

KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU

Ergonomiakoulutus maatalouslomittajille osana
maaseutuyrittäjien hyvinvointihanketta (MAAHY) 2008–2011

Hast Tiina, Lundqvist Susanna ja Markus Laura

Fysioterapian koulutusohjelman opinnäytetyö

Fysioterapeutti AMK

KEMI 2011

Hast Tiina, Lundqvist Susanna ja Markus Laura. 2011

Ergonomiakoulutus maatalouslomittajille osana Maaseutuyrittäjien hyvinvointihanketta (MAAHY) 2008–2011

37 sivua + 3 liitettä

Opinnäytetyö toteutettiin projektimuotoisesti osana Maaseutuyrittäjien hyvinvointihankkeen (MAAHY) 2008–2011 maatalouslomittajille suunnattuja Hyvinvointi III-koulutuksia. Projektin toimeksiantaja on MAAHY-hanke. MAAHY-hankkeen aikaisemmista maatalouslomittajille suunnatuista Hyvinvointikoulutuksista I ja II sekä hankkeeseen valmistuneista opinnäytetöistä on noussut esille tarve kehittää maatalouslomittajan ergonomiaa. Tämä projekti vastaa tarpeeseen kehittää maatalouslomittajan ergonomiaa. Maatalouslomittajan työn ergonomisia haasteita ovat tuki- ja liikuntaelimestön yksipuolinen kuormittuminen ja vaihteleva työympäristö.

Projektin tarkoitus oli edistää maatalouslomittajien ergonomiaa ja siten lisätä heidän työhyvinvointiaan. Projektin tavoitteena oli lisätä maatalouslomittajien tietoutta ergonomiasta, jota he voivat hyödyntää työssään. Keinona tavoitteen saavuttamiseksi järjestettiin kolme ergonomiakoulutusta keväällä 2011.

Ergonomiakoulutukset sisälsivät kaksi ergonomialuentoja, erilaisia liikuntaosioita sekä fyysisen toimintakyvyn mittauksia. Koulutukset olivat kolmepäiväisiä ja ne olivat sisällöltään samanlaisia. Koulutuksiin osallistui kaiken kaikkiaan 78 lomittajaa Lapin läänistä.

Koulutusten yhteydessä lomittajat täyttivät kirjallisen palautelomakkeen. Tulokset pohjautuvat pääasiassa kirjallisiin palautteisiin, mutta niissä on huomioitu myös suulliset palautteet. Projektin tulosten perusteella voidaan tehdä sellainen johtopäätös, että lomittajien ergonomiatietämystä voidaan lisätä tällaisella ergonomiakoulutuksella. Esille nousi kuitenkin tarve toteuttaa käytännön ergonomiohjausta työympäristössä osana ergonomiakoulutusta. Ergonomiakoulutusta tulisi siis kehittää edelleen, jotta sillä voitaisiin edistää lomittajien ergonomiaa. Ergonomian kehittämiseksi on tarve maatalouslomittajan työssä.

Asiasanat: ergonomia, fyysinen ergonomia, fyysinen toimintakyky, maatalouslomittaja

Hast Tiina, Lundqvist Susanna ja Markus Laura. 2011

The ergonomic education for the substitute workers of agriculture as a part of rural entrepreneurs' welfare-program 2008–2011

37 pages + 3 appendices

This Bachelor's Thesis has been accomplished as part of rural entrepreneurs' welfare-program 2008-2011. The program included welfare educations I, II and III for substitute workers of agriculture. This project is part of the third education. The need for this project has come out from the feedback of the earlier educations I and II and the survey reports made for the program before. According to the received feedback and the survey reports there was need to develop the ergonomics among the substitute workers. The ergonomic challenges in their work consist of the partial strain of musculoskeletal system and variable working environment.

The purpose of this project was to develop the ergonomics among the substitute workers of agriculture and in that way to increase the welfare in the work. The aim of this project was to increase the knowledge of the ergonomics that they can take advantage in their work. The way to achieve the aim was to arrange three ergonomic educations in spring 2011.

Ergonomic educations included two ergonomic lessons and different kinds of exercises and the measures for physical ability to function. The educations went on for three days and they all were similar. On the whole there were 78 participants in the educations from Lapland Province.

After the educations the feedback was gathered in written form from the participants. The results are mostly based on the written feedback but also the verbal feedback was taken into account. According to the results the conclusion of project is that the knowledge of ergonomics can be increased with this kind of ergonomic educations. To get the better results the practical ergonomic guidance should also be included in the ergonomic educations.

Keywords: ergonomics, physical ergonomics, physical ability to function, substitute worker of agriculture

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO	5
2 PROJEKTIN KUVAUS.....	7
2.1 Projektin lähtökohdat ja taustatekijät.....	7
2.2 Projektin tarkoitus ja tavoitteet	8
2.3 Rajaus, liittymät ja organisaatio.....	9
2.4 Projektin työ- ja arviointimenetelmät.....	9
3 MAATALOUSLOMITTAJAN FYYSINEN ERGONOMIA	11
3.1 Maatalouslomittajan työ.....	11
3.2 Fyysinen ergonomia	13
3.3 Fyysisen toimintakyvyn edellytykset.....	14
4 PROJEKTIN TOTEUTUS.....	17
4.1 Ergonomialuennot.....	17
4.2 Liikuntaosiot	18
4.3 Palautetilaisuus.....	20
5 PROJEKTIN TULOKSET.....	21
6 PROJEKTIN ARVIOINTI.....	23
7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	24
LÄHDELUETTELO	
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö on suunnattu maatalouslomittajille. Lomittajat työskentelevät maataloilla, kun maatalousyrittäjät ovat vuosi- tai sairauslomilla. Heidän fyysinen työnkuva on siis samanlainen kuin maatalousyrittäjillä. Maataloustyön kuormittavuutta on tutkittu enimmäkseen maatalousyrittäjien keskuudessa ja tässä työssä yrittäjille tehtyjen tutkimusten tuloksia sovelletaan lomittajiin. Tutkimuksen mukaan 42 prosenttia maatalousyrittäjistä pitää työtään fyysisesti melko tai hyvin rasittavana. Suomalaisilla työssäkäyvillä vastaava luku on keskimäärin 25 prosenttia, mikä on selvästi pienempi kuin maatalousyrittäjillä. Lisäksi maatalousyrittäjät arvioivat työkykynsä heikommaksi kuin suomalaiset työntekijät keskimäärin. (Pirainen ym. 2003.) Yleisin työssä haittaava sairausryhmä maatalousyrittäjillä on tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Ne aiheuttavat runsaasti työkyvyttömyyttä ja pitkiä sairauslomia. Lääkärin toteamia pitkäaikaisia tuki- ja liikuntaelinsairauksia on noin 20 prosentilla maatalousyrittäjistä. (Lipponen 2010b.)

Maaseutuyrittäjien hyvinvointihanke (MAAHY) 2008–2011 pohjautuu viljelijöille suunnattuihin projekteihin. Niistä saatujen tulosten ja palautteiden pohjalta on perustettu MAAHY-hanke. Vuonna 2010 MAAHY-hankkeeseen on valmistunut kaksi opinnäytetyötä: ”Maaseutuyrittäjien työolosuhteet Lapin läänissä” (Kähkönen & Paloranta & Peura) sekä ”Maaseutuyrittäjien työhyvinvointi ja työterveyden edistäminen Lapin läänissä” (Luusua). Näistä opinnäytetöistä ja aikaisemmista MAAHY-hankkeen maatalouslomittajille suunnatuista Hyvinvointikoulutuksista saaduista koulutuspalautteista nousi tarve vastata maataloustyön ergonomisiin haasteisiin. Opinnäytetöiden selvityksiin osallistui sekä maaseutuyrittäjiä että lomittajia Lapin läänistä. Opinnäytetöistä nousi selkeästi suurimmaksi työssä kuormittavaksi tekijäksi tuki- ja liikuntaelimestön kuormittuminen, jossa ongelmat ilmenivät lihas- ja niveleireina kehon eri osissa. Lisäksi toistuvat työliikkeet ja hankalat työasennot lisäsivät kuormitusta.

Tämä opinnäytetyö toteutuu projektimuotoisesti MAAHY-hankkeen Hyvinvointi III -koulutuksissa ja se vastaa esille tulleeseen ergonomiatarpeeseen. Projektin tarkoitus on edistää maatalouslomittajien työergonomiia ja siten lisätä heidän työhyvinvointiaan. Tämän projektin tavoitteena on lisätä maatalouslomittajien tietoutta ergonomiasta, jota he voivat hyödyntää työssään. Keinona tavoitteen saavuttamiseksi on järjestää ergonomiakoulutus.

Ergonomialla on tärkeä merkitys fyysisen toiminnan säätelyssä. Ergonomian määritelmä on ihmisen ja työn välisen vuorovaikutuksen tutkimista, jossa huomioidaan ihmisen toimintakyky ja rajoitukset. Ergonomia on myös työn, työvälineiden ja työmenetelmien sovittamista ihmisen toiminnan ja tarpeiden mukaiseksi. Sen avulla parannetaan ihmisen hyvinvointia, terveyttä, turvallisuutta ja työssä jaksamista sekä järjestelmien häiriötöntä ja tehokasta toimintaa. Kansainvälisen ergonomiayhdistyksen IEA:n määritelmän mukaan ergonomian osa-alueita ovat fyysinen, kognitiivinen ja organisatorinen ergonomia. Tässä työssä käsitellään fyysistä ergonomiaa. IEA:n mukaan se on tiivistettynä fyysisen työympäristön, työpisteiden, työvälineiden ja työmenetelmien suunnittelua. (Launis & Lehtelä 2011, 19–20.)

