

Se sykkii sittenkin – uusi näkökulma työhyvinvointiin



case:

KEMIJOKI OY

TARJA ZITTING-HUTTULA

hallintopäällikkö


KEMIJOKI OY

KEMIJOKI OY

Kemijoki Oy tuottaa vesivoimalla sähköä.
Se omistaa 20 voimalaitosta,
joista 16 sijaitsee Kemijoen vesistöalueella,
kaksi Lieksanjoessa ja kaksi Kymijoenjoessa.

Tuotanto v.2012 oli 5 037 GWh

*7 % Suomen sähkön tuotannosta

*viidennes Suomen uusiutuvasta sähköenergiasta

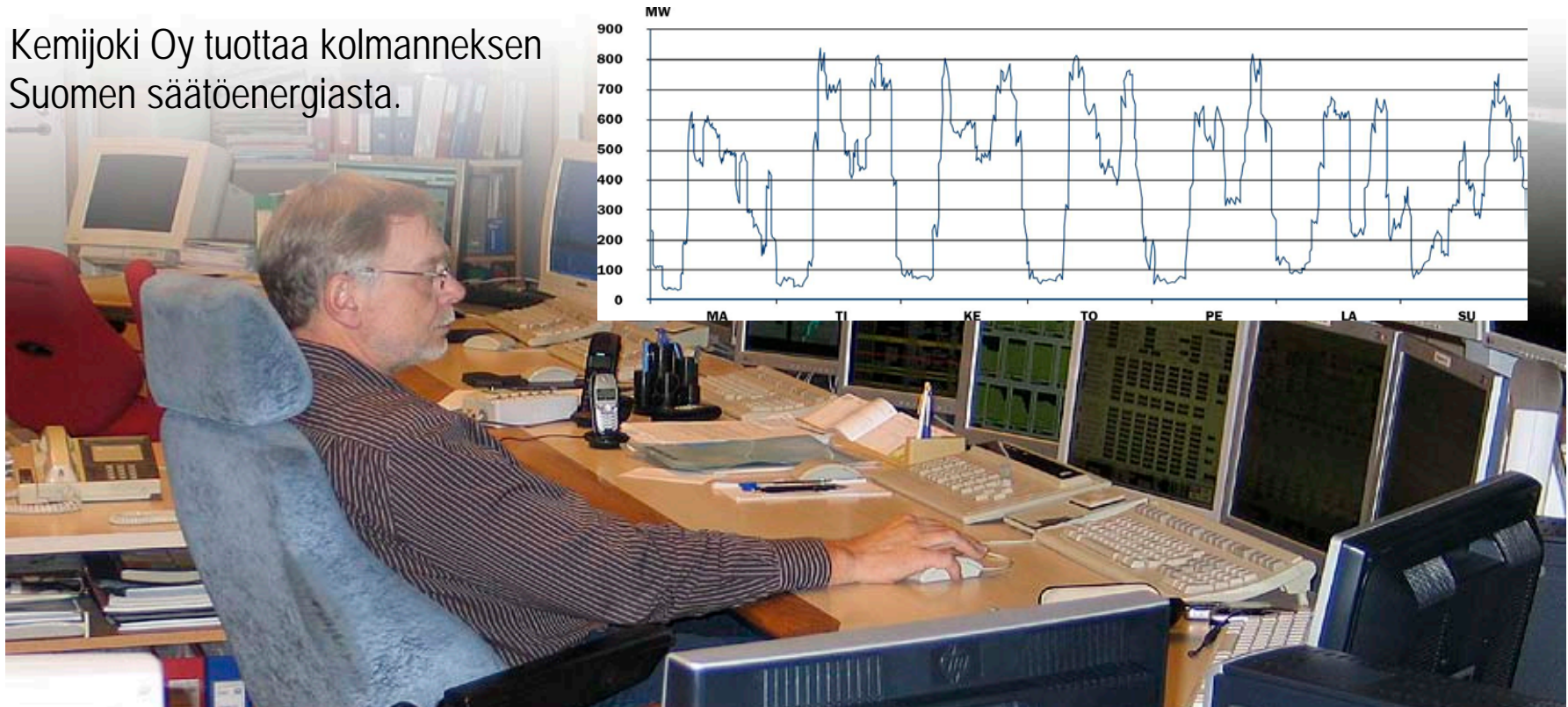
*mutta säädössä sen salaisuus...



KEMIJOKI OY

Kemijoki Oy sykkii vuorokausirytmien mukaisesti

- Kemijoki Oy tuottaa kolmanneksen Suomen säätoenergiasta.



