

# Firstbeat-hyvinvointianalyysi

## Keittiötyöntekijät

### Mikkeli ja Pieksämäki

Marja-Liisa Laitinen

TKI-asiantuntija

Tuottava ja tehokas ammattikeittiö -hanke

# TYÖHYVINVOINTI JA ERGONOMIA

## Käytetyt arviointimenetelmät

1. Firstbeat® hyvinvointianalyysi
2. Työkykyindeksi (TTL)
3. Hankkeen lähtö- ja lopputilannekysely
  - 3.1. työntekijäkuva
  - 3.2. työpaikan sosiaalinen ympäristö
  - 3.3. liikunta, uni ja ravitsemus
4. Ergonomia ja prosessit
  - havainnointi, haastattelu, valokuvaus, videokuvaus
5. Työympäristön fysikaaliset mittaukset
6. Tiimivalmennus (Mikkeli)

# 1. Firstbeat® hyvinvointianalyysi

- Ympäri vuorokautinen sykevälimittaus kuvaa yksilöllisesti kuormittavia ja palauttavia tekijöitä sekä liikunnan vaikutusta
- Sykevaihtelu on ajallista vaihtelua peräkkäisten sydämen lyöntien välissä (Heart Rate Variability, HRV)
- Tieteellisesti kehitetty hyvinvointianalyysi kertoo kehon voimavaroista ja nostaa pöydälle asiat, jotka parantavat jaksamista, kuntoa ja terveyttä
- Stressin ja voimavarojen raportti osoittaa mm. esiintyykö vuorokaudessa riittävästi palautumista ja palautuvatko elimistön voimavarat unen aikana
- [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com)

# Alkuvaiheen Firstbeat-mittaukset keväällä 2016

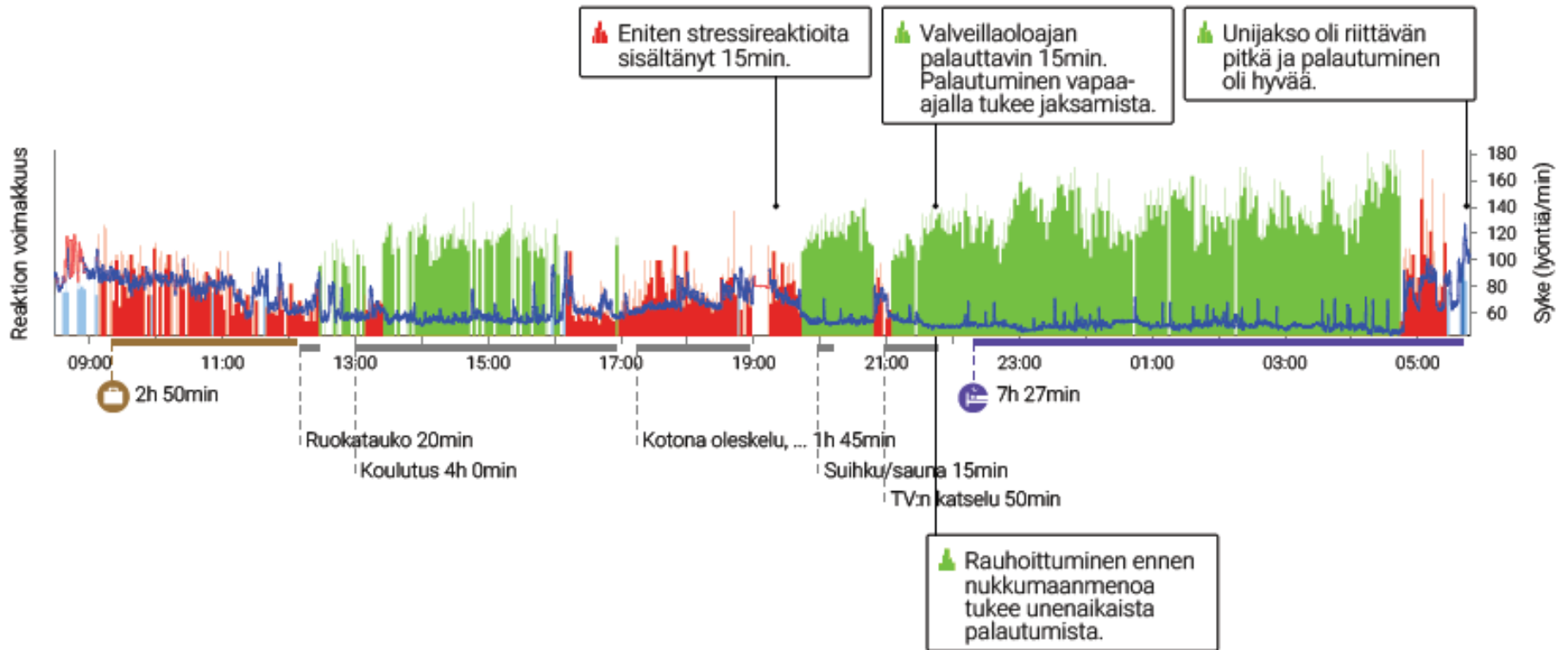
- Mittaukset tehtiin keväällä yhteensä 14(Mli)+27(Pmäki) työntekijälle
- Palautteet ja hyvinvointikeskustelu henkilökohtaisesti kaikille
- Tulokset olivat pääsääntöisesti hyviä
- Työpäivän aikaista palautumista on vain jossain määrin, palautuminen tapahtuu pääasiassa vapaa-ajalla työpäivän jälkeen ja yöaikaan sekä vapaapäivinä
- Käytiin läpi kunkin henkilökohtainen tavoite hyvinvoinnin ylläpitämiseksi tai parantamiseksi

