

Tulevaisuus maaseudulla – maatalousyrittäjien työhyvinvointi ja työssä jaksaminen

12.3.2025

Maataloustyö on usein fyysisesti vaativaa, mikä voi johtaa tuki-ja liikuntaelimistön (tule) kuormittumiseen ja sairauksiin. Tule-sairauksilla tarkoitetaan esimerkiksi erilaisia nivel- ja selkäsairauksia, yleisimpinä polven nivelrikko, välilevysairauksia ja niska- hartiaseudun pehmytkudosvaivoja. Maatalousyrittäjien kannattaa perehtyä ja panostaa oikeaoppiseen työergonomiaan ja käyttää hyödyksi esimerkiksi työterveyshuollon asiantuntemusta sekä erilaisten hankkeiden tuomaa tietoa ja tukea. Myös pitkät työpäivät, yksintyöskentely ja kausiluonteiset kiireet voivat aiheuttaa ylikuormittumista.

Työkyky, työhyvinvointi ja psykososiaalinen kuormitus

Kokonaisvaltainen työkyky sisältää fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja tilannesidonnaisen osa-alueen sekä myös ammatillisen osaamisen ja johtamisen. Työhyvinvointi on läheinen käsite työkyvylle ja usein puhutaan myös ns. työlähtöisestä työhyvinvoinnista. Työterveyslaitos (2025 a.) kuvaa työkykyä ja kokonaisvaltaista / laaja-alaista työkykyä esimerkiksi ns. työkykytalona.

Maatalousyrittäjät kokevat myös psykososiaalista ja eettistä kuormitusta samoin kuin monet muut eri toimialojen ja ammattien edustajat. Työturvallisuuskeskuksen mukaan työn psykososiaalisilla kuormitustekijöillä tarkoitetaan työtehtävän, työjärjestelyjen, työn mitoituksen, johtamisen, työyhteisön ja

vuorovaikutuksen sekä työympäristön ja organisaation ominaisuuksia tai piirteitä, jotka vaikuttavat ihmiseen. Kuormitus saattaa liittyä maatalousyrittäjien työn sisältöön ja järjestelyihin sekä työyhteisön sosiaaliseen toimivuuteen. Työssä ilmenevien psykososiaalisten kuormitusten arviointi on yksi mahdollisuus selvittää kuormituksen tasoa. Esimerkiksi Aluehallintoviraston (2025) sivuilta löytyy työsuojeluun liittyen Työn psykososiaaliset kuormitustekijät -kysely. Niin ikään laajemmat riskien arvioinnit toimivat hyvin sekä työn psykososiaalisten riskien että muiden riskien tunnistamisessa ja sitä kautta myös niiden ennaltaehkäisemisessä. Riskien arviointiin voi saada apua esimerkiksi työterveyshuollosta.

Ergonomian eri lajeja

Työterveyslaitos (2025 b.) määrittelee ergonomian kokonaisvaltaiseksi sisältäen fyysisen, kognitiivisen ja organisatorisen ergonomian osa-alueet. Jako on myös sekä Suoman että kansainvälisen Ergonomiayhdistyksen mukainen. Ergonomiaa voidaan määritellä esimerkiksi ihmisen, ympäristön ja tekniikan väliseksi vuorovaikutukseksi ja sen kehittämiseksi siten, että työympäristö, työvälineet ja työmenetelmät vastaavat ihmisten ominaisuuksia, toimintoja ja kykyjä parhaalla mahdollisella tavalla. Fyysinen ergonomia lienee tutuin ergonomian lajeista useimmille. Sillä tarkoitetaan yksilöllisesti sopivia työasentoja sekä lisäksi tarkoituksenmukaisia työvälineitä. Nykyään tunnetaan myös muita ergonomian osa-alueita, kuten kognitiivinen, affektiivinen ja organisatorinen ergonomia (Päätalo ym. 2023).

