

Firstbeat Life i medarbetarhälsa och välmåendebedömningar



ANVÄNDNINGSMRÅDEN

Arbetsplatsbedömning: Fysisk arbetsbelastning

Säkerställ tillförlitligheten i dina arbetsplatsbedömningar genom att identifiera de mest fysiskt krävande arbetsuppgifterna och de individer som påverkas mest av dem genom att använda den enkla och lättanvända Firstbeat-mätningen.

Arbetsplatsbedömning: Mental arbetsbelastning

Få en tillförlitlig förståelse för medarbetarnas stress- och återhämtningsnivåer och ge företaget exakta data om stressfaktorer.

Individuella hälsobedömningar

Förbättra effektiviteten för schemalagda eller symptombaserade hälsokontroller genom att inkludera mätdata om medarbetares stress och arbetsbelastning. Identifiera utmaningsområden och förstå de bakomliggande orsakerna.

Firstbeat Life-mätningar inom företagets arbetsmiljötjänster

Firstbeat Life erbjuder en exakt metod för att mäta stress, identifiera stressfaktorer i arbetsmiljön och bedöma hur hög arbetsbelastningen är (på det kardiovaskulära systemet).

Med objektiva data kan du förbättra kvaliteten på dina hälsotjänster och fatta välgrundade beslut som främjar medarbetarnas välbefinnande.

Bedömning av fysisk arbetsbelastning

Använd Firstbeat-mätningar när du behöver:

- Exakta data om fysisk arbetsbelastning och medarbetarnas förmåga att hantera den.
- Objektiv information som kompletterar självskattningar gjorda av medarbetare och arbetsgivare, samt kliniska observationer.
- Förebyggande eller anpassade åtgärder för att minska den fysiska arbetsbelastningen.
- Verktyg för att förbättra kommunikationen mellan arbetsgivare och medarbetare, samtidigt som du uppfyller lagstadgade arbetsmiljö- och säkerhetskrav.



Mätinstruktioner

1 Instruera medarbetare att mäta kontinuerligt 3-5 dagar.

- Se till att mätperioden inkluderar minst 2 arbetsdagar och 1 ledig dag.
- För skiftarbetare rekommenderas mätning över olika skift, inklusive återhämningsperioden för varje skift.

2 Instruera medarbetare att logga sina arbetsdagar och specifika uppgifter i appens mätdagbok.

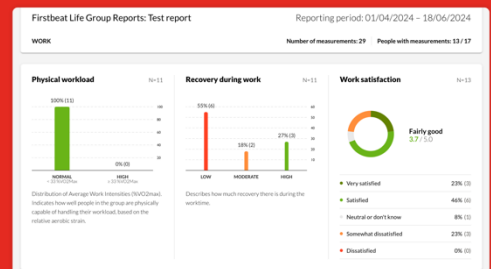
- Att logga arbetsdagar är avgörande för att få rapporten om fysisk arbetsbelastning.
- Att registrera specifika arbetsuppgifter gör att vi kan bedöma arbetsbelastningen som är kopplad till olika arbetsfaser.

3 Instruera medarbetare att genomföra en 30-minuters gångtest under mätperioden.

- Gångtestet bedömer den aeroba fysiska konditionen och indikerar om medarbetarens konditionsnivå överensstämmer med arbetskraven.

Användartips

Grupp- och individuella rapporter för fysisk arbetsbelastning hjälper till att identifiera vilka medarbetare och arbetsuppgifter som bör prioriteras och åtgärdas för att förbättra arbetsförmågan.

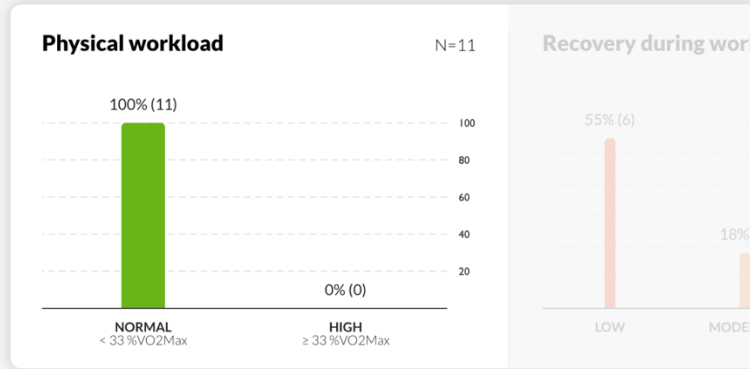


Bedömning av fysisk arbetsbelastning

1) Kontrollera hur många medarbetare som har hög fysisk arbetsbelastning

_____ medarbetare

Om den fysiska arbetsbelastningen är hög:
 → Arbetet innebär en risk för överbelastning.
 → Arbetsrelaterade risker för medarbetarnas arbetsförmåga har ökat.



