

Firstbeat Follow-Up



Firstbeat Livsstilsanalys

FIRSTBEAT LIVSSTILSANALYS

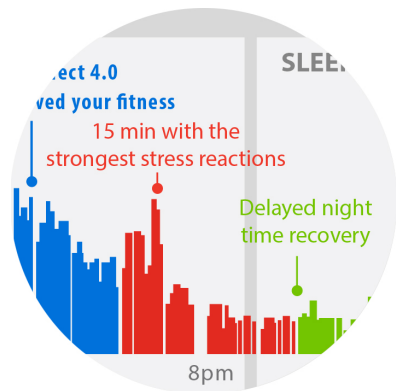


HJÄRTSLAGS- MÄTNING

30

personer genomgick
analysen mellan

07.05.2017
-10.06.2018



PERSONLIG RAPPORT

Deltagarna lärde sig att
identifiera faktorer som
påverkar deras välmående
privat och på jobbet.



FEEDBACK

64

mål sattes upp för att
förbättra välmåendet och
prestationsförmåga.



LIVSSTILS- FÖRÄNDRINGAR

81%

av deltagarna gjorde en
eller flera förändringar i sin
livsstil för att förbättra sitt
välmående.



UPPFÖLJNING

88%

skulle vilja genomföra en
uppföljande mätning för
att se om dem lyckats
genomföra förändringar i
sin livsstil.

STRESS – MÄTRESULTAT

Egenrapporterad stress

43% Känner sig stressade.

Uppmätt stressbalans

86% Balans mellan stress och återhämtning

14% Höjda stressnivåer

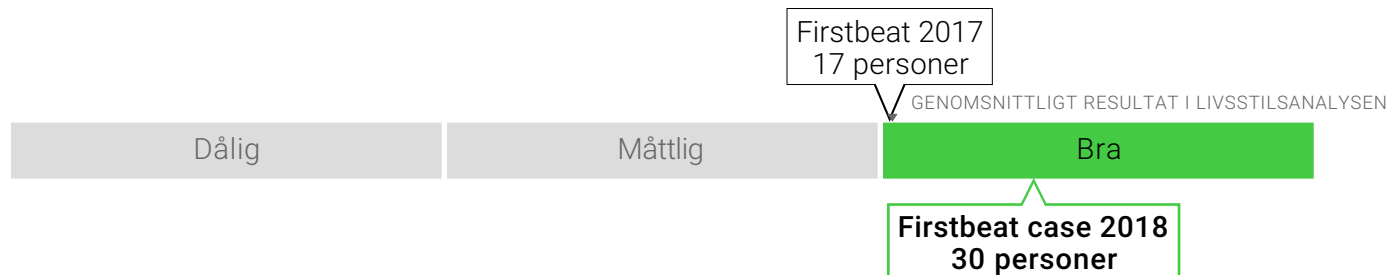
0% Avsevärt höjda stressnivåer
- Ytterligare konsultation rekommenderas

 Resultatet är baserat på flera variabler relaterade till stress och återhämtning.

Åtgärder

33% Av deltagarna satte upp ett mål avseende stresshantering

Uppmätt stressbalans – gruppens resultat



Anställda som vet hur de ska hantera stress och balansera upp den med återhämtning är effektivare och gör färre misstag. Tillräcklig återhämtning stödjer stresshanteringen, förbättrar motståndskraften och minskar risken för överbelastning.

SÖMN – MÄTRESULTAT

Egenrapporterad sömn

43% Anser att de sover tillräckligt mycket

Uppmätt sömn

41% Hade god återhämtning under sömnen

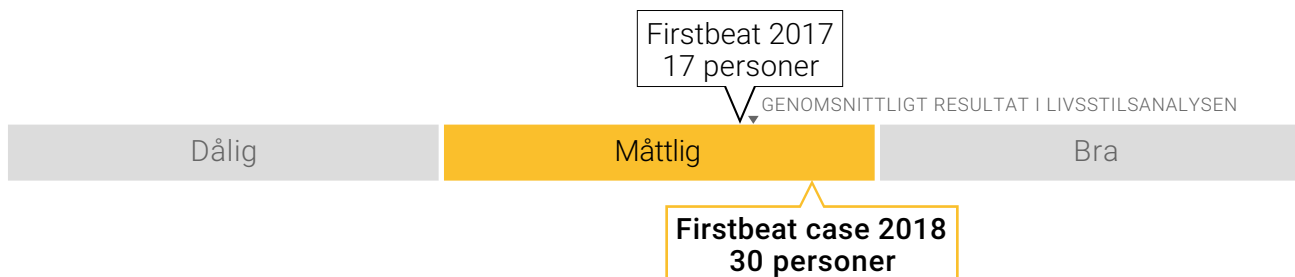
56% Hade måttlig återhämtning under sömnen

