaivoja.

## Liikuntaa myös raskaana, mutta ei sairaana

Liikunta kannattaa harrastaa myös raskauden aikana, sillä se muun muassa helpottaa selviytymään raskausajan rasituksista ja nopeuttaa palautumista synnytyksen jälkeen. Suomessa on lisääntynyt raskauden aikainen painonnousu. Toisaalta omaa vointia kannattaa kuulostella. Liikunnan teho on sopiva silloin, kun harjoittelun aikana pystyy puhumaan.

Iskuja, putoamisvaaran tai nopeita suunnanvaihdoksia sisältäviä liikuntalajeja on hyvä välttää raskauden aikana, sillä nivelsiteet ovat löystyneet odotusaikana. 16. raskausviikon jälkeen ei kannata harrastaa sellaisia lajeja, joissa maataan selällään. Kohtu painaa tällöin suuria verisuonia, mistä voi aiheutua pahoinvointia. Liikunnan aikana on hyvä juoda riittävästi.

Flunssaisena tai uupuneena ei kannata harrastaa liikuntaa. Jos kuume, lihas- tai nivelkivut tai väsymys vaivaavat, on hyvä pysytellä kotona sairastamassa ja lepäilemässä. Viikon kestäneen kuume- ja flunssataudin jälkeen elimistö on palautunut ennalleen vasta 2–3 kuukauden jälkeen. Toisaalta lievä nuha ja kurkkukipu eivät vielä ole este liikunnan harrastamiselle. Säännöllinen liikunta lisää ihmisen yleistä vastustuskykyä.

Vuonna 2004 toteutetun kyselyn mukaan vain joka kolmas maatalousyrittäjä harrasti kuntoliikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Maatalousyrittäjät harrastivat kuntoliikuntaa vähemmän kuin suomalainen työssäkäyvä väestö keskimäärin. Liikunnan osalta siis riittää haasteita ja parannettavaa.

## Tietolähteitä:

Aittasalo, Minna, tutkija, terveystieteiden tohtori, UKK-instituutti. Asiantuntijahaastattelu 22.5.2009.

Parkkari, J. & Rauramo, P. 2007. Liikutaan turvallisesti. Edita Prima Oy, Helsinki. 31 s.

Perkiö-Mäkelä, M. 2006. Koettu terveydentila ja työkyky sekä terveyteen liittyvät elintavat. teoksessa: Rissanen, P. (toim.) 2006. Työterveys ja maatalous Suomessa 2004. Maatalousympäristön terveydelliset riskit ja niihin vaikuttaminen. Kuopio:Työterveyslaitos. 101 s.

Suomala, T. & Pakkala, L. 2004. Elän täydesti! Näkökulmia yrittäjän työhön ja terveyteen. Työterveyslaitos. 96 s.

UKK-instituutti, nettisivut. Saatavilla internetistä: <http://www.ukkinstituutti.fi>, luettu 22.5.2009.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Ravinto ja liikunta tasapainoon. Edita Publishing Oy, Helsinki. 48 s.



**Kuva 24. Liikuntaryhmään osallistuminen tuo liikuntaan säännöllisyyttä, jos liikuminen muuten unohtuisi arjen hulinnoissa.  
Kuva: Jenni Honkanen.**

## 9 Nukkuminen

**N**aisturvan haastattelussa ”Anneli” kertoi, että eläinten hoitotyössä unen määrä ja unensaantivaikeudet ovat todellinen ongelma. Jos nautta sairastuu tai poikimisessa tulee ongelmia, voi nukkuminen yön aikana jäädä muutama tuntiin. Kun nukahtaminen ei ole mahdollista totuttuun aikaan, voi sen jälkeen olla vaikea saada unen päästä kiinni. Aamulla navettaan lähdetään töihin tavalliseen aikaan. Anneli toivoi, että joskus olisi mahdollisuus kunnon lepoon.

Univaje on työturvallisuudelle selkeä riskitekijä, sillä univaikeudet lisäävät tapaturma-alttiutta ja virheitä työssä. Lisäksi työskentelynopeus hidastuu, kömpelyys lisääntyy sekä mieliala ja älyllinen suoriutuminen heikkenevät.

Uneliaalla ihmisellä voi olla ”pinna kireällä” ja asioihin keskittyminen on vaikeaa. Väsynyt ihminen voi myös vahingossa nukahtaa töitä tehdessään, mikä voi olla vaarallinen tilanne esimerkiksi ajoneuvon kuljettajalle ja hänen ympäristölleen.

Ihminen tarvitsee unta ja lepoa palautuakseen, ollakseen virkeä ja oppiva. Unen aikana ihminen elpyy, paranee sairauksista ja kivut vähenevät. Jos nukkuminen jää vähiin, alenee ihmisen vastustuskyky sairauksille ja infektioille. Myös hormonitoiminta vähenee.



Kuva 25. Univaje on työturvallisuudelle selkeä riskitekijä, sillä univaikeudet lisäävät tapaturma-alttiutta ja virheitä työtehtävissä. Kuva Tapio Tuomela / MTT:n arkisto

## Vaali vuorokausirytmiasi

Hyvää unta ja omaa nukkumista kannattaa siis varjella, sillä se lisää aivojen annoksen elämän hyvinvointia. Ensinnäkin kannattaa pitää kiinni omasta vuorokausirytmistään. Unen määrä on jonkin verran yksilöllinen tekijä, johon myös ikä vaikuttaa. Työikäisillä unen tarve on keskimäärin vähän yli seitsemän tuntia, mutta naiset ja nuoret tarvitsevat enemmän unta.

Myös ihmisen luontainen vuorokausirytmisi vaihtelee: osa meistä on aamuvirkkuja, toiset taas iltavirkkuja. Iltaihmisillä esiintyy enemmän unettomuutta ja väsymystä päivisin. He voivat myös kokea unentarpeensa suuremmaksi kuin aamuihmiset. Ihminen voi myös

nukkua yli fysiologisen tarpeensa aivan samaan tapaan kuin ihminen voi syödä enemmän kuin kuluttaa.

Nykyisin työ on stressaavampaa ja kiireisempää kuin aiemmin. Maatalousyrittäjän työajat todennäköisesti vaihtelevat huomattavasti vuodenajan mukaan. Myös kasvukauden sääolot voivat lisätä työpaineita. Hyvien olosuhteiden vallitessa tehdään pitkää päivää.

Kannattaa silti varjella oman hyvinvoinnin keskeistä elementtiä. Ehkäpä suunnittelun avulla työrupeamia voitaisiin hallita paremmin, jolloin vuorokausirytmisi saataisiin pysymään jotakuinkin samanlaisena.



Kuva 26. Ihminen tarvitsee unta palautuakseen ja elpyäkseen. Univaje alentaa vastustuskykyä sairauksille. Kuva Tapio Tuomela / MTT:n arkisto

## Liikaa töitä ja stressiä

Nykyisin ongelmia tuottaa myös yksinkertaisesti työn määrä. Lisäksi yhteiskunnassa vallalla olevat tehokkuus- ja osaamisvaateet ovat viime vuosina lisääntyneet. Inhimillinen ja järkevä enimmäismäärä työtunneille on 48 tuntia viikkoa kohti.

Stressaantunut ihminen kokee jatkuvasti ponnistelevansa ylisuurten vaatimusten keskellä. Vähitellen hän ei enää kykene nukkumaan kuin ennen ja syvän unen määrä vähenee. Nukahtamisvaikeudet ja katkonainen uni ovat tyypillisimpiä stressioireita.

### Stressin välttämiseksi ihmisellä tulisi olla

- tarpeeksi aikaa tehdä työ siten, että on itse siihen tyytyväinen
- selkeä käsitys omista työtehtävistä ja velvollisuuksista
- mahdollisuus kokea mielihyvää ja iloa onnistumisesta sekä hyvästä suorituksesta
- vastuut ja toimintamahdollisuudet tasapainossa
- mahdollisuus vaikuttaa työn ongelmiin ja epäkohtiin
- selkeä käsitys toiminnan tavoitteista ja arvoista
- mahdollisuus vaikuttaa työn lopputulokseen
- mahdollisuus ammattiyhdistykseen
- mahdollisuus kokea suvaitsevaisuutta, turvallisuutta ja oikeudenmukaisuutta.

## Elintavat vaikuttavat unen laatuun

Työn ulkopuolella jokainen voi edistää hyvää unta noudattamalla terveellisiä elintapoja. Liikunnan harrastaminen, terveellinen ja monipuolinen ravinto sekä toimivat ihmissuhteet lisäävät hyvinvointia ja parantavat unen laatua.

Jos on mahdollista jutella muiden kanssa mieltä painavista asioista, eivät ne enää illalla paina mieltä ja vaikeuta nukahtamista. Sen sijaan alkoholi on huono unilääke, sillä se saattaa lisätä heräilyjä, painajaisia ja hikoilua. Myös raskaita ruokailuja ja runsasta juo-

mista pitäisi välttää pari tuntia ennen nukkumaan menemistä.

Nukahtamista voi edesauttaa liikkumalla, saunomalla tai kylpemällä ennen nukkumaan menoa. Toimenpiteet lisäävät kehon lämpötilaa ja rentouttavat, jolloin unen päästä saa helpommin kiinni. Myös rauhallisen musiikin kuunteleminen sekä myönteisten asioiden ajatteleminen rentouttaa ja unettaa. Kirkkaan valaistuksen avulla voi lisätä omaa vireyttään päiväsaikaan, jolloin yöllä unen laatu paranee.

### Keinoja hyvän unen etsijöille:

- Makuuhuoneen lämpötilan on hyvä olla alhainen, viileä. Liian lämmin makuuhuone häiritsee nukkumista.
- Jos uni ei tule, kannattaa nousta ylös tekemään jotain rentouttavaa vähäksi aikaa. Esimerkiksi mukavan kirjan lukeminen nukkumaan menemisen yhteydessä voi auttaa nukahtamisessa.
- Satsaa sänkyyn. Hanki itsellesi sopiva patja. Sopiva tyyny on hartian korkeinen: kun nuket kyljelläsi, pää on suorassa.
- Nauti kevyt iltapala.
- Nouse vuoteesta säännöllisesti samaan aikaan, vaikka olisitkin nukkunut huonosti. Tämä tapa luo edellytyksiä paremmalle unensaannille ajan kuluessa.
- Yritä löytää oma henkilökohtainen vuorokausirytmisi; mikä on sopiva unen määrä, milloin nukahdat parhaiten. Yritä noudattaa sitä.

### Tietolähde:

Härmä, M. & Sallinen, M. 2004. Hyvä uni – hyvä työ. Työterveyslaitos, Helsinki. 105 s.



Kuva 27. Terveellinen ja monipuolinen ravinto lisää ihmisen hyvinvointia ja parantaa unen laatua.  
Kuva mainostoimisto IDBBN / arkisto.

# 10 Henkinen hyvinvointi, jaksaminen ja kuormittuminen

Henkisen henkiseen hyvinvointiin liittyvien ongelmien kuten masennuksen ja ahdistuneisuuden esiintyminen on naisilla yleisempää kuin miehillä. Miehillä taas esiintyy naisia enemmän riippuvuuksia, esimerkiksi alkoholiriippuvuutta ja ”hankauksia” sosiaalisessa käyttäytymisessä, kuten väkivaltaisuutta.

Tilastojen valossa näyttää siltä, että naisten henkinen hyvinvointi on keskimäärin alhaisemalla tasolla kuin miesten, eikä eri Euroopan maiden tai alueiden välillä ole tässä suhteessa suuria eroja. Henkisen hyvinvoinnin osalta puhutaan melkoisesta työympäristön riskitekijästä, nimittäin Euroopan unionin alueella arvioidaan stressin olevan toiseksi yleisin työterveysongelma heti tuki- ja liikuntaelinsairauksien jälkeen.

Sukupuoleen liittyvinä eroina tuodaan esille sosiaaliseen ja taloudelliseen asemaan liittyvä eriarvoisuus yhteiskunnassa. Naisilla saattaa olla monia erilaisia rooleja ja työsaakoja, jotka kuormittavat. Tasapainoilu erilaisten vastuiden keskellä ei ole aina helppo tehtävä varsinkin silloin, jos varsinaisen työn vaatimukset vaihtelevat tai työpäivät ovat pitkiä. Muita selityksiä voivat olla naisten ja miesten erilainen käyttäytyminen avun etsimisessä sekä biologiset ja hormoneihin liittyvät erot. Naisilla ja miehillä voi olla myös erilaiset valmiudet tiedostaa, käsitellä ja kertoa omasta huonosta olostaan ja ahdistuneisuudesta.

Yrittäjänä toimiminen tarkoittaa hyvin usein työtehtävien monipuolisuutta. Sama henkilö voi tehdä perustehtäviä, mutta myös johtaa ja suunnitella työtään. Muutosten keskellä toimiminen tarkoittaa toimintaympäristön uusien ehtojen, sääntöjen ja lakien seuraamista.

Työhyvinvoinnin yksi perusasia on, että työtehtävät ja osaaminen ovat omassa työssä kohdallaan. Työ tarjoaa sopivasti haasteita ja vaikeuksia voitettuaan tekijä saa kokea onnistumisen iloa. Yrittäjyydessä on se hyvä puoli, että omaan työhön ja työaikoihin voi yleensä vaihtaa aika paljon.

## Millaiset arvot ovat tärkeitä?

Yrittäjän ympärillä on monia erilaisia arvoja. Yrittäjällä saattaa olla seuraavanlaisia arvostuksia:

- talouden hallinta, yritystoiminnan menestys
- yritystoimintaan liittyvät verkostot, suhteet tuotteiden ostajiin
- oma terveys
- omat harrastukset

- perhe; mahdollinen puoliso, lapset, muut perheenjäsenet
- ystävät.

Välillä on terveellistä pohtia ja miettiä, vastaako arjen työskentely ja toimiminen sitä, mitä asioita pitää itse tärkeänä. Tilanne saattaa olla sellainen, että aika kuluu toimissa, joiden tekemistä ei itse pidä tärkeänä. Jos arki kuluu muuhun kuin siihen mitä halu-



aisi, voisi miettiä, olisiko asialle mahdollista tehdä jotain. Edes pientä edistysaskelta?

Saija Katila on tutkinut maanviljelijä-yrittäjäperheiden elämänasennetta ja tunnesääntöjä. Ne vaikuttavat arjen toimien taustalla, joskin niihin sitoutuminen saattaa vaihdella eri henkilöiden välillä. Keskeiseksi arvoksi tutkija havaitsi tilan jatkuvuuden, johon läheisesti liittyvät edeltävästä sukupolvesta huolehtimisen arvo ja ilmaisen työn normi. Samoin keskeinen arvo oli toiminnan riippumattomuus. Tärkeänä pidettiin myös työn tekoa, säästäväisyyttä, omavaraisuutta ja vaatimattomaa elämää.

Usein tällaista arvomaailmaa ja perinteiden vaikutusta ihastellaan. Toisaalta voidaan muistuttaa, että arvomaailman tulisi olla ihmiselle hyvinvointia tuottavaa ja ylläpitävää. Maailman muuttuessa arvomaailma ei saisi olla kahlitseva.

Naisturvan haastatteluissa ”Riikka” kertoi tietoisesti hakeneensa tilalle apua. Hän oli

luonut ympärilleen verkoston, jonka avulla tilalla käytettiin jatkuvasti tai tarpeen vaatiessa. Verkosto muun muassa mahdollisti pariskunnalle yhteisen lomamatkan, kun tuttavapiiristä pestattiin tilalle luotettava vastuunkantaja, joka huolehti tilan toiminnoista loman aikana. Riikka kertoi, ettei vanhoista toimintamalleista poikkeaminen ole helppo prosessi, mutta kuitenkin mahdollinen. Aiemmin ajateltiin, että omavaraisella tilalla töitä hoideltiin lähinnä oman väen voimin. Kun tilan eläinmäärä ja viljelty peltoala ovat vuosien aikana kasvaneet moninkertaisiksi, on joitakin töitä järkevä ulkoistaa tai palkata työapua tilalle. Tämän myötä myös yrittäjän ajattelumallin on muututtava omavaraisesta verkostoituneeksi.

