

Hyvinvoinnin vuosikello

Kannus 10.2.2026, Katja Leppälä, työkykyneuvoja, Mela

Työkykykuivuri maatalousyrittäjälle

Lähde: Työterveyslaitos

Toimintaympäristö

Sidosryhmät

Lähiyhteisö



Perhe



Työkyky

Työolot, työn sisältö ja
vaatimukset, työyhteisö,
maatilan johtaminen

Asenteet, arvot, motivaatio

Ammatillinen
osaaminen

Terveys ja toimintakyky

Arjen valinnat

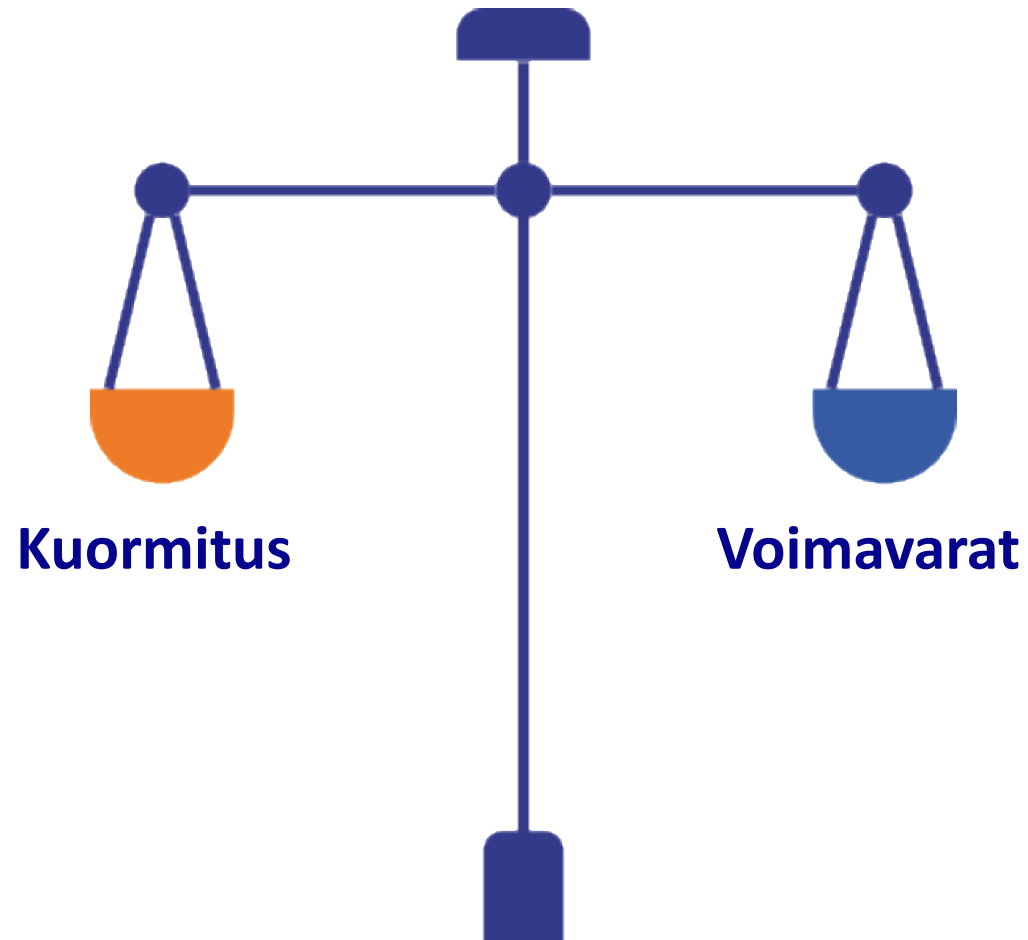
Maatilan
menestystekijät

Stressi

Työkykykuivuri maatalousyrittäjille pohjautuu Työterveyslaitoksen työkykytalo-malliin

Työkyvyn ABC, Mela

Kuormituksen ja voimavarojen tasapaino



Hyvinvoinnin vuosikellossa huomioitavaa

- Kausivaihtelut; kylvöt, sadonkorjuut, poikimiset ym.
- Työn luonne; fyysisyys, pitkät päivät
 - Miten seuraan kuormitustani?
 - Miten huomioin palautumiseni?
- Työn ja vapaa-ajan mahdollistaminen
 - Perhe, ystävät, harrastukset
 - Miten mahdollistan välillä mahdollisimman kevyen päivän?
- Kuormitushuiput; tietoinen palautumisen huomioiminen
 - Mistä pidän kiinni kuormitushuipuissa?
 - Miten hallitsen kiirettä?
 - ✓ Unirytmi, palautumishetket, priorisointi



