

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Tuominen, P. & Koivunen, M. (2023) Firstbeat-hyvinvointimittaus palautumisen tukena Smart Work -hankkeessa. Teoksessa Tuominen, P. & Tarnanen, P. (toim.) Smart work : rakennetaan yhdessä menestystä ja työhyvinvointia. Tampereen ammattikorkeakoulu, s. 32-38.

URL: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7266-86-1>

## Firstbeat-hyvinvointimittaus palautumisen tukena Smart Work -hankkeessa

*Firstbeat-hyvinvointimittausten avulla voidaan kartoittaa yritysten henkilöstön kokemuksia omasta hyvinvoinnistaan ja antaa kuormituksesta, palautumisesta ja liikkumisesta mittarin tallentamaan dataan perustuvaa tietoa. Oleellinen osa mittauksista on henkilökohtainen palautekeskustelu, jossa mittattavan tilanteesta keskustellaan ja mietitään yhdessä, missä mennään. Keskusteluissa tarkastellaan, mitkä asiat liikkumisen ja unen sekä stressin ja palautumisen tasapainon suhteen ovat kunnossa. Lisäksi keskustellaan siitä, mitä työntekijä itse voisi tehdä hyvinvointiaan parantaakseen. Yritykset saavat työntekijöidensä tilanteesta yhteenvedon, jonka pohjalta mietitään, mitä yrityksessä voitaisiin tehdä työntekijöiden työhyvinvoinnin parantamiseksi ja koetun kuormituksen vähentämiseksi.*

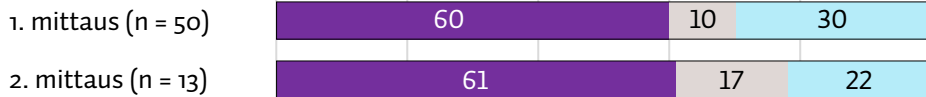
Smart Work -hankkeen alkaessa hankkeeseen osallistuvien yritysten työntekijöille tarjottiin mahdollisuutta Firstbeat-mittaukseen oman hyvinvoinnin tukemiseksi. Hyvinvointianalyysi perustuu sykkeen, sykevälivaihtelun ja liikkeen mittaamiseen kolmen vuorokauden ajan työssä, vapaa-ajalla ja nukkuessa. Näistä muuttujista tuotettiin yksilöllinen raportti kuormitustekijöistä, palautumisesta ja unesta sekä liikkumisesta jokaiselle osallistujalle. Lisäksi yritykset, joista mittauksiin osallistui vähintään 10 henkilöä, saivat yrityskohtaisen yhteenvedon osallistujien tuloksista.

Mittauksiin osallistui puhtaanapitoalalta kolme yritystä, joista loppumittaus tehtiin kahdessa yrityksessä. Isännöintiyrityksiä mittauksiin osallistui seitsemän, ja apteekki-alalta mukana oli viisi yritystä. Alku- ja loppumittaukseen osallistui 50/13 (alku-/loppumittaus) henkilöä puhtaanapitoalalta, 78/60 henkilöä isännöintiyrityksistä sekä 83/61 henkilöä apteekki-alalta.

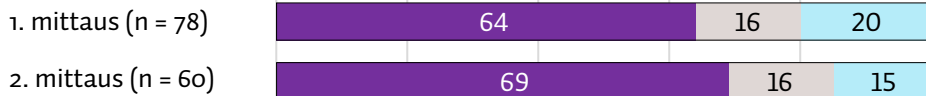
### Hyvinvointikysely

Firstbeat-hyvinvointimittauksiin liittyy oman henkilökohtaisen tilanteen arviointi. Se toteutetaan vastaamalla väittämiin, jotka käsittelevät liikuntaa, ruokailutottumuksia ja alkoholinkäyttöä, stressiä ja palautumista, sekä omaa hyvinvointia. Smart Work -hankkeen työhyvinvointitavoitteiden näkökulmasta mielenkiintoisimmat kysymykset koskivat päivittäisten toimien tauottamista ja palauttavia hetkiä arjen keskellä (Kuvio 1).

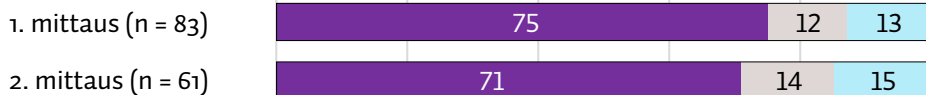
## Puhtaanapito



## Isännöinti



## Apteekki



- Päiviin sisältyy palauttavia hetkiä ja taukoja
- Päiviin saattaa sisältyä palauttavia hetkiä ja taukoja
- Päiviin ei sisälly palauttavia hetkiä ja taukoja

Kuvio 1. Päiviin sisältyy palauttavia hetkiä ja taukoja

Puhtaanapitoalalla (n = 50) ennen ensimmäistä mittausta kuusi kymmenestä (60 %) koki päiviinsä sisältyvän palauttavia hetkiä ja taukoja, mutta kolmanneksella (30 %) näitä ei oman arvion mukaan ollut. Seurantamittauksessa (n = 13) tilanne pysyi käytännössä samanlaisena (61 % sisällytti taukoja, 22 % ei sisällyttänyt taukoja). Tuloksissa on kuitenkin huomioitava suuri ero vastaajien määrässä.