Riikka kertoi, ettei asian prosessointi ole ihan yksinkertainen operaatio, vaan vaatii tiettyä määrätietoisuutta ja tavoitteellisuutta. Tarvitaan jämäkkyyttä ja päätöstä: minä ratkaisen tämän asian tällä tavalla. Ihminen ei yksinkertaisesti jaksa isolla maatilalla, jos kaikesta pitäisi selviytyä itse.

## Uskomukset ja työhön uppoutuminen

Arkielämäämme ohjaavat ja tietyllä tapaa opastavat erilaiset uskomukset ja tutut ajattelutavat. Niistä osa on voinut pitää paikkansa jossakin tilanteessa, mutta uudessa tilanteessa ne saattavat olla kehityksen este, uuteen siirtymistä vaikeuttava uskomus.

Yrittäjä tekee usein itselle mieleistä työtä. Silloin työhön uppoutuu miltei huomamatta. On hyvä tarkkailla itseään ja seura-

ta mahdollisia väsymyksen merkkejä. Väsyneenä työskentely muuttuu tehottomaksi, alkaa tulla virheitä, ajoittain yrittäjä ”käy ylikierroksilla”. Jälkimmäinen voi tarkoittaa sitä, että välillä tuntee itsensä todella tarmokkaaksi ja asioita ratkotaan pikavauhdilla. Toisin ajoin taas henkilö tuntee itsensä uppoväsyneeksi. Väsyneenä työstä häviää suunnitelmallisuus ja keskittyminen. Lisäksi pinna palaa herkästi.

## Sopivasti kuormitusta ja haasteita

Liian helppo tai liian vaikea työ voi kuormittaa ihmistä. Samoin liian vähäinen työn määrä ja liian suuri työtaakka. Näiden asioiden

eli työn vaativuuden ja työmäärän suhteen pitäisi vallita tasapaino. Työn hallitsemisen tunne lisää työhyvinvointia. Sopivasti haas-

teellinen työ on antoisaa ja työpäivät ovat sopivan mittaisia. Työn kuormituksen tasapainon hallintaa vaikeuttaa se, että sopiva kuormitus on yksilöllinen asia.

Työtä tekevän fyysiset työympäristötekijät vaikuttavat myös kuormitukseen. Työympäristön hälinä, melu, valaistus, ilman laatu, lämpötila ja kosteus vaikuttavat kaikki siihen, millaisena ihminen kokee työn. Työolosuhteet vaikuttavat myös ihmisten väliseen vuorovaikutukseen.

Sosiaalinen työympäristö vaikuttaa huomattavasti ihmisen hyvinvointiin. Jos ihmissuhteet toimivat, ihminen voi luottaa saavansa apua ongelmatilanteissa ja hän tuntee itsensä hyväksytyksi.



Kuva 28. Automaattisen lypsyjärjestelmän myötä työn luonne muuttuu. Hoitaja seuraa päätteeltä järjestelmän toimintaa ja kännykkään tulleita ilmoituksia.

Kuva Marja Kallioniemi / Naisturva-hanke

## Myönteistä ja kielteistä kuormitusta

Työn myönteinen kuormitus aikaansaa sen, että työt sujuvat ja tuloksia syntyy kohtuullisilla ponnisteluilla. Työn tekijä on hyvillään siitä, että hänellä on mahdollisuus käyttää omia voimavarojaan, tietoja ja taitoja. Työn aloittaminen ja mielessä olevat asiat ovat myönteisiä ja miellyttäviä. Kun myönteinen kuormitus jatkuu pitempään, ihminen on halukas oppimaan uutta ja kehittämään itseään.

Kielteinen kuormitus taas vaikuttaa siihen, että työnteko ei yksinkertaisesti huvita. Työ tuntuu liian vaikealta tai liian helpolta tai työtä on liian paljon tai liian vähän. Työ voi turruttaa yksitoikkoisuudellaan. Omat taidot ja tiedot eivät ole käytössä, virikkeet ja haasteet puuttuvat. Työpäivän aloittaminen aamulla ei tunnu houkuttelevalta.

Jos kielteinen kuormitustila jatkuu pitkään, ihminen alkaa vähitellen uupua. Burn out eli loppuun palaminen on vähitellen kehittyvä stressioireyhtymä. Sen ominaispiirteitä ovat fyysinen ja henkinen väsyminen. Tällöin työn vaatimukset ylittävät omat voimavarat. Lomat ja lepovaiheet eivät riitä työstä palautumiseen.

Työuupumiseen voi liittyä kyyninen asennoituminen omaan työhön ja ammatillisen

itsetunnon aleneminen tai kokonaan loppuminen. Sanalla kyyninen tarkoitetaan välinpitämätöntä, elämän kovettamaa, ironista, säälimätöntä ja tunteetonta. Työn merkitys saatetaan kyseenalaistaa kokonaan. Ote työntekoon heikkenee, taidot alkava huvia ja ihmisen oma persoonallisuuskin muuttuu kapea-alaisemmaksi.

Työuupumisen aiheuttaa se, että ihminen on liian pitkään ja liian paljon ammentanut itsestään työlle. Tästä työlle omistautumisesta saadaan kuitenkin liian vähän vastineeksi.

Kielteinen kuormitus ja stressi vaikuttavat ihmisen biologiseen puolustusjärjestelmään. Eri ihmisillä on erilainen heikoin kohta omassa kehossaan. On mahdollista, että tämä heikoin kohta alkaa oireilla. Toiset oireilevat fyysisesti ja psykosomaattisesti, jolloin heille voi ilmaantua esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksia. Toiset taas oireilevat psyykkisesti eli heistä voi tulla ahdistuneita, masentuneita, he pelkäävät tai ovat ylivilkkaita.

Olisi hyvä, jos jokainen oppisi tuntemaan itsessään omat stressioireensa, ja ymmärtäisi reagoida ja kohentaa omaa tilannettaan jo varhaisessa vaiheessa, siten oma kuormitus ja rasittuneisuus ei pääsisi kasvamaan liian mittavaksi.

## Miten rasittuneisuutta on mahdollista hallita?

Ensinnäkin on hyvä lisätä omia valmiuksiaan hallita työn vaatimat haasteet. Toisin sanoen kannattaa huolehtia omasta ammattitaidosta ja hankkia itselleen työssä tarvittavia tietoja ja taitoja. Uutta voi oppia seminaareissa, kursseilta, ammattilehdistä, internetistä, muilta yrittäjiltä, ystäviltä jne.

Oma tavoitetaso on myös tärkeä elementti kuormittumisessa. Ihminen saattaa asettaa

omat tavoitteensa liian korkealle, mutta työn olosuhteet tai muut reunaehdot eivät mahdollista tavoitteiden saavuttamista. Silloin seurauksena voi olla turhautuminen.

Valitettavan usein tilanne on se, että työn tavoitteet saadaan jostain ylemmältä taholta. Silloin työntekijällä ei ole paljon mahdollisuuksia vaikuttaa omiin tavoitteisiinsa työssä. Tavoitteet voivat tuntua liian suurilta tai käy-

tettävissä olevat voimavarat voivat olla riittämättömät tavoitteista suoriutumiseen.

Ihmisen on myös mahdollisuus lisätä omia valmiuksiaan kohdata haasteita. Myönteinen ajattelu auttaa näkemään vastaan tulevissa tilanteissa hyviäkin puolia. Myönteisyys auttaa myös arvostamaan omaa työtä ja elämää.

Hyvä fyysinen kunto lisää myös ihmisen henkisiä voimavaroja. Vapaa-ajalla voi tehdä jotain työtä tasapainottavaa ja mieleistä, siitäkin omat valmiudet kantaa työn kuormitusta lisääntyvät.

Omaa kuormitusta voi myös säädellä vaikuttamalla omaan työympäristöönsä. Hyvänä esimerkkinä on työn tautotus, jolloin puhutaan työn huokoistamisesta.

Kalenterin käyttö auttaa myös hallitsemaan arkea. Kalenteriin voi myös suunnitella itsel-

leen rauhallisempia ajanjaksoja. Samoin oman sosiaalisen verkoston luominen voi olla hyvä apu myös kuormitustilanteiden varalta.

Niin erikoiselta kuin saattaa ensin kuulostaakin, myös passiivinen toiminta voi auttaa kuormittumisen hallinnassa, jos mikään muu ei tunnu tepsivän. Hiljainen osallistuminen ja vetäytyminen on usein arkipäivää työelämässä esimerkiksi pahan kriisin iskiessä. Jos esiintyy pahoja henkilöriitiriitoja, voi vetäytymisen olla hyvä vaihtoehto.

Joskus voi myös olla avuksi, ainakin joksikin aikaa, että ummistaa silmänsä puutteilta. Tällöin hyväksytään se, etteivät kaikki olosuhteet voi olla täydellisiä tai kaikkea haluamaansa ei ole aina mahdollista saavuttaa. Kannattaa kuitenkin hakea itselleen tukea ja apua silloin, kun kaikki auttamattomasti tuntuu kaahtuvan päälle.

## Aika ja sen riittävyys

Moni yrittäjä painiskelee sen tosiasian kanssa, että vuorokaudessa on vain 24 tuntia.

Seuraavassa on esitetty keinoja, joiden avulla on mahdollista lisätä omaa aikaa.

1. Tee asioille tärkeysjärjestys.
2. Tee tärkeille toimille aikatavoitteet ja älä lipsu niiden toteuttamisessa.
3. Aloita työviikko ja -päivä suunnittelutuokiolla, tee tarvittaessa ”nakkilista” eli hoidettavien asioiden lista.
4. Jaa tehtäviä muille, hoida itse tärkeimpiä tehtäviä.
5. Opasta muita tekemään töitä itsenäisesti.
6. Jaa suuret kokonaisuudet pienempiin, helpommin hallittaviin osiin.
7. Yhdistä samantyyppisiä töitä yhteen ja tee niitä samalla kertaa.
8. Tee yksi asia loppuun, ennen kuin siirryt seuraavaan.
9. Ajoita vaativimmat tehtävät sellaisiin ajankohtiin, jolloin tiedät työskenteleväsi tehokkaimmin.
10. Huolehdi siitä, että saat tietyn aikaa työskennellä ilman keskeytyksiä.
11. Älä pyri aivan täydellisyyteen.
12. Pidä työympäristösi ja tärkeät paperit järjestyksessä. Huolehdi siisteydestä!
13. Opettele sanomaan välillä ei.
14. Kun saat säästymään aikaa, tee jotain voimavarojasi ja jaksamistasi lisäävää.

(Lähde: Suomala & Pakkala 2004)

Oman arkityön piirteet vaikuttavat usein siihen, minkä kukin kokee virkistäväksi. Jos tekee omaa työtä usein yksin, voi vapaa-aikana hakeutua johonkin mieleisen yhdistyksen toimintaan tai politiikkaan.

Jos taas oma työ sisältää niukasti liikuntaa, kuten vaikkapa koneurakointi, on vapaa-aikalla varmasti terveellistä hakeutua jonkin liikuntaharrastuksen pariin.

## Tietolähteitä:

Hakanen, J. 2005. Työuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla. Työ ja ihminen, Tutkimusraportti 27. Työterveyslaitos. 294 s.

Katila, S. 2000. Moraalijärjestyksen rajaama tila: maanviljelijä-yrittäjäperheiden selviytymisstrategiat. Helsinki school of economics and business administration. Acta universitatis oeconomicae Helsingiensis A-174. 251 s.

Schmitt, N. M., Fuchs, A. & Kirch, W. 2008. Mental health disorders and work-life balance. In: Lions, A. & Kirch, W. (eds.) 2008. Promoting health for working women. Springer, New York: 117–135.

Suomala, T. & Pakkala, L. 2004. Elän täydesti! Näkökulmia yrittäjän työhön ja terveyteen. Työterveyslaitos. 96 s.

Waris, K. 2001. Kuormittuminen voimavaraksi. Näköaloja työelämään. Työterveyslaitos, Helsinki.



Kuva 29. Kalenterin avulla voi lisätä arjen hallintaa ja suunnittelua.  
Kuva Outi Mäkilä.

# 11 Vaikeuksien ja ongelmien kohtaaminen

**M**oni kohtaa omassa elämässään vaikeita aikoja. Joskus voi tuntua siltä, että ongelmat kerta kaikkiaan kasautuvat ja niiden alle hautautuminen näyttää vääjäämättömältä. Mielenterveyden ensiapukirjasta löytyy erilaisia käytännön keinoja, jotka kannattaa pitää mielessä elämän kriisien ja ongelmien varalta.

Ensinnäkin kannattaa pitää kiinni arjesta, sen erilaisista toimista ja tutuista rutiineista. Elämä kantaa, kaikkea huolimatta. Hyvinvoinnin peruselementtejä ovat riittävä lepo, nukkuminen ja monipuolinen ruoka. Aikuinen ihminen tarvitsee 7–8 tuntia unta vuorokaudessa. Levon ja hyvän ravinnon avulla voi luoda itselleen voimavaroja ja puskureita kriisien kohtaamista varten. Ongelmien keskellä niitä kannattaa todella vaalia.

Mieleinen tekeminen voi myös auttaa rentoutumaan. Mielenkiintoinen kirja, ristisanaristikon täyttäminen, tanssiminen, musiikki, villapaidan kutominen tai palapelien kokoaminen voi siirtää ajatukset muualle, etäämmälle vaikeista asioista. Ystäviin ja sukulaisiin kannattaa pitää yhteyttä kuulumisia kysellen. Voi olla antoisaa hakeutua vastaavanlaiseen tilanteeseen joutuneiden seuraan. Muiden kanssa puhuminen ja keskusteleminen sekä selviytymismahdollisuuksien pohtiminen voi olla antoisaa. Moni läheinen voi tulla mielellään apuun, kunhan vain tohdit pyytää. Toisen auttaminen voi olla itselle antoisaa puuhaa. Jo pelkästään ystävän lähellä oleminen voi auttaa selviytymisessä, vaikka sopivat sanat olisivatkin hukassa.

## Vaikean asian käsittelyminen

Ihmisten luonteenpiirteiden erot vaikuttavat siihen, millaisin keinoin kukin parhaiten löytää helpotusta vaikeassa tilanteessa. Tunteikas ihminen voi purkaa itsestään paha oloa itkemällä vuolaasti, toinen taas etsii omasta ongelmatilanteesta tietoa esimerkiksi kirjastosta. Tiedonhankinnan avulla voi käsitellä ja pohtia asioita. Itsensä kanssa voi keskustella kirjoittamalla kokemuksistaan päiväkirjaan.

Kun tavalla tai toisella käsittelee ja ikään kuin ottaa haltuun vaikean asian, siitä voi irrottautua, eikä jää ongelmien myllerryskentäksi.

Usein ihminen reagoi vaikeaan asiaan siten, että hän kieltää kokonaan sen olemassaolon. Tällöin kipeä asia on eristetty ja käsittelemätön. Jos ongelmaa kuitenkin tohtii lähes-

tyä ja käsitellä, vaikeasta asiasta on mahdollista luopua.

Jos esimerkiksi joutuu jonkun ihmisen nurjan käytöksen kohteeksi, kiusaajalle voi kirjoittaa sapekkeen kirjeen. Todennäköisesti kirjettä ei kannata kuitenkaan lähettää kenellekään, vaan sen voi sopivalla tavalla hävittää. Kirjeen avulla käsittelee ja selvittää itselleen tuon mieltä painavan asian ja purkaa pahan olon. Selvittelyn jälkeen on aika jättää asia ”taakseen”.

