



FIRSTBEAT

UTFÖRANDE AV
GRUPPROJEKT



BOOSTA DIN VERKSAMHET MED GRUPPROJEKT

- Det lönar sig att utföra en Livsstilsanalys som ett grupprojeckt då det finns flera deltagare. På så vis sparar du både tid och pengar.
- Ett grupprojeckt kan bestå av t.ex. individer i en ny coachningsgrupp, eller vara en del av eller ett helt företag.
- Med hjälp av grupprapporteringsverktyget kan du följa utvecklingen på en specifik grupp eller jämföra två grupper.



FÖRDELARNA MED GRUPPROJEKTET FÖR SPECIALISTEN

- Gruppmätningarna möjliggör:
 - Ett gemensam start- och feedbacktillfälle för alla deltagare
 - Eventuella personliga feedbacksamtal kan vara mer kortfattade efter gruppfeedbacken.
 - Grupprapportering av resultaten, utvecklingspunkterna och effektiviteten då det finns **minst 7 deltagare**. -> sekretesskydd!
 - Att förbereda och analysera mätningarna i Livsstilsanalysprogrammet går snabbare för grupper.
 - Du kan hantera dagböcker, enkät och undersökningar samt rapporter på en gång för hela grupper.



FÖRDELARNA MED GRUPPMÄTNINGAR FÖR KUNDEN

- **För individen:**
 - Information om vad som främjar välmåendet och vad som kan förbättras.
 - Utöver resultaten 1-2 åtgärder som för en mot uppsatta mål. Anpassas enligt livssituation och hälsotillstånd.
- **Sammanfattning för företag eller grupper:**
 - Vad som åsadskommit med mätningen och hurudana löften som givits angående välmående.
 - De väsentliga slutsatserna samt nöjdheten.
 - Rekommendationer om vad som är värt att satsa på på företagsnivå samt ett förslag på tidpunkten för nästa mätning.



SÅ FRAMSKRIDER GRUPPROJEKTET

- I det informationsmöte som i början hålls för kunderna kan du komma överens om mätningens tidpunkt samt ge vägledning till utförandet av mätningen och leverering av mätinstrumenten.
 - Som hjälp kan du använda Startinfo - presentationen
- Skapa en grupp av dina kunder i HVA-programmet – Grupper – Skapa en ny grupp.
- Du kan skapa de grupprapporter du behöver då mätningarna har utförts
- Om du vill kan du i efterhand lägga till personer till en existerande grupp med hjälp av Grupprapporteringsverktyget.
- Kom överens om ett gemensamt gruppfeedbacktillfälle med kunderna, då ni kan gå igenom åtminstone projektets sammanfattning samt hur individuella rapporter tolkas.
- Specialistens uppgift är att stöda kunderna med att planera de personliga åtgärderna, även om gruppfeedback också ges
 - Som hjälp kan du använda Gruppfeedback - presentationen

GRUPPFEEDBACK

- Varar ca 60min.
- Deltagarna får sina personliga rapporter. Tolkingen görs med hjälp av exempelrapporter.
- Gruppfeedbackens struktur:
 - Inledning till Livsstilsanalysen och till stress
 - Tolking av rapporter med hjälp av exempelrapporter
 - Exempel på åtgärder
 - Målsättning
 - Sammanfattning och diskussion
- Fortsatta åtgärder:
 - Erbjud en möjlighet till individuella feedbacksamtal (15-30min/person)
 - Överenskommelse om tidpunkt för eventuella uppföljningsmätningar



LIVSSTILSANALYSENS GRUPPRAPPORTER

- Tillgängliga grupprapporter:
 - Projektsammanfattning
 - Gruppsammanfattning
 - Gruppsammanfattning för introduktionsfrågor
 - Specialist grupprapport
 - Grupprapport för fysisk arbetsbelastning

Anonyma grupprapporter samlar resultaten för alla medlemmar i gruppen



Projektsammanfattning



Gruppsammanfattning



Gruppsammanfattning
för Introduktionsfrågor


GRUPPSAMMANFATTNING


STRESS – MÄTRESULTAT


Egenrapporterad stress

53% Känner sig stressade.

