



# HYVINVOINNIN TULEVAISUUDENNÄKYMÄT



## MIKSI TARVITAAN TEKNOLOGIAA HYVINVOINNIN TUEKSI?

- ”Teknologia ei ratkaise hyvinvoinnin huolia, mutta voi auttaa siinä. Mittareiden avulla saadaan esille asioita, jotka eivät aiemmin ole olleet näkyviä. Päästään ikään kuin ihon alle.” Minna Ruckenstein, kuluttajatutkimuskeskus.
- ”Henkilökohtainen opastus ja teknologia auttavat liikunnallisesti ei-aktiivisia liikkumaan enemmän. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen kehittää hyvinvointia.” Tutkimus Jyväskylän yliopistolla 2013.
- ”Kuluttajilla on riittävästi tietoa terveistä elämäntavoista, mutta tieto ei muunnu teoiksi ja käyttäytymisvalinnoiksi arjessa.” Ilkka Korhonen, terveydenhuollon professori. TUT.
- ”Neljäkymmen vuoden liikuntaurani aikana tämä sykevälialalyysi oli ensimmäinen joka tärähti oikein kunnolla ehkä sykemittareitten jälkeen. Se antaa ihan uuden tulokulman ihmisen valmentamiseen. Se on avannut silmiäni siitä, että suomalaiset ovat tänä päivänä erittäin kuormittuneita.” Matti Heikkilä, valmentaja ja testaaja.
- ”Länsimaisen hyvinvoinnin olevan nyt sellaisella tasolla, että arjen liikunta jää kauas fyysisen kunnan ylläpitämisen vaatimuksista. Riittävä liikkuminen vaatii tahtoa.” Tommi Vasankari (UKK)

