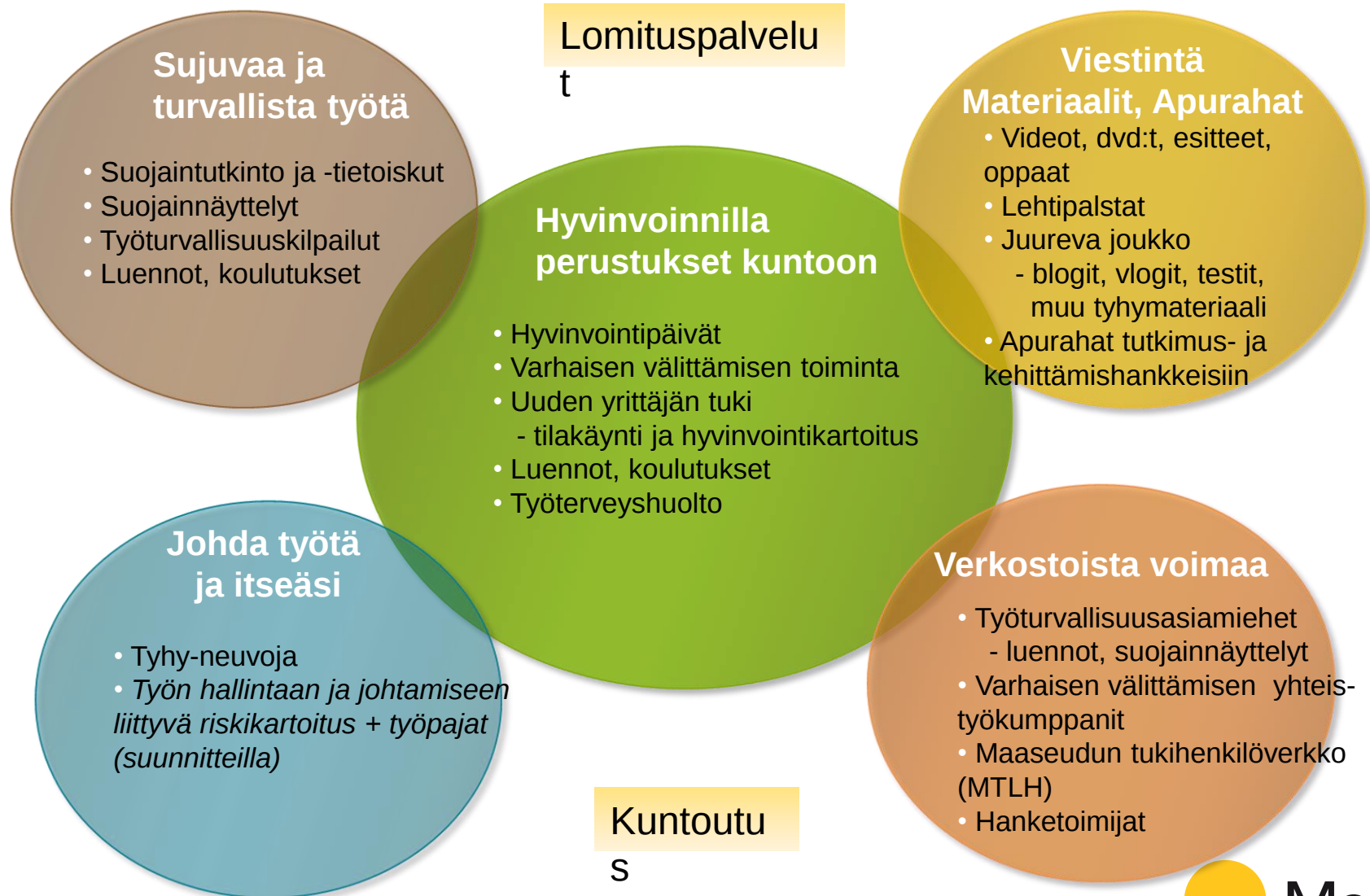


Mistä apua jaksamiseen?