Fyysisellä aktiivisuudella voidaan vaikuttaa myönteisesti fyysiseen toimintakykyyn. Vastaavasti liian vähäinen fyysinen aktiivisuus voi heikentää fyysistä toimintakykyä. Fyysisellä aktiivisuudella voidaan vähentää maatalouslomittajan työn fyysistä tuki- ja liikuntaelimestöön kohdistuvaa kuormitusta. (Suni & Vasankari 2011, 32.) Tutkimuksen mukaan maatalousyrittäjät harrastavat selvästi vähemmän kuntoliikuntaa kuin suomalaiset työssäkäyvät keskimäärin (Piirainen ym. 2003). Tässä työssä toimintakykyä käsitellään vain fyysisen toimintakyvyn ja sen edellytysten osalta. Fyysisen toimintakyvyn edellytyksiä ovat kestävyys voima, liikkuvuus ja tasapaino. Riittävän fyysisen toimintakyvyn avulla selviydytään arjen toiminnoista liikaa väsymättä. Vastaavasti riittämätön fyysinen toimintakyky altistaa sairauksille ja toiminnan rajoituksille. (Suni & Vasankari 2011, 32.)

2 PROJEKTIN KUVAUS

Projekti on tapa työskennellä ryhmänä, jonka jokaisella jäsenellä on oma tehtävänsä. Projektilla on selkeä tavoite, toiminnallinen ja taloudellinen suunnitelma sekä aikataulu sen toteuttamiseksi. Dokumentointi ja tulosten seuranta kuuluvat projektimuotoiseen työskentelyyn. Projektin johtamisesta vastaa projektipäällikkö, joka ohjaa toimintaa. (Kettunen 2009, 15.)

Projektisuunnitelma tehdään kuvaamaan projektin eri vaiheita ja sen toteuttamista. Se sitouttaa projektin jäsenet toimimaan laaditun suunnitelman mukaisesti. Kun suunnitelma on laadittu ja se on hyväksytetty projektin omistajalla tai ohjausryhmällä, sen toteuttaminen voidaan käynnistää. (Kettunen 2009, 91–92.) Tämän projektin suunnitelma laadittiin 10.12.2010 ja hyväksyttiin opinnäytetyöohjaajilla Ritva Jalosalmella ja Sari Arolaakso-Aholalla 16.12.2010.

2.1 Projektin lähtökohdat ja taustatekijät

Projektin taustoista selviää projektin tarpeet, aikaisemmat selvitykset, sidosryhmät ja syy projektin käynnistämiseksi (Löow 2002, 64). Tämä projekti toteutuu osana Maaseutuyrittäjien hyvinvointihankkeen (MAAHY) 2008–2011 Hyvinvointi III-koulutuksia, jotka on suunnattu maatalouslomittajille. Toimeksianto tälle projektille saatiin MAAHY-hankkeelta. Hanke pohjautuu vuosina 2002–2007 viljelijöille suunnattuihin projekteihin "AMMUU" ja "Hyvinvoiva ja menestyvä lappilainen viljelijä". Niistä saatujen tulosten ja palautteiden perusteella on nähty tarvetta etsiä uusia ja kehittää edelleen jo hyväksi havaittuja keinoja ja toimintamalleja, joilla voidaan muun muassa tukea lappilaisten maaseutuyrittäjien työssä jaksamista. (Maaseutuyrittäjien hyvinvointi -hankesuunnitelma 2008.)

MAAHY-hanke on suunnattu Lapin läänin alueelle. Sen tavoitteena on maaseutuyrittäjien kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, työssä jaksamisen ja ammattitaitoa ylläpitävän ja kehittävän toiminnan tukeminen. Hankkeen keinoina ovat koulutuspalvelut, toiminnalliset ryhmät, tilakäynnit, monialainen osaaminen ja verkostotyö. Hankkeen aikana on järjestetty maatalouslomittajille suunnatut Hyvinvointikoulutukset I, II ja III. Hyvinvointikoulutuksien toteutuksessa on mukana

työhyvinvoinnin asiantuntijoita ja maaseutuelinkeinojen ja niiden kehittämistä tukevia tahoja. MAAHY-hankkeella tuetaan työvoiman työssä pysymistä ja ikääntyvän väestön työssä jaksamista ja maaseudun elinvoimaisuutta. Varsinaisena kohderyhmänä ovat lappilaiset maatalousyrittäjät ja maaseutuyrittäjät sekä lomittajat, lomitushallinnon henkilöstö ja maaseutuyrittäjyyttä tukevat yhdistykset. MAAHY-hankkeen hakijaorganisaationa on Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Hankkeen vastuuhenkilönä toimii Leena Leväsvirta ja projektipäällikkönä Riitta Kettunen. Hankkeen rahoituksesta vastaa pääasiallisesti Euroopan sosiaalirahasto. (Maaseutuyrittäjien hyvinvointi -hankesuunnitelma 2008.)

MAAHY-hankkeeseen vuonna 2010 valmistuneista opinnäytetyöselvityksistä ja aikaisemmista maatalouslomittajille suunnatuista Hyvinvointikoulutuksista saaduista koulutuspalautteista on ilmennyt tarvetta parantaa maatalouslomittajien ergonomiaa. Tämä opinnäytetyö käynnistyi tarpeesta järjestää ergonomiakoulutusta maatalouslomittajille osana Hyvinvointi III -koulutuksia. Projektin osapuolien, opinnäytetyötekijöiden, Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun ja toimeksiantajan edustajien kesken allekirjoitettiin hankesopimus (LIITE 1), jossa sovittiin opiskelijatyönä tehtävän projektityön tekemisestä.

2.2 Projektin tarkoitus ja tavoitteet

Projektin tarkoitus määrittelee syyt ja tarpeet projektin toteuttamiselle (Löw 2002, 64). Projektin tavoitteella tarkoitetaan projektin lopputulokselle asetettuja tarkkoja vaatimuksia. Tavoitteella siis pyritään johonkin tiettyyn lopputulokseen. (Kettunen 2009, 92, 94, 95.)

Tämän projektin tarkoitus on edistää maatalouslomittajien ergonomiaa ja siten lisätä heidän työhyvinvointiaan. Tämän projektin tavoitteena on lisätä maatalouslomittajien tietoutta ergonomiasta, jota he voivat hyödyntää työssään. Keinona tavoitteen saavuttamiseksi on toteuttaa ergonomiakoulutus. Projektin tekijöiden oppimistavoitteena on projektimuotoisen työskentelytapaan tutustuminen, koulutuksen järjestäminen ja oman tietotaidon lisääntyminen työergonomiasta ja maatalouslomittajan työstä.

2.3 Rajaus, liittymät ja organisaatio

Projektin rajaukset tehdään tarkentamaan projektin sisältöä ja tavoitteita. Rajauksilla kuvataan, mitä tehdään ja mitä ei tehdä. Niillä täsmennetään eri osapuolten työnjakoa, mikä taas selkiyttää vastuun jakautumista. Rajaukset helpottavat projektin läpivientiä ja estävät projektia laajenemasta liian suureksi. (Kettunen 2009, 111.) Toimeksiantajan eli MAAHY-hankkeen kanssa sovittiin ergonomiakoulutuksista ja niiden toteuttamisesta Hyvinvointi III -koulutuksissa. Ergonomiakoulutuksien sisällöiksi toimeksiantaja määritteli kaksi ergonomialuentoa sekä liikuntaosiot, joiden aiheet olivat valmiiksi rajattu. Ergonomiakoulutuksien sisällöt vastaavat maatalouslomittajien työn ergonomisiin haasteisiin, joita ovat tuki- ja liikuntaelimistön yksipuolinen kuormittuminen ja vaihteleva työympäristö.

Projektin liittymissä esitetään mahdolliset rinnakkaiset projektit ja projektiin liittyvät tehtävät (Pelin 2009, 93). Tämä projekti liittyy MAAHY-hankkeeseen ja sen maatalouslomittajille järjestämiin Hyvinvointi III -koulutuksiin. Tämän projektin lisäksi Hyvinvointi III -koulutuksiin liittyy parisuhde- ja ihmissuhdetaitojen käsitteleminen.

Projektin organisaatiolla tarkoitetaan vastuun jakoa projektissa eli tehtävien ja johtamisen määräytymistä tietyille henkilöille (Kettunen 2009, 103). Tämän projektin organisaatioon kuuluvat Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat Tiina Hast, Susanna Lundqvist ja Laura Markus sekä oppilaitosta edustavat hanketyöntekijät Ritva Jalosalmi, Laura Jokela ja Arja Meinilä. Opinnäytetyöohjaajia ovat Sari Arolaakso-Ahola ja Ritva Jalosalmi.

2.4 Projektin työ- ja arviointimenetelmät

Projektin työmenetelmät tulee valita harkiten ja varhaisessa vaiheessa, jotta saavutettaisiin haluttu tulos (Karlsson & Marttala 2001, 64). Projektimuotoiseen työskentelyyn kuuluvat esimerkiksi projektikokoukset, projektityöntekijät, tiedottaminen asianosaisten kesken, välitavoitteet, toimenpidesuunnitelmat sekä työn- ja vastuunjako osallistujien kesken (Löow 2002, 17). Tämän projektin työmenetelmänä olivat maatalouslomittajille järjestettävät ergonomiakoulutukset. Koulutusten järjestämiseksi käytettiin hanketyöryhmän ja projektityöntekijöiden keskinäisiä

palavereita, sähköpostia ja puhelinkontakteja. Koulutuspäiviin liittyvä tiedottaminen tapahtui hanketyöryhmään kuuluvien opettajien Arja Meinilän, Laura Jokelan ja Ritva Jalosalmen kautta.

Projektin arvioinnissa selvitetään systemaattisesti projektin onnistumista. Arviointia ei voida perustaa sattuman varaan. Arviointia voidaan toteuttaa projektin eri vaiheissa. Arvioinnin kohteina ennakoarvioinnissa ovat projektin riskit ja tavoitteiden arviointi, toteutuksen aikaisessa arvioinnissa projektin toimintatavat ja projektiorganisaatio, loppuarvioinnissa saavutetut tulokset. (Paasivaara & Suhonen & Nikkilä 2008, 140–141.) Tässä projektissa arviointia tehtiin projektin aikana. Arvioinnin kohteena olivat maatalouslomittajille suunnatut ergonomiakoulutukset ja niistä saatu palaute. Loppuarvioinnissa tarkasteltiin saavutettuja tuloksia ja niiden vastaavuutta asetettuihin tavoitteisiin. Palautetta kerättiin pääasiassa kirjallisesti, mutta myös suullisesti.

