

Aava VIREÄNÄ TYÖSSÄ

Työhyvinvointia
Hyvinvointianalyysiä
hyödyntäen ja

moniammatillisen tiimin tuella

Marsa Lähteenmäki, työfysioterapeutti
Susanna Ahvenniemi, työterveyspsykologi



Suomalainen **perheyhtiö**
vuodesta 1964.



Palvelemme vauvasta vaariin

Lääkärikeskus Aava

Mannerheimintie

Bulevardi

Itäkeskus

Postitalo

Pasila

Tali

Tapiola

Tapiolan Keskustorni

Vantaanportti

Kerava

Keravan Terveyspuisto

Tuusula

Järvenpää

Hyvinkään Pipetti

Turku

Tampere

Graviditas Lapsettomuuslinikka

Graviditas Raskauslinikka

Matkailuklinikka

MBO- ja Diabeteslinikka

Nuorten Naisten Aava

GastroLääkärit

Endokrinologian linikka

Liikkuva Lääkärikeskus



Aava Orto-Lääkärit

Aava Medimagneetti

Aava Teslamed

Orto MRI

Uudenmaan Seniorikodit



Pikkujätti

Docrates Sairaala

TULOSSA:

Aava Kamppi kevät 2014



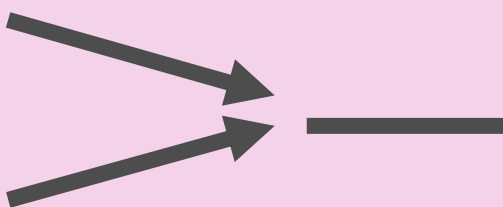


Lääkärikeskus Aava

Lääkärikeskus Aava on terveyden ja hyvinvoinnin **asiantuntija**. Aava Työterveys- ja Hyvinvointipalvelut on yrityksen kumppani henkilöstön työkyvyn ja hyvinvoinnin johtamisessa.

Vireänä työssä - hyvinvointianalyysin käytön hyödyt työterveyshuollon prosesseissa

Lähtötilanteen kartoitus

- Työterveyshuollossa on laajalti tietoa työntekijöiden terveystekijöistä ja työolosuhteista
 - Vireänä Työssä mittauksella saadaan uutta fysiologiaan perustuvaa tietoa työntekijöiden kuormituksesta ja elpymisestä työssä sekä vapaa-ajalla
- 