Fyysinen tekeminen kuten uiminen tai juokseminen voi olla myös oiva keino purkaa itsestään paha oloa. Jos voimia riittää tai toimintaväyliä löytyy, voi omien oikeuksien hakeminen ja oman elämän suojeleminen olla hyvää terapiatyötä.

*Naisturvan tiläkäynneillä ”Vuokko” kertoi vaikeasta elämäntilanteestaan, kun hänen miehensä oli sairastunut vakavasti. Yhtäkkiä aviomies vietiin kauas keskussairaalaan, eikä alkuun edes oivallettu, mistä sairaudesta oli kyse. Maatilan pyörittäminen oli Vuokon harteilla. Yhtäältä painoi huoli aviomiehen voinnista ja toipumisesta, toisaalta piti kotieläintilan toiminnot saada pyörimään, tavalla tai toisella. Sairaushuokausien aikana koettiin monenlaisia, kerrassaan yllättäviäkin tilanteita. Haastattelussa Vuokko pohti, onko vielääkään päässyt tuosta vaikeasta kokemuksestaan ”yli”.*

Omaa vaikeaa, traumaattista elämänsäkokemustaan voi työstää ja käsitellä myös puhumalla. Olisi hyvä löytää sellainen turvallinen paikka, jossa omista tunteistaan ja kokemuksistaan voisi vapaasti ja luottamuksellisesti kertoa. Toisaalta omia työtehtäviä kannattaa jatkaa, vaikka keskittyminen saattaa tuntua vaikealta: arki kuitenkin kantaa eteenpäin. Tekeminen voi olla myös keino, jonka avulla voi käsitellä vaikeita kokemuksiaan. Maalaaminen, kirjoittaminen tai luonnossa liikkuminen voivat auttaa selviytymisessä.

## Maaseudun tukihenkilöverkko ja avun tarve

Maaseudun ihmisten tueksi koulutettiin Suomessa tukihenkilöitä ensimmäisen kerran keväällä 1997. Tuen tarve nähtiin maaseudulla tarpeelliseksi, kun eri yhteisöille alkoi tulla viestejä ihmisten ongelmista ja avun tarpeesta. Muutokset maaseudulla olivat olleet nopeita. Epävarmuus oli lisääntynyt ja totuttu elämäntapa oli vaarassa.

Viljelijöiden kanssa työskentelevät kokivat voimattomuutta ja epävarmuutta siitä, miten kohdata vaikeuksien keskellä kamppaileva ihminen.

Verkoston käynnistäminen oli yhteishanke, jossa yhteen hiileen puhalsivat Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto (MTK), Maa- ja kotitalousnaisten Keskusliitto, Maatalousyrittäjien eläkelaitos (Mela), Maaseudun Sivistysliitto (MSL), Kirkon Diakonia- ja Yhteiskuntatyön Keskus (KDYK) ja Suomen Mielenterveysseura (SMS).

Tukihenkilöinä toimivilta tiedusteltiin 2000-luvun alussa, minkälaisista ongelmista heidän kanssaan keskustellaan. Kyselyyn

Kuva 30. Maaseudun tukihenkilöverkosto käynnistettiin vuonna 1997 auttamaan ihmisiä vaikeuksien ja ongelmien keskellä.  
Kuva Yrjö Tuunanen / MTT:n arkisto



vastasi 142 henkilöä. Yleisin syy avun tarpeeseen olivat parisuhdeongelmat, perhekiirit, avioerot ja seurusteluun liittyvät asiat. Toinen yleinen syy oli lapsi-vanhempisuhteeseen liittyvät ihmissuhdeongelmat, jot-

ka liittyvät sukupolvenvaihdoksiin tai anoppi-miniäsuhteisiin. Viidennes tukihenkilön tarpeesta liittyi sairastamiseen, yleisimmin joko omaan tai läheisen fyysiseen sairauteen tai vammaisuuteen.

## Taloudelliset ongelmat taustalla

Tukihenkilöitä pyydettiin vuonna 2000 kertomaan, mikä ongelma on tuen tarpeen taustalla, esimerkiksi miten ihmissuhteiden säilyvyyttä maaseudulla olisi mahdollista vaalia. Puolet vastanneista arvioi, että yleisin taustalla vaikuttava syy on taloudelliset ongelmat. Myös ihmissuhdeongelmat ja jaksamiseen liittyvät ongelmat vaikuttavat avun tarpeeseen.

Suurimmalla osalla vastanneista oma käsitys maaseudun ihmisten avun tarpeesta oli muuttunut sinä aikana, kun he olivat toimineet tukihenkilöinä. Tavallisimpina yllätyksinä oli ollut tuen hakemisen korkea kynnys ja avun tarpeen laajuus. Ihmissuhteissa vastaan tulleet ongelmat ovat usein syy, jonka takia apua lähdetään hakemaan.

Erityisesti huoli nuorten elämäntilanteesta tulee esiin, kun lehdistö kirjoittaa maaseudun ihmisten ongelmista. Nuorten harteille kasaantuu monenlaista taakkaa: velkoja, paljon työtä, sekä uupumisen ja eristymisen uhkaa.

## Hyvä, paha kateus

Kateus oli teema, joka tuli joissakin Naisturva-hankkeen haastatteluissa esille. Toisaalta siitä ei haluttu paljon puhua. Niin, eipä aihe ole niitä kaikkein valoisimpia.

Vaikeasta asiasta puhumista helpottaa se, että kateudesta on julkaistu Susanna Lundellin kirjoittama perusteellinen kirja. Lukijalle an-

Auli Sulin kirjoittaa maaseudun tukihenkilöverkoston synnystä, toiminnasta sekä ajan erityisistä haasteista maaseudun ihmisten elämässä 90-luvun lopulla ja sen jälkeen. Maaseudulla on eletty muuta yhteiskuntaa enemmän perinteiden keskellä, ja sukupolvien ketju on koettu erityisen tärkeänä asiana. Viime vuosikymmeninä maaseudun tuttu ja perusturvallisuutta luonut elämäntapa on kuitenkin muuttunut nopeiden muutosten ja epävarmuuden ilmapiiriksi. Enää maatilalla ei aina työskentele pariskunta vaan yhä useammin toinen aviopuolisoista tekee töitä maatilalla ulkopuolella. Samalla arvo maailma muuttuu yhteiskunnassa yksilöllisyyttä korostavaksi. Sosiaaliset tukiverkot hupenevat.

Maatiloilla toimitaan yhä enemmän yksin, välimatkat ovat pitkiä ja työrytmi on erilainen kuin muissa ammateissa toimivilla. Viljelijöiden jaksamiseen vaikuttavat myös maatalousyrittäjien ikääntyminen, melko alhainen koulutustaso sekä sairastavuus.

netaan jo kirjan alussa haaste: kun opimme ymmärtämään kateuden tunnetta, on sitä mahdollista oppia hallitsemaan siten, ettei se ryöstäydy käsistä ja aikaansa pahaa jälkeä!

Kateus on voima, joka on ollut osa ihmisen olemusta maailman sivu. Jo ikivanhoissa taruissa kerrotaan tuosta tunteesta. Kate-



us kuuluu niin naisen kuin miehen elämään, mutta kateuden kohteet vaihtelevat. Naiset kadehtivat usein sosiaalisia suhteita, miehet taas ulkoista menestymistä. Naiset ja miehet kokevat kateuden kohteeksi joutumisen eri tavoilla. Miehet ovat tottuneempia erilaisiin kilpailuasetelmiin, kun taas naiset kokevat kateuden kohteeksi joutumisen vai-

keampana tilanteena. On mahdollista, että menestynyt nainen tuntee syyllisyyttä aiheuttamastaan kateudesta ja jopa välttää erottautumista. Tällaisessa suhtautumistavassa on vaarana, että muiden menestyessä hän on katkera, kun jollakulla muulla riittää rohkeutta toteuttaa omia tavoitteitaan.

## Hyvän kateuden avulla opitaan muilta

Hyvä kateus tarkastelee ympärillään olevaa maailmaa miettien omia tarpeitaan. Kun ympärillä havaitaan jotain mielenkiintoista, itsellekin sopivaa ja hyödyllistä, sitä aletaan tavoitella. Tällainen kateus aikaansaa kehitystä ja positiivista muutosta.

Yrityksille suunnatuissa oppaissa puhutaan ”bench markingista”, jossa tarkastellaan muiden toimintatapoja pohtien, olisiko niissä opittavaa. Joissakin raporteissa taas esitellään havaittuja ”hyviä käytäntöjä”, joista muutkin voivat poimia jo käytännössä toimiviksi havaittuja menetelmiä ja keinoja.

Kaikki tämä on ihan hyväksyttävää toimintaa. Itselleen on lupa havitella hyvää, kunhan ei tavoittele sitä toisten varpaille astuen!

Kolikon toinen puoli onkin sitten negatiivinen tunnetila, joka jäyttää kateutta tuntevaa itseään ja voi valitettavasti vaikeuttaa

myös kateuden kohteen elämää. Jos ihminen toteaa mahdottomaksi saavuttaa itselleen sen, mitä toisella jo on, hän voi aloittaa perin nurjat toimenpiteet.

Harmilliseen omaan tunnetilaan ja mietteeseen: ”...kun en minä saa tuota toisella olevaa ominaisuutta/tavaraa/elämänsisältöä...” haetaan helpotusta siten, että aletaan mitätöidä toista esimerkiksi arvioimalla häntä muille negatiiviseen sävyyn. Ylipäätään yritetään erilaisin toimin nujertaa kadehdittu osapuoli ja häntä kohdannut onni, menestys tai saavutus.

Kateus on hyvin voimakas tunnetila. Se saatetaan kokea niin uhkaavana tekijänä, että kaikenlaisista mahdollisesti kateutta aikaansaavista toimista luovutaan. Tällöin ei haluta erottautua muista. Harmaus ja väritömyys arvioidaan turvalliseksi olotilaksi. Tehdään sitä, mitä muutkin tekevät. Tällöin kateuden pelko jähmettää kehitystä ja köyhdyttää.

## Itsetuntemus on vastalääke

Ihminen luo käsitystä omasta itsestään vertaamalla itseään muihin. Usein vertailukohteet valitaan läheltä: omasta perheestä, samalta työpaikalta, lähiyhteisöstä.

On havaittu, että itseensä, elämäänsä tai työhönsä tyytymättömät ihmiset ovat taipuvaisia kovin runsaaseen vertailuun. Tyytyväinen ja onnellinen ihminen ei jatkuvasti vertaile,

koska on tyytyväinen siihen, mitä hänellä on. Mielenrauha on helpompi löytää.

Jos haluaa päästä eroon jäytävästä ja negatiivisesta kateudesta, kannattaa oppia tuntemaan itsensä paremmin. Samalla voi opetella hyväksymään ajatuksen, ettei täydellistä ihmistä ole olemassa. Itsessä on todennäköisesti puutteita, mutta niiden kanssa voi opetella elämään. Muissakin ihmisissä on mielenkiintoisia erilaisia ominaisuuksia, mutta heidän eivät ole täydellisiä.

Kannattaa myös keskustella itsensä kanssa siitä, vastaako nykyinen olotila omia tavoitteita. Jos mielen sopukoista löytyy täyttymättömiä unelmia, voi miettiä, miten niitä lähemmäksi pääsisi omia persoonallisia ratkaisuja käyttäen. Niinhän se menee, että kysyvälle yleensä

väylät urkenevat ja asiaan paneutumalla voi löytää yllättäviäkin ratkaisuja.

Jos omasta elämästä ja itsestä jää päällimmäiseksi kovin negatiivinen mielikuva, ympäristöön kohdistuvat negatiivisen kateuden tunteet tulevat myös helpommin pintaan. Tällöin kierre voi lähteä liikkeelle: oma elämä on surkeaa ja epäonnistunutta, muilla asiat ovat paremmin, paha ja huono olotila, katkerat ajatukset lisääntyvät, ahdistusta, lisää kateutta, joka voi yltyä kostonhimoksi ja pahimmillaan haluksi vahingoittaa. Tässä vaiheessa ihmisten käyttäytyminen voi saada piirteitä, joita muiden on vaikea ymmärtää. Ahneus on myös luonteenpiirre, joka lisää kadehtimista. Ahneelta eivät kadehtimisen aiheet lopu, eikä hän halua jakaa samaansa hyvää muiden kanssa.

## Miten kateudesta selvittää hengissä

Mikä siis neuvoksi, jotta voisi pysytellä erossa tästä kaikesta negatiivisesta tunnemaailmasta? Susanna Lundell opastaa, miten kadehtimisen kohteeksi joutunut selviytyy.

Ensinnäkin, älä antaudu mukaan toisen tummasävyiseen tunnemaailmaan. Ei siis ole hyvä suuttua silloin, kun suututetaan. Toisen sääntö sisältää kehotuksen säilyttää erilaisissa tilanteissa oma maltti ja järki päässä. Sotku on valmis, jos alat räyhätä. Vastapuolen kanssa voi yrittää puhua tai hänen seurastaan voi vetäytyä.

Jos vastapuolena on luonnehäiriöinen henkilö, on rauhallisuuden säilyttäminen entistä tärkeämpää – tällaiselle ihmiselle ei tulisi näyttää omia tunteitaan. Luonnehäiriöinen, narsistinen henkilö kun todennäköisesti myöhemmin käyttää tunteitasi sinua vastaan. Ja lopuksi: kun pelaa itse rehdisti, reilusti ja suorasekäisesti, tietää olevansa selvillä vesillä. Ei siis kannata ryhtyä juoruilemaan muista.

Toivottavasti löydät tukea muilta, samantyyppisessä asemassa olevilta, ystäviltä tai sukulaisilta. Myös voimaannuttava mieleinen tekeminen voi auttaa, oli se sitten luonnossa samoilua, maton kutomista tai halonhakuuta; millaiseen puuhaan sitten päätätkin uppoutua.

Eri neuvoista huolimatta olotila voi käydä tukalaksi. Jos kadehtiminen ja mitätöiminen alkaa saada tuhoavia piirteitä, pitää miettiä vaihtoehtoa, että yksinkertaisesti siirtyy kauemmaksi kadehtijasta. Pahimmissa tapauksissa etäisyydestä on apua.

Tarinalla voi olla myös onnellinen loppu. Kun ihminen keskittyy muiden vertailun sijaan kehittämään itseään ja lisää omia positiivisia ominaisuuksiaan, silloin toisten kadehtimiselle ei jää kasvualustaa. Parhaimmillaan ihminen on valmis laittamaan hyvän kiertämään. Antamalla muille voivat asiat jalostua edelleen uuteen mielenkiintoiseen kuusiin.