Vuodenaikojen merkitys

- Talvi – Hiljaisempi kausi; Tulevan vuoden suunnittelu, hyvinvoinnin tilannearvio, terveystarkastukset, arjen rutiinien parantaminen
- Kevät – Kylvöstressi, aikapaineet; Huomioi stressinhallintakeinot ja mahdollista lepo, ateriarhythmi, tauot, työn jakaminen
- Kesä – Pitkät työpäivät; Palautumishetket, nesteytys, unesta huolehtiminen, yhteys toisiin
- Syksy – Sadonkorjuu(myös kesä); Työn priorisointi, tauottaminen, kuormituksen tunnistaminen, palautumisen lisääminen kiireen hellittäessä
- Loppusyksy – Mitä opittiin tästä vuodesta?, Tavoitteet, rauhoittuminen, lomien ajoitus

Hyvinvointi vuodenkierrossa



Kevät

Kesä

Syksy

Talvi

Hyvinvoinnin vuosikelloni

- Suunnittele oma hyvinvoinnin vuosikellosi
 - Mihin panostan hyvinvoinnissani?
- Missä kuussa koen suurimman kuormituksen?
 - Miten ennakoin?
 - Mikä kuormituksen keskellä auttaisi?
- Omat tavoitteeni hyvinvoinnille, myös työhuippujen keskellä
- Hyvinvointi on osa työkykyä, ei ylimääräinen ”kiva juttu”



Mihin aikani kuluu?

Päivämäärä _____

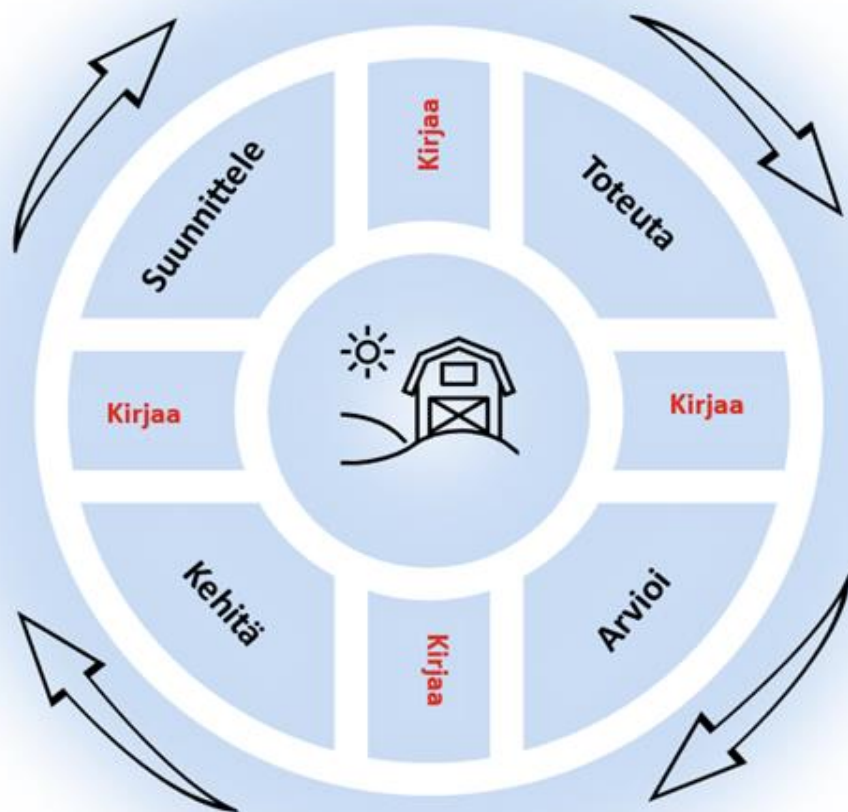


6:00	15:00
7:00	16:00
8:00	17:00
9:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Merkitse kalenteriin jonakin tiettyä "normaalina" päivänä mitä teit mihinkin aikaa ja kauan siihen meni aikaa oikeasti (ei keksitysti tai vähätelysti), myös some, puhelut ja tv. Yöaika on tarkoituksella kellonajatön.

Nukkuma-aika: _____

Suunnittelun ja arvioinnin kehä



Työkyvyn ABC, Mela

- **Suunnittele**
 - Ensivuosi, kolmen vuoden päähän, viiden vuoden päähän, oma jaksaminen
- **Toteuta**
 - Lomat, vapaapäivät, oma-aika, uni, toteuta tai muuta
- **Arvioi**
 - Tuloksia, työn kuormaa, vaihtoehtoja työhön/työnmuokkaamiseen, omaa jaksamista
- **Kehitä**
 - Työkykyä, ammattitaitoa, tilaa, omaa jaksamista,
- **KIRJAA JOTTA MUISTAT**
 - Suunnitelmat, aikataulut
 - Missä onnistuin, miksi? Missä epäonnistuin, miksi?

Kysymyksiä ja kommentteja ?

Seuraa meitä

 [Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela](#)

 [@melaturva](#)

 [Apurahansaajien Mela](#)

 [@melaviestinta](#)

 [Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela](#)

 **Mela**
[mela.fi](#)