Hvordan ta vare på den fysiske og psykiske helsen hos grisebonden?

Gris i 25

Norsk Landbruksrådgiving SA

Kari-Anne Aanerud

Fagleder HMS Østlandet

God bondevelferd er viktig for bonden på samme måte som god dyrevelferd er viktig for dyra.

Hvem er bonden?

- ✓37 267 jordbruksbedrifter i år
- ✓Gjennomsnittsbruket er 261 da
- ✓Gjennomsnittsalderen er synkende – 51 år
- ✓ 22% er under 40 år – høyeste andel på over 20 år
- ✓17% er kvinner
- ✓To av tre bønder er deltidsjordbrukere

Gårdens viktigste ressurs – sammen med familien

Selvstendighet og frihet
Tett på naturen
Arv og tradisjon
Stolthet
Familie og fellesskap

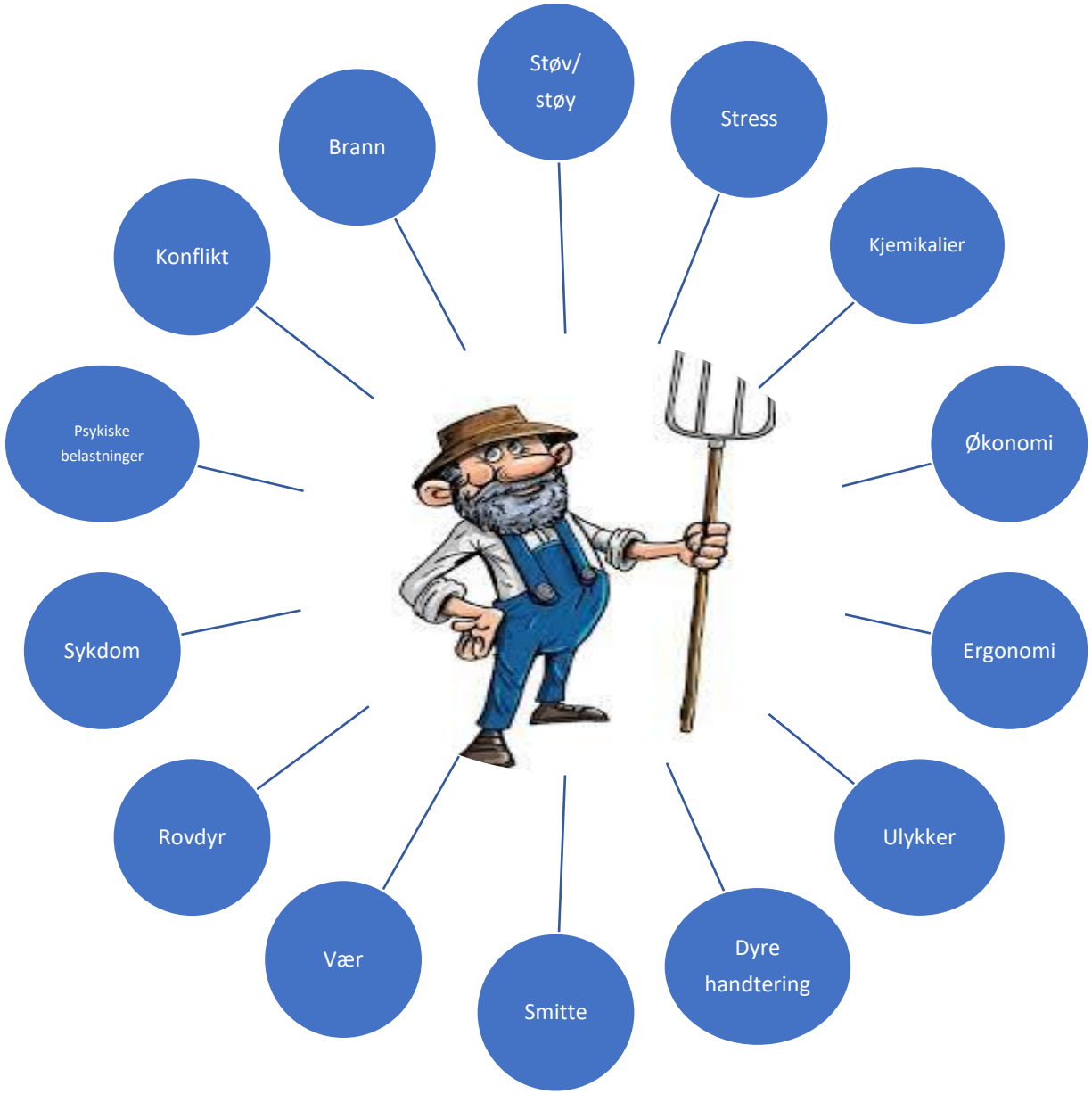
Spesielt for landbruket;

