

Firstbeat

# HYVINVOINTIANALYYSI

STRESS REACTIONS



PHYSICAL ACTIVITY



RECOVERY



## Hyvinvointikartoitus

**Tiina Hoffman, LitM, Hyvinvointiasiantuntija**

# Mitä Hyvinvointikartoitus tarjoaa?

## Jaksamisen tukeminen

- Näe, missä tilanteissa stressiä esiintyy ja onko palautuminen riittävää.
- Vinkkejä, kuinka stressiä voi hallita ja miten jaksamista työssä ja vapaa-ajalla voi edistää.



## Unen laadun parantaminen

- Totea yöunen laatu ja kuinka hyvin voimavarat palautuvat unen aikana.
- Käytännöllisiä neuvoja unen laadun parantamiseen ja päivittäisten voimavarojen palauttamiseen.

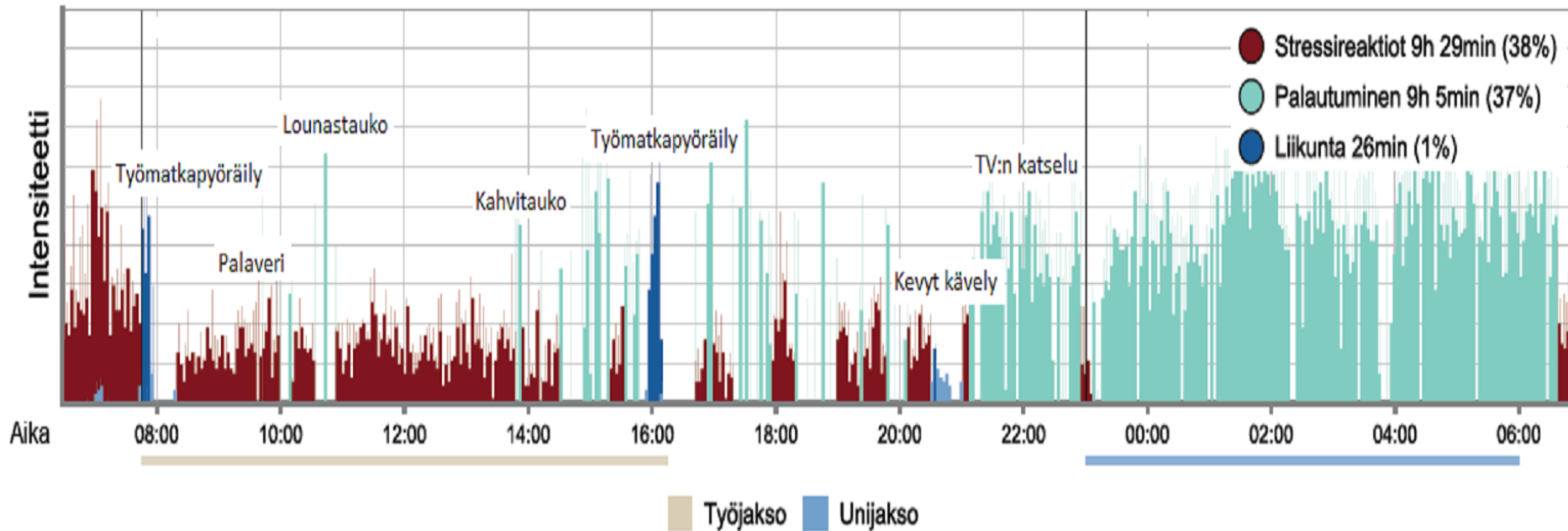


## Liikunnan ohjausta ja painonhallintaa

- Näe, onko päivittäinen liikunta terveyden kannalta riittävää ja onko teho optimaalinen kohottamaan kuntoa.
- Ohjeistusta liikunnan päivä- ja viikkoannosteluun sekä liikuntaohjelman rakentamiseen.