Uppmätt stressbalans

 82% Balans mellan stress och återhämtning

 18% Höjda stressnivåer

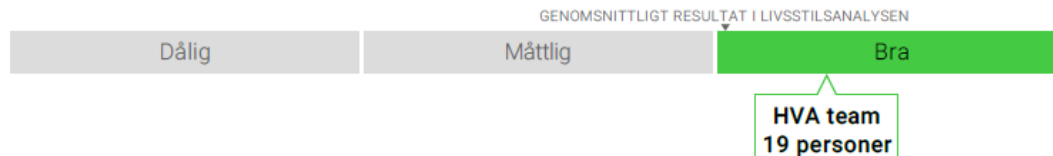
 0% Avsevärt höjda stressnivåer
- Ytterligare konsultation rekommenderas

 Resultatet är baserat på flera variabler relaterade till stress och återhämtning.


Åtgärder

47% Av deltagarna satte upp ett mål avseende stresshantering

Uppmätt stressbalans – gruppens resultat



HVA team

 Anställda som vet hur de ska hantera stress och balansera upp den med återhämtning är effektivare och gör färre misstag. Tillräcklig återhämtning stödjer stresshanteringen, förbättrar motståndskraften och minskar risken för överbelastning.

GRUPPSAMMANFATTNING

SÖMN – MÄTRESULTAT

Egenrapporterad sömn

74% Anser att de sover tillräckligt mycket

Uppmätt sömn

- 44% Hade god återhämtning under sömnen
- 56% Hade måttlig återhämtning under sömnen
- 0% Hade dålig återhämtning under sömnen

Åtgärder

53% Av deltagarna satte upp ett mål avseende sömn och återhämtning

Uppmätt sömn – gruppens resultat



HVA team

 Tillräckligt med sömn och god återhämtning under sömnen stärker de anställdas förmåga att hantera stress och tung arbetsbelastning. Genom att förbättra återhämtningen kan vi bygga upp motståndskraft för de kommande dagarna.

GRUPPSAMMANFATTNING

FYSISK AKTIVITET – MÄTRESULTAT

Egenrapporterad fysisk aktivitet

68% Känner att de är tillräckligt fysiskt aktiva för att ha positiv inverkan på hälsan

Uppmätt fysisk aktivitet

53% Var tillräckligt fysiskt aktiva för att uppnå hälsofördelar

31% Var måttligt fysiskt aktiva

16% Var inte tillräckligt fysiskt aktiva

Åtgärder

42% Av deltagarna satte upp ett mål om att öka mängden träning och lätt fysisk aktivitet.

Uppmätt fysisk aktivitet – gruppens resultat



HVA team



Anställda som är i god fysisk kondition är friskare, upplever mindre stress och återhämtar sig bättre. God fysisk kondition förbättrar även effektiviteten i arbetet.