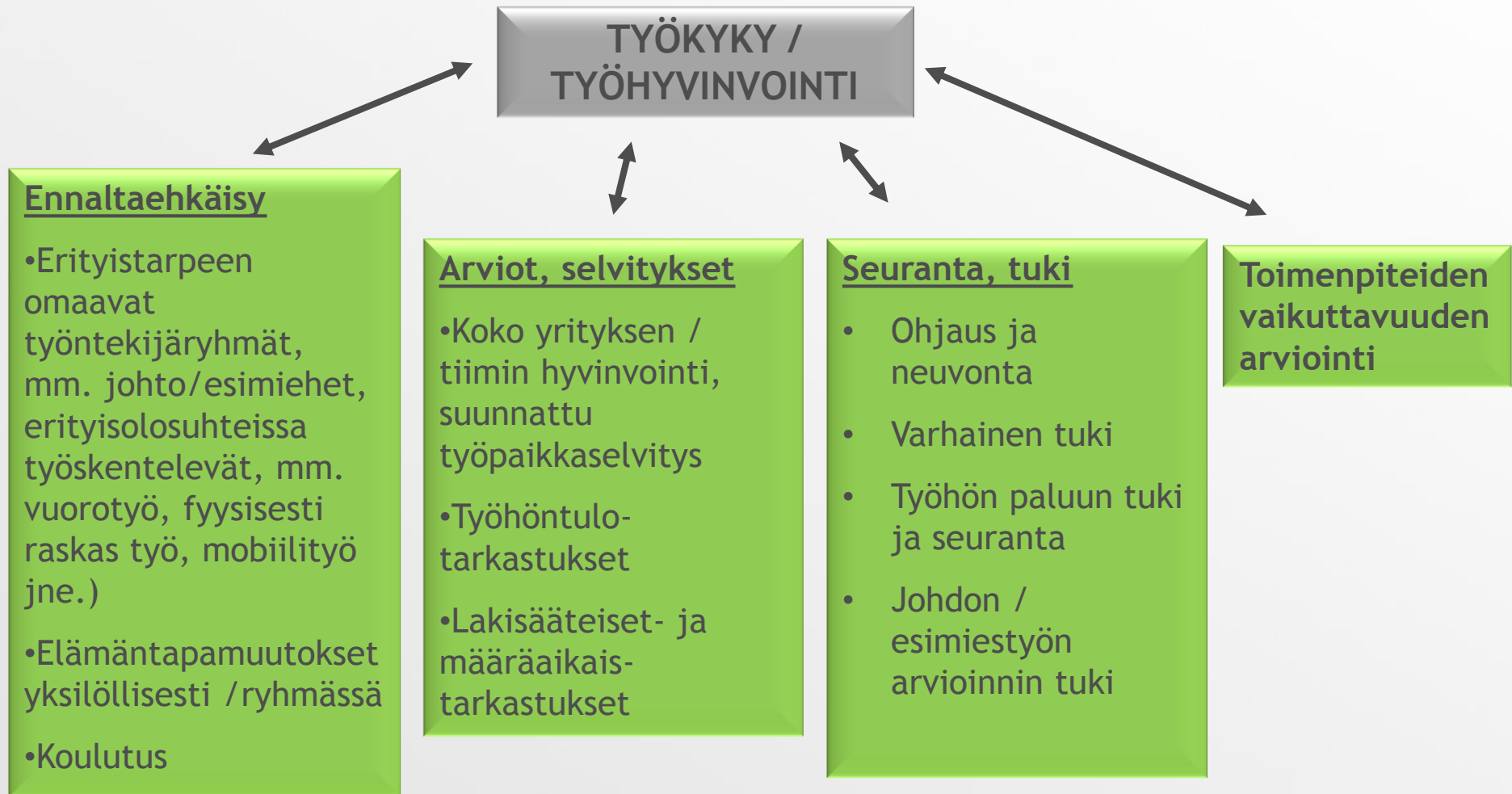
Raportti ja ohjaus

- Moniammatilliset toimenpidesuositukset - ohjaava ja valmentava polku niin työvireyteen kuin laadukkaalle vapaa-ajalle!
- Kokonaisvaltainen ymmärrys taustatekijöistä ja tämän hetkisestä tilanteesta niin yksilö- kuin työyhteisön tasolla
- Henkilökohtaisuus-> itseymmärryksen lisääntyminen ja vastuullisuus omasta terveys- ja työkäyttäytymisestä
- Osallistujan motivointi tarvittavaan muutokseen on luontevaa ja turvallista työterveyshuollon ammattilaisen toimesta ja tätä tukee havainnollinen raportti
- Auttaa prioisoimaan työterveyshuollon toimenpiteet yksilöllisesti

