



HYVINVOINTIANALYYSI

Ryhmämittaamisen haasteet

Jyväskylä 19.5.2009

Sari Tiainen

Työhyvinvoinnin palvelupäällikkö
työfysioterapeutti, TtM

sari.tiainen@myontec.com

- Kuopiolainen yritys, perustettu 12/2007
- Alueina anturiteknologia ja työhyvinvointi
- 5 työntekijää monipuolisin taustoin
- Erityisosaamista ergonomiapainotteiset työhyvinvointihankkeet ja työterveyshuollon tukipalvelut: ergonomian asiantuntijatyö, työfysioterapia

Teknologia ja tuotteet

MyOnWear Research System

(Megan ME6000&MegaWin-tuotteet, joihin lisätään Myontecin oma anturointi)

Järjestelmiä myydään

- urheilututkimukseen
- työergonomiakäyttöön
- kuntoutukseen

Referenssiasiakkaita mm.

- Jyväskylän Yliopisto ja AMK
- Kuopion Yliopisto (Profiilipankki-pilotti)
- Kilpa- ja huippu-urheilun Tutkimuskeskus (KIHU)
- Hämeen Rykmentti/Urheilukoulu
- Työterveyslaitos

Menetelmät tutkittu ja validoitu Jyväskylän Yliopistossa (v. 2006-2008); tutkimus jatkuu edelleen

”High End” - tuotteet



Teknologia ja tuotteet

MyOnWear Thigh Muscles Trainer

Kuntoutus

Rutiininomainen fysioterapiakäyttö

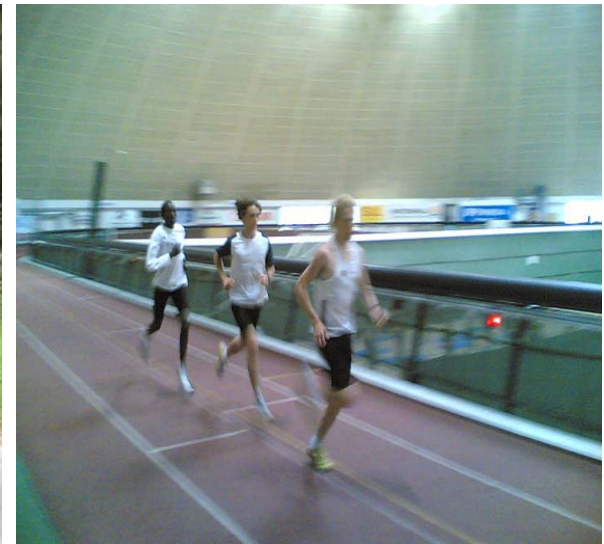


**”Mid Price Professional”
- tuotteet**

MyOnWear Sport Performance Analyser

Kuntotestaus

Urheiluvallmennus





Työhyvinvointipalvelut

- Ergonomian kehittämishankkeet eri muotoisina ja laajuisina
 - huomion kohteena yksilö, työyhteisö ja työn kuormituksen arviointi ja keventäminen
 - toiminnot työpaikoilla, ruohonjuuritasolla
- Erityisosaaminen: rakennustyö, keittiötyö, kaupan alan työ, esimiestyö



Menetelmät

- Työn kuormituksen arvioinnissa ja seurannassa pyritään kokonaisvaltaiseen arviointiin
- Hyödynnetään täsmäkyselyiden lisäksi mm. Back Pain Monitor -mittauksia ja Hyvinvointianalyysiä, tulevaisuudessa entistä enemmän anturitekniologiaa (mm. EMG-mittaus)



HVA:n käytännön toteutus

- Ensimmäinen HVA-mittaus opastetaan henkilökohtaisesti yleensä muiden mittausten / tapaamisen yhteydessä
 - Taustatietolomake
 - Kysely koetusta kuormittuneisuudesta
 - Päiväkirjan pito
- Seurantamittaukset myös postitse, samoin mittareiden palautus
- Palautteet henkilökohtaisesti tapaamisen yhteydessä tai puhelimitse, varataan aikaa 1 t/ henkilö

- Fyysiset työt
 - Fyysisen kuormittumisen ja palautumisen arviointi
 - stressi- ja voimavararaportit, fyysisen kuormittumisen raportti, tarvittaessa harjoitusvaikutuksen ja energiankulutuksen raportit
 - Mitataan
 - Kuormittava ja toistuva työjakso esim. iltavuoro-aamuvuoro
 - Kevyt työpäivä ja raskas työpäivä
 - Työpäivä ja lepopäivä peräkkäin

- Henkiset työt ja esimiestyö
 - Lähtökohtana yksilön hyöty -> yrityksen hyöty
 - Kokonaisvaltainen tilannearvio
 - Työ, vapaa-aika, uni
 - Oma kokemus hyvinvoinnista
 - Terveystilanne huomioidaan palautteen yhteydessä
 - Palaute yksilöllisesti, yritykselle/ ryhmälle sopimuksen mukaan
 - Stressiraportti, Voimavarat-raportti, Fyysisen kuormittumisen raportti ainakin
 - Suositukset ja ohjeet, esim. yhteydenotto työterveyshuoltoon

