RAPORTTI
Motivire-palvelu

Valmet
Syksy 2019 →

motivire

Palvelun sisältöä

- Motivire Fiilis+ -palveluun ilmoittautui 44 henkilöä.
- Osallistujat olivat Tampereelta, Jyväskylästä, Järvenpäästä, Ulvilasta sekä Raisiosta.
- Palvelu sisälsi
  - Starttiluennon
  - InBody –kehonkoostumusmittauksen x3
  - Voimavaraluennon
  - Firstbeat Hyvinvointianalyysin
  - Henkilökohtaisen valmentajatapaamisen x3
  - DonetoDone -valmennusalustan käytön

motivire

Teemat ja tiedotteet

- Lokakuu
  - Hyvinvoinnin matka on alkanut!
- Marraskuu
  - Tiivistelmä ravintoluennosta ja ohjeita Firstbeat Hyvinvointianalyysiin
  - Kyykky haaste
  - Satokausituotteet
- Joulukuu
  - I-seurantamittaus lähestyy
  - Rentoutuminen ja rauhoittuminen
  - Satokausituotteet
- Tammikuu
  - Kiitos, että huolehdit itsestäsi
  - Lankutushaaste
  - Satokausituotteet
- Helmikuu
  - Vähäsokerinen kuukausi
  - II-seurantamittaukset lähestyvät
  - Satokausituotteet
- Maaliskuu
  - Poweria Proteiinista
  - II-seurantamittaukset peruttu koronaepidemian vuoksi!
  - Satokausituotteet
- Huhtikuu
  - Satokausituotteet
- Toukokuu
  - Satokausituotteet

motivire

Teemat ja tiedotteet

- Kesäkuu
  - Kesäloman TOP3
  - Satokausituotteet
- Heinäkuu
  - Satokausi
- Elokuu
  - Elokuun marjatalkoot
  - Satokausi
- Lokakuu
  - II-seurantamittaukset lähestyvät

motivire

Mittaukset

- Kehonkoostumusmittaukset tehtiin InBody 770 –laitteella kolme kertaa palvelun aikana
  - InBody 770 on markkinoiden tarkin ja monipuolisin kehon koostumuksen mittalaite. Tulokset perustuvat suoraan bioimpedanssimittaukseen.

- Toisena mittalaitteena käytettiin Firstbeat Hyvinvointianalyysiä
  - Firstbeat Hyvinvointianalyysi on sykevälianalyysiin ja monitieteelliseen tutkimukseen perustuva työkalu, joka kertoo asiakkaan stressistä, palautumisesta ja liikunnasta.

motivire

Palvelun aikaiset haasteet

- Palvelusta on pakko mainita haasteet, jotka tulivat ulkopuolelta eivätkä olleet mitenkään asiakasyrityksestä tai palveluntarjoajasta riippuvaisia.
- Firstbeat-mittareiden toimitusta vaikeutti marraskuussa 2019 Postin lakko. Mittarit toimitettiin pakettina toimipisteille, eikä suoraan asiakkaiden kotiosoitteeseen, niin kuin muutoin olisi toimittu. Tämä myös vaikuttaa hieman raportointiin. Firtsbeat-tulosten raportointiin on otettu mukaan vain Jyväskylä, Ulvila, Tampere ja Järvenpää. Raision osallistujat saivat omat mittarinsa toisen ryhmän mukana, joten heitä ei saatu tähän ryhmäraporttiin mukaan.
- Palvelun etenemistä suuresti haastoi myös kevään 2020 koronaepidemia. Suunnitelmien mukaan palvelun viimeiset mittaukset olisi pitänyt olla keväällä 2020, mutta ne venyivät koronaepidemian vuoksi syksyyn 2020.

motivire

Mitkä asiat nousivat pinnalle valmentajatapaamisissa?

- Osallistujat olivat selvästi kiinnostuneita omasta hyvinvoinnistaan sekä motivoituneita tekemään muutoksia.
  - Palvelulle toivottiin kovasti jatkoa.
- Unen määrä saattoi jäädä vähille. Syyt löytyivät usein arjen haasteista sekä kiireistä.
- Terveellisen ravinnon suhteen tietoa sekä taitoa löytyy, mutta arjen kiireet toivat sinnekin monia haasteita. Haasteena siis oli monella, miten tiedon saa käytäntöön.
- Kevään 2020 koronaepidemia muutti väistämättä kaikkien arkea.
  - Osa palveluun osallistuneista kertoivat, että etätöiden ansiosta pystyi huolehtimaan hyvinvoinnistaan entistä paremmin (sai nukkua pidempään, työpäivän aikaiset tauot pystyi viettämään rauhallisessa ympäristössä eikä töihin tarvinnut kantaa välipaloja mukana, kun oma jääkaappi oli työpisteen vieressä).
  - Osa puolestaan koki, että etätöiden takia hyvinvointi on ottanut takapakkia (monipuolinen lounasruokailu jäi nauttimatta, taukoja on etätöissä vaikea pitää ja hyvän ergonomian ylläpitäminen kotona on haastavaa).

motivire

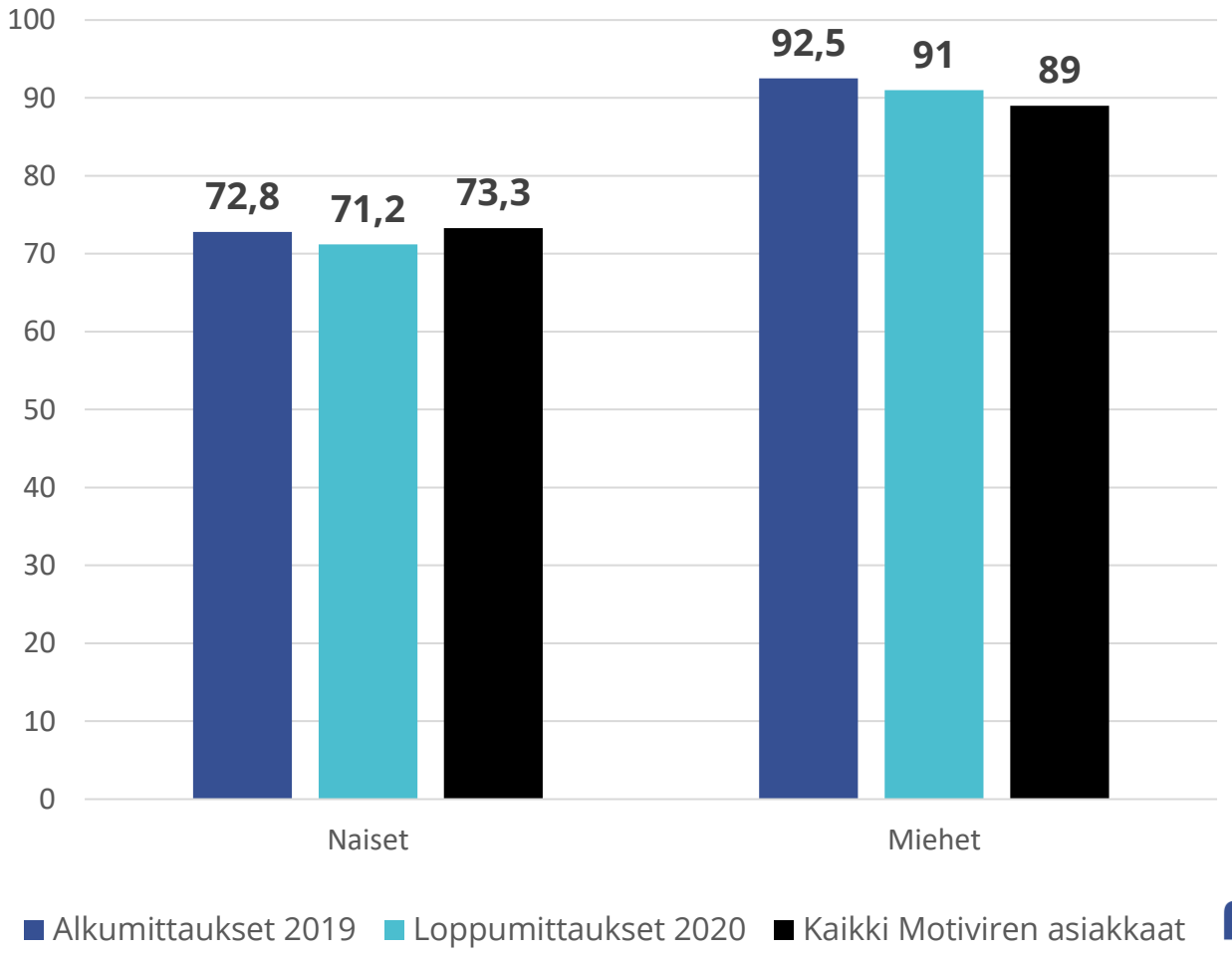
InBody-kehonkoostumusmittauksen yhteenvetotulokset

Raportissa on huomioitu heidän tulokset, jotka osallistuivat sekä alku- että loppumittauksiin (yht. 32 henkilöä)

motivire

InBody – Paino (kg)

Pelkkä paino ei kerro terveydentilastasi lähes kään riittävästi, vaan vielä tärkeämpää on tietää, miten painosi jakautuu lihas- ja rasvamassan kesken.

