

Mela tänään

Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen asiakaslehti

3 • 2024



Ammattitauti vai ei?

Monilta ammattitau­deilta voidaan vält­tyä käyttämäl­lä kunnollisia suo­jaimia.

Maatalousyrittäjien työta­paturma- ja ammattitauti­vakuutus korvaa työta­paturmien lisäksi myös työstä aiheutuneet ammattitaudit. Mikä on ammattitauti ja mitä tehdä, jos epäilee sellaista?

TEKSTI: JULIA VON FLITTNER
KUVA: MIKKO KÄKELÄ

Ammattitaudit ovat työperäisiä sairauksia, jotka pääasiallisesti johtuvat työssä tapahtuneesta altistumisesta. Kaikki työperäiset sairaudet eivät kuitenkaan ole ammattitau­teja. Laissa on säädetty, että ammattitautina korvataan sairaus, jonka pääasiallinen aiheuttaja on työssä oleva fy­si­kaalinen, kemiallinen tai biologinen tekijä.

Melan asiakkaiden tyypillisimpiä am­mattitau­teja ovat muun muassa myyräkuume, kryptosporidioosi, astma, allerginen nuha ja homepölykeuhko sekä ihottuma. Myyräkuume on virustauti, joka aiheutuu metsämyyrien eritteistä tarttu­vasta Puumala-viruksesta. Virus tarttuu, kun metsämyyrän ulostetta tai virtsaa sekoittuu pölyn mukana hengitys­ilmaan.

Ammattitautina korvattavan astman, allergisen nuhan ja homepölykeuhkon altisteena voi olla esimerkiksi varastopölypunkki, lehmän epiteeli, jauhot, eläinten rehut tai lietekaasut. Ihottuman altiste voi olla esimerkiksi lehmän epiteeli tai karvat, luonnonkumi tai erilaiset kemikaalit.

Epäilyn herätessä lääkäriin

Jos sinulla on ammattitautiin viittaavia oireita, on syytä hakeutua lääkäriin. Lääkärin tehtävä on selvittää tarkemmin oireesi ja niiden mahdolliset aiheuttajat. Itsekin kannattaa olla aktiivinen. Kun kerrot, millaista työtä teet, on lääkärin helpompi ottaa huomioon mahdolliset työn aiheuttamat altisteet.

Melan tapaturmayksikön korvausasian­ tuntija Marjaana Jaakkola neuvoo, että lääkärin vastaanotolla on tärkeää kertoa, jos epäilee oireilun liittyvän työhön. Varsinkin, jos oireilu on kestänyt pidem­pään tai oireet ilmenevät tai pahenevat tietyn työn yhteydessä.

– Jos ennen kuumetta tai flunssaoireita on siivonnut vilja-aittaa tai navettaa, kannattaa se kertoa lääkärille. Näin lää­kärin on helpompi arvioida, voisivatko oireet johtua esimerkiksi myyräkuumeesta ja hän osaa määrätä tarvittavat jatkotutkimukset, Marjaana opastaa.

Jotta myyräkuume tai muu työstä aiheutunut tartuntatauti voidaan korvata ammattitautina, täytyy tartunta todeta laboratoriotutkimuksella. Lääkäri tarvitsee riittävät tiedot työskente­lyolosuhteista ja työssä olevasta al­ tistuksesta, jotta hän voi lääketieteel­listen tutkimusten perusteella todeta ammattitaudin.

– Työterveyshuoltoon kuulumisesta on tässä etua. Oma työterveyslääkäri tuntee maataloustyön altisteet ja olosuhteet ja osaa paremmin arvioida oireiden työperäisyyttä, Marjaana muistuttaa.

Ripeys on valttia

Toisinaan hoitoon hakeutumista lykätään ja oireiden kanssa kärvistellään töissä. Marjaana kertoo, että lääkäriin olisi kuitenkin hyvä hakeutua mahdollisimman ripeästi.

– Vaikka asiakkaalla olisi ollut oireita jo pidemmän aikaa, ilmenemispäivä las­ketaan pääsääntöisesti vasta siitä, kun hän on hakeutunut lääkäriin ja lääkäri on alkanut tutkia oireita ammattitautina. Lääkäriin menemistä ei siis kannata lykätä, koska taudin tutkimukset ja hoito korvataan vasta ilmenemispäivästä lähtien.

