

Ensiaputaitoja, turvallisuus- ja tiimityötaitoja sekä kehon ja mielen hyvinvointia maatalousalan ammattilaisille ja agrologiopiskelijoille

19.11.2026

Maatiloilla työskentelyyn liittyy runsaasti työturvallisuusriskejä, ja maatalouden tapaturmat ovat usein vakavampia kuin muilla toimialoilla tapahtuvat vahingot tai tapaturmat. Lähes puolet kaikista maatalousyrittäjien työtapaturmista sattuu karjanhoitotöiden aikana. Työtapaturmat aiheutuvat useimmiten liukastumisista, kaatumisista tai putoamisista. Eläinten käyttäytyminen saattaa olla arvaamatonta, ja toisinaan ne voivat myös puskea tai potkia. Lisäksi turvallisuusriskeille altistaa se, että monia koneita ja laitteita käytetään vaihtelevissa olosuhteissa. Vaaratilanteita voivat aiheuttaa erityisesti kylvö- ja sadonkorjuukauden kiireet, vaihtelevat sääolosuhteet sekä yksin tai väsyneenä työskentely. Työturvallisuutta voidaan edistää turvallisuusosaamista ja tiimityötaitoja vahvistamalla sekä turvallisiin työvälineisiin ja -varusteisiin satsaamalla.

Myös kehon ja mielen hyvinvointia edistämällä voidaan vaikuttaa positiivisesti työturvallisuuteen. On tärkeää tunnistaa maatilatyöhön liittyviä kuormitus- ja voimavaratekijöitä sekä keskustella niistä muiden työhön osallistuvien kanssa. Tulevaisuus maaseudulla -hankkeessa on edistetty maatilayrittäjien hyvinvointia, työturvallisuutta ja ensiaputaitoja sekä kontaktitapaamisin että etäkoulutuksin. Hankkeessa on tuotettu ensiapuluentojen pohjalta myös ThingLink-materiaali, jota jokainen hankkeeseen osallistuja voi hyödyntää itsenäisesti harjoitellen.

Konkreettisia ensiaputaitoja

Seinäjoen ammattikorkeakoulun Tulevaisuus maaseudulla -hankkeen puitteissa järjestettiin marraskuun alussa toiminnallista ensiapuopetusta maatalousalan nykyisille ja tuleville ammattilaisille. Dialogisen luennon jälkeen osallistujat pääsivät harjoittelemaan muun muassa elvytystaitoja, tajuttoman kylkiasentoon laittamista sekä erilaisten vammojen sidontaa. Lisäksi he saivat ratkaista casetehtäviä, jotka perustuivat aitoihin tapaturma- ja ensiaputilannekuvauksiin.

Ongelmanratkaisutaitoja tiiminä simulaatio-opetuksen keinoin

Koulutuspäivään osallistujat pääsivät harjoittelemaan ongelmanratkaisu- ja tiimityötaitoja kiireisessä tilanteessa simulaatio-opetuksen keinoin. Osallistujat jaettiin kolmeen ryhmään, joista yhdessä oli seitsemän henkilöä ja kahdessa kuusi henkilöä. Simulaatioskenaarion oppimistavoitteena oli suunnitella optimaalinen tilanteen hoito, kehittää tiedonkulkua ja työnjakoa sekä harjoitella päätöksentekoa eläintilan kriisitilanteessa. Osallistujille annettiin seuraavat roolit: tilan omistajaveljekset (2), topakka emäntä, tilalla satunnaisesti työskentelevä lomittaja, dokumentoinnista ja tilinpidosta vastaava perheenjäsen sekä tilalla juuri harjoittelun aloittanut puolalainen maatalousharjoittelija.

Simulaatiotilanne alkoi tilannekuvauksella, jossa maitotilan viisi lehmää sairastui äkillisesti Staphylococcus aureuksen aiheuttamaan utaretulehdukseen. Tilalla oli todettu korkeita tankkimaidon solupitoisuuksia. Ketjusimulaatio sisälsi kolme vaihetta, jotka olivat tilanteen arviointi, toimintasuunnitelman laatiminen ja muuttuvan tilanteen arviointi ja toimintasuunnitelman päivittäminen. Osallistujat toteuttivat simulaation innokkaasti ja kokivat sen mielenkiintoisena ja hyödyllisenä.