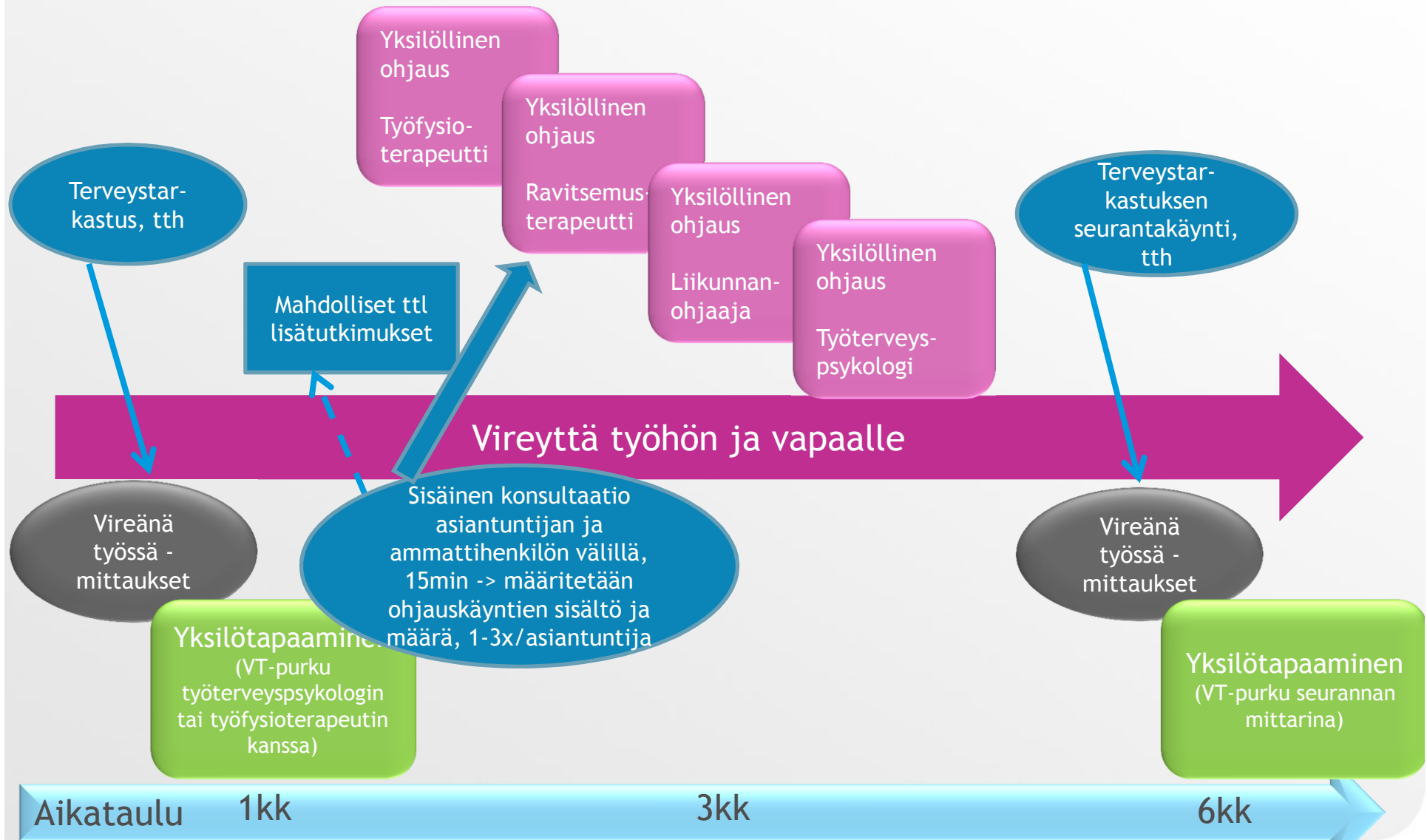
Moniammatillisuus



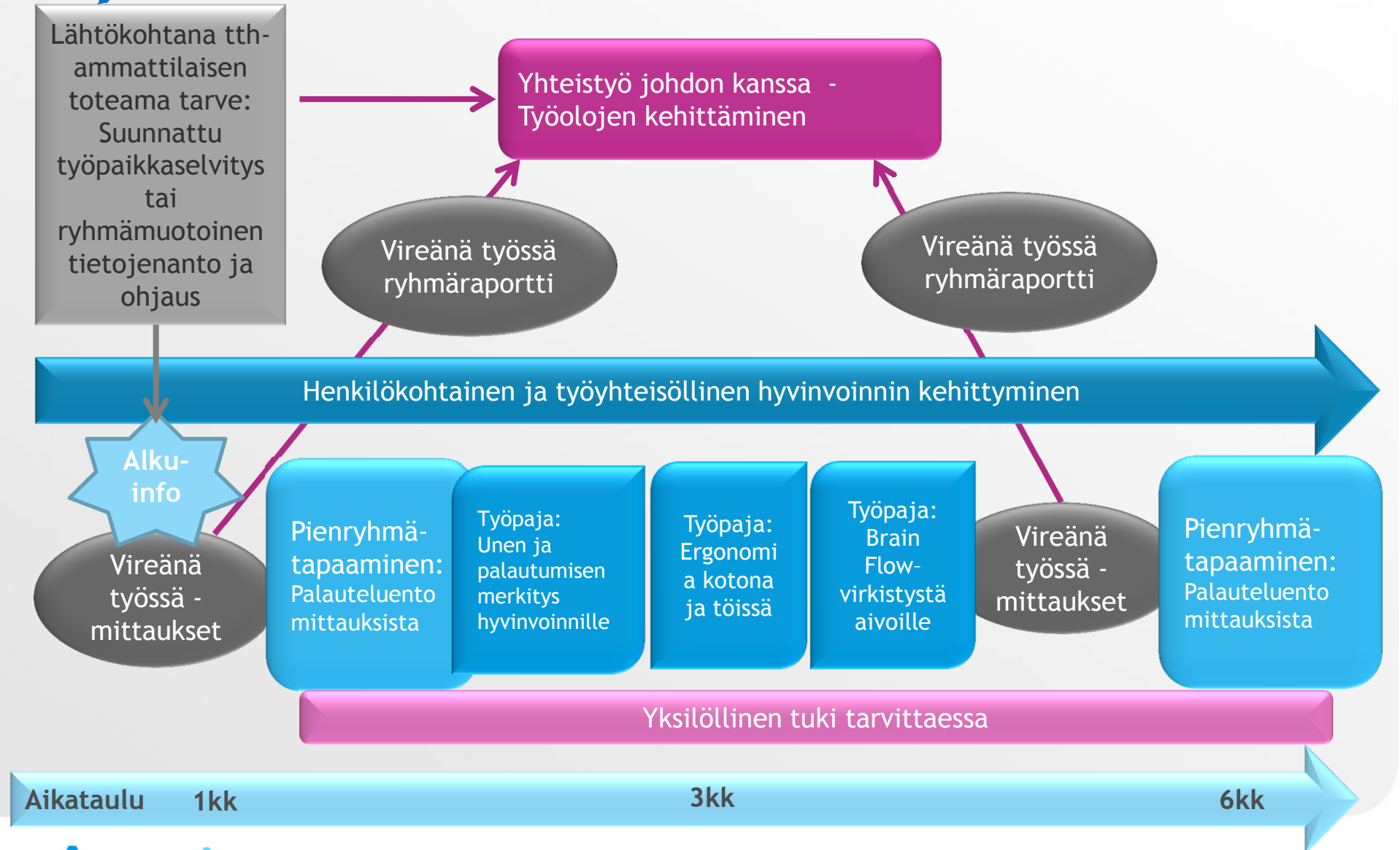
Työkyvyn ja työhyvinvoinnin tukeminen Vireänä Työssä -hyvinvointianalyysin avulla



