

Melan varhaisen tuen palvelut Vinkkejä jaksamiseen 13.4.2026

Välitä viljelijästä – Välitä poronhoitajasta – Välitä kalastajasta

Se pitää vain jaksaa...

**”Ei terve ihminen lommaa
tartte”**

Kolahtaako?

- Vuosilomat pitämättä
- Ahdistuneisuutta, ärtyneisyyttä
- Välinpitämättömyyttä, aloitekyvyttömyyttä
- Negatiivisuutta
- Unohtelua
- Lisääntyneet tapaturmat, sairastelu, epämääräiset kiputilat
- Ihmissuhdevaikeuksia



Painaa pahkaansa



Puhumattomuus
mies ei puhu, nainen ei muista kuunnella

Häpeä
Syyllisyys

Yksinäisyys, eristäytyminen

Itseä (ja muita) on helppo paeta



Ahistus ei ole tunne

- Pysähdy
- Uskalla kuunnella itseäsi
- Tunnista omat ajatukset ja tunteet
 - Ahdistus ei ole tunne
 - Johda omia ajatuksia
Ajatusten harhaileminen on luonnollista
Aikavarkaiden tunnistaminen
- Keskity nykyhetkeen, asioiden tärkeysjärjestys



Älä anna ajan hallita sinua – pura se osiin

- Pidä joka päivä palaveri itsesi kanssa
- Älä pieksä itseäsi tekemättömistä töistä
– uusi päivä, uudet mahdollisuudet
- Valitse päivän tärkeimmät työt
- Tee päivän tärkeimmät työt
- Taputa itseä olalle onnistumisesta



Rytmi ja rutiini antaa hallinnan tunteen

- Töiden suunnittelu, aikataulutus
- Säännöllinen ruokailu
- Riittävä uni ja lepo
- Ihmissuhteista kiinni pitäminen - **puhuminen**
- Liikunta, harrastukset
- Aikaa palautumiselle
- Aikaa lomalle
- Somen, puhelimen käytön vähentäminen
- Opi sanomaan Ei
- Lupa olla jouten
- Levosta käsin - Luovuus kukkii joutilaisuudesta



Palautuminen

- Ihminen tarvitsee huoltoa
- Kuormituksen kasvu näkyy
 - työtehossa
 - työn tuloksissa
 - ihmissuhteissa
- Mikrotauot ja lounastauot työn lomassa antavat henkistäkin energiaa
 - oikeat eväät vs. kahvi ja pulla
 - energian annostelu pitkin päivää / ilta-ahmiminen
- Vietä aikaa ystävien ja perheen kanssa
- Mielekkäät harrastukset
 - kavereiden kanssa liikkuminen kasvattaa fyysistä, henkistä ja sosiaalista pääomaa
- Lomaa tarvitsevat kaikki!



Näitä jokainen tarvitsee jaksakseen

Youtube-video:
[Mielenterveyden käsi](#)



Varhaisen tuen palvelut

Välitä
viljelijästä



Välitä
poronhoitajasta



Välitä
kalastajasta



- Palvelut **MYEL-vakuutetuille maatalousyrittäjille, kalastajille ja poronhoitajille**
 - tavoitteena työkyvyn tukeminen, työkyvyttömyyden ennaltaehkäisy sekä työurien pidentäminen
- Melan tarjoamia **varhaisen tuen palveluja ovat:**
 - Työkykyneuvojen palvelut
 - Harkinnanvaraiset ostopalvelusitoumukset mielenterveyden asiantuntijapalveluihin
 - Työkyvyn tukemiseen liittyvä koulutus, viestintä ja digitaaliset palvelut
 - Varhaisen tuen verkoston ylläpitäminen ja koordinointi

 - Yhteystiedot ja alueet
 - <https://www.mela.fi/maatalousyrittajat/varhaisen-tuen-palvelut/tyokykyneuvonta/>

