

Firstbeat Life -mittauksen käyttö työterveyspalveluissa



KÄYTTÖKOhteet

Työpaikkaselvitys: Fyysinen kuormitus

Varmista työpaikkaselvityksen luotettavuus ja tunnista kuormittavimmat työvaiheet sekä kuormittuneimmat yksilöt helpolla Firstbeat-mittauksella.

Työpaikkaselvitys: Psykososiaalinen kuormitus

Muodosta luotettava kuva työyhteisön stressitasosta, palautumisesta ja tarjoa yritykselle mitattua tietoa kuormitus- ja voimavaratekijöistä.

Yksilön terveystarkastus

Kasvata suunnitellun tai tarveharkintaisen terveystarkastuksen vaikuttavuutta mitatulla tiedolla työntekijän stressistä ja kuormituksesta. Tunnista jaksamishaasteet ja selvitä syitä niiden taustalla.

Firstbeat Life -mittaus työterveyspalveluissa

Firstbeat Life tuo käyttöösi tarkan menetelmän mitata stressiä, työympäristön kuormitustekijöitä sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormitusta.

Objektiivisen tiedon avulla voit parantaa työterveyspalveluiden laatua ja tehdä mitattuun tietoon perustuvia päätöksiä työntekijöiden hyvinvoinnin edistämiseksi.

- Mitattua tietoa työn fyysisestä kuormituksesta sekä henkilöstön kyvystä selviytyä työkuormasta.
- Objektiivista tietoa, joka täydentää työntekijän ja työnantajan itsearviointeja sekä kliinisiä havaintoja.
- Ennaltaehkäiseviä tai korjaavia toimenpiteitä fyysisen kuormituksen vähentämiseksi.
- Työkaluja parantamaan kommunikointia työnantajan ja työntekijän välillä sekä täyttämään lakisääteisiä työsuojeluvaatimuksia.



Toteuta mittaus näin:

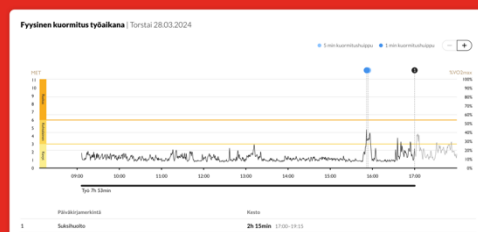
- Kesto vähintään 2 työpäivää ja 1 vapaapäivä.
- Vuorotyöntekijöiden suositellaan mittaavan erilaisia työvuoroja ja niistä palautumista.

- Työpäivä-merkintä on pakollinen työn fyysisen kuormituksen raportointia varten.
- Työtehtävien kirjaaminen mahdollistaa eri tehtävien kuormittavuuden arvioinnin.

- Kävelytesti selvittää fyysinen kunnon, jotta nähdään vastaako työntekijän kunto työn vaatimuksia.

Vinkki

Fyysisen kuormituksen ryhmä- ja yksilöraportit auttavat tunnistamaan ne työntekijät ja työtehtävät, joihin työkykyä parantavat toimet tulee ensisijaisesti kohdentaa.



Fyysisen kuormituksen arviointi

1) Tarkista, kuinka monella työn fyysinen kuormittavuus on korkea

_____ henkilöä

Jos fyysinen kuormitus on korkea

→ Työ aiheuttaa ylikuormitusriskin

→ Työstä johtuva työkykyriski on kohonnut

Työn fyysinen kuormittavuus

N=11

100% (11)

100

80

60

40

20

0% (0)

NORMAALI
< 33 %VO2Max

KORKEA
≥ 33 %VO2Max

Palautuminen työajalla

N=11

55% (6)

18% (2)

0% (0)

VÄHÄN

KOHTALAISESTI

RUNSAASTI

FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS	ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ
Kuormitus on korkea harvalla	Suunnitelkaa yksilölliset toimet työn kuormittavuuden vähentämiseksi niiden työntekijöiden osalta, joilla fyysinen kuormitus on korkea. Esim. työn uudelleen järjestely tai kunnon kohotus.
Kuormitus on korkea usealla	Suunnitelkaa toimet työn kuormittavuuden vähentämiseksi. Esim. apuvälineiden hankinta, työtehtävien muokkaus, työn rytmittäminen, henkilöstön lisääminen.

2) Tarkista, kuinka moni palautuu työn aikana vähän

_____ henkilöä

Jos usealla työntekijällä palautumista työajalla on hyvin vähän

→ Työ aiheuttaa kohonneen työssäjaksamisriskin

työn fyysinen kuormittavuus

N=11

0% (0)

KORKEA
≥ 33 %VO2Max

Palautuminen työajalla

N=11

55% (6)

18% (2)

27% (3)

VÄHÄN

KOHTALAISESTI

RUNSAASTI

FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS	ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ
Usealla työntekijällä palautumista on vain vähän	Suunnitelkaa toimet työpäivän aikaisen palautumisen lisäämiseksi. Esim. työn tauottaminen, työn rytmittäminen sekä hyvä fyysinen kunto tukevat palautumista työajalla ja sen jälkeen. Hyödynnä työn tauottamiseen Firstbeat Life Hyvinvointitehtäviä (stressinhallintatehtävät, tehtävä 1).

 FIRSTBEAT

Fyysisen kuormituksen arviointi

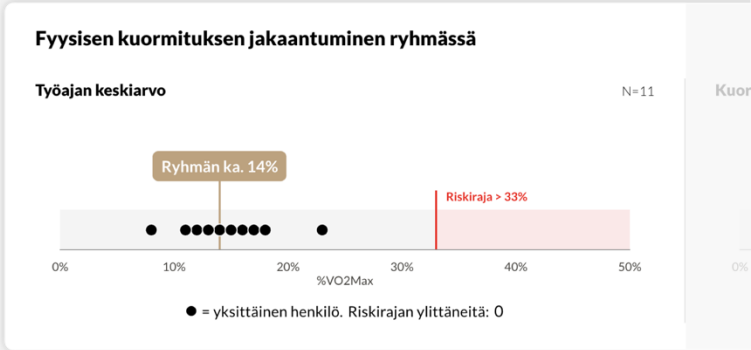
3) Tarkista työajan kuormituksen keskiarvo sekä riskirajan ylittäneiden henkilöiden määrä

_____ ryhmän ka. (%VO2max)

_____ riskirajan ylittänyttä

Jos yksilön hapenkulutus on > 33% VO2max
→ Työ on liian kuormittavaa

Jos ryhmän keskimääräinen hapenkulutus (%VO2max) työpäivän ajalta on
... yli 15% → ylikuormitusriski voi olla kohonnut
... yli 25% → työ voi olla liian kuormittavaa

