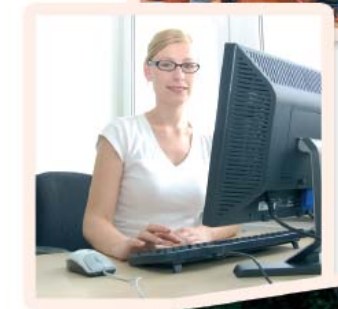


# Case Euromaster

## Työntekijöiden hyvinvointikartoitus

Satu Tuominen, LitM  
Hyvinvointiasiantuntija  
Firstbeat Technologies



## Suomen Euromaster Oy

- Michelin-konserniin kuuluva Suomen Euromaster Oy on maamme johtavia rengasalan yrityksiä.
- Tunnettujen rengasmerkkien lisäksi Euromaster tarjoaa kaikki rengasalan palvelut sekä autotarvikkeita.
- Euromasterilla on yli 70 palvelupistettä ympäri Suomea ja työntekijöitä n. 400 henkeä.
  - Henkilökunnan keski-ikä on 43 vuotta.
  - Työntekijöistä n. 95 % on miehiä.
- Renkaiden asentaminen on pääasiassa raskasta fyysistä työtä, jossa on paljon erilaisia nostoja, kiertoja ja kyykistelyitä.
  - Työssä vaaditaan hyvää fyysistä kuntoa.
- Työ on sesonkiluonteista. Keväällä ja syksyllä on renkaanvaihdon sesonkiaika, jolloin työpäivä venyy pitkäksi, jopa 12 tuntiin.
- Euromaster haluaa panostaa työntekijöiden jaksamiseen sekä henkisesti että fyysisesti.
- Terveitä elämäntapoja halutaan edistää siten, että jokainen pystyisi tuomaan oman panoksensa täysipainoisesti mukaan työyhteisön tulokselliseen toimintaan.



# Firstbeat Hyvinvointikartoitus - Euromaster Oy

- Tavoitteena oli tarkastella työntekijöiden elämäntapojen vaikutuksia terveyteen ja jaksamiseen sekä motivoida heitä elämäntapamuutoksiin.
- Kartoitukseen osallistui koko Euromasterin henkilökunta (hallinto, myynti, rengasasentajat ja pinnoittajat). Yhteensä n. 300 henkeä.
- Hyvinvointikartoituksen avulla selvitettiin mm.:
  - Onko stressin ja palautumisen suhde tasapainossa?
  - Palautuvatko päivän aikana kulutetut voimavarat unen aikana?
  - Riittääkö päivittäinen liikunta ylläpitämään terveyttä tai kehittämään kuntoa?
- Mitatut saivat tuloksistaan henkilökohtaiset raportit (Stressi-, Voimavarat- ja Terveysliikunnan raportti) sekä toimenpide-ehdotuksia hyvinvointinsa edistämiseksi. Lisäksi halukkaille tarjottiin mahdollisuus henkilökohtaiseen puhelinpalautteeseen.
- Kartoitukseen sisältyi myös Kuntovalmentajan käyttöoikeus vuodeksi eteenpäin tukemaan omaa liikuntaharjoittelua.

## Projektin toteutus: mittausten suorittaminen

- Mittalaitteet ja ohjeistukset lähetettiin toimipisteisiin (n. 60kpl).
- Myyntipisteen päälliköt jakoivat työntekijöilleen Hyvinvointikartoituspaketin, joka sisälsi mittalaitteen lisäksi ohjeistuksen ym. materiaalin.
- Lisäksi toimipisteisiin lähetettiin A3-julisteet, jossa oli keskeisimmät ohjeet ja päivämäärät mittausten suorittamiseen. Euromasterin intranetissä oli video, jossa ohjeistettiin Firstbeat Bodyguardin käyttö.
- Mittauspäivämäärät ja mittalaitteiden palautuspäivämäärät oli tarkoin määrätty.
- Kun mittaukset oli tehty, toimipisteen päälliköt palauttivat mittalaitteet Firstbeatille palautuskuorissa tiettyyn palautuspäivämäärään mennessä.
- Mittaukset suoritettiin ja analysoitiin joulukuun -09 ja maaliskuun -10 välisenä aikana porrastetusti 8 erässä.
- Mittaukset onnistuivat hyvin, uusintamittauksia tehtiin 13/259.

# Projektin toteutus: palautteet

- Palautetilaisuudet järjestettiin Euromasterin Cardinal Rules –koulutuksen yhteydessä.
- Palautepaikkoja oli yhteensä 8 kpl, palautetilaisuuksia 17 kpl. Yleensä 2 tilaisuutta/palautepaikka.
- Yhteen tilaisuuteen osallistui keskimäärin 10-25 hlöä.
- Palautetilaisuuden kesto 1,5h.
- Palautetilaisuuden sisältö:
  - Henkilökohtaisten raporttien ja Kuntovalmentajatunnusten jako + Hyvinvointikartoitusvihkojen palautus.
  - Raporttien tulkinta esimerkkiraporttien kautta. Ei henkilökohtaisten tulosten ruodintaa julkisesti.
  - Yhteenveto ja johtopäätökset ryhmätasolla. Toimenpide-ehdotuksia hyvinvoinnin tukemiseksi (stressinhallinta ja liikunnanohjaus).
  - Kuntovalmentajan esittely ja opastus.