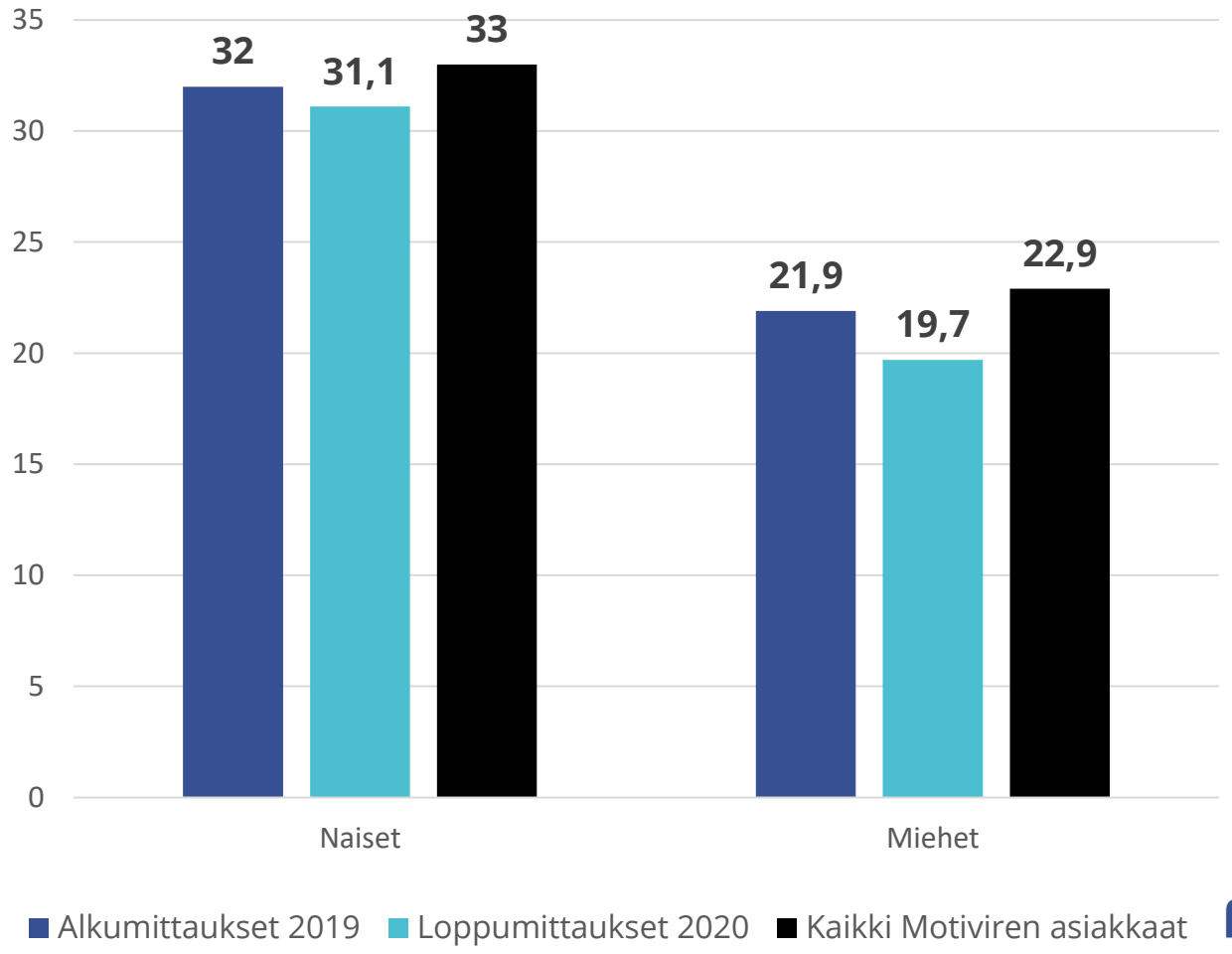


motivire

InBody – Rasvaprosentti (%)

Terveyden kannalta tavoiteltavan rasvaprosentin arvot:

- Miehet 10-20 %
- Naiset 18-28 %

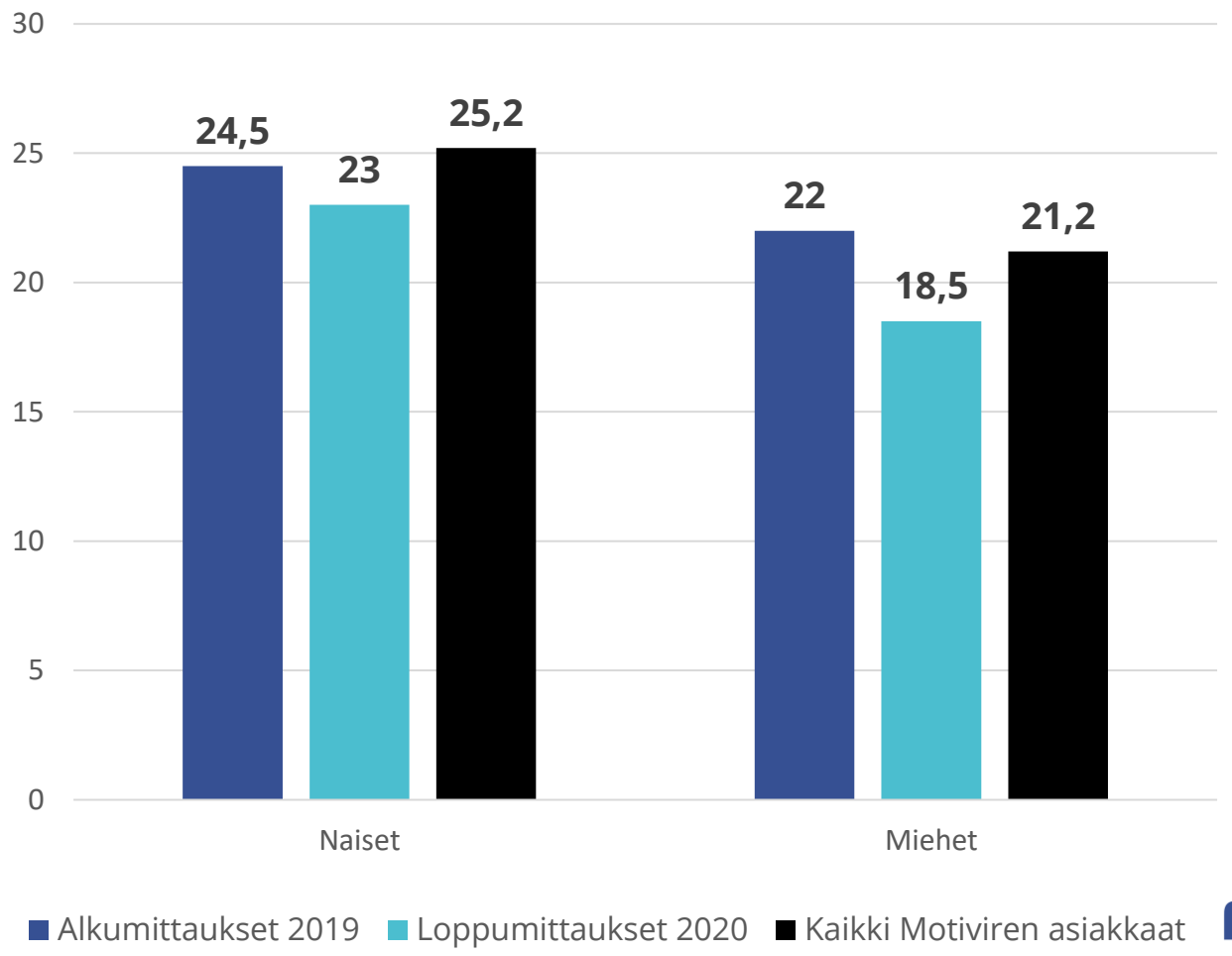


motivire

InBody – Rasvamassa (kg)

Rasvamassa kertoo kehosi kokonaisrasvan sisältäen ihonalaisen rasvan, sisäelinten rasvan ja lihasten sisäisen rasvan.