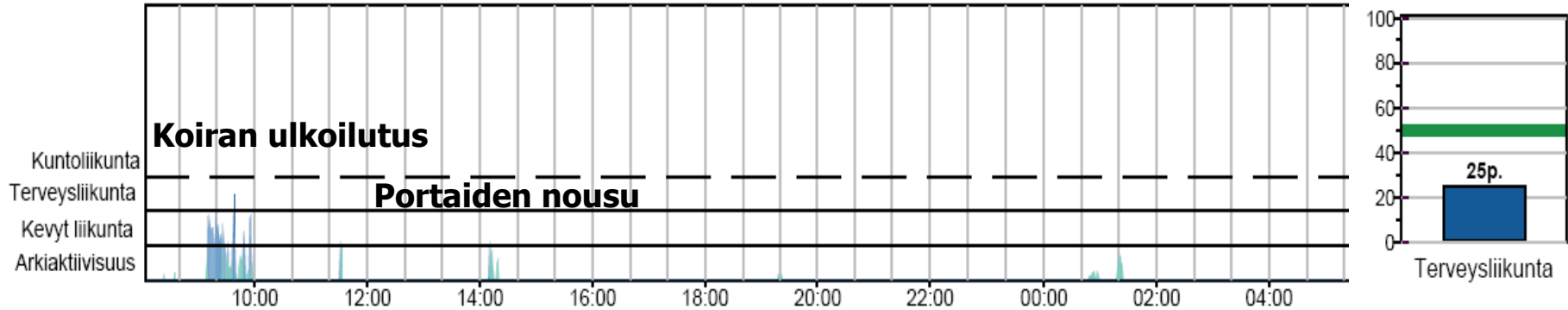
# Todenna palautumisen ja stressin tasapaino



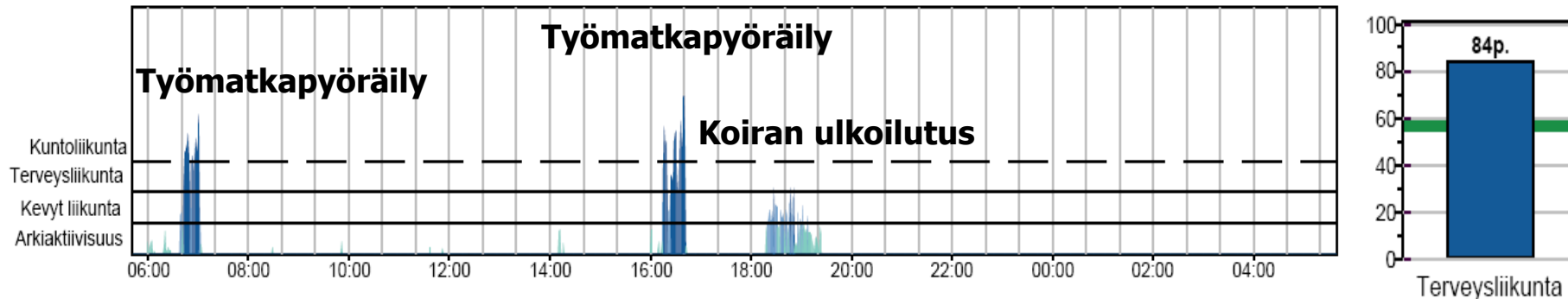
**Opi tunnistamaan tilanteita ja asioita, jotka edistävät palautumista/aiheuttavat kuormittumista.**

# Näe onko liikuntasi riittävää tuottamaan terveys- ja kuntovaikutuksia

## Passiivinen päivä



## Arkiaktiivisuuden lisäys päivään



# HYVINVOINTIKARTOITUKSEN VAIHEET

Asiakkaan ohjeistus ja mittareiden toimitus: ALKUINFO RYHMÄLLE n. 30 min.