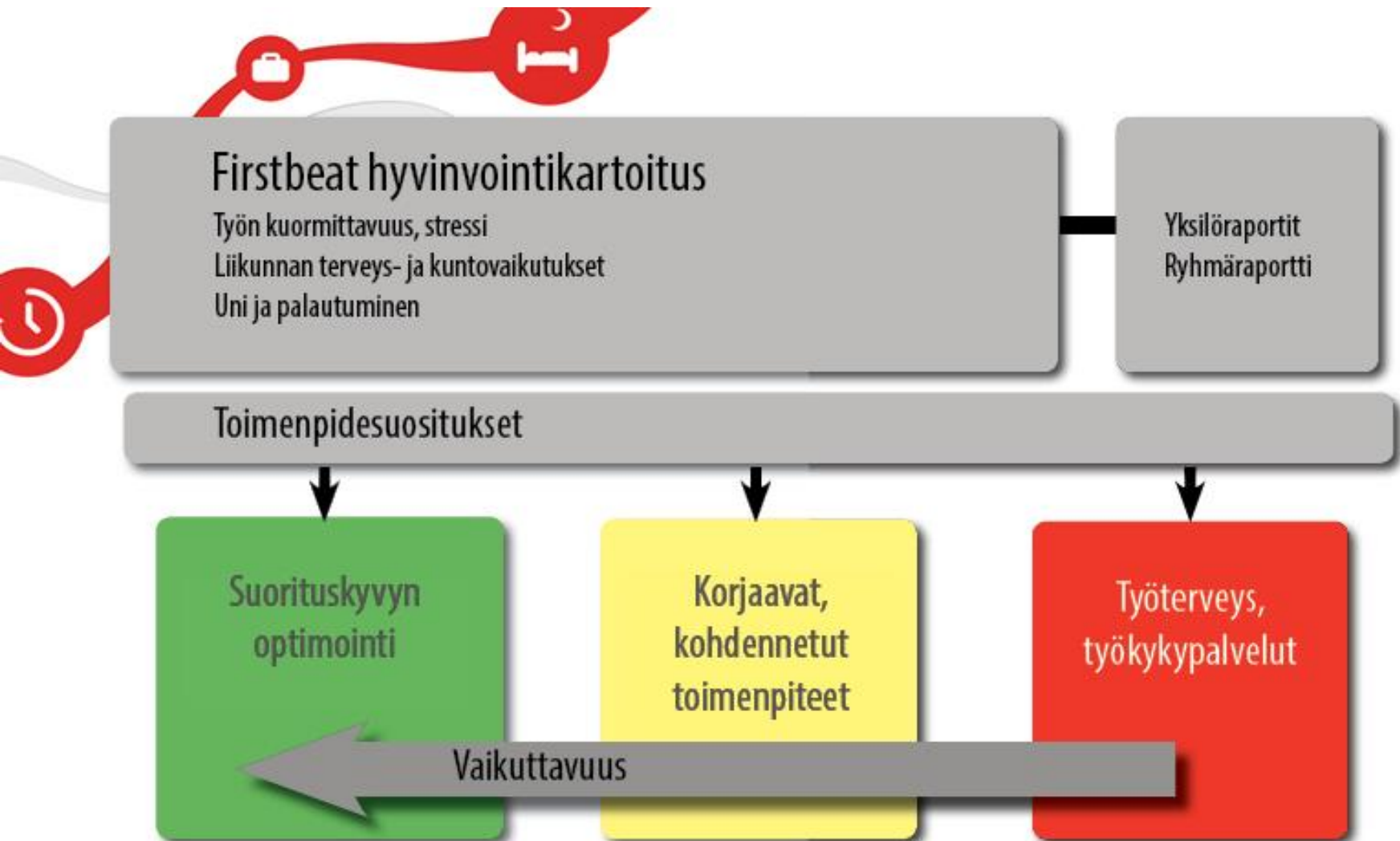
## TARVE ON KASVAVA

- Erilaisia lieviä palautumisen ongelmia on jopa joka toisella suomalaisella.
- Pitkä loma tai syvälinen rentoutuminen ei pelasta, jos normaalissa arjessa ei ole riittävästi palautumisen hetkiä.
- Viiden vähäunisen yön jälkeen aivojen suorituskyky laskee jopa 40%
- Joka kolmas ei koe nukkuvansa riittävästi (Firstbeatin kysely 2013)
- Hyväkuntoinen keho kuormittuu vähemmän kuin huonokuntoinen. Ja palautuu nopeammin.
- Kuitenkin noin 45% ei liiku ollenkaan.
- Vähintään terveystoimintaa noin 10min päivässä (Firstbeat aineisto 2013)
- Erilaisia lieviä palautumisen ongelmia on jopa joka toisella suomalaisella.

## HYVINVOINTI JA RAHA

- Suomessa työhyvinvointipalveluita ostetaan vajaalla 2 mrd eurolla. Heikko työhyvinvointi maksaa jopa 30 mrd euroa.
- Palkkasummaltaan 25M€ työnantajalle työkyvyttömyysmaksu maksuluokassa 4 on 500.000. Maksuluokassa 8 jo 1,4 M€.
- 100 hengen yrityksessä 5 prosentin sairauspoissaolo vuotuisesta teoreettisesta työajasta kustantaa 385 000 euroa vuodessa. 1% alentaminen toisi 71000 euroa vähemmän kuluja.
- Yritysten terveydenhuollon kuluista jopa 65% menee elämäntapasairausten kustannuksiin. Näistä 60-70% olisi kuitenkin estettävissä elämäntapamuutoksilla (US).
- Jokainen uusi terveystoimittaja (ent. passiivinen), vähentää sairauspoissaoloja 2,5 päivää ja tuo siten 1000 euroa säästöä.
- ROI työhyvinvointipanostuksissa erittäin hyvä.

## MITEN KÄYTÄNNÖSSÄ?



## SEURAA MEITÄ



[facebook.com/firstbeattechnologies](https://facebook.com/firstbeattechnologies)



[twitter.com/firstbeatinfo](https://twitter.com/firstbeatinfo)



[www.linkedin.com/company/firstbeat-technologies-oy](http://www.linkedin.com/company/firstbeat-technologies-oy)

Liity Firstbeat -uutiskirjelistalle: [www.firstbeat.fi](http://www.firstbeat.fi)

## OTA YHTEYTTÄ

Firstbeat Technologies Oy  
Yliopistokatu 28 A,  
40100 Jyväskylä  
Puh. +358 207631 660, [info@firstbeat.fi](mailto:info@firstbeat.fi)