- Bolig, familie og arbeidsplass på samme sted
- Media – på godt og vondt
- Færre kollegaer, større enheter
- Arbeider mer alene
- Større arbeidspress
- Vær – vind og virus
- Usikker økonomi
- Landbrukspolitikk
- Avling og produksjon

Men også:

- Bønder trives i jobben!
- Gleden av å produsere noe som alle trenger
- Følelsen av å gjøre noe meningsfullt
- Et godt sosialt nettverk
- Friheten i arbeidet
- Tilfredshet med å være sine egen sjef
- Skape sitt eget arbeidsmiljø og arbeidsforhold

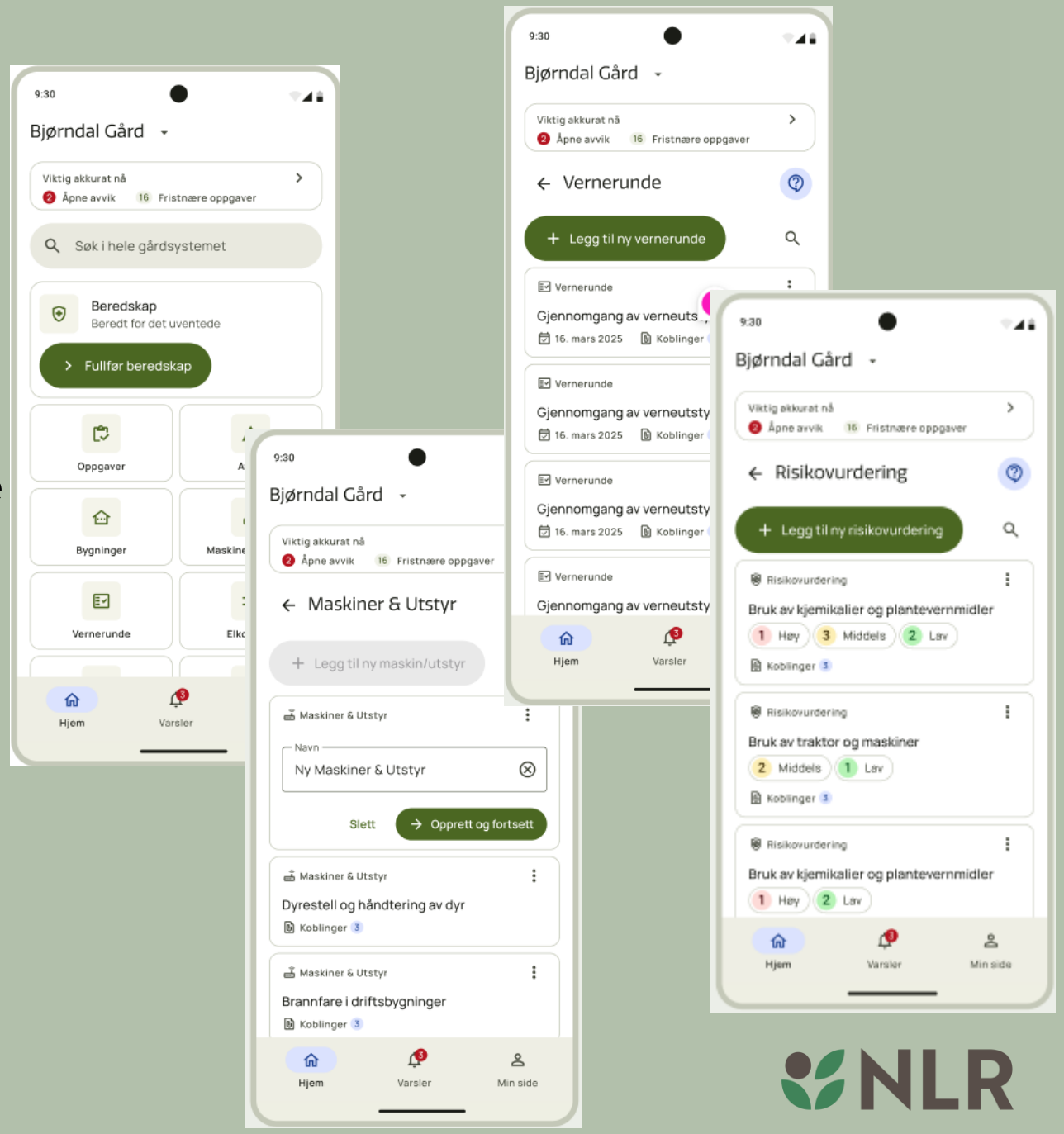
Hva eksponeres bonden for?