Liiallinen rasvamassa tarkoittaa ylimääräistä kuormaa nivelille.

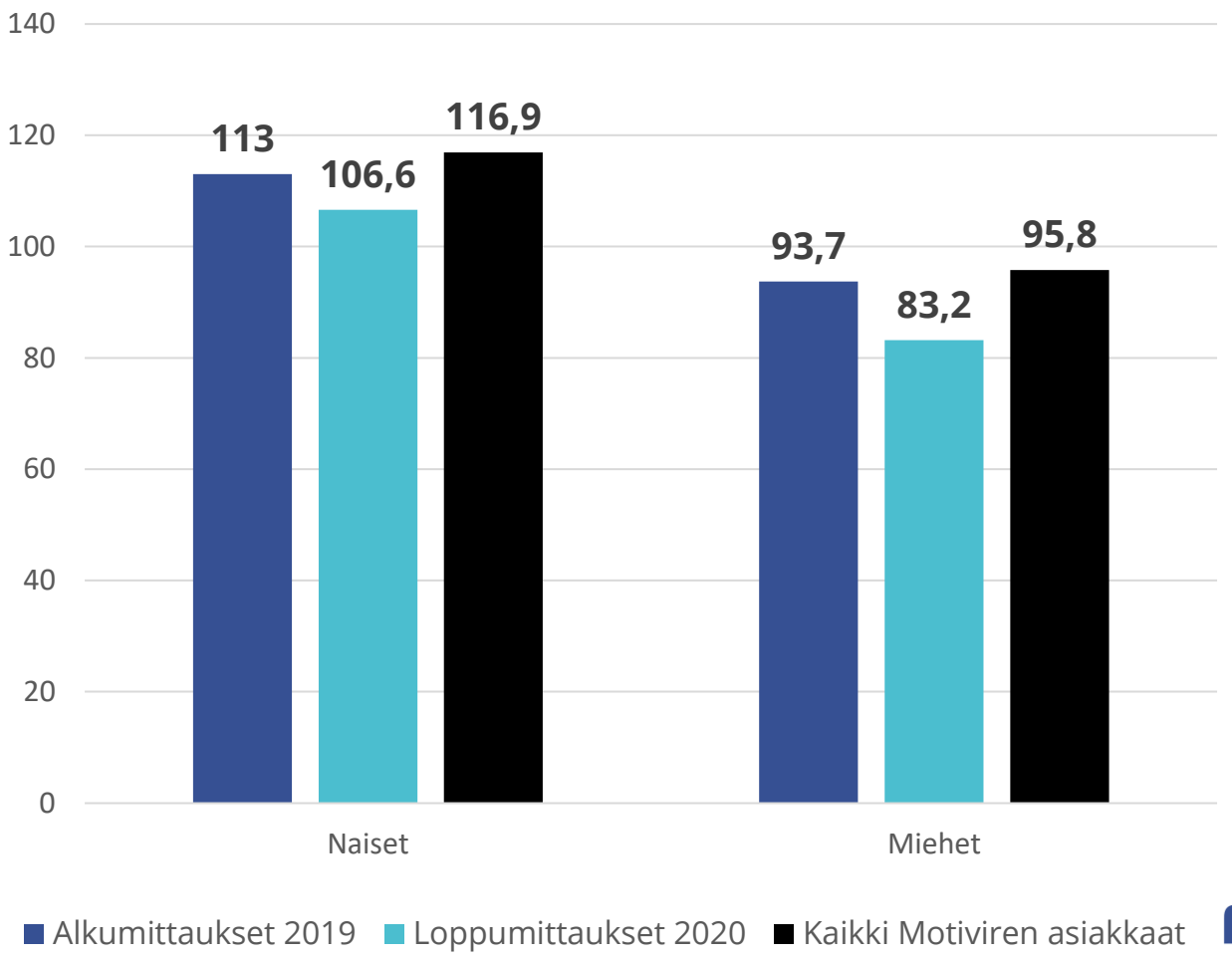


motivire

InBody – Viskeraalirasva (cm²)

Mitä enemmän sisäelinten ympärillä on rasvaa, sitä suurempi on sydänsairauden, diabeteksen ja muiden metabolisten sairauksien riski.

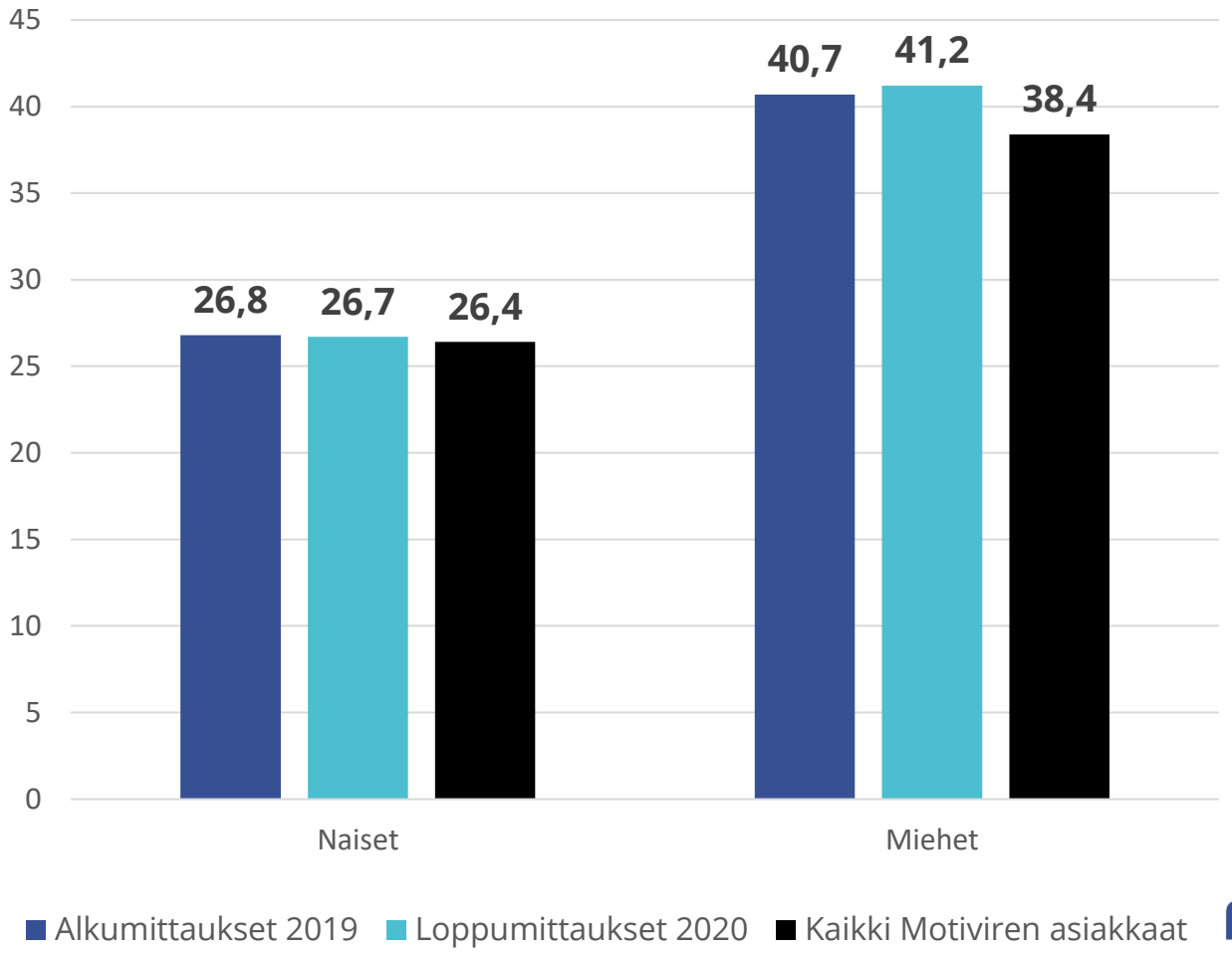
Suositeltavan arvo on alle 100 cm2.



motivire

InBody – Lihasmassa (kg)

Lihasmassan tehtävä on tukea ja suojata rankaa, nikamia ja niveliä.