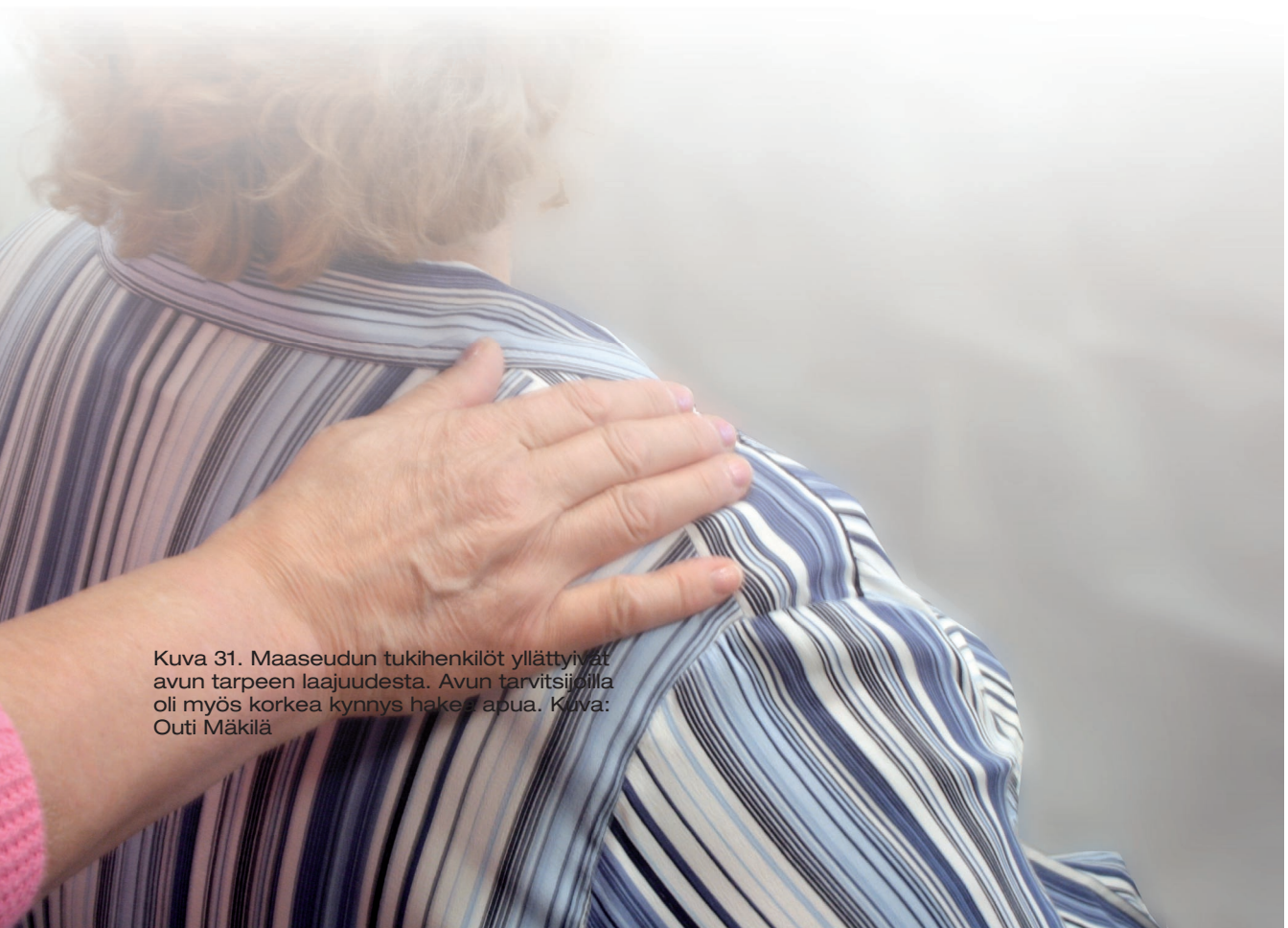
## Tietolähteet:

Heiskanen, T., Salonen, K., Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Suomen Mielenterveysseura, SMS-Tuotanto Oy. 168 s.

Laitinen, I. 2000. Selviytymisopas työelämään ja sosiaalisiin tilanteisiin. Tammi, Vantaa. 119 s.

Lundell, S. 2008. Kateus työyhteisössä. Työterveyslaitos, Tampere. 183 s.

Sulin, A. 2001. Maaseudun tukihenkilöverkko. Tukea ihmiseltä ihmiselle. Maaseudun eläkelaitos, Edita Oyj. 68 s.



Kuva 31. Maaseudun tukihenkilöt yllättivät avun tarpeen laajuudesta. Avun tarvitsijilla oli myös korkea kynnys hakea apua. Kuva: Outi Mäkilä

## 12 Naisen kehityskulku maatilalla

**M**onet Naisturva-tutkimukseen osallistuneet mieltivät ja pohtivat omaa tilannettaan ja toimintaympäristöään maatilalla. Haastatellut kertoivat elämän erilaisista vaiheista, miten he olivat tilalle tulleet, miten elämä kulki eteenpäin sen jälkeen niin lasten syntymän kuin tilalla toteutettujen erilaisten muutoshankkeiden myötä. Useimmiten hoidettavina olevien eläinten määrä oli kasvanut ja peltoalat lisääntyneet.

Seuraavassa on kirjoitettu positiivinen ja negatiivinen kehityskulku naisen elämästä maatilalla. Kirjoitukset on laadittu tilakäyntien pohjalta, mutta ne ovat kuitenkin tutkijan itse kehittämiä. Niiden tavoitteena on haastaa lukijaa pohtimaan omaa tilannettaan. Kumpaankin kehityskulkuun on haluttu kirjoittaa positiivinen loppu. Maatalousyrittäjät ovat eläneet viime vuosina melkoisen rakennemuutoksen keskellä, jonka hallitseminen tilatasolla on ollut varmasti haasteellista kenelle tahansa.

Kerstin Melberg pohtii norjalaisessa viljelijöiden työhyvinvointia käsitelleessä tutkimuksessaan, että elämä maaseudulla voi sisältää ”kantavia” ja antoisia positiivisia elementtejä kuten työn lähellä luontoa ja eläimiä, elinympäristön puhtauden sekä yrittäjän työn vapauden ja riippumattomuuden. Toisaalta Naisturvan tilakäynneillä kohdattiin myös ahdistuneita ja väsyneitä yrittäjiä. Moni pohti jaksamisen ongelmaa, mistä löytää voimavaroja huomiseen ja tulevaisuuteen.

### Positiivinen kehitys

Nainen rakastuu maatilan hoitoa suunnittelevan mieheen, joka on rehti, reilu ja mukava. He alkavat suunnitella yhteistä tulevaisuutta. Nainen hankkii itselleen maatalouden ammattikoulutuksen.

Yksissä tuumin maatilaa kehitetään ja hoidetaan eteenpäin. Koetaan yhdessä onnistumisen hetkiä, mutta myös vastoinkäymiset kannetaan yhdessä. Suhteet tilan omistaneeseen edelliseen sukupolveen säilytetään hyvinä. Kaikilla on omaa tilaa, omia mahdollisuuksia.

Maatalouden rakennemuutos tuntuu välillä hankalalta, mutta se pystytään kuitenkin hallitsemaan. Työmäärän lisääntyminen ei näännytä pariskuntaa, vaan tilanteeseen onnistutaan etsimään apua. Kunnan tarjoama lomitus toimii hyvin, tila on päässyt mukaan lomarenkaaseen, jolloin tuttu lomittaja tulee

tekemään yrittäjien lomapäiviä. Pariskunnan yhteiset lomat ovat mahdollisia ja ne ymmärretään pitää.

Pariskunnan lapsille onnistutaan järjestämään hoito joko kunnallisen päivähoidon tai omaisten avulla.

Nainen kokee, että työ luonnon ja eläinten parissa on palkitsevaa ja antoisaa. Omien lasten kanssa on mahdollista viettää aikaa silloin, kun he ovat pieniä. Hän myös arvioi, että työ aviopuolison työparina on antoisaa ja elämän rikkaus. Työterveyshuolto pelaa ja sen avulla työn mahdolliset monet riskit onnistutaan pitämään hallinnassa. Yrittäjien terveyttä seurataan ja työoloihin saadaan opastusta. Kuntoutusmahdollisuuksistakin kuullaan. EU on muuttanut monia asioita maataloudessa, mutta muutokset on opittu hallitsemaan, tavalla tai toisella.

## Negatiivinen kehitys

Nainen tapaa maatilaa hoitavan miehen, johon rakastuu. Mies on jo tehnyt sukupolvenvaihdoksen omien vanhempiensa kanssa. Asiat parisuhteen osalta kehittyvät nopeassa tempossa: rakastuminen, lapsia syntyy. Nainen päättää jättää palkkatyön ja jäädä vanhempainloman jälkeen hoitamaan lapsia sekä tekemään maatalan töitä. Ammattikoulutus hänellä on muuhun työhön.

Vähitellen alkaa kuitenkin tuntua siltä, että hänelle on maatilalla kovin vähän ”tilaa”. On hankala järjestellä tilanteita, jolloin hänen pitäisi olla samaan aikaan sekä maatalan töissä että lasten hoidossa. Miehen vanhemmita saadaan apua lastenhoitoon.

Aviomiehen työtaakka kasvaa maatalan kasvupaineiden myötä. Vuokramaata on hankala saada, joten sitä hankitaan pitkänkin välimatkan takaa. Aviomies on yhä enemmän pois. Silloin kun häntä tapaa, hän on väsynyt ja joskus ärtynytkin. Hän alkaa tuntua yhä oudommalta. Nainen ei voi tulla mukaan peltotöihin, koska hän kokee traktorilla ajamisen liian haasteellisenä opeteltavana.

Vähitellen alkaa tuntua siltä, että elämässä on valopilkkuja kovin vähän. Naiselle ilmaantuu terveydellisiä ongelmia. Anoppi alkaa vihjaila, ettei nainen oikein kuulu tilalle, vaan hän on tullut muualta ja siten muita ulkopuolisempi. Oman tilan ja paikan etsiminen tuntuu yhä vaikeammalta.

Välimatkat ovat pitkiä, omia menoja varten on vaikea löytää lastenhoitajaa tai omia menoja ei katsota sen arvoiseksi, että niitä varten etsittäisiin lastenhoitaja. Naapureiden kesken ei ole oikein luottamuksellisia välejä, vaan pidetään paremminkin kiinni ulkokuoresta.

Nainen alkaa tuntee itsensä entistä väsyneemmäksi. Hän alkaa miettiä, onko aviomies se sama henkilö, johon hän aikoinaan rakastui. Nykyisin häntä on vaikea tavoittaa, ihmisenä. Yhteisille lomille ei ole mahdollista lähteä, koska tilan eri toimintoja ei ole mahdollista jättää kokonaan ”vieraiden” käsiin.

Nainen alkaa miettiä, että hänen elämänsä pyörii yhä enemmän lasten ja vanhanparin seurassa sekä raskaissa maatalan töissä. Hän miettii, että tämäkö oli tarkoitus. Kaikki tilan liikenevä raha menee toimintojen laajentamiseen, hän ei edes tohdi kysyä sitä omia menojaan varten. Maatilayrittämisen kustannukset kun tuntuvat kerta kaikkiaan karkaavan käsistä.

Mutta negatiivisen kehityskulun lopun ei tarvitse olla negatiivinen. Esimerkiksi nainen ja mies saattavat sittenkin alkaa yhdessä pohtia asiaa ja elämän menoa. He kehittelevät yhdessä jonkin hyvän maatalaan liitettävän yritysideoita, joka alkaa kantaa ja kehittyä positiivisesti. Tai sitten he alkavat suunnitella ja seurata tilan taloutta tarkemmin, ja samalla varataan aikaa yhteiselle kanssakäymiselle. Etsitään jokin oma ratkaisu, jonka avulla saavutetaan parempi elämän tasapaino. Kolmantena vaihtoehtona voisi olla, että nainen alkaa lasten vartuttua etsiä ammattikoulutuksensa turvin töitä ja pitkä välimatka työpaikalle selätetään kimpapakyytjärjestelyin.

### Tietolähde:

Melberg, K. 2003. Farming, Stress and Psychological Well-being: The Case of Norwegian Farm Spouses. *Sociologia Ruralis*, vol. 43:56–76.

## 13 Tarina ”Noorasta” – onnellinen maitotilan emäntä

**N**oora on kotoisin maatilalta ja ”lapsesta asti tehnyt maatilän töitä”. Aviomiehenssä vanhempien maatilalle hän muutti asumaan 1997. Silloin viljelyksessä oli 40 hehtaaria viljaa. Vuonna 1999 tehtiin sukupolvenvaihdos Nooran kotitilalla, noin 80 kilometrin päässä aviomiehen kotitilalta, jolloin tilan peltoala kasvoi. Seuraavaksi tehtiin aviomiehen kotitilan sukupolvenvaihdos, josta peltoala lisääntyi jälleen 40 hehtaarilla. Peltoa oli haastatteluhetkellä viljelyksessä yhteensä 200 hehtaaria. Nooran maatila on peltoalaltaan tutkimusaineiston suurin. Metsää on yhteensä 57 hehtaaria.

Nooralla on laeva maatalouden ammattikoulutus. Ensin hän suoritti silloisen emäntäkoulun karjalouslinjan, sen jälkeen karjalouskoulun, sitten karjantarkkailijakurssin ja lopuksi maatalousopiston. Noora kommentoi koulutustaustaansa iloisesti: ”Se on oikein emäntäpohja!” (nauraa) ”Maitotilan emäntäpohja.” Hän on työskennellyt aiemmin myös maatalousloimittajana eri maatiloilla.

### Pitkä työkokemus palkkatyöstä

Noora kertoo haastattelussa, että hänestä on tullut maitotilan emäntä siten, että hän on ollut pitkään kiinnostunut alasta, kasvanut maatilalla, mennyt naimisiin maanviljelijän kanssa ja jatkanut myös omien vanhempien maatilän hoitamista.

Noora työskenteli pitkään julkishallinnon työpaikassa maataloustöiden rinnalla. Palkkatyökokemusta hänellä on yhteensä 20 vuodelta. Tosin lapset syntyivät näinä vuosina, jolloin Noora oli myös äitiyslomilla ja hoitovapailla. Perheen lapset ovat haastattelun aikaan ala-asteikäisiä ja Noora on itse 44-vuotias. Vuonna 2006 Noora jäi virkavapaalle työpaikastaan ja on työskennellyt haastateltuun mennessä puolitoista vuotta päätoimisesti maatilalla. Samaisen puolentoista vuoden ajan pariskunnalla on ollut lypsykarja hoidettavanaan. Pihattonavetassa, jossa on 5-paikkainen lypsyasema, hoidetaan 30 lehmää. Noora kertoo, että olo on nyt omalla tilalla työskennellessä helpottunut pitkän palkkatyörupeaman jälkeen.

Ammattinimikkeenään Noora käyttää eniten maitotilan emäntää, se tuntuu sopivalta ja ”sitä mä ehkä oon eniten”. Tosin Noora mainitsee, että ammattijärjestössä hänen tittelinsä on ”näköjään” maanviljelijä. Ammattinimikeasia ei ole Nooran mielestä yksinkertainen ja hän kertoo kovasti itsekin miettineensä, mitä nimikettä käyttäisi.

*Noora: ”... Mä oon ite kans kauheesti oikeestaan miettiny sitä... Jos mä niku esitelen jossain itteni, niin kyllä mä sanon, että mä oon maitotilan emäntä. Se sopii. Sitä mä ehkä oon eniten. Joku on muuten sanonu, että jos ei ite leivo ruisleipää, niin sitten ei saa sanoa itteään emännäks. Mut mä en kyllä oo moneen kymmeneen vuoteen leiponu ruisleipää.” (nauraa)*

*Haastattelija: ”Emäntäkin voi muuntua?”*

*Noora: ”Joo”. (nauraa)*

## Töiden järjestely on mahdollista

Talvella Noora lähtee aamulypsylle kello viisi. Puoli kahdeksan aikaan hän tulee pois navetasta herättääkseen lapset, laittaa heille aamupalaa ja vie heidät odottelemaan kylätien varteen koulutaksia. Sen jälkeen hän menee lopettelemaan navettatöitä, jotka yleensä saadaan päätökseen yhdeksän aikaan.

Noora miettii, että voisihan hän pyytää aviomiestä tai anoppia hoitamaan lasten kouluunlähdön, mutta nauttii kuitenkin mahdollisuudestaan järjestellä itse töitään.

Kesällä, kun lapset eivät käy koulua, Noora menee aamulla navetalle myöhemmin, kuuden aikaan. Lypsyaikoihin tuo väljyyttä se, että maitotankki tyhjennetään keskellä päivää, jolloin sen aikataulut eivät määritä lypsyaikoja. Iltapäivällä lypsylle lähdetään neljän tietämissä ja työt saadaan tehtyä seitsemän aikaan. Noora vastaa lehmien lypsämisestä. Hänen miehensä tapaa sanoa: ”2000-luvulla en ole lypsänyt, enkä lypsä!” Noora kommentoi tätä lausumaa: ”Se osais oikeesti, mutta ei se tykkää.”

