

Firstbeat Life -mittauksen käyttö hyvinvointivalmennuksessa



KÄYTTÖKOhteet

Avainhenkilöiden stressinhallinta- ja voimavaravalmennus

Auta yrityksen avainhenkilöitä menestymään tehtävissään tarjoamalla heille stressinhallinnan ja palautumisen työkaluja.

Työyhteisön jaksamisen ja työkyvyn tukeminen

Tue työyhteisön jaksamista ja tunnista tärkeimmät hyvinvoinnin kehityskohteet sekä tukea tarvitsevat henkilöt.

Lisää liikettä työpäivään

Auta työntekijöitä löytämään helposti toteutettavia tapoja lisätä liikettä työpäiviin terveysriskien vähentämiseksi.

Firstbeat Life -mittaus hyvinvointivalmentajille

Firstbeat Life -mittaus tarjoaa hyvinvointivalmentajille tieteellisesti validoidun tarkan työkalun yksilön hyvinvoinnin tilan kartoittamiseen.

Mittausten avulla sinun on helppo selvittää työyhteisön hyvinvoinnin tärkeimmät kehityskohteet ja poimia erityistä tukea tarvitsevat yksilöt.

Fysiologisen mitatun tiedon tukemana voit lisätä palveluidesi vaikuttavuutta auttamalla asiakkaitasi vähentämään heihin kohdistuvia terveysriskejä.

Avainhenkilöiden stressinhallinta- ja voimavaravalmennus

Käytä Firstbeat-mittausta, kun haluat:

- Parantaa johtoryhmän ja avainhenkilöiden suoriutumista tehtävistään tarjoamalla tehokkaita työkaluja stressinhallintaan.
- Varmistaa, että avainhenkilöillä on riittävät voimavarat palautua työn aiheuttamasta kuormituksesta.
- Tukea avainhenkilöiden jaksamista sekä sitoutumista organisaatioon vahvistamalla heidän voimavarojaan.
- Ehkäistä avainhenkilöiden stressin heijastumista johtamiseen ja organisaatioon.

Toteuta mittaus näin

1 Ohjeista asiakasta tekemään aluksi 4-5 vuorokauden Firstbeat -mittaus.

- Näin saat riittävästi dataa yksilöllisten hyvinvointi- ja riskitekijöiden tunnistamiseen.
- Ohjeista merkitsemään sovelluksen päiväkirjaan työajat, työtehtävät, mieliala sekä muut tärkeät tapahtumat saadaksesi ymmärryksen työpäivän sisällöstä.

2 Ohjeista tekemään ensimmäisen mittauksen aikana 30 minuutin kuntotasokävely.

- Kävelytestin perusteella näet, tukeeko fyysinen kunto stressinhallintaa vai onko se riskitekijä suorituskyvyllä.

3 Aikatauluta valmennustapaamisia esim. kuukausittain.

- Aikatauluta Firstbeat-mittaukset (>3 vrk) esim. 1x kk vaativien työjaksojen tai työpäivien yhteyteen.
- Käykää läpi kehityskohteet ja harjoitella tekniikoita, joilla päivän aikaista vireystilaa voi säädellä parantamaan suorituskykyä ja työssä onnistumista.



Vinkki

Auta avainhenkilöitä kehittämään rutiineja, jotka tukevat palautumista ja stressinhallintaa.

1) Kuormituksen tunnistaminen:

Harjoittele kuormittavien tilanteiden tunnistamista ja ota käyttöön palautumista tukevia keinoja, kuten mikrotauvoja.

2) Voimavarojen vahvistaminen:

Kannusta tapoihin, jotka tukevat pitkäjänteistä hyvinvointia, kuten riittävä uni, liikunta ja tulevaisuuteen suuntautuva ajattelu.

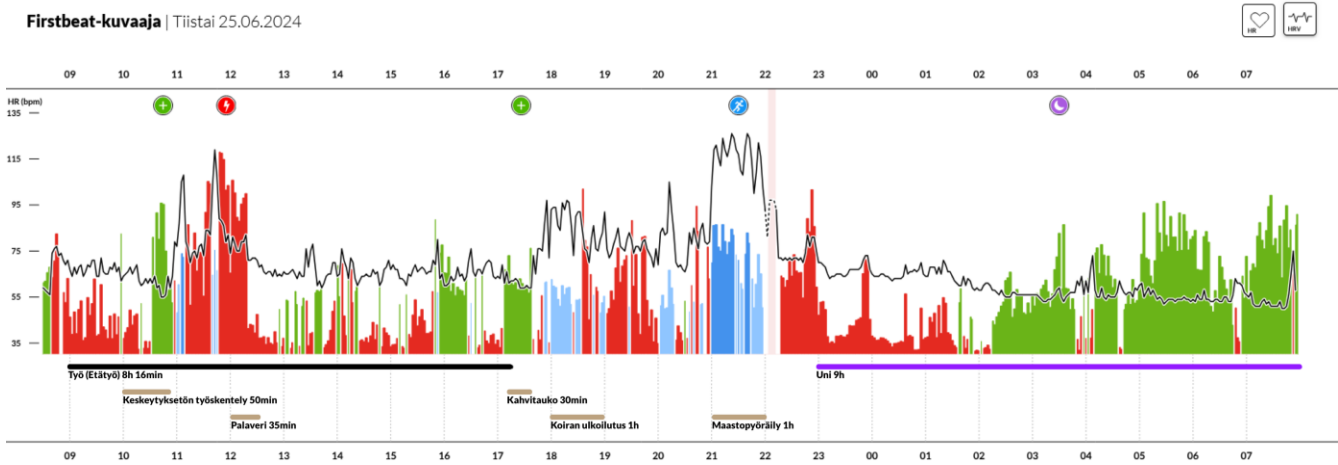
3) Suunnitelmallisuus: Luo palaveriin

valmistautumisrutiineja, jotka vähentävät reaktiivisuutta ja tukevat ajanhallintaa.

Hyödynnä Firstbeat -mittauksia osoittamaan edistymistä ja vaikuttavuutta.