FIRSTBEAT-MÄTNINGSRESULTAT

Den fysiska arbetsbelastningen är hög för ett fåtal medarbetare

Den fysiska arbetsbelastningen är hög för många medarbetare

MÖJLIGA ÅTGÄRDER

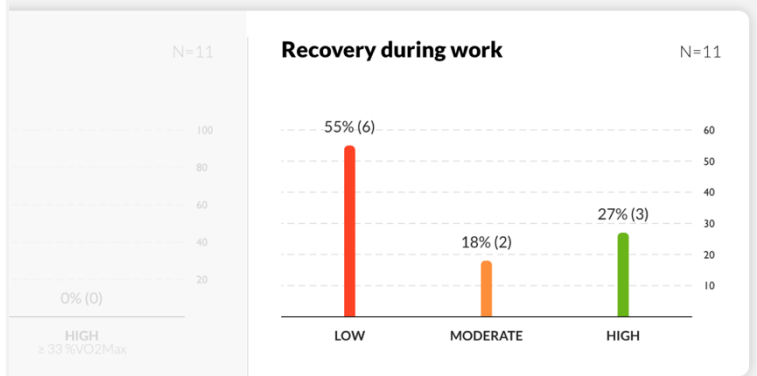
Planera individuella åtgärder för att minska arbetsbelastningen för de medarbetare som har hög fysisk belastning, till exempel omorganisation av arbetsuppgifter eller initiativ för att förbättra konditionen.

Planera bredare åtgärder för att minska den fysiska arbetsbelastningen för alla medarbetare. T.ex. införskaffa hjälpmedel, ändra arbetsuppgifter, justera arbetstakten eller öka antal medarbetare.

2) Kontrollera hur många medarbetare som har låg återhämtning under arbetstid

_____ medarbetare

Om flera medarbetare har låg eller ingen återhämtning under arbetstid:
 → Arbetet orsakar en ökad risk för nedsatt arbetsförmåga.



FIRSTBEAT-MÄTNINGSRESULTAT

Många medarbetare har låg återhämtning

MÖJLIGA ÅTGÄRDER

Planera åtgärder för att förbättra återhämtningen under arbetsdagen. Exempel inkluderar att uppmuntra regelbundna pauser, strukturera arbetet mer effektivt och främja god fysisk kondition, som stöder återhämtning både under och efter arbete.

Använd våra Välbefinnandeuppgifter ([Stress och återhämtning, Uppgift 2](#)) för att integrera fler pauser under arbetsdagen.

Bedömning av fysisk arbetsbelastning

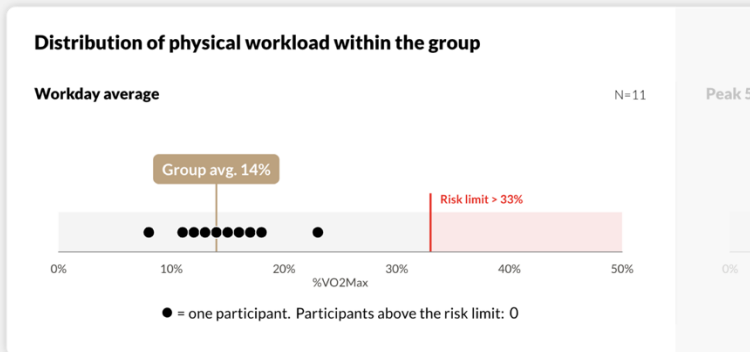
3) Kontrollera genomsnittlig arbetsbelastning och antalet personer som har överskridit riskgränsen

_____ gruppgenomsnitt.
(%VO2max)

_____ överskred riskgränsen

Om en individs genomsnittliga syreförbrukning under arbetsdagen överstiger 33% av VO2max:
→ Arbetet är för fysiskt krävande.

Om gruppens genomsnittliga syreförbrukning (%VO2max) under arbetsdagen är:
> 15% → Det finns en ökad risk för överbelastning.
> 25% → Arbetet kan vara för ansträngande.



FIRSTBEAT-MÄTNINGSRESULTAT

Några individer överskrider risknivån (över 33% VO2max)

Gruppens genomsnitt överstiger 15% eller flera medarbetare överskrider den individuella risknivån

MÖJLIGA ÅTGÄRDER

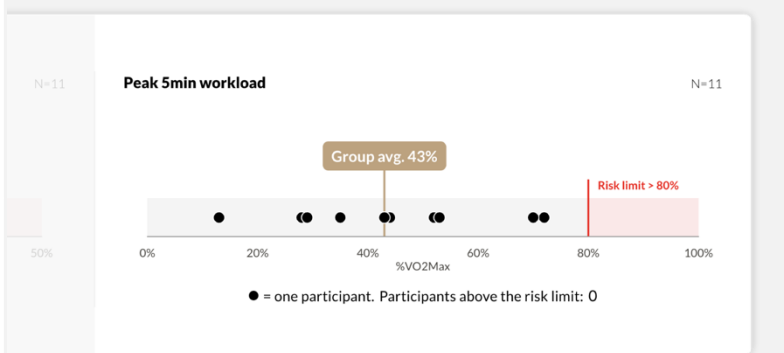
Fokusera ytterligare åtgärder för de individer med hög fysisk belastning. Överväg förändringar i arbetet, förbättring av konditionsnivån eller minskade arbetstider. Om flera medarbetare påverkas, överväg att justera arbetsinnehållet.

Planera åtgärder för att minska arbetsbelastningen på gruppnivå, till exempel att införskaffa hjälpmedel, modifiera arbetsuppgifter eller justera arbetstakten.

4) Kontrollera de medarbetare vars högsta 5-minuters arbetsbelastning ligger nära eller över riskgränsen

_____ medarbetare

Om de mest stressiga 5 minuterna under arbetsdagen, relativt konditionsnivån, ligger nära eller över riskgränsen (>80% VO2max):
→Arbetet innebär en risk för överbelastning och minskad arbetskapacitet.