Nooran mies ajaa aamuisin ruokintapöydälle säilörehua eläimille jaettavaksi. Noora ei ole halunnut opetella tätä vähän hankalaa työvaihetta, koska traktori on niin leveä, että sillä on juuri ja juuri mahdollista siirtää rehut pöydälle. Noora jättää työvaiheen mieluummin miehelleen, jotta myös hänellä on omia työtehtäviä navetalla.

Nooran aviomies hoitaa myös viljan jauhamisen kerran viikossa, väkirehun annostelee lehmille automaatti. Pariskunta hoitaa yhdessä nuorkarjan ja kumpikin myös siivoaa navetalla. Noora yleensä kuivittelee eläimet, mutta joskus aviomieskin tekee sitä.

Lastenhoito on enemmän Nooran vastuulla, samaten ruuanlaitto ja siivoaminen kotona. Noora kommentoi ruuanlaiton työnjakoa: ”No pelkästään mun, kuoltais nälkään, jos

isäntä tekis. (nauraa) Tai syötäis joka päivä ranskalaisia!” Tuotannon suunnittelua ja seuranta pariskunta tekee yhdessä, samoin yhdessä käydään kuntakeskuksessa asioilla.

*Noora: ”Kun mulla on tää mahollisuus, kun mä on ite kotona, niin mä osaan jotenkin niin ite arvostaa sitä, että mä oon kotona silloin, kun lapset lähtee kouluun ja mä oon kotona silloin, kun lapset tulee koulusta. Niin, se on jotenkin mulle kaulaan tärkeitä!” (nauraa)*

*Haastattelija: ”Kun se on kerran mahdollista järjestellä näin.”*

*Noora: ”Joo. Kyllä meidän lapsetki ehti olla hoidossa ja iltapäiväkerhoissa silloin kun olin töissä, että ne on saanu olla yhteiskunnan hoidettavina tarpeeksi.”*

*Noora: ”Mä oon niinku pitäny sen niin, että mä en niinku yhtään kertaa ajanu, kun traktorin kans tuodaan nuo paalit, rehu pöytään. Ja se on hirveen kapee, traktori on just niin levee, et must sitä on inhottava ajaa. Niin mä oon sitte pitäny, että mä en oo sitä opetellukaan, enkä haluu opetellakaan, koska sillä konstilla mä saan isännän väkisin navettaan, ainakin kerran päivässä.” (nauraa)*

*”Isäntä ajaa pöydälle noi rehut, jos ei oo mitään ihmeellistä, niin kyl se käy jakamassa ne rehut. Mutta mä pystyn ne kyllä itekin jakamaan, ei se ole mikään ongelma, mut kyl se niinku tavallisena aamuna, mä meen kuudelta, niin se tulee yleensä sit kahdeksalta jakaen rehuja.”*



Kuva 32. Nautojen rehuja siirretään ruokintapöydällä la-  
piolla kantaen.  
Kuva Marja Kallioniemi / Naisturva-hanke

## Peltotöitä yhdessä koneketjuna

Peltotöiden sesonkiaikaan tehdään yhdessä pitkää päivää. Nooralla on peltotöiden koneketjussa tietty kone ajettavanaan. Toukokuun lopulla hän äestää kaikki kylvettävät peltolohkot, säilörehun korjuussa hän ajaa noukinvaunua ja syksyisin puimuria.

Noora kertoo, että peltotöiden tekeminen yhdessä on antoisaa. Vaikka koneiden ajo

jännittää etukäteen, hän on selviytynyt töistä hyvin. Aviomies opastaa ja kannustaa koneiden käytössä eikä hän ole närkästynyt virheitä. Noora kuvailee, että yhteinen työ luo vahvaa perustaa parisuhteelle ja urakointi pellolla vaikuttaa siihen positiivisesti.

Noora ja hänen miehensä korjasivat kahdestaan säilörehua 36 hehtaarin alalta. Hyvän



Noora: ”Kyllä mä oon aina tykänny tehdä. Tai meillä on jotenkin sellainen... Mun mielestä meidän suhde jotenkin perustuu siihen, et meillä on kiva tehdä yhdessä duunii, et jotenkin, meillä on hauskaa.”

Haastattelija: ”Et se on jotenkin osa kokonaisuutta.”

Noora: ”Joo.”

Haastattelija: ”Et paiskitaan hommia yhdessä”

Noora: ”Joo. Et meillä on tosi hauskaa. Eikä niinku, vaikka niinku montaa hommaa oon vasta niinku opetellu täällä ja esimerkiksi noukinvaunu tuli nyt uutena tänä vuonna, enkä oo ikänä eläissäni ajanu noukinvaunua. Ja mä pelkäsin sitä ja jännitin sitä ajamista, mutta isäntä sitkeesti mua neuvo ja eikä se niinku koskaan hauku tai moiti, jos mä jotain teen väärin, vaan se vaan kannustaa mua siihen. Ja nyt me tosiaan tänä vuonna, pystyttiin kaksistaan tekeen rehua, että mä ajoin noukinvaunua ja isäntä oli siilossa. Et se toimi hirveen hyvin se homma.”

korjuusään suosissa tehtiin 18 tunnin pituisia päiviä ja rehu saatiin hyvälaatuisena korjattua.

Sesonkiaikaan tilalle tulee lomittaja tekemään navettaan karjanhoitotöitä ja vuosi-

lomapäivien lisäksi on otettu myös maksullisia lomapäiviä. Ylipäätään lomitus toimii hyvin, kun kuluvan vuoden lomapäivät varataan vuoden alussa. Noora on varsin tyytyväinen kahteen lomittajaan, jotka käyvät tilalla vuorotellen.

## Ukkoskuuro voi muuttaa suunnitelmat

Kylvöaikana on omat hankaluutensa, kun peltolohkojen etäisyydet toisistaan ovat pitkiä ja lapset käyvät koulua. Keväällä 2007 toukotöissä kului noin 12 päivää. Noora on aikoinaan rakentanut itselleen omakotitalon kotitilalleen ja hänen vanhempansa asuvat maatilan päärakennuksessa syytinkisopimuksen myötä. Kun töitä tehdään Nooran kotitilan pellolla, he voivat käyttää Nooran omakotitaloa asuntona. Aiemmin talo oli useita vuosia vuokralla, mutta nyt se on otettu omaan käyttöön – ”kesämökiksi”, kuten Noora sanoo. Tosin lasten koulunkäynnin takia kylvöaikanakin tullaan usein kotiin yöksi.

Peltolohkojen pitkien välimatkojen takia tilalle on hankittu kaksi isoa traktoria, jotka ovat molemmat liikennetraktorimalleja, jolloin niillä voi ajaa enimmillään 50 km/h nopeudella. Puimuri on hidas ajettava ja tilojen välimatka kestää sillä ajaen neljä tuntia.

Viljelysuunnittelu pitää harkita tarkasti, jotta työt ja koneiden siirrot peltolohkojen välillä sujuisivat kasvukauden aikana. Aina logistiikka ei onnistu suunnitellulla tavalla, ja esimerkiksi puimuria joudutaan siirtämään peltolohkojen välillä edestakaisin. Se on vähän tylsää, koska puimuri kulkee korkeintaan 22 km/h nopeudella tiellä.

Myös ukkoskuuro saattaa yllättää juuri silloin, kun on päästy pellon reunalle... Siinä tilanteessa ei auta muu kuin palata takaisin. Viljan korjuu ei märestä laihosta yksinkertaisesti onnistu.

Nooran kotitilan kuivuri on melko pieni ja hyvän sadon tullen saatetaan joutua siirtämään myös viljaa tehokkaammalle, isolle kuivurille 80 kilometrin päähän. Noora sanoo, että hän ei halua ajaa välimatkoja traktorilla ja isolla viljakärryllä melko vilkkaan liikenteen joukossa, joten hän ajaa mieluummin puimuria pellolla.

## Terveys ei reistaile, mutta ikääntymisen huomaa

Noora arvioi, että terveydentila on haastattelun aikaan melko hyvä. Lääkärin toteamia sairauksia ei ole eikä työntekeä haittaa mitään oire. Toisaalta iän vaikutukset olotilaan pariskunta on kyllä havainnut. Nuorempana jaksoi ja viitsi tehdä enemmän. Nykyisin töitä valikoi ja myös erilaisia ”kolotuksia” esiintyy enemmän. Myös kysymys nykyisestä työkyyvystä herättää ajatuksia iän vaikutuksista.

Nooralla on ollut viimeksi kuluneen vuoden aikana yksi viiden päivän sairauslomajakso, kun sormen haavauma tulehtui. Onnaksi lomittaja oli tulossa tekemään juuri silloin vuosilomaa, joka sitten muutettiin sairausloman sijaisuudeksi. Pari kertaa Noora on ollut flunssassa, mutta silloin hän on ottanut särkylääkettä ja käynyt lypsämässä lehmät aamuin ja illoin.

Tiedustelen Nooralta, onnistuuko sairauslomalla oleminen käytännössä vai joutuuko hän osallistumaan tilan töihin sairausloman aikana. Vähäisten vaivojen, kuten flunssan takia lomittajaa ei edes kysytä, koska Noora haluaa olla solidaarinen muille maatalousyrittäjille. Jos hän vaatisi itselleen sairauslomomittajan, jouduttaisiin todennäköisesti toiselta maatalousyrittäjältä peruuttamaan

Nooran omat vanhemmat auttavat viljelytöissä siten, että he hoitavat ja valvovat Nooran kotitilalla viljankuivuria. Kesän mittaan Nooran isä niittää myös kesantoja ja äiti kiertää peltolohkoja etsien hukkakauraa. Nooran aviomiehen isä taas ajaa lietettä pellolle keväisin ja rehuntekoaikaan hän on niittänyt nurmia. Aviomiehen isää ei oikein mielellään pyydetä apuun työtehtävissä. Mahdollisesti henkilökemiat eivät toimi parhaalla mahdollisella tavalla. Noora kommentoi avun pyytämistä apelta seuraavasti: *”Kyllä se auttaa, jos pyytää, mut me ollaan niinku sillai... En mä jaksa kuulla, olla paljo tekemisissä.” (nauraa)*

vuosiloma. Tai lomittaja joutuisi mahdollisesti perumaan oman lomapäivänsä.

Ensisijaisesti Noora miettii, voisiko hänen lähipiiristään joku toimia hänen sijaisenaan navetalla. Ehkä aviomies tai anoppi. Mutta Noora ei vähän vaivan takia halua pyytää. Noora vastaa kysymykseen, joutuuko hän tekemään töitä sairaana.

Noora: *”Voi hitsi, kun enemmän tulee ikää, niin joka paikkaa kolottaa!” (nauraa) ”Isännän kanssa mietitään, mikä paikka tänään on kipee!” (nauraa kovasti)*

\*\*\*\*

Noora: *”Jaa, kykyä olis varmaan enemmän kuin halua!” (nauraa)*

*”Tota mä oon, ihan oikeesti tällä viikolla ollaan ihan oikeesti puhuttu siitä, kuinka nuorena jaksoi ja viitsi jotenkin tehdä paljon enemmän. Ikä on tuonu vähän sitä, että niinku vähän tuntuu, että lintsaa vähän. Sitä on oppinu vähän niin kuin valitsemaan töitä.”*

Haastattelija: *”Nuorena oli joustavuutta.”*

Noora: *”Joo kyl se on totta.”*

Noora: ”Joo, kyl mä joudun. Et en mä sillai, vaikka mä oon ollu jotain flunssaa ja kuumetta, niin en mä oo edes tainnu kysyä lomittajaa kunnalta. Jos on sattunu niin, että lomittaja olis muuten tullu, niin sitten mä oon hakenu lääkärintodistuksen ja saanu just sairausloman sijaisen, mut en mä oo niinku pyytäny lomaa, mä oon sen verran marttyyri, et mähän teen ne hommat. (nauraa)

Haastattelija: ”Eli kipeenäkin pitää mennä hommiin?”

Noora: ”No niin se menee... No kyllähän, jos nyt oikeesti olis pää poikki, niin kyllähän isäntä tietysti sitten... (nauraa) lypsäis ja jos mä pakottaisin isännän lypsämään. Mutta mä oon vähän sellanen, että mä vedän Buranaa naamaan ja meen... Ja oikeesti, voishan anoppikin mennä, jos mä pyytäisin, mutta (kuiskaa) en mää... Mä en osaa, mä oon äitini luonteinen siitä, että mää vaan teen.”

Haastattelija: ”No ei sillai onnistu, että tulis lomittaja?”

Noora: ”Niin, mut mä en oo oikeen viittiny sitte sitä tehdä, kun sit se on sitten jonkun muun, lomittajalla on kuitenkin määrätty jo työlista ja sen pitäis mennä tekemään jollekin muulle jotain vuosilomaa, niin sit mä niinku ottaisin häneltä loman pois. En mää niinku. Ei oo olemassa sellasia lomittajia, jotka vaan niinku tulis yhtäkkiä... ”

Lomittajalla pitää olla aina pari viikkoo ennen, heidän pitää saada kuukauden työllistän, eli heidän työt on niin kuin kuusi viikkoo eteenpäin suunniteltu. Jos mä pyydän, niiltä kaksi lomittajaa, jotka on meillä käyny. Jos mä soitan tänään. No tietysti, jos se lomittaja sattuu oleen vapaapäivällä tai lomalla, niin voihan se nyt hyvää hyvyttään tulla, ja pitää joskus muulloin ne vapaapäivänsä, mutta ei sekään oo kivaa lomittajan kannalta! Ja sitte jollakin muulla on vuosiloma menossa ja on suunniteltu jotain tekevänsä ja sitte mä itken sieltä lomittajan pois, niin ei se oikeen oo musta kivaa.”

Haastattelija: ”Eli sellaisia korvaavia lomittajia ei oo.”

Noora: ”No ei oo. Se on vaikeeta. Jos nyt sitten on hätätapaus, niin kyllähän mä sitten saan anopin lypsämään tai <aviomiehen>. Mutta kyllä mun täytyy olla tosi kipee, että mä suostun siihen.”

## Turvallinen maatila

Noora ja hänen aviomiehensä ovat ilmoittaneet maatilojen työterveyshuoltoon, mutta se ei ole johtanut jatkotoimiin. Noora soitti ja ilmoitti heidät työterveyshuollon asiakkaiksi noin seitsemän vuotta sitten.

Vuosi sitten Noora oli uudelleen yhteydessä ja kyseli työterveyshuollon palveluista. Hä-

nelle kerrottiin, että tilannetta kartoitetaan. Nooran mukaan ongelmat johtuvat henkilökuntapulasta. Palveluja on vaikea järjestää, kun paikkakunnalla ei ole ollut työterveyslääkäreitä pitkään aikaan.

Tapaturmien osalta Noora ”koputtaa puuta”, hänelle ei ole tapahtunut haastatteluhetken

mennessä työtaturmaa. Aviomiehellä on ollut liukastuminen jäisellä pihamaalla ja tiikapuiden kaatuminen rakennustöissä, mutta tapauksista on jo aikaa.

Läheltä piti -tilanteena muistuu mieleen lehmän potkaisu pihatossa, mikä onneksi osui vain hipaisten. Noora mainitsee myös mahdollisena vaaran paikkana lypsymontun rapuset, joissa pitää kulkea varoen. Lapset ja aviomies ovat niissä liukastelleet, mutta Nooralle ei ole onneksi sattunut haaveria.

Noora miettii pahimpia tapaturmavaaroja. Aluksia hän toteaa, että kaikki mainitsemani asiat eli eläimet, hankalat sääolot, kiire, väsymys ja koneet voivat olla vaaroja. Pihatossa eläinten potkut ja arvaamaton käytös esimerkiksi lehmän kiiman aikaan voivat saada aikaan vaaratilanteita, kuten tönäisyjä tai johonkin ahtaaseen paikkaan puristumisen.