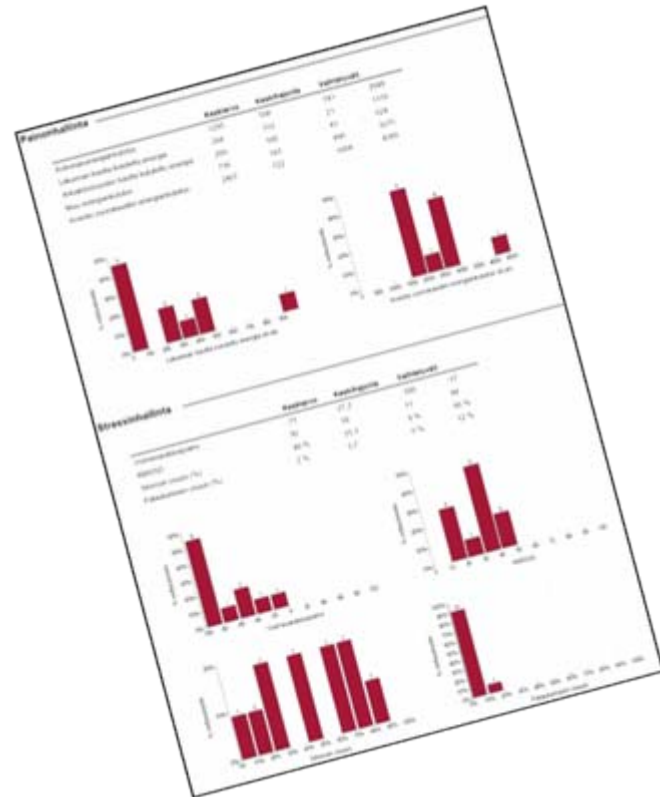


Ryhmämittaamisen haasteita

- Ryhmäraporttien hyödyntäminen
- Raporttien luonti ja käytettävyys
- Ryhmän koko
- Ryhmäpalaute etämittauksissa
- Ajankäyttö

Ryhmäraportit

- Paljon tietoa
- Tulosten vertailtavuus
 - Mittausten pituudet
 - Sama alkamisajankohta
 - Vapaa-ajan liikunta
- Työjaksot pilkottava
- Käytetyt termit



Raporttien hyvää antia...

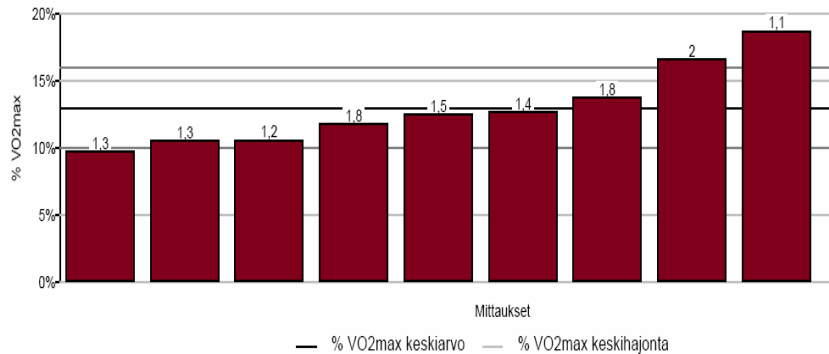
Ryhmän taustatiedot

Ryhmän koko	11 (n:1, m:10)
Ikä keskiarvo	38,3 (22 - 57)
BMI keskiarvo	25 (21,1 - 29,1)
METmax keskiarvo	12,4 (6,6 - 14,9)
Aktiivisuusluokka keskiarvo	5,4 (1 - 9,5)

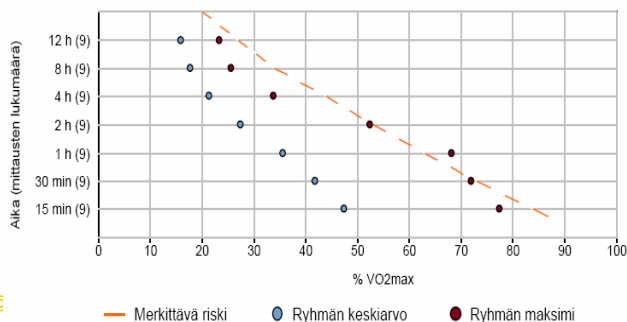
Mittausten tiedot

Mittausten lukumäärä	11
Mittauksen pituus keskiarvo	08:25:36
Mittauspituudet	07:28:01 - 09:01:09