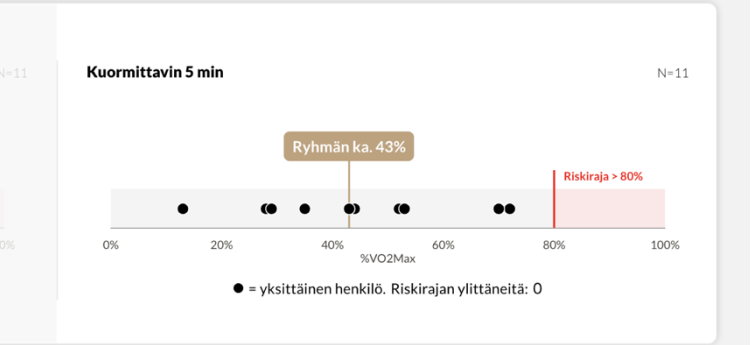


FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS	ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ
Jos yksilön riskiraja (yli 33% VO2max) ylittyy harvoilla	Kohdenna lisätoimia kuormittuneisiin yksilöihin. Esim. työn muokkaus, kunnon kohotus, lyhennetty työaika. Jos riski liittyy useaan työntekijään, kohdenna toimia myös työhön.
Jos ryhmän keskiarvo on yli 15% tai yksilön riskiraja ylittyy usealla työntekijällä	Suunnitelkaa toimet työn kuormittavuuden vähentämiseksi ryhmätasolla. Esim. apuvälineiden hankinta, työtehtävien muokkaus, työn rytmittäminen.

4) Tarkista, kuinka monella työajan kuormittavin 5 min on lähellä tai yli riskirajan

_____ henkilöä

Jos työpäivän kuormittavin 5 minuuttia suhteessa omaan kuntoon nousee lähelle riskirajaa tai sen yli (>80%VO2max)
→ Työ aiheuttaa ylikuormitus- ja työkykyriskin



FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS	ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ
Jos yksilön riskiraja (yli 80% VO2max) ylittyy harvoilla	Kohdenna toimet kuormittuneisiin yksilöihin tai yksittäisiin kuormittaviin työtehtäviin. Esim. työtehtävien muokkaus, kunnon kohotus, lyhennetty työaika, apuvälineet.
Jos riskiraja ylittyy usealla työntekijällä	Työ aiheuttaa ylikuormitusriskin, jolloin tulee harkita toimien kohdentamista työhön laajemmin. Tarkista, aiheutuuko kuormitushuippu aina samasta työtehtävästä.

Työterveyshuolto: suunnattu työpaikkaselvitys

Fyysisen kuormituksen arviointi

5) Tarkista työntekijöiden fyysinen kunto

[]

Erittäin hyvä

[]

Hyvä

[]

Kohtalainen

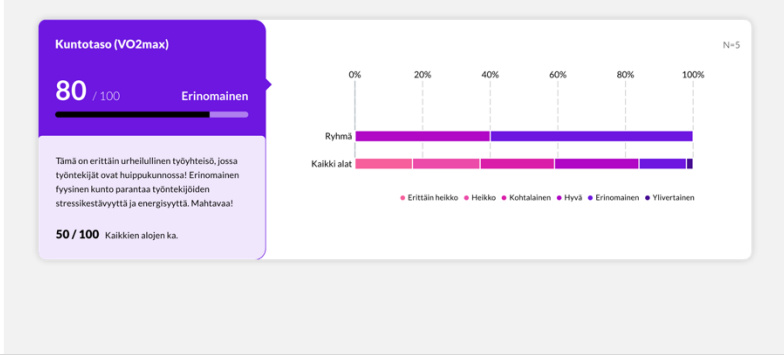
[]

Heikko

[]

Erittäin heikko

Jos kuntotasotulos on heikko tai erittäin heikko
→ ryhmän fyysinen kunto ei vastaa työn fyysisiin vaatimuksiin



- Haluat tunnistaa työstä, työympäristöstä ja työpaikan ulkopuolisista tekijöistä johtuvia kuormitus- ja voimavaratekijöitä.
- Sinun tulee arvioida kuormitustekijöiden vaikutusta työntekijöiden terveyteen ja työkykyyn.
- Haluat nähdä aiheuttaako liiallinen kuormitus riskin työssäjaksamiseen ja työkykyyn.
- Haluat tarjota työyhteisölle konkreettiset toimenpidesuositukset työntekijöiden terveyden ja työkyvyn suojelemiseksi.



Toteuta mittaus näin:

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

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

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

Yksilö- ja ryhmätulokset auttavat tunnistamaan ylikuormitusriskissä olevat työntekijät ja hyvinvoinnin riskitekijät. Näin pystyt suunnittelemaan konkreettiset toimet työntekijöiden terveyden ja työkyvyn tukemiseksi.



1) Tarkista hyvinvoinnin kokonaistulos ja huomautuksen saaneiden määrä

_____ :lla heikko kokonaistulos

_____ :lla kohtalainen kokonaistulos

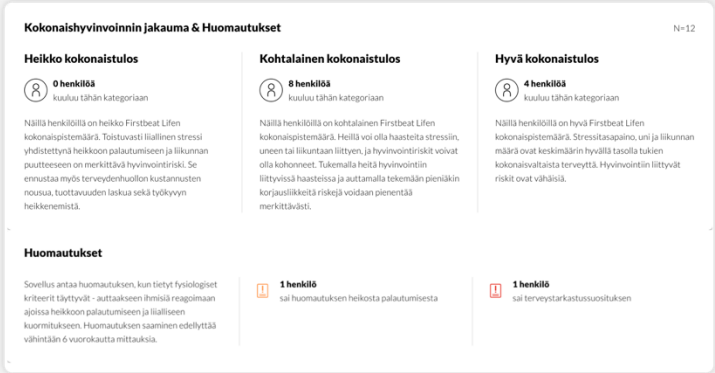
_____ huomautusta palautumisesta

_____ terveystarkastussuosituksista

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 saatteita saaneita on noin 10% Firstbeatin tietokannasta ja terveystarkastuksen saaneita noin 2%.



2) Tarkista työyhteisön työtyytyväisyys

_____ työtyytyväisyys

Heikko työtyytyväisyys voi olla merkki ongelmista työympäristössä, työn sisällöissä tai johtamisessa, ja voi johtaa korkeampaan henkilöstön vaihtuvuuteen.

Työtyytyväisyys

N=13

Melko hyvä

Kyselyn keskiarvo 3.7 / 5

Median: 4

Hyvinvointitavoitteen asettaminen

31% osallistujista

asetti hyvinvointia tukevan tavoitteen.

FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS	ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ
Jos tulos on hyvä	Korkea työtyytyväisyys on organisaation voimavaratekijä. Nosta positiiviset tulokset sekä tunnistetut syyt ja/tai työntekijöiden palautteet mukaan raportointiin tiedoksi työnantajalle.
Jos tulos on heikko	Selvitä syyt heikkoon työtyytyväisyyteen sekä mahdolliset psykososiaaliset kuormitustekijät yhdessä johdon, esimiesten ja työntekijöiden kanssa. Laadi tarvittavat toimenpide-ehdotukset työtyytyväisyyden parantamiseksi.

3) Tarkista työntekijöiden palautuminen työajalla

_____ :lla vähän palautumista

_____ :lla kohtalaisesti palautumista

_____ :lla runsaasti palautumista

Rundas palautuminen on työssäjaksamista tukeva voimavaratekijä. Vähäinen työajan palautuminen lisää ylikuormituksen riskiä.

Hyvinvointitavoitteen asettaminen

31% osallistujista

asetti hyvinvointia tukevan tavoitteen.

Palautumista työajalla

N=11

Vähän 6 henkilöllä (55%)

Kohtalaisesti 2 henkilöllä (18%)

Runsaasti 3 henkilöllä (27%)

FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS	ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ
Jos vähän työajalla palautuvia työntekijöitä on paljon	Laadi toimenpide-ehdotukset kuormituksen vähentämiseksi ja palautumisen tukemiseksi työajalla. Esim. työn tauotus, tehtävien priorisointi ja työtehtävien uudelleenorganisointi tai -mitoitus. Ehdota verkkoluentoa työpäivän aikaisen palautumisen tärkeydestä ja parantamisesta. Hyödynnä työajan palautumisen parantamiseen Firstbeat Life-stressinhallintatehtäviä.
Jos kohtalaisesti työajalla palautuvia työntekijöitä on paljon	Anna toimenpidesuosituksen työntekijöiden palautumisen tukemiseen työajalla. Työn tauotus, keskeytysten minimointi, riittävän rauhallisen työajan varmistaminen ja töiden priorisointi tukevat palautumista.
Jos runsaasti työajalla palautuvia työntekijöitä on paljon	Rundas palautuminen työajalla on voimavaratekijä. Tunnista ja kirjaa työssäjaksamista tukevat hyvät käytännöt tiedoksi työnantajalle. Kannusta työntekijöitä pitämään kiinni palautumista tukevista toimintatavoista.

4) Tarkista työyhteisön stressin ja palautumisen tasapaino sekä unen palauttavuus

_____stressin ja palautumisen tasapaino

_____unen palauttavuus

Heikko ja kohtalainen stressin tai palautumisen tasapaino ja/tai unen palauttavuus lisäävät henkilöstön ylikuormitusriskiä.

Stressin ja palautumisen tasapaino

60 / 100Melko hyvä

Työntekijöiden stressin ja palautumisen tasapaino oli keskimäärin melko hyvä. Työssäjaksamisen ja stressinhallinnan tukemiseen on kuitenkin hyvä kiinnittää huomiota.

58 / 100Kaikkien alojen ka.

0%20%40%60%80%100%N=12

Ryhmä

Kaikki alat

0-14 Erittäin heikko0-15 Heikko0-30 Kohtalainen0-50 Melko hyvä0-70 Hyvä0-85 Erinomainen

Unen palauttavuus

53 / 100Melko hyvä

Työntekijöillä oli keskimäärin tyyppinen unen määrä ja laatu. Laadukas uni parantaa keskittymiskykyä, vireystilaa sekä luovaa ajattelua, joten kaikki unta tukevat toimet tukevat samalla työkykyä ja tuottavuutta.

58 / 100Kaikkien alojen ka.

0%20%40%60%80%100%N=12

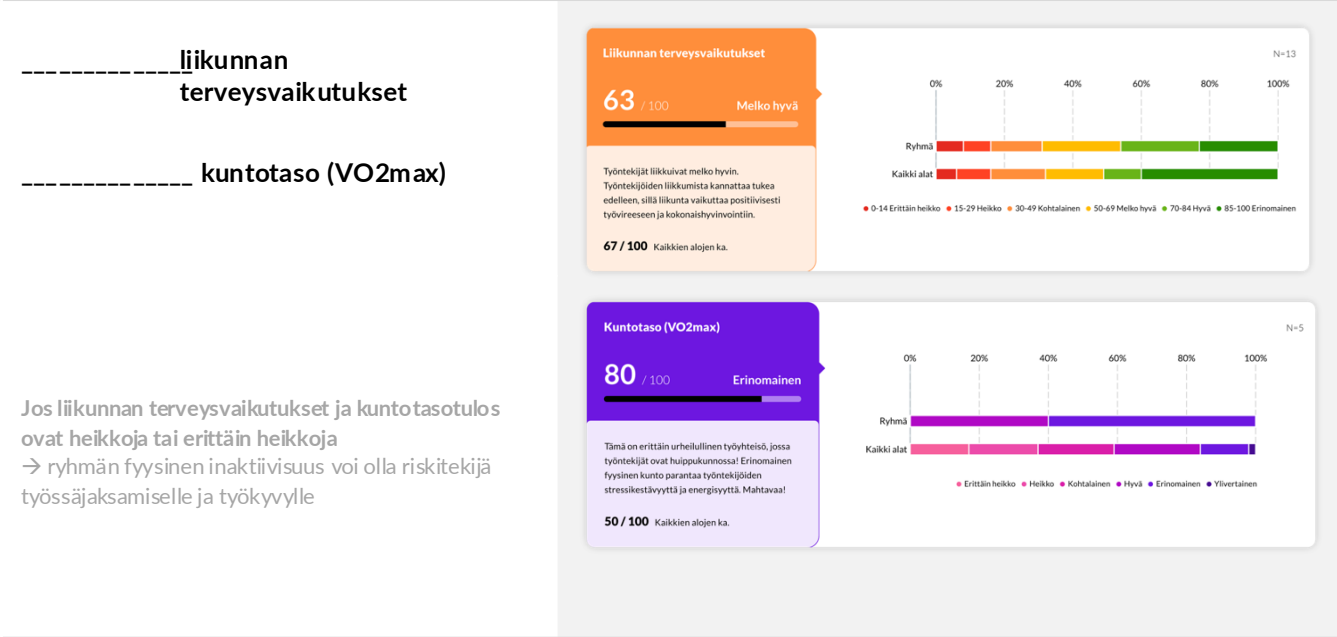
Ryhmä

Kaikki alat

0-14 Erittäin heikko0-15 Heikko0-30 Kohtalainen0-50 Melko hyvä0-70 Hyvä0-85 Erinomainen

FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS	ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ
Jos tulos on hyvä tai erinomainen	Stressin ja palautumisen tasapaino ja/tai unen palauttavuus ovat henkilöstön voimavaratekijöitä, jotka tukevat työntekijöiden terveyttä ja työssäjaksamista. Kirjaa tiedoksi työnantajalle.
Jos tulos on kohtalainen tai heikko	Arvioi onko syynä työn liiallinen kuormittavuus. Laadi asiakkaan edustajien kanssa toimenpide-ehdotukset työn kuormittavuuden vähentämiseksi. Esim. tehtävien uudelleenorganisointi, johdon koulutus, esimiesvalmennukset tai työntekijöille tarjottava riittävä työnohjaus. Vuorotyössä esim. vuorotyön vähentäminen tai työvuorojärjestelmän kehittäminen.

5) Tarkista tukevatko riittävä liikunta ja fyysinen kunto työssäjaksamista



FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS	ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ
Jos liikunnan terveysvaikutukset ovat hyvät tai erinomaiset	Korkea liikunta-aktiivisuus on organisaation voimavaratekijä, joka tukee työntekijöiden työkykyä ja työssäjaksamista. Kirjaa tiedoksi työnantajalle.
Jos liikunnan terveysvaikutukset ovat heikot tai erittäin heikot	Laadi toimenpide-ehdotukset työntekijöiden liikkumisen tukemiseen työssä ja vapaa-ajalla. Esim. liikuntaedut, taukoliikunta tai liikunta-aktiivisuutta tukevat kampanjat. Hyödynnä myös Firstbeat Life –liikuntatehtäviä .
Jos kuntotaso on hyvä tai erinomainen	Hyvä fyysinen kunto on organisaation voimavaratekijä, ja tukee työntekijöiden terveyttä ja työkykyä. Kirjaa tiedoksi työnantajalle.
Jos kuntotaso on heikko tai erittäin heikko	Laadi toimenpide-ehdotukset työntekijöiden kunnan kohottamiseen, esim. liikunta-aktiivisuutta tukevat kampanjat tai erilaiset liikuntaedut. Hyödynnä myös Firstbeat Life –liikuntatehtäviä .

Terveystarkastus

Käytä Firstbeat-mittausta, kun:

- Työntekijä tulee vastaanotolle stressi-, uupumus- tai unioireiden vuoksi tai vastaanoton yhteydessä nousee esiin huoli työntekijän elämäntavoista, esim. uniongelmat, päihteidenkäyttö, liikkumattomuus.
- Työntekijällä on paljon sairauspoissaoloja tai hänellä on havaittu merkittäviä hyvinvoinnin riskitekijöitä.
- Työpaikkaselvityksessä on noussut esiin tarve arvioida työntekijän työkykyä tai arvioida kuntoutustarvetta.
- Haluat hyödyntää hyvinvointimittausta osana elämäntapaneuvontaa ja seurata muutosten vaikuttavuutta.

Toteuta mittaus näin:

1 Ohjeista asiakasta mittaamaan yhtäjaksoisesti 4-5 vuorokautta.

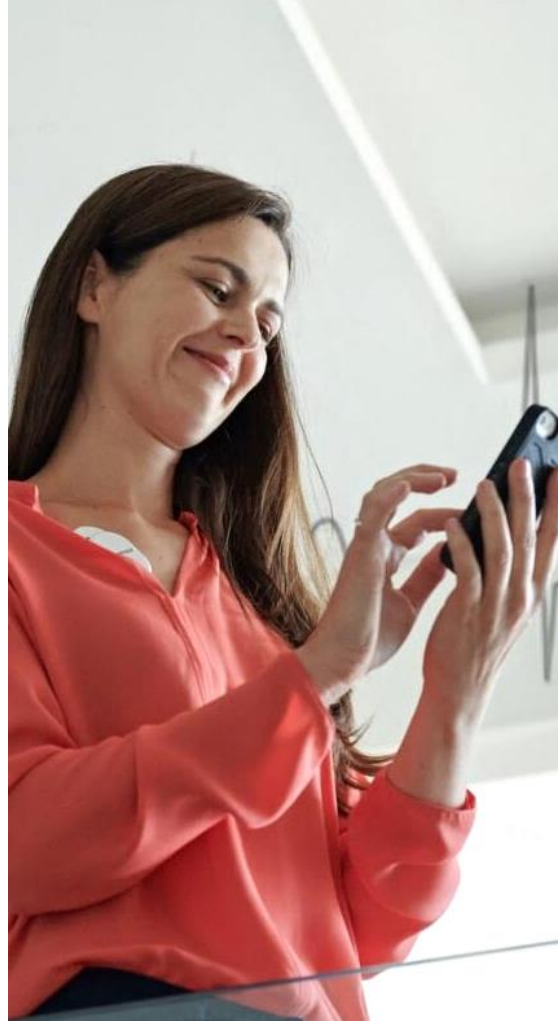
- Mittauksen tulee sisältää sekä työ- että vapaapäiviä.
- Näin saat riittävästi dataa työn kuormittavuuden sekä kuormitus- ja riskitekijöiden tunnistamiseen.

2 Ohjeista asiakasta merkitsemään sovelluksen mittauspäiväkirjaan työpäivät ja mieliala.

- Työpäivä -merkinnän perusteella saat tulokset mm. työn kuormittavuudesta sekä palautumisesta työajalla.
- Mielialamerkintöjen avulla voit seurata asiakkaan yleistä mielialaa ja missä tilanteissa se heikkenee tai paranee.

3 Ohjeista asiakasta tekemään mittauksen aikana 30 minuutin kuntotasokävelytesti (VO2max).

- Testi auttaa näkemään, riittääkö fyysinen kunto työn vaatimuksiin ja voiko heikko kunto olla yhtenä syynä jaksamisongelmiin.



Vinkki

Hyvinvointitekijät -raportti paljastaa asiakkaasi hyvinvoinnin vahvuudet, kehityskohteet ja riskit yhdellä silmäyksellä.

25 hyvinvointitekijän tarkistuslista auttaa sinua suunnittelemaan konkreettiset jatkotoimet kattavaan fysiologiseen tietoon perustuen.