Jos lääkäri vahvistaa, että oireesi viit­taavat ammattitautiin, tee vahinkoilmoi­ tus Melaan. Monesti tarvitaan lisätutki­muksia, jotta voidaan vahvistaa, että oi­reet todella aiheutuvat ammattitaudista. Vahinkoilmoitus kannattaa tehdä jo heti ensimmäisen lääkärikäynnin jälkeen, sillä Mela korvaa myös tarvittavat lisätutki­mukset, kun kyseessä on perusteltu epäily ammattitaudista. Lisätutkimukset korvataan, vaikka lopulta todettaisiin, ettei kyseessä ollutkaan ammattitauti.

Kuntoutus auttaa jatkamaan työssä

Jos ammattitauti todetaan, Mela korvaa sairauden hoidon, kuten lääkärikäynnit ja lääkkeet sekä maksaa päivärahaa työky­vyttömyysajalta. Ammatillisena kuntou­tuksena voidaan korvata myös sellaisia tarpeellisia toimenpiteitä, joiden avulla voit jatkaa entisessä työssäsi ammattitau­dista huolimatta.

– Tyypillisesti ammattitautia sairastaval­le voidaan kuntoutuksena antaa mootto­roitu hengityksensuojain tai suojakäsineit-

tä, jos hän niiden avulla pystyy jatkamaan altistavassa työssään ammattitaudista huolimatta, kertoo tiiminvetäjä Anna Rau­tamo Melan tapaturmayksiköstä.

Kuntoutusta ei tarvitse itse hakea. Mela selvittää oma-aloitteisesti kuntoutustar­peen, kun ammattitauti on todettu. Aller­gista nuhaa, astmaa tai homepölykeuhkoa ammattitautina sairastaville voidaan myön­ tää hengityksensuojain, ja ihottumaa sai­ rastavalle suojakäsineet. Muut ammatillis­en kuntoutuksen toimenpiteet etenevät hoi­ tavan tahon ehdotusten perusteella. Anna kertoo, että Melan asiakkaat ovat todella motivoituneita käyttämään suo­jaimia.

– Suojaimia käyttämällä työtä voidaan tehdä yleensä entiseen tapaan tai jopa paremmin, kun oireet helpottavat. Maa­ talousyrittäjillä kynnyksensä luopua oma­stamasta on yleensä todella korkea. Maa­ taloustyö on enemmän kuin pelkkä työ. Siksi on hienoa, että suurin osa asiakkaistamme pystyy ammattitaudista huolimatta jatka­maan työssään suojainten avulla.

Monet ammattitaudit voidaan estää

Koska maatalousyrittäjän työssä on pal­jon ammattitau­deille altistavia tekijöitä, on ensiarvoisen tärkeää suojautua niiltä jo etukäteen. Oireita ei kannata jäädä odottamaan. Monilta ammattitau­deilta voidaan välttyä käyttämäl­lä kunnollisia hengityksen- ja kuulonsuojaimia sekä suojavarusteita, kuten suojalaseja ja -käsineitä. Oikein valittu suojain auttaa pysymään terveenä ja työskentelemään turvallisesti. •

Viestinnällä ja teknologialla kohti sujuvampaa lomitusta



Miika Korhosen mielestä lomitushallinnon kannattaa panostaa erityisesti henkilökohtaisuuteen, teknologiaan ja sujuvaan viestintään.

Pohjois-Karjalan Nurmeksessa kotoisin oleva Miika Korhonen työskentelee lomituspalvelujen kehitysasiantuntijana Tohmajärven kunnalla. Paikallisyksikkö tunnetaan erityisesti sujuvasta yhteistyöstään viljelijöiden ja lomittajien kanssa.

– Yhteistyö toimii meillä erittäin hyvin. Palveluajatuksenamme on henkilökohtaisuus: tavoitteenamme on, että esihenkilömme tuntevat sekä lomittajat että maatalousyrittäjät.

