

Firstbeat Follow-Up



Firstbeat Hyvinvointianalyysi

FIRSTBEAT HYVINVOINTIANALYYSI

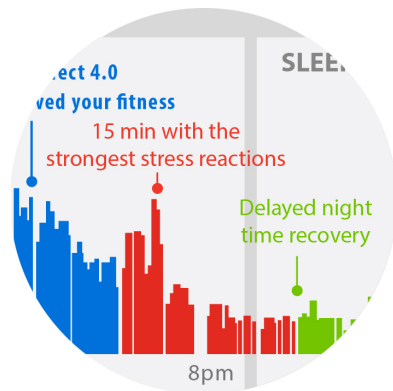


SYKEVÄLIMITTAUS

30

henkilöä osallistui palveluun

07.05.2017
-10.06.2018



HENKILÖKOHTAINEN RAPORTTI

Osallistujat oppivat tunnistamaan henkilökohtaiset työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät.



ASiantuntijan PALAUTE

64

hyvinvointia edistävää tavoitetta asetettiin palvelun aikana.



TOIMENPITEET

81%

osallistujista teki vähintään yhden muutoksen elämäntapoihinsa.



JATKUVUUS

88%

haluaisi osallistua palveluun uudelleen, oppia lisää ja nähdä ovatko muutokset pysyviä.

STRESSI – MITTAUKSEN TULOKSET

Itseraportoitu stressi

43% Kokee olevansa stressaantunut

Mitattu stressitasapaino

86% Stressi ja palautuminen tasapainossa

14% Ylikuormitusriski kohonnut

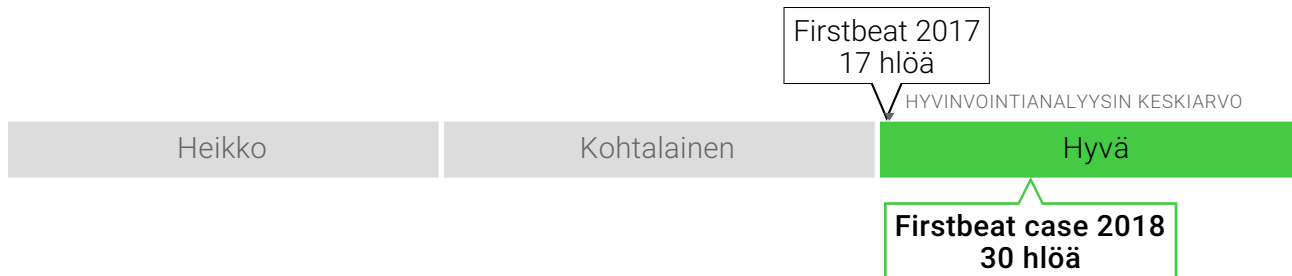
0% Ylikuormitusriski kohonnut merkittävästi
- Suositellaan jatkotutkimuksia

Toimenpiteet

33% Osallistujista asetti stressinhallintaan liittyvän tavoitteen

i Tulos perustuu useaan stressin ja palautumisen muuttajaan.

Mitattu stressitasapaino - Ryhmän tulos



i Stressiä hallitseva työntekijä on tehokkaampi ja tekee vähemmän virheitä. Stressin vastapainoksi tarvitaan palautumista edistämään työssäjaksamista ja vähentämään ylikuormittumisen riskiä.

UNI – MITTAUKSEN TULOKSET

Itseraportoitu uni

43% Nukkuu mielestään riittävästi

Mitattu uni

41% Palautui unen aikana hyvin

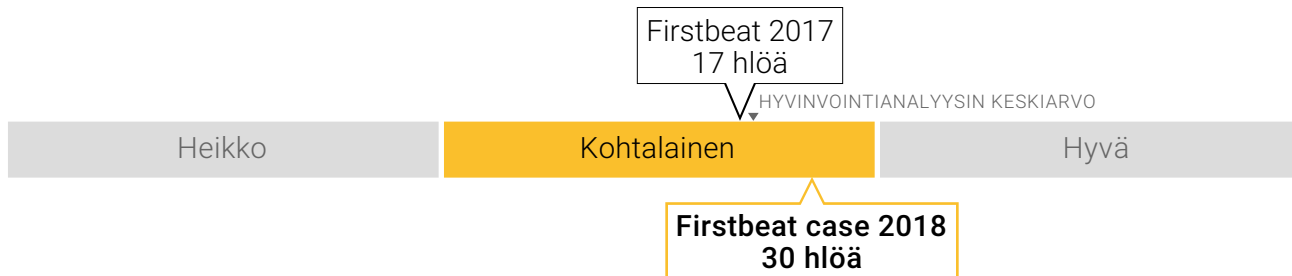
56% Palautui unen aikana kohtalaisesti

3% Palautui unen aikana heikosti

Toimenpiteet

47% Osallistujista asetti uneen ja palautumiseen liittyvän tavoitteen

Mitattu uni - Ryhmän tulos



Riittävä uni ja palautuminen unen aikana parantavat työntekijän kykyä selviytyä kuormittavista tilanteista. Kehittämällä palautumista rakennetaan voimavaroja seuraavaa päivää varten.