Omatomiset sykemittaukset 3 vrk + päiväkirjan täyttäminen

Mittareiden palautus palveluntarjoajalle

Sykedatan analysointi ja raporttien luonti

**PALAUTETILAISUUS RYHMÄLLE 1:30 h + yksilöpalautteiden sopiminen +  
jatkotoimenpiteiden suunnittelu**

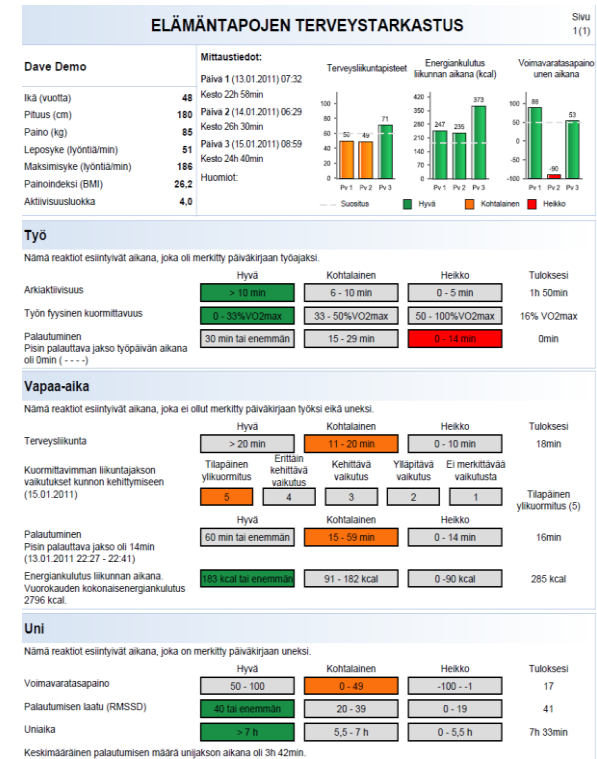
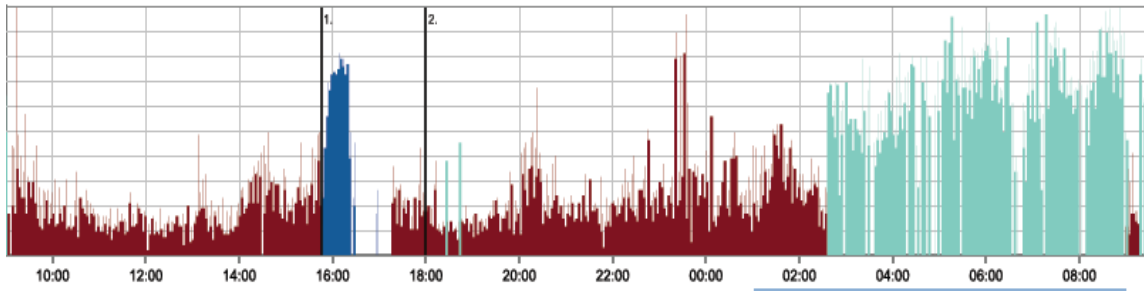
Seuranta

n. 1 kk

# Hyvinvointikartoituspaketti asiakkaalle

Jokaiselta mitatulta vrk:lta:

- ▶ Stressin ja palautumisen raportti
- ▶ Terveysliikunnan raportti
- ▶ Elämäntapojen terveystarkistus
- ▶ Tavoitteiden asettelulomake

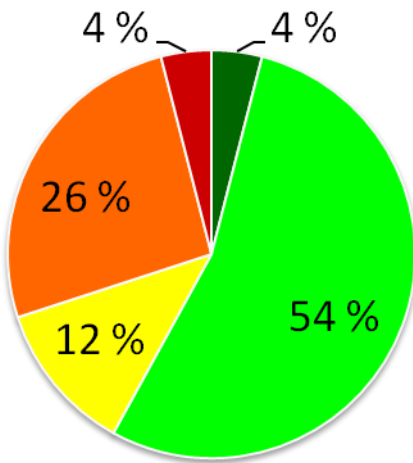


# Esimerkkiryhmä Affecto: Alkukysely

(IT-ala, n= 40)

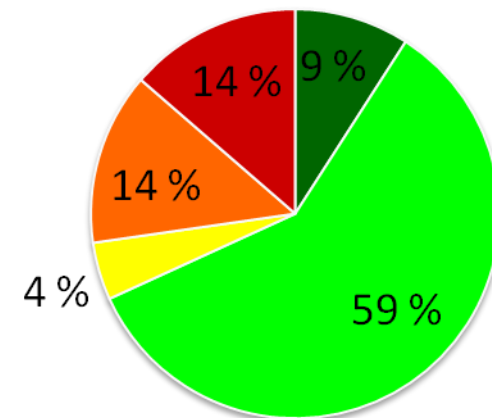
*"Voin mielestäni hyvin tällä hetkellä"*