TryggDrift

- Årshjul – motta varslinger
- Avviksmodul
- Risikovurdering/Sikker jobbanalyse
- Beredskapsplan
- Oversikt sertifikater og kurs
- Arbeidsinstrukser/prosedyrer
- Dokumentert og utstyrsspesifikk opplæring

- Gratis for alle bønder



22. november 2023

Uoppmerksomhet og «skal bare» er hovedårsaken til ulykker i landbruket

Illustrasjonsbilde: Odd Roger Langørgen

Landbruket har mange ulykker og arbeidsrelaterte dødsfall. Størrelsen på gården, type avling, dyrehold og arbeidsmetoder som brukes er faktorer som påvirker frekvens og alvorlighetsgrad. Over 9000 bønder har bidratt til den store HMS-kartleggingen som ble gjennomført i fjor, nå er rapporten klar.

Del

Forskningsområder

Hvorfor skjer skadene?

Figur 8: Bondens egen vurdering av årsaken til egne ulykker med og uten personskade. %

Gris - grisehus

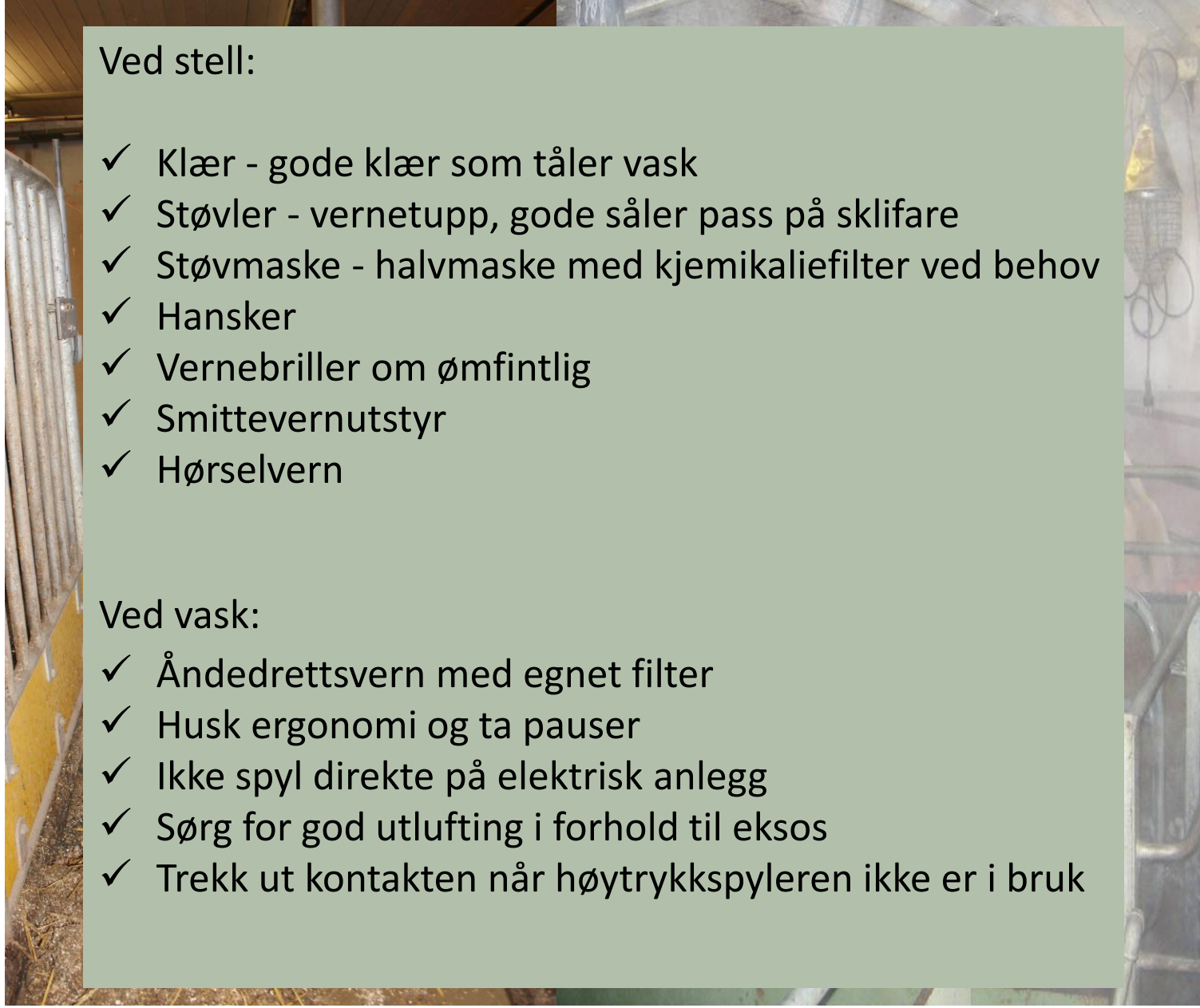
Dyrene:

