



HYVINVOINTIANALYYSI KUNTOUTUKSEN TUKENA

- PALAUTTEEN VAIKUTUS ELÄMÄNTAPA-
MUUTOSTEN TOTEUTTAMISESSA
- ***KOKEMUKSIA MATKAN VARRELTA***

”Stressi hallintaan työssä ja vapaa-ajalla”

Jyväskylä 20.5.2008

Tiina Hoffman



PEURUNKA PROJEKTI:

Kuntoutujien seurantatutkimus 2007-08

Alkumittaus kotona

- Alkukysely
- Sykemittaus 5-7 vrk
- HVA-palaute ¹⁾

Kuntoutuskurssi Peurungassa

- Sykemittaus 2-4 vrk + HVA-palaute ¹⁾
- PP-ergometritesti

Seurantajakso Peurungassa

- Sykemittaus 1-2 vrk + HVA-palaute ¹⁾
- PP-ergometritesti

Loppumittaus kotona

- Loppukysely
- Sykemittaus 4-5 vrk
- HVA-palaute kaikille

Jälki-kysely

6-12 kk



n. 1 kk ennen 1. kuntoutus-kurssia

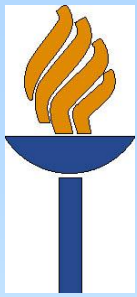
¹⁾ Koe- ja kontrolli-ryhmät → palaute ja kuntoutuksen aikaiset mittaukset vain koeryhmille



n. 1 kk seurannan jälkeen



6-12 kk seurannan jälkeen



TUTKIMUSRYHMÄT

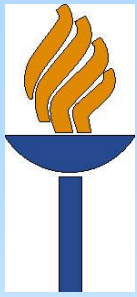
KUNTOREMONTTI

- 3 koe- + 3 kontrolliryhmää
- Rakennusesimiehiä
- Alkuperäinen n = 51 (48 miestä, 3 naista)
- **Todellinen n = n. 40**

ASLAK

- 2 koe- + 2 kontrolliryhmää
- Hoitoala, toimistoala, huoltoala
- Alkuperäinen n = 35 (25 naista, 10 miestä)
- **Todellinen n = n. 25**





KOERYHMIEN SAAMA PALAUTE

- **Alkumittauksen jälkeen**
 - **1. kuntoutusmittauksen jälkeen**
 - **2. kuntoutusmittauksen jälkeen**
 - **Loppumittauksen jälkeen**
-
- **STRESSI-, VOIMAVARA- ja TERVEYS-
LIIKUNTARAPORTIT JOKAISelta vrk:lta**
 - **KESKUSTELU TULOksista JA ELÄMÄN-
TAVOISTA (mm. liikuntaneuvonta, levon ja palautumisen
tärkeys, alkoholin käyttö) PERUSTUEN
MITTAUKSissa ESIIN TULLEILLE ASIOILLE**



LIIKUNTAKYSELY: MUUTOS LIIKUNTATOTTUMUKSISSA

ALKUKYSELY

”Oletko muuttanut liikuntatottumuksiasi viimeisen puolen vuoden aikana?”

32,4 % Liikunta on vähentynyt

42,6 % Ei oleellisia muutoksia

25 % Liikunta on lisääntynyt

LOPPUKYSELY

”Oletko muuttanut liikuntatottumuksiasi nyt päättyneen kuntoutusprosessin aikana?”