Märta Strömberg-Nygård
Mela



Melan työhyvinvointipalvelut



Maatalousyrittäjien työterveyshuolto

- työterveyshuoltoon kuulumisen vapaaehtoista, mutta suositeltavaa pakollinen tai vapaaehtoinen MYEL-vakuutus
- työterveyshuolto auttaa ylläpitämään ja parantamaan työkykyä, ehkäisemään työperäisiä sairauksia ja ohjaa tarvittaessa kuntoutukseen.
- työterveyshuollon palveluja saa sekä julkiselta että yksityiseltä palveluntuottajilta
 - tietoja järjestäjistä kunnan nettisivuilta
 - yksityisistä lääkärikeskuksista

Mitä toimiva työterveyshuolto tarjoaa?

- Palvelut
 - terveystarkastus
 - tilakäynti
 - ensiapuvälineet ja -koulutus
 - tyhy-toimintaa
 - työterveyslääkärin läheteellä erikoislääkärin arvion
 - Mahdollisuuden päästä kuntoutukseen
 - 20 % alennuksen MATA-työtapaturmavakuutuksen maksusta (liittyminen 1.10 mennessä edellisenä vuonna)
- **Halutessa sairaanhoidon** työterveyshuollossa
- Maatalousyrittäjien työterveyshuollon liittymisaste 35,9% (31.3.2017)



Tyhy-neuvoja auttaa työhyvinvointiin liittyvissä asioissa

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

Kuntoutusta Melasta

Mata-kuntoutus

- Ensisijainen, perustuu tapaturmaan tai ammattitautiin
- Lääkinnällinen tai ammatillinen kuntoutus, suojainten korvaaminen, ammatillinen koulutus, elinkeinotukea työtä helpottaviin laitteisiin, sopeutumisvalmennus tai työkokeilu
- Ei tarvitse hakea erikseen, aloite yleensä Melasta!

MYEL-kuntoutus

- Vain ammatillista. Keinot: elinkeinotuki työtä helpottaviin koneisiin tai laitteisiin, uuden yritystoiminnan aloittamiseen tai tuotantosuunnan muuttamiseen tai koulutus uuteen ammattiin.
- Työkyky uhattuna
- Tarvitaan hakemus ja B-lääkärinlausunto sekä selvitys työoloista (TM-lomake)

Eläkeuudistus - uutta mm.

- Osittainen vanhuuseläke (OVE) 1.1.2017 alkaen
- Vanhuuseläkkeen osittainen varhentaminen
 - vanhuuseläkkeestä voi ottaa osan jo 61 vuoden iästä lukien
 - karttuneesta eläkkeestä joko neljäsosa tai puolet (tai $\frac{1}{4}$ ja myöhemmin $\frac{1}{4}$)
 - varhennusvähennys 0,4 %/kk oman vanhuuseläkkeen alaikärajasta laskettuna
 - vähennys säilyy varhennetussa osassa myöhemminkin
 - ei työajan tai ansioiden vähentymistä koskevaa edellytyksiä
 - laskuri www.mela.fi
- Työuraeläke 63 vuotta täyttäneille 2018 alkaen
 - vähintään 38 vuotta raskasta työtä
 - eläke myönnetään ilman tulevan ajan osuutta

Taloudellisia vaikeuksia

- Maatalousyrittäjien MYEL- ja MATA -vakuutusmaksuihin voi hakea (puhelinsoitolla) lykkäystä jopa 24 kuukautta 31.12.2017 asti. Viivästyskorko on 4 prosenttia.
- Pankin kanssa neuvoteltavaa
- ProAgrian palvelut
- Kunnan velkaneuvonta
- Takuu-Säätiö

Valitse talo ▼

TERVEYSKYLÄ.FI



TERVETULOA TERVEYSKYLÄÄN

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

Valitse talo, johon haluat siirtyä

Ajankohtaista

08.05.2017

Lihavuudella ja diabetes

**Motivoidu
elämäntapamuutokseen!**



www.mielenterveystalo.fi

omahoito

itsearviointi

neuvoja

oppaita

oirenavigaattori

ITSEARVIOINTI

Mielenterveystalon itsearviointityökalut on tarkoitettu helpottamaan oman psyykkisen voimin arviointia ja seurantaa. Kyselyiden tulokset ovat aina suuntaa antavia, eikä minkään yksittäisen kyselyn perusteella voida asettaa jonkin mielenterveyshäiriön diagnoosia.