LIIKUNTA – MITTAUKSEN TULOKSET

Itseraportoitu liikunta

50% Liikkuu mielestään riittävästi terveyden kannalta

Mitattu liikunta

37% Liikkui riittävästi terveyden kannalta

50% Liikkui kohtalaisesti

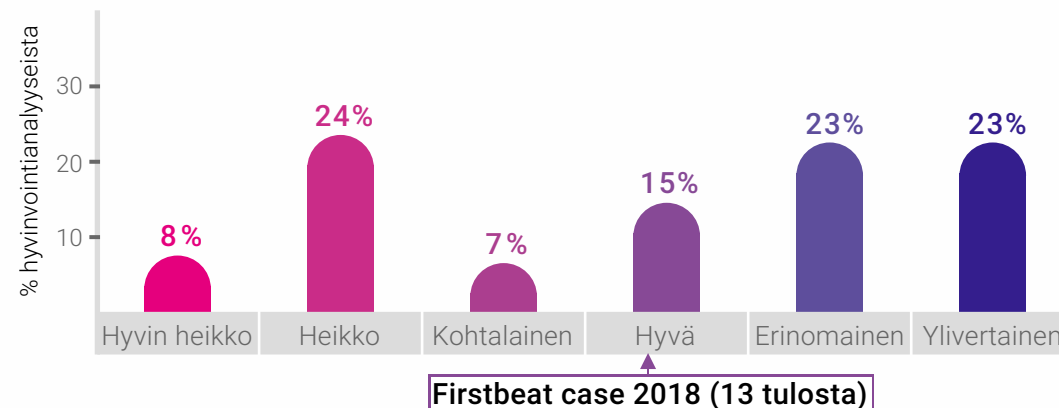
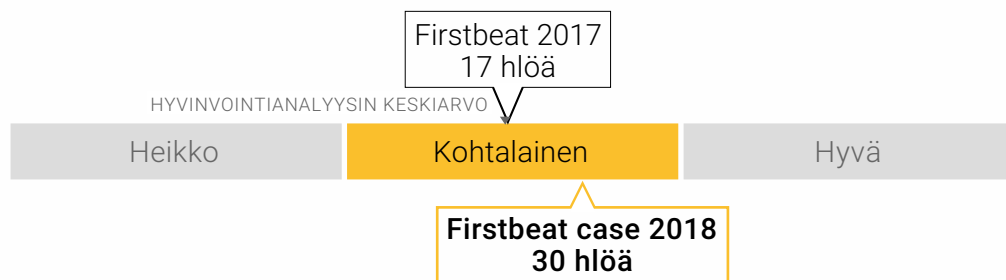
13% Ei liikkunut riittävästi

Toimenpiteet

47% Osallistujista asetti tavoitteen liikunnan lisäämiseen

Mitattu liikunta - Ryhmän tulos

Arvioitu kuntotaso - Ryhmän tulos





TAVOITTEET

Tavoitteiden määrä

64 Tavoitetta yhteensä

2,1 Tavoitetta / henkilö

Tavoitteiden jakaantuminen

33% Stressinhallintaan liittyen

47% Uneen liittyen

47% Liikuntaan liittyen

37% Ravitsemukseen liittyen

TOP3 suosituimmat tavoitteet

1. Käyn ajoissa nukkumaan.
2. Lisään aktiivisuutta päiviini, esim. käytän portaita, kävelen lyhyet matkat, vältän yhtäjaksoista istumista.
3. Pidän kiinni säännöllisestä ateriarytmistä.





SUOSITUKSET

Suosituksset

Mittaustulosten perusteella suosittelemme panostamaan seuraaviin hyvinvoinnin alueisiin

1. Säännöllinen liikunta
2. Unta tukevat toimenpiteet
3. Terveellinen ravitsemus



OSALLISTUJIEN PALAUTE

81%

Teki vähintään yhden muutoksen elämäntapoihinsa!

88%

Osallistujista koki, että Hyvinvointianalyysi auttoi edistämään hyvinvointia.

Sain arvokasta tietoa...



75%

stressitekijöistäni



94%

palautumisestani



81%

liikunnastani

88% haluaisi tehdä mittauksen uudelleen.

94% suosittelisi mittausta muille.

Palautekyselyyn vastanneiden n=16

RYHMÄSSÄ TAPAHTUNEET MUUTOKSET

Tässä vertailussa ovat mukana ne henkilöt, jotka ovat osallistuneet sekä ensimmäiseen, että toiseen mittaukseen.





KIITOS!

www.firstbeat.fi