# Tulokset: yhteenveto



## HYVINVOINTIKARTOITUS

Yhteenveto Suomen Euromaster Oy

Alue	Ikä	BMI	METMax	Akt.luokka	Stressi%	Palautumis%	Voimavarat	Terveyspisteet	Harjoitusvaikutus
Pori	41	27,7	10,5	3	53	24	-36	32	2
Vaasa	42	26,8	11	3,8	51	24	-36	42	2,2
Koivuhaka	42	28	11	4,4	52	22	-39	46	1,9
Kuopio	41	29,3	11,1	4,8	48	26	-31	47	2,1
Tampere	37	27,6	11,2	3,5	54	25	-36	33	2
Forssa	40	26,5	11,2	3,6	53	25	-36	39	2,1
Koria/Loviisa	39	28	11,4	4,5	50	26	-31	42	2
<b>Yhteensä</b>		<b>40</b>	<b>27,7</b>	<b>11,1</b>	<b>52</b>	<b>25</b>	<b>-35</b>	<b>40</b>	<b>2</b>
<b>Suositus</b>		<b>&lt;25</b>		<b>&gt;5</b>		<b>&gt;30</b>	<b>&lt;-30</b>	<b>&gt;60</b>	

**Mittausaika: joulukuu 2009 – helmikuu 2010**

Yhteenvedossa mukana 213 henkilöä,  
301 mittausta.

### Alueet:

Pori: Kristiinankaupunki, Huittinen, Vammala, Loimaa, raskas tiimi

Vaasa: Oulu, Seinäjoki, Vaasa, Kokkola, Pietarsaari

Koivuhaka: Odilampi, Suomenoja, Herttoniemi, Vartioharju, Tapuli, Lehtisaari, Konala, Punavuori, Järvenpää, Lohja, Tammisaari, Koivuhaka, Vantaankoski, kuluttaja, raskas tiimi, tukkutiimi, markkinointi

Kuopio: Jämsä, Jyväskylä, Talvivaara, Joensuu, Kuopio, Iisalmi, raskas tiimi, operatiivinen johto

Tampere: Tampere, Parkano, Valkeakoski, Ylöjärvi, Nokia

Forssa: Turku, Rauma, Raisio, Loimaa, H:linna, Forssa, Salo, Eura, Lahti, Heinola, raskas tiimi

Koria/Loviisa: Hyvinkää, Riihimäki, Loviisa, Porvoo, Kouvola, Kotka, Lappeenranta

# Johtopäätökset



- Palautuminen oli hieman puutteellista (palautumista 25%, suositus >30%).
- Stressireaktioiden määrä normaalia tasoa (n. 50%).
- Voimavaratasapaino jäi viitearvoja negatiivisemmäksi (EM -35, suositeltava vaihteluväli -10- (-30)).
- Palautumista heikentäviä tekijöitä (eivät järjestyksessä) olivat mm.:
  - Sairastelu
  - Päivän aikainen fyysinen työ tai kiire
  - Juhliminen/alkoholi
  - Ylipaino ja huono fyysinen kunto
  - Stressi/huolet, henkinen väsymys?
  - Huonosti nukuttu yö / liian lyhyet yöunet
- Monella työntekijällä päivän aikaiset palauttavat tauot puuttuivat sekä työ- että vapaa-ajalla. Palautumista saattoi esiintyä ainoastaan unen aikana, jos silloinkaan.
- Terveysliikunnan määrä oli liian vähäistä (EM 40p.; minimisuositus 60p.).
- Liikunnan teho oli yleisesti ottaen liian alhainen kohottamaan fyysistä kuntoa.
- Suosituimpia lajeja olivat kävely, pyöräily ja hyötyliikunta.
- Painoindeksi oli keskiarvoisesti koholla (EM 27,7, suositus <25).

## mm. näitä asioita painotettiin



- Palauttavan yönunen merkitys ja vinkkejä unen tehostamiseksi.
- Mitä kiireisten ajanjaksojen (mm. kevät- ja syyskesä) aikana tulisi huomioida.
- Vinkkejä palautumisen lisäämiseksi työajalla ja vapaa-aikana. Taukojen tärkeyttä korostettiin.
- Hyviä keinoja rentoutua ja kerryttää voimavaroja.
- Liikunnan ja fyysisen kunnon merkitys henkiseen ja fyysiseen jaksamiseen.
- Vinkkejä liikunnan raskuustason nostamiseen.
- Säännöllisen ateriaritmin ja nestetasapainon merkitys vireystilan ylläpitämiseen + painohallintaan.
- Terveellisen ja monipuolisen ravinnon merkitys terveyden perustana.