AHDISTUNEISUUSKYSELY
(GAD-7)

GAD-7-kysely (Generalized Anxiety Disorder 7-item scale) on tarkoitettu ahdistuneisuusoireiden arviointiin. Kysely perustuu yleistyneen ahdistuneisuushäiriön diagnostisiin kriteereihin.



ALKOHOLINKÄYTÖN RISKIT
(AUDIT)

AUDIT-kysely (Alcohol Use Disorders Identification Test) on maailman terveysjärjestön kehittämä testi, jolla arvioidaan alkoholinkäyttöä ja siihen liittyviä riskejä.



MASENNUSKYSELY
(BDI-21)

BDI-kyselyä (Beck Depression Inventory) käytetään masennusoireiden vaikeusasteen arviointiin. Sillä voidaan myös seurata oireiden muutosta esimerkiksi hoidon aikana.



MYÖHÄISIÄN MASENNUSSEULA
(GDS-15)

GDS-kyselyä (Geriatric Depression Scale) käytetään ikääntyneiden ihmisten masennusoireiden tunnistamiseen ja masennuksen vaikeusasteen arviointiin.



PAKKO-OIREKYSELY
(OCI-R)

OCI-R kyselyllä (Obsessive-Compulsive Inventory - Revised) arvioidaan erilaisten pakko-oireiden esiintymistä. Kyselyn avulla selvitetään, paljonko mahdolliset pakko-oreet häiritsevät arkea tai aiheuttavat muuta



PANIIKKIOIREKYSELY
(PDSS)

PDSS-SR-kyselyä (Self-report form of the Panic Disorder Severity Scale) käytetään paniikkikohtausten ja niiden aiheuttaman haitan vaikeusasteen arviointiin.

Suomen Mielenterveysseuran Kriisipuhelin

- **Valtakunnallinen kriisipuhelin**
päivystää numerossa [010 195 202](tel:010195202)
arkisin klo 9.00–07.00
viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 15.00–07.00

Tukea pareille

"Toimiva parisuhde on ihmisen hyvinvoinnin perusta."

- **Väestöliiton parisuhdekeskuksen valtakunnallinen neuvontapuhelin 0800 183 183**, to klo 12 -14. Vastaajina ovat Väestöliiton psykologit. Parisuhdekeskuksesta voi varata ajan nettivastaanotolle tai terapiaan.
www.vaestoliitto.fi/parisuhde/palvelut
- **Kataja ry - parisuhdekeskus**
 - järjestää mm. parisuhdekursseja
 - www.katajary.fi

pariterapiaa.fi

Uutta Suomessa: apua pareille nettikurssilta

Kirjoitettu lokakuu 9, 2013 | Lotta Heiskanen

Väestöliiton ja Suomen Pariterapiayhdistyksen yhteistyön tuloksena on syntynyt tunnekeskeinen nettiparisuhdekurssi, joka on ensimmäinen laatuaan Suomessa.

Parisuhdekurssille voi osallistua netissä maksutta, joustavasti, mistä ja milloin vain. Parit voivat yhdessä kumppanin kanssa tai yksin saada apua suhteensa kiemuroihin kaikessa rauhassa vaikka kotisohvalla netin ääressä.

Uusi nettiparisuhdekurssi perustuu kanadalaisen professorin **Susan Johnsonin** kehittämään tunnekeskeiseen pariterapiaan, joka on tutkitusti tehokas pariterapiamuoto. Tässä terapiamuodossa vahvistetaan kumppaneiden läheistä suhdetta ja tunteet mielletään välineenä muutokseen.

Kurssilta löytyy videoita, harjoituksia ja välineitä. Kurssilla on kahdeksan jaksoa, joilla edetään järjestyksessä. Kurssi auttaa tavallisimmissa kysymyksissä, joihin ihmiset toivovat suhteessaan apua. Niitä ovat esimerkiksi, miten parantaa läheisyyttä? Miten selviytyä ristiriidoista?

