

Firstbeat Life™ Yritysraportin tulkintaopas

Johda tiedolla.

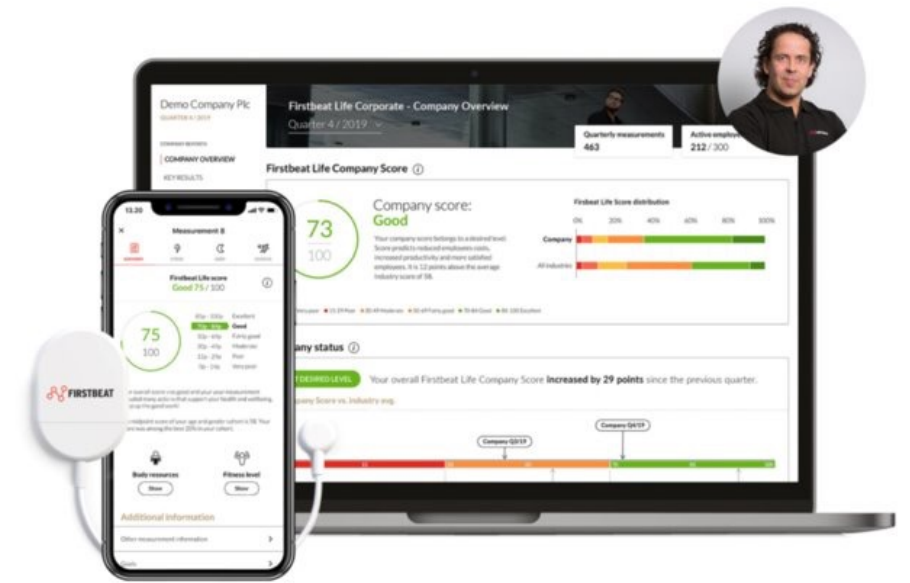


FIRSTBEAT LIFE: MODERNIIN TYÖKYKYJOHTAMISEEN

Uniikki työhyvinvointiratkaisu yhdistää edistyksellisen syketeknologian ja monitieteisen tutkimuksen tukemaan koko organisaatiosi terveyttä ja hyvinvointia.

Luotettavaan dataan perustuvat havainnot ja vinkit kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin: stressi, palautuminen, uni ja liikunta.

Taustalla yli 20 vuoden monitieteellinen pioneerityö **sykevälivaihteluanalytiikan (HRV)** parissa.



Johda tiedolla.

Paranna työtehoa &
tuottavuutta
Vähennä työkykyriskejä
Lisää henkilöstösi
hyvinvointia



SISÄLTÖ

- 01 Varmista työkyky
- 02 Firstbeat Life yritysraportointi
- 03 Avainmuuttajat
- 04 Toimenpiteet



VARMISTA TYÖKYKY

Kuinka vähentää työkykyriskejä
ja ehkäistä niistä johtuvia
kustannuksia?



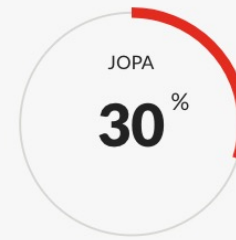
TUNNISTA RISKIT

Liiallinen stressi, puutteellinen palautuminen sekä heikko fyysinen kunto ovat merkittävä työkykyriski.

Jos työkykyriskin aiheuttava tilanne jatkuu pitkään, on tuloksena **kalliita sairauspoissaoloja** sekä ennenaikaista työkyvyttömyyttä.

Ennen kuin liiallisen kuormituksen voi nähdä esimerkiksi sairauspoissaoloissa, aiheuttaa se yrityksellenne epäsuoria kustannuksia **työntekijöiden suorituskyvyn ja työvireen laskettua.**

*Tulos: Salon kaupunki, [lue uutinen](#)



vähemmän sairauspoissaoloja. *



REAGOI AJOISSA

Firstbeat Life –Yritysraportti **paljastaa hyvinvoinnin osa-alueet**, joissa työkykyriskit ovat kohonneet yrityksessänne.

Tieto auttaa reagoimaan riskeihin ja kohdentamaan työhyvinvointia tukevat toimet **ennaltaehkäisevästi** - ei vain yritystasolla vaan myös ryhmäkohtaisesti.

Lisäksi työntekijäsi saavat Firstbeat Life –sovelluksesta yksilöllisiä suosituksia, sekä liiallisen kuormituksen yhteydessä **terveystarkastussuosituksen**.