Avainhenkilöiden stressinhallinta- ja voimavaravalmennus

1) Tutustu asiakkaan työn ja arjen sisältöön sekä tasapainoon Firstbeat-kuvaajan avulla



FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS	ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ
Työaika → Jos työajalla on vain vähän tai ei lainkaan palautumista → Jos työajalla paljon yhtäjaksoista ja voimakasta stressiä	Käykää läpi stressaavat (ja palauttavat) hetket työpäivän aikana, ja keskustelkaa mitä niissä on tapahtunut: mikä toimii ja mikä ei? Keskustelkaa taukojen merkityksestä. Tenniksessä on 20 sekunnin tauot pisteiden välissä. Parhaat hyödyntävät ne palautumiseen ja oppimiseen. <i>Johtamisen kysymys:</i> Tauotatko päivääsi ja miten hyödynnät tauot? Menetkö autopilotilla vai pyritkö katkaisemaan stressitilan tietoisesti? Vinkejä: - Pidä päivän aikana 2–5 min taukoja, joissa keskityt syvään hengitykseen tai rentoutumiseen laskemaan kehon stressitasoja. - Käytä hetkiä, kuten siirtymiä kokousten välillä, keventämään kuomitusta. Esimerkiksi pidä pieni kävely tai kuuntele rauhoittavaa musiikkia matkalla seuraavaan tapaamiseen.
Vapaa-aika → jos vapaa-ajalla on vain vähän tai ei lainkaan palautumista	Keskustelkaa työn rajaamisesta: valuvatko työt vapaa-ajalle, mitä keinoja sen estämiseksi. <i>Johtamisen kysymys:</i> Millä tavoin huolehdit siitä, että kykenet irrottautumaan työstäsi ja palautumaan vapaa-ajalla? Sopikaa konkreettiset toimet, kuinka järjestää vapaa-aikaan riittävästi lepoa ja elpymistä. Vinkkinä ”siirtymärituaali”: Käytä kotimatka tai viimeinen työpäivän hetki mielesi rauhoittamiseen – kuuntele rauhallista musiikkia tai käy rauhallinen kävely ennen kotiin tuloa.
Unijakso → jos palauttava uni viivästyy tai unijakson aikana esiintyy paljon stressiä	Pyrkikää löytämään syyt heikkoon uneen. Liiallinen stressi ja päivän kiireisyys voivat estää kehoa ja mieltä rauhoittumasta. Vinkejä: - Kuormittavina päivinä vältä alkoholin käyttöä, kehoa aktivoivia nautintoaineita (kofeiini, nikotiini) unen tukemiseksi. - Suosi aktiivista stressinpurkua, kuten jooga, kevyt treeni tai ulkoilu iltapäivällä tai alkuillasta. Tämä purkaa adrenaliinia ja kortisolia. - Pyri välttämään sähköpostien katsomista ennen nukkumaanmenoa.

Avainhenkilöiden stressinhallinta- ja voimavaravalmennus

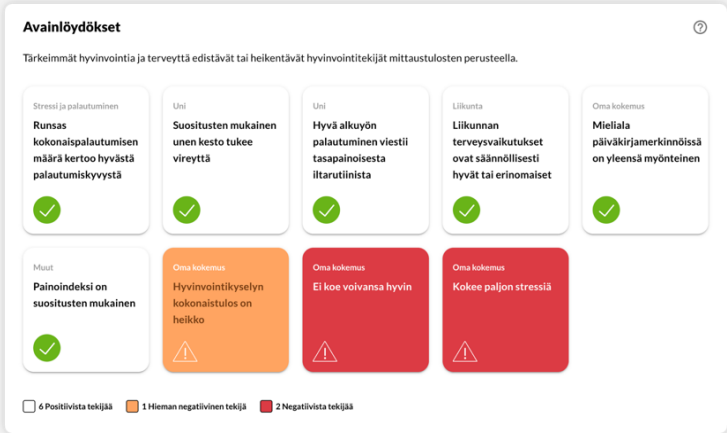
2) Tarkista hyvinvoinnin voimavara- ja riskitekijät

_____ voimavaratekijää (vihreät)

_____ kehityskohdetta (oranssit)

_____ riskitekijää (punaiset)

Avainhenkilöiden työssä paineensietokyky ja jatkuva kehittyminen ovat avainasemassa, mikä tekee palautumisesta välttämätöntä. Aivan kuten urheilijat, myös avainhenkilöt tarvitsevat systemaattista valmennusta ja tavoitteellisia rutiineja, jotka tukevat heidän jaksamistaan. Terveelliset elämäntavat, kuten riittävä uni, liikunta ja tasapainoinen ruokavalio, muodostavat pohjan suorituskyvyille ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.



FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Riskitekijöitä (punaiset) ja/tai kehityskohteita (oranssit) on runsaasti

Positiivisia voimavaratekijöitä on runsaasti ja riskitekijöitä tai kehityskohteita vähän

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

Jos asiakkaalla on elintapoihin tai palautumiseen liittyviä riskitekijöitä, toimenpiteet tulisi räätälöidä yksilöllisesti ja keskittyä pieniin, konkreettisiin muutoksiin. Unen ja palautumisen kuntoon saattaminen on jaksamisen perusta, joten nämä teemat kannattaa priorisoida ensin. Sen jälkeen voi siirtyä työskentelymenetelmien ja johtamistyön kehittämiseen.

Keskittykää yhteen riskitekijään kerrallaan, jotta asiakas kokee edistymistä eikä kuormitu liikaa. Säännölliset tapaamiset varmistavat jatkuvan tuen ja sitoutumisen.