Työterveyshuolto yksilöllisen työkyvyn tukena Vireänä Työssä - hyvinvointianalyysia hyödyntäen



Työterveyshuollon Vireänä Työssä - malli työyhteisöille ja ryhmille



Työterveyshuollon Vireänä Työssä - malli työyhteisöille ja ryhmille

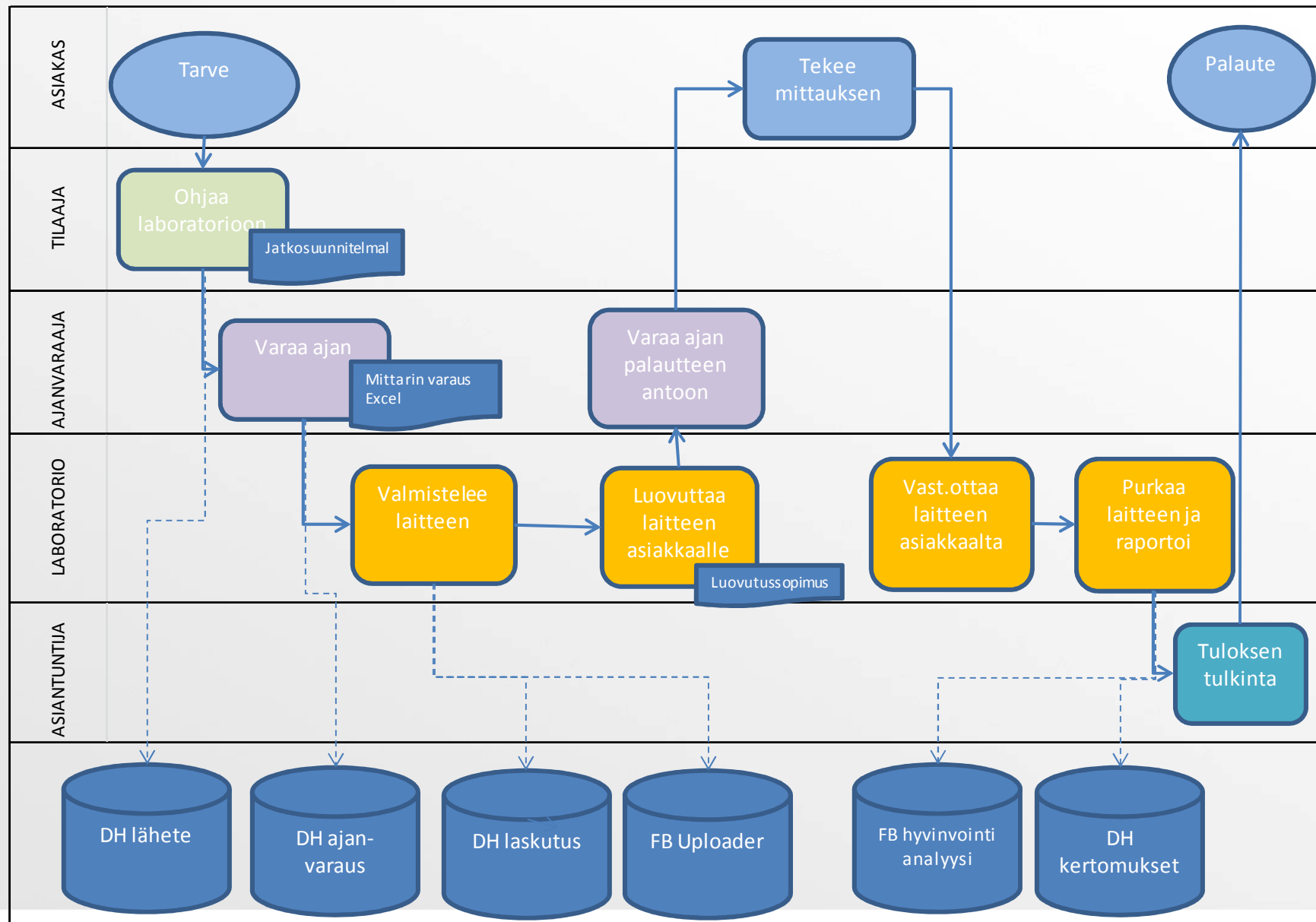
- Sisältää
 - mittaukset ja ryhmätason palautteet
 - suositellaan aina yksilöllistä palautetta osallistujille tai valitaan vain ne jotka tulosten pohjalta hyötyvät
 - ryhmäraporttien perusteella tehdyn valmistelevan työn työolojen kehittämiseksi
 - työolojen/työyhteisön kehityspajat yhdessä asiakkaan johdon kanssa
 - valmennuksellisia pienryhmätapaamisia, joiden sisältö ja vetäjät räätälöidään tarpeen mukaan
 - tarpeen vaatiessa yksilötapaamisia
- Sisällöt perustuvat alussa tehtyihin kartoituksiin sekä saatavilla oleviin työterveyshuollon tietoihin
- Tapaamisten tiheys vaihtelee kokonaisuus huomioiden