FIRSTBEAT-MÄTNINGSRESULTAT

Några individer överskrider risknivån (över 80% VO2max)

Flera medarbetare överskrider risknivån

MÖJLIGA ÅTGÄRDER

Fokusera på individer som upplever hög arbetsbelastning eller på specifika ansträngande uppgifter. Överväg att ändra arbetsuppgifter, förbättra konditionsnivån, minska arbetstiden eller tillhandahålla hjälpmedel.

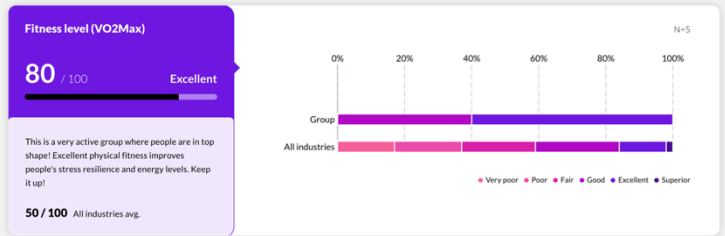
Arbetet innebär en risk för överbelastning. Överväg bredare insatser som riktar sig mot arbetsmiljön. Avgör om den högsta arbetsbelastningen konsekvent orsakas av samma arbetsuppgift och genomför nödvändiga justeringar.

Bedömning av fysisk arbetsbelastning

5) Kontrollera medarbetarnas konditionsnivå (VO2max)

- [] Utmärkt
- [] Bra
- [] Godtagbar
- [] Dålig
- [] Mycket dålig

Om konditionsresultatet är dåligt eller mycket dåligt
 → Konditionsnivån motsvarar inte de fysiska kraven för arbetet.



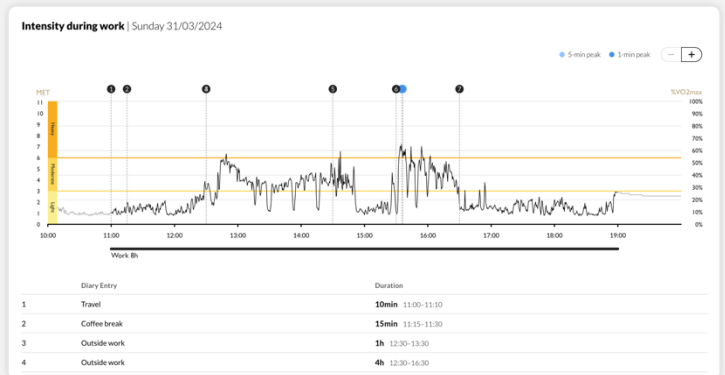
FIRSTBEAT-MÄTNINGSRESULTAT

MÖJLIGA ÅTGÄRDER

<p>Bra konditionsnivå = låg risk</p>	<p>God fysisk kondition är en resurs för organisationen och stöder medarbetarnas hälsa och arbetsförmåga. Registrera denna information för arbetsgivaren.</p>
<p>Godtagbar konditionsnivå = måttlig risk</p>	<p>Skriv rekommendationer för att förbättra medarbetarnas kondition, såsom träningsförmåner eller andra åtgärder som uppmuntrar fysisk aktivitet.</p>
<p>Dålig konditionsnivå = ökad risk</p>	<p>Planera åtgärder på företagsnivå för att förbättra medarbetarnas fysiska kondition, som kampanjer för att stödja fysisk aktivitet, friskvårdsbidrag eller andra incitament som uppmuntrar fysisk aktivitet. Planera dessutom individuella åtgärder för dem med lägst konditionsnivå. Använd Firstbeat Life-aktivitetsuppgifter för att aktivera din grupp.</p>

6) Identifiera de mest ansträngande arbetsuppgifterna baserat på individuella rapporter

- 1)
- 2)
- 3)



FIRSTBEAT-MÄTNINGSRESULTAT

MÖJLIGA ÅTGÄRDER

<p>Om du identifierar uppgifter som orsakar överbelastning för flera personer</p>	<p>Planera sätt att göra de ansträngande arbetsuppgifterna lättare, till exempel genom att förbättra arbetsmetoder, införskaffa hjälpmedel eller justera arbetstakten.</p>
---	--

Mental Belastning

Använd Firstbeat-mätningar när:

- Du behöver identifiera stress samt resursfaktorer kopplade till arbete och arbetsmiljö, samt externa faktorer utanför arbetsplatsen.
- Du behöver bedöma stressfaktoremas inverkan på medarbetarnas hälsa och arbetsförmåga.
- Du vill fastställa om hög arbetsbelastning utgör en risk för medarbetarnas välmående och arbetsförmåga.
- Du vill bedöma den sociala arbetsmiljön och ge konkreta rekommendationer för åtgärder som främjar medarbetarnas hälsa och arbetsförmåga.



Mätninginstruktioner

1 Instruera medarbetare att mäta kontinuerligt i 4-5 dagar.

- Se till att perioden inkluderar minst 3 arbetsdagar och 1 ledig dag.
- Denna tidsperiod ger tillräckligt med data för att identifiera arbetsbelastningen, samt det individuella välbefinnandet och riskfaktorer.