Tutustu meihin: www.kemijoki.fi.

Monialaisten ammattilaisten työpaikka

- Työntekijät: mm. asentajia, ympäristötyöntekijöitä, laitoshoitajia, laitoshuoltajia, sukeltajia, työkoneenkuljettajia.
- Toimihenkilöt: mm. insinöörejä, teknikoita, tradenomeja, merkonomeja, kalastusmestari.
- Ylemmät toimihenkilöt ja johto mm. insinöörejä, DI, juristeja, ekonomeja, fil. maistereita.



KEMIJOKI OY

Kertomuksemme hyvinvointianalyysistä

Idea yhteistyöstä syntyy Työterveyspäivillä v. 2011.

Ideaa jalostetaan Firstbeatin kanssa. Työterveyshuolto heti mukaan suunnitteluun..

Kosintavaihe ja sisäinen markkinointi yhtiössä sekä infotilaisuudet.

Johto innostui asiasta ja sitoutui.

Ensimmäiset mittaukset
toukokuussa 2012.

Noin 70 prosenttia henkilöstöstä
ilmoittautui mukaan. Miksei kaikki?



KEMIJOKI OY

Tapahtui monenlaista

- Työterveyshuolto sai valtakirjat kaikilta osallistujilta.
- Palautetilaisuuksia odotettiin malttamattomasti.
- Eläkeyhtiö innostui mukaan.
- Tuloksiin pohjautuvia tavoitteita asetettiin yhteensä 470.
- Tukitoimenpiteet tavoitteiden saavuttamiseksi suunniteltiin yhteistyössä.
- Muodostettiin kohderyhmiä tukitoimia varten (Firstbeat ja työterveyshuolto).
- Tavoitteiden perusteella tukitoimintaa:
 - Akuutit tapaukset (FB/työterveyshuolto)
 - Hyvä unen abc –luento ja unikoulu
 - Elämäntaparyhmä (painonhallinta + liikunta)
 - Kuntovalmentaja kaikille kesäksi.
- Työterveyshuolto opiskeli hyvinvointianalyysin.
- Uusintamittaus keväällä 2013:
tulokset erinomaisia!



Päättymätön tarina?

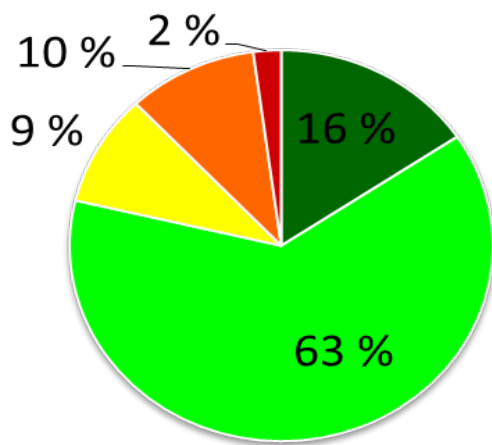
- Hyvinvointianalyysin kieli "tarttunut" arkeen.
- Ymmärrys palautumisen merkityksestä lisääntynyt.
- Terveysliikunnan merkittävä lisäys (+10 min/pv)
- Painoa pudotettu paljon.
- Oman hyvinvointinsa myönteiseksi kokevien määrä kasvanut.
- Palautuminen vapaa-ajalla heikentynyt?
- Kehityskeskusteluihin saatu uusi aihe.
- Analyysi tukee hyvin työhyvinvoinnin omavastuuajattelua
- Työterveyshuollolle uusi työkalu:
hyvinvointianalyysi osaksi ikäkausitarkastuksia. Muuta?
- Pitkäjänteisyys – uusinta kevät 2014.
- Olemme saaneet myönteistä julkisuuttakin.



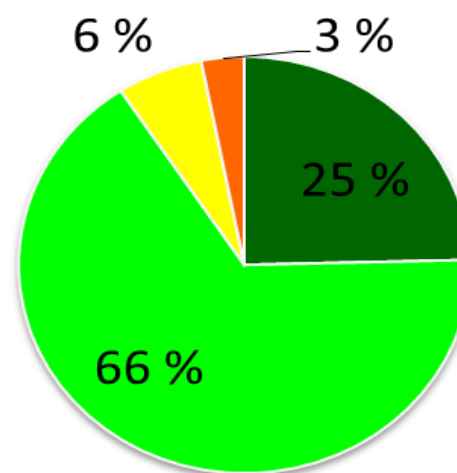
Voin mielestäni hyvin tällä hetkellä?