3 MAATALOUSLOMITTAJAN FYYSINEN ERGONOMIA

Maataloustyö koetaan fyysisesti raskaaksi, erityisesti nostaminen ja kantaminen kuormittavat työssä. Joka toinen työntekijä kokee selkävaivoja toistuvasti ja pitkäaikaisesti. (Lipponen 2010a.) Työn fyysistä kuormitusta voidaan säädellä fyysisen ergonomian keinoin (Suni & Vasankari 2011, 32).

Työturvallisuuslaki velvoittaa ja oikeuttaa sekä työnantajaa että työntekijää. Sen toteutuminen edellyttää työnantajan ja työntekijän välistä yhteistoimintaa. Työnantajaa velvoitetaan huolehtimaan työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä työssä: työympäristön, työtilan, työyhteisön ja työtapojen tarkkailu. Työntekijällä on velvollisuus noudattaa työnantajan antamia määräyksiä ja ohjeita. Lisäksi hänen tulee ilmoittaa työhön liittyvistä puutteellisuuksista ja turvallisuutta ja terveellisyyttä koskevista ehdotuksista. (Työturvallisuuslaki 2002/738.)

Työn fyysiseen kuormittavuuteen voidaan vaikuttaa harjoittamalla fyysisen toimintakyvyn edellytyksiä. Näin ehkäistään työn fyysistä kuormitusta ja tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä tuetaan työssä jaksamista ja hyvinvointia. (Suni & Vasankari 2011, 32.) Työturvallisuuslaissa työntekijää velvoitetaan huolehtimaan omasta terveydestä (Työturvallisuuslaki 2002/738).

3.1 Maatalouslomittajan työ

Maatalouslomittaja on kunnan palkkaama työntekijä, joka hoitaa maatilaa silloin, kun maatalousyrittäjä on vuosi- tai sairauslomalla. Lomittaja työskentelee yleensä yksin tai toisen lomittajan kanssa, mutta vain harvoin tilan toisen yrittäjän kanssa. Yksin työskennellessä on osattava tehdä itsenäisiä päätöksiä ja pystyttävä olemaan vastuussa tilan eläimistä ja koneista. Lomittajan työpäivä jakaantuu aamu- ja iltapäivätöihin, joiden välissä on yleensä vapaa-aikaa. Työmatkat ovat usein pitkiä, jolloin autolla matkustaminen muodostaa merkittävän osan lomittajan työpäivää. Lomittajan työnkuvaan kuuluvat tilan päivittäiset ja tuotannon jatkumisen kannalta välttämättömät työt. Karjanhoito on tärkein lomittajan työ ja se sisältää eläinten hoidon ja ruokinnan lisäksi lypsyn sekä puhtaanapitotyöt. Lomittajat ovat usein ”monitaitureita”, joiden täytyy hallita eläinten hoidon lisäksi monenlaisten koneiden ja laitteiden käyttö. Tiloilla

on erilaisia lypsylaitteita, lannanpoistokoneita, traktoreita sekä pienkuormaajia. Myös hyvät ihmissuhdetaidot ovat hyödyksi lomittajan työssä. (Siikalatvan kunta 2011.)

Työterveyslaitos on koonnut maatalouslomittajan työn vaatimuksia, joita ovat suurilla lihasryhmillä tehtävä liikkuva työ, suuri voimakäyttö, staattiset ja hankalat työasennot sekä toistuvat työliikkeet. Maatalouslomittajan työ sisältää monipuolista fyysistä kuormittumista, jotka kohdistuvat tuki- ja liikuntaelimestöön sekä hengitys- ja verenkiertoelimestöön. Kuormittavia tekijöitä ovat raskaiden taakkojen nostaminen ja kantaminen, rakennussuunnittelu, työkoneiden, laitteiden ja työvälineiden valinta, työn organisointi sekä työprosessien suunnittelu. Lomittajan henkilökohtainen työtekniikka sekä terveydentila ja fyysinen toimintakyky vaikuttavat myös kuormittumiseen. Mitä parempi on lomittajan kunto, sitä paremmin hän jaksaa työssä. Töiden järjestely, tilojen koneellistumisen aste ja lomittajan omat työtavat vaikuttavat fyysisen kuormittumisen määrään. Lisäksi työn kuormituksen säätelemiseksi tauot työn lomassa, taukoliikunta sekä säännöllinen päivä- ja viikkolepo ovat tarpeellisia. (Lipponen 2011.)

Lomittajan työssä tuki- ja liikuntaelimestöön kohdistuvat sairaudet aiheuttavat eniten haittaa työssä sekä pitkiä sairauslomia tai työkyvyttömyyttä. Lomittajan työssä tuki- ja liikuntaelinsairauksien syntymiseen vaikuttavat esimerkiksi toistuvat ja yksipuoliset työliikkeet, voimaa vaativat liikkeet, käden ja ranteen vääntö- ja kierto liikkeet, työskentely kädet koholla, epäsopivat työvälineet, työskentely kylmässä ja vedossa sekä hankalat työasennot. Lisäksi nostaminen ja kantaminen sekä työntekijän yksilölliset sairaudelle altistavat tekijät vaikuttavat tuki- ja liikuntaelinsairauksien syntymiseen. Kuormitus kohdistuu ennen kaikkea niveliin, nivelsiteisiin, lihaksiin ja jänteisiin. Lomittajien yleisimpiä tuki- ja liikuntaelinsairauksia ovat niska- ja hartiaseudun kiputilat, selkäsairaudet, nivelrikot, tenniskyynärpää ja rannekanavaoireyhtymä. (Lipponen 2010a.)

Työterveyslaitos on listannut keinoja maataloustyöhön, joilla tuki- ja liikuntaelimestöön kohdistuvaa kuormitusta voidaan vähentää: työskentely pää keskiasennossa, hartiat rentoina, olkavarret lähellä vartaloa, molempien käsien käytön opettelu, työskentely ranteet suorina, voimakkaan puristusotteen välttäminen (esimerkiksi lannanluonti ja väkirehun jako), työskentely selkä suorana, alhaalla työskennellessä jakkaran käyttö tai polvista joustuen, kurkottelun ja käsien kannattelun välttäminen (esimerkiksi työskentely kohteen lähellä), vartalonvoiman hyväksi käyttäminen (esimerkiksi

rehuvaunun työntö), tukevan haara- tai käyntiasennon käyttö (esimerkiksi vasikoiden juotto) ja välineiden kantaminen yksitellen, lähellä vartaloa ja molemmilla käsillä (esimerkiksi lypsy-yksikkö ja kannukone). (Lipponen 2011.)

3.2 Fyysinen ergonomia

Fyysisen ergonomian määritelmään kuuluu fyysisen toiminnan sopeuttaminen ihmisen anatomisten ja fysiologisten ominaisuuksien mukaisiksi. Siihen kuuluvat työympäristö, työpiste, työvälineet ja työmenetelmien suunnittelu. (Ergonomiayhdistys 2011.) Fyysinen työympäristö luo puitteet työn tekemiselle ja ohjaa toimintaa. Työtilat ohjailevat myös ihmisten sosiaalista käyttäytymistä ja vaikuttavat viihtymiseen ja stressiin. (Tuominen & Launis 2011, 119.) Maataloustyössä työympäristön osalta fyysistä kuormitusta ja tapaturmavaaraa lisäävät kapeat käytävät, ruokintapöydät ja portaikot. Liikkumista ja apuvälineiden käyttöä hankaloittavat matalat oviaukot ja korkeuserot sekä liukkaat alustat, rehut ja työvälineet käytävillä. Fyysiseen kuormittumiseen vaikuttavat myös lämpötilaerot ja valaistus. (Lipponen 2011.) Työympäristön aiheuttamaa fyysistä kuormittumista voidaan keventää tilojen hyvällä tilasuunnittelulla, jonka avulla varmistetaan sujuva ja turvallinen toiminta. (Lehtelä 2011, 129.)

Hyvillä työvälineillä saadaan työstä ergonomista ja sujuvaa, ehkäistään tapaturmia ja kevennetään fyysistä kuormittumista. Erityisesti toistotyössä työvälineitä valittaessa tulisi huomioida välineen käyttötilanne, käyttäjän ominaisuudet ja käytön erityisvaatimukset. (Launis 2011, 195, 209.) Puutteet työvälineissä, niiden käytössä ja valinnassa suhteessa työntekijään lisäävät fyysistä kuormittumista ja tapaturmariskiä. Työterveyslaitos on listannut työvälineitä, joita maataloustyössä tulisi käyttää. Niitä ovat kuljetuskisko tai lypsinvaunu, lypsyjakkara ja polvisuojat, työtasot, pitkävartiset työvälineet, työntökärry ja rehuvaunu sekä niveltalikko, traktorileikkuri ja siltanosturi. (Lipponen 2011.)

Raskaat nostot ja kantaminen koetaan erittäin haittaaviksi maataloustyössä. Nostamiseen ja kantamiseen tulisi käyttää apuvälinettä aina, kun se on mahdollista. Silloin, kun nostaminen on välttämätöntä, tulee oikeaan nostotekniikkaan kiinnittää huomiota: tukeva haara-asento taakan molemmin puolin, taakka lähellä vartaloa,

kyykistyminen selkä suorana ja varma ote taakasta, leuka sisään, vatsalihakset jännitettyinä ja polvet ojennettuina. Nostamisen kuormittavuuteen vaikuttaa oleellisesti taakan paino. Tavoite on, ettei käsin nostettaessa taakan paino ylittäisi 5 kg. Tämä on maataloustyössä lähes mahdotonta. On kuitenkin laskettu, että 23 kg taakka on turvallinen 85 prosentille väestöstä hyvässä nostotilanteessa. Nostoa voidaan pitää silloin hyvänä, kun taakka on lähellä vartaloa, nosto- ja laskutasot ovat hartia- ja lantiotason välillä, vartaloon ei tule kiertoja ja nostoympäristö on turvallinen. Työterveyslaitos on maininnut seuraavia keinoja maataloustyöntekijän taakkojen käsittelyn helpottamiseksi: siirrä vasikoiden juoma-astiat työntökärryllä mieluummin kuin kantamalla, ota lypsimet kunnolla syliin (ei pitkän vipuvarren päähän vartalosta), nosta useita pieniä taakkoja eikä yhtä painavaa, esimerkiksi siirrä säkit yksi kerrallaan sekä pidä huolta siisteydestä, ettet kompastu tai liukastu. Lisäksi työntäminen ja vetäminen kuormittavat vähemmän kuin kantaminen. Harkitse, onko pakko nostaa yksin. (Lipponen 2010b.)