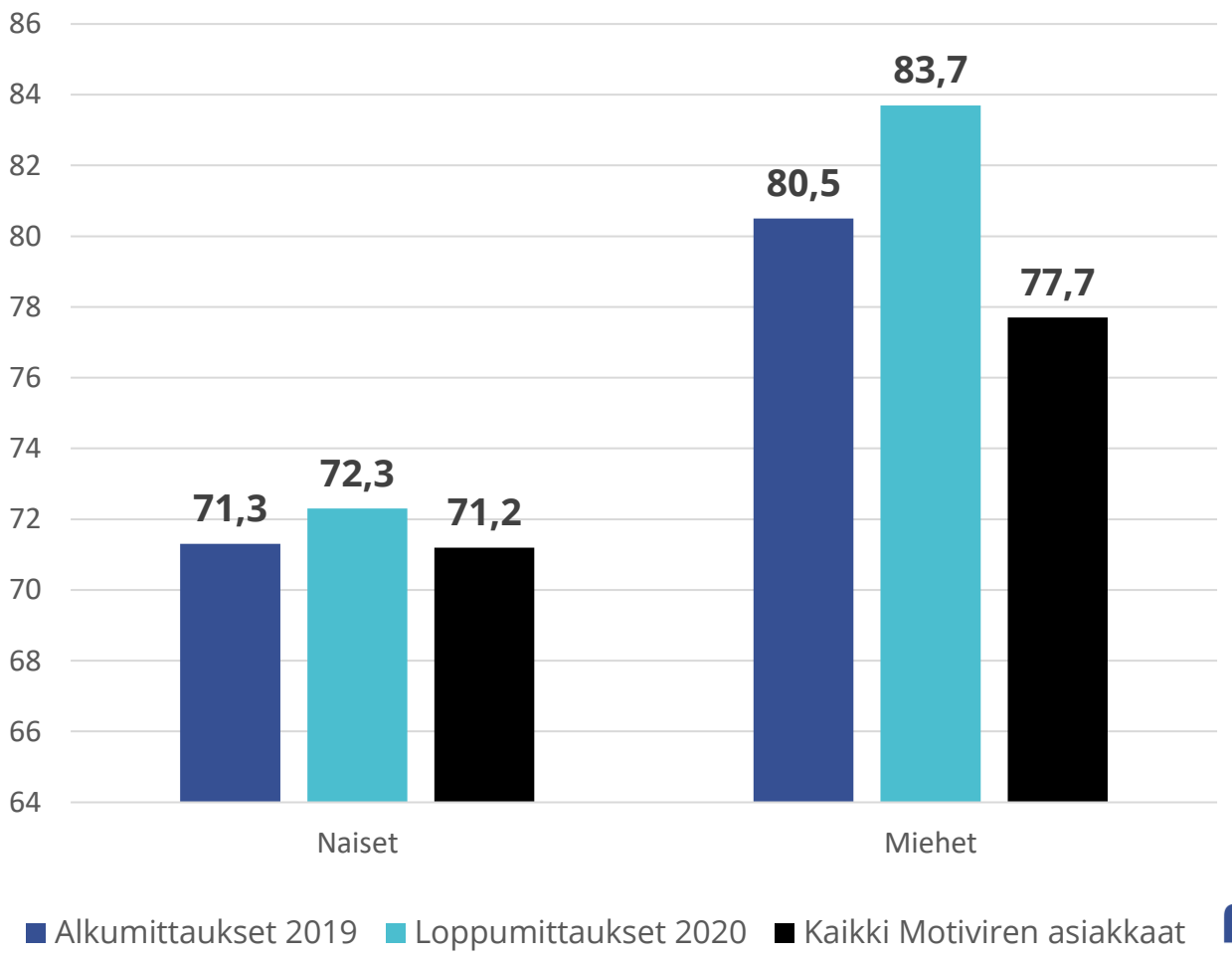
motivire

InBody – InBody-pisteet

InBody-pisteet
kuvaavat lihasmassan sekä rasvattoman massan suhdetta koko kehon painoon.

Mitä enemmän lihasmassaa sekä rasvatonta massaa suhteessa koko kehon painoon, sitä suurempi pistemäärä.

- Alle 70 pistettä = hintelä, hento
- 70-79 pistettä = normaali
- 80-89 pistettä = hyväkuntoinen
- Yli 90 pistettä = lihaksikas, roteva

