

# Etusivun ratkaisuja työhyvinvointiin: Hyvinvointianalyysi osana Mehiläisen Työelämäpalveluita

Antti Pursio

Työfysioterapeutti

Mehiläinen Työelämäpalvelut Töölö



# Hyvinvointianalyysin® käyttökohteet Mehiläisen Työelämäpalveluissa

- Pääasiallisia käyttösektoreita on kaksi
  - Työhyvinvointihankkeet
    - Johtoryhmät
    - Työyhteisöt
  - Työterveystyö
    - Ylikuormitus
    - Uupumusasiakkaat
    - Osana työkykyarviota
- Pääasiallisia käyttäjäryhmiä on kaksi
  - Työfysioterapeutit
  - Työterveyspsykologit
  - Projekteissa ja potilastapauksissa vastuuasiantuntija
    - toteutus usein myös työparina

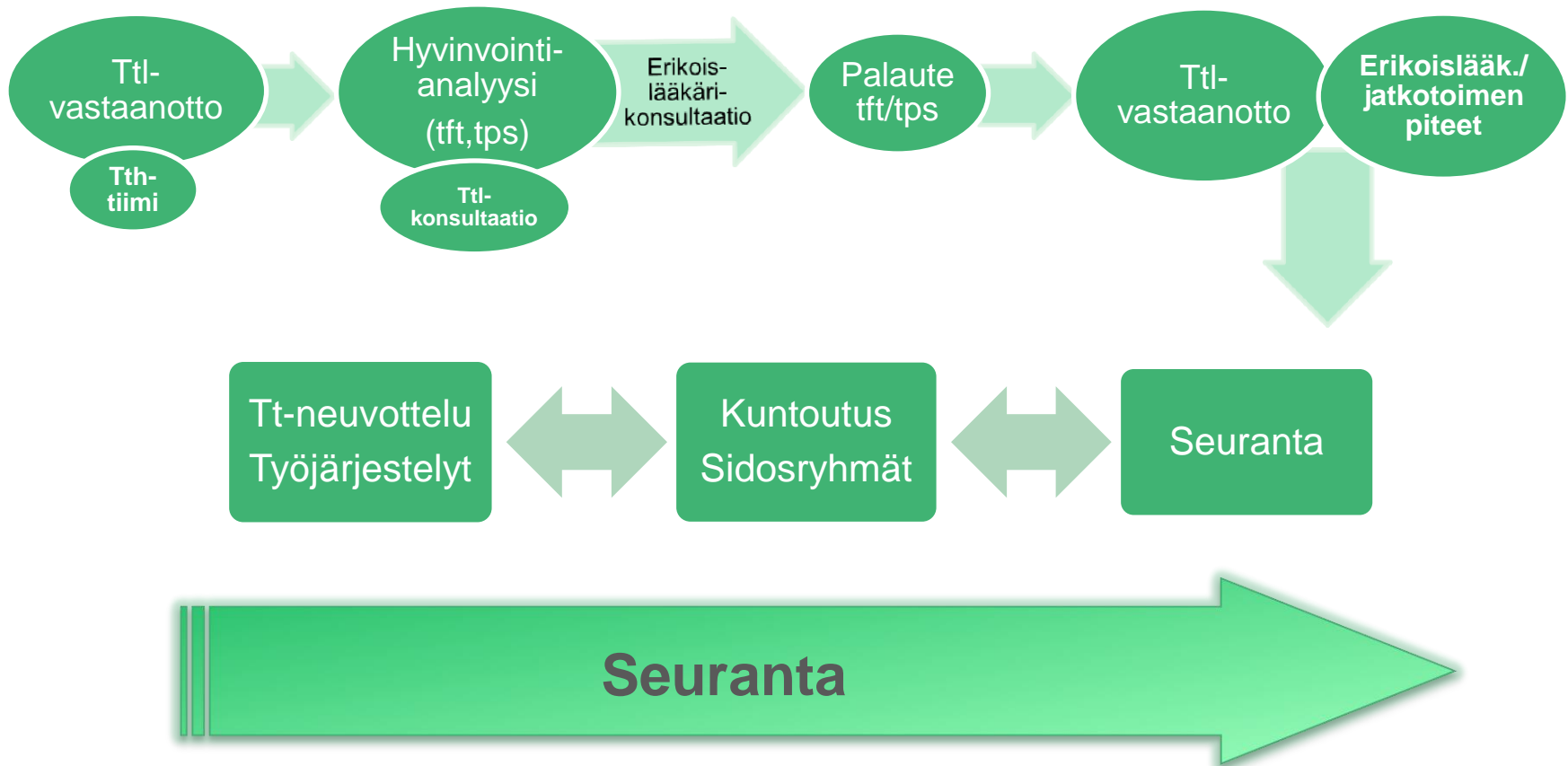
# Hyvinvointihankkeet

- Lähtökohtaisesti toteutus osana työhyvinvointipalveluita
    - Erillinen hanke varsinaisen työterveystyön ohessa
    - Tyypillinen kohderyhmä esim. yrityksen johtoryhmä tai työyhteisö
    - Kohdennetut ryhmät, kuten uniryhmät
    - Palvelun toteuttajana työfysioterapeutti ja/tai työpsykologi
  - Osana laajempaa tyhy-hanketta tai omana kokonaisuutenaan
    - Motivaation herättäminen, keskeisten löydösten konkretisointi yksilön hyvinvoinnin näkökulmasta
    - Hyvinvoinnin edistäminen ja ennaltaehkäisy
    - Ryhmä koko vaihtelee
      - **Toteutus usein yhteistyössä Firstbeatin kanssa, mikä mahdollistaa nopean ja sujuvan toteutuksen**
        - **Mittariresurssi**
        - **Raportointipalvelut**
  - Palaute avainasemassa
    - Toteutus yksilöllisesti ja/tai ryhmässä
    - Ryhmäpalaute/-profiili (numeraalinen sekä laadullinen)
    - Esivalmisteltu palaute (Firstbeat)
  - *Riskihenkilöiden ohjaaminen työterveyshuoltosektorille*
    - *Lisätutkimukset ja toimenpiteet*
    - *Etuna prosessien nopea eteneminen ja palvelujen integraatio*
-

# Työterveyshuolto ja sykevariaatiomittaus

- Toimintaa kahdella pääsektorilla
  - Osana terveystarkastusta
  - Yksilöasiakkaat
    - Jaksamis- ja uniongelmat
    - Ylikuormittuminen
    - Päihdeasiakkailla hoitoon ohjaamisen motivointiin
- Yksilön motivointi, kimmoke elämäntapojen muutokseen ja elämänhallintaan
  - Palaute avainasemassa
- Toteutus työterveyshuollon tiimityönä
  - Terveystarkastuksissa palautekeskustelu usein työterveyspsykologin kanssa