2 Instruera medarbetare att logga sin arbetstid i appens mät dagbok.

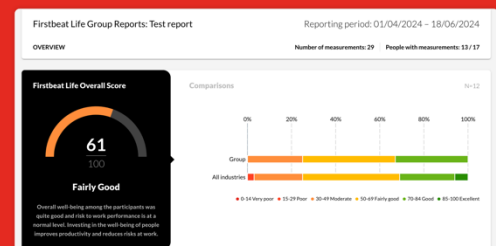
- Genom att logga arbetstid får du resultat på faktorer som fysisk arbetsbelastning och återhämtning under arbetstid.

3 Instruera medarbetare att genomföra en 30-minuters gångtest under mätperioden.

- Detta test hjälper till att avgöra om medarbetarens fysiska kondition är en frisk- eller en riskfaktor för deras totala arbetsförmåga.

Användartips

Individa och gruppresultat hjälper till att identifiera medarbetare som riskerar överbelastning och belyser betydande hälsorisker. Med denna information kan du planera riktade, konkreta åtgärder för att stödja medarbetarnas hälsa och arbetsförmåga.



Mental Belastning

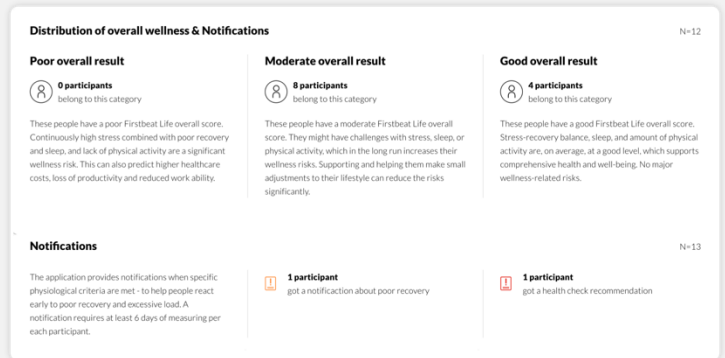
1) Kontrollera det övergripande resultatet och antalet medarbetare som fick notiser

- _____ dåligt övergripande resultat
- _____ måttligt övergripande resultat
- _____ notiser om dålig återhämtning
- _____ rekommendation för hälsokontroll

Den övergripande bedömningen av välmående hjälper till att identifiera antalet medarbetare som riskerar överbelastning och om åtgärder krävs på gruppnivå, utöver individuella insatser.

Notiser om dålig återhämtning (📌) och rekommendationer för en hälsokontroll (📌) kräver alltid individuella åtgärder.

Enligt Firstbeats databas får cirka 10% av medarbetarna en notis om dålig återhämtning, och runt 2% får en rekommendation om en hälsokontroll.



FIRSTBEAT-MÅTRESULTAT

Medarbetare med dåliga övergripande resultat

MÖJLIGA ÅTGÄRDER

Kontrollera den individuella rapporten för att förstå specifika orsaker bakom det dåliga resultatet och planera riktade åtgärder för varje berörd medarbetare.

Medarbetare som fick en notis om dålig återhämtning

Om flera medarbetare får dåliga resultat, överväg att planera företagsomfattande initiativ för att stödja arbetsförmågan, såsom coaching för välbefinnande på arbetsplatsen, sömn- eller stresshanteringsworkshops, eller andra relaterade åtgärder.

Medarbetare som fått en rekommendation för en hälsokontroll

Kontrollera den individuella rapporten för att fastställa orsakerna till den dåliga återhämtningen och planera skräddarsydda insatser.

Om flera medarbetare får notiser om dålig återhämtning, överväg att införa företagsomfattande initiativ, såsom coaching för välbefinnande på arbetsplatsen, en mer detaljerad bedömning av arbetsbelastningsfaktorer eller en plan för att minska arbetsbelastningen. Om nödvändigt, arrangera individuella hälsokonsultationer.

Se till att dessa medarbetare omedelbart uppmuntras att söka medicinsk rådgivning och/eller genomgå ytterligare undersökningar. Undersök deras situation och ge ytterligare stöd vid behov, såsom en hälsokonsultation. Medarbetare som får denna rekommendation behöver ofta långsiktigt stöd och uppföljning.

Mental Belastning

2) Kontrollera arbetsglädjen i organisationen

Arbetsglädje

Låg arbetsglädje kan indikera problem i arbetsmiljön, arbetsinnehållet eller ledningspraxis och kan leda till högre personalomsättning.

Work satisfaction

N=13

Fairly Good

Survey result average 3.7 / 5

Median: 4

People who set well-being goals

31% of participants

set a goal to support their well-being.

FIRSTBEAT-MÄTNINGSRESULTAT

MÖJLIGA ÅTGÄRDER

Om arbetsglädjen är hög

Hög arbetsglädje är en värdefull organisatorisk resurs. Lyft fram de positiva resultaten i din rapport till arbetsgivaren, tillsammans med identifierade faktorer och/eller medarbetarfeedback som bidrog till detta resultat.

Om arbetsglädjen är låg

Arbeta med ledning, handledare och medarbetare för att identifiera de bakomliggande orsakerna till låg arbetsglädje, inklusive eventuella organisatoriska eller sociala arbetsmiljöfaktorer. Utveckla ett förslag på åtgärder för att förbättra arbetsglädjen.