MITTAUS prosessi

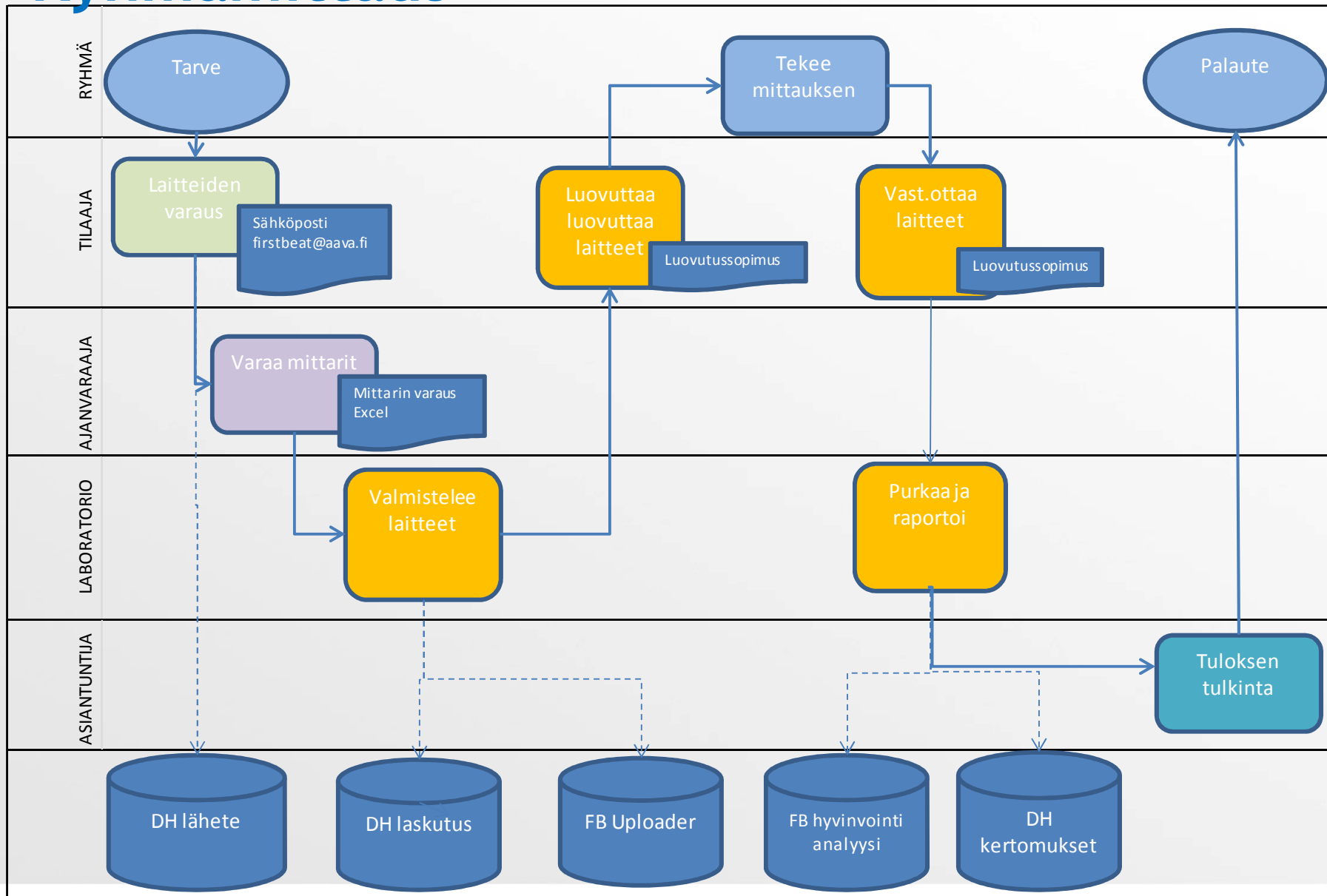
Yhteistyön saumattomuus

Asiakaslähtöisyys

Yksilömittaus



Ryhmämittaus



Mitä toimenpidesuosituksia antaisit -Case 1 ?

- Mittauksen lähtökohta: esimies halusi koko tiimille hyvinvointianalyysin, jotta varmistetaan kaikkien jaksaminen. Tiimissä ollut työuupumuksen takia sairauslomia ja konfliktoituneita tilanteita.
- Nainen, 45v. Toimistotyötä, jossa aikataulupaineita, pääsääntöisesti pitää työstään. Oma perhetilanne: Asuu puolisonsa kanssa, lapset aikuistumassa. Mieltä ja aikatauluja kuormittaa ”vanhempien” tarvitsevuus / sairaudet. Liikkuminen jäänyt vähiin.

Vahvuudet:*Asioita, jotka ovat minulla hyvin ja joita tulee vaalia.*

Oma peruserhe voi hyvin

Kokee elämänsä mielekkäänä ja pitää omaa terveyttä kohtuullisen hyvänä (vrt. alkukysely)

Työ mielekästä

Muu terveydentila riittävän hyvä; tth tarkastus tehty, ei sairauksia, jotka estäisivät kuntoilua yms.

Käy ulkona päivittäin n ½h

Mahdollisuudet:*Asioita, joihin voin itse vaikuttaa.*

Rauhoittuminen, turha huolehtiminen pois, jos vain osaisi- kykenisi

Liikunnan määrän lisääminen ja tehostaminen mahdollista, jos vain löytäisi voimia ja aikaa

Haasteet:*Asioita, joita minun tulisi parantaa.*

Omien ja puolison vanhempien huoltaminen - jatkuva tarvitsevuus -> jatkuva kuormittuminen -> stressinmäärä ja yöaikainen palautuminen riittämättömät

Työssä aikapaineet

Liikkumattomuus - oravanpyörän takia liikkuminen jäänyt eikä ole kokenut liikunnan iloa.-> Terveys- ja kuntoliikunta vähäistä.

Uhat:*Asioita, joihin vaikuttaminen on vaikeampaa, mutta niiden merkitys on hyvä tiedostaa.*

