

FIRSTBEAT
STRESSIPÄIVÄ
·2018·



Moderni työkykyjohtaminen

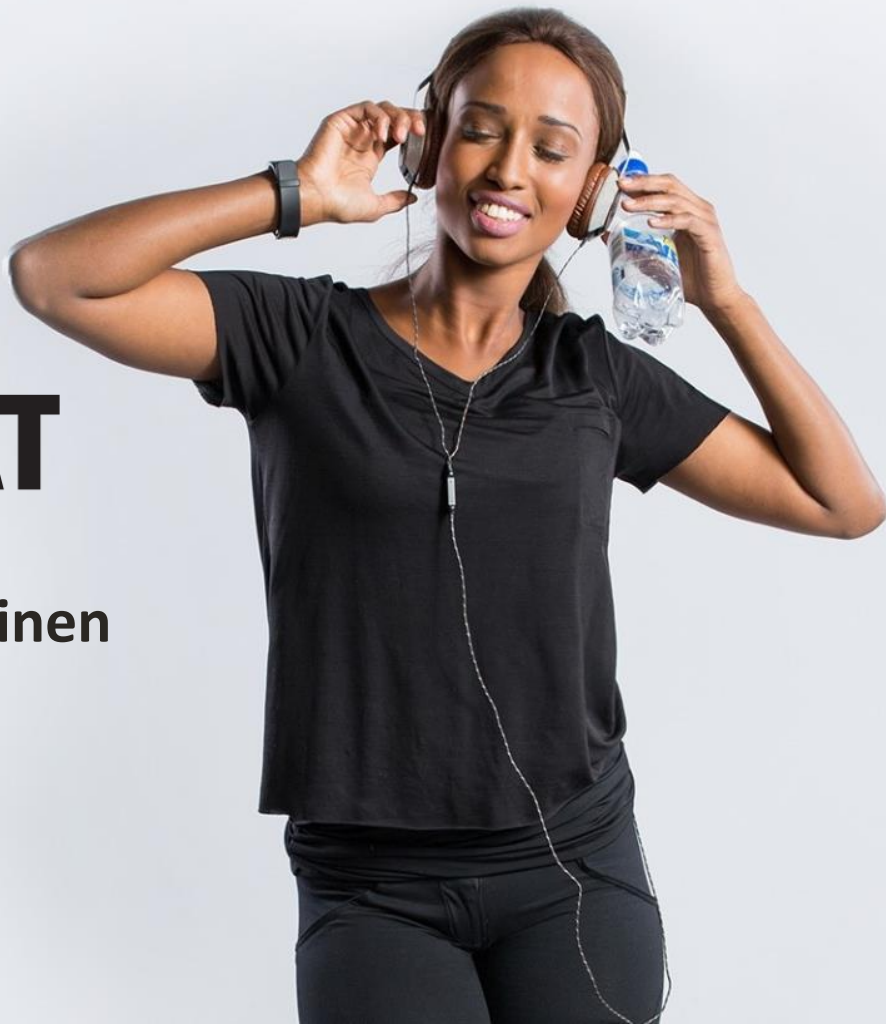
Juho Tuppurainen, Firstbeat



FIRSTBEAT

Moderni työkykyjohtaminen

Juho Tuppurainen



FIRSTBEAT ON SUORITUSKYVYN JA HYVINVOINNIN EDELLÄKÄVIJÄ

Huippu-urheilu

Yli 800 huippujoukkuetta käyttää Firstbeatia voittaakseen maailman kilpailluimmilla areenoilla.



Kuluttajatuotteet

Firstbeatin analytiikkaa yli 75 kuluttajatuotteessa mm. sykemittarit ja älykellot.



Työ ja hyvinvointi

Firstbeat on edelläkävijä hyvinvoinnin mittauksissa. Hyvinvointianalyysi on tehty jo yli 250,000 työntekijälle.