Isännöinti- ja kiinteistönhuoltoalalla (n = 78) ennen ensimmäistä mittausta kaksi kolmasosaa (64 %) osallistujista vastasi päiviinsä sisältyvän palauttavia hetkiä ja taukoja, viidenneksellä (20 %) näitä ei oman arvion mukaan ollut. Jälkimmäisellä mittauskerralla (n = 60) seitsemän kymmenestä osallistujasta (69 %) koki pystyvänsä palautumaan päivän aikana, 15 % puolestaan ei.

Apteekki-alalla (n = 83) kolme neljännessä (75 %) koki päiviinsä sisältyvän palauttavia hetkiä ja taukoja, kun taas 13 %:lla näitä ei oman arvion mukaan ollut. Seurantamittauksessa (n = 61) palauttavia hetkiä ja taukoja pitävien osallistujien määrä oli hieman alhaisempi (71 %) ja tauko- ja pitämättömien osuus oli puolestaan kasvanut hieman (15 %).

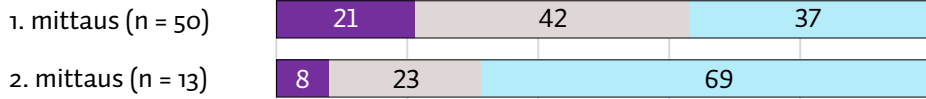
## Stressin ja palautumisen tasapaino – muutokset mittausten välillä

Puhtaanapitoalalla 40 % koki olevansa stressaantunut ensimmäisen mittauksen alkaessa (n = 50) ja neljännes (24 %) osallistujista asetti itselleen stressinhallintaan liittyvän tavoitteen. Näitä tavoitteita olivat muun muassa ”Pyrin rentoutumaan säännöllisesti” (esimerkiksi rentoutusharjoitus, TV:n katselu tai lukeminen) ja ”Töistä lähdettyäni nollaan ajatukseni mieluisan tekemisen parissa”. Seurantamittauksen (n = 13) yhteydessä kolme neljännestä osallistujista (77 %) koki stressiä, mutta kukaan osallistuneista ei asettanut stressinhallintaan liittyviä tavoitteita. Henkilöitä, jotka osallistuivat sekä ensimmäiseen että toiseen mittaukseen, oli yhteensä 13. Tarkasteltaessa molempiin mittauksiin osallistuneita henkilöitä stressin ja palautumisen tasapaino putosi kohtalaiselta tasolta heikolle tasolle (-17 %-yksikköä).

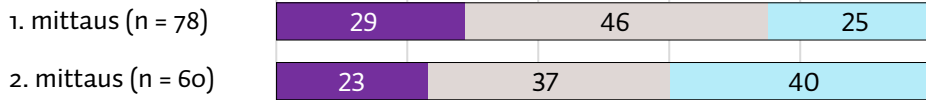
Isännöintialan yrityksissä puolet osallistujista (49 %) koki olevansa stressaantunut sekä ensimmäisen (n = 78) että toisen (n = 60) mittauksen alkaessa. Molempien mittausten yhteydessä joka viides (22 %) asetti itselleen stressinhallintaa tukevan tavoitteen, joista yleisin oli ”Pidän kiinni harrastuksistani, sillä ne edistävät hyvinvointiani”. Molempiin mittauksiin osallistuneiden henkilöiden (n = 55) stressin ja palautumisen tasapaino oli kohtalaisella tasolla (-4 %-yksikköä).

Apteekkialan osallistujista (n = 83) yhteensä puolet (51 %) koki olevansa stressaantunut, mutta alkutilanteessa vain 16 % asetti itselleen stressinhallintaan liittyvän tavoitteen. Toisen mittauksen yhteydessä (n = 61) vastaavat luvut olivat 44 % ja 15 %. Yleisin stressin ja palautumisen tasapainoon liittyvä tavoite koski säännöllistä rentoutumista. Tarkasteltaessa molempiin mittauksiin osallistuneita henkilöitä (n = 58), stressin ja palautumisen tasapaino pysyi kohtalaisella tasolla, mutta laski 12 %-yksikköä.

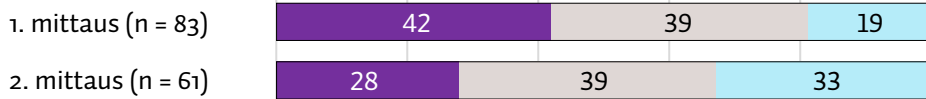
### Puhtaanapito



### Isännöinti



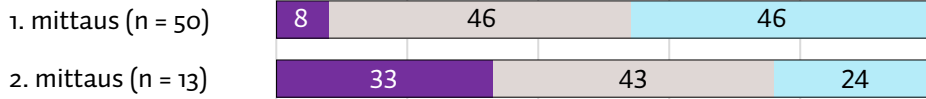
### Apteekki



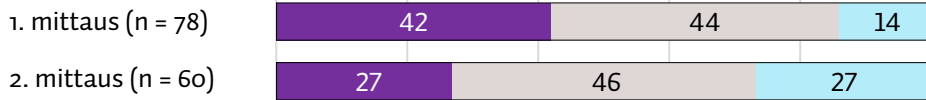
- Hyvässä tasapainossa
- Kohtuullisessa tasapainossa
- Heikossa tasapainossa