Työturvallisuuteen vaikuttavien tekijöiden reflektointia tulevaisuusverstaan keinoin

Tulevaisuus maaseudulla -hankkeen koulutuspäivään osallistujat saivat reflektoida maatilan työturvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä pienryhmissä neljä vaihetta sisältävän tulevaisuusverstaan keinoin. Oppimistavoitteena oli tunnistaa maatilan työturvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä, arvioida nykyisiä työturvallisuushaasteita, kehittää innovatiivisia ratkaisuja tulevaisuuden turvallisen maatilan rakentamiseksi sekä harjoitella ennakointia ja yhteiskehittämistä tulevaisuusverstas-menetelmällä.

Ensimmäisessä vaiheessa osallistujien tehtävänä oli pohtia ja kirjata tekijöitä, jotka heikentävät työturvallisuutta maatiloilla. Apukysymyksinä he saivat hyödyntää seuraavia:

- Missä tilanteissa tapaturmia syntyy?
- Mitkä työt koetaan vaarallisiksi?
- Mitkä tekijät aiheuttavat fyysistä kuormitusta?
- Mitkä tekijät aiheuttavat henkistä kuormitusta?
- Miten teknologiaan liittyvät riskit näkyvät maatiloilla?

Tehtävänä oli lisäksi valita viisi merkittävintä ongelmaa.

Tulevaisuusverstaan toisessa vaiheessa osallistujat saivat käyttää luovuuttaan ja mielikuvitustaan. Heidän tehtävänään oli kuvailla ”Tulevaisuuden turvallinen maatila 2040-luvulla.” Apukysymyksinä heillä oli seuraavat:

- Millainen työympäristö on?
- Miten teknologia tukee turvallisuutta?
- Miten työntekijöitä perehdytetään?
- Miten työhyvinvoinnista huolehditaan?
- Miten riskit tunnistetaan ja ehkäistään?

Pohdinnan päätteeksi osallistujat laativat yhteisen vision käsitekarttana.

Tulevaisuusverstaan kolmannessa vaiheessa osallistujat saivat valita laatimastaan visiosta kolme tärkeintä turvallisuutta edistävää ideaa ja pohtia, mitä pitäisi tehdä, jotta ideat toteutuisivat. Lisäksi heidän tehtävänään oli pohtia, kuka vastaa toteutuksesta, millaisia resursseja tarvitaan, mitkä ovat mahdollisia ideoiden toteutumisen esteitä ja miten vision ideoiden onnistumista voidaan arvioida.

Tulevaisuusverstaan neljännessä vaiheessa jokainen ryhmä esitteli kolme merkittäväksi kokemaansa työturvallisuushaastetta sekä vision vuoden 2040 turvallisesta maatilasta. Lisäksi osallistujat esittelivät kolme kehittämisideaa ja niiden toteutussuunnitelmat. Automaation ja teknologian kehityksen koettiin edistävän työturvallisuutta ja vähentävän työn fyysistä kuormitusta. Pohdintaa ja huolta herätti se, miten voitaisiin lisätä maaseudun elinvoimaisuutta ja maataloustyön houkuttelevuutta.

Työn voimavarat ja kuormitustekijät tarkastelussa työpajan ja dialogin avulla

Koulutuspäivän aikana pysähdyttiin tarkastelemaan myös työn voimavaroja ja kuormitustekijöitä. Työskentelyssä sovellettiin Työterveyslaitoksen Työn voimavarat ja kuormitustekijät -työpajaa, ja yhteistä keskustelua tuettiin Sotehelmet-sivustolla esiteltyä dialogilappuharjoitusta mukaillen.