# Euromasterin kokemukset projektista



23.4.2010 Euromasterin henkilöstöpäällikkö Heli Kangasniemi

- Työntekijöiden mielestä hyvinvointikartoituksen tulokset olivat erittäin kiinnostavaa luettavaa.
- Kartoituksen avulla tuli esille monia mielenkiintoisia tietoja mm. omasta nukkumisesta ja unirytmistä.
- Kaikki hyvinvointikartoitukseen osallistujat saivat paljon hyödyllistä tietoa liittyen kuntoiluun ja sen vaikutuksiin.
- Osa työntekijöistä on kertonut saaneensa hyvinvointikartoituksesta kipinän kuntoilun aloittamiseen, painon pudottamiseen tai muuten terveellisten elämän tapojen seuraamiseen.
- Juuri tämä ”kipinän syttyminen” on sellaista, mitä työnantajakin projektista haki.
- Kuntovalmentajan käyttöönotto heti hyvinvointikartoituksen jälkeen on auttanut työntekijöitä seuraamaan tavoitteidensa toteutumista. Kuntovalmentaja on omalta osaltaan myös auttanut kuntoilun aloittamista.



# Palautekyselyn tulokset



- ✓ Sain Hyvinvointikartoituksen avulla tärkeää tietoa elämäntapojeni vaikutuksista terveyteeni ja/tai jaksamiseeni (raportit ja palautetilaisuus) **KYLLÄ 92%**
- ✓ Sain palautetilaisuudessa hyviä ehdotuksia toimenpiteistä, joiden avulla voin tehostaa jaksamista, fyysistä kuntoani ja/tai painonhallintaani **KYLLÄ 89%**
- ✓ Aion jatkossa tehdä muutoksia elämäntapoihini. **KYLLÄ 91%**  
Mihin?
  - **Liikunta** 66 henkilöä
  - **Stressinhallinta kotona ja töissä** 29 henkilöä
  - **Uni ja nukkuminen** 42 henkilöä
  - **Painonhallinta** 41 henkilöä
  - **Työn fyysinen kuormittavuus** 7 henkilöä

- Kyselyyn vastasi 90 henkilöä palautetilaisuuksien yhteydessä.
- 120/300 henkilöstä on kirjautunut vähintään kerran Kuntovalmentajaan.
- 60 henkilöä on jatkanut Kuntovalmentajan käyttöä aktiivisesti ja heillä käyttö jatkuu 15.4.2011 saakka.
- Useampi Euromasterilainen on siirtynyt muutaman kuukauden Kuntovalmentajan käytön jälkeen satunnaisesta liikkujasta aktiiviseksi liikunnanharrastajaksi.



## Fiilikset palveluntuottajan näkökulmasta

- Kartoitukseen osallistuneilla myönteinen vastaanotto: kiinnostus omaan hyvinvointiin.
- Osallistumis% korkea + kiinnostuksen herääminen myös epäilevimmillä henkilöillä.
- Muutosmotivaation syntyminen!
- Projektin sujuvuus:
  - Mittareiden lähetys ja ohjeiden ymmärtäminen ilman alkutilaisuutta onnistuivat ongelmitta
  - Mittarit palautuivat ajallaan
  - Sykeanalyysien korkea onnistumisprosentti!
- Uusien 2-piuhaisten Bodyguardien toimintavarmuus hyvä



# Johtopäätökset



- Ryhmämittausten tekeminen kustannustehokas tapa vaikuttaa ihmisten henkilökohtaiseen hyvinvointiin. → Ostajan, palveluntuottajan ja mitattavan henkilön näkökulmasta!
- Hyvinvointikartoitus tehokas tapa MOTIVOIDA ja SITOUTTAA elämäntapamuutokseen → Henkkoht päätösten tekeminen tärkein avain pysyviin tuloksiin!
- Uudet 2-piuhaiset Bodyguardit soveltuvat isojenkin mittausprojektien läpiviemiseen. Onnistumisprosentti erittäin korkea!
- Hyvinvointianalyysi mahdollistaa suurtenkin henkilömäärien analysoimisen nopeasti ja vaivattomasti, 10min/hlö kun kaikki sujuu :).

# Projekti jatkuu...



- Firstbeatin valmentaja antaa harjoittelijoille ryhmäpalautteen kerran kuukaudessa, sekä Euromaster saa 4 kertaa jakson (4/2010-4/2011) aikana raportin harjoittelun edistymisestä ja aktiivisuusluokan kehittymisestä.
- Firstbeat ehdottanut syksyllä 2010 tarkennettua tavoitteiden asettelua intran ja postin välityksellä tapahtuvaksi.
- Ehdotuksen mukaan tavoitteita seurataan kirjekyselyllä syksyn 2010 loppupuolella ja tulokset julkistetaan yhteisessä tilaisuudessa 2010 lopussa.

**Kiitos!**