Tunnekeskeinen nettiparisuhdekurssi löytyy osoitteesta: <https://www.perheaikaa.fi/nettikurssit>

Tukea perheille

- **Omaishoitajat ja Läheiset - Liitto ry** omaishoitajien ja heidän hoidettaviensa edunvalvonta- ja tukijärjestö. www.omaishoitajat.com, neuvontapuhelin 020 780 6599, ma - to klo 9 - 15
- **Mannerheimin Lasten ja nuorten puhelin 116 111**, ma-pe klo 14-20 , la ja su klo 17-20. Voi kysyä ja keskustella maksutta www.mll.fi
- **Naisten linja 0800 02 400** ma-pe klo 16-20, ja la ja su klo 12 - 16, maksuton valtakunnallinen neuvonta- ja tukipalvelu www.naistenlinja.fi

Miten toimin väkivallan ilmetessä?

- Arvioi ja varmista turvallisuus. Muista lapset! Tee tarvittaessa lastensuojeluilmoitus
 - Turvasuunnitelma, esim. www.turvakoti.net tai www.thl.fi
 - Lasten turvasuunnitelma https://www.turvakoti.net/site/?lan=1&page_id=166
- Testi väkivallan kokijalle: https://www.turvakoti.net/site/?lan=1&page_id=196
- Vakavan väkivallan riskinarviointi –kartoitus, Marak
- Tarjoa apua, ohjaa tarvittaviin palveluihin
 - Voit ottaa yhteyttä esim. yhdessä asiakkaan kanssa
- www.turvakoti.net
 - Turvakotien ja muiden auttavien tahojen yhteystiedot
 - Vertaistukea
- **Rikosuhripäivystys, auttava puhelin 0203 16116**, ma-ti klo 13-21 ja ke-pe klo 17-21

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n tuetut lomat

- Lomatukea myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein.
- Hakija itse perustelee lomatuen tarpeen vapaamuotoisesti hakemuksessa.
- Tuen myöntämiseen vaikuttavia tekijöitä ovat mm. ensikertalaisuus, tulotiedot, velat ja esim. sairauskulut, terveyteen liittyvät perusteet, hakijan elämäntilanne ja aiemmin myönnetty lomatuki.
- Lomatukea voidaan myöntää samalle henkilölle useammin kuin kerran, mutta korkeintaan joka toinen vuosi.
- Tuen saaja maksaa lomasta henkilökohtaisen omavastuuosuuden, josta lähetetään lasku loman kutsukirjeen yhteydessä. Omavastuuosuus on 20€/henkilö/vuorokausi ja alle 17vuotiaat lapset lomailevat ilman omavastuuta.
- Tuettu loma sisältää täysihoidon (aamiainen, lounas ja päivällinen, perhelomilla lapsille iltapala), majoituksen jaetuissa 2 hengen huoneissa tai perhekoon mukaisissa huoneissa/huoneistoissa sekä ryhmälle suunnatun lomaohjelman.
- Maatalousyrittäjille omat lomat

Maatalousyrittäjille tarkoitettut lomat

MTK:n lomat

Hyvinvointilomat

19.11.2017 - 24.11.2017 Nuorisokeskus Piispala Parisuhde-teema

26.11.2017 - 01.12.2017 Härmän Kylpylä

Liikkuen luonnossa

Liikuntaloma Perheille

Meidän Perheen Loma

Työt takana -loma

05.11.2017 - 10.11.2017 Imatran Kylpylä

Voimavaraloma

05.11.2017 - 10.11.2017 Yyterin Kylpylähotelli

MTLH:n lomapilootti

- Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry pilotoi uutta lomamuotoa vuoden 2017 aikana. Tavoitteena on tarjota lomamahdollisuus myös niille, joilla ei ole mahdollisuutta irrottautua lomalle yhtäjaksoisesti viideksi vuorokaudeksi. Lomat toteutetaan tässä vaiheessa 2+3 vrk lomina (Melan kanssa toteutettava loma)
 - omavastuuosuus on 10 €/vrk, yhteensä 50 €, sisältäen majoituksen 2 hh:ssa, täysihoitoruokailut ja lomaan kuuluvan ohjelman.
 - lomalle osallistuminen on sitova omavastuuosuuden maksamisen jälkeen.
 - lomalle osallistumisesta **ei tule lomalaiselle karenssia**, koska kyseessä kokeilu.
 - lomalla on koulutettu lomaohjaaja, joka toimii lomajaksojen välillä myös Tukinetin keskustelujen ohjaajana.
- **MELA**, avolomapilottijaksot: 1. jakso 16.-19.10. 2017, 3 vrk ma-to ja 2. jakso 11.-13.12.2017, 2 vrk ma-ke, Hyvinvointiloma, Härmän Kylpylä, Ylihärmä.
- www.mtlh.fi