Korhosen mukaan pitää tietyllä tapaa paikkansa, että jos on hiljaista, on kaikki usein aivan hyvin. Pääsääntöisesti yhteistyö yrittäjien kanssa on mutkatonta ja esimerkiksi teknologia nähdään mahdollisuutena. On kuitenkin huomioitava, että hiljaisuus ei välttämättä kerro koko totuutta. Tämän vuoksi on tärkeää varmistaa jatkuvan seurannan avulla, että myös passiivisempien asiakkaiden tarpeet ja toiveet tulevat kuulluiksi.

– Muun muassa Lomitusnettiä käytetään meillä aktiivisesti. Sähköisten palveluiden käyttö helpottaa työtä lomitushallinnossa, sillä siten meidän ei tarvitse dokumentoida esimerkiksi sijaispuhake- muksen käsittelyprosessia manuaalisesti.

Pohjois-Karjalan lomituspalveluiden asiakkaiden halukkuudesta sähköiseen asiointiin on kerrottu mediassa aikaisemminkin. Maaseudun Tulevaisuuden (24.3.) mukaan alueella tehtiin kaikista sijaispuhake- muksista sähköisinä 82 prosenttia ja vuosilomahakemuksista peräti 98 prosenttia.

Toiveena entistä avoimempi viestintä

Myös parannettavaa löytyy kuitenkin aina. Erityisesti viestinnän puutteet tiedostetaan myös lomitushallinnossa ja ratkaisuja pohditaan aktiivisesti.

– Lomitusnetti ei tarjoa juurikaan viestintämahdollisuuksia. Usein onkin mietittävä, kenelle ja mistä asioista on tarpeen viestiä ja mitä kanavia viestinnässä pitäisi

käyttää. Viestintä on yhteistyön kannalta yksi tärkeimmistä asioista, eikä väärinymmärryksiä saisi syntyä, huomauttaa Korhonen.

Toiveena on, että myös maatalousyrittäjät viestisivät aktiivisesti lomitushallinnon suuntaan. Molempipuolista viestintää on tehostettu muun muassa keräämällä asiakaspalautetta aina lomitussuunnitelmien lähettämisen yhteydessä.

Teknologia tehostaa työtä

Lomitusnetin lisäksi Pohjois-Karjalan lomituspalveluissa käytetään yhteistyön tukena aktiivisesti muitakin teknologioita.

– Prosessejamme on automatisoitu. Esimerkiksi lomitussuunnitelmat lähtevät asiakkaillemme automaation avulla. Tämä helpottaa työntekoa, sillä näin meidän ei tarvitse lähettää jokaista suunnitelmaa yksitellen postitse.

Teknisillä ratkaisuilla on tarkoitus parantaa erityisesti yrittäjien palveluita; muun muassa tilakäynneille saadaan näin varattua enemmän aikaa. Korhosen mukaan asiaa voidaan miettiä sen kautta, montako klikkausta jonkin asian tekeminen vaatii – oli sitten kyse hallinnon työntekijöistä tai yrittäjistä.

– Tulevaisuudessa ohjelmistorobotiikka voisi olla ratkaiseva tekijä siinä, että toistuvat tehtävät hoituisivat automaattisesti ja ilman ylimääräistä, manuaalista työtä. Se taas vapauttaisi resursseja tärkeämpiin tehtäviin, kuten asiakaspalveluun, Korhonen toteaa.

Vieläkö tarvitsemme Lomitusnettiä?

Lomitusnetti alkaa olla jo eläkeiässä. Korhonen toivoisikin palvelulle uutta, sujuvampaa versiota, vaikka perustehtävänsä se hoitaakin hyvin. Kaiken ytimessä pitäisi olla ajatus siitä, että palvelu olisi käden ulottuvilla joka tilanteessa.

– Kaikkein paras vaihtoehto olisi erillinen mobiilisovellus, johon voisi kirjautua



Kuva: Mikko Käkelä

kätevästi mobiilipankin tavoin. Näin yrittäjä voisi tehdä esimerkiksi lomapyynnön vaikkapa aamukahvia juodessaan, visioi Korhonen.