Työturvallisuuden takia navetalla on tehty muutoksia. Isojen sonnien karsinan vesikupit vaihdettiin sellaiseen paikkaan, että ne saa puhdistettua käytävän puolelta, eikä hoitajan tarvitse mennä sen takia karsinaan.

Noora: ”...isojen sonnien karsinaan ei kannata mennä, eli nytkin kun me laitettiin niitä sonneja sinne isoimpaan karsinaan, se juomakuppi oli alun perin siellä takaseinällä eli jos ne paskoo juomakuppiin ja sitä pitää käydä tyhjentämässä, niin mä sanoin kyl heti, että mä en mee sitten, kun ne kasvaa vähän isommaksi. Niin me otettiin putkimies ja vedettiin toinen juomakuppi tähän ruokintapöydän viereen, ja sen pystyy putsaan siitä.

Haastattelija: ”Aidan toiselta puolelta.”

Noora: ”Joo, et niitä mä oikeesti pelkään niitä isoja sonneja. Et sinne mä en haluu mennä.”



Kuva 33. Navetassa huolehditaan siisteydestä ja kuivutellaan makuuparsia.

Kuva Marja Kallioniemi / Naisturva-hanke

## Eläinten hyvinvointiin on satsattu

Lypsyn aikana saa varoa käsiään, etteivät ne jää rauhattoman lehmän lypsämisen aikana puristuksiin pystyputken ja eläimen väliin. Toisaalta Noora on tyytyväinen eläinten ja hoitajien yhteispeliin. Tavanomaisissa tilanteissa eläimiä ei tarvitse pelätä.

Eläinten hyvinvointia on mietitty ja siihen on satsattu hankkimalla lehmille pehmeät makuualustat eli parsimatot. Myös kuivittamisen merkitystä Noora painottaa nimenomaan eläinten hyvinvoinnin takia. Lehmien juomavesi lämmitetään, vaikka se nostaa tilan sähkölaskua.

Haastattelun aikana Noora vilkaisee silloin tällöin keittiössä olevaan matkatelevision ruutuun, mistä voi seurata navetan näkymää ja lehmien liikkeitä. Jos lehmän poikiminen lähestyy, voidaan navetan kamera suunnata poikimakarsinaan, jolloin valvontaa ja h-hetken odottelua voidaan tehdä myös sisällä.

Lypsyn aikana Noora jutteli lypsylle saapuville lehmille: ”Huomenta! Kuka tulee lypsylle? Hopi hoi!” Ja juttelu jatkuu: ”Unelma, älä potki. Omppu jäi viimeiseksi”. Ja välillä lehmä huiskii hännällä lypsäjää.

*Noora: "...käsiä saa kyl varoo, tuos lypsyssäkin, jos jotenkin on esimerkiksi joku hieho, jota vasta opetetaan lypsämään, jolla on utareet kipeet ja potkii, niin sit jos on käsi jotenkin jonkun putken välissä, kun on niitä pystyputkia. Kyl siin niinku täytyy varoo, mihin käntensä pistää, ettei jää niinku käsi johonki putken väliin. Mutta kyl mun mielestä meidän navetassa on sellainen rauhallinen yleisilme tuolla.. Ei siellä niinku tarvi pelätä niitä eläimiä sillai normaalisti."*

*Haastattelija: "Oli kiva kuunnella, kun sä juttelit lehmille."*

*Noora: "Juu-juu, me ollaan aika paljon satsattu tohon eläinten hyvinvointiin nyt meidän aikana. Et me ostettiin noi 3 cm paksut parsimatot ja kuivitetaan, eli niillä on hyvät nukkumisolot, huomaa, että ne on nykyään paljon rauhallisempia ja ne makaa paljon enemmän kuin appivanhempien aikana. Ne niinku viihtyy paremmin tuolla. Ja ne on rauhallisempia."*

*Haastattelija: "Näky sitten käyttäytymisessä."*

*Noora: "Nii-in."*

## Traktorin ajoa vilkasliikenteisillä teillä

Toisena tapaturmavaarana Noora mainitsee koneet. Maatila sijaitsee alueella, jossa yleiset tiet ovat vilkkaasti liikenneöityjä. Maatilan etäisyydet kahdelle muulle paikkakunnalle, joilla tilalla on peltoa viljelyksessä, ovat 60–80 kilometrin luokkaa, ja maatalouskoneilla pitää liikua yleisillä teillä. Noora päivittelee liikenteessä helposti vastaantulevia hankalia tilanteita.

Autoilijat arvioivat helposti traktorin lähestymisnopeuden liian alhaiseksi ja saattavat tulla eteen esimerkiksi kolmion takaa sivutieltä. Tällaisessa tilanteessa ison yhdistelmän jarruttelu ei ole helppo tehtävä ja onnettomuuden mahdollisuus on olemassa. Traktorin raskas peräkärry saattaa ”työntää” yhdistelmää eteenpäin voimakkaasti.

Noora: "Meillä on valtavan isot koneet, täytyy olla, täs mittakaavas. Kyl mua pelottaa, esimerkiksi just jotain kauheen painavaa kuormaa ajat viittäkymppiä tuol liikenteessä, että saa sen pysymään tiellä. Kyl se on jo riski ja just se, että me ajetaan niin paljon liikenteessä, enemmän kuin ehkä keskivertotila, kun me ajetaan tuol xx-paikkakunnan ja xx-paikkakunnan tuol liikennemyymyröissä ja kyl siinä on liikenneonnettomuuksien vaaroja.

Ja just se, että kun meillä on 50-koneet ja ihmiset ei tajua, että me tullaankin niin kovaa, kun me pystytään ajaan liikentees ihan samaa vauhtia kuin autot. Ja ajetaan, sen takia että liikenne sujuis jouhevasti, et me ei niinku haitata liikennettä.

Mut kun nää autoilijat ei ymmärrä sitä, niin ne tulee tosi pieniin väleihin meidän eteen esimerkiksi kolmion takaa risteyksissä ja sit jos meillä on joku jumalaton kuinka monen kymmenen tonnin viljakuorma, niin mä en saakaan pysäytettyä sitä traktoria. Se on aika skarppaamista, me ollaan otettu ihan erikoisvakuutukset noihin meidän liikennekoneisiin, joilla me ajetaan tota pitkää väliä."

## Navetalla turvasaappaat ja käsineet käytössä

Suojaimista Nooralla on käytössä turvasaappaat navetalla, suojakäsineet lypsyn sekä desinfiointi- ja pesuaineiden käytön aikana. Tosin asemalypsyyn sopivia ja kohtuuhintaisia käsineitä on hankala löytää. Noora arvioi, että aika vähän hänen työssään tulee käytettyä pesu- ja desinfiointiaineita. Hän ei pidä niiden käsittelemisestä. Pesuissa hän käyttää usein painepesuria, jolloin vesisuihku irrottaa likaa ilman vahvoja pesuaineita. Lypsylaitteiden pesussa aineet annostelee automaatti. Nooran aviomies taas vastaa torjunta-aineiden ja öljyjen käsittelystä.

Käymme läpi työn erilaisia haittoja. Noora arvioi tilannetta ja toteaa ettei hänen työhönsä sisälly melua. Maatilan traktorit ovat uudehkoja ja hyvin äänieristettyjä. Myöskään tärinää,

heikkoa tai häikäisevää valaistusta eikä kaa-suja, säilöntäaineita tai tuotantorakennuksen huonolaatuista ilmaa ei esiinny.

Tässä kohdassa haastattelua tulee ilmi Nooran rento ote haastattelutilanteeseen; tärinän osalta hän huudahtaa: "No ei! Mitä nyt kännykkä tärisee väliin taskussa, aika pientä!" (nauraa) Myrkyllisiä tai ärsyttäviä aineitakin esiintyy aika vähän, samoin hankalia työasentoja.

Raskaita nostoja esiintyy, kun säilörehua jaetaan eläimille. Tässä työssä voi huono työasento satuttaa selän. Pölyjä esiintyy siivoustöiden aikana. Muina vaarallisina tilanteina Noora luettelee eläinten siirrot. Myös lehmän poittaminen voi olla raskasta, jos vasikkaa pitää kovasti vetää.

## Lapset ja maatilan työt

Maatilalla lapset on otettu huomioon koneiden varustelussa, sillä traktoreihin on hankittu jousitetut apumiehen istuimet. Pienempinä lapset istuivat traktorissa lastenistuimiin kiinnitettyinä. Sesonkiaikaan kesällä, kun säilörehua tehdään hyvän sään salliessa pitkiä työrupeamia, ei lasten ole lupa tulla rehu-

siilojen lähelle, jossa pelloilta korjattua rehua puretaan peräkärryiltä. Noora arvioi, että lapset ovat arkoja, osaavat jo itsekin varoa eivätkä käyttäydy uhmakkaasti. Molempien puolisoiden vanhemmat ottavat lapsia hoidettavaksi silloin, kun maatilan työt ovat kiireisimmillään.

Noora: ”Meidän lapset on töissä sellaisia, että ne on aika varovaisia ite, et ne ei oo niinku uhkarohkeita, et ne enemmänkin pelkää. Ehkä just sen takia, kun ne ei oo ihan pienestä pitäen ollu siellä, ne osaa vähän niin kuin kunnioittaa sitä. Kyllähän kun meillä oli viljatila silloin, kun ne oli pieniä, kyllähän ne nyt on tottunu siihen, että ne on vauvaisuudessa ollu traktorin kyydissä ja meillä on sitten lapsillakin kaikissa traktoreissa jousetut apumiehenistuimet, niillä on ihan hyvät paikat istua.

Haastattelija: ”Onko sääntöjä, alueita?”

Noora: ”Joo esimerkiksi rehunteko aikaan lapset ei saa tulla tuonne sillojen lähelle. Ja ne kyl tottelee. Ne on jo noin isoja, ne osaa olla täällä keskenäänkin sen aikaa, kun me ollaan tuolla töissä. Onneks meidän lapset on vähän niin kuin arempia. Ne pysyy niin kuin poissa. Sit meillä on paljon lasten serkut, <aviomiehen> veljen lapset on paljon mummollaan, nekin kauheesti pyörii täällä miejän nurkissa, silloin, kun on joku rehunteko aika. Ne ei saa tulla meidän tuotantopihalle. 8-vuotias <poika>, se on oikein semmonen rämäpää ja se haluais olla koko ajan koneiden kyydissä, se on koko ajan tuolla, missä koneet pyörii. Me pistettiin niinku ihan tietty sääntö, että noi naapurin kakarat ei saa tulla silloin meille. Omat ei tuppaa sinne, mutta naapurin kakarat.”

Haastattelija: ”Se onkin hankala tilanne.”

Noora: ”Joo, siin meillä on niin kuin tiukka sääntö, etenkin tuo rehunteko aika.”

## Henkisesti jaksellaan hyvin

Nooran henkinen hyvinvointi on erittäin hyvä. Stressiä ei ole ollenkaan. Noora kertoo, että palkkatöiden aikaan stressiä esiintyi, mutta se ”loppui kuin leikattu, kun hän pääsi kotihommiin” eli siirtyi päätoimiseksi maatalousyrittäjäksi. Aiemmin Noora toimi yhdistyksissä ja järjesteli yhteisiä virkistysretkiä, esimerkiksi teatteriin. Nyt hän pitää sapattivapaata ja ”lomaa” myös tästä sosiaalisesta kanssakäymisestä.

Noora miettii, miten EU on vaikuttanut maaseudun ihmisten henkiseen hyvinvointiin. Hän arvioi, että maaseudun ihmiset ovat ylipäättään liian kilttejä. Nykyisin kun pitää osata olla tarvittaessa tiukka omien oikeuksien valvonnassa. Sanonta ”talikko on viljelijälle kevyempi työkalu kuin kynä” pitää Nooran mielestä paikkansa. Lisäksi hallin-

non tekstien ymmärtäminen vaatii harjaantumista ilmaisutapaan.

Noora pohtii, miten hallinto lähestyy maatilaa ja siellä töitä tekeviä henkilöitä. Nykyisin tukiasiat ja niihin liittyvä papereiden pyörittäminen ovat merkittävät, vahvasti tilan talouteen vaikuttava osa tilan hoitoa. Noora ja hänen aviomiehensä omistavat maatalaomaisuuden puoliksi. Kuitenkin tukihakupaperit tulevat tilalle isännän nimissä eli isäntä on ensisijainen yrittäjä.

Tilalle hankittiin lisää maitokiintiöitä, nekin yhteisesti Nooralle ja hänen aviomiehelleen. Päätös kiintiöiden myöntämisestä kuitenkin lähetettiin tilalle isännän nimellä. Jos kävisi niin onnettomasti, että pariskuntaa kohtaisi

avioero, kiintiöt katsottaisiin kuuluvan isännän irtaimeksi omaisuudeksi.

Verotuksessa toinen yrittäjistä on varsinainen yrittäjä ja lopussa ansiotulo jaetaan verovelvollisten ilmoituksen mukaan varsinaisen yrittäjän ja hänen puolisonsa kesken.

Samoin erään ison maatilatalouteen liittyvän osuuskuntayrityksen edustajiston vaaliasiakirjat nekin tulevat tilalle isännän nimellä. Noora miettii, että tällainen maatilaa omistavan ja maatilalla yhtäläillä työskentelevän naisen kohtelu saattaa vaikuttaa naisen omanarvontuntoon.

## Liikunta jäänyt retuperälle

Noora kertoo, että liikuntaa pitäisi harrastaa enemmän. Se on viime aikoina päässyt unohtumaan. Paremminkin on nautiskel-

tu siitä, kun ollaan kotona koko perheen voimin – syödään hyvin ja vietetään yhteisiä hetkiä.

*Haastattelija: "No entäs, jos lähtisitte koko perheen voimin liikkumaan?"*

*Noora: "Mä vaan odotan sitä, kai se varmaan joskus tulee, se ei oo vaan vielä. Me kyllä käytiin uimassa koko perhe, se oli viljatilalla aikaan... Kerran viikossa tai miten me käytiin ja me fillaroitiin kesällä... Lapsilla oli turvaistuimet takana. Fillaroitiin järvilenkkiä, se oli sellainen 13 kilometrin lenkki. Kummasti nyt on jotenkin kaikki unohtunu..."*

*Haastattelija: "Sitä on pohdittu, että harrastusajat on sellaiseen aikaan, että ei ole helppo lähteä."*

*Noora: "Niin no sekin on hyvä tekosyy... joo. Meilläkin esimerkiksi tätä jumppaa, et mä oon monta vuotta ajatellu, et mä menisin. Täällä on tosi hyvä naisten jumppa, se alkaa illalla seittemältä, sitä pitää yks maitotilan emäntä, mun kaverini. Se ei ois niinku mikään ongelma menä seittemäks sinne (nauraa). Se on se, mä oon ajatellu, se on kansalaisopiston ja se alkaa joskus elo-, syyskuussa, meillä on silloin vielä puintiaika, sit niin kuin kesken on niinkuin tyhmä mennä, koska en mä niinku puintiaikaan pääse vielä mihinkään..."*

*Haastattelija: "Moni sanoo sitä, että alkaa paino lisääntyä.. Sit harmittaa."*

*Noora: "Nii-nii, se on niin ikuinen juttu."*

*Haastattelija: "Voisiko päivällä harrastaa liikuntaa, illalla saattaa olla jo väsynyt?"*

*Noora: "Niin se on, ettei illalla oikein jaksa... Nyt viime talvena me ajateltiin, meillä meni viime talvi siihen, et me muutettiin tähän taloon silloin, samana päivänä, kun tehtiin sukupolvenvaihdon appivanhempien kanssa, vaihdettiin asuntoja. Ja koko talvi meni siihen, kun tehtiin pikkupintaremonttia tähän taloon ja ens talvi menee sitten, kun tehdään alakerran iso remontti. Kauheet remontit tulossa vielä tähän taloon. Sit on aina hyvä tekosyy."*

*Haastattelija: "Ei oo vapaa-ajan ongelmia."*

*Noora: "Joo, joo." (nauraa)*



Aiemminhan liikuntaharrastus ei ollut niin helposti mahdollista Nooran palkkatyön takia. Siirtyessään toimistotöistä maatilantoita tekemään hän ajatteli, että ruumiillisen työn tekeminen kuluttaisi enemmän energiaa ja siten voisi syödä ”vapaammin”. Tämä ei ole pitänyt paikkaansa.