MAKSIMOI HENKILÖSTÖSI POTENTIAALI

Firstbeat Life -yritysraportin avulla seuraatte tehtyjen **toimenpiteiden vaikuttavuutta**, arvioitte tavoitteiden saavuttamista ja teette tarvittavat muutokset oikea-aikaisesti.

Pysytte jatkuvasti ajan tasalla siitä, mitä henkilöstönne eri tiimit milloinkin tarvitsevat - **minimoidaksenne riskit** ja varmistaaksenne paras mahdollinen **suorituskyky**.



FIRSTBEAT LIFE™ YRITYSRAPORTOINTI

Mistä yritysraportointi
koostuu?



FIRSTBEAT LIFE -YRITYSRAPORTOINTI

RAPORTOINTI YRITYS-
JA RYHMÄTASOLLA

YKSITYISYYDENSUOJA
Anonyymiä ryhmädataa
työntekijöiden mittauksista

LAADUKAS,
TARKKA DATA
Keskiarvokorjattu data,
usein mitanneet eivät
vääristä tuloksia

SÄÄNNÖLLINEN
TILANNEKATSAUS



VERTAILU MUIHIN
YRITYKSIIN

- Company Score
- Company Status

TOIMENPITEIDEN
KOHDENTAMINEN

- Employee Key Metrics
- Raportointi ryhmittäin
- Huomautukset poikkeavista tuloksista ja terveystarkastussuositus

TYÖKYKYRISKIEN TUNNISTAMINEN
Tunnista henkilöstösi hyvinvointia ja
suorituskykyä heikentävät osa-alueet ja
reagoi ajoissa

TYÖKYVYN RISKILUOKITUS
Työntekijöiden jakaantuminen
korkean ja matalan riskin ryhmiin
hyvinvoinnin ja elämäntapojen
osalta

AVAINMUUTTUJAT

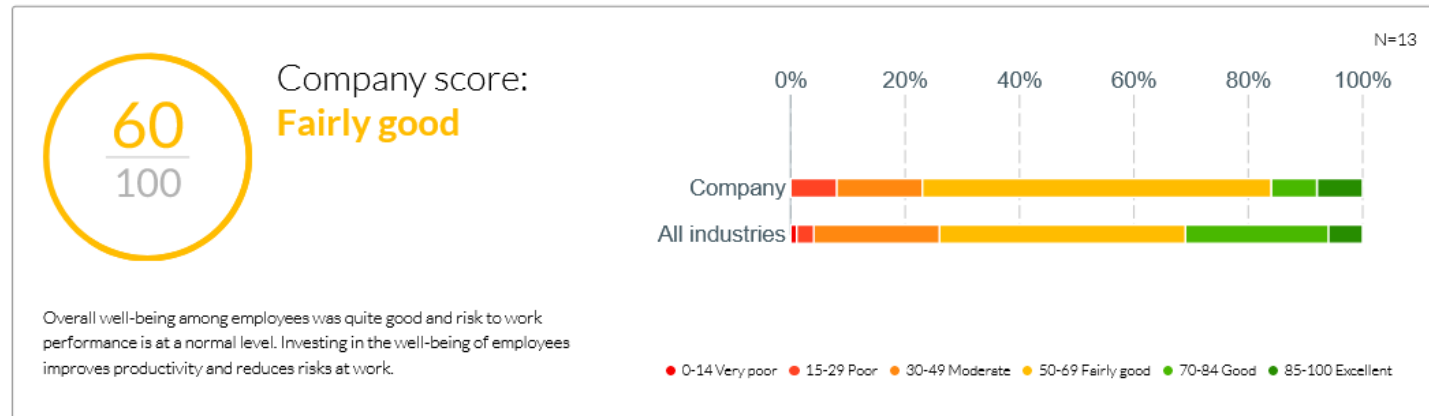
Seuraa erityisesti näitä
Firstbeat Life
-yritysraportoinnin
muuttujia



FIRSTBEAT LIFE COMPANY SCORE

Hyvinvoinnin ja suorituskyvyn mittari
Helppo tapa seurata oman yrityksenne hyvinvoinnin nykytilaa ja kehittymistä.

Firstbeat Life Company Score



Mitä tulokset kertovat:

- **Hyvä tulos** tarkoittaa, että henkilöstön suorituskykyisyys hyvinvoinnin osalta on riittävällä tasolla, jotta yritys voi menestyä.
- **Kohtalainen tulos** tarkoittaa, että menetätte jatkuvasti potentiaalia henkilöstön hyvinvointiin liittyvien haasteiden ja alentuneen työtehon vuoksi.
- **Heikko tulos** kertoo liiallisesta kuormituksesta ja siitä aiheutuvasta merkittävästä resurssivajeesta sekä kohonneesta työkykyriskistä.