3% Hade dålig återhämtning under sömnen

Åtgärder

47% Av deltagarna satte upp ett mål avseende sömn och återhämtning

Uppmätt sömn – gruppens resultat



Tillräckligt med sömn och god återhämtning under sömnen stärker de anställdas förmåga att hantera stress och tung arbetsbelastning. Genom att förbättra återhämtningen kan vi bygga upp motståndskraft för de kommande dagarna.

FYSISK AKTIVITET – MÄTRESULTAT

Egenrapporterad fysisk aktivitet

50% Känner att de är tillräckligt fysiskt aktiva för att ha positiv inverkan på hälsan

Uppmätt fysisk aktivitet

37% Var tillräckligt fysiskt aktiva för att uppnå hälsofördelar

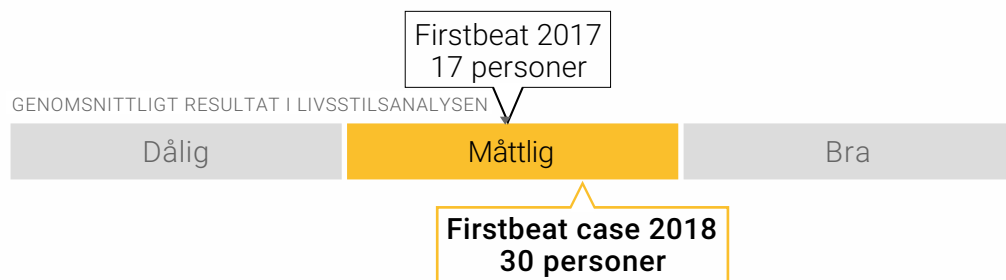
50% Var måttligt fysiskt aktiva

13% Var inte tillräckligt fysiskt aktiva

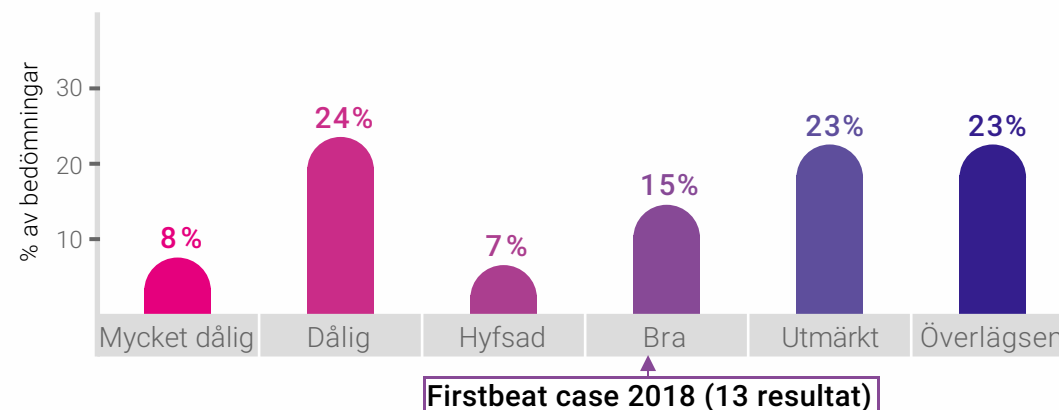
Åtgärder

47% Av deltagarna satte upp ett mål om att öka mängden träning och lätt fysisk aktivitet.

Uppmätt fysisk aktivitet – gruppens resultat



Beräknad konditionsnivå – gruppresultat



MÅL

Antal mål

64 Mål totalt

2,1 Mål/person

Segmentering av målen

33% Avseende stress

47% Avseende sömn

47% Avseende motion

37% Avseende kost

TOPP 3 de populäraste målen

1. Jag försöka lägga mig i tid för att få tillräckligt med sömn.
2. Jag ska öka mängden lätt fysisk aktivitet, t.ex. genom att ta trapporna, gå korta sträckor och undvika att sitta en längre tid.
3. Jag ska äta regelbundna måltider.



