



# Konkreettiset toimenpiteet palautetilaisuuden punaisena lankana

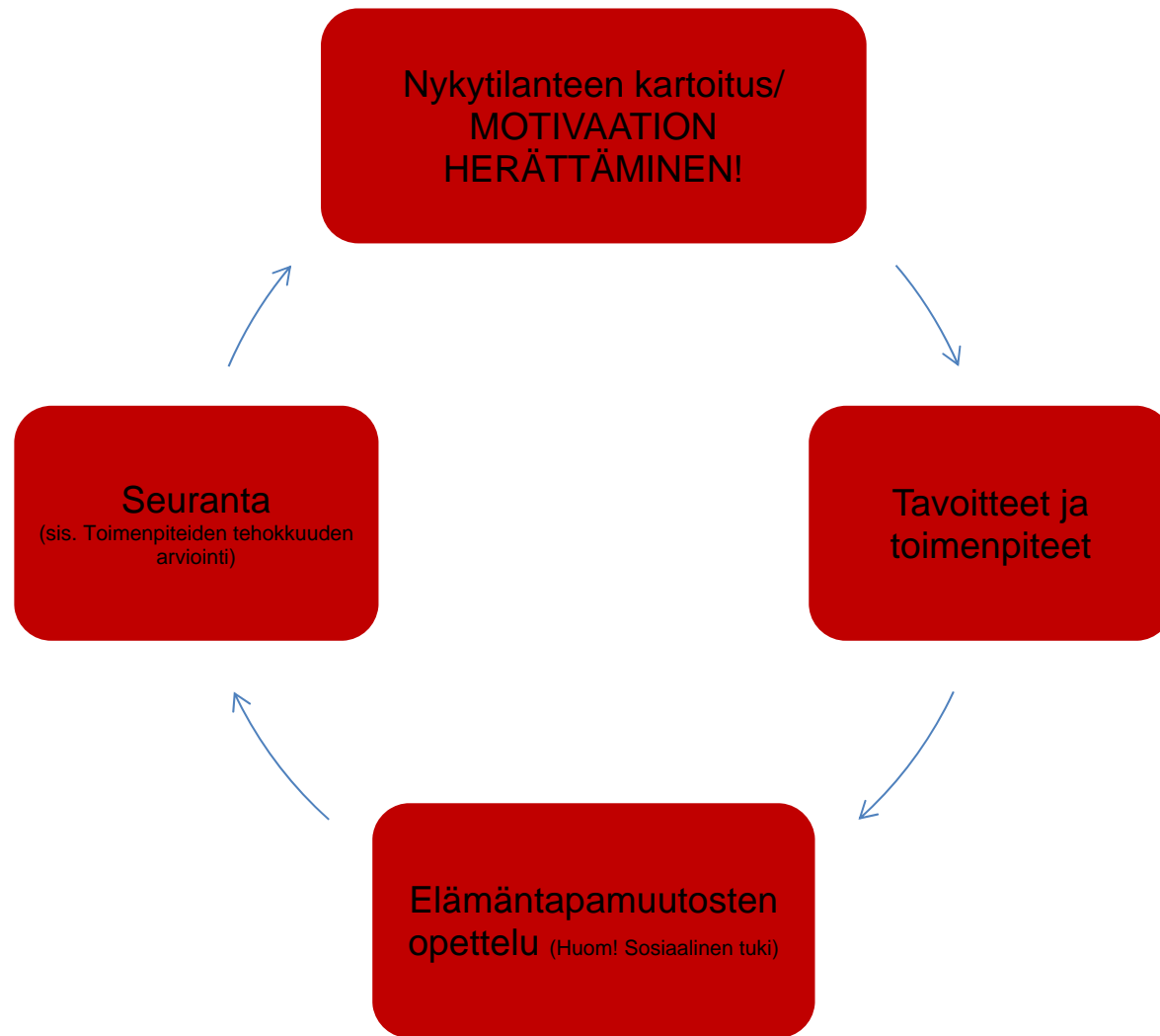
Satu Tuominen, hyvinvointiasiantuntija, LitM



# Hyvinvointianalyysin toteutus



# Onnistunut hyvinvoinnin edistäminen



# Mitä mittaamisella tavoitellaan?

- ▶ (Työssä)jaksamisen ja henkilökohtaisen hyvinvoinnin tukeminen
- ▶ Itsetuntemuksen lisääntyminen
- ▶ Terveyttä tukevien elämäntapojen havainnollistaminen + liikuntaan aktivoiminen
- ▶ Sairaspäivien vähentäminen

▶ Omien vahvuuksien ja kehitys-alueiden tunnistaminen!