- Tråkk - klem
- Angrep - bitt

Helse

- Skli og fall
- Luftveier, støv og ammoniakk
- Hørsel
- Medisiner/sprøyter
- Vasking av grisehus

Brann



Ved stell:

- ✓ Klær - gode klær som tåler vask
- ✓ Støvler - vernetupp, gode såler pass på sklifare
- ✓ Støvmaske - halvmaske med kjemikaliefilter ved behov
- ✓ Hansker
- ✓ Vernebriller om ømfintlig
- ✓ Smittevernutstyr
- ✓ Hørselvern

Ved vask:

- ✓ Åndedrettsvern med egnet filter
- ✓ Husk ergonomi og ta pauser
- ✓ Ikke spyl direkte på elektrisk anlegg
- ✓ Sørg for god utlufting i forhold til eksos
- ✓ Trekk ut kontakten når høytrykkspyleren ikke er i bruk

Risikofaktorer ergonomi

- Uheldige arbeidsstillinger
- Arbeid som styres av krav til tid og/eller tempo
- Tungt arbeid – løft og bæring
- Statisk muskelarbeid
- Belastning av ledd i ytterstilling
- Risikovurderinger er ikke bare for å hindre uhell og ulykker
- Tenk langsiktig - kan du arbeidet slik i mange år?

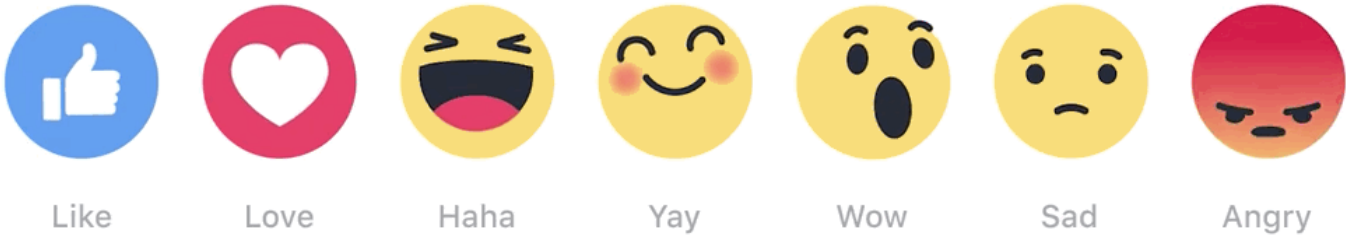
Er det et problem?

- Den største enkeltårsaken til sykefravær i arbeidslivet.
- 40% av sykemeldinger – relatert til muskel- og skjelettplager
- Ca 33% av uføretrygdene har årsak i muskel- og skjelettplager
- Statiske belastninger er mer skadelig enn dynamiske belastninger.

Hvorfor skal jeg trene – jeg har jo fjøs…

- Forebygge skader og slitasje
- Øker utholdenhet og energi
- Bedre mental helse og livskvalitet

Følelser er når du har det kjipt og når du har det bra.