GRUPPSAMMANFATTNING



Antal mål

42 Mål totalt

2,2 Mål/person

Segmentering av målen

47% Avseende stress

53% Avseende sömn

42% Avseende motion

5% Avseende kost

TOPP 3 de populäraste målen

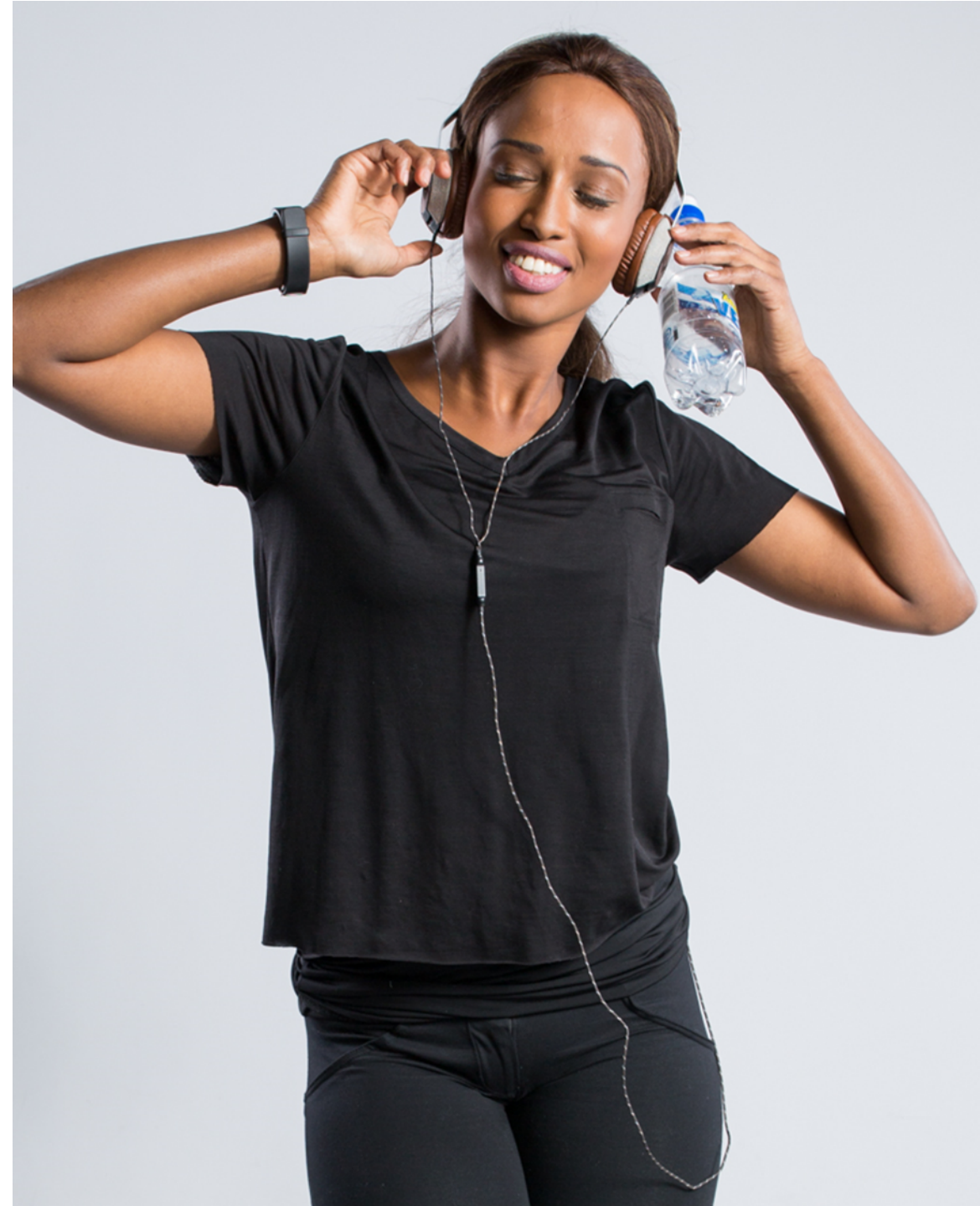
1. Jag ska ta regelbundna korta pauser under arbetsdagen.
2. Jag ska öka mängden lätt fysisk aktivitet, t.ex. genom att ta trapporna, gå korta sträckor och undvika att sitta en längre tid.
3. Jag försöka lägga mig i tid för att få tillräckligt med sömn.

MÅL-avsnittet sammanfattar de mål som kunderna nämnt. Det är viktigt att specialisten styr målsättningen åt rätt håll utgående från resultaten.

VANLIGA MÅLSÄTTNINGAR FÖR ATT FRÄMJA VÄLMAÅENDET

- Identifiera personliga stressfaktorer & lära sig bättre stresshantering
- Hitta tid för återhämtning, om än i små mängder
- Hitta en träningsform du njuter av
- Öka sömnmängden (34%)
- Minska förbrukning av alkohol och annan stimulantia

Källa: Firstbeat databas, ca 100 000 mätningar

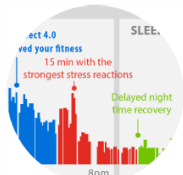


SAMMANFATTNING PÅ LIVSSTILSPROJEKTET

- I sammanfattningen kan rekommendationer ges utgående från resultaten.
- Resultaten sammanfattas för företagsledningen och kunderna och vikten av uppföljningsmätningar betonas.



HJÄRTSLAGS-
MÄTNING



PERSONLIG
RAPPORT



FEEDBACK



LIVSSTILS-
FÖRÄNDRINGAR



UPPFÖLJNING

Rekommendationer utgående från mätningen



Helhetsbilden på personalens välmående är enligt mätningar måttlig. Förbättring verkar kunna åstadkommas på delområdet Fysisk Aktivitet. Delvis är även personalens subjektiva välmående nedsatt. Utöver detta noterade vi att....