→ *Henkilökohtaiset tavoitteet !*



# Muutetaan ongelmat haasteiksi

Kehityskohteet / tavoitteet löytyvät tulosten ja keskustelun pohjalta!

Esimerkki:

- Kiinnitä erityishuomiota stressinhallintaan, mikäli:
  - ✓ Koet olosi stressaantuneeksi, apaattiseksi tai väsyneeksi usein.
  - ✓ Palautumisen määrä jäi <20% useimpina päivinä.
  - ✓ Palautumisen laatu unen aikana on <20.
- Lisää liikunnan määrää tai tehoa, mikäli:
  - ✓ Aktiivisuusluokkasi on <5.
  - ✓ Päivittäinen liikunnan määräsi on <20min useimpina päivinä viikossa.
  - ✓ Koet, ettei harrastamasi liikunta riitä tukemaan terveyttäsi tai kohottamaan kuntoasi.
- Pyri pudottamaan painoasi, mikäli:
  - ✓ BMI:si on >26.
  - ✓ Mikäli koet, ettet ole ”omissa mitoissasi”.

# Tavoitteen asettaminen (1-3kpl)

## Työ

### Tavoitteen toteutuminen

- |   | 1                        | 2                        | 3                        |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pidän kiinni tauoistani enkä hoida työasioita samaan aikaan.                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Muistan syödä ja juoda säännöllisesti, myös kiireen keskellä.                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Muokkaan aikatauluni realistiseksi, ja jätän tilaa myös aikataulujen venymiselle.            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Rytmitän työtehtäviä päivän aikana (helpot vs. haastavat).                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Pidän kiinni vapaa-ajastani: asetan itselleni takarajan, jolloin lähdän töistä kotiin.       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Töistä lähdettyäni pyrin irrottamaan ajatukseni työasioista itseäni miellyttävillä asioilla. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Vapaa-aika

- |  | 1                        | 2                        | 3                        |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pyrin palautumaan säännöllisesti hyväksi havaitsemallani tavalla (esimerkiksi rentoutushetki, TV:n katselu, lukeminen).       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Etsin itselleni sopivan keinon irrottautua arjen kiireestä.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Opettelen sanomaan "Ei".  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Pidän kiinni harrastuksistani, sillä mukavat elämykset edistävät hyvinvointiani.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Lisään arkiliikunnan määrää. Valitsen mm. portaat hissien sijaan sekä suosin kävelyä ja pyöräilyä aina kun se on mahdollista. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Pyrin harrastamaan liikuntaa ___ kertaa viikoittain.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Pudotan painoani ___ kg/kk TAI ___ kg ___ 20___ mennessä.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Pidän kiinni säännöllisestä ateriaritmistä (2-3 ateriala ja 1-3 välipalaa)  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Kiinnitän huomiota ravinnon laatuun; vältän runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa sisältäviä tuotteita.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Vähennän alkoholin käyttöä.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Lopetan tupakanpolton / nuuskankäytön.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Yö ja nukkuminen

- |   | 1                        | 2                        | 3                        |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Vältän kovatehoista fyysistä työtä tai liikuntaa myöhään illalla.          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Vältän raskaita aterioita ennen nukkumaanmenoa.                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> En tee stressaavia asioita ennen nukkumaanmenoa (mm. työt, sähköpostit).   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Pyrin käymään ajoissa nukkumaan, jotta ehdin nukkua riittävästi (n. 7-8h). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

# Henkilökohtainen Hyvinvointikartta (SWOT)

<b>Nykytila</b>	<b>Vahvuudet</b>	<b>Heikkoudet</b>
<b>Tulevaisuus</b>	<b>Mahdollisuudet</b>	<b>Uhat</b>

# Henkilökohtainen Hyvinvointikartta: Markkinointipäällikkö

Nykytila	<b>Vahvuudet</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hyvä fyysinen kunto</li><li>- Hyvät sosiaaliset suhteet</li><li>- Mahdollisuus vaikuttaa omiin työtehtäviin ja aikatauluihin</li></ul> <p><b>Asioita jotka ovat minulla hyvin ja joita tulee vaalia.</b></p>	<b>Heikkoudet</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vähäinen unen määrä</li><li>- Säännöllistä alkoholin käyttöä</li><li>- Työtuntien määrä välillä erittäin suuri</li></ul> <p><b>Asioita joita minun tulisi parantaa.</b></p>
	<b>Mahdollisuudet</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Yrityksessä alkava liikuntaprojekti</li><li>- Tallissa odottava polkupyörä</li><li>- Etätyömahdollisuus</li></ul> <p><b>Asioita joihin voin itse vaikuttaa.</b></p>	<b>Uhat</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kollegan huono terveys → työt jakaantuvat muille</li><li>- Epävarmat talouden näkymät omalla alalla</li></ul> <p><b>Asioita joihin vaikuttaminen on vaikeampaa, mutta niiden merkitys on hyvä tiedostaa.</b></p>
Tulevaisuus		