Työturvallisuuslaissa säädetään työergonomiasta. Työpisteen tulee olla ergonomisesti asianmukainen. Sen tulee olla säädettävissä ja järjestettävissä niin, että työ voidaan tehdä aiheuttamatta työntekijän terveydelle haitallista kuormitusta. Lisäksi on otettava huomioon, että työntekijällä on riittävä tila työn tekemiseen ja mahdollisuus vaihdella työasentoa. Työtä tulee voida keventää tarvittaessa apuvälineillä. Jos niitä ei kuitenkaan voida keventää apuvälineillä, toistorasituksen aiheuttamaa haittaa tulisi yrittää välttää tai minimoida. Käsin tehtävät nostot ja siirrot tulee tehdä mahdollisimman turvallisiksi. (Työturvallisuuslaki 2002/738.)

3.3 Fyysisen toimintakyvyn edellytykset

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä suoriutua fyysistä aktiivisuutta vaativista toiminnoista arjessa, harrastuksissa ja työssä. Fyysisen toimintakyvyn edellytyksiä ovat kestävyys, voima, liikkuvuus ja tasapaino. (Talvitie & Karppi & Mansikkamäki 2006, 40.) Säännöllisellä ja tarkoituksenmukaisella liikunnalla voidaan ylläpitää ja kehittää tarvittavaa lihaskuntoa sekä hermoston ja lihasten yhteistoimintaa (Louhevaara & Launis 2011, 78).

Fyysisellä toiminnalla tarkoitetaan lihasten ja muun elimistön yhteistyötä. Siihen kuuluu liikkeen ja työn lisäksi myös asennon ylläpitäminen ja tasapainon hallinta. Fyysisen toiminnan kesto, käytetyt lihasryhmät ja tuotetut voimat vaikuttavat elimistön kuormittumiseen. Sekä liian suuri että liian vähäinen kuormitus on elimistölle haitallista. Sopivalla kuormituksen määrällä vähennetään elimistön rakenteiden vaurioitumista ja samalla elimistöä vahvistetaan ja sopeutetaan vastaamaan työn ja toimintaympäristön vaatimuksia. (Louhevaara & Launis 2011, 69–71.)

Hyvä kestävyyskunto ehkäisee monia sairauksia ja vähentää kuolemanriskiä. Se on myös keskeinen tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä edistävä ja vammoja ehkäisevä tekijä. Kestävyyskuntoa eli hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa mitataan maksimaalisen hapenottokyvyn avulla. Maksimaalisella hapenottokyvyllä tarkoitetaan elimistön maksimiliikuntasuorituksen aikana hyödyntämää sataprosenttista happimäärää. (Suni & Vasankari 2011, 34.) Kestävyyttä tarvitaan pitkäkestoisessa, paljon energiaa vaativassa ja happea kuluttavassa lihastyössä eli aerobisessa lihastyössä. Siinä lihakset työskentelevät dynaamisesti, jolloin veri ja happi virtaavat lihaksissa. Aerobisessa lihastyössä työteho on alle puolet maksimaalisesta hapenottokyvystä. Anaerobisessa lihastyössä hapensaanti on heikompaa, koska lihasten työteho kasvaa. Anaerobisessa työskentelyssä lihakset väsyvät nopeammin, minkä vuoksi se on kuormittavampaa. Staattinen työ on kuormittavampaa kuin dynaaminen, koska siinä ei tapahdu liikettä. Tästä johtuen veren virtaus heikkenee ja lihaksen sisäinen paine kasvaa, mikä aiheuttaa nopeaa väsymistä. (Louhevaara & Launis 2011, 73.)

Liikkeen tuottamisen edellytyksenä on hermo-lihasjärjestelmän toiminta eli voimantuotto ja suoritustekniikka. Lihasten voimantuoton suuruuteen vaikuttavat lihaksen koko ja hermotuksen tehokkuus. Tästä johtuen miehillä voimantuotto-ominaisuudet ovat paremmat kuin naisilla. Miehet pystyvät myös tuottamaan voimatasot nopeammin kuin naiset. Lihassoimatasot ovat parhaimmillaan 20–30 vuoden iässä ja ne pysyvät lähes muuttumattomina noin 50 vuoden ikään saakka. Tämän jälkeen voimatasot alkavat heiketä noin 1 prosentti vuodessa ja 65. ikävuoden jälkeen heikkeneminen kiihtyy 1,5–2 prosenttiin. Maksimivoiman lasku alkaa jyrkästi noin 60-vuotiaana. Lihassoimatoimen heikkenemiseen vaikuttaa eniten lihasmassan väheneminen, mutta myös ikääntymiseen liittyvä fyysisen aktiivisuuden väheneminen ja lihasten käyttämättömyys. Samanlaisia muutoksia voidaan nähdä myös nuoremmilla liikkumattomilla ihmisillä. (Suni & Vasankari 2011, 35, 40–41.)

Liikkuvuuteen vaikuttavat ikä, sukupuoli ja liikunnallinen aktiivisuus (Suni & Vasankari 2011, 38, 40). Muita liikkuvuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat työn kuormittavuus, jotkin sairaudet ja vammat, perintötekijät sekä venyttelyn säännöllisyys. Venyttelyllä voidaan ylläpitää ja parantaa liikkuvuusominaisuuksia, koska se lisää nivelen liikelaajuutta venyttämällä sitä ympäröiviä kudoksia: lihaksia, jänteitä, kalvoja, nivelsiteitä ja nivelkapseleita. Venyttelyn avulla voidaan myös havaita liikerajoitus, johon on tärkeä puuttua ennen kuin se muodostuu pysyväksi. Venyttelyä voidaan käyttää lihasten rentouttamiseen ja niiden aineenvaihdunnan lisäämiseen. Hyvä liikkuvuus on osa kehon normaalia toimintaa. Lihasjäykkyys vaikeuttaa liikkeiden normaalia suorittamista ja aiheuttaa liikerajoituksia. Liikerajoitusten taustalla saattaa olla myös kipu, joka aiheuttaa lihasjännityksen. Lisäksi nivelen liikerajoitus huonontaa sitä liikuttavien lihasten voimaa sekä liikkeiden ja asennon hallintaa, mikä näkyy esimerkiksi tasapainon heikentymisenä. Näin liikkuvuus vaikuttaa olennaisesti koko toimintakykyyn. (Ylinen 2006, 4–5.)

Tasapainon avulla ylläpidetään asentoa, reagoidaan ulkopuolisiin ärsykkeisiin ja sopeutetaan keho tahdonalaisiin liikkeisiin. Tasapainoa tarvitaan lähes kaikessa ihmisen toiminnassa. Tasapainoon ylläpitämiseen osallistuvia aisteja ovat näkö, syvä- ja pintatunto sekä sisäkorvan tasapainoelin. Aistien kautta tieto välittyy keskushermostoon, joka reagoi siihen. Tasapainoon vaikuttavia ominaisuuksia ovat yksilön fysiologiset ominaisuudet, aiemmat kokemukset, tasapainoa vaativa tehtävä ja sen asettamat vaatimukset, ympäristö ja tilanne. (Suni & Vasankari 2011, 37.)

4 PROJEKTIN TOTEUTUS

Maaseutuyrittäjien hyvinvointihanke järjesti hankkeen aikana 2008–2011 maatalouslomittajille suunnatut Hyvinvointikoulutukset I, II ja III. Tämä projekti sisälsi kolme ergonomiakoulutusta osana Hyvinvointi III -koulutuksia. Ergonomiakoulutukset toteutettiin Levillä keväällä 2011 ja ne olivat kolme päiväisiä. Koulutuksiin osallistui kaiken kaikkiaan 78 lomittajaa Lapin läänistä. Ensimmäisessä ja toisessa ergonomiakoulutuksessa oli 29 osallistujaa ja kolmannessa 20 osallistujaa.

Ergonomiakoulutukset sisälsivät kaksi ergonomia-aiheista luentoa: ergonomialuento I Ergonomiaa maatalouslomittajille ja ergonomialuento II Työn fyysiset vaatimukset, kuormitus ja fyysisen toimintakyvyn edellytykset. Luentojen yhteydessä lomittajille tehtiin fyysisen toimintakyvyn mittauksia. Mittauksia olivat kestävyyttä mittaava Polar-kuntotesti, kehon lihasvoimatasosta kertova Jamar-puristusvoimatesti ja keuhkojen uloshengityksen huippuvirtausta mittaava PEF-puhallustesti. Koulutusten liikuntaosioihin kuuluivat TULES- ja vesijumppa, kuntosali ja venyttelytunti sekä ensimmäisen ergonomialuennon yhteyteen liitetty taukojumppa. Kaikkien kolmen koulutuksen sisältö oli samanlainen.

4.1 Ergonomialuennot

Luennot toteutettiin käyttämällä Power Point -diaesityksiä, joiden avulla teoriaa havainnollistettiin. Havainnollistamista tukivat kouluttajien esittämät esimerkit työergonomiasta kuten oikeat nostamis- ja kantamistekniikat, nivelten turvalliset asennot sekä optimaalinen ryhti työtilanteissa. Lisäksi lomittajien esimerkit konkreettisista työtilanteista havainnollistivat oleellisesti luennoilla käsiteltyjä asioita. Ryhmää kannustettiin toimimaan aktiivisesti ja osallistumaan keskusteluihin. Tiedon jakamista pyrittiin lisäämään avoimella ja vuorovaikutteisella ilmapiirillä. Tietoa haluttiin lisätä sekä ryhmäläisten että kouluttajien kesken.

Ergonomialuento I käsitteli työturvallisuutta ja työnantajan velvollisuuksia noudattaa työturvallisuuslakia ja edistää työntekijän työergonomian toteutumista. Ergonomiaa käsiteltiin sekä yleisellä tasolla että maatalouslomittajan työn näkökulmasta. Lisäksi

käytiin läpi työvälineiden ja työympäristön osuutta ergonomiaan. Luennon yhteydessä ohjattiin lyhyt taukojumppa. Sen tavoitteena oli havainnollistaa työn tauottamisen merkitys sekä toimia mallina taukojumppaliikkeiden suorittamiseen. Ergonomisista työasennoista ja hyödyllisistä jumppaliikkeisistä oli laadittu ohjelehtinen (LIITE 2), joka jaettiin luennolla.