Ostopalvelusitoumukset mielenterveyden asiantuntijapalveluihin

- Mielenterveyden asiantuntijapalvelulla tarkoitetaan psykoterapeutin, psykologin, psykiatrisen sairaanhoitajan tai psykiatrian erikoislääkärin palveluja
- Työkykyneuvojan suosituksesta työkyvyn tukemiseksi
- Harkinnanvarainen
- Enimmäisarvo 500€
- Ostopalvelusitoumus on käytettävä kahdentoista kuukauden kuluessa sen antamisesta
- Asiakas voi saada enintään kaksi sitoumusta viiden kalenterivuoden ajanjaksolla

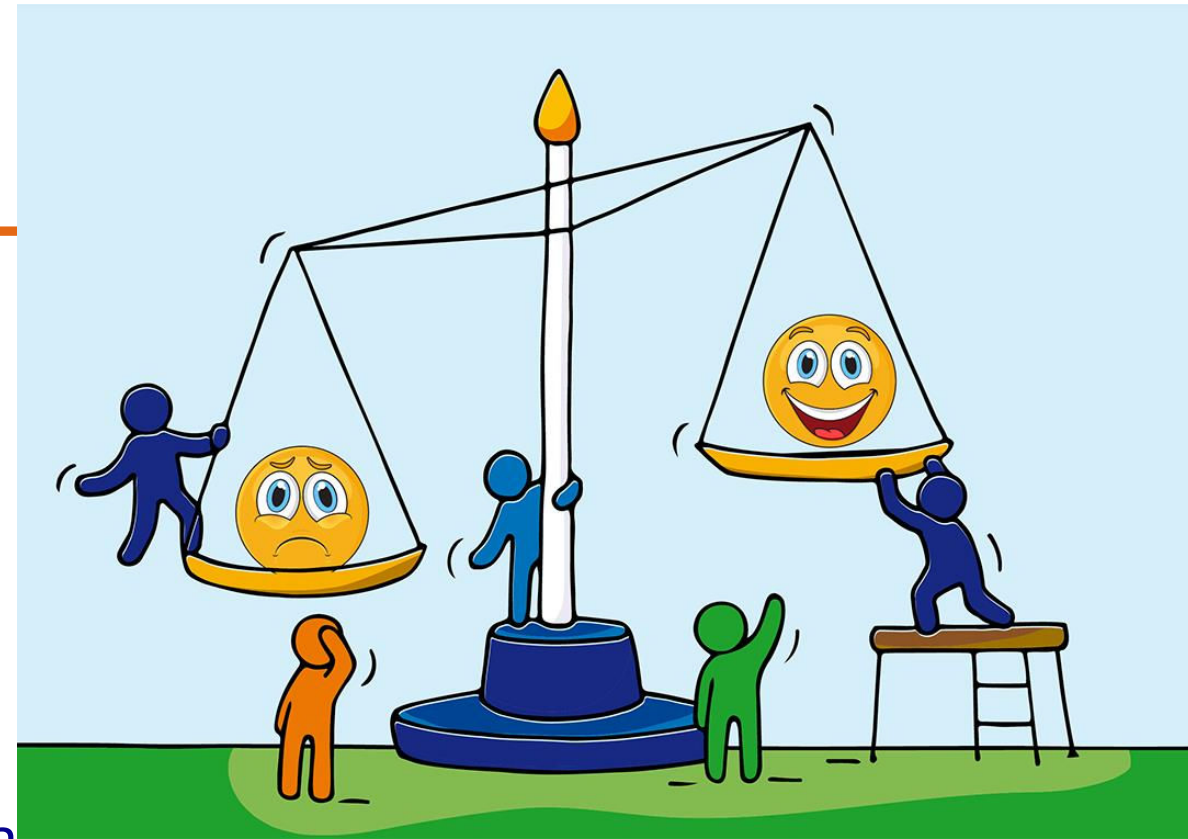
- Haetaan työkykyneuvojan avulla sähköisesti