# Väliarviointi, hyvinvointikeskustelut keväällä 2017 Mikkelissä

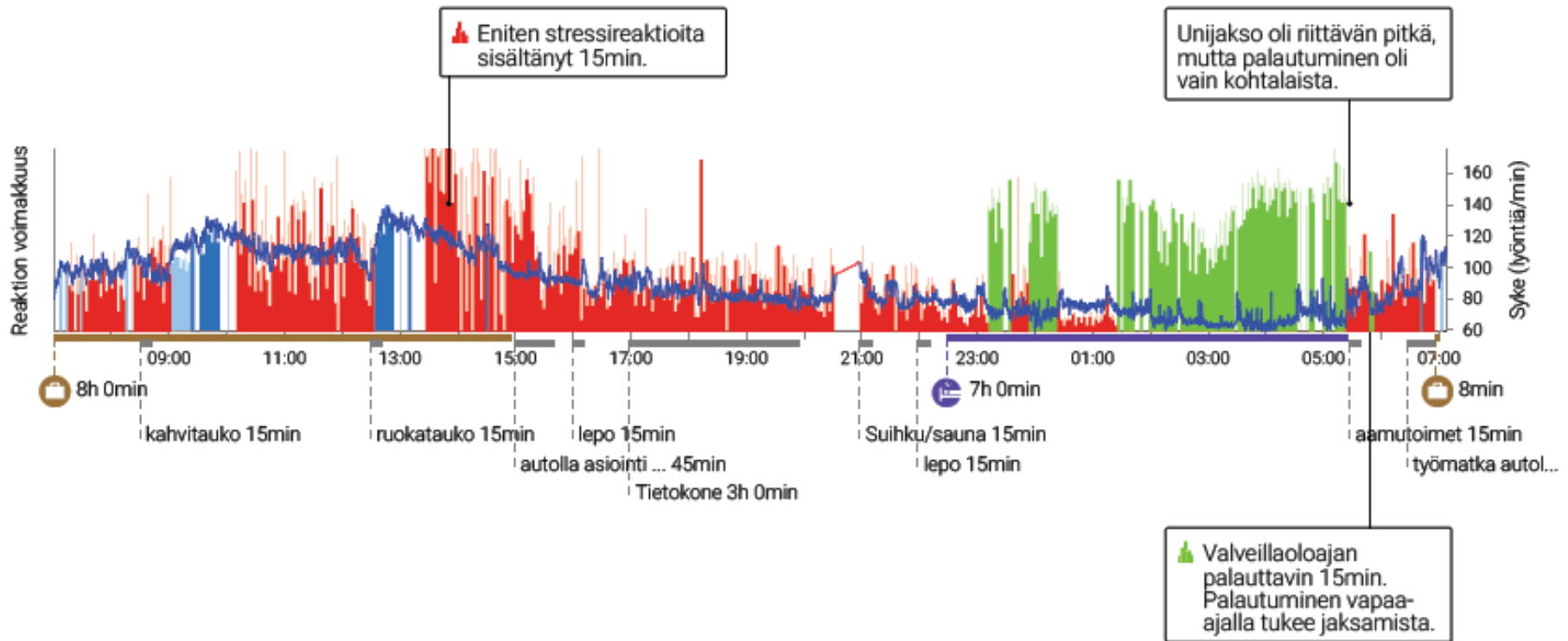
- Firstbeat –mittausten tuloksiin ja hyvinvointitavoitteisiin liittyvät välipalautekeskustelut käytiin Mikkelin keittiöissä keväällä 2017, yhteensä 10 työntekijän kanssa
- Painonpudotusta 20 kg / 2 henkilöä ja tupakoinnin oli lopettanut kolme (3) henkilöä
- Liikuntaa oli lisätty ja aiottiin lisätä kohti kesää
- Keskustelut olivat erittäin myönteisiä ja kannustavia puolin ja toisin
  - > ehdotus: jatkossa hyvinvointikeskustelu vuosittain, vetäjänä työfysioterapeutti