Kuntoremonttikursseja maatalousyrittäjille, yleistä

- Kuntoremontti tarjoaa keinoja ja konkreettista ohjeistusta tavoitteelliseen omasta terveydestä, hyvinvoinnista ja arjessa jaksamisesta huolehtimiseen.
- Kun kursseille on hakeuduttu työterveyshuollon kautta on mahdollista hakea Kelan kuntoutusrahaa kurssijaksojen ajalta. Kurssimaksun voi vähentää maatalouden verotuksessa.
- Hae Kelan lomakkeella KU 114, jotta saat kuntoutusrahaa. Kuntoutusraha MyEL-työtulon perusteella.
- Työterveyshuollon hyväksymän kuntoremonttikurssien ajalle voi saada sijaisapua, jos sijaisavun muut ehdot täyttyvät.
- Tänä vuonna kuntoremonttikursseja järjestetään Oulussa, Savonlinnassa, Turussa ja Summassaareissa. Lisätietoja www.mela.fi

Kiila korvasi Tyk-kuntoutuksen

- **KIILA-kuntoutus on uusi työssä olevien ammatillista työkykyä tukeva kuntoutus ja KIILA korvaa TYK-kuntoutuksen. Se on yrittäjälle maksutonta.**
- Kela täyttää kuntoutuspaikat sitä mukaa kun heille saapuu valintakriteerit täyttäviä hakemuksia.
- Kuntoutukseen haetaan Kelan kuntoutushakemuksella KU 101 johon liitetään B-lääkärinlausunto (oma työterveyslääkäri/oma hoitava lääkäri)
- Herttuan kuntouskeskuksessa Kerimäellä, Savonlinnassa alkaa syksyllä kurssi. Hakemus viimeistään 25.8.2017 mennessä.

Farmarin suojaintutkinto

osiota:

Kannustava oppimisympäristö verkossa maatalouden suojaamista

- ytimekkäitä tietoisuuksia
- monipuolisia tehtäviä
- kokoavia testejä

Suunnattu kaikille maatalouden parissa työskenteleville, erityisesti maatalousyrittäjille ja alan opiskelijoille. Maksuton.

Tehtäviä saa ja kuuluu tehdä niin kauan, että tutkinnon saa suoritettua

- 7 osiota, yhden suorittaminen kestää noin 15 minuuttia.
- Tutkinnon voi tehdä kerralla tai osissa.
- Tutkinnon suorittanut saa suojaindiplomin ja oikeuden käyttää suojainmestarin arvonimeä. Opiskelijoille haalarimerkki.

mela.fi/suojaintutkinto

7

Hengitys



Kuulo



Näkö



Jalat



Kädet



Pää



Työvaatetus



Melan hyvinvointipäivät maatalousyrittäjille 2017

Unta ja seikkailuja

Hyviä luentoja ja mielenkiintoista tekemistä

- Leeni Peltonen johdattelee uneen ja Pata Degerman seikkaluun vetävissä esityksissä.
- Testaa myös kehosi kuntoindeksi ja osallistu monipuoliseen virkistävään ohjelmaan.
- Tilaisuudet ovat samansisältöisiä.

- 23.11.2017 HOLIDAY CLUB CARIBIA, TURKU
- 28.11.2017 HOTELLI LASARETTI, OULU
- 30.11.2017 PEURUNKA, LAUKAA
- Tilaisuus ohjelmineen ja ruokailuineen on osallistujille maksuton. Yöpyminen on mahdollista omakustannushintaan.
- Lisää tietoa ja ilmoittautuminen 1.8.2017 alkaen www.mela.fi.

**Kiitos
mielenkiinnosta!**