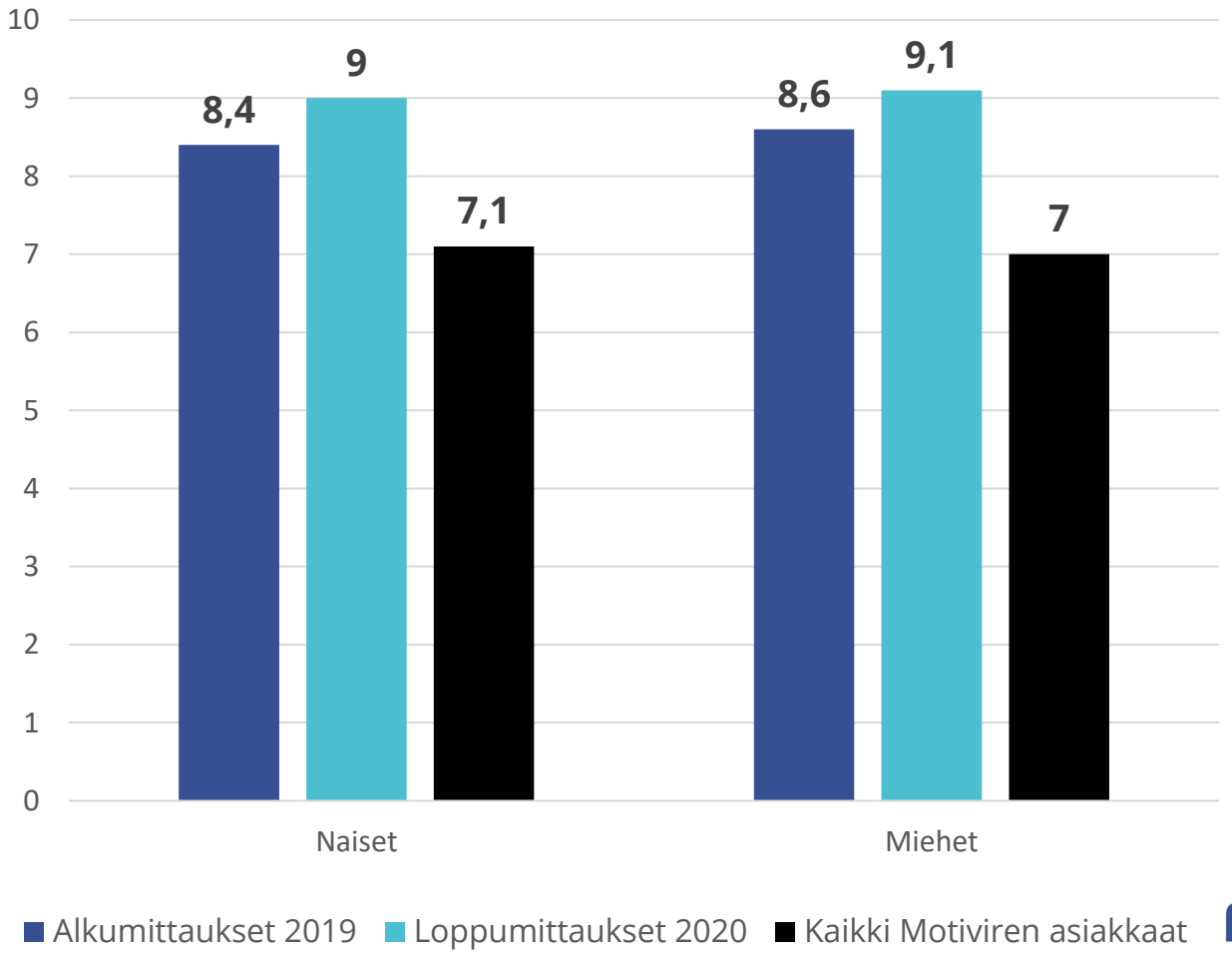


motivire

Kysely – Työkyky

Työkyvyn oma-arviointi

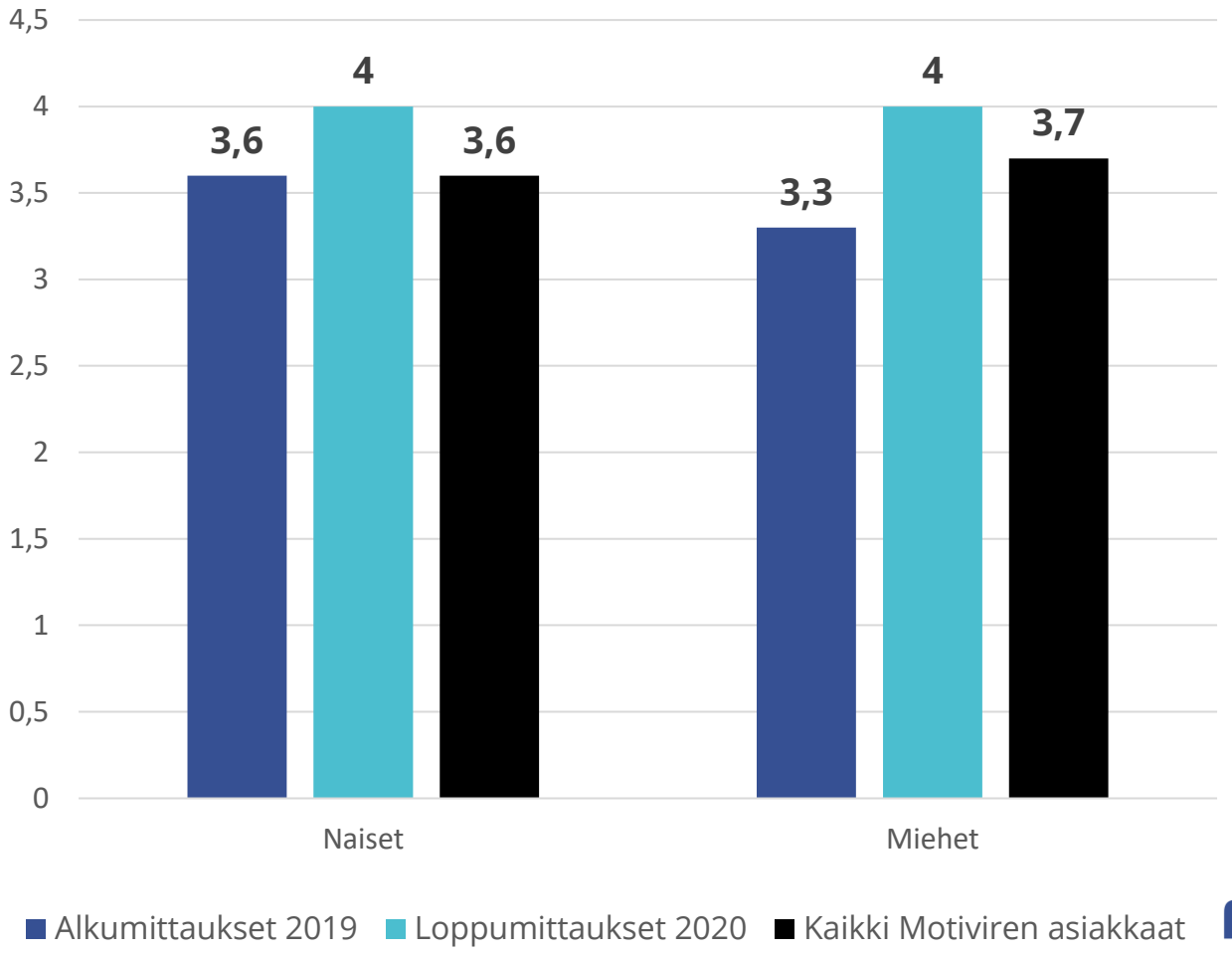
- 0 = Täysin työkyvytön
- 10 = Työkyky parhaimmillaan



Kysely – Työpäivän jälkeinen vireystila

Kuinka usein tunnet olevasi kohtuuttoman uupunut työpäivän jälkeen?

- 1 = erittäin usein
- 2 = melko usein
- 3 = silloin tällöin
- 4 = melko harvoin
- 5 = en juuri koskaan



motivire

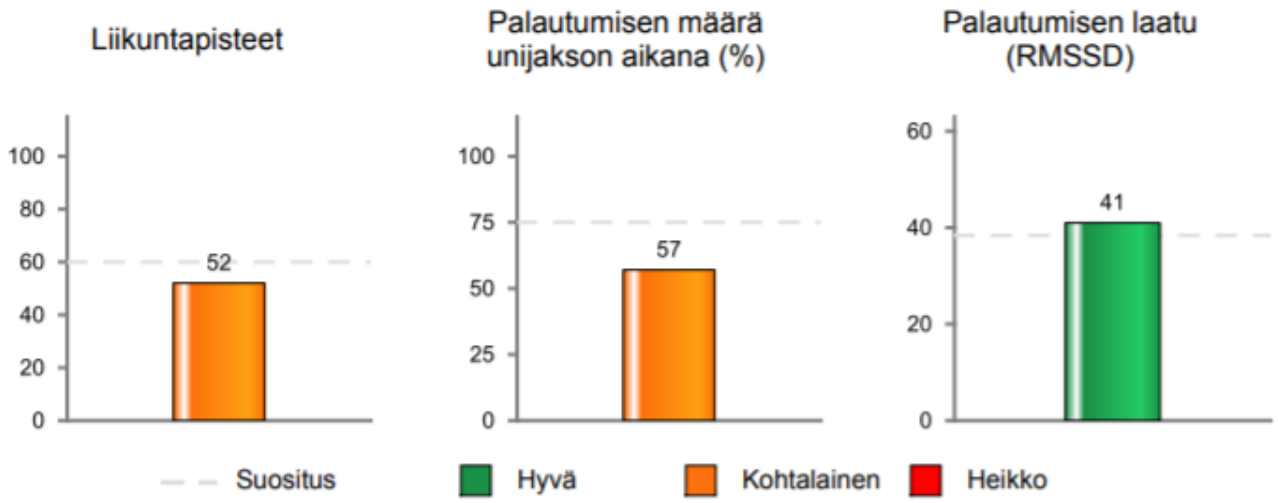
Firstbeat Hyvinvointianalyysi

motivire

Ryhmäyhteenveto

RYHMÄYHTEENVETO

Raportointipvm	**22.09.2020**
Kartoituksia	**38**
Mittauksia	**178**
Ikä (ka)	**40**
Painoindeksi (ka)	**27**
Mittausten pituudet	**2h 50min - 28h 41min**



motivire

Ryhmäyhteenveto

- Liikuntapisteet ovat hyvinkin lähellä suositusta, 60 pisteen rajaa. Liikunta on selkeästi osa arkea.
- Tuloksista nähdään että palautumisen laatu on kokonaisuudessaan hyvällä tasolla, määrä vain jää heikoksi.
  - Tämän saman olivat valmentajat huomanneet valmentajatapaamisten keskusteluissa.

motivire

Stressi ja palautuminen

STRESSI JA PALAUTUMINEN

Stressin osuus / vrk	**54%**
Palautumisen määrä / vrk	**23%**

Keskimääräiset osuudet Firstbeatin tietokannassa
Stressi: 50%
Palautuminen: 26% (Firstbeatin suositus >30%)
(Lähde: Firstbeatin tietokanta 2016)

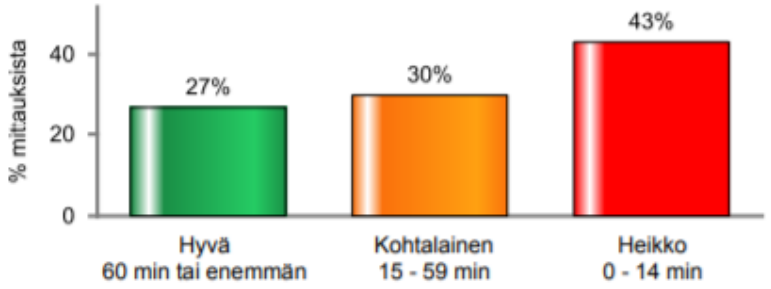
- Havaitun stressin määrä vuorokaudessa osallistujilla oli 54%, joka menee hieman yli Firstbeatin tietokannan antaman keskiarvon.
- Palautumisen määrä vuorokaudessa oli 23% joka jää reilusti alle suosituksesta yli 30%.

motivire

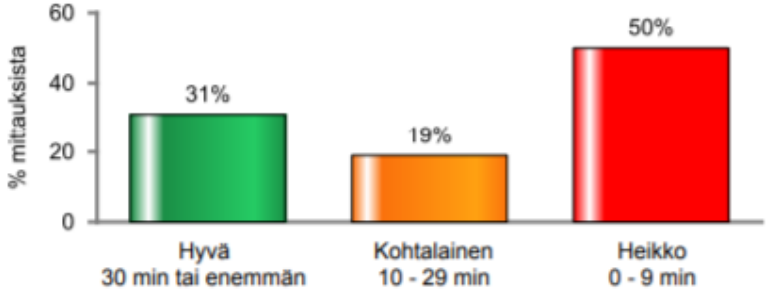
Palautuminen valveilla

PALAUTUMINEN VALVEILLAOLOAIKANA

Palautumista vapaa-ajalla **45min**



Palautumista työaikana **43min**



motivire

Palautuminen valveilla

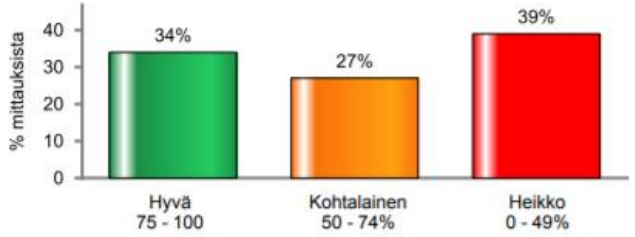
- Suurimmalle osalla osallistujista palautuminen jää heikolle tasolle. Oli kyse siten työ tai vapaa-ajasta.
- Pientä eroa löytyy hyvin palautuvien ryhmässä. Tuloksista nähdään, että riittävästi palautuvien osuus on jopa suurempi työaikana kuin vapaa-ajalla.
  - Vapaa-ajalle arki onkin usein hektistä, koska hoidettavia asioita voi olla useampi kerralla ja liikkeessä ollaan enemmän kuin toimistotyössä.