Jos asiakkaalla on jo terveelliset elämäntavat, valmennuksessa voi keskittyä työskentelymenetelmien ja resilienssin kehittämiseen. Valmennuksessa voi tukea asiakkaan kykyä suoriutua huipputasolla ilman pitkäaikaista kuormitusta. Esimerkkejä:

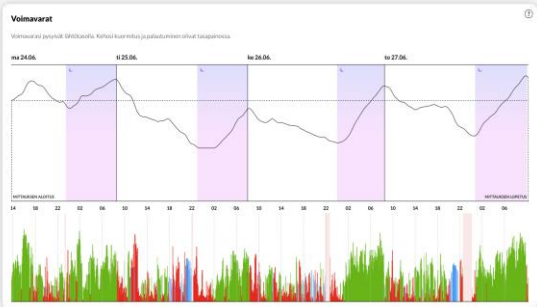
- Määritellä konkreettiset tavoitteet työssä suoriutumisen ja jaksamisen parantamiseksi
- Hyödyntää lyhyitä palautumismikrotaukoja päivän aikana fiksusti
- Priorisoida palautumista tukevia toimia (uni, liikunta, ravinto) pitkäjänteisen jaksamisen tueksi.
- Yhdistää hyvät elintavat työelämän kehittämiseen, kuten säännöllinen liikunta tukemaan työtehoa.
- Kehittää resilienssiä ja kykyä palautua haasteista (esim. harjoituksia, joissa opetellaan suhtautumaan paineisiin rakentavalla tavalla).
- Harjoitella aikataulutusta ja priorisointia tehokkaan työskentelyn varmistamiseksi
- Todentaa Firstbeat-mittauksella, kuinka asiakas hallitsee stressaavat tilanteet ja auttavatko tehdyt muutokset vähentämään stressiä työpäivän aikana ja sen jälkeen.

Avainhenkilöiden stressinhallinta- ja voimavaravalmennus

3) Tarkista, lisääntyivätkö vai vähenivätkö voimavarat mittausjakson aikana

- ☐ voimavarat lisääntyivät
- ☐ voimavarat pysyivät lähtötasolla
- ☐ voimavarat vähenivät

Jatkuva stressi ja voimavarojen kuluttaminen tekevät johtamisesta reaktiivista, jolloin energia kuluu tulipalojen sammuttamiseen, eivätkä resurssit riitä organisaation tai itsensä kehittämiseen.



FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Kehon voimavarat pysyivät samana

Kehon voimavarat vähenivät

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

Johtamisen kysymys: Jaksatko vain johtaa vai riittävätkö resurssisi myös kehittämiseen?

Keskustelkaa voimavaroja lisäävistä ja kuluttavista tekijöistä (elämäntapoihin ja työhön liittyvät). Vahvistakaa voimavaroja kehittämällä työpäivän oppimista: valmistautuminen palaveriin, tunteiden säätely palaverin aikana ja palaverista palautuminen. Omien toimintamallien reflektointi, ennakointi ja tulevaisuusorientoitunut johtamisote kasvattavat voimavaroja ja parantavat kykyä käsitellä vaativia tilanteita.

Keskustelkaa kuormituksen syistä (henkinen, fyysinen, sosiaalinen, ammatillinen), ja laaťkaa suunnitelma kokonaiskuormituksen vähentämiseksi. Tue palautumista ja ennakoivaa johtamista.

4) Tarkista, mikä asiakkaan kuntotaso (VO2max) on

- ☐ Ylivertainen
- ☐ Erinomainen
- ☐ Hyvä
- ☐ Kohtalainen
- ☐ Heikko
- ☐ Hyvin heikko

_____ VO2max (ml/kg/min)

Johtajalta vaaditaan substanssin ja paineensietokyvyn ohella hyvää fyysistä valmiutta kestää johtamistilanteita. Hyvä fyysinen kunto auttaa hallitsemaan stressiä, sietämään vaativia tilanteita sekä palautumaan niistä nopeammin.



Tuloksesi suhteessa omaan ikääsi ja sukupuoleesi



Vertailu

Ikäluokkasi VO2max-mediaani: 35 ml/kg/min

FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Kuntotaso on hyvin heikko, heikko tai kohtalainen

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

Fyysisen reservin kasvattaminen on tärkeää stressinhallinnan ja voimavarojen parantamiseksi. Suunnitelkaa toimet liikunnan lisäämiseen ja kunnon kehittämiseen. Varatkaa kalenteriin aikaa säännölliselle liikunnalle ja etsikää asiakkaalle motivoivat ja realistiset liikuntamuodot.

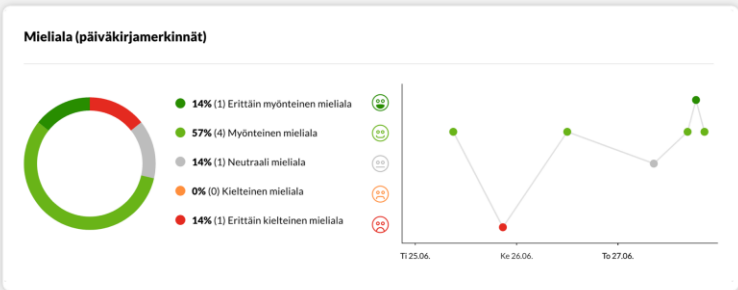
Avainhenkilöiden stressinhallinta- ja voimavaravalmennus

5) Tarkista, millainen asiakkaan mieliala on

- [] pääosin myönteinen mieliala
- [] pääosin neutraali mieliala
- [] pääosin kielteinen mieliala

Motivaatio avainhenkilönä toimimiseen vaikuttaa yleiseen tunnetilaan ja palautumiseen. Jos avainhenkilö kokee roolinsa raskaaksi, se voi heijastua negatiivisesti mielialaan.

On tärkeää tunnistaa oma tunnetila työtilanteissa ja elämässä yleensä, ja kyetä muuttamaan sitä tarvittaessa. Vireystilan rytmittäminen päivän aikana tukee palautumista ja auttaa säilyttämään tasapainon myös muilla elämän osa-alueilla.



FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Pääosin neutraali mieliala

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

Neutraali tunnetila voi kertoa siitä, että avainhenkilö toimii tasapainossa eikä koe suurta kuormitusta tai liiallista innostusta. Vaikka mieliala ei ole negatiivinen, sen kehittäminen positiivisemmaksi voi auttaa lisäämään energiaa, motivaatiota ja vaikuttavuutta työtilanteissa.