Työpajan aluksi pöydille jaettiin valmiiksi erilaisia työhön liittyviä voimavara- ja kuormitustekijöitä kuvaavia lappuja. Jokainen osallistuja arvioi tekijöitä omasta näkökulmastaan ja merkitsi vihreällä ne tekijät, jotka hän koki työssään voimavaroiksi, ja punaisella ne, jotka hän koki kuormittaviksi.

Kun kaikki olivat tehneet omat merkintänsä, laput koottiin merkintöjen perusteella kolmelle pöydälle. Yhdelle pöydälle kerättiin vain vihreitä merkintöjä saaneet voimavaratekijät ja toiselle vain punaisia merkintöjä saaneet kuormitustekijät. Kolmannelle pöydälle koottiin tekijät, jotka olivat saaneet sekä vihreitä että punaisia merkintöjä. Näin osallistujien yksilölliset kokemukset tulivat konkreettisesti näkyviksi.

Yhteinen keskustelu aloitettiin juuri niistä tekijöistä, jotka olivat saaneet molempia värejä. Ne herättivät kiinnostavaa pohdintaa siitä, kuinka sama työhön liittyvä asia voi olla yhdelle voimavara ja toiselle kuormitustekijä. Joidenkin tekijöiden merkitys voi myös vaihdella tilanteen ja olosuhteiden mukaan. Tämä toi keskusteluun näkökulman työn voimavarojen ja kuormittavuuden yksilöllisyydestä.

Tämän jälkeen ryhmä valitsi yhdessä yhdestä kahteen voimavaratekijää, joiden merkitystä tarkasteltiin syvemmin. Seuraavaksi siirryttiin kuormitustekijöihin ja keskusteltiin niistä samalla tavoin. Keskustelujen kautta osallistujilla oli mahdollisuus paitsi sanoittaa omia kokemuksiaan myös kuulla, millaisina muut samoja työhön liittyviä asioita pitivät.

Keskustelussa hyödynnettiin dialogilappuja. Jokaiselle osallistujalle annettiin kolme paperilappua, jotka vastasivat kolmea käytettävissä olevaa puheenvuoroa. Puheenvuoron käyttäessään osallistuja luopui yhdestä lapustaan. Menetelmä rajasi yksittäisen osallistujan puheenvuorojen määrää ja jätti samalla keskusteluun tilaa kaikille ryhmän jäsenille.

Työpajan päätteeksi keskusteltiin yhdessä sekä käsitellystä aiheesta että käytetystä menetelmästä. Osallistujat pitivät työn voimavarojen ja kuormitustekijöiden tarkastelua tärkeänä. Myös dialogilappujen käyttö johti kiinnostaviin havaintoihin. Puheenvuorojen rajaaminen teki näkyväksi sen, ketkä ryhmässä olivat luontevasti aktiivisia keskustelijoita ja ketkä puolestaan jäivät helpommin hiljaisemmiksi. Rajallinen määrä puheenvuoroja kannusti myös harkitsemaan tarkemmin, milloin ja mitä halusi sanoa. Osallistujat pitivät tätä tärkeänä oivalluksena ryhmässä tapahtuvasta vuorovaikutuksesta.

Kouluttajan näkökulmasta oli ilahduttavaa huomata, kuinka hyvin menetelmä toimi. Kaikissa kolmessa ryhmässä syntyi aktiivista ja pohdiskelevaa keskustelua. Kiinnostavaa oli myös se, että ryhmät nostivat esiin hieman erilaisia voimavara- ja kuormitustekijöiden yhdistelmiä. Työpaja konkretisoi siten hyvin sitä, etteivät työn kuormittavuus tai voimavaroja vahvistavat tekijät ole kaikille samanlaisia.

Kehon ja mielen hyvinvointiin syvennyttiin luennon, keskustelun ja käytännön harjoitusten avulla

Koulutuspäivän aikana syvennyttiin myös kehon ja mielen yhteyteen. Luennolla tarkasteltiin muun muassa tunteiden merkitystä sekä niiden ilmenemistä kehossa ja autonomisessa hermostossa. Erityisesti käsiteltiin sympaattisen ja parasympaattisen hermoston roolia elimistön vireystilojen säätelyssä sekä stressin ja palautumisen välistä tasapainoa. Lisäksi pohdittiin, miten omien kehollisten tuntemusten tunnistaminen ja tietoinen läsnäolo voivat auttaa säätelemään kuormitusta ja edistämään hyvinvointia. Osallistujat toivat aktiivisesti esille omia esimerkkejään ja aiheet synnyttivät monipuolista keskusteltua.