# Omavalintainen tavoite (1-3)

1. Aloitan säännöllisen pyöräilyn töihin kesälomaan saakka vähintään 3krt/vko
2. Varmistan että viikossa on vähintään 5 yötä, jolloin nukun 7,5h tai enemmän
3. Suosin alkoholittomia juomia edustustilaisuuksissa

# Näin onnistut muutoksessa

- Aseta tavoite.
  - **Realistinen**
  - **Konkreettinen**
  - **Aseta tavoitteelle määräaika**
- Seuraa tavoitteen toteutumista.
- Lähihenkilöiden tuki tärkeä muutosprosessissa.
- Muista iloita onnistumisista
- Epäonnistumiset kuuluvat asiaan, mieti varasuunnitelma valmiiksi.
- Saavutettuasi tavoitteen, valmistaudu ottamaan seuraava askel.
- Tee päätös - Aloita heti!



# Toimenpiteiden suunnittelun lähtökohdat

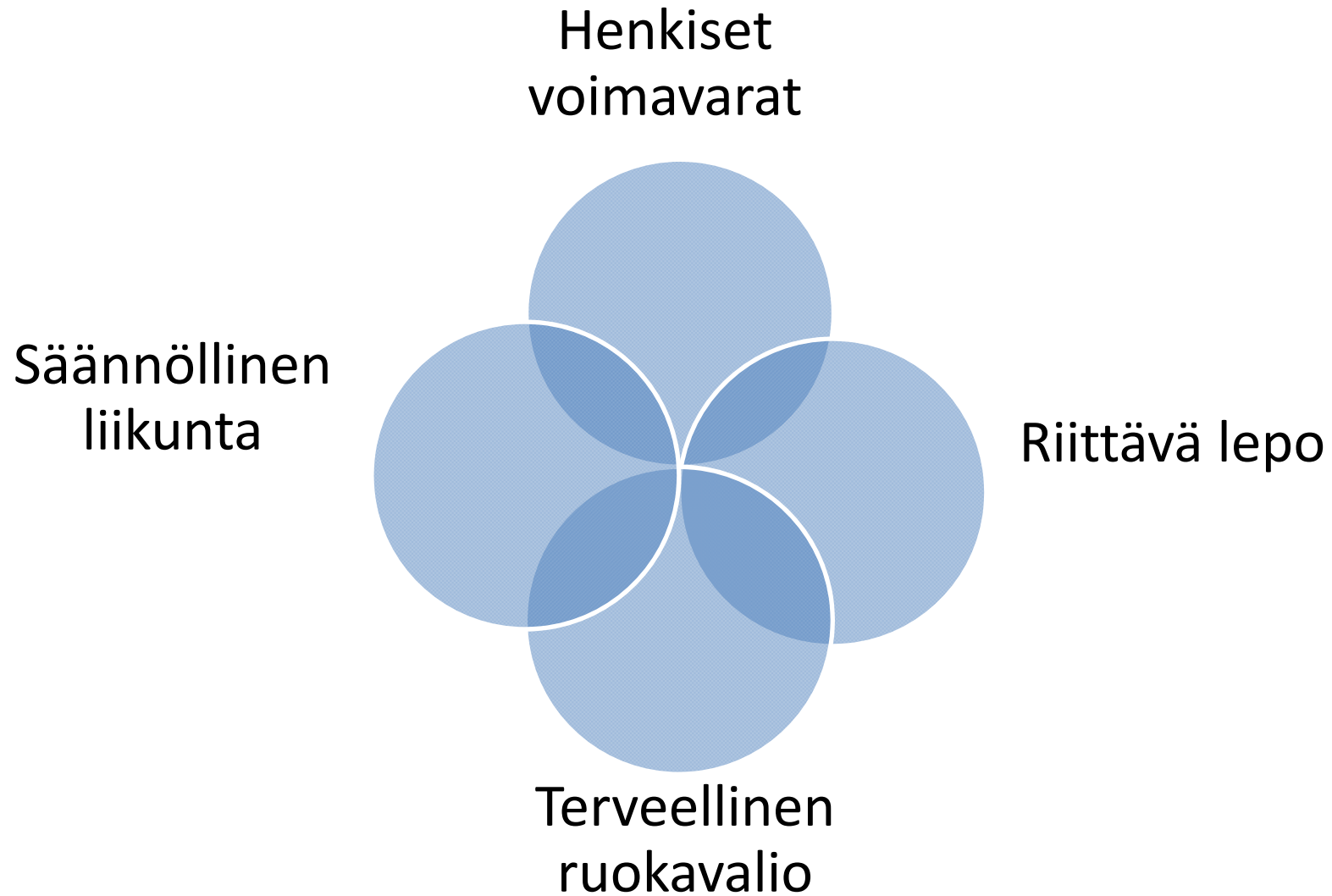
Onnistumisen edellytys asiakkaan motivaation herättäminen