COMPANY STATUS

Vertaa yrityksenne hyvinvointia ja suorituskkyisyyttä muihin yrityksiin

*Vertailuarvo (All industries) on laskettu Firstbeatin erittäin laajasta tietokanta-aineistosta.

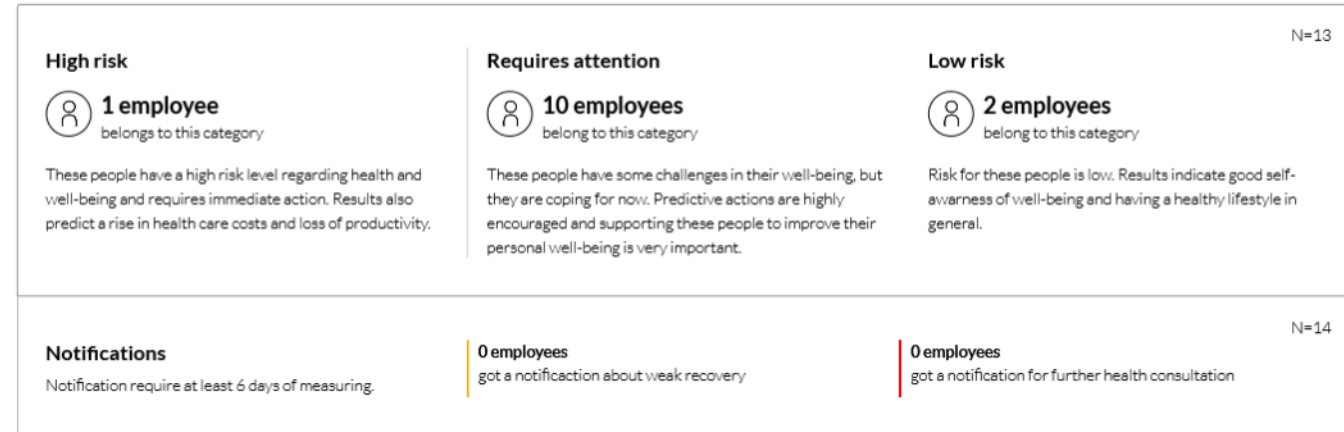
Seuraa työntekijöidenne sijoittumista työkyvyn eri riskiluokkiin

** Riskiarvio (matala – korkea) perustuu työntekijöiden Firstbeat Life -kokonaispisteiden jakaumaan, joka kuvaa yksittäisen työntekijän kokonaishyvinvointia. Sitä parempi tulos on, mitä vähemmän työntekijöitä on korkean ja kohtalaisen työkykyriskin luokissa.

Kohdenna hyvinvointitoimet oikein

Tavoite on pienentää työkykyriskiä ja saada työntekijöitä siirtymään punaisesta luokasta oranssiin ja oranssista vihreään.

Company Status



AVAINMUUTTUJAT - EMPLOYEE ENGAGEMENT

MEASUREMENTS DONE

Seuraa Firstbeat Life -mittausmääriä kuukausittain.

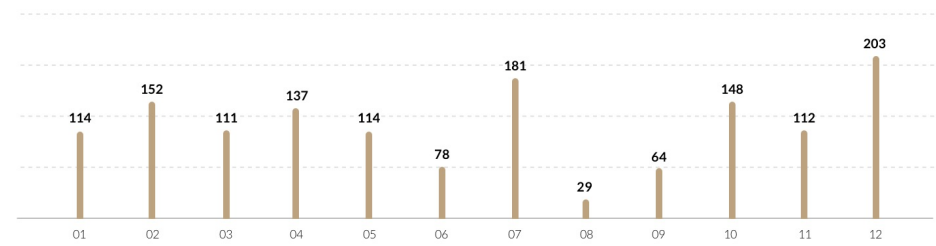
WORK SATISFACTION

Seuraa työtyytyväisyyttä helposti Firstbeat Life -kyselyn avulla.

Measurements done

1443 total measurements (2.12 per person)

- Q1 | 377 measurement
- Q2 | 329 measurement
- Q3 | 274 measurement
- Q4 | 463 measurement



Work satisfaction ⓘ

Fairly good

Survey results average
4.1 / 5.0 | median 4

Well-being goals employees set

72% of participants

Indicates commitment and interest towards personal well-being development.