    - Työterveyslääkärin vastaanotto osana prosessia
    - Työfysioterapeutin konsultaatio tarvittaessa osana palautekeskustelua (esim. liikunta)
  - Yksilöasiakastapauksissa pääsääntöisesti osana työkykyarviota
    - Tulkinta ja analysointi usein yhdessä työterveyslääkärin kanssa
    - Firstbeat -yhteistyö (analysointi ja tulkinta)
    - Keskeinen osa prosessia jatkotoimenpiteiden ja/tai tutkimusten kannalta
    - Erikoisalojen konsultaatiot (esim. fyysinen ylikuormitustila)
- *Seuranta*
  - *Työterveyslääkäri, työfysioterapeutti*

# Hyvinvoinnin edistäminen moniammatillisella yhteistyöllä



# Case Ylikuormittunut

- 28 v. nainen, jolla fyysisesti erittäin raskas ammatti, verrattavissa huippu-urheilijaan
  - mm. väsymisen tunnetta, nopealyöntisyyttä, univaikeuksia
- Vaivaa tutkittu laajalti (mm. holterointi, kattavat laboratoriotutkimukset)
  - Työterveyshuollon tiimipalaverissa tilannetta pohdittu ja päädytty sykevariaatiomittaukseen osana työkykyarviota
- Sykevariaatiomittaus
  - Tulosten analysointi (tft+tll), liikuntalääketieteen erikoislääkärin konsultaatio
- Kuntoutussuunnitelma ja seurantamittaus 4kk jälkeen
  - Asiakkaalla säännöllisesti työkykyyn liittyen seuranta työterveyshuollossa
  - Kuntoutussuunnitelma, jossa tarkennettu mm. harjoittelua
  - Kuntoutuksen tukena myös muita sidosryhmiä
- Seurantamittaus vuoden jälkeen
- Työhönpaluu ja työjärjestelyt, seuranta jatkuu työterveyshuollossa

# Case 2

- 48 v. nainen, terveydenhuoltoalan ammattilainen
  - mm. väsymisen tunnetta, jo vuosia univaikeuksia
- Sykevariaatiomittaus työfysioterapeutin aloitteesta
  - Tulosten analysointi (tft) ja palautekeskustelu
- Jatkosuunnitelma
  - Palautteen yhteydessä suunnitelma elämäntapamuutosten suhteen, jonka seurauksena:
    - Alkoholin vähentäminen, kulutus vähäistä mutta painottuminen ilta-aikaan viikonloppuisin
    - Unirytmien tarkentaminen ja siinä pysyminen myös viikonloppuisin
    - Ateriarytmien säännöllistäminen
    - Liikunnan lisääminen
- Palautekeskustelu noin puolen vuoden jälkeen
  - Yöunen parantuminen
  - Väsyneisyys vähäisempää, energinen olo
  - Kohentunut stressinsietokyky, subjektiivinen arvio omasta jaksamisesta parantunut merkittävästi