Vanhempien terveydentila

Muut äkilliset tapahtumat

Cace 1:n hyvinvointisuunnitelmien toteutuminen

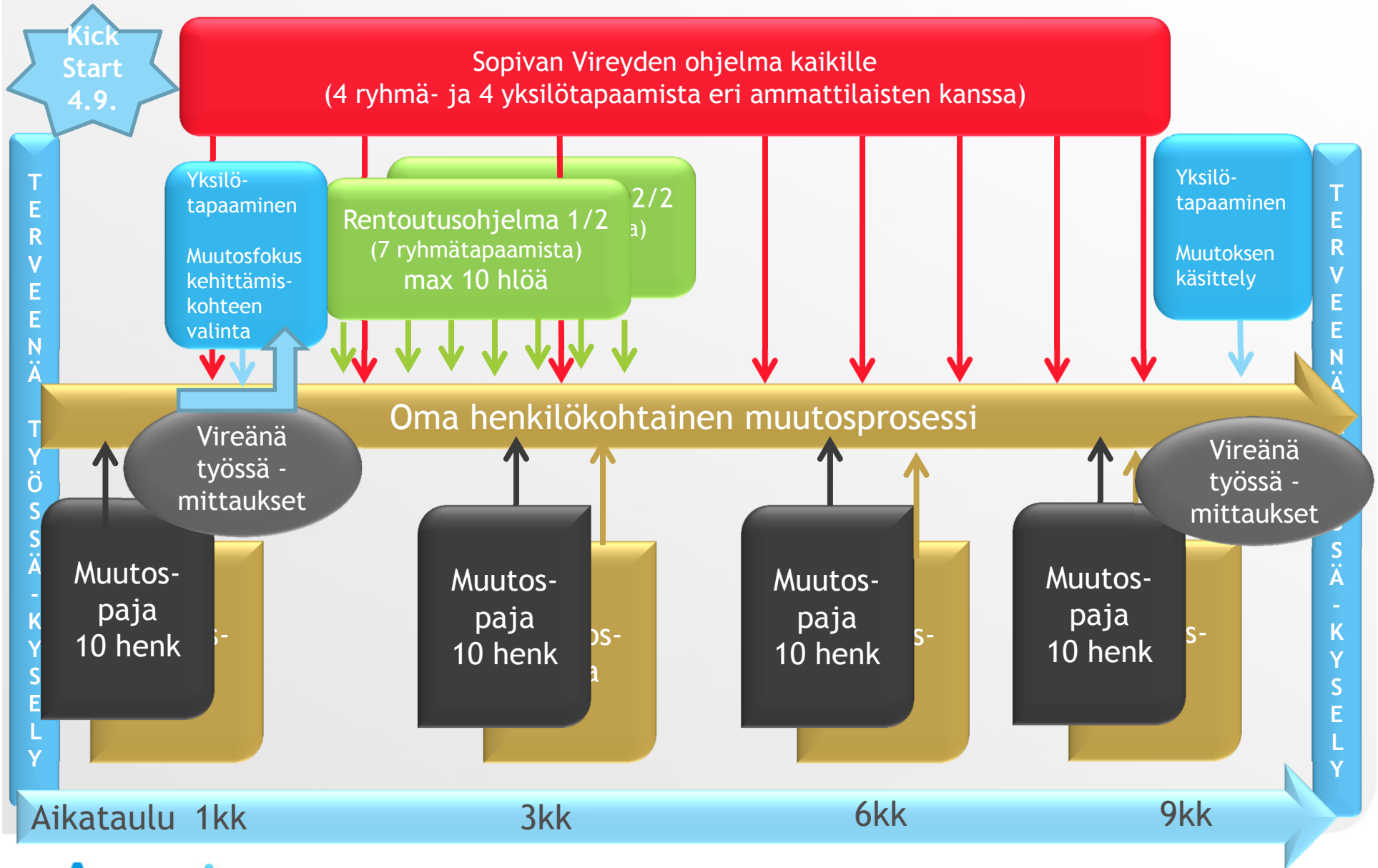
1. Vapaa-ajalla huolien ja muun tekemisen ”aikatauluttaminen”. Mietti koska tekee mitäkin-> **kaaos selkeni**, turha huolehtiminen poistui - löysi hetkiä jollain voi tehdä omia asioita
2. **Tietoisuustaitojen** avulla opetteli keskittymään siihen mihin haluaa itse, ajatuksissa lupaa levolle, omille asioille -> rentoutui ja nukkui paremmin ->**Armollisuus** itseä kohtaan lisääntynyt muuttuvissa olosuhteissa (vrt uhat).
3. Koiran ulkoilutus osana elpymisliikuntaa -> **asenoituu** uudella tavalla tilanteeseen ja nauttii näistä (uusi voimavaratekijä)
4. Takaraivossa ollut liikunnan aloittaminen. Alkuun ei vielä valmis tähän -> **Aloitti juoksukoulun oma -aloitteisesti**, sai rakennettua rytmin liikkumiselle. Aloitti kokeilun ilman ohjausta, kun nyt arki jäsenyi / jäi aikaa.
5. Hakenut kuntoutukseen - tth ja ttl tarkastukset- terveyden kokonaisvaltainen tuki jatkuu

Mitä toimenpidesuosituksia antaisit?