Recovery during work

- Poor | 22employee (10.3%)
- Moderate | 134 employee (67.2%)
- Good | 54 employee (27.6%)

Notes ⓘ

Notes require at least 6 days of measuring.



21 employees
got note about weak recovery



10 employees
got note for further health consultation

RECOVERY DURING WORK

Seuraa kykenevätkö työntekijänne palautumaan riittävästi työpäivän aikana vai onko kuormitus liian suuri.

NOTES

osoittaa, kuinka moni työntekijä on saanut sovelluksesta erillisen huomautuksen poikkeavista tuloksista (lisätietoa seuraavalla sivulla).

HUOMAUTUKSET POIKKEAVISTA TULOKSISTA

Notes ⓘ

Notes require at least 6 days of measuring.



21 employees

got note about weak recovery



10 employees

got note for further health consultation

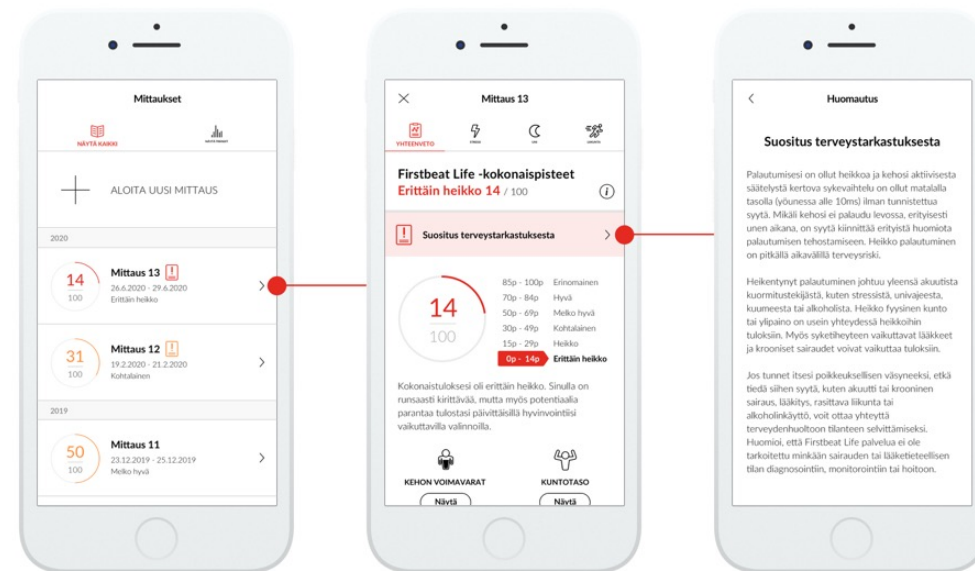
ORANSSI HUUTOMERKKI: HUOMAUTUS HEIKOSTA PALAUTUMISESTA kertoo, että tuloksissa on toistuvasti viitteitä liiallisesta kuormituksesta.

PUNAINEN HUUTOMERKKI: SUOSITUS TERVEYSTARKASTUKSESTA on kehoitus ottaa yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen, esimerkiksi työterveyteen, mahdollisen liiallisen kuormituksen vuoksi.