motivire

Unenaikainen palautuminen

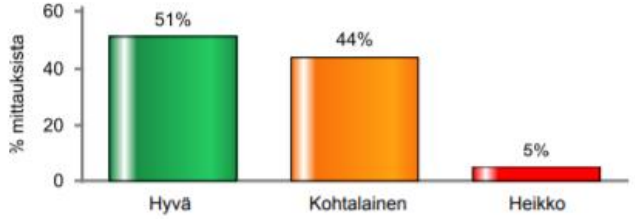
UNENAIKAINEN PALAUTUMINEN

Palautumisen määrä unijakson aikana **57%**



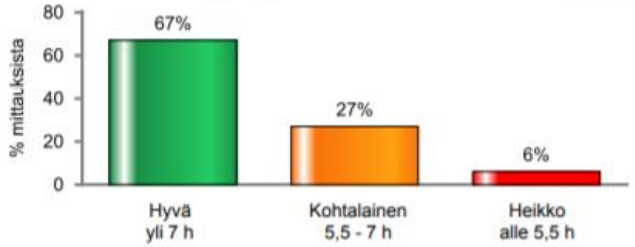
Palautumisen prosenttiosuus unijaksosta. Tulokseen ei lasketa mahdollista puuttuvaa syketietoa (esim. mittauskatko).

Palautumisen laatu (RMSSD) **41**



Palautumisen laadusta *kertoo sykevaihtelua kuvaava tunnusluku RMSSD. Korkeat arvot ovat yhteydessä hyvään palautumiseen. Alhaiset tulokset kertovat autonomiseen säätelyjärjestelmään liittyvistä epäsuotuisista muutoksista tai heikosta palautumisesta.*

Nukkumiseen käytetty aika **7h 43min**



Unen tarve eri henkilöiden välillä saattaa vaihdella merkittävästi. Nukkumiseen käytetty aika on saatu henkilöiden mittauspäiväkirjoista.

motivire

Unenaikainen palautuminen

- Palautumisen määrä unen aikana jää isolla osalla osallistujista heikoksi.
- Palautumisen laatu on kuitenkin suurimmaksi osaksi hyvää tai kohtalaista.
- On todella hienoa, että nukkumiseen käytetty aika on yli puolella osallistujista yli 7h per yö.

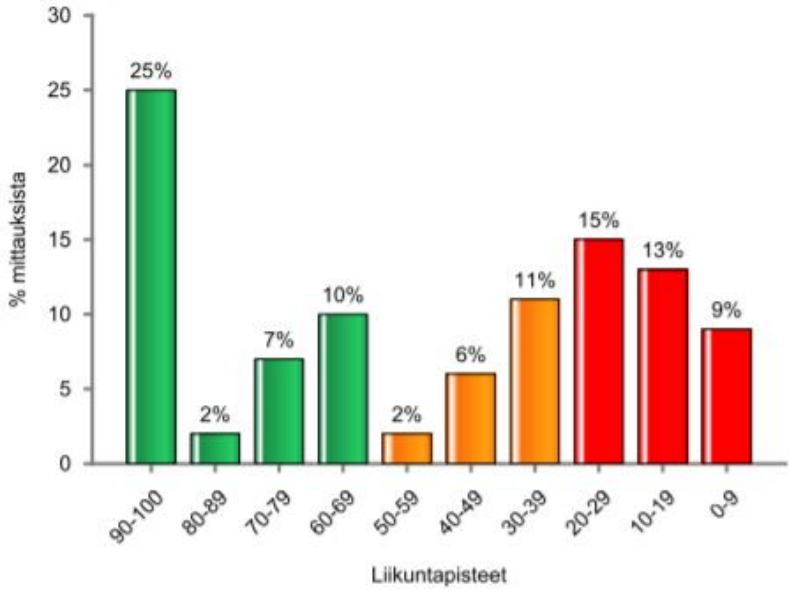
motivire

Liikunta

LIIKUNTA

Reipasta ja rasittavaa liikuntaa **20min/pv**

Liikuntapisteitä keskimäärin **52**



ACSM:n (American College of Sports Medicine) suositusten mukaan liikuntaa tulisi harrastaa kohtalaisella rasitustasolla vähintään 30 min päivässä säännöllisesti.

Liikuntapisteet kuvaavat, kuinka hyvin mittausjakson aikainen aktiivisuus täytti terveysliikunnalle asetetut yleiset tavoitteet liikunnan määrän ja rasitustason suhteen.

30 minuuttia reipasta tai 20 minuuttia rasittavaa liikuntaa päivässä tuottaa 60 liikuntapistettä (= hyvä tulos).

motivire

Liikunta

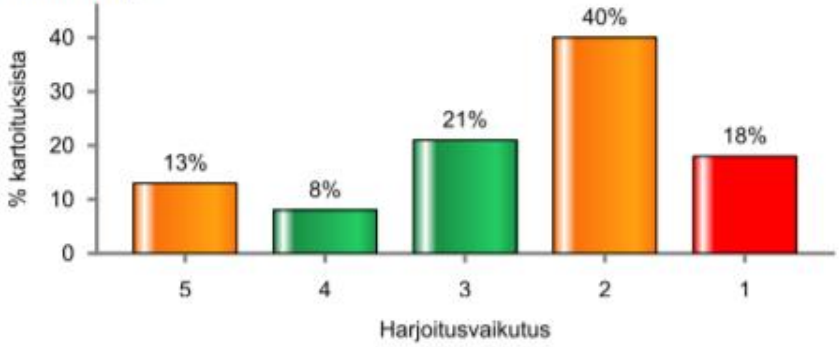
- Hyvän tuloksen liikunnasta eli yli 60pistettä saa, kun arjessa havaitaan 30min reipasta tai 20min rasittavaa liikuntaa.
- Tuloksista havaitaan että suhteellisen iso joukko osallistujista liikkuu erittäin hyvin, 90-100p.
- Kuitenkin suurin osa osallistujista jää alle 40p.

motivire

Harjoitusvaikutus

HARJOITUSVAIKUTUS

Harjoitusvaikutuksen jakauma (kuormittavin harjoitus / kartoitus)



Kaikkiaan 44 % mitatuista vuorokausista sisälsi joko kuntoa ylläpitävän tai kehittävän harjoituksen (harjoitusvaikutus 2 tai korkeampi).

Harjoitusvaikutus *mittaa harjoituksen vaikutusta hengitys- ja verenkiertoelimistön maksimaaliseen suorituskykyyn. Harjoitusvaikutus on jaettu viiteen luokkaan sen mukaan, kuinka harjoitus on kehittänyt maksimaalista aerobista suorityskykyä. Mitä lähempänä luku on luokkaa 5, sitä rasittavampi harjoitus on ollut.*

Harjoitusvaikutusten kuvaukset:
5 = Tilapäisesti ylikuormittava harjoitus
4 = Erittäin kehittävä harjoitus
3 = Kehittävä harjoitus
2 = Ylläpitävä harjoitus
1 = Kevyt harjoitus

motivire

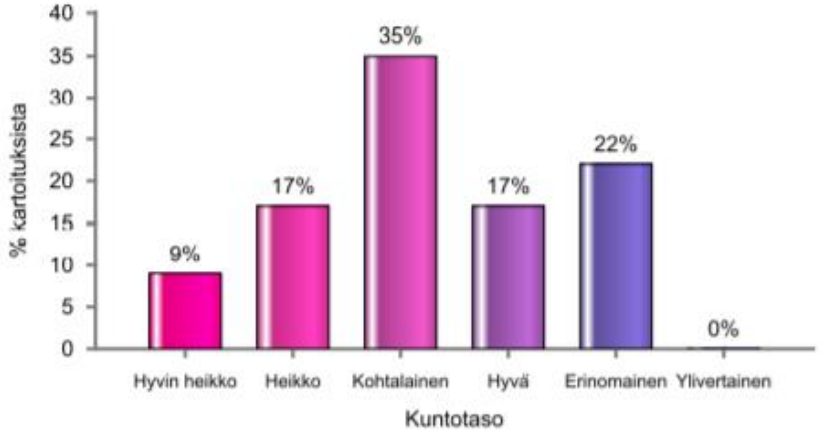
Kuntotaso

KUNTOTASO

Kuntotaso (ka) **Kohtalainen**

23 tulosta

Kuntotasoluokkien jakauma



Maksimaalinen hapenottokyky (VO2max) kuvaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kykyä toimittaa happea työskenteleville lihaksille ja elimistön kykyä hyödyntää happea energian tuottamiseksi liikuntasuorituksen aikana. Korkea maksimaalinen hapenottokyky kuvaa hyvää kestävyyskuntoa, joka on tutkitusti yhteydessä parempaan terveyteen ja suorituskykyyn sekä pienempään kuolleisuusriskiin.