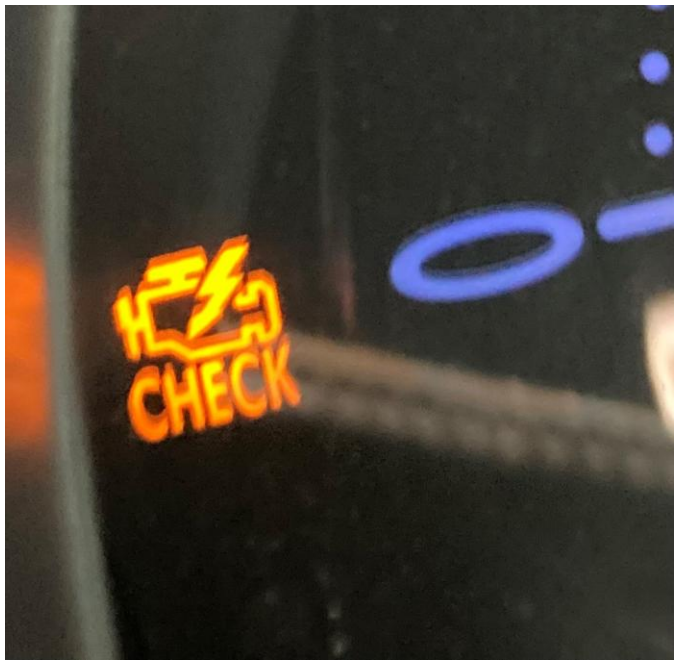


…altså den er der hele tiden…

NLR

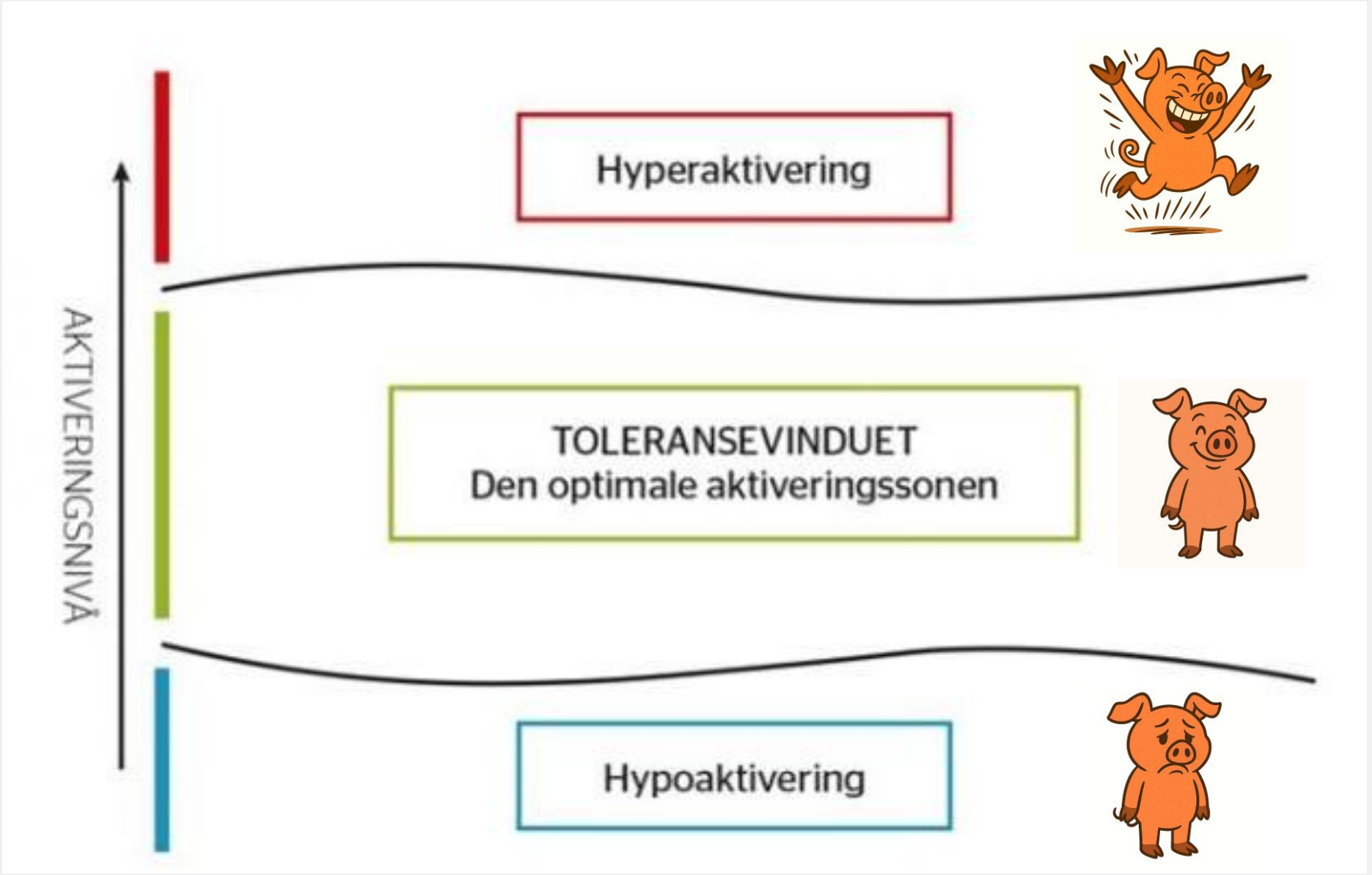
Psykisk helse – hvorfor er det viktig?