Mela Tapahtumat <https://www.mela.fi/tietoa-melasta/tapahtumat/>



- Hyvinvointipäivät Rovaniemi 5.11.2026
- Maatalousyrittäjän työkyvyn ABC valmennukset
- Vahva mieli- valmennukset

Viljelijän tykymittari



<https://tykymittari.mela.fi/>

- Opit, miten työkykysi vastaa työsi vaatimuksia
- Tunnistat, mihin asioihin tulee kiinnittää huomiota
- Saat ohjauksen sinulle hyödyllisiin palveluihin

Kiinnostut hyvinvointisi kehittämisestä.

Näet, millainen on oma työkykysi verrattuna muihin vastanneisiin maatalousyrittäjiin

Melan työturvallisuusneuvoja

- Neuvontaa työturvallisuuskysymyksissä
 - 029 435 2100
 - tyoturvallisuusneuvoja@mela.fi

Tietoa esimerkiksi

- Turvallisista työtavoista ja työtapojen sujuvoittamisesta
 - Suojautumisesta ja suojaimista
 - Työtä helpottavista apuvälineistä
 - Lasten turvallisuudesta
 - Kuinka tehdä riskienarviointia tilalla
-
- Lapissa Jarno Ronkainen 029 435 2662

Työturvallisuus-
neuvoja mukana
myös VR-
kokemuksessa!



Sovelluksen avulla voit

- tunnistaa vaaranpaikkoja
- arvioida riskejä
- kirjata riskien pienentämiseksi suunnitellut toimenpiteet
- tehdä korjauksia
- seurata toimintaa
- ladata raportteja esimerkiksi työterveyshuollolle
- saada tietoa työturvallisuudesta
- Riskimittarin käyttäjien kesken arvotaan hyviä palkintoja.



Riskimittari

Riskimittari on MYEL-vakuutusohjelle yrittäjille suunnattu maksuton riskienhallinnan työkalu työturvallisuuteen. Riskimittarin avulla voit tunnistaa ja arvioida työympäristössä riskoja sekä seurata tekemiesi muutosten vaikutusta. Lue lisää riskienhallinnasta

Ohjattu avainkoodeilla 

Tunnistaudu Suomi.fi

Henkilötunnus:



Työterveyspalvelujen ostajan opas maatalousyrittäjälle

Oppaassa kerrotaan:

- mitä työterveyshuolto voi tarjota
- mitä siltä voi odottaa
- kerrotaan yrittäjän ja työnantajan vastuista
- työterveyshuollon ostamisesta
- työterveyshuollon sisällöstä, sekä kustannusten muodostumisesta ja korvauksista

<https://urn.fi/URN:ISBN:9789522618290>



Maatalousyrittäjille, poronhoitajille ja kalastajille luottamuksellista ja maksutonta apua elämän pienissä ja suurissa haasteissa.



Maailman työkykyneuvoja auttaa sinua työkykyyn ja jaksamiseen liittyvissä asioissa.



Maija Pispala



maija.pispa@mela.fi



040 920 9801



Toiminta-alue

Puolanka, Hyrynsalmi, Kajaani, Kuhmo, Paltamo, Ristijärvi, Sotkamo, Suomussalmi, Kemijärvi, Pelkosenniemi, Posio, Salla, Savukoski, Kuusamo, Pudasjärvi, Taivalkoski, Utajärvi, Vaala



Kartoitamme tilanteesi kokonaisvaltaisesti ja etsimme yhdessä ratkaisumahdollisuuksia. Asiasi voi liittyä esim. työkykyyn, elämän muutostilanteisiin, ihmissuhteisiin, voimavaroihin tai taloudellisiin huoliin.

Ota yhteyttä matalalla kynnyksellä!

Katso lisää osoitteesta mela.fi/varhainentuki



Maatalousyrittäjille, poronhoitajille ja kalastajille luottamuksellista ja maksutonta apua elämän pienissä ja suurissa haasteissa.