# Case 1. Keittiötyöntekijä

🔴 Stressireaktiot 🟢 Palautuminen 🟡 Liikunta 🟠 Kevyt liikunta — Syke — Puuttuva syketietao 3%

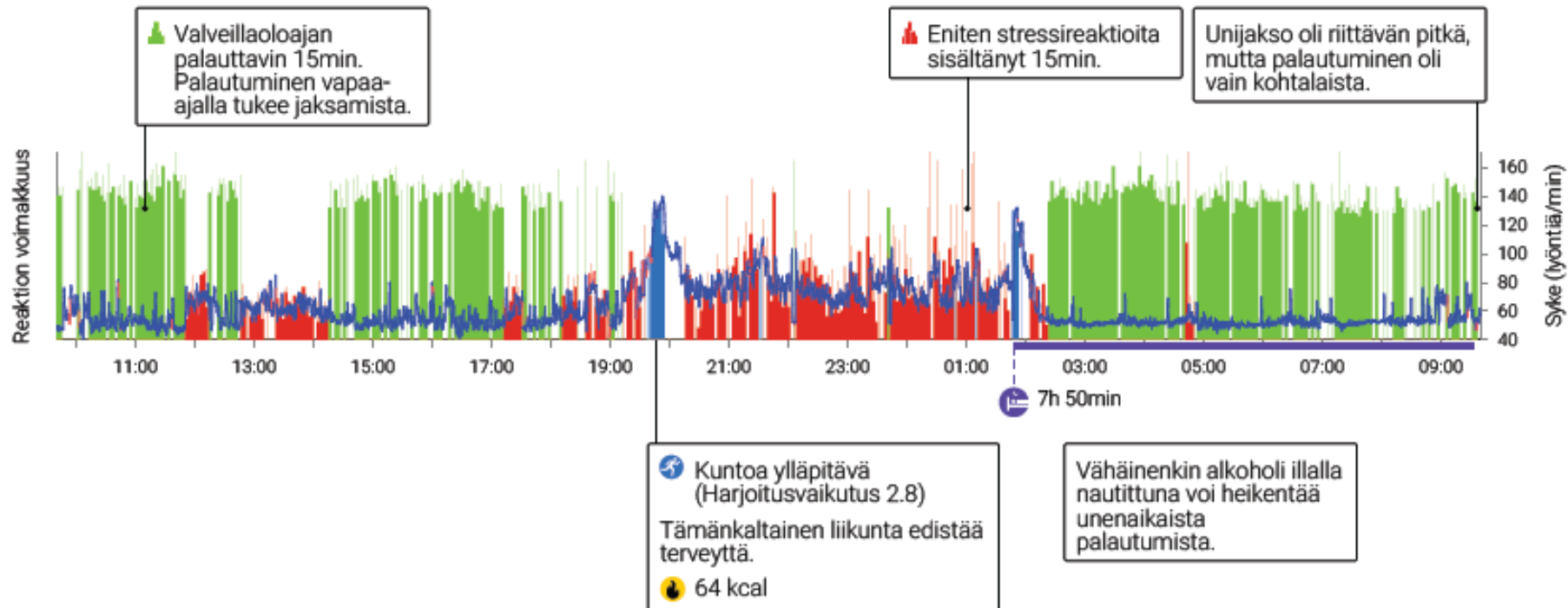