Ergonomialuento II käsitteli työn fyysisiä vaatimuksia ja riskitekijöitä sekä fyysisen kunnan osa-alueiden harjoittelemisen perusteita. Näihin liittyen jokaiselle jaettiin UKK-Instituutin laatima terveystuotusliikuntasuositus liikuntapiirakan muodossa ja liikuntakiekko oman liikunta-aktiivisuuden seuraamiseen ja motivoitumiseen. Luennon yhteydessä suoritettiin fyysisen kunnan testit.

Fyysisen kunnan testit valittiin mittaamaan kunnan eri osa-alueista kestävyyttä ja voimaa, joita vaaditaan maatalouslomittajan työssä. Valintaperusteina olivat myös niiden helppo ja nopea suorittaminen koulutuspaikalla. Testien suorittaminen oli vapaaehtoista, mutta sitä suositeltiin kaikille. Jokainen sai mukaansa omat tulokset kirjallisena. Niiden avulla he saivat tietoa oman kunnan vahvuuksista ja kehittämisalueista. Testituloksia analysoitiin sekä yleisellä tasolla ryhmänä että pyydettyä henkilökohtaisesti. Jatkoa ajatellen tulokset ovat tärkeitä oman kunnan seurannan ja motivoitumisen kannalta. Testit toteutettiin pienryhmissä, joissa kouluttajat ohjasivat oikeisiin suoritustekniikoihin. Suorituksen yhteydessä annettiin vielä lisätietoa testien tarkoituksista.

4.2 Liikuntaosiot

Liikuntaosuuksien tavoitteena oli lisätä lomittajien tietoutta ja edellytyksiä fyysisen kunnan ylläpitämisestä ja sen merkityksestä työssä jaksamisessa. Tavoitteena oli myös tutustua eri liikuntamuotoihin ja lisätä oman kehon tuntemusta. Liikuntaosuudet toimivat myös ryhmähengen lujittajana ja virkistävänä osana koulutusta. Liikuntaosioilla oli eri tavoitteita, mutta jokaisella niistä pyrittiin tukemaan omatoimista harjoittelua sekä työn ohella että vapaa-ajalla. Liikkeiden suunnittelussa oli huomioitu niiden monipuoliset käyttö- ja toteuttamismahdollisuudet. Liikuntaosioiden toteutuksessa huomioitiin sekä ryhmän vaatimukset että yksilöiden tuomat haasteet,

esimerkiksi kivuista johtuvat liikuntarajoitteet. Kouluttajat ohjasivat eri koulutuksissa eri liikuntaosioita.

Ensimmäisessä ja kolmannessa koulutuksessa TULES-jumppa toteutettiin liikuntasalissa. Toisessa koulutuksessa jumppa pidettiin ulkona sauvakävelyn ja sauvajumpan muodossa. Toteutusta muutettiin ensimmäisestä koulutuksesta saatujen palautteiden perusteella. Palautteissa toivottiin ulkoliikuntaa. TULES-jumpalla tarkoitetaan tuki- ja liikuntaelimityöhön kohdistuvaa jumppaa, jossa on huomioitu erityisesti lomittajan työn kuormittavuus. TULES-jumpassa keskityttiin liikkuvuuden ja lihaskunnan tukemiseen vaihtelevilla harjoitteilla. Liikkeitä tehtiin sekä seisten että lattiatasossa. Tunti sisälsi alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja venyttelyn. Liikkeissä käytettiin omaa kehon painoa ja välineenä vaihtelevasti keppiä. Keppi valittiin välineeksi monipuolisuutensa vuoksi. Se helpotti monien liikkeiden suorittamista ja sillä saatiin tarvittaessa myös lisää haastetta. Lisäksi keppi soveltuu monen tasoisille liikkujille ja se on helposti saatavilla sekä koti- että työympäristössä. Sauvakävely aloitettiin tekniikkaopastuksella, jonka jälkeen tehtiin sauvakävelyenkki. Lenkin jälkeen tehtiin pariharjoituksia sauvoilla ja jumppa päätettiin leikkimieliseen viestiin.

Kuntosali- ja vesiliikuntaan osallistui puoli ryhmää kerrallaan: toinen puoli ryhmästä oli kuntosalilla ja toinen altaalla. Kuntosaliharjoittelun tarkoituksena oli tutustua kuntosalilaitteisiin ja -liikkeisiin monipuolisesti sekä lisätä ryhmäläisten kiinnostusta lihaskuntoharjoitteluun. Kuntosaliliikkeet valittiin harjoittamaan koko kehon lihaksia. Alussa tutustuttiin salin lämmittelylaitteisiin, jonka jälkeen käytiin liikkeet yhteisesti läpi. Liikkeiden suorittaminen tapahtui satunnaisessa järjestyksessä ja kaikkia liikkeitä sai kokeilla. Ohjaajat olivat koko ajan ryhmäläisten käytettävissä. Kuntosaliharjoittelun päätteeksi ohjattiin lyhyt venyttely. Vesiliikunnassa tavoitteena oli tutustua veteen liikkumisympäristönä, koska vesi tarjoaa mahdollisuuden liikkeiden monipuoliseen toteuttamiseen ja turvalliseen liikkumiseen. Lisäksi Levin kylpylä tarjosi hyvän mahdollisuuden vesijumpan toteuttamiseen ja virkistäytymiseen. Vesiliikuntaan kuului vesijumppaa ja -pelejä. Vesijumppa sisälsi lämmittelyn, lihaskuntoliikkeitä ja venyttelyä. Jumpassa käytettiin vaihtelevasti välineitä ja taustamusiikkia.

Venyttelytunnin tavoitteena oli lisätä ryhmäläisten tietoisuutta venyttelyn tärkeydestä. Lisäksi tavoiteltiin monipuolisten venytysliikkeiden ja -tekniikoiden oppimista. Liikkeiksi oli valittu kohderyhmälle sopivia liikkeitä, joista annettiin useita eri

suoritusvaihtoehtoja. Tunti alkoi kevyellä lämmittelyllä, mikä sisälsi kehonhallintaharjoitteita. Tunnilla keskityttiin tekemään pitkäkestoisia venytyksiä, joilla haettiin lisää liikkuvuutta. Venyttelyn ohessa annettiin ohjeita oikeisiin suorituksiin ja tarvittaessa käytiin antamassa henkilökohtaista ohjausta. Tunnilla käytettiin rentouttavaa taustamusiikkia.

4.3 Palautetilaisuus

Koulutuksen viimeisenä päivänä pidettiin palautetilaisuus, jossa lomittajat täyttivät palautelomakkeen (LIITE 3). Lomakkeen kysymykset olivat avoimia. Tilaisuuden tarkoituksena oli kerätä palautetta selvittämään projektille asetetun tavoitteen toteutumista. Lisäksi sillä haluttiin saada palautetta ergonomialuentojen ja liikuntaosioiden sisällöistä sekä niiden toteutuksesta. Kouluttajat antoivat palautetta lomittajille kuntotestien tuloksista, koulutuksen toteutuksesta ja ryhmän osallistumisesta. Kouluttajat saivat lomittajilta myös suullista palautetta koulutuksen aikana. Tilaisuus ja koulutus päätettiin yhteistoiminnalliseen tilanteeseen, joka oli vaihtelevasti ongelmaratkaisutehtävä tai rentouttava hieronta.

5 PROJEKTIN TULOKSET

Tämän projektin tavoitteena oli lisätä maatalouslomittajien tietoutta ergonomiasta, jota he voivat hyödyntää työssään. Tavoitteen toteuttamiseksi järjestettiin kolme ergonomiakoulutusta osana MAAHY-hankkeen Hyvinvointi III -koulutuksia. Koulutukset toteutettiin Levillä keväällä 2011 ja niihin osallistui kaiken kaikkiaan 78 lomittajaa Lapin läänistä. Ensimmäisessä ja toisessa ergonomiakoulutuksessa oli 29 osallistujaa ja kolmannessa 20 osallistujaa.

Projektin tavoitteiden toteutumista arvioitiin kirjallisella palautelomakkeella. Palautelomakkeella haluttiin myös selvittää, miten ergonomialuentojen ja liikuntaosioiden sisällöt ja toteutus onnistuivat. 78 osallistujasta 74 vastasi palautelomakkeeseen. Palautteet käytiin läpi jokaisen kysymyksen osalta ja kaikki vastaukset aukikirjoitettiin. Vastauksista etsittiin samaa tarkoituksellisuutta ja eroavaisuuksia ja ne laskettiin yhteen. Vastauksista kirjoitettiin yhteenveto, jonka pohjalta projektille saatiin tulokset. Tulokset pohjautuvat pääasiassa lomittajien antamaan kirjalliseen palautteeseen, mutta myös heidän antamat suulliset palautteet huomioitiin.

Palautelomakkeella kartoitettiin lomittajien odotuksia ja niiden toteutumista. Suurin osa lomittajista odotti saavansa ohjeita liikuntaan ja työergonomiaan. Lomittajat odottivat koulutuksilta myös *”vinkejä oman kunnon ylläpitämiseen”, ”uusia liikkeitä ja ideoita omaan jumppaan ja venyttelyyn”, ”kipinää liikunnan lisäämiseen ja laihtumiseen”, ”kuntosalilla käyntiä”, ”eläviä esimerkkejä ergonomiasta, mikä oikein/väärin, esimerkkitapauksia paljon”, ”työasennot”, ”hyviä neuvoja fyysisessä työssä jaksamiseen”, ”virkistäytyminen ja monipuolinen liikunta” ja ”yhdessäoloa”*. Vajaalla viidesosalla ei ollut odotuksia tai vastaus jäi puuttumaan. Noin puolet lomittajista koki asettamiensa odotusten täyttyneen, vaikka osa vastanneista ei ollut tuonut odotuksiaan esille. Lomittajien suurimmat odotukset, työergonomia- ja liikuntaohjeet, toteutuivat suurimmaksi osaksi. Neljä jätti vastaamatta odotusten toteutumista selvittäneeseen kysymykseen.