Palvelua on jo jonkin aikaa ollut mahdollista käyttää mobiililaitteella, mutta tilastojen mukaan erityisesti maatalousyrittäjien Lomitusnettiä käytetään edelleen enimmäkseen tietokoneelta käsin. Viimeisen vuoden aikana vain 33 prosenttia maatalousyrittäjistä on käyttänyt Lomitusnettiä mobiililaitteella.

Lomittaja hyötyy ohjeista

Miten yrittäjä sitten itse voisi vaikuttaa lomitukseen sujuvuuteen ja onnistumiseen? Jälleen kerran Korhonen muistuttaa viestinnän tärkeydestä.

– Ihan ensimmäisenä tietysti korostuu hyvien ohjeiden merkitys. Lisäksi jonkinlainen työjärjestys olisi hyvä olla; se helpottaa työskentelyä varsinkin, jos lomittajat vaihtuvat. Myös tilan sisäisen viestinnän pitäisi olla kunnossa, jotta ristiriitoja ei synny. Jos tilan yrittäjät antavat keskenään ristiriitaisia ohjeita, voi se aiheuttaa ongelmia lomittajan työhön, Korhonen huomauttaa.

Toimiva lomitus edellyttää myös sitä, että työturvallisuusasiat ovat kunnossa.

– Se on puhuttanut ihmisiä paljon. Työturvallisuudesta ei saisi luistaa.

Miltä näyttää tulevaisuus?

Korhonen näkee lomituspalveluiden tulevaisuuden realistisen toiveikkaana.

– Tulevaisuus riippuu paljon siitä, millaisia lakimuutoksia tehdään, ja miten esimerkiksi rahoitusta jaetaan. Lomituksen perusidea pysynee kuitenkin samana. Toivon, että pystyisimme tulevaisuudessakin vastaamaan olemassa olevien ja kehittyvien tilojen tarpeisiin varsinkin, kun tilakoot ovat entistä suurempia.

Myös teknologian kehitys vaikuttaa lomituspalveluiden tulevaisuuteen. Uudet sovellukset sujuvoittaisivat työtä entisestään, ja automaatiikkaa voisi olla mahdollista hyödyntää muun muassa työvuorosuunnittelussa.

Jotta lomituspalvelut voisivat kehittyä entistä paremmiksi, on huomio suunnattava Korhosen mukaan erityisesti siihen, että koulutettuja lomittajia on saatavilla jatkossakin. Mistä saamme uusia, ammattitaitoisia lomittajia – ja miten koulutusjärjestelmä vastaa tilojen tarpeisiin?

– Toivon, että maaseutu pysyisi jatkossakin vetovoimaisena ja saisimme töihin osaavia ja innostuneita ihmisiä. Siitä kaikki on oikeastaan loppupeleissä kiinni, tiivistää Korhonen.

Teksti: Tyyni-Meri Nurminen

Maatalousyrittäjä!
Tulevan eläkkeesi lisäksi monet etuudet lasketaan **MYEL-työtulostasi**.
Muista pitää se ajan tasalla!

Tarkista Mela-turviasi taso ► mela.fi/laskurit

Jos MYEL-työtulosi on	20 000 €	40 000 €	/vuosi
Mela-sairauspäiväraha	39 €	78 €	/pvä
Kelan sairauspäiväraha	46 €	86 €	/pvä
Sijaisapumaksu 8 h päivältä	53 €	83 €	/pvä
Vanhempainpäiväraha	1 170 €	2 340 €	/kk
Tapaturmapäiväraha	57 €	111 €	/pvä
Tapaturmaeläke	1 420 €	2 840 €	/kk
Täysi työkyvyttömyyseläke	1 000 €	2 000 €	/kk
Osatyökyvyttömyyseläke	500 €	1 000 €	/kk
Vanhuuseläke (30-vuotiaan ylin eläkeikä, ei muita ansioita)	1 460 €	2 920 €	/kk

Luvut 2024 tasossa

Surun kohdatessa: ohjeita omaiselle

Kukaan ei toivo läheisen menehtymistä, mutta joskus se osuu kohdalle yllättäen. Yllättävän tilanteen varalta on hyvä tietää etukäteen, millaisia asioita on otettava huomioon. Kokosimme muistilistan helpottamaan ennakoitua.