ALKUMITTAUS



LOPPUMITTAUS



- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Seurannan aikana oman hyvinvointinsa myönteiseksi kokevien määrä kasvanut +15%,

Samalla negatiivisesti kokevien laskenut neljännekseen (12% → 3%).

Terveysliikunta

Toukokuu 2012

Helmikuu 2013

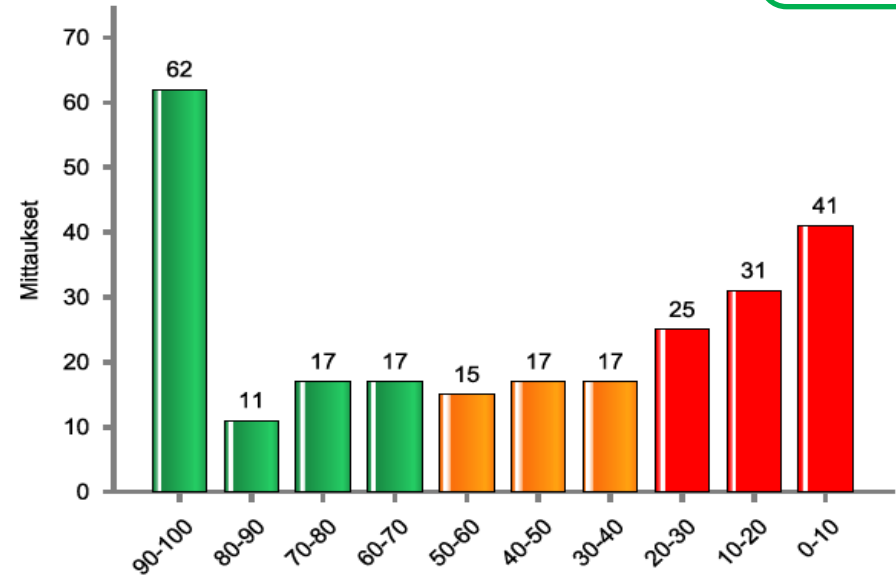
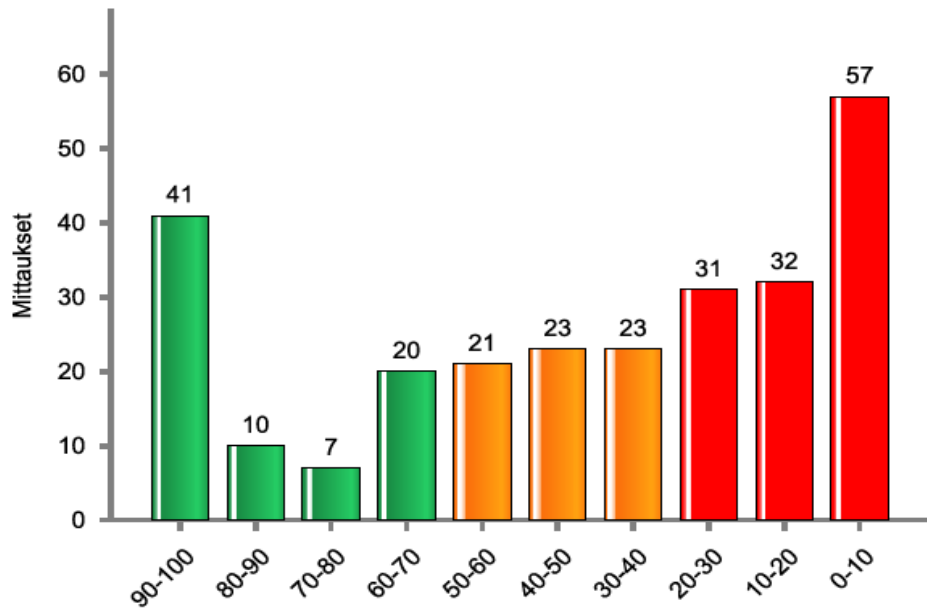


Terveysliikuntaa
Terveysliikuntapisteitä keskimäärin

15min/pv
42

Terveysliikuntaa
Terveysliikuntapisteitä keskimäärin

25min/pv
50



Aktiivisin ryhmä 3 vuoteen!

Se sykkii sittenkin – löysimme uuden näkökulman työhyvinvointiin.
Kiitos kuuluu myös yhteistyökumppaneille.

KIITOS!



KEMIJOKI OY

01