Case 2

- Hyvinvointiohjelma Hyppy Hyvään Oloon osallistuja
- Ruuhkavuosia kahlaava nainen 41v., kiireinen asiantuntija.
- Esikyselyssä kokee olevansa erittäin stressaantunut, ei virkeyttä, nukkuu huonosti. Liikkuu mielestään riittävästi.

Hyppy Hyvään Oloon



Koko projektin yksilöajat

- Vireänä Työssä - yksilölliset palautteet
- Muutosfokusointi tpsg kanssa
- Personal Training tapaaminen
- Ravitsemusterapeutin tapaaminen
- Vireänä Työssä - uusintamittausten palaute
- Muutosvalmentajan (tpsg) ”mihin päästiin muutoksessa ja mitä tästä eteenpäin”

Koko projektin ryhmätilaisuudet

- Teemoina
 1. Liikunta ja lepo - Mielihyvää ja Vireyttä
 2. Tunnistan, kuuntelen ja kunnioitan = Miten huollan Vireyttäni?
 3. Ravitsemuksen yhteydet Vireyteen
 4. Stressin minimointi - ajanhallinnan kulmakivet
- Sovelletun rentouden ryhmäkerrat
- Muutospajat



Case 2. ruuhkavuosia kahlaava nainen nukkuu nyt paremmin ½ v:n seurannassa.

- Hyppy hyvään oloon ohjelman (HHO-ohjelma) lisäksi oli 6 henkilökohtaista tapaamista business coachin kanssa, jotka olivat erinomaisen onnistuneita. Aiheina pääasiallisesti ajankäyttö ja kokonaisvaltainen jaksaminen.
- Koki saaneensa suurimman avun unen laadun parantumiseen ja yleiseen vireyteen ja jaksamiseen liikunnan runsaasta lisäämisestä. Piti liikuntapäiväkirjaa kaikesta liikkumisesta ja otti mukaan myös aamuliikunnan. Sai HHO ohjelmasta saliohjelman.
- LOPETTI työmailien lukemisen ennen nukkumaan menoa.
- Lisäsi aamupalan ja välipalan ruokavalioon. Jätti leivän syömisen lounaalta pois kokonaan. (laihtui ainakin pari kiloa...)

Moniammatillisuuden mahdollisuudet tiimissä

Hyödyt

- Saa lääketieteellistä tukea tulkintaan ja ohjaukseen
- Muut työterveyshuollon prosessit varmistavat eteenpäin menemisen
- Osaamisen jakaminen lisää omaa osaamista
 - Erilaiset vahvuudet, kuten koulutus, kokemus, asenteet, taidot
- Töitä voidaan tiimin sisällä jakaa - > tuo joustavuutta, vähentää kuormitusta

Haasteet

- Aikataulutus , tiedottaminen
- Yhteinen sopiminen tavoitteista ja aikataulusta sekä vastuista
- Joustavuus, asiakasnäkökulma unohtuu
- Osaaminen - luottamus, toisen arvostaminen
- Sitoutuminen prosessiin vaikken ole itse menetelmän asiantuntija

Moniammattillisuuden hyödyt asiakkaalle

- Asiakkaan tarpeet tunnistetaan monipuolisemmin, kokonaisvaltaisemmin
 - Tuo monipuolista, erilaista ja mahdollisesti uutta näkökulmaa toimintaan -> ymmärrys tilanteesta jalostuneempi ja monipuolisempi
 - Paras mahdollinen ja syvempi asiantuntijuus saadaan asiakkaan käyttöön
- Työkykyongelmat hoidetaan varhemmin ja tehokkaammin
 - Nopeampi reagointi ongelmiin -> nopeampi työhön paluu
 - Ennaltaehkäisevän työn määrä lisääntyy ja tehostuu
- Jatkotoimenpiteet kohdennetumpia ja tarpeenmukaisia
 - ennakoitua, suunniteltua, jatkuvaa, laadukasta, vaikuttavaa, kehittyvää -> asiakkaan luottamus kasvaa
 - Asiakkaalle tulee aito välittämisen tunne
- ”Oikeat henkilöt tekemässä oikeita asioita” ja ”oikeisiin ongelmiin saadaan oikeita ratkaisuja” -> Kustannustehokkuus