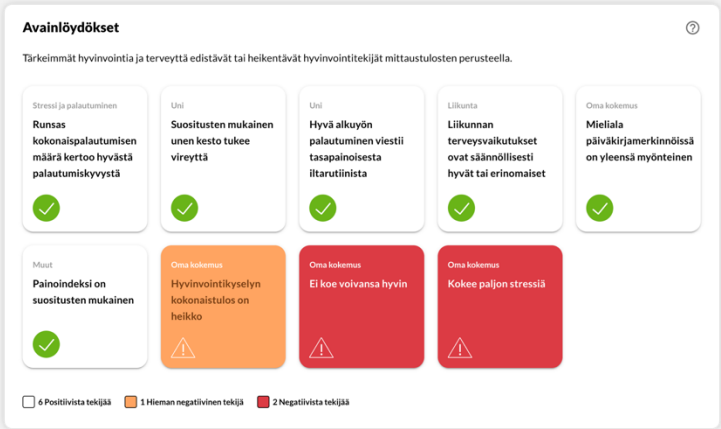
1) Tarkista työntekijän hyvinvoinnin keskeiset löydökset

_____ voimavaratekijää (vihreät)

_____ kehityskohdetta (oranssit)

_____ riskitekijää (punaiset)

Keskustele asiakkaan kanssa edustiko mittausjakso hänen tyypillistä arkeaan. Kirjaa ylös keskeiset havainnot asiakkaan hyvinvoinnin riskitekijöistä, kehityskohteista ja voimavaratekijöistä. Avainlöydökset auttavat jatkotoimenpiteiden suunnittelussa.



FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Voimavaratekijöitä on runsaasti, kehityskohteita ja riskitekijöitä on vähän

Voimavaratekijöitä on vähän tai ei lainkaan, kehityskohteita kohtalaisesti, riskitekijöitä runsaasti

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

Jos asiakkaalla on terveyshaasteita tai kokee esim. stressiä, mutta voimavaratekijöitä on paljon ja riskitekijöitä vähän, selittävänä tekijänä voivat olla terveelliset elämäntavat, jotka tukevat fysiologista palautumista haasteista huolimatta.

Käy asiakkaan kanssa läpi terveyttä tukevat voimavaratekijät ja kannusta pitämään jatkossakin kiinni terveellisistä elämäntavoista, koska ne tukevat palautumista.

Keskustelkaa syistä mahdollisten terveyshaasteiden taustalla (esim. työstä tai henkilökohtaisesta elämästä johtuva stressi) ja suunnitelkaa jatkoaskeleet juurisyiden korjaamiseksi. Käykää läpi myös oranssit ja punaiset kortit, jos niitä on, ja sopikaa niiden pohjalta kehityskohteet.

Keskustelkaa mahdollisten stressi- tai jaksamishaasteiden syistä (esim. työ- tai henkilökohtaisen elämän stressi, epäterveelliset elämäntavat).

Käykää läpi hyvinvointiin liittyvät riskitekijät (punaiset) ja kehityskohteet (oranssit), ja arvioikaa niiden vaikutusta tämän hetkiseen tilanteeseen.

Käykää läpi myös voimavaratekijät (vihreät) vaikka niitä olisi vain vähän, ja kannusta myös jatkossa pitämään niistä kiinni. Pienetkin positiiviset valinnat arjessa tukevat hyvinvointia ja jaksamista.

Priorisoikaa yhdessä jatkotoimet juurisyihin keskittyen. Jos terveyshaasteet liittyvät liialliseen työn kuormitukseen, arvioi mm. työterveysneuvottelun tarve. Arvioi myös lisätutkimusten tarve, esim. lääkärintarkastus, verikokeet, unitutkimukset jne.

Sopikaa seurantamittauksen ajankohta.

2) Tarkista ja kirjaa teemoittain, mitkä hyvinvointitekijöiden osa-alueet vaativat huomiota

[] Stressi ja palautuminen

[] Uni

[] Liikunta

[] Kuntotaso (VO2max)

[] Syke ja sykevälivaihtelu

[] Työhyvinvointi

[] Oma kokemus

[] Painoindeksi

[] Alkoholin käyttö

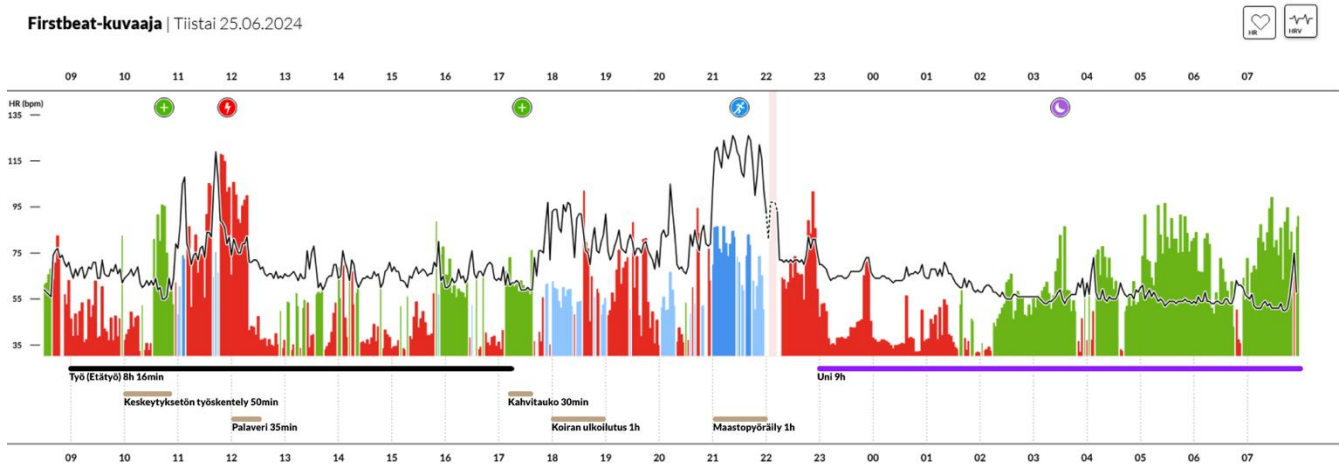
Mitä enemmän oransseja ja punaisia tuloksia hyvinvointitekijän osa-alue sisältää, sitä enemmän ko. osa-alueeseen sisältyy hyvinvointiriskejä.