Noora muistelee, että aiemmin kyllä käytiin yhdessä muun muassa pyöräilemässä, kun lapset olivat pienempiä ja istuivat mukana lastenistuintuimissa. Myös uimahallissa käytiin yhdessä, mutta viime aikoina ei ole liikuntaa harrastettu.

## Aviopari työparina

Noora pohtii, että aviopari–työpari -asetelmassa voi olla myös omat hankaluutensa. Hänen entinen työtoverinsa oli saanut kyllä työkenneltyään kymmenen vuotta kotona aviomiehen kanssa. Kun töissä tuli kinaa, oli sama ihminen vastassa sekä sisällä että työtehtävissä.

Myös talon remontit ovat vähentäneet liikuntaa käytettävissä olevaa vapaa-aikaa.

Paikkakunnalla olisi kyllä tarjolla hyvä naisten jumppa. Noora miettii, että se aloitetaan silloin, kun maatilalla on vielä viljankorjuu kesken. Hän on kokenut, ettei ryhmään ole helppo mennä mukaan kesken kauden. Ja illalla töistä tullaan pois aika myöhään, eikä sen jälkeen tule lähdettyä enää harrastuksiin.

Noora pitää liikkumisen vähyyden syitä kuitenkin tekosyinä; asiassa pitäisi vaan ottaa itseään niskasta kiinni. Mutta milloin se tapahtuu, jää avoimeksi.

Noora pohtii myös muiden läheisten emäntien tuntemuksia. Jos tekee vuosikymmeniä ainoastaan maatilantoita, saattaa katkeruus pulpahtaa pintaan, vaikkapa siitä syystä, ettei yksinkertaisesti tiedä, millaista arki on muissa vaihtoehtoissa. Noorallahan on kokemuksia palkkatyöstä pitkältä ajalta ja ajoittain se oli kovasti stressaavaa.

*Noora: ”Mut kyl mä tiedän, mun yks työkaveri oli kans maitotilan emäntä ja sit se oikeesti kypsyy siihen, oiks se jonkun kymmenen vuotta kotona ja se kypsyy siihen, kun se saakelin äijä, kun sen kanssa tulee joku kina siellä navetalla, sit se saakelin äijä tulee vielä perässä sinne tupaan! Ja sit kättelet sitä vielä siinä kahvipöydässä. Se halus niinku palkkatöihin sen takia, et se ei jaksanu olla samas.”*

*Noora: ”Esimerkiksi mun <lähisukulainen>, joka on tullu alle kaksikymppisenä emännäksi: niin katkeroitunu! Se on 40 vuotta, se oli jotenkin niin kypsä, se ei oo ikinä ollu missään palkkatöissä. Se on vaan kauhee se kateellisuus niitä palkkatyöläisiä kohtaan, et ne ei niinku tiedä, mitä se niinku on oikeesti.”*

*Haastattelija: ”Katkeruutta esiintyy.”*

*Noora: ”Se on mun mielestä sitä, että kun monilla emännillä, ei oo mitään muuta kun kulkenu sitä, karrikoiden sitä tuvan ja navetan väliä, niin kyl oikeesti. En mä yhtään ihmettele, että se alkaa maistua puulta se homma.”*

## Molemminpuolinen työn ilo

Yhteinen työ ja siinä onnistuminen on avioparia yhdistävä tekijä. Noora miettii, että aviomies voisi tehdä peltotyöt myös oman isänsä kanssa koneketjuna – ja he saattaisivat olla jopa nopeampi työpari. Toisaalta Nooran aviomies haluaa työparikseen nimenomaan Nooran eikä niinkään mielellään isäänsä. Tilalle on hankittu konekanta

tavoitteellisesti siten, että pariskunta selviää työhuipuista pääsääntöisesti yhdessä. Yhteisen työn myötä Noora tuntee itsensä tärkeäksi, keskeisemmäksi ja tasavertaisemmaksi lenkiksi tilan toimintojen toteutuksessa verrattuna siihen, että hän hoitaisi tilalla esimerkiksi pelkäästään eläimet ja kotitalouden töitä sisällä.

*Noora: ”Mut meillä on niinku tosi hauskaa, kun me esimerkiks silloin, kun mä olin väsyny sen rehunteon jälkeen. Mut se oli niin huippufiilis silloin viimesenä iltana, kun me kymmenen aikaan saatiin viimeset rehut siiloon ja sit alko just vähä sen jälkeen sataa. Sit mä ajattelin, voi hitsi mikä fiilis! Meillä oli niin huippuhauskaa, ne viimeiset tunnit: vähän aikaa vielä, et paino vaan, pilviä oli tulossa, nyt vaan paina vaan, jaksetaan loppuun asti. Sit meillä oli jääkaapissa kaljaa ja se oli aivan ihana fiilis.”*



Kuva 34. Hyvissä sääolosuhteissa työpäivät korjuupellolla ovat pitkiä.  
Kuva Seppo J. J. Sirkka / MTT:n arkisto

Haastattelija: "Niin, et voidaan yhdessä saavuttaa jotain ja iloita siitä."

Noora: "Jos olis toisin, et vaikka isäntä tekis yksin tai appiukon kanssa rehua, niin mä olisin jotenkin ulkopuolinen täällä vaan, tekisin ruokaa, mä luulen, että jotenkin.."

Haastattelija: "Pääsee mukaan..."

Haastattelija: "Niin, tuntee olevansa tärkeempi ja tasavertasempi ja huomaa, vaikka varmaan voisin kuvitella, että hommat sujuis <aviomiehen> ja isänsä kanssa ihan hyvin ja ehkä ne sais nopeemminkin sen tehtyä, mutta mieluummin <aviomies> haluu ihan selvästi tehdä mun kanssa, sen homman."

Haastattelija: "Et se on molemminpuolista."

Noora: "Niin, joo. Mä niin kuin huomaan, että se välttelee sitä tilannetta, ettei vaan tarttis pyytää hänen vanhempia. Se itekin sano, et tuli se vähän kalliiks, kun se noukivaunu makso 35 000 €, kun meillä oli ennen se systeemi, et siinä oli pakko olla kolme ihmistä siin rehunteossa. Yks oli pellolla tekemässä, yks ajo kuormia ja yks oli laakasii-lolla, niin siinä oli pakko käyttää appivanhempia. <Aviomies> sano ite, että tuli se vähän kalliiksi, 35 000 €, mutta eipä tarvinnu katella (nauraa) mutsia ja fajaa rehunteko-aikaan (nauraa).

Haastattelija: "Se on just se sukupolvien välinen."

Noora: "Se on kuitenkin se, joo."

## Tyytyväinen elämäntilanteeseen

Noora kertoo, että hän on nykyiseen elämäntilanteeseen kovasti tyytyväinen. Tuntuu mukavalta olla kotona aviomiehen työkaverina. Hän muistelee, että palkkatyö oli ajoittain todella raskasta ja illalla töistä kotiin tullessa tunnelmat eivät olleet aina korkealla.

Pariskunnalla on selkeä yhteinen näkemys tilan strategiasta. Yrityskokoa on kasvatettu vähitellen. Noora painottaa, että isompaa lehmäkarjaa hän ei halua hoidettavaksi, koska tilan viljelypinta-ala on niin iso. Tämä karjamäärä halutaan hoitaa hyvin, laajentamishaluja robottinavetaksi ei ole.

Lomat järjestyvät siten, että kuluvan vuoden lomapäivistä viedään suunnitelma kuntaan tammikuussa. Menot sovitetaan sitten niille päiville tai järjestellään asiat omatoimisesti.

Sukujuhlakutsuja on mahdotonta ennakoida tammikuussa, mutta Noora on järjestellyt menoja myös siten, että päivä suunnitellaan etukäteen ja liikkeellä ollaan lypsyjen välissä tai lomassa. Häistäkin voi lähteä välillä lypsämään lehmät ja palata sitten takaisin juhlimaan, kunhan hääpaikalle ei ole kovin pitkä matka.

## Kirjallisuusluettelo

- Ahonen, M., Launis, M. & Kuorinka, T. 2004. Työpaikan ergonominen selvitys. Työterveyslaitos, 2. painos. 34 s.
- Aittasalo, Minna, tutkija, terveystieteiden tohtori, UKK-instituutti. Puhelinhaastattelu 22.5.2009.
- Comission of the European Communities 2002. Communication from the Commission. Adapting to change in work and society: a new Community strategy on health and safety at work 2002–2006. COM(2002) 118 final. Brussels, 11.03.2002. Saatavissa internetistä: [http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/site/en/com/2002/com2002\\_0118en01.pdf](http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/site/en/com/2002/com2002_0118en01.pdf)
- Council Directive 92/85/EEC (Topic: General regulatory guidelines for the protection of women workers during pregnancy and breastfeeding) Saatavissa internetistä: <http://www.ueanet.com/facts2/pdf/92-85-en.pdf>, luettu: 15.4.2009.
- Engberg, L. 1993. Women and agricultural work. Occupational medicine. Vol 8, no. 4: 869–882.
- Euroopan työturvallisuus- ja työterveysvirasto, nettisivut suomeksi ja englanniksi. Saatavissa internetistä: [http://osha.europa.eu/data/oshmail/oshmail-79/oshmail\\_view?set\\_language=fi](http://osha.europa.eu/data/oshmail/oshmail-79/oshmail_view?set_language=fi), luettu 19.6.2007, 15.10.2008.
- Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto 2007. Työpaikalla käsin tapahtuvaan taakojen käsittelyyn liittyvät riskit ja vaarat. Facts 73 FI. Saatavissa internetistä: <http://ew2007.osha.europa.eu>
- Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto 2000. Työperäisten tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisy. Facts 4. Opaslehtinen.
- European Agency for Safety and Health at Work 2003. Gender issues in safety and health at work, a review. Office for Official Publications of the European Communities. Luxembourg. 177 p.
- European Agency for Safety and Health at Work 2005. Mainstreaming gender into occupational safety and health. Proceedings of a seminar organised in Brussels on the 15 June 2004. Working environment information. Working paper EN1.
- Eviran ylläpitämän kasvinsuojeluinerekisterin hakusivu internetissä. Saatavissa internetistä: <http://extra1.evira.fi/wwwkare/>
- Eurooppalainen koneturvallisuusstandardi SFS-EN 1005-02 "Koneturvallisuus. Ihmisen fyysinen suorituskyky. Osa 2: Koneen ja sen osien manuaalinen käsittely".
- Granqvist, P., Nurmi, V.-P. & Nenonen, A. 2006. Eläintilojen sähkö- ja paloturvallisuus. TU-KES-julkaisu 2/2006. Turvatekniikan keskus, Helsinki. 56 s. 4 liitettä.
- Granqvist, P., Nenonen, A. & Nurmi, V.-P. 2007. Viljatilojen sähkö- ja paloturvallisuus. TU-KES-julkaisu 2/2007. Turvatekniikan keskus, Helsinki. 64 s. 4 liitettä.
- Hakanen, J. 2005. Työuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla. Työ ja ihminen, Tutkimusraportti 27. Työterveyslaitos. 294 s.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Suomen Mielenterveysseura, SMS-Tuotanto Oy. 168 s.
- Himanan, S. & Seppälä, T. 2006. Raskaana lypsykarjatilán arjessa. Domus-Offset Oy, Tampere. 21 s. Saatavissa internetistä: [www.piramk.fi/massi](http://www.piramk.fi/massi)
- Himanan, S. & Seppälä, T. 2006. Raskaana lypsykarjatilán arjessa.. Opinnäytetyö. 57 s. Saatavilla Pirkanmaan ammattikorkeakoulun kirjastosta.
- Härmä, M. & Sallinen, M. 2004. Hyvä uni – hyvä työ. Työterveyslaitos, Helsinki. 105 s.
- Högbacka, R. 2003. Naisten muuttuvat elämämuodot maaseudulla. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 947. Suomalai-

- sen kirjallisuuden seura, Helsinki.
- Kallioniemi, M. 2008. Hoitajan ja eläinten yhteispeli lisää työturvallisuutta. Maaseudun Tulevaisuus 8.9.2008. s. 10.
- Kallioniemi, M. 2008. Käyttäytymissäännöt navettaan. Maaseudun Tulevaisuus 8.9.2008. s. 10.
- Kallioniemi, M. 2009. Maatila, yhteinen työpaikka. Maatilan Pirkka 1/2009. s. 34–35.
- Kallioniemi, M. 2008. Naisten työturvallisuus maatiloilla. Teoksessa: Ikonen, H.-M. (toim.) 2008. Syrjäsilmillä – sukupuolen jäsenyyksiä maaseudulla. Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmän julkaisu 4/2008, Vammala. s. 115–138. Julkaisu on saatavissa internetistä: [http://www.maaseutupolitiikka.fi/files/547/YTR\\_4\\_net.pdf](http://www.maaseutupolitiikka.fi/files/547/YTR_4_net.pdf)
- Karnaki, P., Polychronakis, I., Lions, A. & Kotsioni, I. 2008. Introduction to health promotion for working women: A methodology. In: Lions A. & Kirch W. (eds.) 2008. Promoting health for working women. Springer, New York. 338 s.
- Karttunen, J. 2009. Maataloustyön tapaturmat ja ammattitaudit sekä niiden seuraukset. Alustus ”Riskien arviointi maataloudessa” -seminaarissa 21.1.2009 Tampereella.
- Karttunen, J. 2003. Maidontuottajan työ, työkyky ja vapaa-aika. Work, work ability and leisure of Finnish dairy farms. Työtehoseuran julkaisuja 389.
- Katila, S. 2000. Moraalijärjestyksen rajaamattila: maanviljelijä-yrittäjäperheiden selviytymisstrategiat. Helsinki school of economics and business administration. Acta universitatis oeconomicae Helsingiensis A-174. 251 s.
- Kiander, J. & Romppainen, A. (toim.) 2005. Suomi 10 vuotta Euroopan unionissa. VATT-julkaisuja 42. Valtion taloudellinen tutkimuskeskus, Helsinki.
- Kontro, L. 2009. Ulkokuu on poliittinen asia. Kolumni Kantri-lehdessä huhtikuu 2009.
- Laitinen, I. 2000. Selviytymisopas työelämään ja sosiaalisiin tilanteisiin. Tammi, Vantaa. 119 s.
- Lindbohm, Marja-Liisa, vanhempi tutkija, Työterveyslaitos. Asiantuntijahaastattelu 22.8.2008
- Lions, A. & Kirch, W. (eds.) 2008. Promoting health for working women. Springer, New York. 338 s.
- Liuhamo, Mika, tiimipäällikkö, Työterveyslaitos. Asiantuntijahaastattelu 7.11.2008.
- Lundell, S. 2008. Kateus työyhteisössä. Työterveyslaitos, Tampere. 183 s. 1 liite.
- MELAn tilastotiedot internetissä, luettu 28.2.2008. Saatavissa internetissä: <http://asp.hci.fi/mela/tilastot.nsf/> Melatilastot/tilastotpkuur
- Melberg, K. 2003. Farming, stress and psychological well-being: The case of Norwegian farm spouses. Sociologia Ruralis, vol. 43: 56–76.
- Parkkari, J. & Rauramo, P. 2007. Liikutaan turvallisesti. Edita Prima Oy, Helsinki. 31 s.
- Pellinen, S. 2008. Mies putosi betonilattialle. Työ Terveys Turvallisuus 7/2008. s. 59.
- Peltoniemi, A. 2005. Työllisten työkyky vuonna 2004. Työpoliittinen tutkimus. Nro 273. Työministeriö, Helsinki.
- Perkiö-Mäkelä, M. 2006. Koettu terveydentila ja työkyky sekä terveyteen liittyvät elintavat. Teoksessa: Rissanen, P. (toim.) 2006. Työterveys ja maatalous Suomessa 2004. Maatalousympäristön terveydelliset riskit ja niihin vaikuttaminen. Kuopio: Työterveyslaitos. 101 s.
- Perkiö-Mäkelä, M., Jokela, P. & Manninen, P. 2006. Pitkäaikaissairastavuus ja oireet. Teoksessa: Rissanen, P. (toim.) 2006. Työterveys ja maatalous Suomessa 2004. Maatalousympäristön terveydelliset riskit ja niihin vaikuttaminen. Kuopio: Työterveyslaitos. 101 s.