3) Kontrollera medarbetarnas återhämtning under arbetstid

god återhämtning

måttlig återhämtning

dålig återhämtning

God återhämtning under arbetstid är en resursfaktor som stöder god prestation och övergripande välbefinnande på jobbet. Dålig återhämtning ökar risken för överbelastning.

People who set well-being goals

% of participants

goal to support their well-being.

Recovery during work

N=11

Poor	6 participants (55%)
Moderate	2 participants (18%)
Good	3 participants (27%)

FIRSTBEAT-MÄTNINGSRESULTAT

MÖJLIGA ÅTGÄRDER

Om många medarbetare upplever dålig återhämtning under arbetstid

Föreslå åtgärder för att minska stress och förbättra återhämtningen under arbetstid. Överväg att införa fler regelbundna pauser, prioritera arbetsuppgifter och omorganisera arbetsuppgifter. Föreslå en onlineföreläsning om vikten av återhämtning och strategier för att förbättra den under arbetsdagen.

Om många medarbetare upplever måttlig återhämtning under arbetstid

Ge rekommendationer om åtgärder som stödjer bättre återhämtning under arbetstid, till exempel att ta regelbundna pauser, minimera avbrott, säkerställa tillräcklig tid för fokuserat arbete och prioritering av arbetsuppgifter.

Om många medarbetare upplever god återhämtning under arbetstid

God återhämtning under arbetstid är en värdefull resurs. Identifiera och dokumentera bästa praxis som stöder effektivt upplägg av arbetet och dela dessa insikter med arbetsgivaren. Uppmuntra medarbetarna att fortsätta följa praxis som främjar återhämtning.

Mental Belastning

4) Kontrollera balansen mellan stress och återhämtning samt den återhämtande effekten av sömn

stress- och återhämtningsbalans

återställande effekt av sömn

En dålig eller måttlig balans mellan stress och återhämtning, eller brist på återhämtande sömn, ökar risken för överbelastning.



FIRSTBEAT-MÄTRESULTAT

Om resultatet är bra eller utmärkt

MÖJLIGA ÅTGÄRDER

En positiv balans mellan stress och återhämtning och/eller god återhämtande effekt av sömn är värdefulla resursfaktorer som stödjer medarbetarnas hälsa och prestation. Rapportera denna observation till arbetsgivaren som en viktig styrka.

Om resultatet är måttligt eller dåligt

Utvärdera om hög arbetsbelastning är den främsta orsaken. Samarbeta med organisationens representanter för att utveckla förslag för att minska arbetsrelaterad stress. Överväg åtgärder som omorganisering av arbetsuppgifter, ledarskapsutbildning, handledarutbildning eller att säkerställa tillräcklig handledning till medarbetare.

För skiftarbetare kan typiska åtgärder inkludera att minska skiftarbetet, om möjligt, eller förbättra skiftens schemaläggning för att stödja bättre återhämtning.

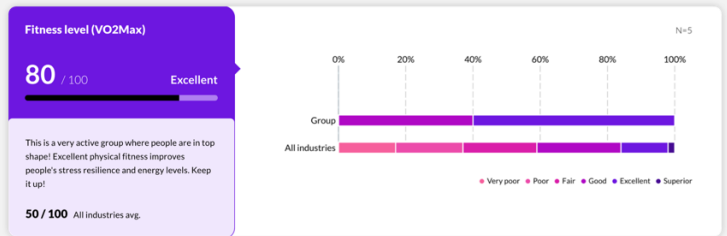
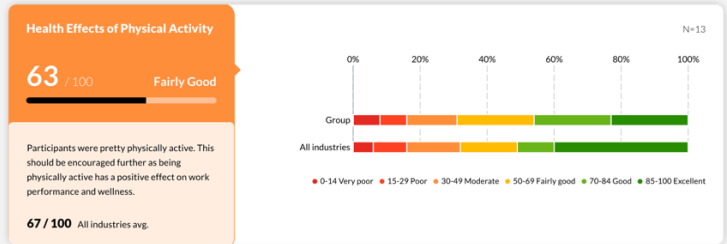
Mental Belastning

5) Kontrollera om resultatet av fysisk aktivitet och konditionsnivån stödjer hanteringen på jobbet

_____ **hälsoeffekter av fysisk aktivitet**

_____ **konditionsnivå (VO2max)**

Om hälsoeffekterna av fysisk aktivitet och konditionsnivån är dåliga eller mycket dåliga:
 → Gruppens fysiska inaktivitet kan utgöra en risk för god prestation och övergripande arbetsförmåga.



FIRSTBEAT-MÄTNINGSRESULTAT

MÖJLIGA ÅTGÄRDER

<p>Om hälsoeffekterna av fysisk aktivitet är bra eller utmärkta</p>	<p>Tillräcklig och regelbunden fysisk aktivitet är en värdefull resurs för organisationen och stödjer god arbetsförmåga och prestation. Rapportera detta positiva resultat till arbetsgivaren.</p>
<p>Om hälsoeffekterna av fysisk aktivitet är dåliga eller mycket dåliga</p>	<p>Föreslå aktiviteter som uppmuntrar till mer regelbunden fysisk aktivitet bland medarbetarna, både på arbetet och under fritiden. Överväg alternativ som träningsförmåner, pausgymnastik eller kampanjer som främjar fysisk aktivitet. Använd dessutom Firstbeat Life-fysiska aktiviteter för att stödja dessa insatser.</p>
<p>Om konditionsnivån är bra eller utmärkt</p>	<p>God kondition är en organisatorisk resurs som stödjer medarbetarnas hälsa och arbetsförmåga. Rapportera detta positiva resultat till arbetsgivaren.</p>
<p>Om konditionsnivån är dålig eller mycket dålig</p>	<p>Föreslå initiativ för att förbättra medarbetarnas kondition, som kampanjer för fysisk aktivitet, friskvårdstimme eller träningsförmåner. Utnyttja även Firstbeat Life-fysiska aktiviteter för att stödja dessa insatser.</p>