- Noe som angår alle, men som få snakker om….
- Legger grunnlaget for hvordan vi takler ulike situasjoner
- Bondeyrket = livsstil
- Har du det bra er det lettere å bidra til at de rundt deg også har det bra
- Hvis bonden har det bra så har dyrene det bra
- Vår egen psykiske helse påvirker miljøet rundt oss.



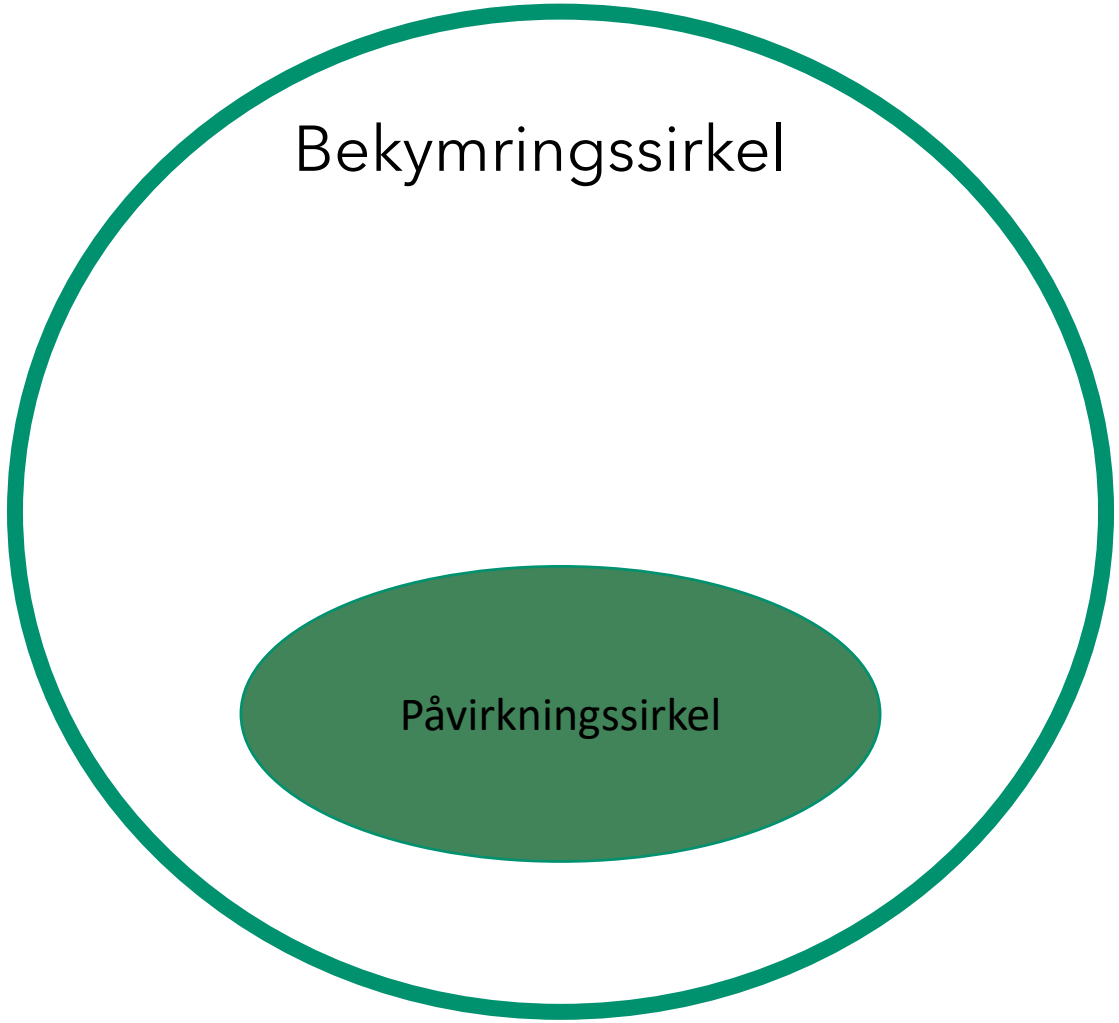
Hvordan påvirkes vi?