# Case 2. Keittiötyöntekijä



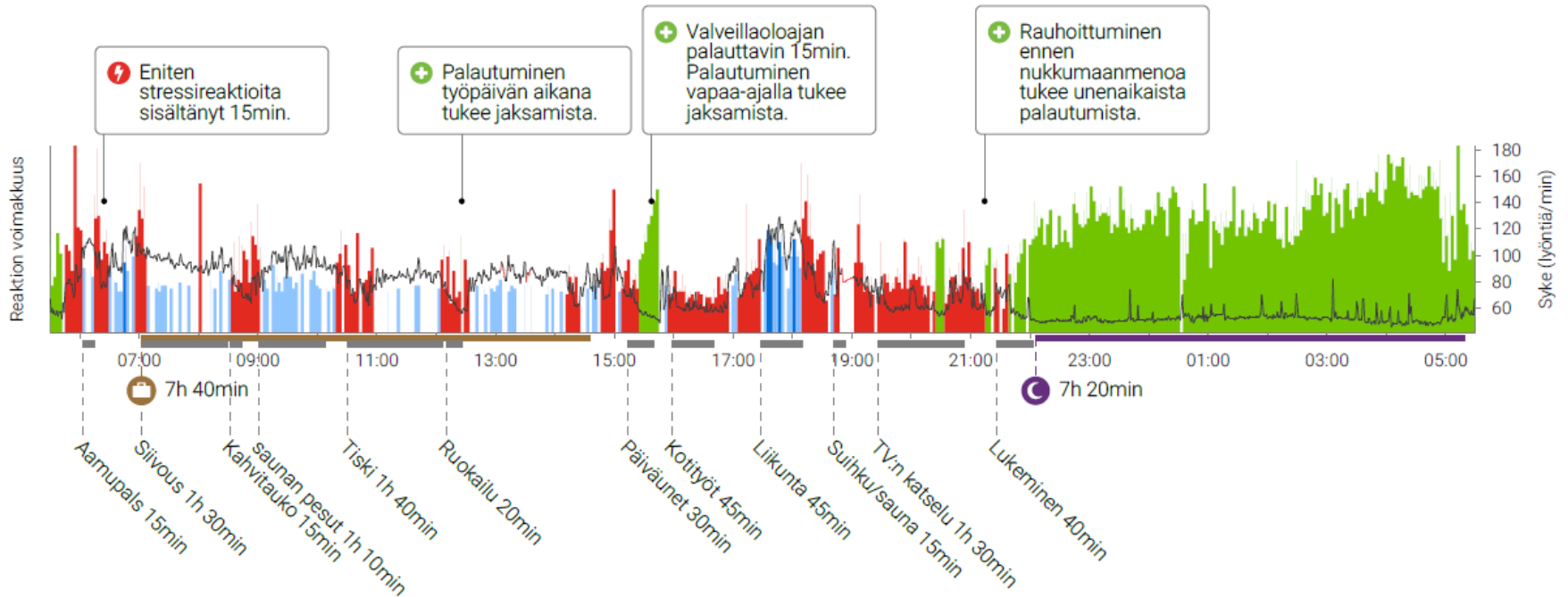
# Case 3. Keittiötyöntekijä

▲ Stressireaktiot ▲ Palautuminen ▲ Liikunta ▲ Kevyt liikunta — Syke — Puuttuva syketyö 2%