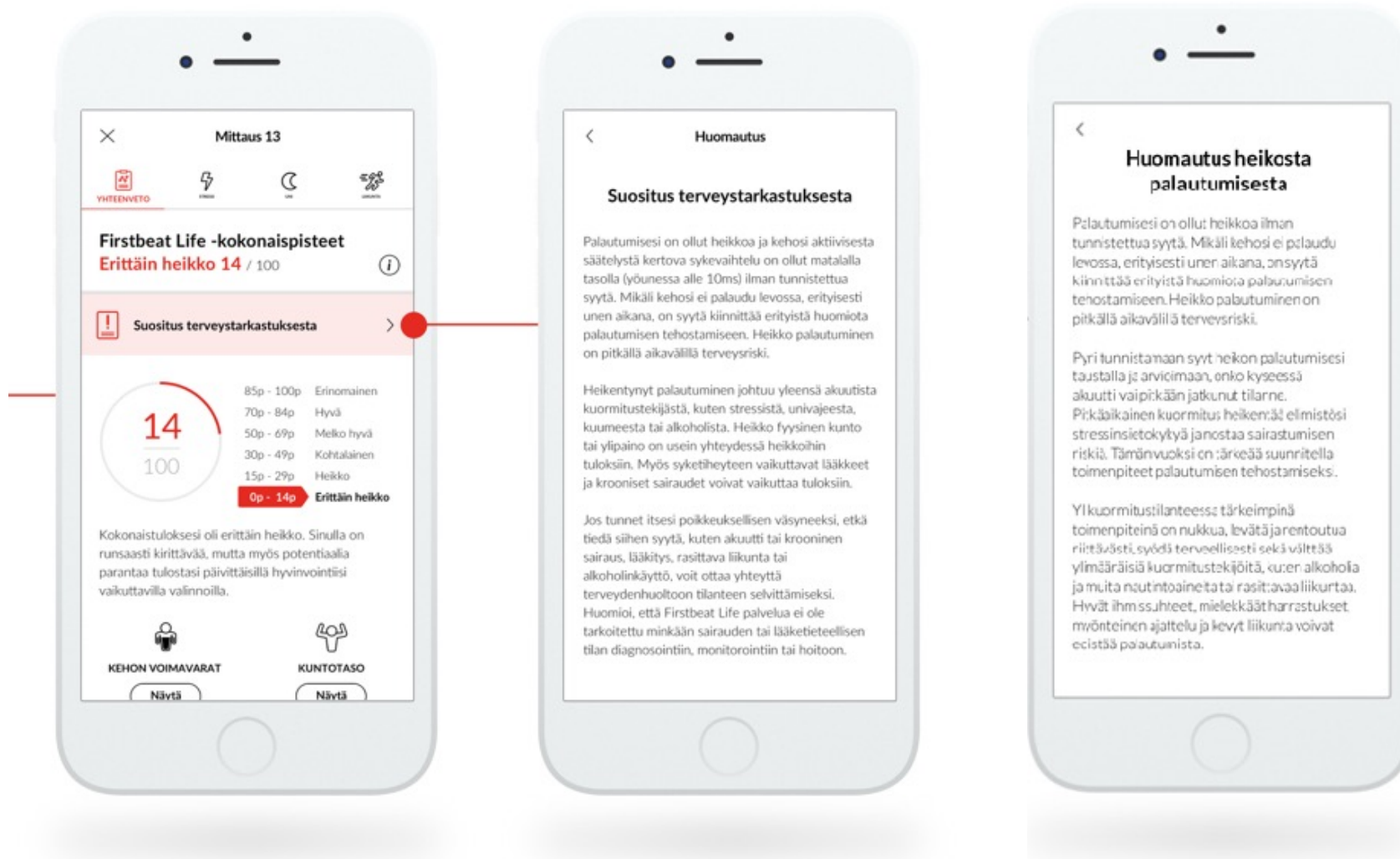
MIHIN HUOMAUTUKSEN PERUSTUVAT?

Huomautusten taustalla on tarkat fysiologiset kriteerit. Syitä voivat olla esimerkiksi poikkeuksellisen heikko palautuminen, korkea syke tai matala sykevaihtelu ilman tunnistettua syytä.

Kriteereiden täyttyminen edellyttää mittauksia vähintään 6 vuorokaudelta, joko yhtenäisenä jaksena tai useammassa jaksossa (esim. kaksi 3 vrk mittausta).



TERVEYSTARKASTUSSUOSITUS & HUOMAUTUS HEIKOSTA PALAUTUMISESTA



KEY RESULTS

STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO



Onko työntekijöillänne edellytykset työskennellä tehokkaasti, ilman liiallista stressiä?

UNEN PALAUTTAVUUS



Nukkuvatko työntekijänne riittävästi pystyäkseen työskentelemään tuottavasti ja voimaan henkisesti hyvin?

FYYSINEN AKTIIVISUUS



Liikkuvatko työntekijänne riittävästi pysyäkseen terveinä ja suorituskykyisinä?

KOETTU HYVINVOINTI



Miten työntekijänne itse kokevat hyvinvointinsa osa-alueet, ja näkyvätkö tehdyt hyvinvointitoimet esim. työtyytyväisyydessä?

TOIMENPITEET

Mitä seuraavaksi?



Tiesitkö?

Joka kolmas työntekijä ei palaudu lainkaan työpäivän aikana*

Säännölliset tauot vähentävät tehokkaasti uupumusta.**

Palautuuko henkilöstönne riittävästi?