Osa-alue	Hyvinvointitekijä	Tulos
Stressi ja palautuminen	Kokonaispalautuminen	Positiivinen vaikutus
	Palautuminen valveilla ollessa	Positiivinen vaikutus
	Stressin voimakkuus	Positiivinen vaikutus
Uni	Unen kesto	Positiivinen vaikutus
	Palautumisen voimakkuus unijakson aikana	Neutraali vaikutus
	Unirytmin säännöllisyys	Neutraali vaikutus
	Nukkumaanmeno-aika	Hieman negatiivinen vaikutus
	Palautuminen unen alussa	Neutraali vaikutus

Osa-alue	Hyvinvointitekijä	Tulos
Oma kokemus	Koettu hyvinvointi	Neutraali vaikutus
	Koettu stressi	Hieman negatiivinen vaikutus
	Mieliala	Neutraali vaikutus
	Koettu kokonaishyvinvointi (hyvinvointikyseily)	Neutraali vaikutus

FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS	ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ
Stressi ja palautuminen → jos stressitasapainon kanssa on haasteita	Kokonaispalautumisen lisääminen vähentämällä fyysisiä ja psyykkisiä kuormitustekijöitä. Unen, levon ja rentoutumisen lisääminen.
Uni → Jos unen palauttavuuden kanssa on haasteita	Unen keston pidentäminen, unirutiinin parantaminen, rauhoittuminen ennen nukkumaanmenoa, tarvittaessa unitutkimukset ja univalmennus.
Liikunta → Jos liikunnan määrä tai teho ei ole riittävää	Päivittäisen kävelyn tai arki liikunnan lisääminen, liikunnan tehon nostaminen, esim. sisällyttämällä kävelylenkkeihin lyhyitä juoksupätkiä.
Kuntotaso → Jos asiakkaan fyysinen kunto on heikko	Reippaan ja rasittavan liikunnan lisääminen viikottaiseen liikuntarutiiniin, työfysioterapeutin tai liikuntaneuvojan laatima kunnonkohotusohjelma.
Syke ja sykevälivaihtelu → Jos sykedatassa esiintyy poikkeamia	Liiallisen kuormituksen vähentäminen ja huonossa hoitotasapainossa olevien sairauksien hoitaminen. Jos mittausdatan laatu on heikko, uusintamittaus. Ongelman toistuessa lääkärintarkastus ja EKG-mittaus.
Työhyvinvointi → Jos työn kuormittavuuden kanssa ongelmia	Työn tauotus, työtehtävien priorisointi ja rytmitys, kognitiivinen ergonomia, työnohjaus, työolosuhteiden ja työprosessien arviointi.
Oma koettu hyvinvointi → Jos koettu hyvinvointi tai mieliala ovat heikot	Keskustelu stressin tai matalan mielialan syistä ja niihin vaikuttaminen, itselle tärkeisiin asioihin panostaminen, jatko-ohjaus (työ)psykologille.
Painoindeksi → Jos henkilöllä merkittävä ylipaino tai alipaino	Paino-ongelmien syiden selvittäminen, ravitsemus- ja liikuntaneuvonta, ravitsemusterapeutin tuki.
Alkoholin käyttö → Jos alkoholin käyttö on säännöllistä tai runsasta	Alkoholin vaikutuksista keskustelu, alkoholin käytön vähentäminen, juomien vaihtaminen miedompiin tai alkoholittomiin vaihtoehtoihin.

3) Tutustu asiakkaan työn ja vapaa-ajan valintoihin Firstbeat-kuvaajan avulla



FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS	ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ
Työaika → jos työajalla on vain vähän tai ei lainkaan palautumista	Keskustele asiakkaan kanssa millaisia hänen työpäivänsä yleensä ovat. Pitääkö hän riittävästi taukoja, onko hänellä jatkuvasti kiire tai liikaa työtehtäviä, jatkuvia keskeytyksiä tai taustahälyä, millainen työilmapiiri on jne. Sopikaa toimet työajan palautumisen tukemiseksi, esim. työn tauotus, työtehtävien priorisointi, hiljaisen työskentelyn mahdollistaminen jne. Tarvittaessa sovi työterveysneuvottelu yhdessä työntekijän ja esimiehen kanssa.
Vapaa-aika → jos vapaa-ajalla on vain vähän tai ei lainkaan palautumista	Keskustelkaa vapaa-ajan ja henkilökohtaisen elämän kuormitustekijöistä, esim. ruuhkavuodet, lapsiperhearjen ja työn yhteensovittaminen, liiallinen treenaaminen. Käykää läpi asiakkaan tämän hetkiseen elämäntilanteeseen nähden sopivat ja realistiset toimet vapaa-ajan kuormituksen vähentämiseksi ja palautumisen tukemiseksi. Sopikaa konkreettiset toimet, kuinka järjestää vapaa-aikaan riittävästi lepoa ja elpymistä.
Unijakso → jos palauttava uni viivästyy tai unijakson aikana esiintyy paljon stressiä	Pyrkikää löytämään yhdessä syyt heikkoon uneen. Tyypillisiä unen häiriötekijöitä ovat mm. liiallinen stressi tai fyysinen kuormitus, kova treenaaminen, ylikuormitus, alkoholin tai muiden päihteiden käyttö, vaihdevuodet, kehoa aktivoivat nautintoaineet (kofeiini, nikotiini), sykettä kohottavat lääkkeet ja sairaudet. Sopikaa toimet palauttavan unen tukemiseksi. Keskittykää unta häiritsevien kuormitustekijöiden vähentämiseen. Hyödynnä myös Firstbeat Life -unitehtäviä.

Ikäkausitarkastus

Tee ikäkausitarkastuksesta henkilökohtaisempi ja vaikuttavampi Firstbeat-mittauksella:

- **Asiakkaan hyvinvointia tukevat elintavat** – Tunnista asiakkaan hyvinvointia tukevat voimavaratekijät ja kannusta niiden ylläpitämiseen
- **Havaitse uupumisen varhaiset merkit** – Firstbeat-mittaus kertoo kuormituksen ja palautumisen riskitekijät
- **Asiakkaan fyysinen kunto** – Helppo kävelykuntotesti antaa luotettavan kuvan fyysisestä kunnosta ja ennustaa tulevaa hyvinvointia
- **Mielekkäät vinkit asiakkaallesi jatkoa varten** – Sovi kehitysalueet, joista asiakas eniten hyötyy ja tunnista lisätukea vaativat asiakkaat

Toteuta mittaus näin:

1 Ohjeista asiakasta mittaamaan yhtäjaksoisesti 4-5 vuorokautta.

- Mittauksen tulee sisältää sekä työ- että vapaapäiviä.
- Näin saat kattavan kuvan työn kuormittavuudesta ja hyvinvoinnin riskitekijöistä.

2 Ohjeista merkitsemään sovelluksen mittauspäiväkirjaan työ- ja uniajat.

- Työpäivä –merkintä auttaa arvioimaan työn kuormittavuutta ja palautumista.
- Unimerkintöjen avulla saat tarkkaa tietoa unen palauttavuudesta ja laadusta.