Lomakkeella selvitettiin, mitkä tekijät edistivät ja estivät odotusten saavuttamista. Yli puolet koki suurimmaksi edistäväksi tekijäksi ohjaajat, *”hyvät kouluttajat”, ”ohjaajien kiinnostus työhönsä ja positiivisuus”, ”hyvä neuvonta ja opastus”*. Merkittäviä

edistäneitä tekijöitä olivat myös hyvät jumppaohjaukset ja ergonomialuennot sekä positiivinen ilmapiiri, avoin mieli ja myönteinen ryhmähenki. Muita esille tulleita edistäneitä tekijöitä olivat oma motivaatio ja aktiivisuus sekä fyysisen kunnon testit. Tyhjiä vastauksia oli seitsemän. Annettujen palautteiden osalta estäviksi tekijöiksi nousivat terveysongelmat, väsymys ja oman aktiivisuuden puute. Puolet jätti vastaamatta estäneitä tekijöitä selvittävään kysymykseen ja noin kolmasosan mielestä niitä ei ollut ollenkaan.

Palautteessa lomittajat toivat esille kehittämisehdotuksia. Kehittämisideoina lomittajat toivoivat enemmän ulkoilua, liikuntaa, liikuntaohjeita ja yksilöllistä ohjausta sekä vastaavanlaista tapahtumaa jatkossakin. Parissa vastauksessa toivottiin kouluttajien parempaa tuntemusta lomittajan työstä. Muita kehittämisehdotuksia olivat aikataulun väljentäminen, ryhmäkoon pienentäminen, kurssin pidentäminen, ryhmien jakaminen taitotason mukaan, aikaa laskettelulle, lisää vesiliikuntaa, monipuolisempaa liikuntaa, liikuntaosioiden poistaminen aamuilta ja viimeiseltä päivältä sekä kaikkien työntekijöiden velvoittaminen osallistumaan hyvinvointikoulutuksiin. Noin puolet vastauksista oli tyhjiä ja muutama vastaajista oli sitä mieltä, että koulutuksissa ei ollut kehitettävää.

Tulosten perusteella projektin tavoite toteutui melko hyvin, koska tietoisuus ergonomiasta lisääntyi suurimmalla osalla lomittajista. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että tällaisella ergonomiakoulutuksella voidaan osittain lisätä lomittajien ergonomiatietämystä. Tiedon lisääntymisen määrää eikä sen soveltamista käytäntöön voida kuitenkaan osoittaa tarkasti tällaisella arviointimenetelmällä.

6 PROJEKTIN ARVIOINTI

Tämän projektin tarkoitus oli edistää maatalouslomittajien ergonomiaa ja siten lisätä heidän työhyvinvointiaan. Tämän projektin tavoitteena oli lisätä maatalouslomittajien tietoutta ergonomiasta, jota he voivat hyödyntää työssään. Keinona tavoitteen saavuttamiseksi järjestettiin ergonomiakoulutus. Koulutuksiin osallistui yhteensä 78 lomittajaa Lapin läänistä. Heistä 74 vastasi palautelomakkeeseen, jota käytettiin tämän projektin arviointimenetelmänä.

Projektin tuloksena maatalouslomittajien tietämys ergonomiasta lisääntyi siltä osin kuin palautelomakkeen perusteella pystyttiin arvioimaan. Palautelomakkeella projektille ei saatu tarkkoja tuloksia, koska se ei täysin selvittänyt tavoitteen toteutumista. Tulokset ovat suuntaa antavia ja niiden avulla voidaan tehdä johtopäätöksiä. Palautelomakkeen puutteellisuus johtui projektityöntekijöiden kokemuksen puutteesta projektimuotoista työskentelyä kohtaan. Palautelomaketta ei osattu suunnitella arvioimaan projektin tuloksia vaan se suunniteltiin alun perin eri tarkoitukseen.

Projektin tuloksiin vaikutti palautelomakkeen vastauksien vaikea tulkitseminen. Palautelomakkeen avoimet kysymykset osoittautuivat haasteellisiksi. Osa saaduista vastauksista ei vastannut asetettuihin kysymyksiin ja joistakin vastauksista ei saanut kunnolla selvää. Lisäksi tuloksiin vaikuttivat suullisesti annetut palautteet ja tyhjät vastaukset.

Projektin tuloksena ergonomiatietämys lisääntyi suurimmalla osalla lomittajista. Tiedon lisääntymisen määrää eikä sen soveltamista käytäntöön voida tarkasti arvioida tässä projektissa käytetyllä arviointimenetelmällä. Tällaisella ergonomiakoulutuksella voidaan kuitenkin vaikuttaa ergonomiatietämyksen lisääntymiseen. Ergonomiakoulutusta voidaan siis pitää hyvänä menetelmänä maatalouslomittajien ergonomiatietämyksen lisäämisessä.

Projektin toteutumiseen vaikutti projektityöntekijöiden onnistunut työskentely projektissa. Työskentelyssä onnistuivat huolellinen suunnittelu ja aikataulutus, tasapuolinen työnjako, projektityöntekijöiden tiivis keskinäinen yhteistyö ja panostaminen työhön.

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän projektin tavoitteena oli lisätä maatalouslomittajien tietoutta ergonomiasta, jota he voivat hyödyntää työssään. Keinona tavoitteen saavuttamiseksi järjestettiin ergonomiakoulutus osana MAAHY-hankkeen Hyvinvointi III -koulutuksia. Projektin tulokset perustuvat palautelomakkeiden kysymyksistä saatuihin vastauksiin, joissa lomittajat toivat esille odotuksensa saada ohjeita ergonomiaan ja liikuntaan. Yli puolet vastanneista koki kyseisten tavoitteiden myös täyttyneen. Projektin tuloksena maatalouslomittajien tietämys ergonomiasta lisääntyi, siltä osin kuin palautelomakkeen perusteella pystyttiin arvioimaan.

Palautelomake suunniteltiin alun perin kouluttajien välineeksi kehittää koulutuksia edelleen. Palautelomakkeen kysymykset koskivat lomittajien kokemuksia koulutuksista ja niiden pääasiallisena tarkoituksena oli selvittää koulutusten onnistumista. Lomakkeiden kysymykset eivät siis olleet tarkoituksenmukaisia, koska niillä ei pystytty täysin selvittämään projektille asetettujen tavoitteiden saavuttamista. Kysymysten laatimiseksi otettiin mallia MAAHY-hankkeessa aikaisemmin käytetystä palautelomakkeesta. Kyseisen lomakkeen tavoite oli täysin eri eikä sen avulla pystytty selvittämään tämän projektin tuloksia parhaalla mahdollisella tavalla. Palautelomakkeen puutteellisuus johtui osittain myös projektityöntekijöiden vähäisestä kokemuksesta projektimuotoisesta työskentelystä. Sen vuoksi ei osattu huomioda, että palautelomakkeen tarkoitus tässä projektissa oli arvioida tavoitteen toteutumista.

Tavoitteen toteutumista olisi voitu selvittää paremmin esimerkiksi laatimalla kyselylomakkeet ergonomiatiedon määrästä ennen ja jälkeen koulutusten. Lisäksi ryhmämuotoisella palautekeskustelulla palautteen kerääminen olisi voinut onnistua paremmin. Kyselylomakkeilla olisi voitu selvittää, onko tietoisuus lisääntynyt ergonomiakoulutuksen myötä. Ergonomian hyödyntämistä käytännön työssä olisi voitu arvioida esimerkiksi toteuttamalla kysely jonkin tietyn ajan kuluttua koulutuksesta. Ajatus kyselyiden toteuttamisesta nousi esille vasta koulutusten jälkeen, jolloin niiden toteuttaminen ei ollut enää mahdollista. Lomittajat kokivat kirjallisen palautteen antamisen vaikeaksi, minkä perusteella ryhmämuotoinen palautekeskustelu olisi voinut olla toimivampi vaihtoehto. Siinä lomittajat olisivat antaneet palautetta suullisesti ja kouluttajat olisivat kirjanneet palautteet muistiin. Tämä olisi helpottanut myös palautteiden tulkitsemista, koska osa saaduista kirjallisista palautteista oli epäselviä.

Palautelomakkeen yhteydessä lomittajilta kysyttiin keinoja kehittää ergonomiaa yhteistyössä työnantajan kanssa. Lomittajat kokivat ergonomian kehittämisen tarpeelliseksi. Kysymykseen saatiin silti vähän vastauksia, koska lomittajat kokivat yhteistyön työnantajan kanssa vaikeaksi. Esille tulleita kehittämiskeinoja olivat työn ergonomisiin epäkohtiin puuttuminen yhteistyössä työnantajan, yrittäjän ja työterveyshuollon kanssa. Ergonomiaohjausta toivottiin työpaikalle. Lisäksi ehdotettiin yhteisiä koulutuksia ja virkistystoimintaa lomittajien ja yrittäjien kesken sekä työvälineiden kehittämistä. Kirjallisuudessa on tuotu esille, että ergonomiaa voidaan kehittää osallistuvan suunnittelun ja suunnitteluyhteistyön avulla. Siinä työntekijöillä on mahdollisuus vaikuttaa omien kokemustensa kautta. Lisäksi suunnittelussa on mukana työn ja työpaikan asiantuntijoita, esimerkiksi työterveyden, työturvallisuuden ja henkilöstöhallinnon alueilta. (Launis & Lehtelä 2011, 31.)

Ergonomiakoulutuksien vahvuutena oli tiedon jakamisen mahdollisuus. Koulutuksissa jaettiin tietoa ja käytännön kokemuksia laajasti kouluttajien ja lomittajien kesken. Myös lomittajien keskinäinen tiedon ja kokemusten vaihto oli aktiivista. He pohtivat yhdessä heidän työhönsä liittyviä haasteita ja ongelmatilanteita ja ideoivat ratkaisukeinoja. Keskusteluissa esille nousivat muun muassa työstä aiheutuvat tuki- ja liikuntaelinvaihat, huonot vaikuttamismahdollisuudet työolosuhteisiin, työturvallisuuslain toteutuminen sekä tiedon välittymisen haasteet maatalousyrittäjän kanssa. Lomittajat kokivat koulutuksen vuorovaikutteisen lähestymistavan toimivaksi, mielekkääksi ja siten hyödylliseksi. Koulutuksen heikkoutena oli se, ettei sen avulla pystytty arvioimaan työskentelyn ergonomisuutta työpaikalla eikä ongelmatilanteisiin puuttumaan konkreettisesti. Koulutuksen lisäksi tarvittaisiin tilakäyntejä, jotta voitaisiin tehdä kattavampi ergonomiakartoitus. Ergonomiakartoituksessa tulisi selvittää yksilöllisesti lomittajan työturvallisuutta, työympäristöä, työn rytmittämistä, työasentoja ja -liikkeitä sekä työvälineiden käyttöä.