Kuvio 2. Stressin ja palautumisen tasapainossa tapahtuneet muutokset

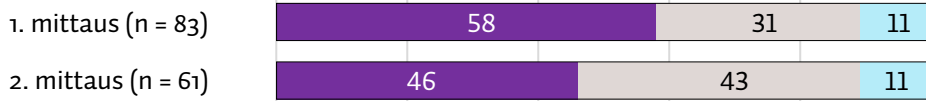
### Puhtaanapito



### Isännöinti



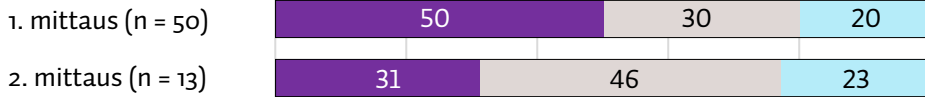
### Apteekki



- Palautui unen aikana hyvin
- Palautui unen aikana kohtalaisesti
- Palautui unen aikana heikosti

Kuvio 3. Unen palauttavuudessa tapahtuneet muutokset

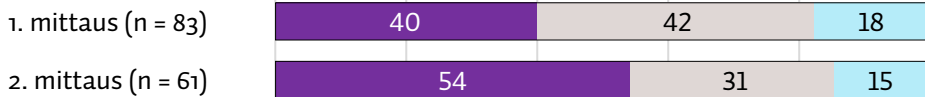
### Puhtaanapito



### Isännöinti



### Apteekki



- Liikkuu terveyden kannalta riittävästi
- Liikkuu terveyden kannalta kohtalaisesti
- Ei liikkunut riittävästi

Kuvio 4. Liikkumisen määrässä tapahtuneet muutokset

## Yrityksissä tehdyt käytännön toimet

Firstbeat-mittauksen pohjalta tapahtuvat muutokset henkilökohtaisissa elintavoissa tai hyvinvoinnissa ovat riippuvaisia useita eri tekijöistä. Yrityskohtaisia muutoksia tuli esiin, kun eräässä yrityksessä aloitettiin kerran viikossa tapahtuva yhteinen kahvakuula-jumppahetki, johon sopiva yhteinen aika löytyi aamulla ennen yrityksen avautumista.

Palautuminen työpäivän aikana herätti paljon ajatuksia osallistujissa. Isännöinti- ja kiinteistöalalla pohdittiin mahdollisuutta poiketa syömään työpaikan ulkopuolelle ja erityisesti kahvitaukojen pitämistä muualla kuin tietokoneen ääressä. Useimmissa isännöinti- ja kiinteistöalan yrityksissä pohdittiin lisäksi kävelypalaverien aloittamista tai ruokatauolla tehtävää pientä kävelyä läheisessä luontomaisemassa. Myös yhteistä keppijumppaa suunniteltiin ja kokeiltiin päivittäisten töiden tauottamiseksi. Useissa apteekki-alan yrityksissä keskusteltiin paljon päivittäisten ruoka- ja kahvitaukojen tarjoamasta rauhoittumisen hetkestä. Haasteiksi koettiin taukojen aikataulutusta samanaikaisesti lisääntyvän asiakasvirran kanssa.

Innostus työmatkaliikkumiseen lisääntyi hankkeen aikana. Tämä muutos näkyi erityisesti apteekki-alalla.

## Loppupäätelmät

Firstbeat-hyvinvointimittaukset palautekeskusteluineen tarjosivat työntekijöille mahdollisuuden tarkastella omaan hyvinvointiinsa vaikuttavia tekijöitä. Yrityskohtaiset koosteet antoivat tietoa niistä tekijöistä, joihin työpaikoilla olisi hyvä puuttua työnimun ja työviihtyvyyden lisäämiseksi.

Haasteeksi tulosten yleistettävyydessä nousivat työntekijöiden vaihtuvuus yrityksissä sekä erityisesti puhtaanapitoalalla vähäinen seurantamittauksiin osallistuneiden määrä. Tuloksia tarkasteltaessa on syytä pitää mielessä myös se, että mittauksiin osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Näin ollen mittauksiin osallistuneet työntekijät eivät edusta koko yrityksen henkilöstöä.

Hankesuunnitelman mukaisesti toimenpiteissä keskityttiin siihen, mitä tekijöitä työssä voitaisiin kehittää, jotta työntekijöiden työhyvinvointi paranisi. Keskeiset toimenpiteet olivat työn tauotuksen huomioiminen ja palautumisen mahdollistaminen myös työnteon lomassa. Osallistujat kokivat myös omaehtoisen liikkumisen, esimerkiksi työmatkaliikunnan, lisäävän heidän jaksamistaan töissä.