Individuella hälsobedömningar

Rekommendera Firstbeat-mätningar när:

- En medarbetare bokar en tid på grund av stress, utmattning, sömnproblem eller om det uppstår frågor om livsstilsfaktorer, såsom sömnproblem, missbruk eller brist på fysisk aktivitet under mötet.
- Medarbetaren har frekvent frånvaro från arbetet eller om betydande hälsoriskfaktorer har identifierats.
- Arbetsplatsbedömningen har betonat behovet av att utvärdera medarbetarens arbetsförmåga eller bedöma behovet av rehabilitering.
- Du vill använda en mätning av välmående, som en del av livsstilsrådgivning och för att övervaka effekten av förändringar.

Mätninginstruktioner

1 Instruera kunden att göra en kontinuerlig mätning under 4-5 dagar.

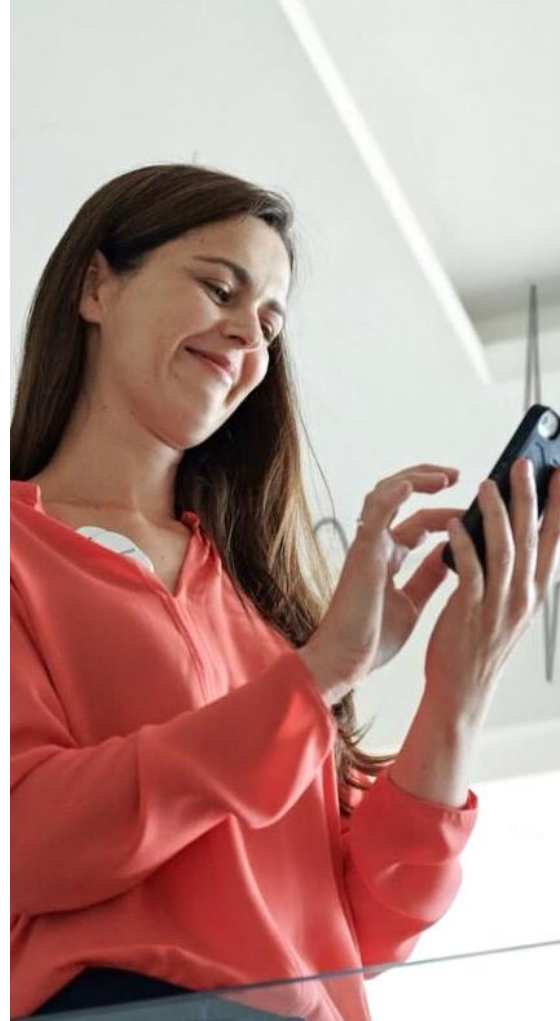
- Mätningen bör omfatta både arbetsdagar och lediga dagar.
- Denna tidsperiod ger tillräckligt med data för att utvärdera arbetsbelastningen, samt identifiera frisk- och riskfaktorer.

2 Instruera medarbetaren att logga arbetsdagar och humör i appens mättdagbok.

- Att logga arbetsdagen i dagboken ger resultat på faktorer som arbetsbelastning och återhämtning under arbetstid.
- Humörinlägg gör det möjligt att spåra medarbetarens allmänna humör och se i vilka situationer humöret försämrats eller förbättras.

3 Instruera medarbetare att genomföra en 30-minuters gångtest under mätperioden.

- Detta test hjälper till att avgöra om medarbetarens fysiska kondition är tillräcklig för arbetskraven eller om dålig kondition kan bidra till problem.



Användartips

Rapporten om välmåendefaktorer ger en tydlig översikt över dina medarbetares välbefinnande och lyfter fram styrkor, förbättringsområden och potentiella risker.

Checklistan med 25 välmåendefaktorer hjälper dig att planera konkreta åtgärder, baserat på omfattande fysiologiska data.



Individuella hälsobedömningar

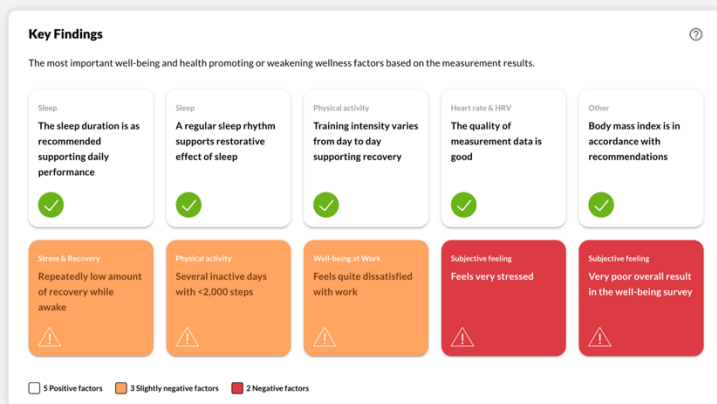
1) Granska viktiga resultat relaterade till medarbetarens välbefinnande

_____ friskfaktorer (grön)

_____ utvecklingsområden (orange)

_____ riskfaktorer (röd)

Dokumentera viktiga observationer angående medarbetarens riskfaktorer, utvecklingsområden och friskfaktorer. Dessa resultat kommer att vägleda dig när du planerar vidare åtgärder. Diskutera med kunden om mätperioden representerade deras typiska dagliga rutiner.