Toimenpiteiden tulisi olla:

- **Tehokkaat, mutta turvalliset**
- **Motivoivat**
- **Konkreettiset**
- **Asiakkaan elämäntilanteeseen soveltuvat**

Huomioi hyvinvoinnin edistämisessä kokonaisuus!

# Hyvinvoinnin avaintekijät



# TOP 5 Palautumisen pilaajat

Liian myöhäinen  
liikunta / raskas  
ruokailu

Huono fyysinen  
kunto / ylipaino

Jatkuva kiire ja  
stressi

Alkoholi /  
päihteet

Sairaudet



# TOP 5 Palautumisen lisääjät

Liikunta &  
Musiikki

Jooga /  
Pilates

Terveelliset  
elämäntavat

Lukeminen /  
TV:n katselu

Ystävien ja  
ympäristön  
tuki

Myönteinen  
elämänasenne



Hyvä terveys  
ja fyysinen  
kunto

Mahdollisuus  
vaikuttaa  
aikatauluihin

Rentoutuminen

Rakastelu

"Oma  
aika"

# Liikuntaneuvonta

- ✓ Pohjana yleiset liikuntasuositukset ja liikunnanohjauksen periaatteet
  - ✓ **Säännöllisyys**
  - ✓ **Riittävä kerta-annos**
  - ✓ **Riittävä teho/rasitustaso**
  - ✓ **Monipuolisuus**
  
- ✓ Huomioi asiakkaan harjoitustausta ja nykyinen harjoittelu
  - ✓ **Liikuntaa aloitteleva vs. aktiiviliikkuja**
  - ✓ **Mitä lajeja, kuinka usein, kuinka kauan kerrallaan?**
  
- ✓ Hyvä kunto ja terveys syntyvät monipuolisesta harjoittelusta: ei yksin lenkkeily, punttisali tai venyttely - vaan kaikki yhdessä oikean ravinnon ja levon kanssa!
  
- ✓ Kestävyystyypinen liikunta tärkeintä sydämen ja verenkiertoelimistön terveyden kannalta!
  
- ✓ **VALITKAA LAJI/LAJEJA, JOISTA ASIAKAS NAUTTII!**

Viikoittainen

# LIIKUNTAPIIRAKKA

Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti **tai** 1 t 15 min rasittavasti.

**Lisäksi** kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.



**Terveysliikunnan suositus**  
18–64-vuotiaille

UKK-instituutti  
2009



# Ravitsemus ja jaksaminen

Muistathan kysyä asiakkaasi ruokailurytmistä ja ravinnon laadusta!

- **Terveellinen ja säännöllinen ruokavalio on jaksamisen lähtökohta.**
- **Epäterveellinen ravitsemus voi olla keskeinen syy väsymykseen!**

Stressi ja ravitsemus

- **Stressaantuneena rasvan, sokerin ja alkoholin käyttö usein lisääntyy.**
- **Solujen kyky hyödyntää energiaa ja ravintoaineita heikkenee stressin myötä.**
- **Myös kahvi voi lisätä kortisolin eritystä ja nostaa stressitasoa!**

Ravitsemustavoitteita:

- **Painonpudotus**
- **Painon lisääminen**
- **Terveellinen ruokavalio**
- **Säännöllinen ruokailu**
- **Nestetasapainosta huolehtiminen**

# Mitä hyvinvointikartoituksen jälkeen?

Kirjataan johtopäätökset, tavoitteet ja sovitut toimenpiteet ylös.

Sovitaan mahdollisista jatkotapaamisista ja seurantamittauksista.