- Situasjonen kan bli altoppslukende - vanskelig å tenke på noe annet
- Dårligere økonomi – følelsen av å være «økonomisk underlegen»
- Arbeidsmengden og stressnivået øker – negativ spiral
- Oppslag i media – støtte eller økt frustrasjon?

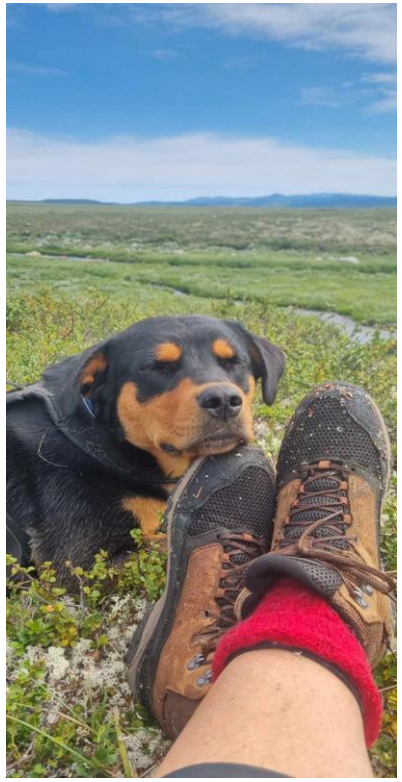

Hyperaktivering
TOLERANSEVINDUET
Den optimale aktiveringssonen
Hypoaktivering
AKTIVERINGSNIVÅ

Hva tenker du før du sovner?

Hva kan vi selv påvirke og gjøre?



Hvor henter du energi og glede i hverdagen?



Egen lykkes smed

Drive med noe du liker / mestrer

Være med gode mennesker rundt deg

Fysisk aktivitet og et varierende kosthold

Gi deg selv pusterom og si nei innimellom

Hva om det likevel blir vanskelig?

- Snakk med noen –involver de nærmeste
- Fokuser på det du kan gjøre noe med
- Skaff oversikt over egen økonomi
- Avdragsfrihet
- Likviditetsbudsjett
- Driftsplan
- Strukturere arbeidsoppgaver
- Helsehjelp
- Avløser

Tørre å spørre – tørre å fortelle

Tørr du å spørre?

Du har tid til en kaffekopp…

Hvordan støtte andre

- Ta aktivt kontakt
- Tål å bli avvist – ta kontakt igjen
- Spør hvordan det går - forklar hvorfor du bryr deg
- Ha tid til å lytte
- Vis omtanke og omsorg for personen
- Aksepter reaksjoner
- Ved behov – sørg for hjelp – driftsmessig, økonomisk, helsemessig

«Det å bry seg om er ikke det samme som å bry seg med»