Turvaa leskelle ja perheelle

Jos MYEL-vakuutettu puoliso tai huoltaja kuolee, Melan **perhe-eläke** turvaa perheen toimeentuloa. Leskelle myönnettävä perhe-eläke on leskeneläke, ja vakuutetun alle 20-vuotiaat lapset voivat saada lapseneläkettä. MYEL-perhe-eläkettä voi saada, vaikka omaisen MYEL-vakuutus olisi päättynyt jo ennen hänen kuolemaansa.

Jos menehtynyt ei ollut vielä vanhuuseläkkeellä, omaisilla on oikeus myös **ryhmähenkivakuutuskorvaukseen**. Ehtona on, että edunjäntäjällä oli kuollessaan voimassa pakollinen MYEL-vakuutus tai sen päättymisestä oli kulunut alle kolme vuotta. Korvaus maksetaan aviopuolisolle, alle 22-vuotiaille lapsille ja tietyin ehdoin avopuolisolle.

Vakuutus päättyy automaattisesti, kun tieto kuolemasta on päivitetty järjestelmäämme. Samalla muodostetaan vakuutuksen loppulasku, joka lähetetään kuolinpesälle.

• Jos omainen on kuollut tapaturmaisesti työssä tai vapaa-ajalla tai ammattitaidin seurauksena, tulee Melaan lähettää **vahinkoilmoitus**. Näin voimme arvioida oikeuden työtapaturma- ja ammattitautilain mukaiseen perhe-eläkkeeseen ja hautausapuun. Vahingosta voi ilmoittaa ottamalla yhteyttä Mela-asiamieheen tai täyttämällä lomakkeen nettisivuillemme.

Jos eläkkeensaaja menehtyy

Eläkettä maksetaan kuolinuukauden loppuun saakka. Jos eläkettä on ehditty maksaa kuolinuukauden jälkeen, pyydämme aiheettomasti maksetun eläkkeen takaisin

ensisijaisesti eläkkeensaajan pankista. Jos pankki ei pysty palauttamaan eläkettä, olemme yhteydessä kuolinpesään.

• **Ilmoita omaisen kuolemasta** kirjeitse tai puhelimitse Melaan mahdollisimman pian.

• **Jos omainen on asunut ulkomailla**, tarvitsemme aina erillisen ilmoituksen kuolemasta.

Avio- vai avoliitto?

Avoliiton ja avoliiton erot tulevat esille, jos perheen huoltaja menehtyy. Esimerkiksi etuudet määräytyvät avoliitossa olleelle leskelle eri tavoin kuin avioliitossa olleelle. Avoliitossa olevien tulee huolehtia, että molempien osoitetiedot on merkitty oikein väestötietojärjestelmään. Kun varautuu hyvän sään aikana, tuo se turvaa yllättävien elämäntilanteiden varalle.

Apua, tukea ja ohjeita

Mela-asiamiehet ja asiakaspalvelumme auttavat sinua aina tarvittaessa. Mela-asiamieheltä voit pyytää apua esimerkiksi hakemusten täyttämiseen ja etuuskien hakemiseen: mela.fi/asiamies.

Olemme koonneet nettisivuillemme ohjeita omaiselle kuolemantapauksen kohdatessa: www.mela.fi/omaiselle

Suomi.fi -sivuston Läheisen kuolema-oppaassa on ohjeita muiden käytännön asioiden hoitamiseen: suomi.fi/oppaat/laheisen-kuolema

Välitä viljelijästä -projektista saat tukea haastaviin elämäntilanteisiin. Löydät projektityöntekijöiden yhteystiedot osoitteesta mela.fi/projekti.

Liikennevakuutuslaki uudistui 1.6.

>25^{kg}
tai
km/h



Lakiuudistuksen vaikutukset Mela-turvaan

Uudistettu liikennevakuutuslaki toi monia uusia liikkumisvälineitä liikennevakuutuksen piiriin.