**VO2max luokittelun viitearvojen käyttöön on saatu lupa Cooper Instituutilta (Dallas, Texas)*

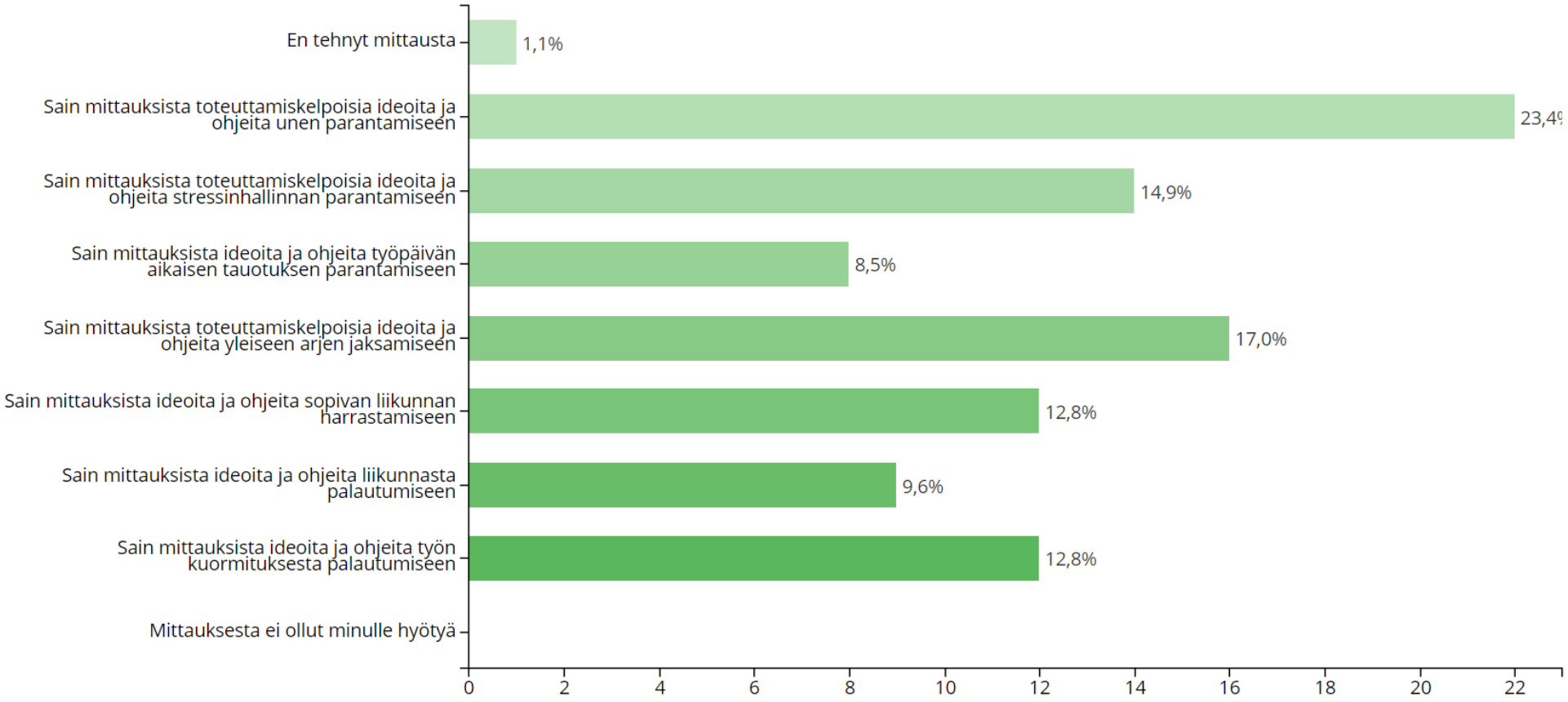
motivire

Kuntotaso

- Kuntotaso osallistujilla yleisesti on hyvällä tasolla.
- Kohtalainen kuntotaso löytyi 35% osallistujista. Kohtalaisen molemmin puolin osallistujien kuntotasot jakautuivat suhteellisen tasaisesti. Hyvän sekä heikon kuntotason omaavia oli molempia 17%.
- Erinomaisena huomiona oli että hyvin heikon kuntotason omaa vain 9%, kun taas erinomaisen kuntotason omaa jopa 22% osallistujista.

motivire

Palautetta Firstbeat hyvinvointianalyysistä



motivire

Palautetta Firstbeat hyvinvointianalyysistä

- Kysymyksessä oli mahdollista valita yksi tai useampi itselle sopiva vaihtoehto.
- Voidaan havaita että jokainen osallistuja joka teki Firstbeat hyvinvointianalyysin sai siitä käytännön apua arjen kehittämiseen.
- Suurimmaksi hyödyksi osoittautui unen parantaminen (23,4%) sekä yleisesti arjessa jaksamisen parantuminen (17%).

motivire

Palautetta Firstbeat hyvinvointianalyysistä

"Laitteen voisi tehdä vesitiiviiksi.”

"Hyvä ja opettavainen olo. Mielenkiintoista päästä seuraamaan dataa omasta arjesta”

"Fiilis on hyvä ja koen saamani palautteen hyvänä jatkaa liikkumista. Palautteesta saa hyvän kuvan sekä ohjeen mihin asioihin kannattaa laittaa huomiota oman kehityksen edistämisessä.”

"Positiivinen, olen saanut selviä kehitysideoita omaan arkeeni hyvinvointini parantamiseen."

motivire

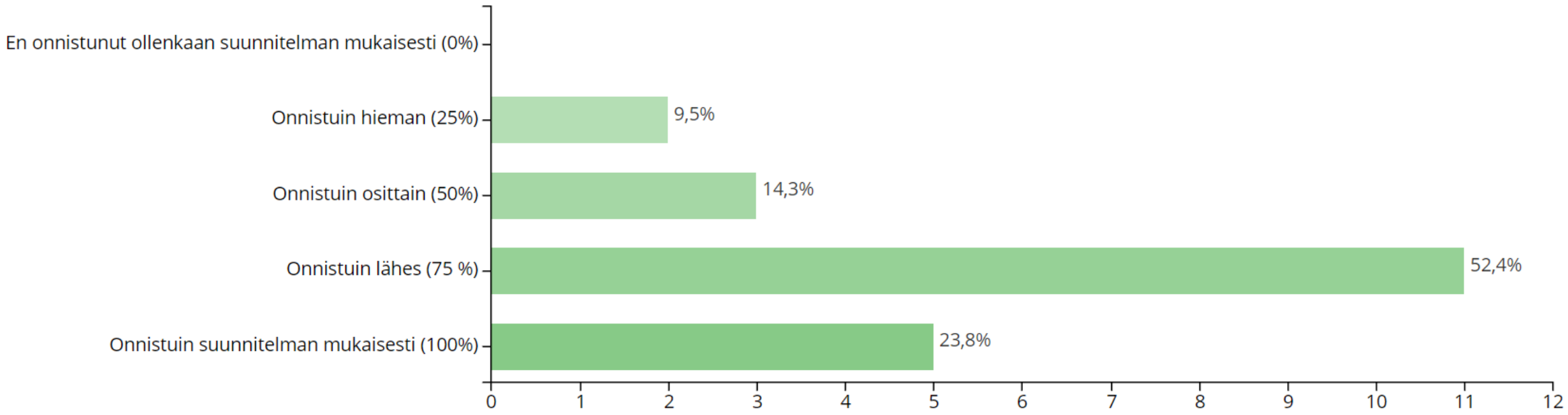
Loppupalaute

Palvelun viimeiseen valmennukseen osallistuneita pyydettiin vastaamaan loppukyselyyn. 21 henkilöä kävi kyselyyn vastaamassa.