Luennon lopuksi siirryttiin teoriasta käytäntöön. Osallistujat pääsivät havainnoimaan omaa vireystilaansa ja hengitystään sekä kokeilemaan erilaisia hengitysharjoituksia. Harjoitusten tavoitteena oli lisätä tietoisuutta hengityksestä sekä sen mahdollisuudesta kehon ja mielen rauhoittamiseen.

Osallistujien palaute luennosta ja harjoitteista oli positiivista. Kouluttajan näkökulmasta oli ilahduttavaa huomata osallistujien oivalluksia siitä, miten kehon ja mielen hyvinvointi rakentuu pienistä, arjessa toteutettavista teoista. Jo hetkellinen pysähtyminen oman kehon äärelle voi olla tärkeä askel kohti parempaa palautumista ja hyvinvointia.

Yhteenvetoa koulutuspäivän annista

Kaiken kaikkiaan koulutuspäivä koettiin mielenkiintoiseksi ja hyödylliseksi. Myös opetusmenetelmät koettiin motivoiviksi ja sopivan haastaviksi. Päivä osoitti hoitotyön simulaatioita ja tulevaisuusverstaita runsaasti ohjanneelle opettajalle, että nämä menetelmät sopivat mainiosti myös maatalousalan opetuksessa sovellettaviksi. Oman työn kuormitustekijöiden ja voimavarojen sanoittaminen sekä oman kehon tuntemusten tunnistaminen ja hengitysharjoitusten toteuttaminen lisäsivät valmiuksia lisätä työhyvinvointia. Dialogiset ja osallistavat menetelmät koettiin positiivisina. Niitä oli helppo toteuttaa tutussa opiskelijaryhmässä.

Työpajassa hyödynnetyt menetelmät ja materiaalit:

Työterveyslaitos: Työn voimavarat ja kuormitustekijät -työpaja

SoteHelmet: Dialogilappuharjoitus, opetellaan dialogia – Sotehelmet

Mari Salminen-Tuomaala
TtT, dosentti, yliopettaja, Kliininen asiantuntijuus
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

mari.salminen-tuomaala@seamk.fi

Mari Salminen-Tuomaala on terveystieteiden tohtori, joka toimii kliinisen hoitotyön yliopettajana Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Hän on sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK, Kliininen asiantuntijuus -tutkinnon YAMK-yliopettaja sekä Terveyden edistäminen ja hoitotyö -tutkimusohjelman vetäjä. Hän toimii myös dosenttina Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden terveystieteiden yksikössä (hoitotieteen dosentuuri).

Anna Maria Rauha

FM, tuntiopettaja, projektipäällikkö Tulevaisuus maaseudulla -hanke
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

anna.rauha@seamk.fi

Anna Rauha on filosofian maisteri ja biologian ja maantieteen aineenopettaja, joka toimii tuntiopettajana Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Hänellä on pitkä kokemus korkeakouluopetuksesta, koulutussuunnittelusta sekä osallistavien ja käytännönläheisten oppimismenetelmien hyödyntämisestä. Hän toimii myös projektipäällikkönä Tulevaisuus maaseudulla -hankkeessa, jossa hän vastaa hanketoiminnan lisäksi koulutusten ja tapahtumien toteuttamisesta.

Marjut Koskela
TtM, FT, lehtori, fysioterapia
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

marjut.koskela@seamk.fi

Marjut Koskela on terveystieteiden maisteri, joka toimii fysioterapian lehtorina Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Hänellä on pitkä kokemus korkeakouluopetuksesta sekä erilaisissa hankkeissa fysioterapian asiantuntijana työskentelystä erityisosaamisalueenaan psykofyysinen fysioterapia.