- Polychronakis, I., Riza, E., Karnaki, P. & Lions, A. 2008. Workplace health promotion interventions concerning women workers' occupational hazards. In: Lions, A. & Kirch, W. (eds.) 2008. Promoting health for working women. Springer, New York. 338 s.
- Rantanen, S., Madetoja, S., Räikkönen, T., Pääkkönen, R., Liuhamo, M. & Hanhela R. 2007. Työturvallisuus pienyrityksessä. Työterveyslaitos, Vammala. 97 s.
- Raussi Satu, erikoistutkija, MTT. Asiantuntija-haastattelu 26.5.2008.
- Reed, D. B., Westneat, S. C., Browning, S. R. & Skarke, L. 1999. The hidden work of the farm homemaker. Journal of Agricultural Safety and Health. Vol. 5(3): 317–327.
- Reiman, T. & Oedewald, P. 2008. Turvallisuuskriittiset organisaatiot. Onnettomuudet, kulttuuri ja johtaminen. Edita. Helsinki. 475 s.
- Rissa, K. 2001. Turvallisuudella tulosta. Tavoitteena 0 tapaturmaa. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. 89 s.
- Rissanen, P. (toim.) 2006. Työterveys ja maatalous Suomessa 2004. Maatalousympäristön terveydelliset riskit ja niihin vaikuttaminen. Kuopio: Työterveyslaitos. 101 s.
- Sarkkinen, M. 2008. Vahvista hyvää työssä. Työ Terveys Turvallisuus 6/2008: 28–30.
- Sarkkinen, M. 2008. Kihlaus kääntyi imuksi. Työ Terveys Turvallisuus 6/2008: 30–31.
- Schmitt, N. M., Fuchs, A. & Kirch, W. 2008. Mental health disorders and work-life balance. In: Lions, A. & Kirch, W. (eds.) 2008. Promoting health for working women. Springer, New York: 117–135.
- Silvasti, T. 2001. Talonpojan elämä. Tutkimus elämäntapaa jäsentävistä kulttuurisista malleista. Suomalaisen kirjallisuuden Seuran Toimituksia 821. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Helsinki.
- Sireni, M. 2001. Martat ja mariat, pienten perheviljelmien naiset. Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmän julkaisu; 3/2001. Sisäasiainministeriö, Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmä, Helsinki.
- Sireni, M. 2002. Tilansa tekijät. Tutkimus emännyydestä ja maatilasta naisen paikkana. Actors on the farm: Research on the role of a matron and on the farm as a place for a woman. Joensuun yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja n:o 56. Joensuun yliopisto, Joensuu.
- Sulin, A. 2001. Maaseudun tukihenkilöverkko. Tukea ihmiseltä ihmiselle. Maatalousyrittäjien eläkelaitos. Edita Oyj. 68 s.
- Suomala, T. & Pakkala, L. 2004. Elän täydesti! Näkökulmia yrittäjän työhön ja terveyteen. Työterveyslaitos. 96 s.
- Tapaturmavakuutuslaitosten liitto 2007. TOT-raportti 10/07. Rakennusmies putoi betonilattialle maatalon rakennustyömaalla. 6 s. Saatavissa internetistä: <http://213.138.133.27:8080/tottipublic/tot-casepublic.view?action=caseReport&unid=777>, luettu 16.3.2009.
- Taskinen H. & Lindbohm M.-L. 2009. Raskaus, työ ja erityisäitiysvapaa. PowerPoint-esitys internetissä. Saatavissa internetistä: [http://www.tthvyo.fi/NR/rdonlyres/00005069/rxqbssbudjfhozgerqsmiaooqmbxfccq/Raskausty%C3%B6jaerityis%C3%A4itiysvapaa\\_ML.ppt](http://www.tthvyo.fi/NR/rdonlyres/00005069/rxqbssbudjfhozgerqsmiaooqmbxfccq/Raskausty%C3%B6jaerityis%C3%A4itiysvapaa_ML.ppt) Luettu 15.4.2009
- Taskinen, H., Lindbohm, M.-L. & Frilander, H. 2006. Ohjeet vaaran arvioimisesta erityisäitiysvapaan tarvetta harkittaessa. Työterveyslaitos. 74 s.
- Työsuojeluhallinto 2006. Käsin tehtävät nostot ja siirrot työssä. Työsuojeluoppaita ja -ohjeita 23. 16 s.
- Työsuojeluhallinto 2006. Näyttöpäätetyö. Työsuojeluoppaita ja -ohjeita 1. Tampere. 8 s. 3 liitettä.
- Työterveyslaitoksen nettisivut, saatavissa internetistä: [www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)
- Työturvallisuuskeskus 2000. Tikkaiden turvallinen käyttö. Opaslehtinen.

- Työturvallisuuskeskus 2008. Turvallisesti työmatkoilla, pysytään pystyssä! Kengät kelin mukaan, lisäturvaa liukuesteillä. Esite.
- UKK-instituutin nettisivut. Saatavissa internetistä: <http://www.ukkinstituutti.fi>, luettu 22.5.2009.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Ravinto ja liikunta tasapainoon. Edita Publishing Oy, Helsinki. 48 s.
- Venäläinen, Jaana, luennot 3.12.2008 ”Laihduttaminen/painonhallinta” ja 4.12.2008 ”Hyvää oloa ravinnosta”. Kruunupuisto Oy.
- Virtanen, S. V., Notkola, V. & Kurppa, K. 2000. Maatalousyrittäjien tapaturmariskien väestöryhmittäiset erot. Loppuraportti. Työterveyslaitos.
- Virtanen, S. V., Notkola, V., Luukkonen, R., Eskola, E. & Kurppa K. 2003. Work injuries among Finnish farmers: A national register linkage study 1996–1997. *American Journal of Industrial Medicine*. Vol. 43: 314–325.
- Waris, K. 2001. Kuormittuminen voimavaraksi. Näköaloja työelämään. Työterveyslaitos, Helsinki.
- Örn, M. 2008. Turvallinen kone työpaikalla. Ohjeita työpaikan konehankintaan ja --suunnitteluun. Työturvallisuuskeskus, Sosiaali- ja terveysministeriön työsuojeluosasto. 5. painos. 15 s.

## Liite

Naisturva-hankkeen aikana vuosina 2007–2009 pidetyt esitelmät ja julkaistut kirjoitukset

### Tieteelliset artikkelit ja konferenssi-julkaisut:

- Kallioniemi, M. 2008. Naisten työturvallisuus maataloilla. *Maataloustieteen päivät* 10.–11.1.2008. 4 s. Saatavissa internetistä: [http://www.smts.fi/mpol2008/index\\_tiedostot/Esitelmat/es070.pdf](http://www.smts.fi/mpol2008/index_tiedostot/Esitelmat/es070.pdf)
- Kallioniemi, M., Simola, A., Kymäläinen, H.-R., Vesala, H. & Louhelainen, K. 2008. Päätoimisten maatilayrittäjien henkinen hyvinvointi. *Maataloustieteen päivät* 10.–11.1.2008. 4 s. Saatavissa internetistä: [http://www.smts.fi/mpol2008/index\\_tiedostot/Esitelmat/es071.pdf](http://www.smts.fi/mpol2008/index_tiedostot/Esitelmat/es071.pdf)
- Kallioniemi, M. 2008. Naisten työturvallisuus maataloilla. Teoksessa: Ikonen, H.-M. (toim.) 2008. *Syrjäsilmillä – sukupuolen jäsenyyksiä maaseudulla. Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmän julkaisu 4/2008*, Vammala: 115–138. Saatavissa internetistä: [http://www.maa-seutupolitiikka.fi/files/547/YTR\\_4\\_net.pdf](http://www.maa-seutupolitiikka.fi/files/547/YTR_4_net.pdf)
- Kallioniemi, M. & Kymäläinen, H.-R. 2008. Farm women's occupational safety and well-being at work: a case study. In: *NJF report vol 4 no. 7. Risk assessment of Global Agrifood Production Chains*: 26–28. Saatavissa internetistä: [http://www.njf.nu/filebank/files/20081201\\$221911\\$fil\\$a5nhEly231GnjZX2R9RJ.pdf](http://www.njf.nu/filebank/files/20081201$221911$fil$a5nhEly231GnjZX2R9RJ.pdf)
- Kallioniemi, M., Simola, A., Kymäläinen, H.-R., Vesala, H. & Louhelainen, K. 2008. Stress among Finnish full-time farm entrepreneurs. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine* 15: 243–249. Saatavissa internetistä: <http://www.aem.pl/pdf/15243.pdf>
- Kallioniemi, M. 2009. Farm women's occupational safety and well-being at work. s.. In: 16. *Arbeitswissenschaftliches Kolloquium des VDI-MEG Arbeitskreises Arbeitswis-*

senschaften im Landbau 9.–10. März 2009 Potsdam. Heft 66. Potsdam-Bornim, Bornimer Agrartechnische Berichte: 64–68.

Kallioniemi, M. & Kymäläinen, H.-R. 2009. Nainen muuttuvassa maatilataloudessa. Teoksessa: Niemi, J. & Ahlstedt, J. (toim.) 2009. Suomen maatalous ja maaseutuelinkeinot 2009. Taloustutkimus. Julkaisuja 109. Helsinki, MTT Taloustutkimus: 20–22.

#### **Ammattilehtiartikkelit:**

Kallioniemi, M. 2008. Maatalousyrittäjälle rauhaa vaalia jaksamista ja terveyttä. Maaseudun Tiede -liite 1/2008, Maaseudun Tulevaisuus 10.3.2008.

Kallioniemi, M. 2008. Hoitajan ja eläimen yhteispeli lisää työturvallisuutta. Maaseudun Tulevaisuus 8.9.2008.

Kallioniemi, M. 2008. Käyttäytymissäännöt navettaan. Maaseudun Tulevaisuus 8.9.2008.

Kallioniemi, M. 2008. Kemialliset aineet ja tarttuvat taudit aiheuttavat vaaroja raskaudelle. Vierasyliö, Maaseudun Tulevaisuus 28.11.2008.

Kallioniemi, M. 2008. Raskaana olevan kannattaa varoa taakkoja, tärinää ja kuormitusta. Maaseudun Tiede -liite 4/2008, Maaseudun Tulevaisuus 15.12.2008.

Kallioniemi, M. 2008. Reipasta menoa raskaudenkin aikana. Maaseudun Tiede -liite 4/2008, Maaseudun Tulevaisuus 15.12.2008.

Kallioniemi, M. 2009. Maatila, yhteinen työpaikka. Maatilan Pirkka 1/2009, s. 34–35.

#### **Posterit:**

The 17th Nordic Research Conference on Safety 13.–15.6.2007 Tampere, posterit "Women working on Finnish farms – what are the safety risks?"

NJF seminaari "Risk Assessment of Global Agrifood Production Chains" 5.–6.11.2008, posterit "Farm women's occupational safety and well-being at work: a case study".

#### **Esitelmät:**

Maataloustieteen päivät 11.1.2008, Helsinki Viikki, esitelmä "Naisten työturvallisuus maataloilla".

The Sixth International course on Safety Research 2.4.2008, Palanga, Liettua, workshop-esitelmä: "A study protocol. Safety and well-being at work — focus on gender and farms".

Euroopan työterveys- ja työturvallisuuskampanjan seminaari "Riskien arviointi maataloudessa" 21.1.2009, Tampere, esitelmä "Naisten työturvallisuus maataloilla". Alustuksen lyhennelmä seminaarissa jaetussa kansiossa "Naisten työturvallisuus maataloilla", 2 s.

16. Arbeitswissenschaftliches Kolloquium des VDI-MEG Arbeitskreises Arbeitswissenschaften im Landbau 2009, Potsdam, 9.–10.3.2009, esitelmä: "Farm women's occupational safety and well-being at work".





## Naisten näkökulma maatalan työturvallisuuteen ja hyvinvointiin

**MTT:ssä toteutettiin** toukokuusta 2007 kevääseen 2009 jatkunut tutkimus ”MYEL-vakuutettujen naisten työturvallisuushanke” eli Naisturva. Tässä hankkeessa tarkasteltiin naisten näkökulmasta maatalan työtä, toimintaympäristöä, työturvallisuutta ja -hyvinvointia.

Kesällä 2007 hankkeessa tehdyt tilakäynnit kymmenelle maitotilalle toivat esiin näkymät nykytilanteesta ja kohennusta kaipaavista kohteista. Tähän julkaisuun on koottu työturvallisuutta ja hyvinvointia lisääviä ohjeita maatalousyrittäjille.

Maatalan turvallisuus rakentuu kokonaisuuden hallinnasta: suunnittelusta, seurannasta, vuorovaikutuksesta, riskien hallinnasta, turvallisista hankinnoista sekä omasta jaksamisesta. Vastuukysymyksistä on syytä olla selvillä, kun maatilalla työskentelee eri työnantajien tehtävissä toimivia henkilöitä sekä perheenjäseniä. Eläinten hoitotyön turvallisuutta on mahdollisuus kohentaa lisäämällä hoitajan ja eläimen positiivista vuorovaikutusta ja hoitotoimien samanlaisuutta. Työ maatilalla voi sisältää lapsen odotusajan riskejä, joista raskaana olevan kannatta välttää torjunta-aineita, liuottimia, toksoplasmoosia ja listeriaa. Myös matalataajuinen tärinä, työn kuormitus ja nostot ovat vaaroja raskaana olevalle.

Maatalousyrittäjille oman jaksamisen ja kuormittumisen hallinta on haaste. Terveellinen ruokavalio ja nukkuminen ovat tärkeä osa ihmisen hyvinvointia. Liikuntaharrastus kannattaa liittää osaksi omaa arkea. Kannattaa miettiä, mitkä tekijät tuovat voimia ja luovat positiivista viirettä niin töihin kuin vapaa-aikaan. Ongelmien keskellä on hyvä vaalia oman hyvinvoinnin perustekijöitä, pitää kiinni arjesta ja etsiä voimaannuttavasta tekemisestä tai luotettavalta taholta tukea omaan tilanteeseen.

Julkaisun päättää tarina isolla maatilalla työskentelevän ”Nooran” arjesta. Vaikka maatalous on edelleen vaarallinen ja tapaturma-altis työala, osalla tutkimukseen osallistuneista tiloista turvallinen toiminta on osa arkea ja tapaturmilta on välttytty useiden vuosien ajan.

MTT julkaisee tutkimustuloksiaan kahdessa raporttisarjassa:  
MTT Kasvu ja MTT Tiede.

**MTT** | **KASVU**  
[www.mtt.fi/julkaisut](http://www.mtt.fi/julkaisut)

MTT Kasvu -sarjassa julkaistaan oppaita ja raportteja maatalous- ja elintarviketutkimuksesta sekä maatalouden ympäristötutkimuksesta. Tuloksista kerrotaan käytännönläheisesti ja ymmärrettävästi. Lukijoille tarjotaan tietoa MTT:n kaikilta tutkimusaloilta eli biologiasta, teknologiasta ja taloudesta.

MTT, 31600 Jokioinen, puh. (03) 41881, sähköposti [julkaisut@mtt.fi](mailto:julkaisut@mtt.fi)