Projektityöntekijät asettivat oppimistavoitteikseen ergonomiaan, maatalouslomittajan työhön ja projektimuotoiseen työskentelyyn tutustumisen sekä koulutuksen järjestämisen. Projektin myötä projektityöntekijät kokivat, että tietämys ergonomiasta ja maatalouslomittajan työstä lisääntyi. Aihealueet vaativat laajaa tiedon hakemista ja koulutusten toteuttaminen edellytti tiedon sisäistämistä. Tieto karttui entisestään koulutusten aikana maatalouslomittajilta saatujen kokemusten kautta. Palautteista kuitenkin nousi esille tarve kouluttajien paremmalle lomittajan työn tuntemukselle.

Projektityöntekijöihin kohdistunut palaute oli aiheellinen, koska heidän tuntemus käytännön työtä kohtaan ennen koulutuksia oli vielä vähäistä. Ajallisista syistä johtuen tiedon hankkiminen keskittyi teorialähteisiin ja käytännön työhön tutustuminen rajoittui vain yhteen maatilakäyntiin.

Tämä projekti oli kaikille projektityöntekijöille ensimmäinen sekä työskentelymuotona että näin laajana työnä. Projektin toteuttaminen mahdollisti projektimuotoiseen työskentelyyn tutustumisen. Sen myötä opittiin, että projektille asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi työ- ja arviointimenetelmät täytyy valita tarkoituksenmukaisella tavalla. Koulutuksien valmistelu koettiin haastavaksi, mutta mielenkiintoiseksi tehtäväksi. Haasteelliseksi koulutusten järjestämisen teki lyhyt valmistautumisaika. Projektityöntekijöiden keskinäinen työskentely oli koko projektin ajan sujuvaa; aikataulutus, työnjako ja työskentely ryhmänä onnistuivat kiitettävästi. Työhön paneuduttiin tasapuolisesti ja tunnollisesti sekä sitä työstettiin aktiivisesti.

Koulutuksissa ohjaajiin kohdistunut positiivinen palaute viittaa ohjaajien onnistuneeseen työhön. Projektityöntekijät kokevat myös onnistuneensa projektissaan ja ovat tyytyväisiä opinnäytetyöhönsä. Onnistumiseen vaikuttivat projektityöntekijöiden panostus ja kiinnostus ergonomiaa ja lomittajan fyysistä työnkuvaa kohtaan sekä fysioterapiakoulutuksen antamat valmiudet ja aiempi ohjaamiskokemus.

Projektissa eettisyys huomioitiin projektin kaikissa vaiheissa. Lähdemateriaalin valinnassa huomioitiin, että tieto on luotettavaa, ajantasaista ja sen käyttömahdollisuudet ovat realistiset. Projektissa käytettiin tuoreita ja luotettavia lähteitä. Työterveyslaitoksen tuottamaa tietoa käytettiin sekä koulutusten pohjana että kirjallisessa tuotoksessa. Työterveyslaitos koettiin luotettavaksi ja kattavaksi lähteeksi, koska se on työterveys- ja työsuojelualan tutkimus- ja asiantuntijalaitos. Projektissa keskityttiin vain tiettyihin lähteisiin niiden luotettavuuden, kattavuuden ja tuoreiden vuoksi. Hirsjärven & Remeksen & Sajavaaran (2005, 102) mukaan lähdemateriaalin valinnassa huomioitavia seikkoja ovat kirjoittajan tunnettavuus, lähteen ikä ja lähteen uskottavuus.

Projektin eettisyydessä otettiin huomioon koulutukseen osallistuvien henkilöiden yksityisyyden suojaaminen. Vierailun kohteena olleelta maatilalta hankitun kuvamateriaalin jatkokäytöstä saatiin lupa asianosaisilta. Tähän projektiin liittyen

osapuolien kesken allekirjoitettiin hankesopimus, jossa sovittiin opiskelijatyönä tehtävän projektityön tekemisestä. Lisäksi siinä sovittiin, että projektin tulokset eivät ole salaisia ja ne valmistuvat Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun, MAAHY-hankkeen ja sen yhteistyökumppaneiden käyttöön. Projektissa on määriteltävä, miten tietoa käsitellään eli kuka on tiedon jakaja, kenelle tietoa jaetaan ja missä tilanteessa. Mikäli virheellistä tietoa julkaistaan, projektin tarkoitus ja päämäärä saattaa olla vaarassa. Projektin tuloksen täytyy vastata työlle ja sen laadulle asetettuihin vaatimuksiin. (Karlsson ym. 2001,71–72.)

Tämän projektin pohjalta selvisi, että ergonomian kehittämiseksi on tarve maatalouslomittajan työssä. Työntekijän, työnantajan, yrittäjän ja työterveyshuollon välistä yhteistyötä tulisi lisätä. Lisäksi järjestämällä koulutuksia ja käytännön ergonomiohjausta työympäristössä ergonomisiin epäkohtiin voitaisiin puuttua paremmin. Koulutuksia voidaan pitää merkittävänä tekijänä ergonomian, työhyvinvoinnin ja virkistäytymisen edistämiseksi. Lomittajat kokivat tärkeäksi myös keskinäisen yhteydenpidon ja tapaamiset, jotta he saisivat vertaistukea ja voisivat jakaa kokemuksia. Lomittajat toivoivat vastaavanlaista ergonomiakoulutusta tulevaisuudessa. Jatkokehittämishaasteeksi tälle projektille nousi sekä ergonomiakoulutuksen että ergonomian kehittäminen maatalouslomittajien työssä.

Tämä projektin johtopäätöksenä on, että ergonomiatietoisuutta voidaan lisätä tällaisella ergonomiakoulutuksella. Ergonomiatiedon lisääntymisen määrää ja sen soveltamista käytännön työhön on kuitenkin vaikea arvioida. Ergonomian käytännön toteutumisen arvioiminen edellyttäisi henkilökohtaista ergonomia-kartoitusta työympäristössä sekä työskentelyn alku- ja loppuarviointia. Lisäksi tulokset ovat havaittavissa vasta pitkällä aikavälillä. Myös Launis & Lehtelä (2011, 36–37) tuovat Ergonomia-teoksessa esille ergonomian myönteisten vaikutusten arvioimisen vaikeudet käytännössä. He perustelevat vaikutusten ilmenevän usein ongelmien puuttumisena ja niiden näkymistä laaja-alaisesti: haitallisen fyysisen ja psyykkisen kuormittumisen vähentymisenä, henkilökohtaisen hyvinvoinnin lisääntymisenä, parempana työssä jaksamisena, poissaolojen vähentymisenä ja tuotannon kohoamisena.

LÄHDELUETTELO

Ergonomiayhdistys 2011. Mitä on ergonomia? Luettu 23.9.2011.
<<http://www.ergonomiayhdistys.fi/yhdistys/uusi-sivu/>>.

Fogelholm, Mikael & Vuori, Ilkka & Vasankari, Tommi 2011. Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2005. Tutki ja kirjoita. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Järvikoski, Aila & Härkäpää, Kristiina 2011. Kuntoutuksen perusteet. WSOYpro Oy, Helsinki.

Karlsson, Åke & Marttala, Anders 2001. Projektikirja. Tammer- Paino Oy, Tampere.

Kettunen, Sami 2009. Onnistu projektissa. 2. uudistettu painos. WSOYpro Oy, Helsinki.

Kähkönen, Riikka & Paloranta, Hanna & Peura, Aija 2010. MAASEUTUYRITTÄJIEN TYÖOLOSUHTEET LAPIN LÄÄNISSÄ -Maaseutuyrittäjien hyvinvointi (MAAHY) hankkeen selvitys. Opinnäytetyö. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu, Kemi.

Launis, Martti 2011. Työliikkeet ja työvälineet. Teoksessa Launis, Martti & Lehtelä, Jouni (toim.). Ergonomia. Tammerprint Oy, Tampere.

Launis, Martti & Lehtelä, Jouni 2011. Ergonomian periaatteet ja käyttöalueet. Teoksessa Launis, Martti & Lehtelä, Jouni (toim.). Ergonomia. Tammerprint Oy, Tampere.

Lehtelä, Jouni 2011. Työtilat ja kulkutiet. Teoksessa Launis, Martti & Lehtelä, Jouni (toim.). Ergonomia. Tammerprint Oy, Tampere.

Lipponen, Mari 2011. Fyysiset kuormitustekijät. Luettu 27.8.2011.

<http://www.ttl.fi/fi/toimialat/maatalous/tyoolot_ja_terveys/fyysiset_kuormitustekijat/Sivut/default.aspx>.

Lipponen, Mari 2010a. Maataloustyöhön liittyvät tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Luettu 29.8.2011.

<http://www.ttl.fi/fi/toimialat/maatalous/tyoolot_ja_terveys/fyysiset_kuormitustekijat/maataloustyohon_liittyvat_tuki_ja_liikuntaelinsairaudet/Sivut/default.aspx>.

Lipponen, Mari 2010b. Taakkojen käsittely on yksi syy selkävaiivoihin. Luettu 26.8.2011.

<http://www.ttl.fi/fi/toimialat/maatalous/tyoolot_ja_terveys/fyysiset_kuormitustekijat/taakkojen_kasittely_on_yksi_syy_selkavaivoihin/sivut/default.aspx>.

Louhevaara, Veikko & Launis, Martti 2011. Voimat, liikkeet ja asennot. Teoksessa Launis, Martti & Lehtelä, Jouni (toim.). Ergonomia. Tammerprint Oy, Tampere.