Kesäkuusta alkaen liikennevakuutus tulee hankkia sellaisille moottorilla kulkeville laitteille, jotka painavat yli 25 kg tai kulkevat yli 25 kilometriä tunnissa. Tällaisia ovat mm. sähköskootterit, senioriskootterit ja jotkin lasten käytössä olevat sähköautot.

Esimerkiksi sähköskootterilla sattuneet tapaturmat on aiemmin voitu korvata Melan vapaa-ajan tapaturmavakuutuksesta. Jatkossa ne kuuluvat kuitenkin liikennevakuutuksen piiriin, jos sähköskootteri kulkee yli 25 km/h tai painaa yli 25 kg.

Melan vapaa-ajan tapaturmavakuutus korvaa jatkossakin sellaisten liikennevälineiden kanssa sattuneet vahingot, joita ei tarvitse liikennevakuuttaa. Tällaisia ovat esimerkiksi sähköavusteiset polkupyörät sekä alle 25 kg painavat ja alle 25 km/h kulkevat sähköpotkulaudat.

Myös vuokrattavat sähköpotkulaudat on liikennevakuutettava, ja vakuuttamisesta vastaa vuokraava yritys. Sähköpotkulaudoilla sattuneiden tapaturmien korvaukset haetaan niin ikään liikennevakuutuksesta.

Lakiuudistus vaikuttaa myös kilpaurheiluun. Kun ajoneuvolla osallistutaan moottoriajoneuvokilpailuun, sen katsotaan olevan liikenteessä myös silloin, kun sitä käytetään liikenteestä eristetyllä alueella kilpailu- tai testaustarkoituksiin tai kilpailuun välittömästi liittyvään harjoitteluun. Jatkossa näissä sattuvat tapaturmat kuuluvat siten liikennevakuutuksen piiriin.

Melasta tapaturmaturvaa myös vapaa-ajalle

Onko sinulla jo vapaa-ajan tapaturmavakuutus? Melan vapaa-ajan tapaturmavakuutus korvaa yksityistalouden töissä ja vapaa-ajalla sattuneet äkilliset ja ennalta arvaamattomat tapaturmat. Vapaa-ajan vakuutus on vapaaehtoinen, ja sen voi ottaa työajan MATA-vakuutuksen rinnalle.

Vapaa-ajan MATA-vakuutus on kattavampi kuin monet yksityiset vakuutukset. Vakuutus korvaa muun muassa hoidon ja lääkkeet sekä hoitomatoista aiheutuneita kuluja. Vakuutuksessa ei ole omavastuuta ja tapaturman hoitokulut korvataan ilman ylärajaa.

Lue lisää nettisivuiltamme: mela.fi •

Yhä useampi valitsee sähköisen työeläkeotteen

Työeläkeotteen voi tarkistaa myös verkossa. Yhä useampi suomalainen onkin jo löytänyt sähköisen työeläkeotteen. Eläketurvakeskuksen mukaan sähköiseen otteeseen pysyvästi siirtyneiden määrä on kasvanut voimakkaasti, vuodessa lähes 30 prosenttia.

Työeläkeotteesta voit tarkistaa tähän mennessä kertyneen eläkkeesi määrän. Otteesta näet, kuinka paljon sinulle on kertynyt eläkettä eri työsuhteista, yrittäjäjaksoista ja etuuksista. Työeläkeotteen tiedot on tärkeää muistaa silloin tällöin tarkistaa, sillä mahdollisten virheiden korjaaminen on sitä helpompaa, mitä nopeammin niistä ilmoittaa. Tuleva eläkkeesi perustuu työeläkeotteessa oleviin tietoihin.

Työeläkeote lähetetään postitse kolmen vuoden kuluttua siitä, kun sinulle on viimeksi lähetetty työeläkeote tai siitä, kun

olet viimeksi käynyt katsomassa sen verkkopalvelussa. Verkkopalvelussa voit valita, haluatko otteen ainoastaan sähköisenä. Pelkän sähköisen otteen valinneiden lukumäärä on kasvanut selvästi viimeisen vuoden aikana. Eläketurvakeskuksen mukaan heidän lukumääränsä oli viime vuoden maaliskuussa noin 675 000 ja tämän vuoden maaliskuun puolivälissä jo noin 870 000 henkilöä.