**Ennen Hyvinvointivalmennusta:**  
**58% oli samaa mieltä**



Vastauksia 50kpl

**Hyvinvointivalmennuksen jälkeen:**  
**68% oli samaa mieltä**

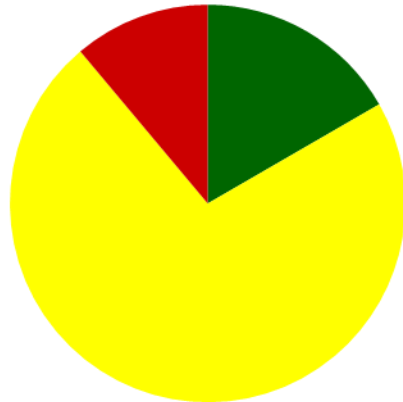


Vastauksia 22kpl

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

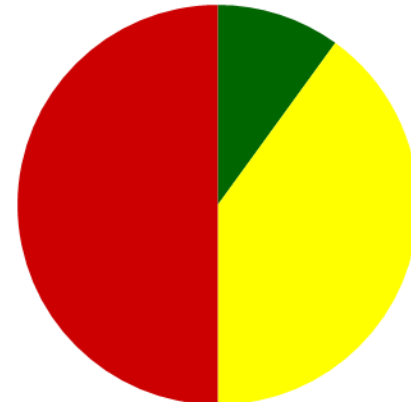
# Esimerkkiryhmä Affecto: Yleisimmät tavoitteet

- "Pyrin harrastamaan hikiliikuntaa"
  - 32 henkilöä asetti tavoitteen
  - Keskiarvo 3 kertaa viikossa



- Saavutin kiitettävästi
- Saavutin välttävästi
- En saavuttanut

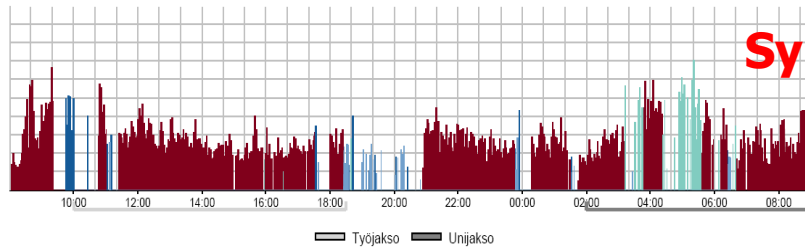
- "Pudotan painoani"
  - 18 henkilöä asetti tavoitteen
  - Keskiarvo 5,3 kg / henkilö





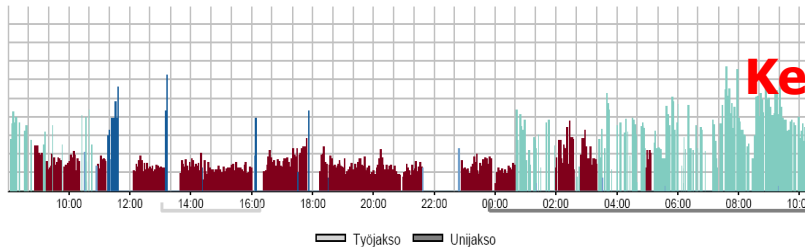
# Puolen vuoden työ toi tulosta

Stressin ja palautumisen kuvaaja



Uni

Voimavarasapaino	50 - 100	0 - 50	-100 - 0	- 77
Palautumisen laatu (RMSSD)	> 40	21 - 40	0 - 20	18
Nukkumiseen käytetty aika	> 7h	5,5 - 7h	0 - 5,5h	6h 28min



Uni

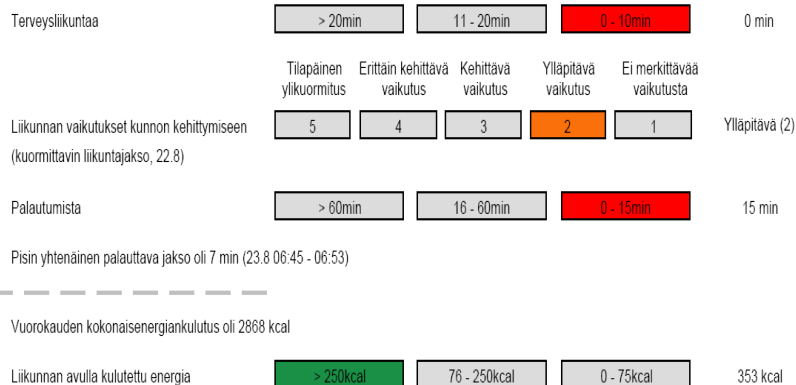
Voimavarasapaino	50 - 100	0 - 50	-100 - 0	- 22
Palautumisen laatu (RMSSD)	> 40	21 - 40	0 - 20	24
Nukkumiseen käytetty aika	> 7h	5,5 - 7h	0 - 5,5h	8h 32min