Vinkkejä tunnetilan kehittämiseen:

- **Anna aikaa palautumiselle:** Stressin purkaminen on olennaista positiivisten tunteiden aktivoimiseksi. Varaa kalenteristasi aikaa "tyhjille hetkille", joissa voit palautua ilman kiireen tunnetta.
- **Pidä tauko ennen kokousta:** Keskity hengittämiseen ja visualisoi myönteinen lopputulos ennen haastavaa tilannetta.
- **Tulevaisuusorientoituminen:** Näe tuleva johtamistilanne mahdollisuutena vaikuttaa ja luoda uutta. Tällainen ajattelu siirtää painopisteen pelkästä tilanteen hallinnasta positiiviseen muutokseen.
- **Nostata mielialaa:** Lyhyt kävely, inspiroiva musiikki tai lyhyt mindfulness-harjoitus ennen johtamistilannetta parantavat mielialaa.

Pääosin kielteinen mieliala

Negatiivinen tunnetila voi johtua ylirasituksesta, epävarmuudesta, merkityksen puutteesta tai liian suuresta vastuusta. Jatkuva negatiivinen pohjavire pitää vireystilaa korkeana ja hidastaa palautumista.

Vinkkejä negatiivisen tunnetilan muuttamiseksi:

- Keskustelkaa mitkä tekijät laukaisevat negatiivisia tunteita ja mitä niissä tilanteissa tarvitsisi tai kaipaisi.
- Tauota päivääsi ja lepää: Varmista, että pidät riittävästi taukoja ja saat tarpeeksi unta. Ylikuormitus ja liian tiiviit työpäivät pahentavat negatiivista tunnetilaa.
- **Tarkistakaa työkuorma:** Voitko delegoida tehtäviä tai priorisoida niitä? Ylikuormitus voi olla merkittävä syy negatiivisiin tunteisiin.
- **Tee listaus merkityksellisistä asioista:** Mitkä asiat työssä innostavat sinua? Käytä enemmän aikaa näihin ja vähemmän energiasyöppöihin.
- **Pidä kiinni tavoitteista:** Kirkasta päivän tehtävien yhteys suurempiin johtamistavoitteisiin. Selkeä tavoite vähentää negatiivista tunnetilaa.

Työyhteisön jaksamisen ja työkyvyn tukeminen

Käytä Firstbeat-mittausta, kun haluat:

- Tukea työyhteisön jaksamista ja työkykyä sekä vähentää poissaoloja ja vaihtuvuutta kohdentamalla hyvinvointitoimet mitattuun dataan perustuen.
- Kartoittaa henkilöstön kuormitusilanteen sekä tunnistaa hyvinvoinnin riskitekijät ja ylikuormitusriskissä olevat työntekijät.
- Vahvistaa työhyvinvointivalmennuksesi vaikuttavuutta motivoimalla työntekijöitä huolehtimaan omasta jaksamisestaan pienin, itselle sopivin askelin.
- Luoda yhdessä työyhteisön kanssa uudet, kannustavat pelisäännöt työhyvinvoinnin vahvistamiseksi.

Toteuta mittaus näin

1 Ohjeista työntekijöitä tekemään aluksi 4-5 vuorokauden Firstbeat -mittaus.

- Kesto vähintään 3 työpäivää ja 1 vapaapäivä.
- Näin saat riittävästi dataa niin työn kuormittavuuden kuin yksilöllisten hyvinvointi- ja riskitekijöiden tunnistamiseen.

2 Ohjeista työntekijöitä merkitsemään sovelluksen mittauspäiväkirjaan työpäivät.

- Työpäivä-merkinnän perusteella saat tulokset mm. työn kuormittavuudesta sekä palautumisesta työpäijalla.

3 Ohjeista työntekijöitä tekemään mittauksen aikana 30 minuutin kuntotasokävelytesti.

- Kävelytestin perusteella näet, onko työntekijöiden fyysinen kunto voimavara vai riskitekijä työkyvyille.



Vinkki

Rakenna työyhteisölle teemajaksoista koostuva 6–12 kuukauden valmennuskokonaisuus.

Rakenna jaksot siten, että ne koostuvat innostavasta luennosta, luentoon liittyvistä hyvinvointitehtävistä, mittauksesta ja yhteisestä ryhmäpalautteesta.

Hyvinvointiteemoilla ja säännöllisillä tapaamisilla pidät henkilöstön motivoituneena ja kannustat säännölliseen mittaamiseen. Teemat auttavat osallistujia oppimaan ja luomaan pieniä pysyviä muutoksia valmennuksen kuluessa.

Työyhteisön jaksamisen ja työkyvyn tukeminen

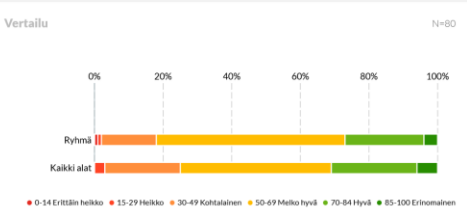
1) Tarkista työyhteisön hyvinvoinnin kokonaistilanne

_____ hyvinvoinnin kokonaistulos

Hyvinvoinnin kokonaistulos kuvaa työntekijöiden kokonaishyvinvointia, johon vaikuttavat stressin ja palautumisen tasapaino, unen palauttavuus ja liikunnan terveysvaikutukset. Kokonaistulos auttaa hahmottamaan tiimin tai organisaation nykytilaa ja paljastaa, jos siellä on merkittäviä haasteita.

Hyvä kokonaishyvinvointi tukee työkykyä, työvireyttä ja tehokasta suoriutumista työtehtävistä. Mikäli hyvinvointi heikkenee, se näkyy ensin työmotivaation ja tuottavuuden laskuna sekä epäsuorina kustannuksina yritykselle.

Pitkittyessään tilanne voi johtaa sairauspoissaoloihin ja ennenaikaiseen työkyvyttömyyteen, mikä kasvattaa suoria kustannuksia ja heikentää yrityksen menestystä pitkällä aikavälillä.



FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS	ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ
Hyvinvoinnin kokonaistulos on hyvä	Työntekijöiden stressitasapaino, uni sekä liikunnan terveysvaikutukset ovat pääosin kunnossa tukien työntekijöiden työkykyä, motivaatiota ja tehokkuutta sekä vähentäen sairauspoissaolojen riskiä. Hyvinvointia ylläpitämällä yritys voi vahvistaa työntekijöiden sitoutumista, tuottavuutta ja kilpailukykyä pitkällä aikavälillä.
Hyvinvoinnin kokonaistulos on kohtalainen	Työntekijöiden stressin ja palautumisen tasapaino, unen palauttavuus tai liikunnan terveysvaikutukset eivät ole täysin optimaalisia. Tämä voi näkyä väsymyksenä, työtehon laskuna ja kasvavana riskinä pitkällä aikavälillä. Hyvinvointimittaukset: jatketaan tilanteen seurantaa ja tuetaan työyhteisön ja tarvittaessa yksittäisten työntekijöiden hyvinvointia.
Hyvinvoinnin kokonaistulos on heikko	Työntekijöiden stressitaso on korkea, palautuminen riittämätöntä ja/tai fyysinen hyvinvointi on heikentynyt. Tämä lisää riskiä sairauspoissaoloihin, työkyvyn laskuun ja pidempiaikaisiin terveysongelmiin. Hyvinvointimittaukset: jatketaan tilanteen seurantaa ja tuetaan työyhteisön ja tarvittaessa yksittäisten työntekijöiden hyvinvointia.

Työyhteisön jaksamisen ja työkyvyn tukeminen

2) Tarkista ylikuormitusriskissä olevat työntekijät ja tarjoa tukea kuormitusriskissä oleville

_____ :lla heikko kokonaistulos

_____ :lla kohtalainen kokonaistulos

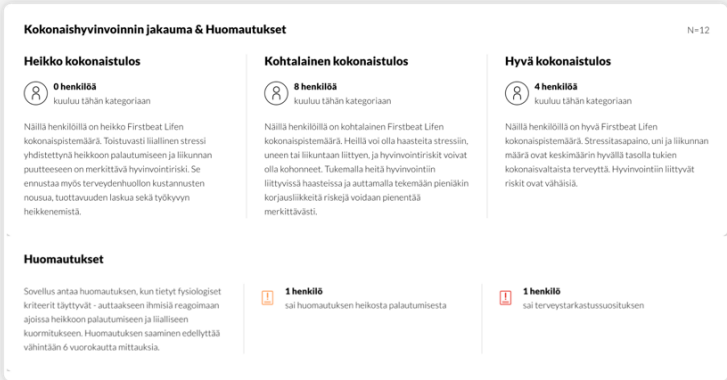
_____ huomautusta palautumisesta

_____ terveystarkastussuositusta

Kokonaisarvion avulla voidaan tunnistaa ylikuormitusriskissä olevien työntekijöiden määrä ja arvioida, tarvitaanko yksilötason toimenpiteiden lisäksi ryhmätason toimia.

Huomautukset heikosta palautumisesta (🟡) ja suositukset terveystarkastuksesta (🔴) vaativat aina yksilöllisiä toimenpiteitä.

Tyypillisesti heikon palautumisen saateita saaneita on noin 10% Firstbeatin tietokannasta ja terveystarkastuksen saaneita noin 2%.



FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Työntekijät, joiden kokonaistulos on heikko
Työntekijät, jotka saivat huomautuksen heikosta palautumisesta
Työntekijät, jotka saivat suosituksen terveystarkastuksesta

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

Todenna yksilöraporttien avulla yksilölliset syyt heikon tuloksen taustalla, ja mahdollisuuksien mukaan suunnittele ko. työntekijöille kohdennetut yksilölliset toimenpiteet.
Jos heikon tuloksen saaneita on useita, suunnittele yritystason toimet työkyvyn tukemiseksi, esim. työhyvinvointivalmennus, uni- tai stressinhallintaluennot sekä yhteistyö työterveyden kanssa hyvinvointikartoitusten ja ennaltaehkäisevien toimien toteuttamiseksi.
Todenna yksilöraporttien avulla yksilölliset syyt heikon palautumisen taustalla ja suunnittele jatkotoimet.
Jos huomautuksen saaneita on useita, suunnittele yritystason toimet, esim. työhyvinvointivalmennus, tarkempi arviointi työkuormituksen syistä suunnitelma kuormituksen keventämiseksi sekä tarvittaessa yksilölliset työterveysneuvottelut.
Hyödynnä palautumisen parantamisessa Firstbeat Life -unitehtäviä .
Varmista, että nämä työntekijät saadaan hakeutumaan viipymättä terveystarkastukseen ja lisätutkimuksiin. Selvitä heidän tilanteensa ja järjestä tarvittavaa lisätukea, esim. työterveysneuvottelu. Usein tämän huomautuksen saaneet työntekijät tarvitsevat pidempiaikaista tukea ja seurantaa.

Työyhteisön jaksamisen ja työkyvyn tukeminen

3) Tarkista hyvinvoinnin tilanne osa-alueittain ja keskustele ryhmän kanssa kehityskohteista

_____ stressin ja palautumisen tasapaino

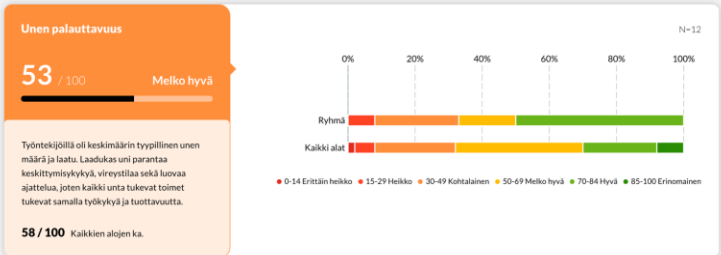
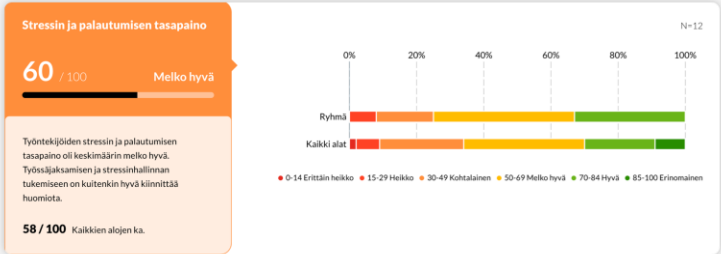
_____ unen palauttavuus

_____ liikunnan terveysvaikutukset

_____ kuntotaso (VO2max)

Hyvinvoinnin osa-aluepisteet auttavat tunnistamaan tiimin tai organisaation todelliset hyvinvointihaasteet. Näin toimet voidaan kohdentaa juuri niihin osa-alueisiin, joissa tarve on suurin, tehostaen resurssien käyttöä ja parantaen hyvinvointia vaikuttavimmin.