3 Ohjeista tekemään mittauksen aikana 30 minuutin kuntotasokävelytesti (VO2max).

- Näet, vastaako fyysinen kunto työn vaatimuksia.
- Auttaa arvioimaan, tukeeko kunto terveyttä ja työssäjaksamista.



Vinkki

Hyödynnä Hyvinvointitekijät -raporttia ikäkausitarkastuksessa! Raportti paljastaa työntekijän **hyvinvoinnin vahvuudet, kehityskohteet ja riskit** yhdellä silmäyksellä.

25 hyvinvointitekijän tarkistuslista auttaa sinua suunnittelemaan **yksilölliset toimet**, jotka perustuvat kattavaan fysiologiseen tietoon.

Voit käyttää tuloksia **keskustelun pohjana**. Kannusta hyvien asioiden jatkamiseen ja tarjoa tukea tärkeimpiin kehityskohteisiin.



Ikäkausitarkastus

1) Tarkasta hyvinvoinnin Avainlöydökset ja kannusta asiakasta jatkamaan hyviä tapoja

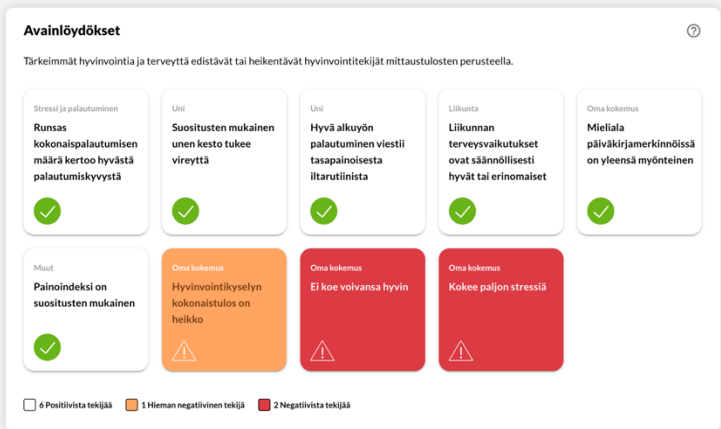
Käy asiakkaan kanssa läpi tärkeimmät hänen hyvinvointiaan edistävät hyvinvointitekijät eli "vihreät kortit" sekä hänen hyvinvointiaan mahdollisesti heikentävät tekijät eli "punaiset ja oranssit kortit".

Keskustelkaa yhdessä keinoista vahvistaa hyvinvointia edistäviä tekijöitä ja löytää ratkaisuja haasteisiin. Kannusta jatkamaan terveyttä tukevia tapoja ja valintoja arjessa.

----- kpl voimavaratekijöitä (vihreät)

----- kpl kehityskohteita (oranssit)

----- kpl riskitekijöitä (punaiset)



FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Voimavaratekijöitä on runsaasti, kehityskohteita ja riskitekijöitä on vähän

Voimavaratekijöitä on vähän tai ei lainkaan, kehityskohteita kohtalaisesti, riskitekijöitä runsaasti

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

Keskeinen tavoite on **ylläpitää ja vahvistaa asiakkaan hyvinvointia**. Tässä muutamia ehdotuksia:

- **Jatkuvuuden varmistaminen** – Kannusta asiakasta pitämään kiinni hyvinvointia tukevista rutiineista ("vihreät kortit").
- **Hyvinvoinnin syventäminen** – Ehdota uusia liikunta-, palautumis- tai rentoutuskeinoja tulosten perusteella ("keltaiset ja punaiset kortit").
- **Motivaation ylläpitäminen** – Kannusta asiakasta asettamaan pieniä tavoitteita ja lisäämään iloa tuovia asioita arkeen.
- **Ennaltaehkäisy ja joustavuus** – Pohtikaa, miten toimia kuormittavina ajankasoina, tai jos voimavarat alkavat heikentyä.

Tärkein tavoite on vähentää kuormitusta ja vahvistaa voimavaroja. Tässä toimenpide-ehdotuksia:

- **Pieniin positiivisiin muutoksiin kannustaminen** – Keskity yksinkertaisiin ja saavutettaviin parannuksiin esimerkiksi unen, ravinnon ja liikunnan osalta. Suunnitelkaa yhdessä ensiaskeleet.
- **Voimavarojen vahvistaminen** – Etsi asiakkaan elämästä jo olemassa olevia myönteisiä asioita ja vahvista niitä. Kannusta palauttaviin hetkiin ja itselle mieluisiin aktiviteetteihin.
- **Kuormitustekijöiden vähentäminen** – Keskustele asiakkaan kanssa keskeisimmistä hyvinvointia heikentävistä tekijöistä. Etsikää keinoja vähentää stressiä ja muita kuormittavia asioita.
- **Tavoitteena pitkäjänteinen muutos** – Korosta pienten askelten merkitystä ja tue asiakasta etenemään omassa tahdissaan. Kannusta seuranta- ja tukikäynteihin, jotta muutos saadaan pysyväksi.
- **Tarpeen mukaan lisätuki** – Ohjaa asiakas tarvittaessa lisäresurssien, kuten ammattilaisten (esim. uni- tai stressinhallinnan asiantuntija), piiriin.

Ikäkausitarkastus

2) Kerro asiakkaalle fyysisen kunnon merkityksestä tulevan terveyden ennustajana ja tarkasta kuntotasotulos. Sopikaa tulosten perusteella toimet.

Fyysinen kunto on yksi vahvimista tulevan terveyden ennustajista – hyvä kestävyyskunto pienentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, diabetekseen ja jopa muistisairauksiin.

Kuntotason mittaaminen antaa arvokasta tietoa asiakkaan toimintakyvystä ja auttaa suunnittelemaan keinoja hyvinvoinnin edistämiseksi.

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

VO2max (ml/kg/min)



Tuloksesi suhteessa omaan ikääsi ja sukupuoleesi



Vertailu

Ikäluokkasi VO2max-mediaani: 35 ml/kg/min

FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Jos kuntotaso on heikko ja nykyinen liikunta-aktiivisuus on vähäistä -> liikuntapisteet heikot

Heikko aerobinen kunto on merkittävä terveysriski – matala VO₂max nostaa ennenaikaisen kuoleman riskiä jopa 70 % hyväkuntoisiin verrattuna. Tutkimuksissa on havaittu, että 1 METin (3,5ml/kg/min) nousu pienentää ennenaikaisen kuoleman riskiä 13 % ja sydän- ja verisuonitautien riskiä 15% (Kodama et. al. 2009. Journal of American Medical Assiciation 301(19):2024-2035).