Huomattavia parannuksia seurantajakson aikana. Arkiliikunnan lisäämisen ja tupakoinnin vähentämisen kautta saavutettu hyviä tuloksia myös palautumisen puolella.

# Puolen vuoden työ toi tulosta

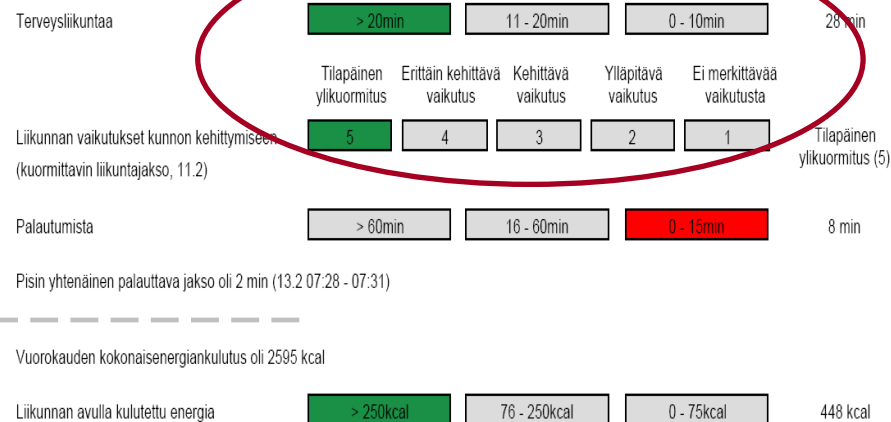
## Syksy 2011

Vapaa-aika



## Kevät 2011

Vapaa-aika



Tavoitteita saavutettiin onnistuneesti myös vapaa-ajan liikunnan puolella!

# Ryhmän tulosten yhteenveto

Elokuu 2010



Helmikuu 2011



Terveysliikunnan  
pisteet

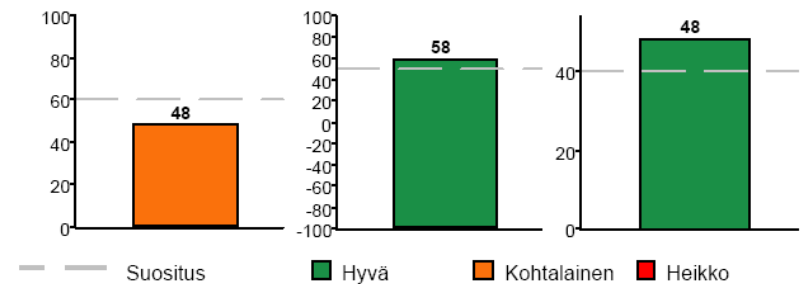
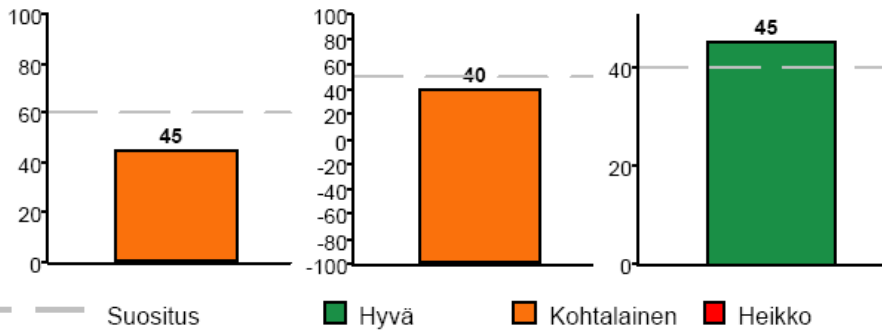
Voimavaratasapaino  
(Yö)