Tulosten käsittely yhdessä tiimin kanssa mahdollistaa avoimen keskustelun ja antaa työyhteisölle tilaisuuden löytää itse parhaat keinot tukea jaksamistaan. Ammattilaisen tehtävänä on ohjata ja tukea tätä prosessia, jolloin hyvinvointivalmennuksen teemat konkretisoituvat ja juurtuvat osaksi arkea.



FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Jos tulos on kohtalainen tai melko hyvä

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

Vaikka työntekijöillä on perusasiat hallussa kyseisen hyvinvoinnin osalta, parantamisen varaa on. Esimerkkejä toimenpiteistä:

- Stressin ja palautumisen tasapaino: Työkuormituksen hallinta ja palautumisen tukeminen, kuten säännöllisiin taukoihin kannustaminen ja rentoutusharjoitukset. Tarvittaessa mahdollistetaan joustot ja priorisoidaan työtehtäviä.
- Uni: Unirutiinien tarkastelu ja mahdollinen univalmennus voivat auttaa parantamaan unen palauttavuutta ja laatua.
- Liikunta: Tarjotaan liikuntaetuja tai työpaikkaliikuntamahdollisuuksia.

Jos tulos on heikko tai erittäin heikko

Heikko tulos jollakin hyvinvoinnin osa-alueella voi johtaa työvireen ja motivaation laskuun, heikentyneeseen työkykyyn ja lisääntyneeseen stressiin koko tiimissä tai organisaatiossa. Suositeltavia toimenpiteitä:

- Stressin ja palautumisen tasapaino: Työkuorman jakaminen tasaisemmin ja välittömät toimet, kuten säännölliset, ohjatut taukohetket ja rentoutumismenetelmien harjoittaminen päivittäin.
- Uni: Unenlaadun parantaminen yhteisillä hyvinvointikampanjoilla, kuten univalmennukset ja tiimille suunnatut uniluennot.
- Liikunta: Tarjotaan työyhteisölle monipuolisia terveys- ja liikuntapalveluita, kuten taukoliikuntaa, sekä lisään liikuntamahdollisuuksia työpaikalla.
- Työterveyshuollon hyödyntäminen: yhteistyö työterveyden kanssa sekä kohdennetut toimet kuormittuneille työntekijöille.

Lisää liikettä (työ)päivään

Käytä Firstbeat-mittausta, kun haluat:

- Nähdä kuinka paljon työntekijät liikkuvat työssä ja vapaa-ajalla ja tunnistaa tarpeen liikunnan lisäämiselle.
- Auttaa työntekijöitä löytämään helposti toteutettavia tapoja lisätä liikettä (työ)päivään passiivisuuden terveysriskien vähentämiseksi.
- Parantaa työntekijöiden työssäjaksamista lisäämällä päivittäistä liikkumista.
- Kannustaa työyhteisöä siirtymään kohti aktiivisempaa ja terveellisempää elämäntapaa.

Toteuta mittaus näin

1 Ohjeista työntekijöitä tekemään aluksi vähintään 4 vuorokauden Firstbeat -mittaus.

- Ensimmäisen mittausjakson aikana kartoitetaan asiakkaan hyvinvoinnin tilannetta ja tyypillistä liikkumista normaalin arjen ja työpäivän yhteydessä.
- Ohjeista sisällyttämään mittausjaksoon vähintään kaksi liikkumisen osalta tyypillistä työpäivää.
- Suosittele tekemään myös 30 min kuntotasokävely, jotta näet, onko työntekijä kunto voimavara - vai riskitekiä.

2 Vertailkaa erilaisten työpäivien vaikutuksia liikkumiseen.

- Ohjeista tekemään toinen mittausjakso, joka sisältää kaksi erilaista työpäivää, esim. etä- ja lähityö. Näin voit verrata erilaisten työpäivien vaikutuksia.
- Ohjeista merkitsemään työpäivät ja mahdolliset taukoliikunnat sovelluksen päiväkirjaan.

3 Etsikää keinoja lisätä liikkumista työajalla.

- Järjestä työyhteisölle esim. webinaari liikkumisen terveysvaikutuksista sekä keinoista lisätä liikkumista vähentämään istumisen haittoja.



Vinkki

Rakenna esim. 3 kuukauden interventio, joka sisältää alku- ja loppumittaukset. Ryhmämittausten välillä työntekijät voivat mitata itsenäisesti esim. lähi- ja etätyöpäiviä sekä vapaapäiviä oppiakseen tunnistamaan, milloin liikuntasuosituksat täyttyvät.

Sisällytä interventioon innostavia luentoja liikunnan hyödyistä sekä liikuntatehtäviä, jotka kannustavat hyötyliikuntaan ja aktiivisuuteen työpäivän aikana.

Päätä interventio palautesessioon, jossa keskustellette projektin tuloksista, opeista sekä uusista käytännöistä.

Työhyvinvointivalmennus

Lisää liikettä (työ)päivään

1) Tarkista liikunnan terveysvaikutukset työyhteisössä keskimäärin intervention alussa ja lopussa

Liikunnan terveysvaikutukset

Liikunnan terveysvaikutukset kertovat, liikkuvatko ihmiset riittävästi suhteessa liikunnan terveys-suosituksiin. Hyvä tulos tarkoittaa, että suositukset täyttyvät.

Käykää ryhmätason tulokset läpi yhteisessä valmennustilaisuudessa ja keskustelkaa keinoista, joilla työntekijät voivat lisätä liikkumista työpäivän aikana ja sen jälkeen. Sopikaa yhdessä työyhteisön käytännöistä, jotka tukevat aktiivista elämäntapaa.



FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS	ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ
Jos liikunnan terveysvaikutukset ovat hyvät tai melko hyvät	Korkea liikunta-aktiivisuus on organisaation voimavaratekijä, joka tukee työntekijöiden työkykyä ja työssäjaksamista. Kannusta yritystä jatkamaan edelleen liikunnallisen elämäntavan tukemista.
Jos liikunnan terveysvaikutukset ovat kohtalaiset tai heikot	Laadi toimenpide-ehdotukset työntekijöiden liikkumisen tukemiseen työssä ja vapaa-ajalla. Esim. liikuntaedut, taukoliikunta tai liikunta-aktiivisuutta tukevat kampanjat. Hyödynnä myös Firstbeat Life –liikuntatehtäviä .