Luusua, Hanna 2010. MAASEUTUYRITTÄJIEN TYÖHYVINVOINTI JA TYÖTERVEYDEN EDISTÄMINEN LAPIN LÄÄNISSÄ -Maaseutuyrittäjien hyvinvointi -hankkeen (MAAHY) selvitys. Opinnäytetyö. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu, Kemi.

Lööw, Monica 2002. Onnistunut projekti. Projektijohtamisen ja -suunnittelun käsikirja. Tietosanoma, Helsinki.

Maaseutuyrittäjien hyvinvointi -hankesuunnitelma 2008. Maaseutuyrittäjien hyvinvointi hanke 2008–2011. Työvoima- ja elinkeinokeskus.

Paasivaara, Leena & Suhonen, Marjo & Nikkilä, Juhani 2008. Innostavat projektit. Suomen sairaanhoitajaliitto ry, Sipoo.

Pelin, Risto 2009. Projektihallinnan käsikirja, 6. uudistettu painos. Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Piirainen, H & Elo, A-L & Hirvonen, M & Huuhtanen, P & Kandolin, I & Kankaanpää, E & Kauppinen, K & Ketola, R & Lindström, K & Manninen, P & Mikkola, J & Peurala, M & Reijula, K & Riala, R & Salminen, S & Toivanen, M & Viluksela, M & Virtanen, S & Räsänen, K 2003. Työ ja terveys haastattelututkimus. Taulukkoraportti. Helsinki, työterveyslaitos.

Rissanen, Tapio 2002. Projektilla tulokseen. Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Siikalatvan kunta. Maatalouslomittajan ammatti. Luettu 29.8.2011.
<http://www.siikalatva.fi/lomituspalvelut/lomittajan_tyo>.

Suni, Jaana & Vasankari, Tommi 2011. Terveysliikunta, 2. uudistettu painos. Teoksessa Fogelholm, Mikael & Vuori, Ilkka & Vasankari, Tommi (toim.). Duodecim, Helsinki.

Talvitie, Ulla & Karppi, Sirkka-Liisa & Mansikkamäki, Tarja 2006. Fysioterapia. 2. uudistettu painos. Edita Prima Oy, Helsinki.

Tuominen, Eva & Launis, Martti 2011. Tilat ja ihmisen käyttäytyminen. Teoksessa Launis, Martti & Lehtelä, Jouni (toim.). Ergonomia. Tammerprint Oy, Tampere.

Työturvallisuuslaki 2002. 23.8.2002/738.

Ylinen, Jari 2006. Venytysharjoittelu. Ohjeet ja kuvasto. Priimus Paino Oy, Loimaa.

Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu

SOPIMUS

Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun terveyden toimiala ja alla mainittu toimeksiantaja sopivat tällä sopimuksella opiskelijatyönä tehtävän opinnäytetyön tekemisestä alla mainituin ehdoin

TOIMEKSIANTAJATIEDOT

Toimeksiantajan nimi ja osoite: Maaseutuyrittäjien hyvinvointihanke 2008-2011

Yhdyshenkilö/työelämäohjaaja: Projektipäällikkö Riitta Kettunen

Yhdyshenkilön/työelämäohjaajan yhteystiedot: Puh. 040-8650705

OPPILAITOSTIEDOT

Oppilaitoksen nimi ja osoite: Kemi-Tornion AMK Meripuistokatu 26, 94100 Kemi

Opinnäytetyön tekijä(t) ja yhteystiedot: Tiina Hast, Laura Markus ja Susanna Lundqvist

Opinnäytetyön ohjaava(t) opettaja(t) ja yhteystiedot: Ritva Jalosalmi (puh. 050-3109364) ja Sari Arolaakso-Ahola (050-3109334)

OPISKELIJATYÖNÄ TEHTÄVÄN OPINNÄYTETYÖN TIEDOT

Opinnäytetyön nimi/aihe: Ergonomiaa maatalouslomittajille

Työn aikataulu: Työ aloitettu lokakuussa 2010, työn arvioitu valmistuminen lokakuussa 2011, työ esittäminen ja arviointi marras- joulukuussa 2011.

Opinnäytetyöstä aiheutuvista kustannuksista vastaa: Maaseutuyrittäjien hyvinvointihanke 2008-2011

Työn tulosten tekijänoikeuksista ja hyödyntämisestä sovitaan seuraavaa: Työ valmistuu Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun ja Maaseutuyrittäjien hyvinvointihankkeen käyttöön.

Tulosten salassapidosta sovitaan seuraavaa: Työn tulokset eivät ole salaisia

Työn ohjaajina toimivat: Ohjaavat opettajat

TOIMEKSIANTAJAN OPINNÄYTETYÖSTÄ MAHDOLLISESTI MAKSAMA KORVAUS

Korvaussumma: -

Korvauksen saaja: -

Korvauksen maksun ajankohta: -

Jos tähän sopimukseen tulee muutoksia, on se jokaisen osapuolen uudelleen hyväksyttävä ja allekirjoitettava.

Tämä sopimus on tehty 3 kappaleena, yksi jokaiselle sopijaosapuolelle.

Paikka: Kemi

Aika: 21.1.2011

Leena Leinonen

AMK:n edustaja

Ritva Jalosalmi

AMK:n edustaja

Tiina Hast

Opiskelija

*Siina Kettunen, pr. pt. korvaus -
nauke*

Toimeksiantajan edustaja

Laura Markus

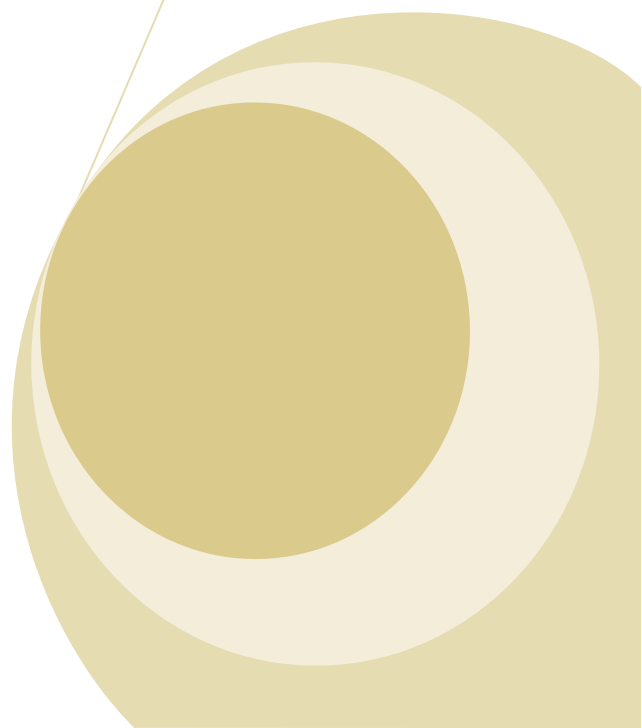
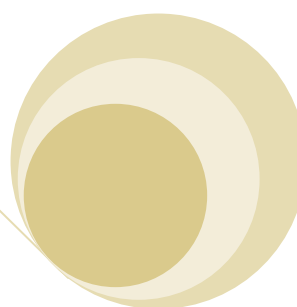
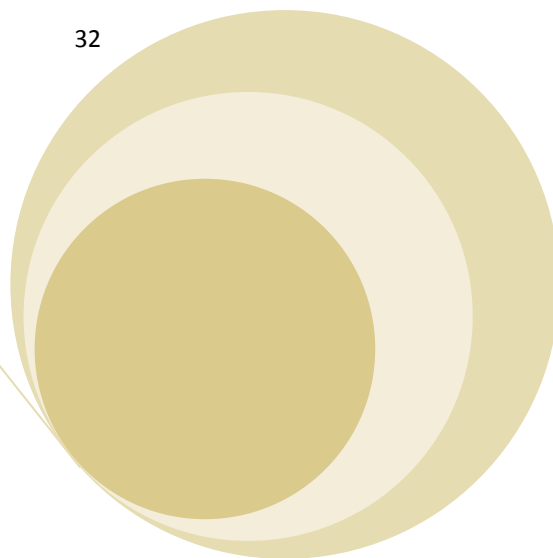
Opiskelija

Susanna Lundqvist

Opiskelija

Ergonomia- ja liikunta- ohjeita työn ohelle

MAAHY -hanke 2008 -2011



Venyttelyohjeita työn ohelle



Vartalon ojennus ja pyöristys



Kyljen venytys ja vartalon kierto



Lonkankoukistajan ja takareiden venytys



Kaularangan sivutaivutukset ja eteentaivutus

Ergonomian huomioiminen työasennoissa ja työliikkeissä

- Pidä pää keskiasennossa, hartiat rentoina alhaalla, olkavarret lähellä vartaloa kaikissa työvaiheissa
- Pidä selkä suorana, vältä selän jatkuvia kiertoja, taivutuksia ja työskentelyä etukumarassa
- Työskennellessäsi vyötärötason alapuolella käytä mahdollisuuksien mukaan jakkaraa tai joustaa polvista
- Käytä kehon painoa hyväksi välineiden siirrossa.
- Opettele molempien käsien käyttö
- Työskentele ranteet suorina välttämällä voimakasta puristusotetta
- Vältä kurkottelua ja käsien kannattelua, mene lähelle työkohdetta
- Käytä tukevaa haara-asentoa tai käyntiasentoa
- Kanna esineitä molemmilla käsillä vartalon lähellä suoraan vartalon etupuolella



Hyvinvointikoulutus III Maatalouslomittajille

MAAHY- hanke 2008- 2011, koulutuspäivät Levillä 11. - 13.1.2011

Palautelomake

Tämä palautelomake koskee fysioterapiaopiskelijoiden pitämiä osioita:
ergonomialuennot, vesijumppa, kuntosaliohjaus sekä TULES- jumppa.

1. Mitkä olivat odotuksesi yllä mainittujen osioiden suhteen?

2. Mitkä asettamistasi odotuksista toteutuivat?

3. Mitkä tekijät edistivät odotuksien saavuttamista?

4. Mitkä tekijät estivät odotuksien saavuttamista?

5. Kehittämisehdotuksia?

6. Miten työergonomiaa voisi mielestäsi kehittää yhteistyössä työnantajan kanssa?

– Kiitos palautteestasi! –