Nämä eri ergonomian osa-alueet liittyvät myös maaseutuyrittäjien työn sisältöön ja sen järjestelyihin sekä työyhteisön sosiaaliseen toimivuuteen. Päätalon ym. (2023) mukaan kognitiiviseen ergonomiaan kuuluvat muassa tietojen käsittely, nykyisin myös digitalisaatio yleisesti, henkinen- ja psyko-sosiaalinen kuormitus. Tiedon käsittelyyn ja tiedollisiin prosesseihin liittyvät mm. havaitseminen, muistaminen ja oppiminen. Kuormittumista voi vähentää kiinnittämällä huomio työympäristön häiriötekijöihin ja työtä tauottamalla. Affektiivinen ergonomia käsittelee työn vuorovaikutus- ja tunneympäristöä sekä työn eettistä kuormitusta. Näillä kaikilla ergonomian eri lajeilla on iso merkitys työkyvylle, työhyvinvoinnille ja työssä jaksamiselle sekä nykyisin paljon tutkitulle aivoterveydelle. Siten ergonomiakartoitusten kautta voidaankin päästä tarkastelemaan kokonaisvaltaista kuormittumista ja mahdollisesti työstressille ja työuupumukselle altistavia tekijöitä.

Tulevaisuus maaseudulla -hanke

Seinäjoen ammattikorkeakoulun ja MTK Etelä-Pohjanmaan toteuttamassa Maaseuturahaston rahoittamassa vuosina 2024-2026 toteutettavassa Tulevaisuus maaseudulla -hankkeessa järjestetään työkykyyn ja työhyvinvointiin sekä ergonomiaan ja työturvallisuuteen liittyviä koulutustilaisuuksia maatalousyrittäjille. Tulevaisuus maaseudulla -hankkeessa keskeisenä teemana on hyvinvoinnin, jaksamisen ja palautumisen edistäminen, joilla pyritään tukemaan maatalousyrittäjien (työ)hyvinvointia.

Hankkeen myötä pyritään lisäämään myös henkisen hyvinvoinnin edistämistä ja vertaistuen hyödyntämistä esimerkiksi vaikeaksi koettujen asioiden jakamisen kautta. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet (tule-sairaudet) sekä mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt ovat yleisimpiä syitä pitkiin sairauslomiin ja

työkyvyttömyyseläkkeisiin useilla toimialoilla. Tässä hankkeessa keskitytään mainittujen oireiden, häiriöiden ja sairauksien ennaltaehkäisyyn esimerkiksi eri ergonomialajien tuntemisen, ergonomian parantamisen ja työturvallisuusosaamisen lisääntymisen kautta. Myös työkyvyn ja työhyvinvoinnin kehittämiseen sekä stressinhallintaan pyritään antamaan vinkkejä ja ohjeita.

Syksyllä 2024 hankkeessa järjestettiin muun muassa työturvallisuuskoulutus sekä neljän työpajan koulutuskokonaisuus nimellä: *Maatilayrittäjän työhyvinvointi ja työssä jaksaminen*. Koulutuskokonaisuuden työpajat olivat nimeltään:

1. Näin hallitset työsi kuormittavuutta
2. Jaksaminen ja stressinhallinta maatilan arjessa
3. Vinkkejä hyvään vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön
4. Uudistu, kehity ja menesty – osaamisen kehittäminen

Työpajoissa käsiteltäviä teemoja syvennettiin osallistujien omilla kokemuksilla, tiedoilla, ajatuksilla ja mielipiteillä. Pakko ei kuitenkaan ollut omia kokemuksiaan jakaa. Osallistujat kokevat usein saavansa vertaistukea muilta osallistujilta tämän tyyppisissä koulutuksissa. Vertaisten kanssa käydyt keskustelut on usein koettu hyvänä lisänä ja uuden oppimisen mahdollistajina erilaisissa työpajoissa ja muissa koulutuksissa.