5,4 % Liikunta on vähentynyt

29,7 % Ei oleellisia muutoksia

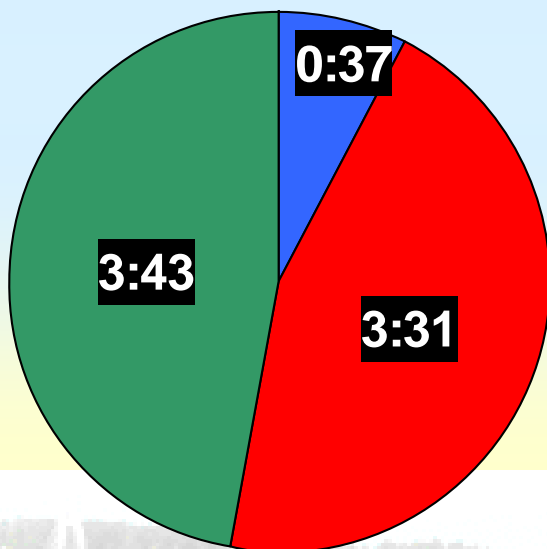
64,9 % Liikunta on lisääntynyt

N = 37



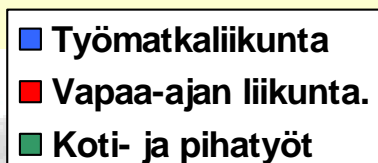
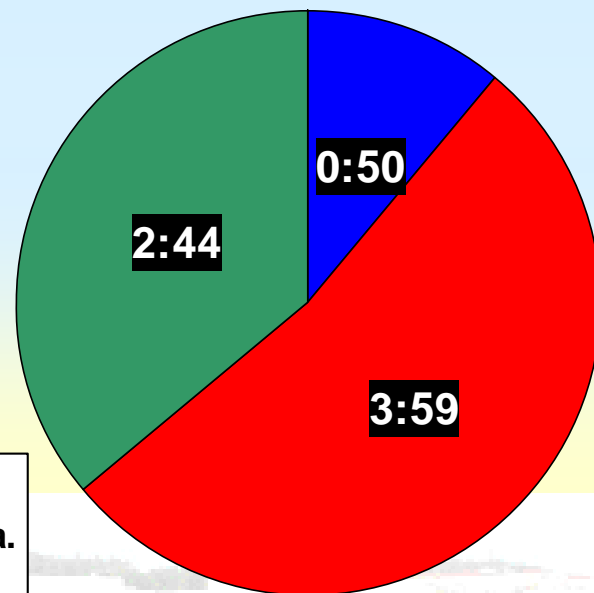
LIIKUNNAN KOKONAISKESTO VIIKOSSA (hh:min)

ALKUKYSELY



N = 35

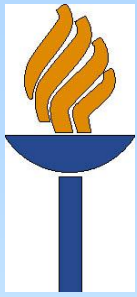
LOPPUKYSELY





ESIMERKKEJÄ KUNTOUTUJIEN HYVINVOINTIANALYYSI- MITTAUKSISTA





TERVEYS- / KUNTOLIIKUNTA

KYSYMYKSIÄ:

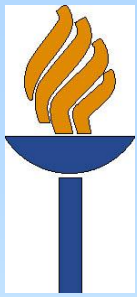
- *Liikutaanko riittävästi? Tarpeeksi tehokkaasti?*
- *Ovatko kotityöt ”oikeasti” terveystoimintaa?*
- *Halutaanko terveysvaikutuksia vai kunnan kohottamista?*

TYYPILLISIÄ HAVAINTOJA:

- **Lumityöt + puutyöt usein hyvää terveystoimintaa!**
- **Siivous / kotityöt eivät yleensä nosta sykettä terveystoiminnan tasolle (tai jos nostavat, selityksenä usein huono kunto...)**



”RIITTÄÄKÖ VAIMON KANSSA KÄVELY?”