Verkossa kattavammat tiedot

Verkkopalvelun työeläkeote on kattavampi kuin postitse lähetettävä työeläkeote. Verkossa näet koko työhistoriasi, kun postitse lähetettävällä otteella näkyy vain kuluvan vuoden ja kuuden viimeisen vuoden tiedot. Verkon työeläkeotteen käytön yleistyminen tuo Eläketurvakeskuksen mukaan työeläkejärjestelmälle kustannussäästöjä, kun työeläkeotteiden tulostus- ja postituskulut alenevat. Vuonna 2023 paperisia otteita lähetettiin postitse noin 775 000 kappaletta. •

Lähde: etk.fi: Työeläkeote tarkistetaan yhä useammin verkossa

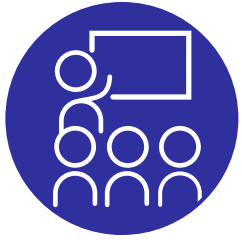
Puuttuuko
otteesta tietoja
tai onko tiedoissa
virhe?

Katso toimintaohjeet nettisivuiltamme:
mela.fi/tarkistusohje

Vastaamme mielellämme kysymyksiin työeläkeotteesta.

Lähetä meille viesti Melan asiointipalvelussa tai soita työeläkepalveluun numeroon 029 435 2692.

Vielä ehdit ilmoittautua syksyn hyvinvointitapahtumiin!



Järjestämme syksyllä monenlaisia maksuttomia tapahtumia maatalousyrittäjien hyvinvoinnin ja jaksamisen tueksi.

Tarkemmat tiedot ja ilmoittautuminen Melan tapahtumakalenterissa mela.fi/tapahtumat. Tapahtumien osallistujamäärä on rajallinen, paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.



Maatalousyrittäjien hyvinvointipäivä – Hommat haltuun!

21.11. Mikkelä Kyyhkylän kartano

27.11. Ikaalinen Ikaalisten kylpylä

Valtaosa ihmisistä odottaa, että joku tulisi ja pelastaisi heidät kurjasta arjesta – mutta kukaan ei ole tulossa. Onneksi ratkaisun avaimet löytyvät sinulta! Hyvinvointipäivissä on tänä vuonna luvassa huumorilla höystetty ja innostava puheenvuoro valmentajalta, jonka tehtävänä on saada ihmiset innostumaan työstään, oppimaan uutta ja menestymään. Tule kuulemaan **Mikko Kalliolan** seitsemän keinoa, joiden jälkeen maailma näyttää entistä paremmalta.



Etävertaisryhmä maaseudun miehille: Mistä motivaatiota?

Tiistaisin klo 14–15.30

22.10. 29.10. 12.11. 26.11. 10.12.

Maaseudun mies, mietkö, mistä löytäisit motivaatiota arkeen? Tule mukaan pienryhmään, jossa voit vaihtaa ajatuksiasi muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Ryhmässä käytävät keskustelut ovat luottamuksellisia. Tapaamiset toteutetaan etänä, joten voit osallistua mistä päin Suomea tahansa.



Vahva mieli -valmennus maatalousyrittäjille

Keskiviikkoisin klo 12–13.30

6.11. 13.11. 20.11. 4.12. 11.12.

Vahva mieli -valmennuksen avulla opit kehittämään omia vahvuuksiasi maatalousyrittäjänä. Tapaamisissa keskitytään itseluottamuksen, toiveikkuuden, optimismiin ja sinnikkyuden vahvistamiseen. Valmennus toteutetaan etänä pienryhmässä.



Työturvallisuuskorttikoulutus

Tiistaisin

12.11. 19.11. 26.11.

Järjestämme syksyllä maatalousyrittäjille räätälöityjä työturvallisuuskorttikoulutuksia. Koulutuksessa saat hyvät perustiedot maatalon työturvallisuudesta ja riskienhallinnasta yhteisellä työpaikalla. Koulutuksen hyväksytyn suorittamisen jälkeen saat Työturvallisuuskeskuksen myöntämän 5 vuotta voimassa olevan työturvallisuuskortin. Koulutus järjestetään etänä ja se on maksuton.