Myös keväällä 2025 hankkeessa järjestetään koulutuksia, joista saa lisätietoja hankkeen nettisivuilta. Allekirjoittaneella on vielä tänä keväänä ainakin yksi koulutus, joka järjestetään useamman kerran eri paikkakunnilla ja yksi kerta toteutetaan etäyhteydellä Teamsin kautta. Koulutusten kesto on 2 t. Koulutuksen teemana on: Työhyvinvointi, jaksaminen ja stressin hallinta.

DIVIDE-hankkeesta poimittua

Vuosina 2017-2019 toteutettiin valtakunnallinen DIDIVE – Dialogia, digitalisaatiota ja vertaistukea maaseutuyrittäjien työhyvinvoinnin tueksi -ESR-hanke. Maaseutuyrittäjien arjen haasteiksi kuvattiin seuraavia tekijöitä**:** stressi, yksinäisyys, aikaa vievä ja sitovat työ, huono työstä palautuminen ja taloudelliset paineet. Monet yrittäjät kokevat olevansa yksin ongelmineen ja haluavat jakaa kokemuksiaan vertaisten kanssa. Siksi vertaistuki on tärkeää. DIDIVE-hankkeessa mukana olleet maaseutuyrittäjät kokivat saavansa vertaistukea perheeltä, muilta omaisilta, ystäviltä, harrastuksista, yhdistys- ja järjestötoiminnasta. Myös Tulevaisuus maaseudulla -hankkeessa toteutetuissa koulutuksissa on juuri vertaistuki yksi tärkeä tekijä ja tavoite asiasisältöjen lisäksi.

Hanketiimi toivookin runsasta osanottoa hankkeessa toteutettaviin tuleviin tapahtumiin. DIDIVE-hankkeessa mukana olleen osallistujan ajatukset vastauksena kysymykseen siitä, miltä vertaistuki tuntuu, on hyvä muistaa ja lähteä mukaan Tulevaisuus maaseudulla -hankkeen koulutuksiin.

Miltä vertaistuki tuntuu:

” *Huojentavalta, hyvältä, kun ei ole yksin, hyvä saada sanottua ääneen huolensa ja kuulla toisen samanlaiset kokemukset.”” Ei tunnu niin yksinäiseltä yrittää.”***Kaija Loppela**
KT, ft
Työhyvinvoinnin yliopettaja

Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Kirjoittaja toimii Tulevaisuus maaseudulla -hankkeessa työhyvinvoinnin asiantuntijana.

Tulevaisuus maaseudulla -hanke on EU:n osarahoittama ja saa rahoitusta EU:n maaseuturahastosta.

Lisätietoja hankkeesta ja tulevista tapahtumista: Tulevaisuus maaseudulla – SeAMK Projektit

Lähteet

Aluehallintovirasto (2025). Työn psykososiaalisen kuormituksen arviointi. https://tyosuojelu.fi/documents/154017715/168016677/Tyon_psykososiaaliset_kuormitustekijat_kysely_FI.pdf/379ecff8-dabc-9ed2-cf58-cde9f4f6aeae/Tyon_psykososiaaliset_kuormitustekijat_kysely_FI.pdf?t=1724066879920

Päätalo, K., Susipolku, R., Saarnio, R. (2023). Tarkistuslista työpaikan affektiivisen ergonomian arviointiin. Oamk Journal. Oulun ammattikorkeakoulu. https://oamkjournal.oamk.fi/2023/tarkistuslista-tyopaikan-affektiivisen-ergonomian-arviointiin/

Työterveyslaitos.Työkyky. (2025 a.).https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyokyky

Työterveyslaitos. Kokonaisvaltainen ergonomia (2025 b.). https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/kokonaisvaltainen-ergonomia

Työturvallisuuskeskus. Työn psyko-sosiaalinen kuormitus (2025). https://ttk.fi/tyoturvallisuus/tyoympariston-turvallisuus/tyokuormituksen-hallinta/psykososiaalinen-kuormitus.