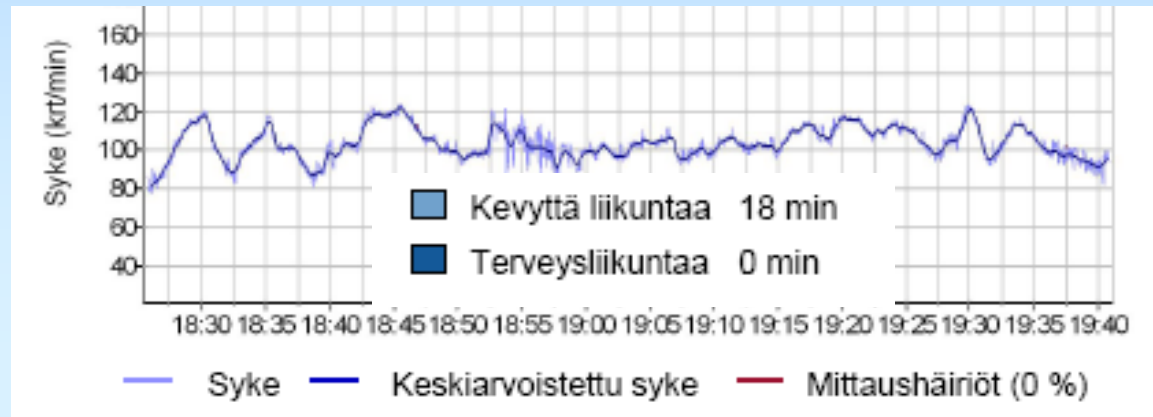
LIIKUNNAN TEHO

Mies 44 v., maxHR 200, säännölliset kävelylenkit

→ *Haluaa ylläpitää / parantaa kuntoa*

Alkumittaus

→ Syke ei nouse kävelyn aikana terveysliikunnan vaatimalle tasolle!



Loppumittaus

→ Lisätty 1 x viikossa tehokkaampi juoksu-kävelylenkki, jolla selkeitä terveys- ja kuntovaikutuksia





LIIKUNNAN TEHO

Mies 35 v., max HR 195

JÄÄKIEKKO 2-3 x vko

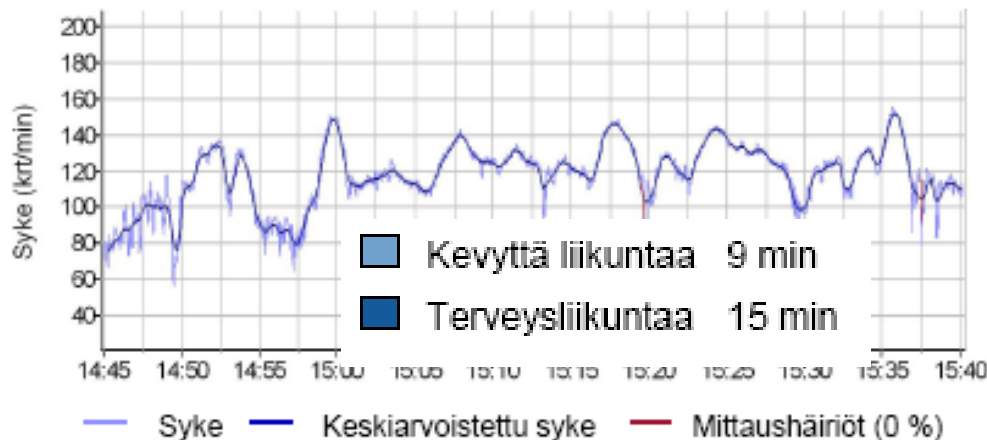
→ Keskisyke n. 160

→ EPOC 152

→ MK 25 min.