2) Todenna työyhteisön fyysinen kunto intervention alussa ja lopussa

Ylivertainen

Erinomainen

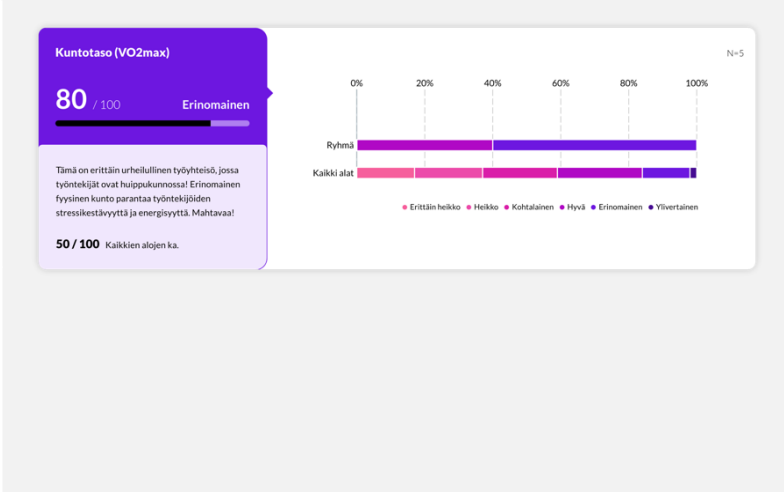
Hyvä

Kohtalainen

Heikko

Erittäin heikko

Tulosten käsittely tiimin kanssa mahdollistaa avoimen keskustelun ja antaa työyhteisölle tilaisuuden löytää itse parhaat keinot tukea aktiivista elämäntapaa ja kunnon kohoamista. Ammattilaisen tehtävänä on ohjata ja tukea tätä prosessia, jolloin valmennuksen teemat juurtuvat osaksi arkea.



FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS	ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ
Jos kuntotaso on kohtalainen, heikko tai erittäin heikko	Laadi suositukset työntekijöiden kunnon kohottamiseen, esim. päivittäisiä taukoliikuntahetkiä, kävelypalavereita ja kevyitä liikuntakampanjoita, kuten askelhaasteita, ja ryhmäliikuntatunteja. Suunnittele työyhteisötason toimet, kuten liikuntasetelit ja muut kannustimet liikkuu, sekä yksilölliset liikuntasuunnitelmat ja terveysalan ammattilaisten konsultoinnit heikkokuntoisimmille työntekijöille.

Lisää liikettä (työ)päivään

3) Ohjeista työntekijä tarkistamaan oman liikunnan tilanne Hyvinvointitekijät –raportilta

- [] **Erinomainen** (enimmäkseen vihreää)
- [] **Hyvä** (pääosin vihreää)
- [] **Kohtalainen** (pääosin harmaata)
- [] **Heikko** (pääosin oranssia ja punaista)
- [] **Erittäin heikko** (pääosin punaista)

Toimita jokaiselle työntekijälle heidän Hyvinvointitekijät-raporttinsa joko sähköpostiin ennen ryhmävalmennusta tai tulostettuna ryhmätilaisuudessa. Opasta esimerkkiraportin avulla työntekijöitä katsomaan olennaiset asiat omasta raportistaan.

Liikunta	① Liikunnan terveysvaikutukset	Neutraali vaikutus
	② Liikunnan teho	Positiivinen vaikutus
	③ Päivittäinen aktiivisuus (askeleet)	Positiivinen vaikutus
	④ Liikunnan ajoitus	Neutraali vaikutus
Kuntotaso	⑤ Kuntotaso (VO2max)	Positiivinen vaikutus

FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Jos liikunnan terveysvaikutukset ovat liian vähäiset (oranssi tai punainen)

→ liikunnan määrä ja/tai teho ovat jääneet liian vähäisiksi useimpina mittauspäivinä

Jos liikunnan teho on ollut toistuvasti kova (oranssi tai punainen)

→ Mittauspäivät ovat sisältäneet toistuvasti kuormittavia harjoituksia lisäten ylikuormitusriskiä

Jos päivittäinen aktiivisuus (askeleet) on ollut vähäistä (oranssi tai punainen)

→ Askeleet ovat jääneet useina päivinä erittäin vähäisiksi (alle 2000 askelta päivässä)

Jos liikunnan ajoitus on epäsuotuisa (oranssi tai punainen)

→ Liikuntasuoritukset ovat päättyneet usein alle 2,5 tuntia ennen nukkumaanmenoa

Jos kuntotaso on heikko

→ Maksimaalinen suorituskyky (VO2max) on viiteryhmään nähden heikko tai erittäin heikko

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

Suosittele asiakasta lisäämään liikunnan määrää ja/tai tehoa niin, että useimpina päivinä kertyisi vähintään 30min reipasta tai 20min rasittavaa liikuntaa.

Suosittelavia lajeja ovat esim. pyöräily, reipas kävely, juoksu ja ryhmäliikunta. Sykettä voi kohottaa intervaleina esim. 5-10 x 1 min, 5 x 3 min tai 3-5 x 5 min jaksoissa, 3-5 min palautuksella. Intervallien aikana saa hengästyä, mutta ei liikaa.

Muistuta asiakasta kevyen liikunnan ja lepopäivien tärkeästä roolista kehon palautumisessa ja suorituskyvyn ylläpitämisessä. Ilman riittävää lepoa ja matalatehoista liikuntaa ylikuormitustilan riski kasvaa, mikä voi heikentää tuloksia ja lisätä loukkaantumisriskiä. Esim. kävely, uinti ja liikunta tasaisessa, helpossa maastossa auttavat pitämään intensiteetin riittävän kevyenä pysyäkseen palauttavana harjoituksena.