Jos kunto on heikko tai kohtalainen, mutta nykyinen liikunta-aktiivisuus on hyvää -> liikuntapisteet hyvät

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

Suosittele aluksi pieniä, helposti arkeen lisättäviä muutoksia:

- **Kevyt päivittäinen liikkuminen** – Kävelylenkit, portaiden käyttö, lyhyet taukoliikunnat.
- **Pienet, säännölliset harjoitukset** – 10–15 minuutin matalatehoinen liikunta, jota lisätään asteittain.
- **Tuki ja seuranta** – Tarvittaessa esim. fysioterapeutin apu.
- **Yhteisöllinen liikunta** – Liikkuminen kaverin tai ryhmän kanssa voi lisätä motivaatiota.
- **Tavoitteellinen seuranta** – Esim. liikuntaminuuttien tai -pisteiden seuranta Firstbeat Lifen avulla auttaa ylläpitämään motivaatiota.

Suunnittele toimenpiteitä, jotka keskittyvät liikunnan tehon lisäämiseen:

- **Tehon maltillinen lisääminen** – Voit lisätä liikunnan kuormittavuutta esimerkiksi intervallitreeneillä. Seuraa Firstbeat –mittausten avulla, että reipasta ja/tai rasittavaa liikuntaa kertyisi vähintään noin 20min useimpina päivinä.
- **Monipuolisuus** – Lisää harjoitteluun vaihtelevuutta, esimerkiksi yhdistämällä kestävyyttä, lihaskuntoa ja liikkuvuutta kehittäviä lajeja.
- **Palautumisen huomiointi** – Riittävä uni ja kevyemmät harjoituspäivät tukevat kunnon kehittymistä ja ehkäisevät rasitusvammoja. Seuraa Firstbeat –mittausten avulla, että erityisesti kevyempinä liikuntapäivinä unipisteet nousisivat hyvälle tasolle.
- **Tavoitteellisuus ja seuranta** – Asettakaa selkeitä tavoitteita ja seuraa asiakkaasi kunnon kehittymistä Kuntotasokävelyn avulla esimerkiksi kerran kuukaudessa.

Ikäkausitarkastus

3) Arvioi uupumusriskiä tarkistamalla, onko asiakas saanut huomautuksia heikosta palautumisesta tai terveystarkastussuosituksia. Keskustele jaksamisesta ja kuormitustekijöistä.

Firstbeat Life antaa automaattisia huomautuksia liialliseen kuormitukseen reagoinnin tueksi. Huomautus heikosta palautumisesta (🟡) tarkoittaa toistuvia viitteitä liiallisesta kuormituksesta, ja suositus terveystarkastuksesta (🔴) kehottaa ottamaan yhteyttä terveydenhuoltoon poikkeavien tulosten vuoksi. Huomautukset perustuvat tarkkoihin fysiologisiin kriteereihin. Käy huomautukset läpi asiakkaan kanssa, arvioi uupumisriski ja ohjaa tarvittaessa jatkotutkimuksiin syiden selvittämiseksi.

Huomautus heikosta palautumisesta

Terveystarkastussuositus

Mittaukset						
Kokonaispisteet	Stressi	Uni	Liikunta	Päivämäärä	Huomautukset	
35	21 / 100	26 / 100	59 / 100	25.09.2024 – 26.09.2024	🟡	>
45	12 / 100	23 / 100	100 / 100	06.05.2024 – 07.05.2024	🟡	>
23	19 / 100	23 / 100	28 / 100	03.05.2024 – 04.05.2024	🟡	>
43	24 / 100	31 / 100	75 / 100	26.04.2024 – 28.04.2024	🟡	>

FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Asiakas on saanut huomautuksen heikosta palautumista

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

- Suunnitelkaa yhdessä toimet palautumisen tukemiseksi, esimerkiksi:
- Paranna unta:** Tavoitteena 7-8 tuntia hyvää unta, säännöllinen unirytmä ja rauhoittumista ennen nukkumaanmenoa.
 - Stressinhallinta:** Hengitysharjoituksia, mindfulnessia ja rentoutumistekniikoita stressin lievittämiseksi.
 - Liikunnan rytmitys:** Vähennä intensiivistä liikuntaa rasittavina päivinä ja lisää kevyttä liikuntaa.
 - Tasapainoinen ravinto:** Syö riittävästi proteiinia, hyviä rasvoja ja vitamiineja, sekä huolehdi riittävästä nesteytyksestä.
 - Työn ja vapaa-ajan tasapaino:** Vamista tauot ja riittävä vapaa-aika, vältä monitehtävyyskäyttäytymistä.
 - Seuranta ja jatkotutkimustarpeen arviointi:** Seuraa palautumista Firstbeat-mittauksilla esim. kerran kuukaudessa. Jos asiakkaan palautuminen ei parane, arvioi lääkärintarkastuksen tai muiden asiantuntijoiden tarvetta.

Asiakas on saanut terveystarkastussuosituksen

- Keskustelu ja arviointi** - Käy asiakkaan kanssa läpi mittaustulokset ja selvitä mahdolliset syyt (esim. kova stressi, alkoholi) poikkeaviin tuloksiin. Kysy asiakkaalta, onko hänellä oireita (väsymys, epämukavuus), jotka viittaavat terveysongelmiin.
- Krooniset sairaudet ja lääkitys** - Kysy asiakkaalta mahdollisista sairauksista ja lääkityksistä, jotka voivat vaikuttaa mittaustuloksiin. Lue lisää lääkityksen vaikutuksista tuloksiin [täältä](#).
- Elintapojen tarkastelu** - Arvioi asiakkaan unen palauttavuutta, stressitasapainoa, liikuntatottumuksia ja ravitsemusta. Sopikaa yhdessä seuraavat askeleet terveyden tukemiseksi ja tulosten parantamiseksi.
- Ohjaus terveystarkastukseen tai lääkärille** - Jos selkeää syytä poikkeaville tuloksille ei löydy ja asiakas kokee olonsa väsyneeksi tai poikkeavaksi, suosittele tarkempaa tutkimusta, kuten terveystarkastusta tai ohjaa erikoislääkärille syiden selvittämiseksi.
- Seuranta ja jatkotoimenpiteet** - Suosittele asiakasta mittaamaan esim. kuukauden välein ja seurata palautumista ja tulosten kehittymistä. Jos mittauksessa on poikkeuksia, kuten lisäyöntejä, ohjaa sydäntutkimuksiin (esim. Holter-mittaus).