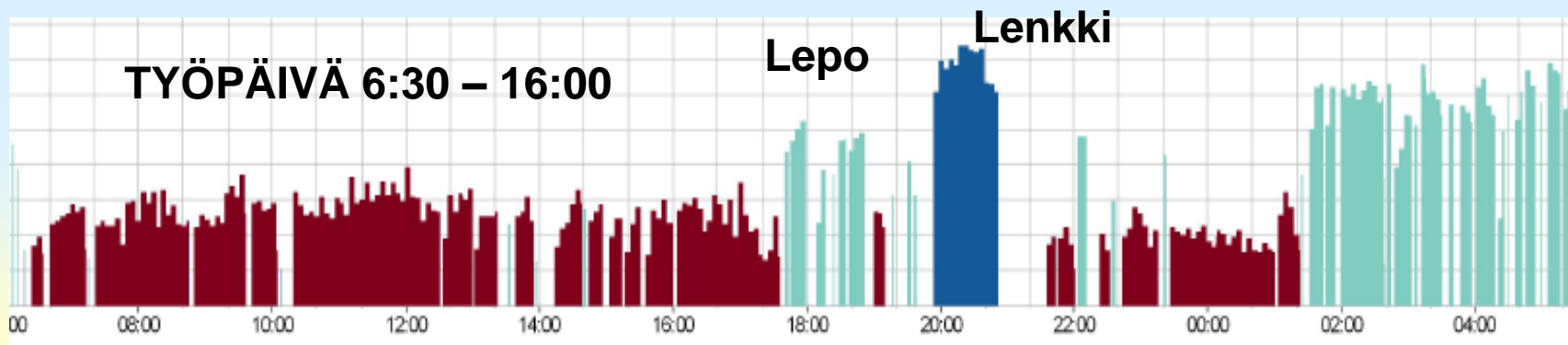
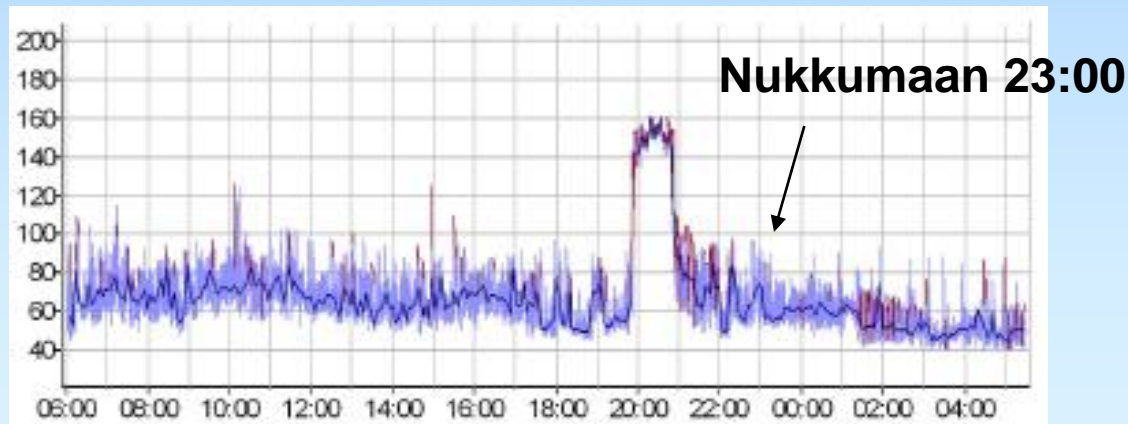
KÄVELYLENKKI PEURUNGASSA

→ Intensiivisen kiekon lisäksi voi välillä liikkua rauhallisemminkin (esim. kävellä vaimon kanssa)!





MITEN JA MILLOIN PALAUTUMISTA?



Työpäivät ”stressiä”. Päiväunet koetaan tärkeäksi! Illalla reipas juoksulenkki → yösyke pysyy koholla reilut pari tuntia, loppuyö palauttaa hyvin.



VOIMAVARAT TYÖVIIKOLLA

(4 vrk: keskiviikko - sunnuntai)