*(Firstbeat-tietokanta, N = 600 000 mittausvuorokautta)

**Sianoja, M. et al. 2016, Recovery during Lunch Breaks: Testing Long-Term Relations with Energy Levels at Work, Scandinavian Journal of Work and Organizational Psychology 1(1):1-12



KEINOT TUKEA PALAUTUMISTA TYÖAJALLA

Palaverikäytännöt ja säännölliset tauot:

- Sovitaan yhteinen palaverivapaa lounastunti
- 25 / 45-50 minuutin palaverit
- Tiimin yhteiset kahvitaumat
- Yhteinen rentoutusharjoitus (esim. viikottainen jooga)

Kokeile myös Firstbeat Life Tiimihaasteita:

- Haaste '**Tauota työtäsi – jaks paremmin**' auttaa koko tiimiä yhdessä oppimaan, kuinka parantaa jaksamistaan ja tehokkuuttaan säännöllisen tauottamisen avulla.
- Lisätietoa seuraavalla sivulla.



TUE HENKILÖSTÖSI STRESSINHALLINTAA TIIMIHAASTEEN AVULLA

Innostakaa **koko tiimi** oppimaan yhdessä!

- Miten varmistatte palautumisen taukojen aikana?
- Mikä on sopiva tapa tauottaa juuri teidän tiimeissä?

Firstbeatin asiantuntijoiden osaaminen tukenanne

- Haaste, jonka avulla työntekijänne oppivat parempia tapoja rytmittää työntekoaan sekä tulkitsemaan Firstbeat-tuloksiaan.

Helppo toteuttaa ja osallistua

- Pieniä tehtäviä jaettavaksi yrityksessänne.
- Valmis sisältö on yksinkertaista jakaa.
- Lataa materiaali täältä.



Tiesitkö?

Suomalaiset nukkuvat keskimäärin 7t 40min, mutta vain 60 % tästä on virkistävää, palauttavaa unta.*
Ainoastaan puolet kokee nukkuvansa riittävästi.*

Uniongelmat lisäävät riskiä mm. sydän- ja verisuonisairauksiin sekä mielenterveyssairauksiin.
Laadukas uni auttaa vähentämään työkykyriskejä ja nostamaan työtehoa.

Saavatko työntekijänne riittävästi palauttavaa unta?

*Firstbeat-tietokanta, N = 600 000 mittausvuorokautta



KEINOT TUKEA PALAUTTAVAA UNTA

Kannustakaa päivän aikaiseen aktiivisuuteen

- Kannustakaa työntekijöitä olemaan aktiivisia, liikkumaan ja ulkoilemaan päivän aikana
- Suosikaa kävelypalavereita
- Järjestäkää taukoliikuntaa

Rauhoittakaa vapaa-aika

- Sopikaa yhteiset pelisäännöt -> jättäkää työasiat pois vapaa-ajalta, jotta sosiaalinen paine ei pakota työskentelemään työajan ulkopuolella
- Sopikaa yhteiset ”hiljaiset tunnit”, eli ei viestittelyä illalla, yöllä ja viikonloppuna



Tiesitkö?

Vain 25% suomalaisista liikkuu suositusten mukaisesti*

Passiivisten päivien (<1000 askelta) osuus on miltei nelinkertaistunut etätyön lisääntymisen myötä.**

Vähäinen fyysinen aktiivisuus ja heikko kunto lisäävät kansansairauksien riskiä sekä kasvattavat kustannuksia mm. työterveydenhuollossa sekä alentuneen tuottavuuden johdosta.*

Liikkuvatko työntekijänne riittävästi?

*UKK-instituutti, 2018, [Lue raportti](#)

**Firstbeat-tietokanta, N = 600 000 mittausvuorokautta



KEINOT TUKEA LIIKKUMISTA

Kannustakaa tauko- ja työmatkaliikuntaan

- Kävelypalaverit
- Yhteiset taukojumpat
- Haasta (esim. yhteiset askel-/aktiivisuushaasteet)

Tukekaa liikunnallista elämäntapaa

- Viikoittainen työkykyä ylläpitävä TYKY-liikunta
- Smartum-liikuntaetu

FIRSTBEAT-ASKELHAASTE

Sopikaa tiimien tai koko työyhteisön kesken yhteinen askelhaaste. Sopikaa aloituspäivämäärä ja haasteen pituus (esim. 3 - 5 vrk) ja mitatkaa yhtä aikaa!

Firstbeat Lifemetricin avulla näette tulokset askelmäärästä / vrk ja eniten liikkuneista. Samalla voitte seurata liikunnan terveyshyötyjä liikuntapisteiden avulla, tai kilpailla askelten sijaan liikuntapisteillä.





Firstbeat Life™

Innosta muutokseen. Tue
tasapainoa. **Johda tiedolla.**