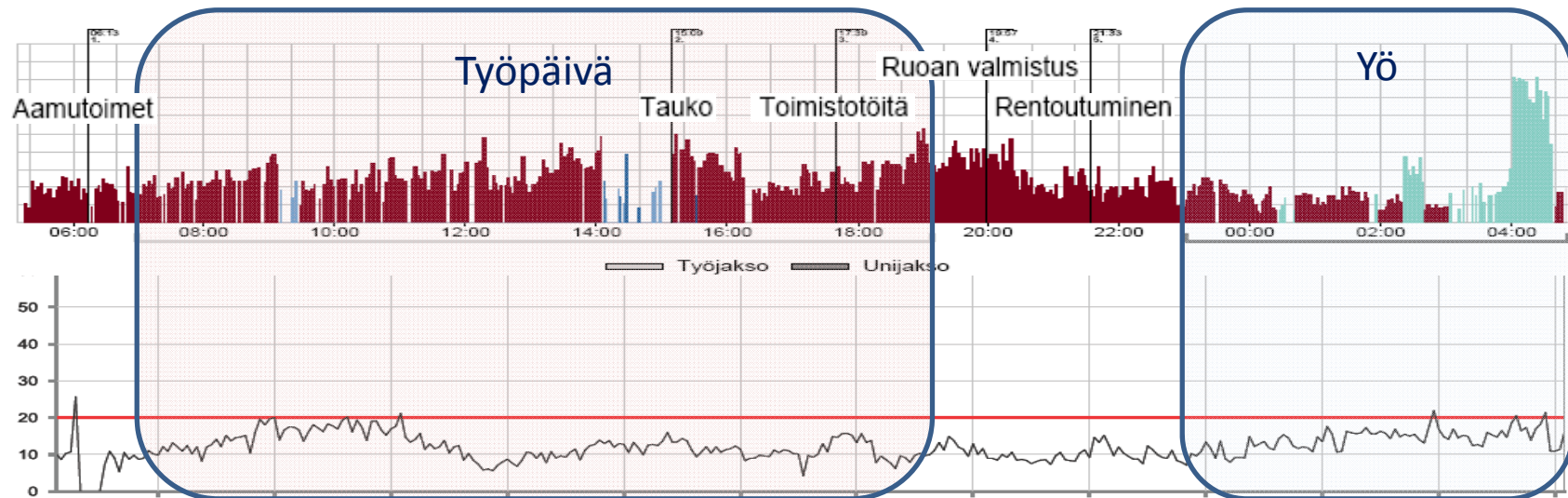
Mieti sopiva aikaväli seurantaan. Seuranta sitouttaa toimenpiteisiin!

- **Motivaation ylläpitämiseksi**
- **Muutosten todentamiseksi**
- **Ryhmämittauksissa n. ½ vuotta on yleinen aikaväli**
- **Yksilökartoituksissa voi olla paljon lyhyempikin**

Asiakkaan muutosprosessin tukeminen.

- **Tiedon lisääminen**
- **Tapaamiset**
- **Seurantamittaukset, testit, kartoitukset, kyselyt**

# Miltä pitkään jatkunut kuormitus voi näyttää?



Taustalla pitkään jatkunut stressi ja huono palautuminen. Ei sairauksia, lääkityksiä tai alkoholinkäyttöä mittausjakson aikana.

## Milloin on syytä hakeutua jatkotutkimuksiin?

- ✓ Palautuminen on poikkeuksellisen heikkoa (<10%) koko mittausjakson ajan ilman akuutteja kuormitustekijöitä (sairastelu, alkoholi, kovatehoinen liikunta).
- ✓ Olet tuntenut itsesi poikkeuksellisen väsyneeksi, stressaantuneeksi tai uupuneeksi jo pidemmän aikaan (viikkoja ja/tai kuukausia).
- ✓ Tunnet rinnassasi pistosta, kipua tai puristavaa tunnetta fyysisen ja/tai henkisen rasituksen aikana.
- ✓ Edellä mainituissa tilanteissa keskustele tuloksistasi palautteenantajan kanssa tai ota yhteyttä omaan työterveyshuoltoon.

# Lopuksi...

- ✓ **Hyvinvointianalyysi ei ole diagnostinen työkalu!**
- ✓ **”Punaisten” tulosten taustalla voi olla lukuisia syitä!**
- ✓ **Kun selkeää syytä huonoihin tuloksiin ei löydy, tulee asiakas ohjata jatkotutkimuksiin.**



# Kiitos ja rentoa kesää!