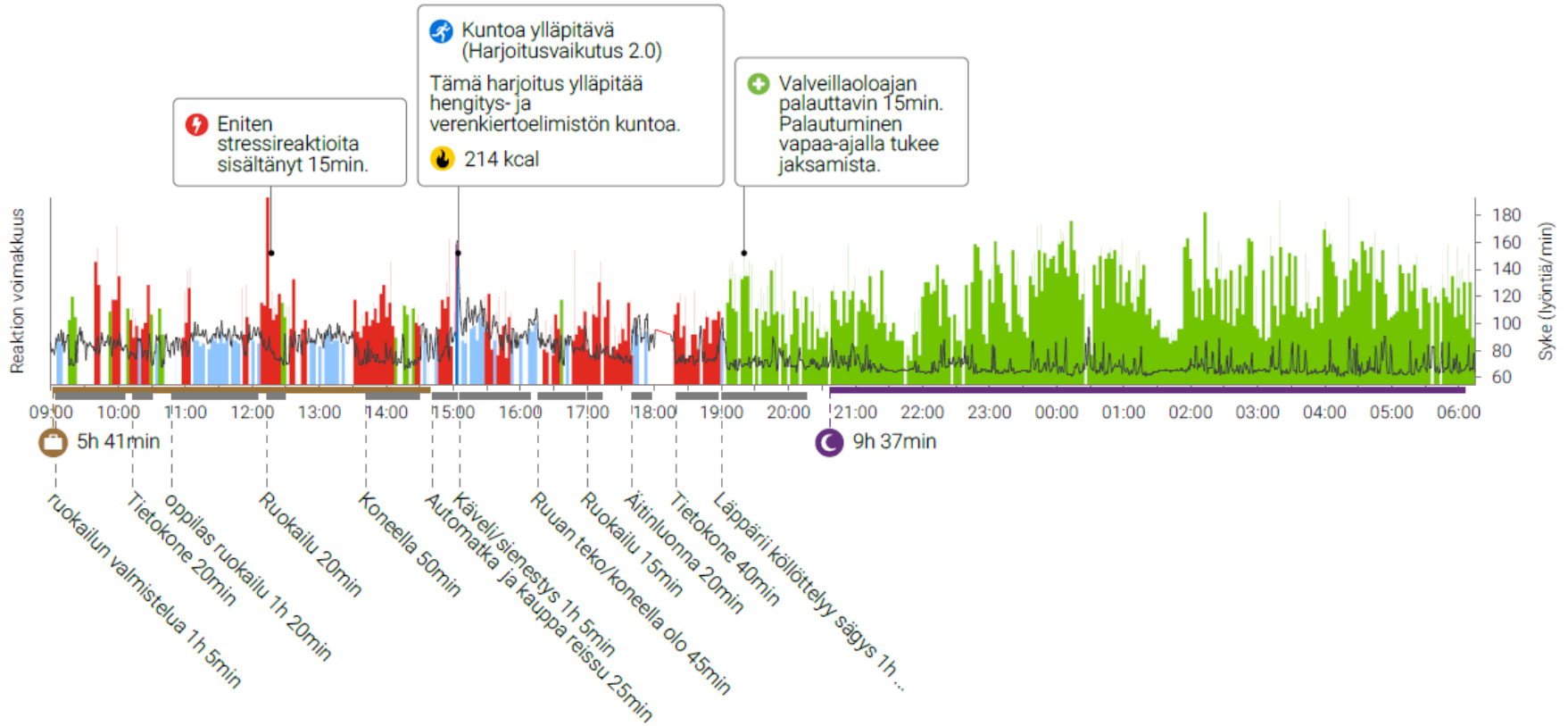




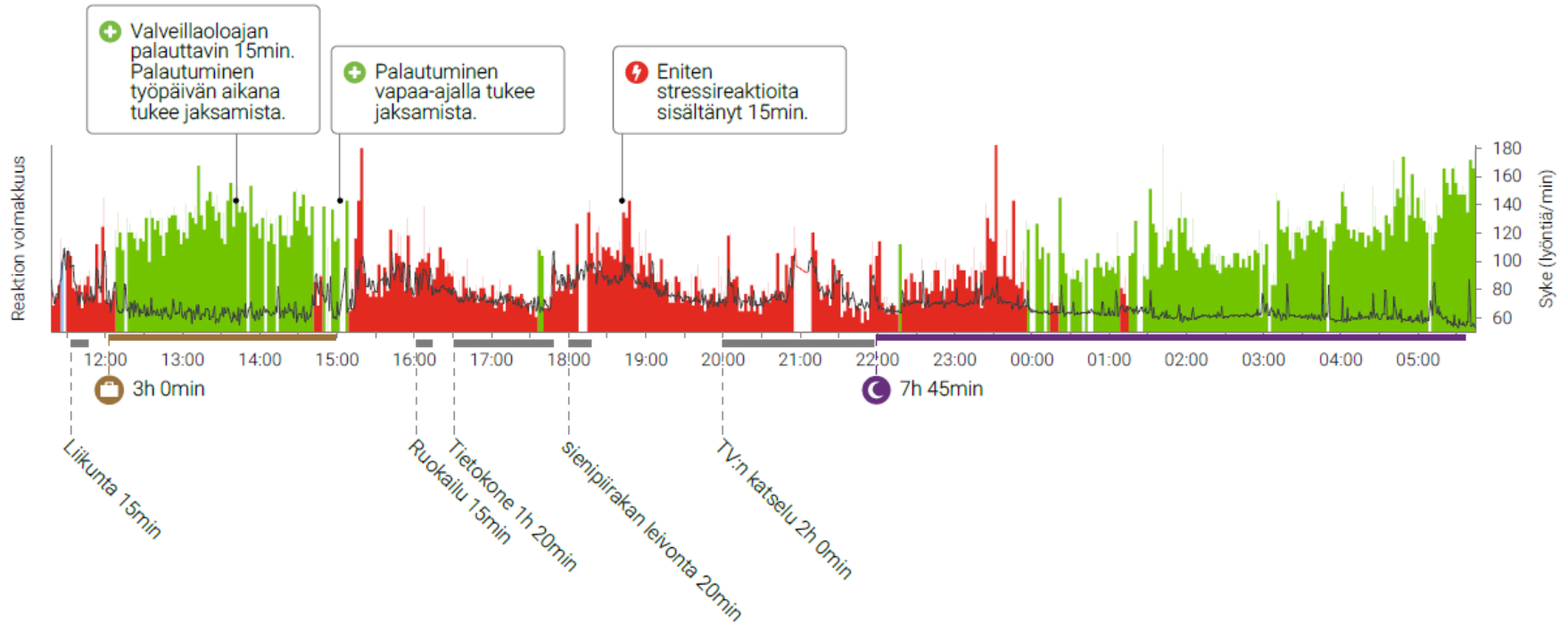
# Case 4. Keittiötyöntekijä



# Case 5. Keittiötyöntekijä



# Case 6. Keittiötyöntekijä



# Loppuvaiheen Firstbeat -mittaukset syksyllä 2017

- Mittaukset tehtiin syksyllä yhteensä 16(Mli)+22(Pmäki) työntekijälle
- Palautteet ja hyvinvointikeskustelu henkilökohtaisesti kaikille
- Tulokset olivat pääsääntöisesti hyviä ja samansuuntaisia kuin alkumittauksessa eli työpäivän aikana ei palautumista tapahdu
- Mutta havaintoja siitä, että työntekijät osaavat ja pystyvät palautumaan vapaa-aikana iltaisin ja viikonloppuisin, oli nähtävissä
- Keskusteluja siitä, että iltapäiväunet, liikunta, lukeminen, TV:n katselu, rentouttaa ja palauttaa
- Keski-ikäisten kanssa käydyt keskustelut yöllisistä heräämisistä ja niiden vähäisestä merkityksestä palautumiseen, olivat tarpeellisia
- Syksy on haastavaa aikaa liikunnan suhteen ja keskusteluja kotona tehtävästä jumpasta käytiin myös