Taustatiedot



Keskimääräiset rasitustasot



Fyysisen kuormittumisen riskikuvaaja

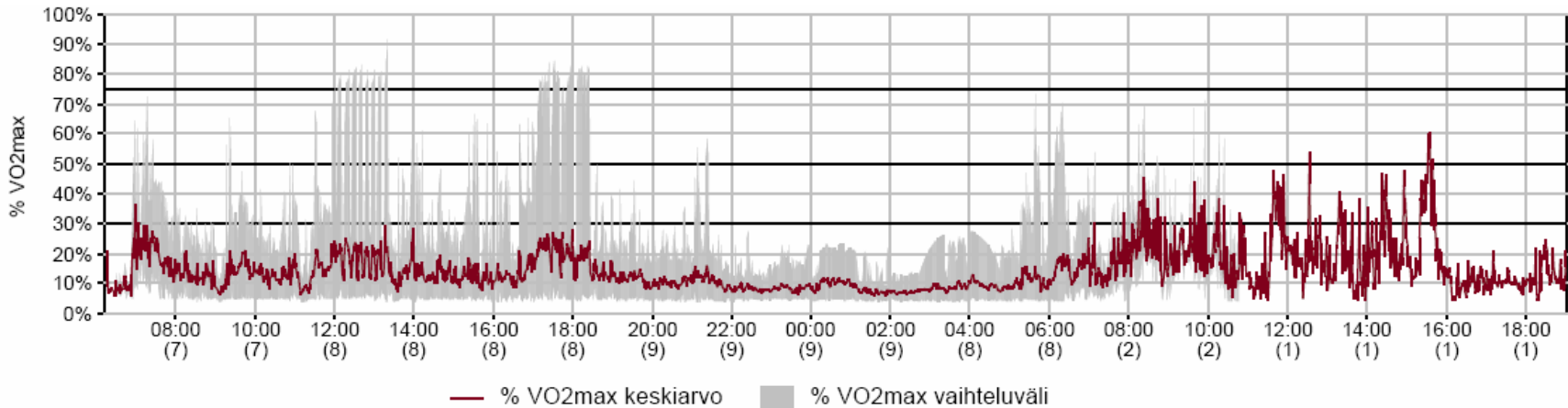
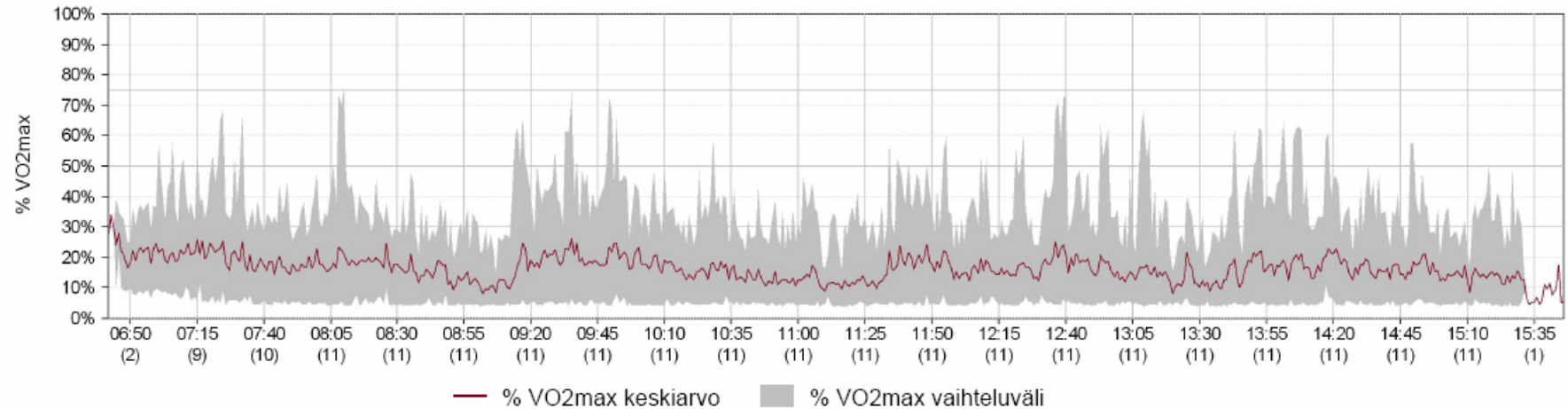


Raporttien antia

- Tilastoryhmäraportti
 - Liikunta, painonhallinta, stressi
- Fyysisen kuormittumisen raportti
 - Rasitustasot ja riskit erinomainen tieto
 - Työvaiheiden erittely haastavaa, jos niitä paljon
- Harjoitusvaikutuksen raportti
 - Nimet näkyvillä

Tarkkuutta vaaditaan...

Fyysisen kuormittumisen kuvaaja





Jatkossa

- Yksilömittausten muokkaustyön määrä vähemmäksi?
- Asiakaslähtöisyys ja tarve sisällön määrittäjinä
- Ryhmäraporttien antama tieto valittavaksi?

KESÄÄ ODOTELESSA...

KIITOS