Suosittele asiakkaalle lisäämään hyötyliikuntaa esim. kävelemällä tai pyöräilemällä osan työ- tai kauppatkoista, pysäköimällä auton kauemmas määränpäästä tai jäämällä pois bussista yhtä pysäkkiä aikaisemmin. Lisäksi kotona tai töissä voi tehdä arkisia askareita aktiivisemmin, kuten puutarhanhoitoa, siivousta tai pihatöitä, jotka kaikki lisäävät askeleita ja liikettä päivään.

Suosittele asiakasta tekemään intensiivinen liikunta, kuten voimaharjoittelu tai kovatehoiset treenit, vähintään 3-4 tuntia ennen nukkumaanmenoa, jotta keho ehtii rauhoittua ennen unen alkamista.

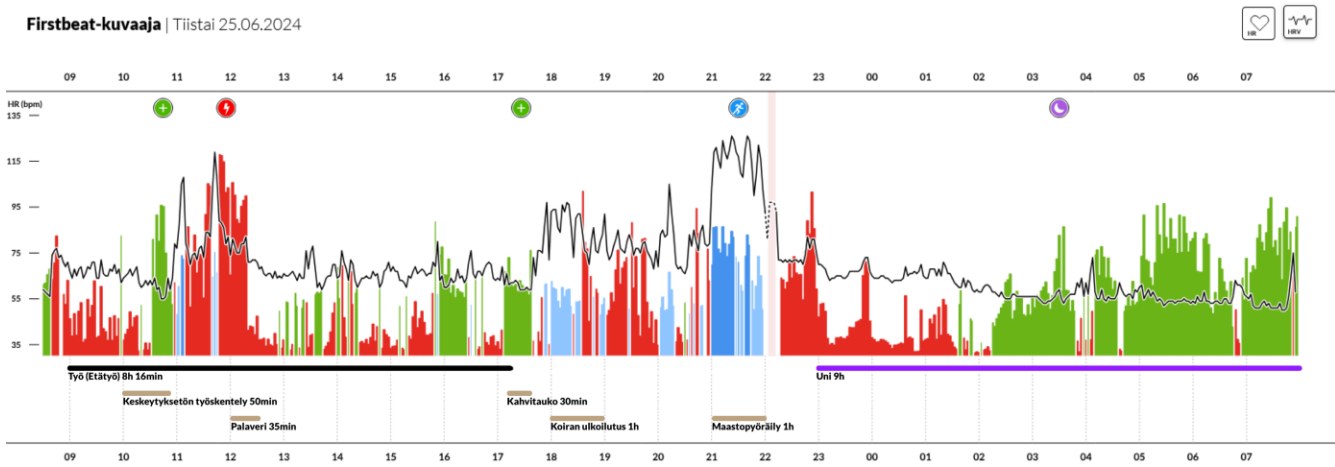
Jos asiakas haluaa liikkua illalla, suosittele kevyempää liikuntaa, kuten joogaa, venyttelyä tai rauhallista kävelyä, jotka voivat edistää rentoutumista ja valmistaa kehoa uneen.

Arkiliikunta, kävely, pyöräily ja uinti ovat turvallisia tapoja heikkokuntoiselle aloittaa kunnonkohotus. Jo vähäisenkin päivittäinen aktiivisuuden lisääminen esim. 10 min. jaksoissa kohottaa aloittelijan kuntoa. Hyödynnä [Firstbeat Life –liikuntatehtäviä](#).

Työhyvinvointivalmennus

Lisää liikettä (työ)päivään

4) Auta todentamaan Firstbeat-kuvaajan avulla sisältyykö eri (työ)päiviin fyysistä aktiivisuutta ennaltaehkäisemään passiivisuuden terveyshaittoja. Tarkastelkaa työ- ja vapaa-aikaa erikseen.



FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS	ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ
Työpäivien aikana ei juuri lainkaan kevyttä aktiivisuutta (vaalean sininen) tai liikuntaa (tumman sininen)	Työpäivän inaktiivisuus heikentää vireystilaa ja työssäjaksamista sekä lisää riskiä kroonisiin sairauksiin. Suosittele pieniä, mutta pitkin työpäivää tapahtuvia aktiviteetteja, kuten taukoliikuntaa, ”toimistokävelyitä” (lyhyitä kävelyitä esim. tunnin välein), kävelypalavereita tai portaiden käyttöä hissien sijaan. Lisäksi voidaan suositella istumatyön tauottamista seisomapöydän käytöllä ja kevyiden venyttelyharjoitusten sisällyttämistä päivittäisiin rutiineihin. Vapaa-ajan liikunta ei täysin korvaa työpäivän aikaista passiivisuutta. Jos joinakin päivinä työpäivän aikana ei ole mahdollista liikkua, korosta työntekijöille, että sellaisina päivinä on tärkeää liikkua vapaa-ajalla riittävästi.
Vapaa-aikana ei ole juuri lainkaan kevyttä aktiivisuutta (vaalean sininen) tai liikuntaa (tumman sininen)	Krooninen inaktiivisuus voi aiheuttaa vakavia terveysongelmia, kuten liikalihavuutta, sydänsairauksia ja mielen terveysongelmia. Toisaalta paljon liikkuville fyysisesti kevyet päivät ja lepopäivät ovat tärkeitä päiviä palautua ylikuormituksen ehkäisemiseksi. Jos henkilö on fyysisesti passiivinen eikä normaalisti liiku vapaa-ajallaan juurikaan, liikkeelle kannattaa lähteä pienin askelin: Aloita pienistä askeleista: Lyhyet kävelylenkit, kuten 10–15 minuuttia päivässä, voivat olla hyvä alku. Löydä mieluista laji: Kokeile kevyitä liikuntamuotoja, kuten pyöräilyä, uintia tai joogaa, jotka voivat tuntua houkuttelevilta. Hyödynnä arjen tilanteet: Kävele kauppaan tai tee pieniä kotitöitä, jotka lisäävät fyysistä aktiivisuutta. Tee liikumisesta sosiaalista: Osallistu ystävien tai perheen kanssa yhteisiin liikuntahetkiin, kuten kävelyretkiin tai puistotapahtumiin. Aseta realistiset tavoitteet: Suunnittele vähitellen lisääntyvä liikunta-aikataulu, joka sopii arjen rytmiin ja motivoi jatkamaan.