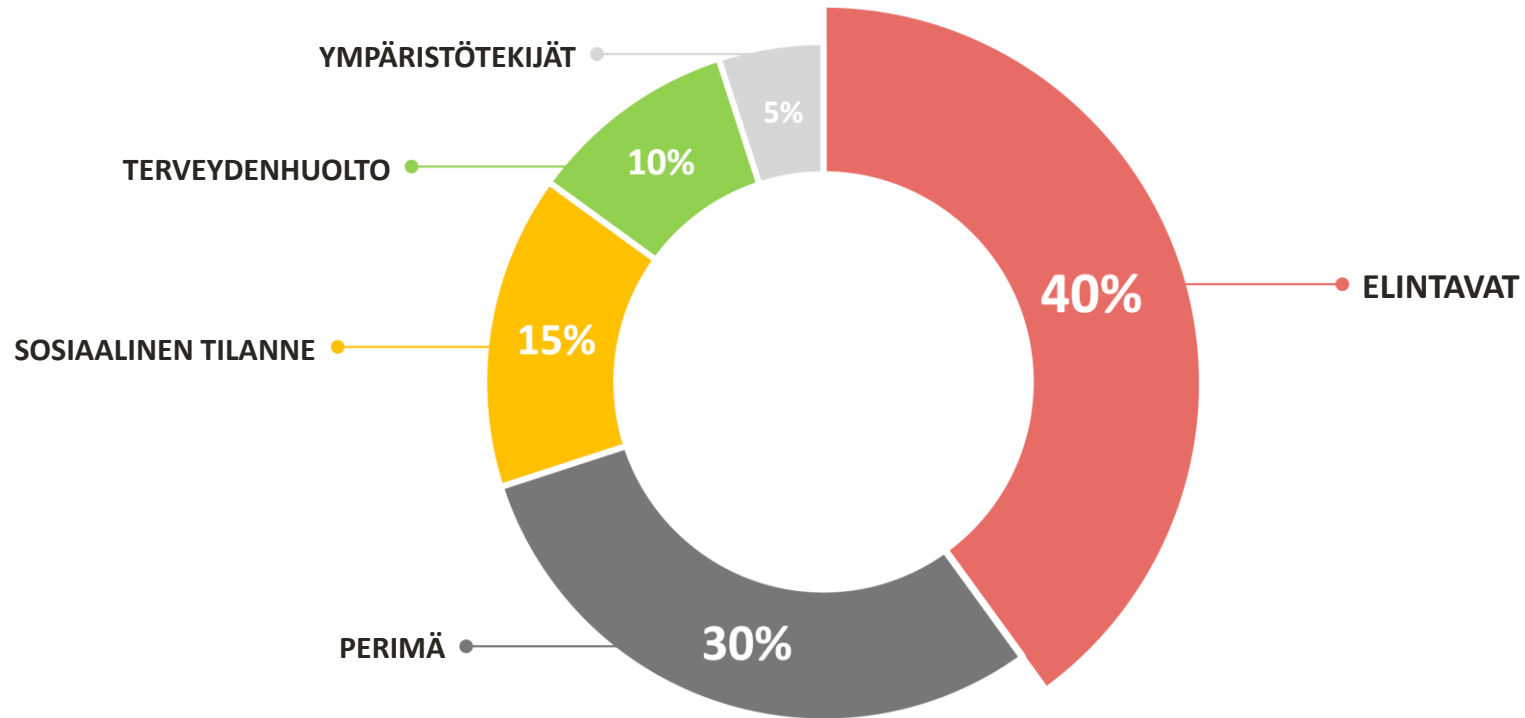




MITEN SINUN YRITYKSESSÄSI VAIKUTETAAN HENKILÖSTÖN ELINTAPOIHIN JA HYVINVOINTIIN?



MISTÄ HYVINVOINTI KOOSTUU?



HEIKENTYNEEN TYÖKYVYN KUSTANNUKSET



Reagoiva toiminta työkyvyn ylläpitämiseksi on 5-10 kertaa kalliimpaa kuin ennakoiva toiminta.

Työkykyinvestoinnit kohdistuvat pääosin työaikaan.



Heikentyneen työtehon kustannukset on keskimäärin 2500 € / henkilötyövuosi. Merkittävä osa johtuu elintavoista.

Yhden sairauspoissaolopäivän hinta on keskimäärin 350 €



Yhden työkyvyttömyyden hinta yritykselle
50 000 - 500 000 €

Työeläkeyhtiöt suosittelevat lämpimästi ennakoivaa lähestymistapaa työkykyriskien hallinnassa.

PAHOINVOINNIN HINTA



UNETTOMUUS

15 miljoonaa euroa vuodessa²



LIKKUMATTOMUUS

1-2 miljardia euroa vuodessa³



ALKOHOLI

900 miljoonaa euroa⁴



TUPAKOINTI

220 miljoonaa euroa vuodessa⁶

TUPAKKATAUOT

410 miljoonaa euroa vuodessa⁶



TEKEMÄTTÖMÄT TYÖT

**Yksityissektorilla 4,6 miljardia
ja kuntasektorilla miljardin
euroa vuodessa⁷**

Vaikeimmiksi terveysongelmiksi on arvioitu stressi, depressio ja ahdistus, jotka limittyvät lisäksi toisiinsa. (European Commission 2010). Masennuksen hoidon kustannuksia arvioitiin vuodelta 2004:

Euroopan Unionin maissa päädyttiin arvioon noin 1 % bruttokansantuotosta, mikä tarkoitti 118 miljardia euroa, josta julkisen terveydenhuollon kustannukset

Uniongelmaisia tulvii lääkäreiden vastaanotoille: "Unihäiriöiden kanssa ollaan kuin housut kintuissa"

THL:n mukaan naisista 25 prosenttia ja miehistä 20 prosenttia kärsii pitkäaikaisista uniongelmaista.

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta

Selvitys: Liikkumattomuus maksaa Suomelle vähintään 3 miljardia euroa vuodessa

TYÖELÄMÄ ON KUIN KILPAURHEILUA

- Ei riitä, että vain harjoituksissa tekee parhaansa
 - 40h + 128h
- Urheilijat mittaavat, jotta näkevät ollaanko menossa oikeaan suuntaan ja saavat tukea milloin levätä ja milloin treenata.
 - yksittäinen mittaus on ihan kiva, se harvalle riittää.
 - ei auta vaan seurata, täytyy reagoi ajoissa.
- Jos maailman parhaat urheilijat voivat oppia Firstbeatin avulla, niin entäs sinun työntekijät / asiakkaat?



TYÖKYKYJOHTAMINEN LÄHTEE ITSENSÄ JOHTAMISESTA

1. ASKEL: Lepo

- “Ei ole normaalia olla pääsääntöisesti arkisin väsynyt”
- Keskeisintä mitä tapahtuu edellisenä iltana klo 18-23 välillä

2. ASKEL: Tunne itsesi

- 40h vs. 128h!
- Mitä sinulle kuuluu? Mistä saat kikejä? Tunnetko vahvuutesi ja kehityskohteesi.

3. PYSÄHDYS: Liikunta ja ravinto

- Hyväkuntoinen keho sietää enemmän stressiä ja palautuu siitä nopeammin.

