



Tiesitkö, että sykkeellä on suuri merkitys siihen, miten voit. Syke kertoo, onko kehosi jatkuvassa stressitilassa ja toimii työkaluna esimerkiksi työhyvinvoinnin kehittämisessä.

KUKKA-MAARIA KORKO TAMK

Jarmo Perttunen on tuonut Firstbeat Hyvinvointianalyysin TAMKiin jo vuonna 2006.

Työn alla 200 vastausta työhyvinvoinnista

” Syke ja sykevälivaihtelu antavat meille sellaista tietoa, jota emme itse pysty aina havaitsemaan. Kuormituksen ja palautumisen suhde on tärkeä hyvinvoinnillemme. Ihmisen tulisi toipua työn rasituksista yön aikana, kertoo Jarmo Perttunen, biomekaniikan ja liikunnan opettaja TAMKista.

Oman sykkeen voit huomata tehdesäsi jotain hyvin fyysistä, esimerkiksi juostessa, kun sydän hakkaa nopeasti. Stressitilanteessa et huomaa muutoksia sykkeessäsi ja sykevälivaihtelussasi.

Syke kertoo totuuden - hyvinvointi alkaa yksilöstä

Työhyvinvointia ja tuottavuutta kehittävä LogInno ESR-hanke on ottanut Firstbeat-hyvinvointianalyysin osaksi yritysten henkilöstölle ja johdolle tehtävää työhyvinvointianalyysiä.

” Saamme työn kuormittavuusprosesseihin sykeanalyysistä viitteitä. Yönaikaisesta mittauksesta nähdään, palautuuko henkilö yön aikana. Jos tilanne on hyvin kuormittunut, voi yritys lähteä miettimään ratkaisuja tau-

kojen lisäämiseksi ja prosessien kehittämiseksi. Henkilöstön hyvä fyysinen kunto auttaa kuitenkin selviämään fyysisistä työväheistä palautumisessa, kertoo Perttunen.

Työhyvinvointikartoituksen avulla parempaan työtehoon

Kokonaisvaltaiseen työhyvinvointianalyysiin sisältyy Firstbeat hyvinvointianalyysin lisäksi yksilötutka-työhyvinvointikysely. Kysely on Työturvallisuuskeskuksen tekemä. Kyselyssä mitataan henkilön terveys- ja toimintakykyä, arvoja, asenteita sekä motivaatiota, työhön ja perhe-elämään, työkykyyn sekä työn organisoituihin ja johtamiseen liittyviä asioita. Tällä hetkellä LogInno-hankkeessa on saatu 200 vastausta työhyvin-

vointikyselyyn. Työhyvinvoinnin ja tuottavuuden kehittämisprosessi yrityksen kanssa kestää noin 1–1,5 vuotta. Uusia yrityksiä otetaan edelleen mukaan hankkeeseen. Kehittämistoimet ovat yrityksille maksuttomia.

Log Inno kuuluu valtakunnalliseen Tuottavaa ja tuloksellista työelämää yhteistyöllä -toimenpideohjelmaan, joka on osa Työelämä 2020 -ohjelmaa. Tampereen ammattikorkeakoulu toteuttaa hanketta yhdessä Koneyrittäjien liiton ja Metsäalan Kuljetusyritykset ry:n kanssa. Hankkeen päärahoittaja on Hämeen ELY-keskus ja hankkeelle on myönnetty ESR-rahoitusta

Lue lisää LogInno-hankkeesta <http://loginno.fi/>

Lue lisää Firstbeatista <https://www.firstbeat.com/fi/>

Lue lisää Tutka-työhyvinvointikyselystä https://ttk.fi/koulutus_

[ja_kehittaminen/tyokalut/yksilotutka](#)

Lisätietoa Firstbeatista.

Suomalainen Firstbeat on maailmallakin tunnettu. Firstbeatin tieteellisesti kehitetty hyvinvointianalyysi kertoo kehon voimavaroista ja nostaa esiin jaksamista, kuntoa ja terveyttä koskevia asioita. Sykettä voi seurata mm. Suunnon aktiivisuusrannekkeista sekä Samsungin ja Garminin kelloista. Myös monet menestyneet urheilujoukkueet jääkiekkjoukkueista ja jalkapallojoukkueisiin käyttävät Firstbeat Hyvinvointianalyysiä osana valmennusohjelmaansa.