



*FIRSTBLEATTIN*  
*VJ Stressipäivä Lyväskylässä*  
*11.5.2010*

*Siuntion Hyvinvointikeskuksen  
kokemukset hyvinvointianalyysin käytöstä  
työkykyvalmennuksessa*

*Paula Kinnunen*

*11.5.2010*

# *Miina Sillanpään Säätiö Miinan Hoitosat Oy*

*Asumispalvelukeskus Wilhelmiina*

*- senioreiden kuntoutus- ja asumispalvelut*

*Siuntion Hyvinvointikeskus*

*- kuntoutus*

*- kokous- ja vapaa-ajan palvelut*

*- työhyvinvointi*

*- valmennus- ja kehittämissuunnitelmat*

*- työnohjaus*

# *Työkykyvalmennus ja työhyvinvointi*

*Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen työkyvyn ylläpito ja kehittäminen*

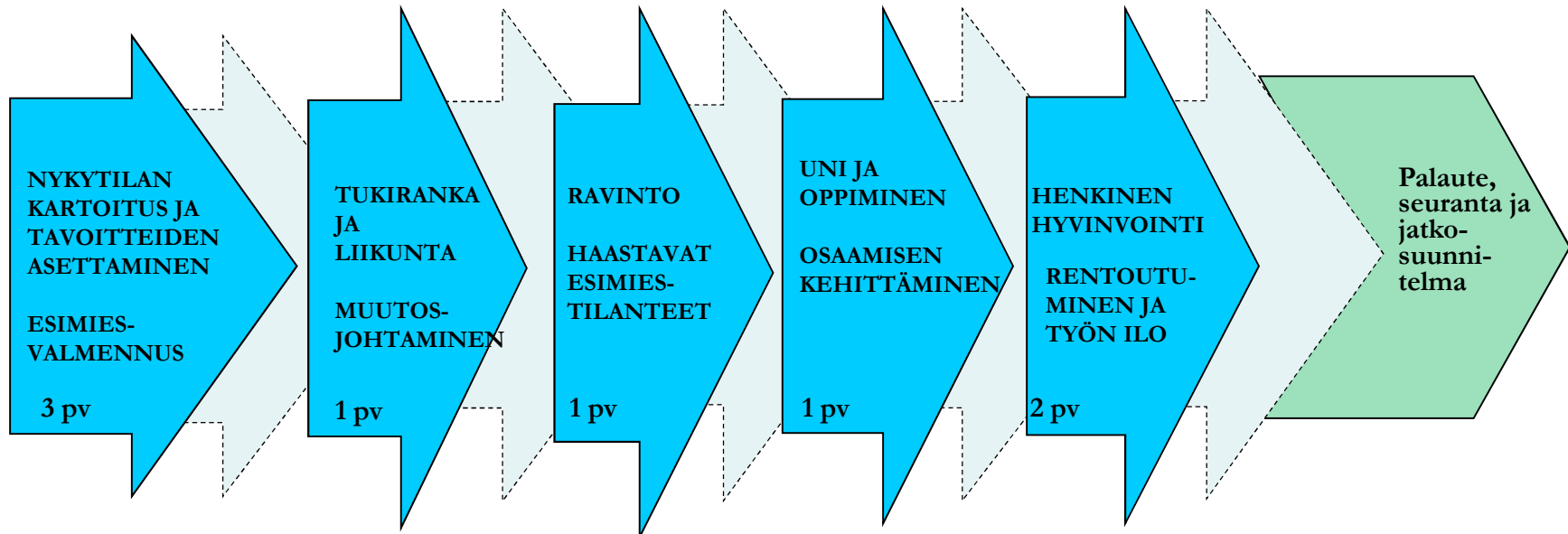
- ◇ *Moduulimuotoiset valmennusprosessit, jotka sisältävät sekä kuntouttavia että valmentavia elementtejä*
- ◇ *3 pv + 2 pv + 2 pv + 1 seuranta-päivä*
- ◇ *esim. voimavaravalmennus, 55 + ikäisten valmennus, tulse-ohjeiden valmennus, painonhallinta, myyntikuntokoulu*

# Työkykyvalmennus

## Ohjelmaesimerkki esimiehille

Tavoitteet: avainosaajien työkyvyn ylläpitäminen, sitoutumisen lisääminen ja esimiestyön parantaminen

- esimiehille ja avainhenkilöille
  - tiimeille
- tuki- ja liikuntaesteisille
  - työuupuneille
  - +50 -ikäisille
  - painonhallinta
  - diabetes