- -
- -
- -

På basen av resultaten rekommenderar vi följande åtgärder:

1. Fysisk aktivitet på arbetsplatsen
2. Stresshanteringskurs
3. Sömnskola

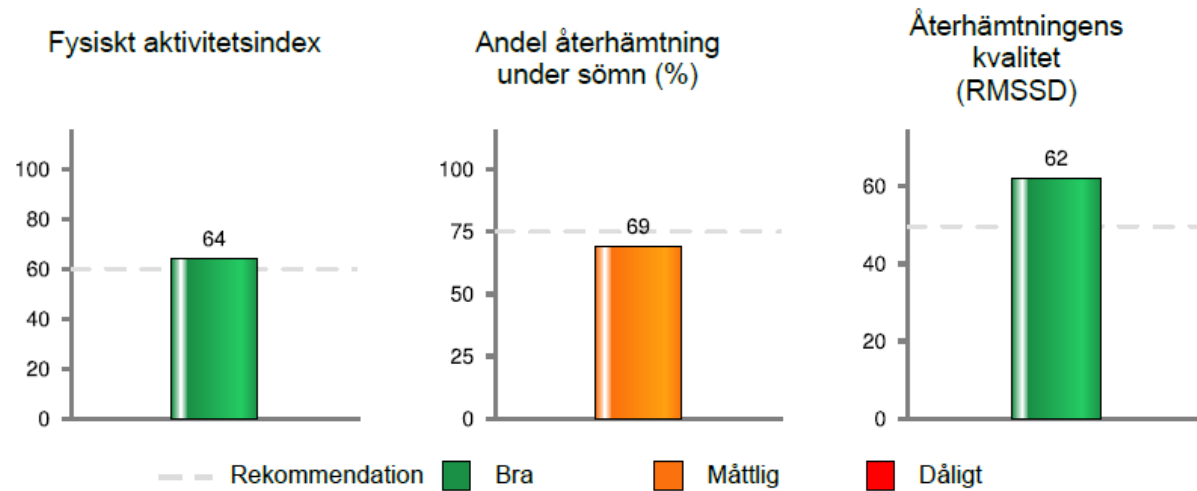
På sista sliden ser du de tjänstleverantörer som vi rekommenderar.