Voimavarojen kuvaaja

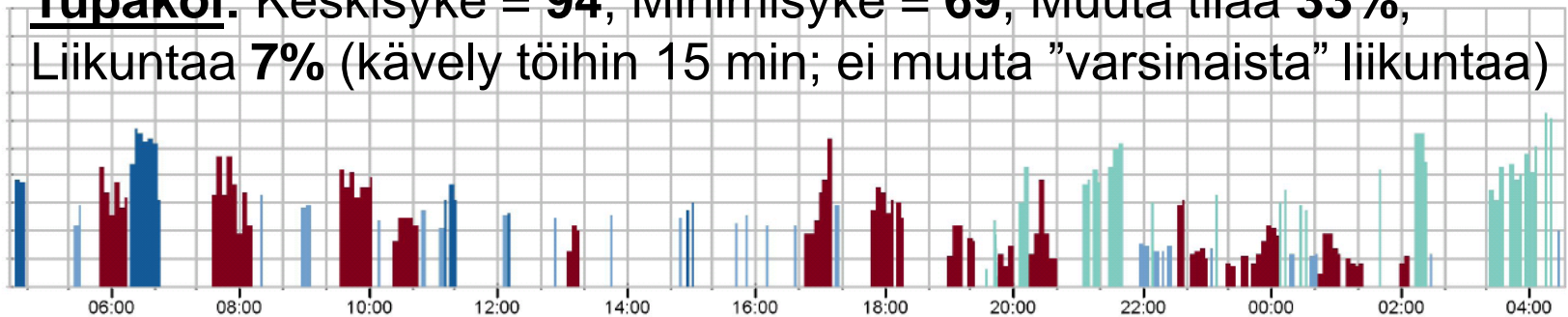


YÖT 2 ja 3: ”normaaleja” öitä tällä henkilöllä. YÖT 1 ja 4: nautittu alkoholia (4 ja 6 annosta): selvä vaikutus seuraavan yön palautumisen määrään.

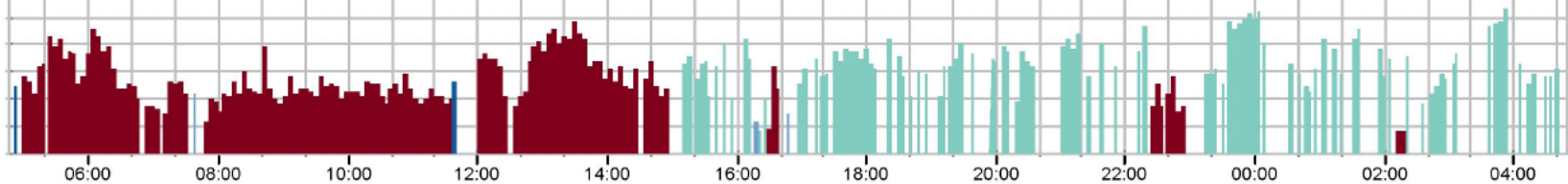


”Tupakalla ja ilman” TYÖPÄIVÄ + YÖ

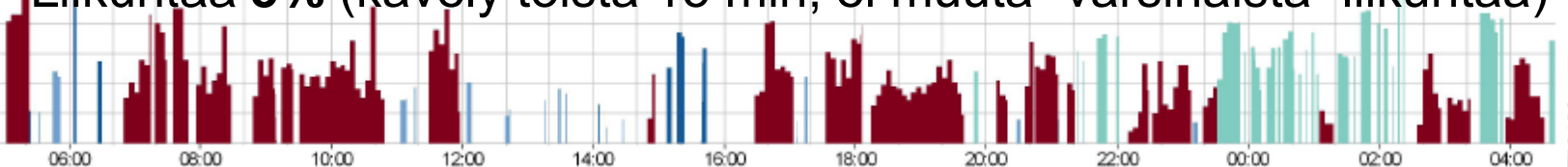
Tupakoi: Keskisyke = **94**, Minimisyke = **69**, Muuta tilaa **33%**,
Liikuntaa **7%** (kävely töihin 15 min; ei muuta ”varsinaista” liikuntaa)



Tupakointi lopetettu: Keskisyke = **77**, Minimisyke = **62**, Muuta tilaa **11%**,
Liikuntaa **1%** (ei harrastettu liikuntaa)



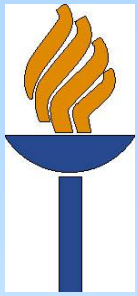
Tupakoi taas...: Keskisyke = **88**, Minimisyke = **65**, Muuta tilaa **23%**,
Liikuntaa **5%** (kävely töistä 15 min; ei muuta ”varsinaista” liikuntaa)





LOPPUAJATUKSIA...