FIRSTBEAT-MÄTRESULTAT

Flera positiva faktorer, med endast några få lätt negativa eller negativa faktorer

Få eller inga positiva faktorer, med ett måttligt antal lätt negativa faktorer och flera negativa faktorer

MÖJLIGA ÅTGÄRDER

Situationer där kunden kan ha vissa hälsoproblem eller upplever hög stress, men analysen hittar många positiva resursfaktorer och endast ett fåtal riskfaktorer, förklaras ofta av en hälsosam livsstil som stödjer god fysiologisk återhämtning.

Diskutera friskfaktorerna med kunden och uppmuntra dem att fortsätta hålla sig till en hälsosam livsstil för att bibehålla god återhämtning.

Diskutera orsakerna bakom hälsoproblemen (t.ex. stress från arbete eller privatliv) och planera nästa steg för att åtgärda grundorsakerna. Diskutera också de orangea och röda korten, om några, och kom överens om vilka områden som ska arbetas med.

Diskutera möjliga orsaker till stress eller utmaningar med att hantera, såsom stress på jobbet eller i det personliga livet, eller en ohälsosam livsstil.

Granska riskfaktorema (röd) och utvecklingsområdena (orange) och bedöm deras inverkan på kundens nuvarande situation.

Diskutera friskfaktorerna (grön), även om det bara finns några få, och uppmuntra kunden att fortsätta upprätthålla dem. Även små positiva resultat från vardagen stödjer välbefinnande och hantering.

Prioritera nästa steg tillsammans och fokusera på grundorsakerna. Om hälsoproblemen är relaterade till överdriven arbetsbelastning, överväg behovet av en diskussion med en vårdgivare. Bedöm behovet av vidare undersökningar, såsom medicinsk kontroll, blodprover eller sömntester. Kom överens om tid för en uppföljningsmätning.

Individuella hälsobedömningar

2) Kontrollera och avgör vilka områden från listan över välmåendefaktorer som kräver uppmärksamhet

- [] Stress och återhämtning
- [] Sömn
- [] Fysisk aktivitet
- [] Konditionsnivå (VO2max)
- [] Puls och hjärtfrekvensvariabilitet
- [] Välbefinnande på jobbet
- [] Subjektivt välbefinnande
- [] Body Mass Index
- [] Alkoholkonsumtion

Ett högt antal orangea och röda välmåendefaktorer inom ett tema indikerar en ökad risk i det området.

Category	Factor	Result
Stress & Recovery	Overall recovery	Neutral impact
	Recovery while awake	Slightly negative impact
	Intensity of stress	Neutral impact
Sleep	Sleep duration	Positive impact
	Intensity of recovery during sleep	Neutral impact
	Regularity of sleep timing	Positive impact
	Bedtime	Neutral impact
	Recovery during early sleep	Neutral impact
Category	Factor	Result
Subjective feeling	Perceived well-being	Slightly negative impact
	Perceived stress	Negative impact
	Mood	Neutral impact
	Perceived overall well-being (survey)	Negative impact