Unen laatu (RMSSD)

Terveysliikunnan  
pisteet

Voimavaratasapaino  
(Yö)

Unen laatu (RMSSD)



# Stressi & Palautuminen

## Elokuu 2010



Stressin osuus / vrk	53 %
Palautumisen osuus / vrk	25 %
Palautumista työpäivän aikana	20 min

**Suositus: Stressi <55%**

## Helmikuu 2011



Stressin osuus / vrk	47 %
Palautumisen osuus / vrk	28 %
Palautumista työpäivän aikana	25 min

**Palautuminen >25%**

# Esimerkki JoRy (n=8): HYVÄ SUUNTA!!

Touko-kesäkuu 2010



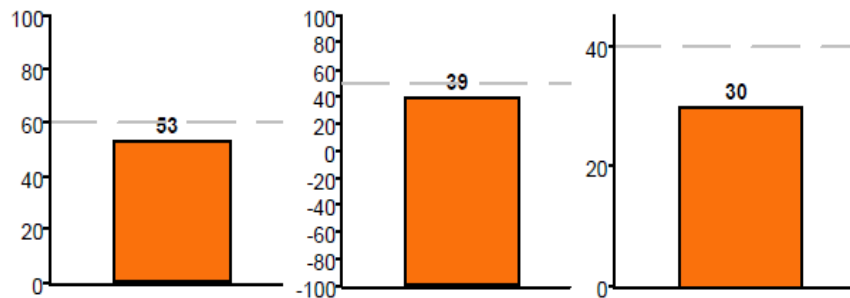
Syyskuu 2010



Terveysliikunnan  
pisteet

Voimavaratasapaino  
(Yö)

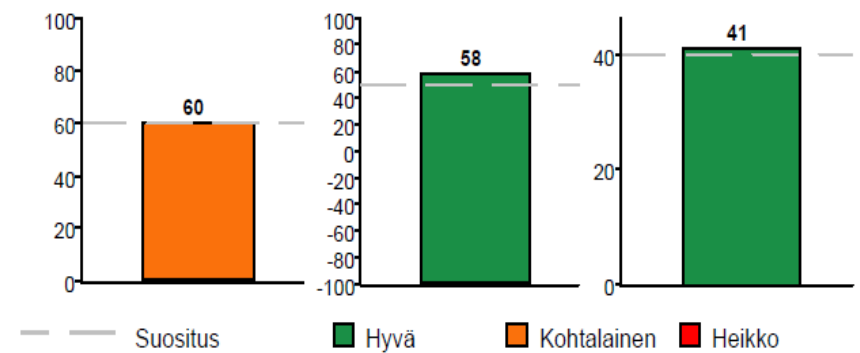
Unen laatu (RMSSD)



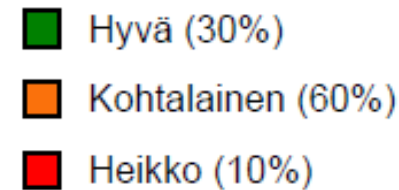
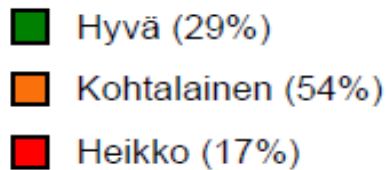
Terveysliikunnan  
pisteet

Voimavaratasapaino  
(Yö)

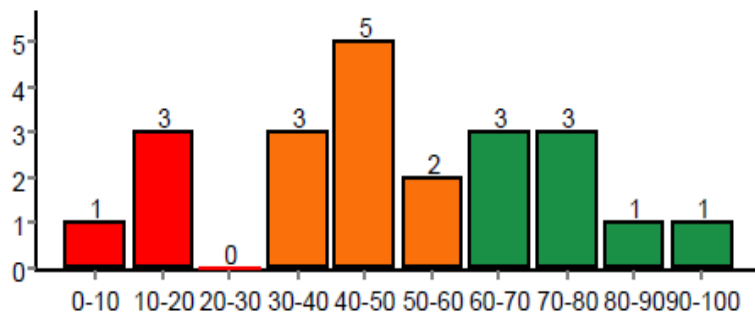
Unen laatu (RMSSD)