Hva kan andre bidra med

Bondens nettverk

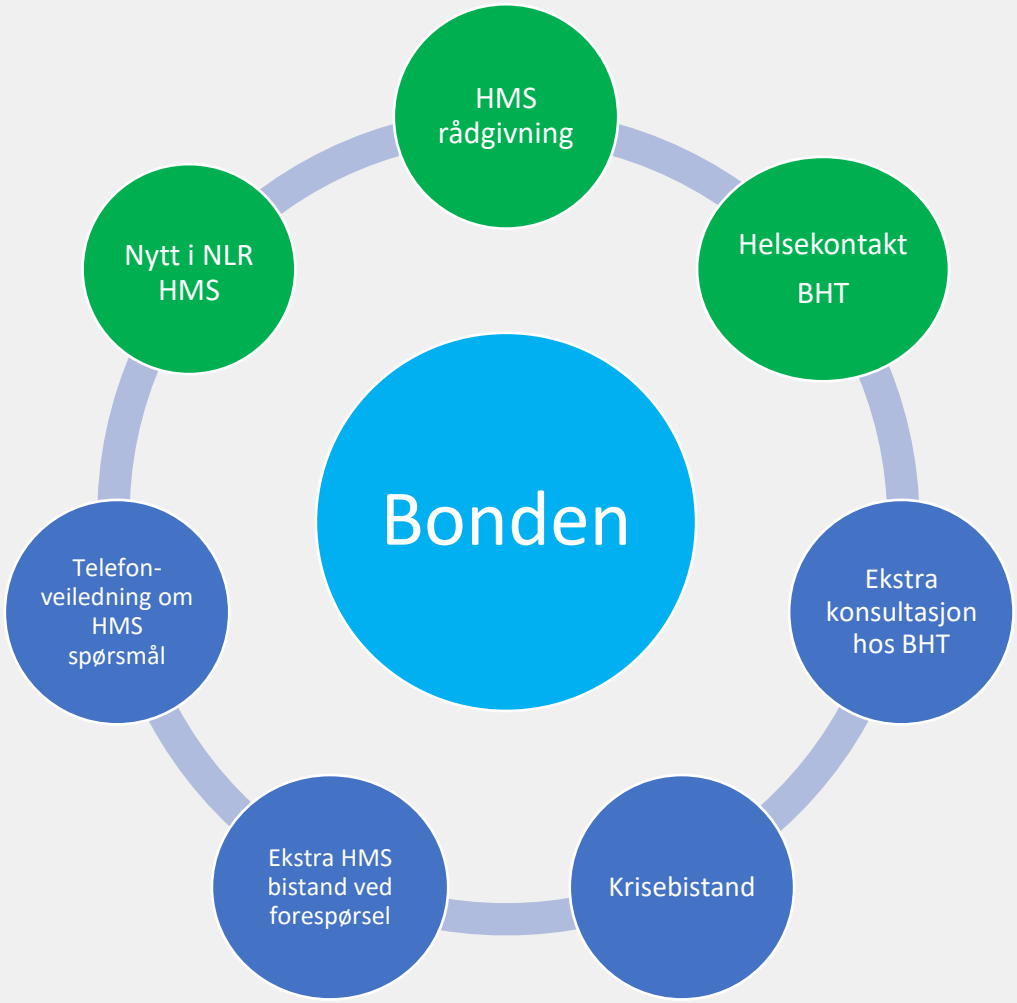
- Et sikkerhetsnett om en hendelse skulle oppstå
- Nettverket består av personer og organisasjoner knyttet til landbruket
- Det etableres og vedlikeholdes av landbrukskontorene i kommunene.
- Hvert nettverk har oppdatert kontaktinformasjon tilgjengelig på kommunenes nettsider
- Aktørene kjenner til hverandre og vil hente inn riktig kompetanse etter behov og med bondens samtykke. Kun relevante aktører vil kjenne til bondens situasjon.

[Bondens nettverk | Norsk Landbruksrådgiving]

Krisebistand fra NLR SA

- **Bonden i fokus**
- En krise for meg behøver ikke være en krise for deg
- Et tilbud uavhengig av medlemskap i NLR SA og HMS avtale
- Må være ønsket av den som er rammet
- Vår hjelp og bistand vil alltid blir behandlet nøytralt og i fortrolighet.
- HMS-rådgiverne er alle underlagt full taushetsplikt.
- Bistand ytes fra bedriftshelsetjenesten og/eller HMS rådgiver
- Gratis innenfor gitte rammer

HMS avtalen i NLR



= tilbys regelmessig fra NLR

= bonden bestiller selv

5 RÅD FOR GOD BONDEHELSE

Ta et morgenmøte med deg selv
Jobb med å strukturere hverdagen.

Plei det sosiale nettverket ditt
...også når du ikke trenger det.

Prioriter deg selv
Få nok søvn og spis sunt og regelmessig

Ta pauser
Det er lov å holde hviledagen hellig.

Skaff deg kunnskap
Det er lov å spørre om råd og tips.

Takk for jobben dere gjør hver dag

Ta vare på dere selv – dere er viktige ❤️

NLR