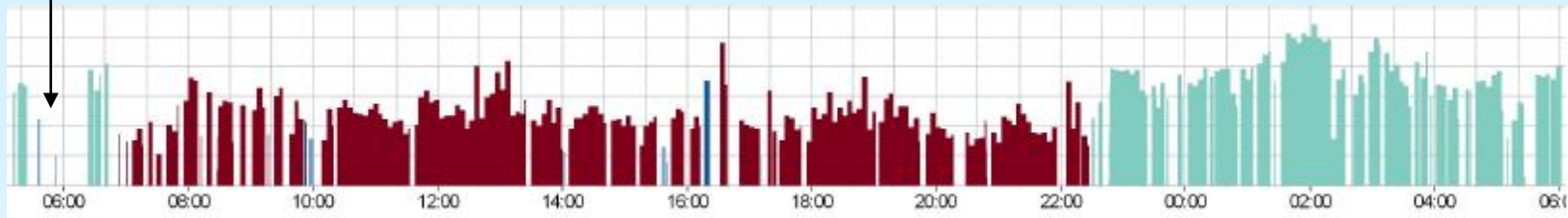
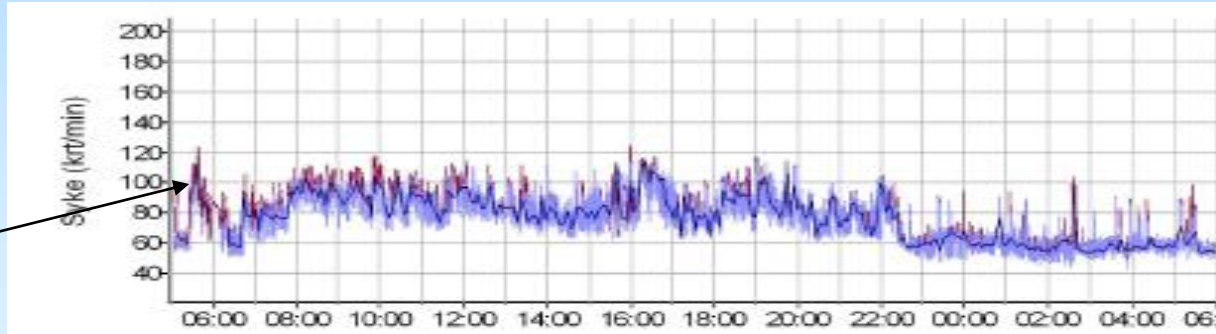
- **HVA:n tarjoama konkreettinen palaute aidosta elämästä (liikunta, stressaavat tapahtumat, palautuminen) koettiin erittäin mielenkiintoiseksi!**
- **Sykemittaukset arjessa syventävät kuntoutuksen ”ulottuvuutta”.**
- **Tulokseen mahdollisesti vaikuttavia tekijöitä on paljon: kokonaisvaltainen lähestymistapa palautteen annossa!**



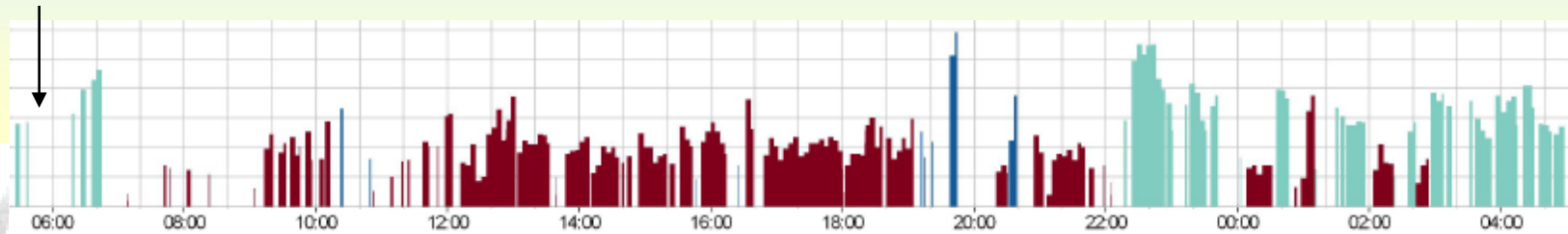
AAMU-UINTI KANNATTAÄ!!

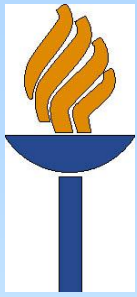


UINTI



UINTI





KIITOKSIA!