# *Vaikuttavuuden mittaaminen*

- HyvinvointiNetti
  - Rand-36, terveyteen liittyvä elämänlaatu
  - Terveys ja terveyskäyttäytyminen
  - Työkykykysely
  - Mielialakysely
  - Fyysisen toimintakyvyn mittarit (UKK-kävelytesti, epäsuora polkupyörätesti, tuki- ja liikuntaelimestön sekä motorisen kunnon mittarit, BMI)
  - Firstbeat hyvinvointianalyysi

# First Beat hyvinvointianalyysi

- ◇ *2007 perustettiin Siuntion Hyvinvointikeskukseen valmennus- ja työhyvinvointipalveluja tarjoava yksikkö*
  - *Käyttää yhtenä keskeisenä työkaluna Hyvinvointianalyysi-mittausta*
  - *2007-08 käytössä 20 Firstbeat-mittaria*
  - *Lisäarvo valmennushjelmissä*
  - *2009 lisää mittareita*

# Firstbeat hyvinvointianalyysi

- Kohderyhmät ja käyttötarkoitus

## Johtoryhmät ja esimiehet

- Mittaus toimii herättäjänä, joka saa asiakkaat tarkastelemaan omaa hyvinvointiaan monipuolisemmin
- Motivaattori elintapamuutokseen

## Työkykyvalmennukseen osallistuvat ryhmät

- Stressinhallinnan, elpymisen, palautumisen, työn ja oman elämän hallinnan uudistaminen (esim. levon ja unitottumusten muuttaminen)
- Moniammatillinen työryhmä



# Firstbeat hyvinvointianalyysi

- Toimenpiteiden vaikuttavuuden seuranta
  - alkumittaus + kontrollimittaus
- Firstbeat Hyvinvointianalyysi apuna valittaessa valmennusten sisältöön liittyviä toimenpiteitä ja ratkaisuja
- Uusimmat palvelumuodot:
  - koko henkilöstön Hyvinvointianalyysi
  - kuntoutustarpeen arviointi yhdessä työterveyshuollon kanssa
  - työn tekemiseen liittyvät muutokset: toimintatavat, rytmitys, tauot, elpyminen
  - valmennusryhmien valinta
  - sisällön suunnittelu

# Firstbeat hyvinvointianalyysi

- 2009 mittaus 180 henkilölle, joista osalle 2 mittausta (nykytila ja kontrollimittaus)
- 2010 olemme tehneet mittaukset 50 henkilölle
- Kesäkuussa 2010 FB - koulutus fysioterapeuteille

## FB - asiakaspalautetta (45 vastaajaa)

1. Mittauksen hyödyllisyys  
oman hyvinvoinnin näkökulmasta 3,7 (1 – 5)

- + hyvä herättäjä
- + päivän aikaisen palautumisen määrän ja merkityksen oivaltaminen
- + todellista mittausdataa mutun tilalle
- + sai ymmärtämään liikunnan vaikutukset ja miettimään liikuntatottumuksia

## FB - asiakaspalautetta (45 vastaajaa)

1. Mittauksen hyödyllisyys  
oman hyvinvoinnin näkökulmasta 3,7 (1 – 5)

- palautetta ei käsitelty esimiesten kanssa > työelämän muutokset
- ruokatottumusten arvioinnin linkitys hyvinvointianalyysiin (vääränlainen ruokailu > ei jaksa liikkua > väsymys)
- panta oli epäluotettava, tulokset epäonnistuivat

## FB - asiakaspalautetta (45 vastaajaa)

### 2. Palaute, valmentajien ohjeet ja tuki (3,8)

- + yksilöllinen palaute hyvä, yksilölliset ohjeet hyödylliset
- + hyviä vinkkejä palautumisen parantamiseksi
- enemmän aikaa palautteelle

## FB - asiakaspalautetta (SHK)

Panta – uusintamittauksia

BG, 3 piuhaa luotettava

BG, 2 piuhaa ollut käytössä pari kuukautta, ei yhtään uusintaa

logistiikkaa varten valmis pohja?

## FB - asiakaspalautetta (SHK)

- Toiveena oma käytännönläheinen käyttäjämanuaali henkilöille, jotka purkavat Firstbeat-analyysejä
- aikataulu- ja logistiikkapohja suurten ryhmien hallinnointia varten (1. mittaus, mahdollinen uusintamittaus, kontrollimittaus, toinen kontrollimittaus), lähetys- ja vastaanottoaikataulut...

# *Kiitos!*

*Lisätietoja saat*

*Paula Kinnuselta*

*puh. 050 462 1073*

*pausa.kinnunen@siuntionhyvinvointikeskus.fi*

© MH-valmennus ja Siuntion Hyvinvointikeskus  
VIISAAT VALINNAT 2008-2010

Jälkipainos kielletään