FEEDBACK FRÅN DELTAGARNA

Jag fick värdefull information om ...

81%

Gjorde minst en livsstilsförändring som bidrog till deras välbefinnande!

88%

Upplevde att livsstilsanalysen hjälpte dem att främja sitt välbefinnande.



75%

mina personliga stressfaktorer



94%

min återhämtning



81%

mina fysiska aktivitetsvanor

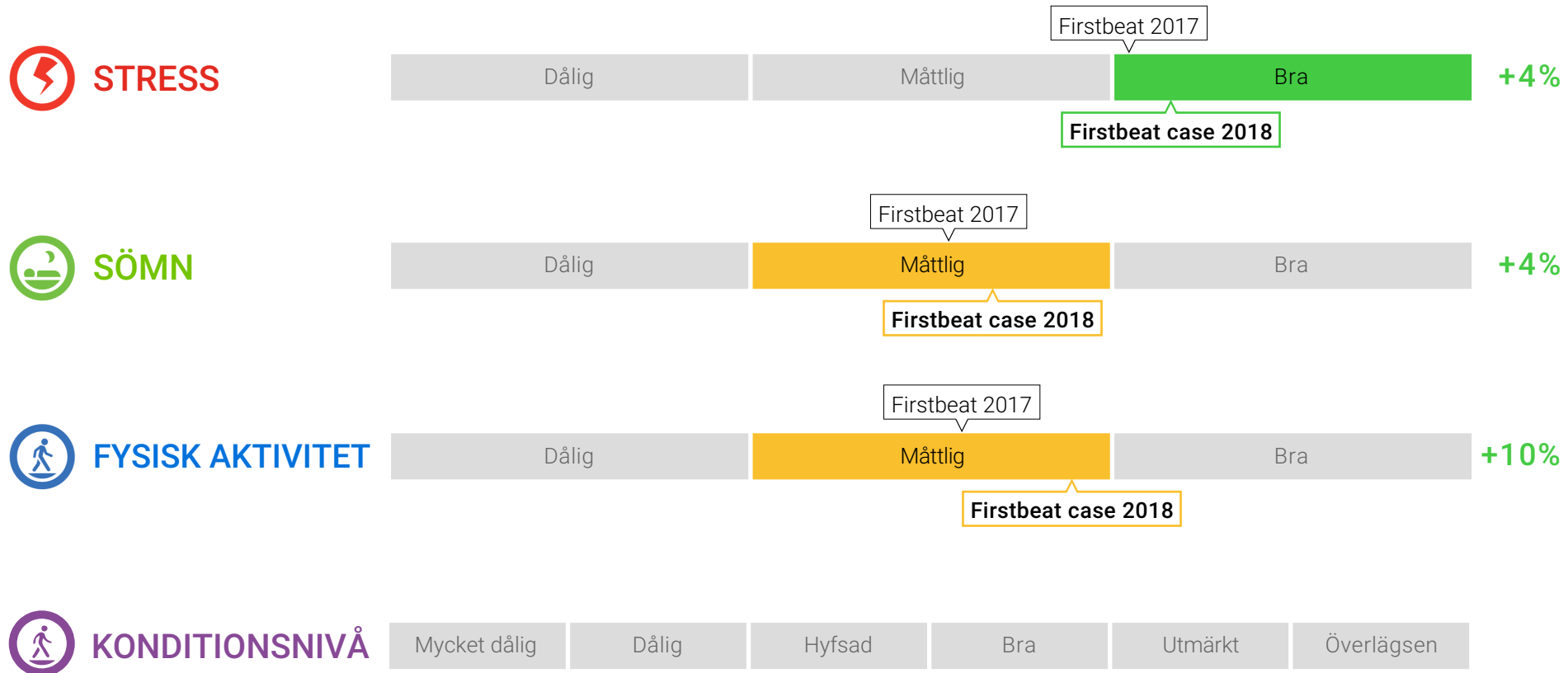
88% skulle vilja delta i tjänsten igen.

94% skulle rekommendera tjänsten åt andra.

Antal svarande på feedbackenkäten: 16

FÖRÄNDRINGAR PÅ GRUPPNIVÅ MELLAN MÄTNINGARNA

I den här jämförelsen ingår de personer som deltog i båda mätningarna.





TACK!

www.firstbeat.com