Webinaari turvallisesta metsätyöskentelystä

Tarkempi ohjelma ja ilmoittautuminen julkaistaan syksyn aikana Melan nettisivuilla, joten seuraathan Melan tapahtumakalenteria mela.fi/tapahtumat.

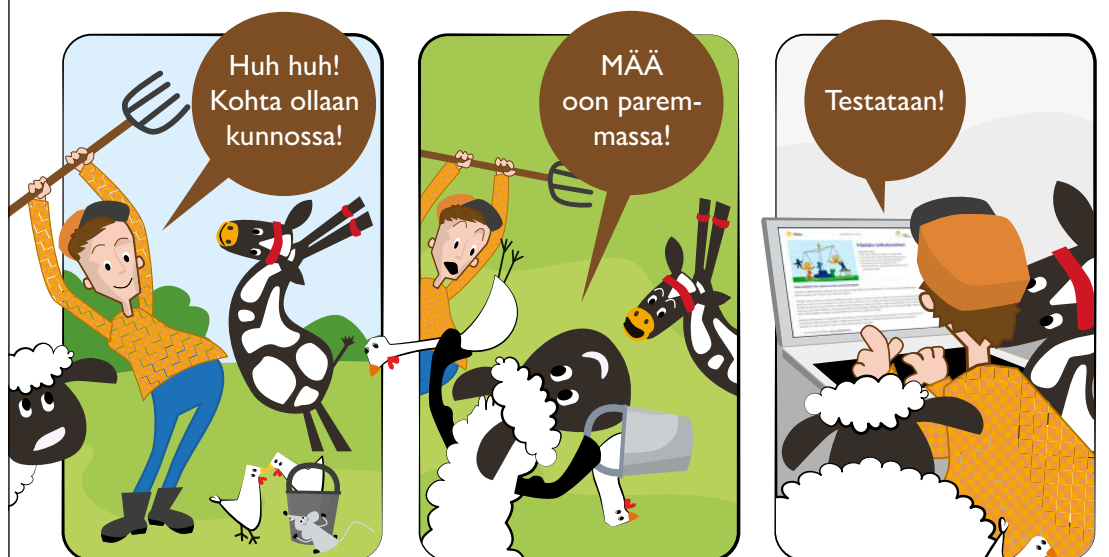
Uusi metsätöiden työturvallisuuteen keskittyvä opas julkaistiin kesäkuussa. Työturvallisuusomatoimisissa metsätöissä -oppaan on laatinut Tapio ja sen on rahoittanut Mela. Oppaan julkaisuun liittyen Mela järjestää loppuvuodesta yhteistyössä Tapion kanssa webinaarin, missä paneudutaan metsätöiden työturvallisuuteen vaikuttaviin ja sitä parantaviin tekijöihin.

Vaihtoehtoja paperilaskulle

Tiesitkö, että voit vastaanottaa vakuutusmaksulaskusi myös sähköisesti?

Useimpien pankkien asiakkaat voivat saada laskunsa e-laskuna. **E-lasku** on kätevä tapa silloin, kun haluat vähentää paperipostin määrää ja maksaa laskusi vaivattomammin. E-lasku toimitetaan suoraan verkkopankkiisi, ja kaikki tarvittavat tiedot ovat siinä valmiina. Voit ottaa e-laskun käyttöösi ottamalla yhteyttä omaan pankkiisi.

Jos sinulla tai yritykselläsi on **verkkolaskuosoite**, voit ottaa käyttöösi verkkolaskun. Tällöin lähetämme laskun sähköisesti suoraan laskutusoperaattorille. Sinun tarvitsee vain toimittaa tiedot verkkolaskuosoitteestasi, jotta voimme päivittää ne laskutusjärjestelmäämme.



Työkyky on elämänmittainen prosessi, jota kannattaa arvioida säännöllisesti. Viljelijän työkykymittari on maatalousyrittäjille suunnattu maksuton työkykytesti, jossa on huomioitu maataloustyön erityispiirteet. **Testaa työkykysi: tyokymittari.mela.fi** ▶