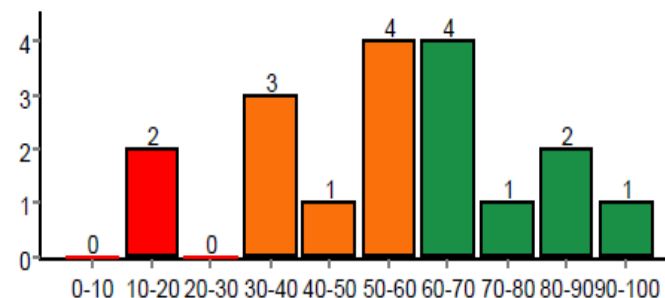
# Esimerkki JoRy → Liikunnan harrastaminenkin lisääntyi!



Terveysliikuntaa 13 (min/pvä)

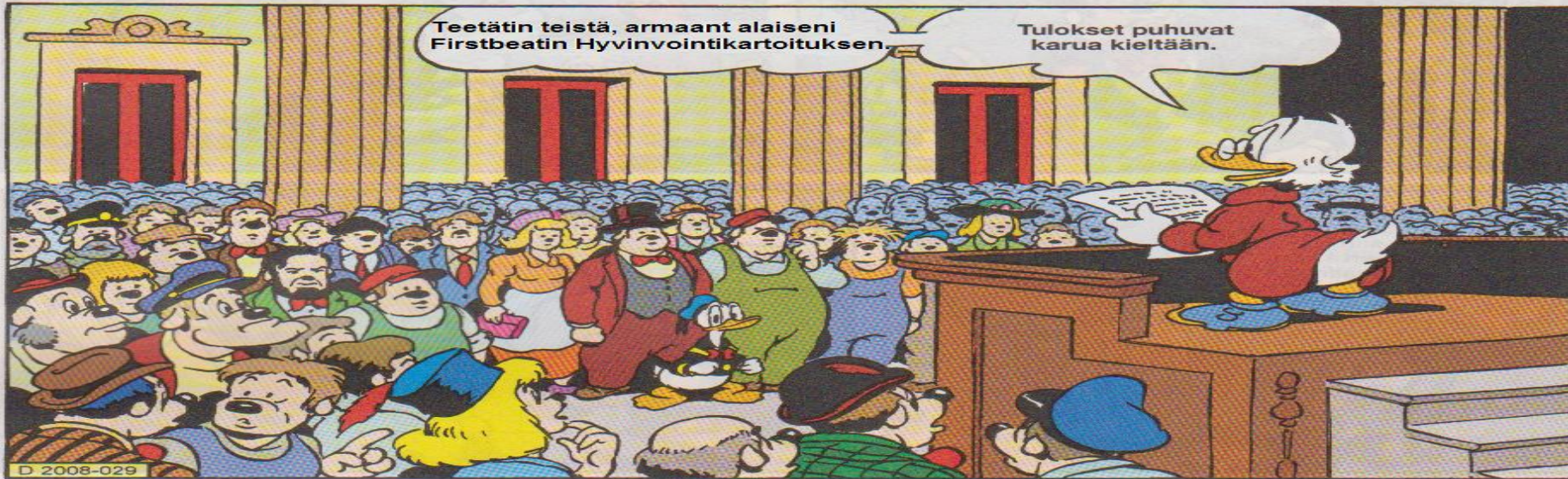


Terveysliikuntaa 23 (min/pvä)



# ROOPE-SETÄ

## Kitupiikki kuntokuurilla



Teetätin teistä, armaant alaiseni  
Firstbeatin Hyvinvointikartoituksen.

Tulokset puhuvat  
karua kieltään.

D 2008-029



Olette ihan burnoutissa!  
Syöksätte minut  
perikatoon



Puppua!

Että äijä kehtaa!



Joka iikka joutuu oitis tiuk-  
kaakin tiukemmalle kuurille!  
**Päiväunet ja kuntosalikortti.**  
**Virman piikkiin!**

Palautunut  
hyvävoimainen  
työntekijä kilsisyt-  
tää kassakonetta-  
kin kahta  
kiivaammin!

Täh?

Höh?