- Ehdotus -> Tiimissä käytäisiin hyvinvointikeskusteluja hyvin alkaneista tavoitteista ja saavutuksista / epäonnistumisista, mahdollisesti työfysioterapeutti apuna

# FB-hyvinvointianalyysin merkitys ja yhteenveto

- Painontarkkailu, painonpudotus
  - Arvio 5 työntekijää, yhteensä 50 kg painonpudotus hankkeen aikana!
- Tupakoinnin vähentäminen / lopettaminen
  - 4 henkilö lopettanut tupakoinnin!
- Huikeita tarinoita liikunta-aktiivisuuden lisääksestä, oman hyvinvoinnin haltuunotosta ja valinnoista!
- Nyt olisi erinomainen aika jatkaa asetettujen henkilökohtaisten tavoitteiden mukaisesti!
- Yksilöllinen keskustelu/hyvinvointisparraus erittäin tärkeässä roolissa
- Ja mikä olisi hyvä muistaa:
  - Lepotauot työpäivän aikana
  - Liikunta 2-3 x viikossa, hikoilu!
  - Unihygienia





Ja kaikkea itselle sopivaa  
ilon kautta!

Kiitos yhteisestä  
2-vuotisesta matkasta.

☺Lispe



**Tunne huomisen - All for the future.**