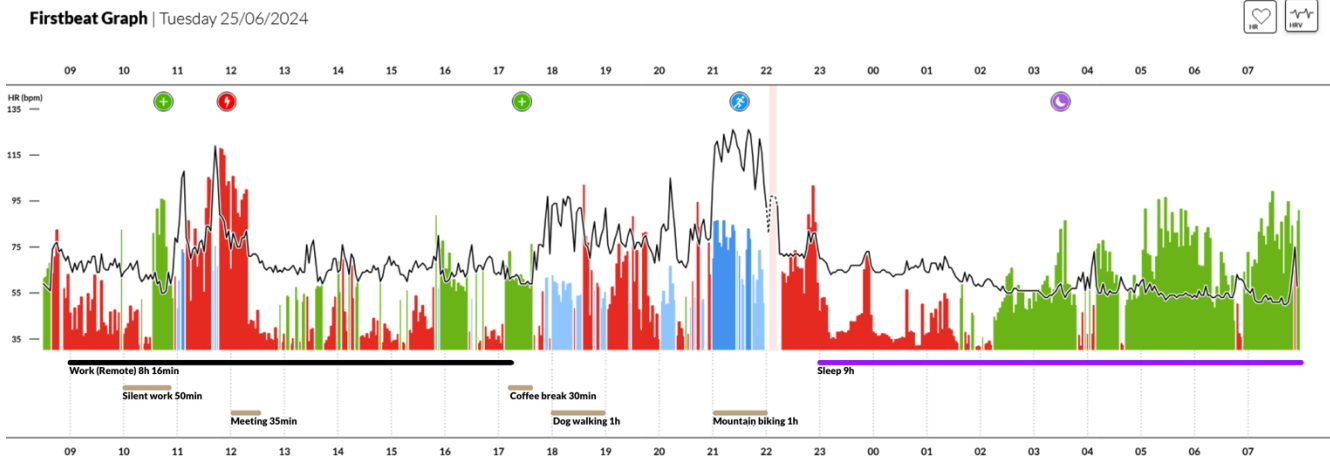
FIRSTBEAT-MÄTRESULTAT

EXEMPEL PÅ MÖJLIGA ÅTGÄRDER

<p>Stress och återhämtning</p> <p>→ Om det finns utmaningar med stressbalansen</p>	<p>Öka den övergripande återhämtningen genom att minska fysiska och mentala stressfaktorer. Förläng sömnlängden och säkerställ tillräcklig vila och avslappning.</p>
<p>Sömn</p> <p>→ Om det finns utmaningar med återhämtning</p>	<p>Förläng sömnlängden, förbättra sovrutiner, lugn och ro innan läggdags. Mer detaljerade sömnbedömningar och sömncoachning vid behov.</p>
<p>Fysisk aktivitet</p> <p>→ Om mängden eller intensiteten av träning är otillräcklig</p>	<p>Öka den dagliga promenaden eller andra vardagsaktiviteter, öka intensiteten på träningen, t.ex. genom att inkludera korta löpturer under promenader.</p>
<p>Konditionsnivå</p> <p>→ Om kundens fysiska tillstånd är dåligt</p>	<p>Lägg till måttlig och intensiv träning till den veckovisa träningsrutinen. Tillhandahåll ett träningsprogram från en fysioterapeut.</p>
<p>Puls och hjärtfrekvensvariabilitet (HRV)</p> <p>→ Om puls- eller HRV-data är otypiska, oregelbundna eller av dålig kvalitet</p>	<p>Minska överdriven belastning och säkerställ att medicinska tillstånd hanteras korrekt. Om mätkvaliteten är dålig, upprepa mätningen. Om problemet kvarstår, överväg en medicinsk undersökning eller EKG-mätning.</p>
<p>Välbefinnande på jobbet</p> <p>→ Om det finns problem med arbetsbelastning</p>	<p>Pauser under arbetet, prioritering, kognitiv ergonomi, stöd från arbetsledare, bedömning av arbetsförhållanden och arbetsprocesser.</p>
<p>Upplevt välbefinnande</p> <p>→ Om upplevt välbefinnande eller humör är dåligt</p>	<p>Diskutera de bakomliggande orsakerna till stress eller dåligt humör. Uppmuntra medarbetaren att investera tid i aktiviteter som är meningsfulla för dem. Hänvisa till en (arbets-)psykolog om ytterligare stöd behövs.</p>
<p>Body Mass index (BMI)</p> <p>→ Om en person är betydligt över- eller underviktig</p>	<p>Identifiera de bakomliggande orsakerna till viktproblem. Ge närings- och träningsråd och rekommendera stöd från en dietist om nödvändigt.</p>
<p>Alkoholkonsumtion</p> <p>→ Om alkoholkonsumtionen är måttlig eller hög</p>	<p>Diskutera alkoholens effekter och uppmuntra till minskad alkoholkonsumtion. Föreslå att ersätta starkare drycker med mildare eller alkoholfria alternativ.</p>

Individuella hälsobedömningar

3) Förstå kundens livsstil / val under arbete och fritid med Firstbeat-diagram



FIRSTBEAT-MÄTRESULTAT

Arbetstid

→ Om det finns lite eller ingen återhämtning under arbetstid

MÖJLIGA ÅTGÄRDER

Fråga kunden om deras typiska arbetsdag. Tar de tillräckliga pauser? Är de ständigt upptagna eller jonglerar med för många uppgifter? Upplever de frekventa avbrott eller bakgrundsljud? Hur ser den övergripande arbetsmiljön ut?

Kom överens om specifika åtgärder för att stödja återhämtning under arbetstid, som att ta regelbundna pauser, prioritera arbetsuppgifter, möjliggöra fokuserat arbete och minimera distraktioner. Om nödvändigt, arrangera samtal med beteendevetare/psykolog för att ta itu med problemet på ett omfattande sätt.

Fritid

→ Om det finns lite eller ingen återhämtning under fritiden

Diskutera stressfaktorer som finns under deras fritid och personliga liv, som svårigheter att balansera familjeliv och arbete, kraven från intensiva år med barn eller intensiv träning.

Planera realistiska åtgärder för att minska stress och stödja återhämtning under fritiden, samtidigt som kundens nuvarande situation tas i beaktande. Kom överens om konkreta steg för att säkerställa tillräcklig tid för återhämtning under fritiden.

Sömnperiod

→ Om återhämtande sömn försenas eller om det finns betydande stress under sömnperioden

Diskutera med kunden för att identifiera orsakerna till dålig sömn. Vanliga sömnstörningar inkluderar hög stress eller fysisk ansträngning, intensiv träning, övertid, alkohol eller andra berusningsmedel, klimakteriet, stimulantia som koffein eller nikotin, vissa mediciner och hälsotillstånd.

Kom överens om åtgärder för att stödja återhämtande sömn, med fokus på att minska de stressfaktorer som stör sömnkvaliteten. Utnyttja även [Firstbeat Life-sömnuppgifter](#).