GRUPPSAMMANFATTNING

IDENTIFIERA UTVECKLINGSPUNKTERNA OCH JÄMFÖR UPPFÖLJNINGSMÄTNINGARNA

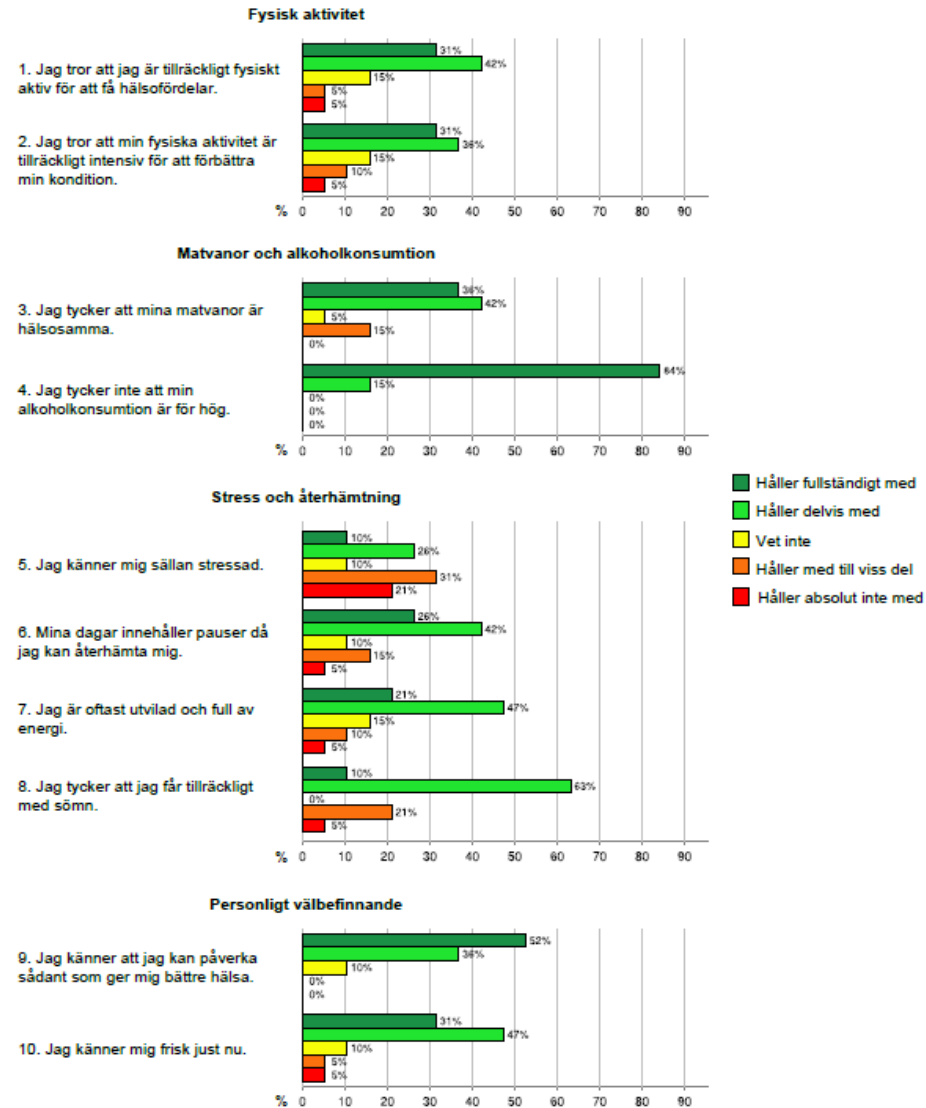
HVA team

Rapportdatum	12.06.2017
Bedömningar	19
Mätningar	67
Genomsnittsålder	29
Genomsnittligt Body Mass Index	24,4
Mätlängder	18h 22min - 27h 39min



GRUPPSAMMANFATTNING FÖR INTRODUKTIONSFRÅGOR

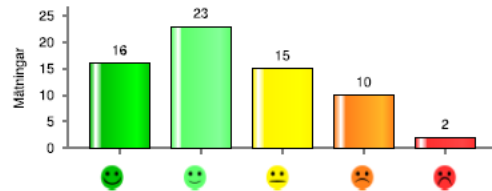
JÄMFÖRELSE AV SUBJEKTIV ERFARENHET OCH FYSIOLOGISK MÄTDATA



SPECIALIST GRUPPRAPPORT

HJÄLPER ATT IDENTIFIERA DE ANNSTÄLLDA SOM ÄR I RISKZONEN FÖR ÖVERANSTRÄNGNING

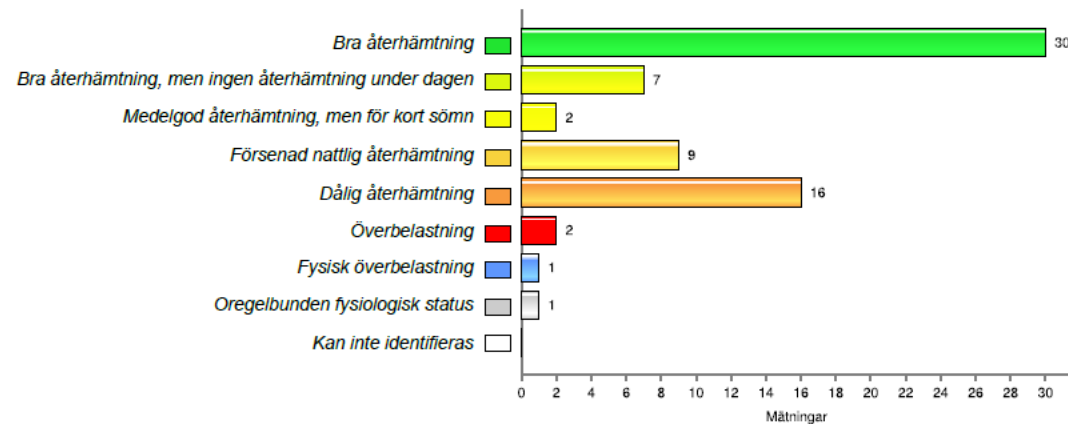
Sömnkvalitetens fördelning enligt egen rapport



Alkoholförbrukning

16% av mät dagarna innefattade alkoholförbrukning (i snitt 3,6 enheter per dag).

Fördelning av stresstillståndsklassificeringar



I stapeldiagrammet visas mätdagarnas fördelning i olika stresstillståndskategorier. Värdet bredvid respektive stapel ang har identifierats i den kategorin. Sammanfattningen för respektive person visas på följande sidor. Under Obs! visas namn analysen har identifierats uppvisa tecken på dålig eller försenad återhämtning (vänster) eller tecken på ektopiska hjärtslag!

OBS! Denna rapport är avsedd endast för specialisten och **UNDER INGA OMSTÄNDIGHETER FÖR FÖRETAGET ELLER KUNDERNA!**

Obs!

Personer med rekommendation gällande uppföljning på en månad (0/19):

Personer med ett betydande antal ektopiska hjärtslag (2/19):

- 417801 (1177, 1735, 633)

- 418168 (1784, 1651, 1246)