Meidän työkykyneuvoja auttaa sinua työkykyyn ja jaksamiseen liittyvissä asioissa.



Eija Tammela



eija.tammela@mela.fi



050 331 8973



Toiminta-alue

Enontekiö, Inari, Kemi, Keminmaa, Kittilä, Kolari, Muonio, Pello, Ranua, Rovaniemi, Simo, Sodankylä, Tervola, Tornio, Utsjoki, Ylitornio, Haapavesi, Hailuoto, Ii, Kempele, Kärsämäki, Liminka, Lumijoki, Merijärvi, Muhos, Oulainen, Oulu, Pyhäjoki, Pyhäntä, Raabe, Siikajoki, Siikalatva, Tyrnävä



Kartoitamme tilanteesi kokonaisvaltaisesti ja etsimme yhdessä ratkaisumahdollisuuksia. Asiasi voi liittyä esim. työkykyyn, elämän muutostilanteisiin, ihmissuhteisiin, voimavaroihin tai taloudellisiin huoliin.

Ota yhteyttä matalalla kynnyksellä!

Katso lisää osoitteesta mela.fi/varhainentuki



Maatalousyrittäjille, poronhoitajille ja kalastajille luottamuksellista ja maksutonta apua elämän pienissä ja suurissa haasteissa.

Marko vastaa lapissa kalastajista



Markon työkykyneuvoja auttaa sinua työkykyyn ja jaksamiseen liittyvissä asioissa.



Marko Kiiveri



marko.kiiveri@mela.fi



050 329 3976



Toiminta-alue

Askola, Espoo, Hanko, Helsinki, Hyvinkää, Inko, Järvenpää, Karkkila, Kauniainen, Kerava, Kirkkonummi, Lapinjärvi, Lohja, Loviisa, Myrskylä, Mäntsälä, Nurmijärvi, Pornainen, Porvoo, Pukkila, Raasepori, Sipoo, Siuntio, Tuusula, Vantaa, Vihti, Asikkala, Hartola, Heinola, Hollola, Iitti, Kärkölä, Lahti, Orimattila, Padasjoki, Sysmä



Kartoitamme tilanteesi kokonaisvaltaisesti ja etsimme yhdessä ratkaisumahdollisuuksia. Asiasi voi liittyä esim. työkykyyn, elämän muutostilanteisiin, ihmissuhteisiin, voimavaroihin tai taloudellisiin huoliin.

Ota yhteyttä matalalla kynnyksellä!

Katso lisää osoitteesta mela.fi/varhainentuki



Paliskuntien aluejako

Melan varhaisen tuen palvelut



Melan työkykyneuvoja auttaa sinua työkykyyn ja jaksamiseen liittyvissä asioissa.

Ajoissa tehdyt korjausliikkeet vahvistavat hyvinvointiasi ja turvaavat työkykysi.

Sakkaako terveys, talous, tuotanto tai ihmissuhteet? Kuormittaako työn määrä, yrittäjyyden haasteet tai tulevaisuus? Ota yhteyttä matalalla kynnyksellä. Kartoitamme yhdessä tilannettasi, etsimme ratkaisuvaihtoehtoja ja autamme tarvittavien asiantuntijoiden löytämisessä elämän pienissä ja suurissa haasteissa.

Apumme on luottamuksellista ja maksutonta.

Eija Tammela
eija.tammela@mela.fi
050 331 8973



Maija Pispä
maija.pispa@mela.fi
040 920 9801



Solekko soittaa!

Katso lisää osoitteesta mela.fi/varhaintuki



Kiitos ja jaksamista tulevan kauden koitoksiin



” Me tarvitsemme toisia ihmisiä, me tulemme toiseksi toisten ihmisten kautta. Jo ohimennenkin sanottu terve tai mitä kuuluu rakentaa ihmisen mieltä.

”

Pirkko Lahti