Vastausten koonti on nähtävillä seuraavilla dioilla.

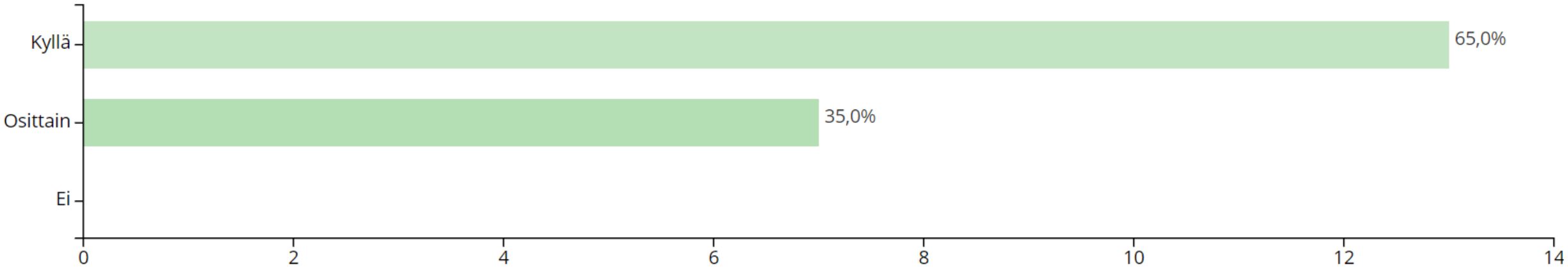
motivire

Miten arvioit onnistumistasi hyvinvoinnin tavoitteissa palvelun aikana?



motivire

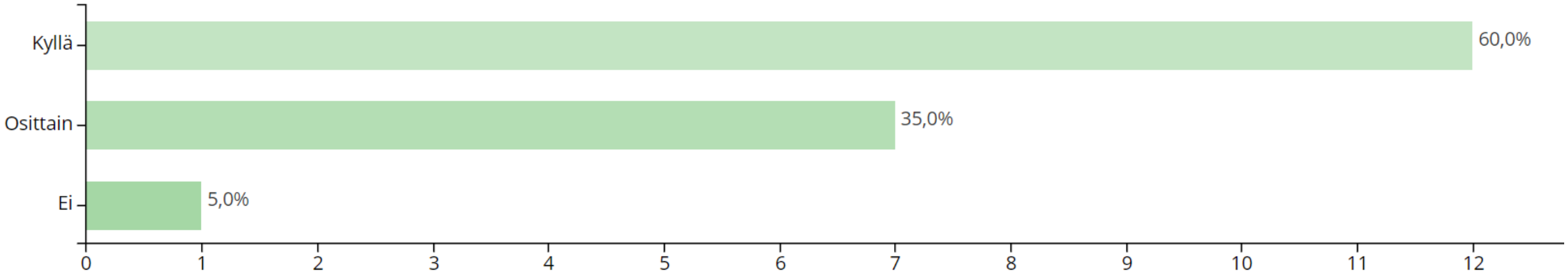
Sain Motivire-palvelusta työkaluja terveellisen ravinnon toteuttamiseen?



"Kyllä! Sain todella hyviä täsmävinkkejä eri ruoka-ainesten pitoisuuksista -hyvässä ja pahassa. Hyvää muistutusta piilosokereista, eri kasvisten ravintolähteistä, säännöllisen ruokailun merkitykestä ja siitä, miksi liikuntasuorituspäivänä täytyy osata tankata eri tavalla kuin sohvaperunapäivänä."

motivire

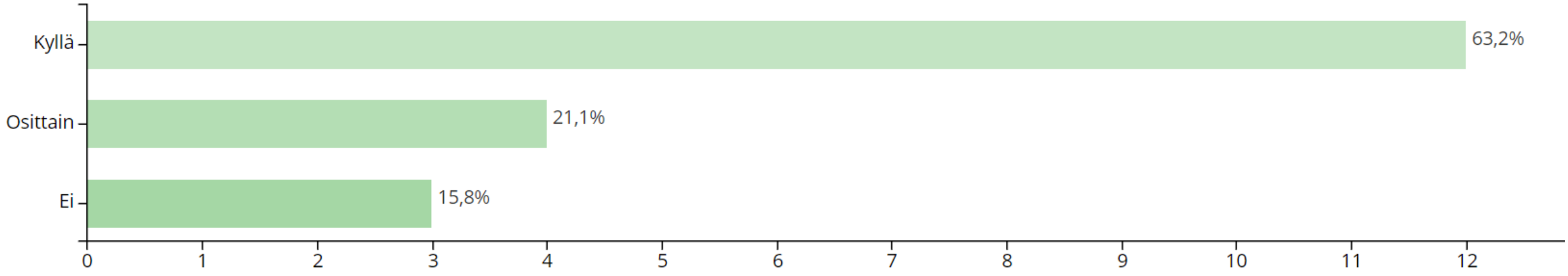
Sain Motivire-palvelusta työkaluja unen ja palautumisen parantamiseksi?



"Kyllä! Jostain syystä olin ennen Motiviren alkua istunut usein läppärin äärellä lasten mentyä nukkumaan, kun joku työ oli aina jäänyt kesken. Oivalsin sen, että saan jättää ne tekemättä ja menin sen sijaan mieheni kanssa yhtä aikaa nukkumaan. Tämä oli kaikinpuolin parempi vaihtoehto..!"

motivire

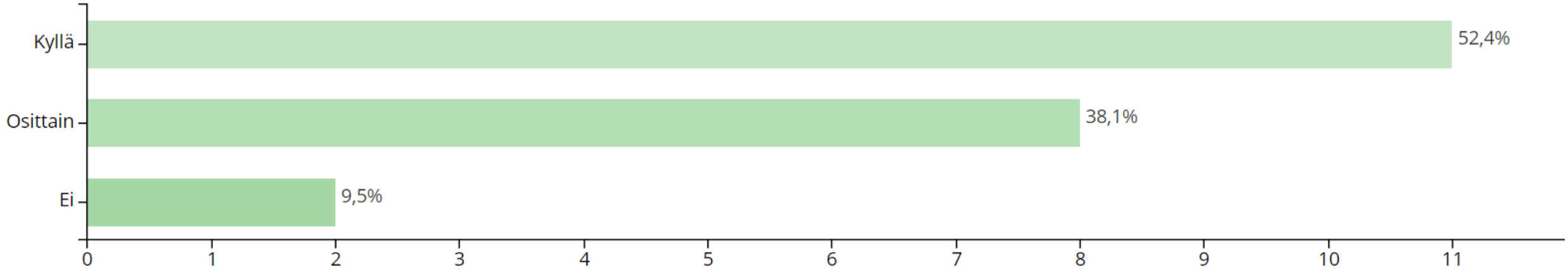
Sain Motivire-palvelusta työkaluja ja vinkkejä liikuntatottumusten parantamiseksi ja/tai monipuolistamiseksi?



"Kyllä! Panostin omien harrastusten aloittamiseen ja sillä oli äärimmäisen suuri merkitys sekä henkiselle, että fyysiselle hyvinvoinnilleni."

motivire

Parantuiko päivittäinen jaksaminen arjessa Motivire-palvelun myötä?



motivire

Mikäli koet, että Motivire on vaikuttanut työssäsi suoriutumiseen positiivisesti, niin kuvaile miten?

- Ruokavalion keventäminen vaikutti iltapäivä väsymykseen vähentävästi
- Ei varsinaisesti niinkään työssä suoriutuminen mutta elämässä yleisesti suoriutuminen
- Vireystilan parantuminen auttaa jaksamaan keskittymään pidempään. Myös säännöllinen liikunta vähentää kehon jämähtämistä istumisesta johtuen.
- Jaksaminen oli hyvää jo ennen Motiviren aloittamistakin, mutta on sen tuoma tavoitteellinen liikunnan lisääminen yhdessä terveellisten elämäntapojen sekä uusitun ruokavalion kanssa tuonut vielä sellaisen extra buustin itseensä panostamiseen.
- Herätellyt tietoisuutta kausikasvisten ja -vihannesten suhteen, ja kivoja reseptejä.
- Jaksaa päivän aikana hiukan enempi kuin ennen, voi helposti tehdä kovankin treenin töiden jälkeen ja työkään ei missään vaiheessa ole nosta rasitus tasoani siten, että kokisin työtä tehdessäni väsymystä tai etten selviäisi työtehtävistä väsymyksen takia päinvastoin voin sanoa olevani hyvinkin energinen ja se auttaa viemään työ juttujakin paremmin maaliin.
- Palautumisen merkitys on kasvanut, olo on pirteämpi
- Jaksan työpäivän paremmin.

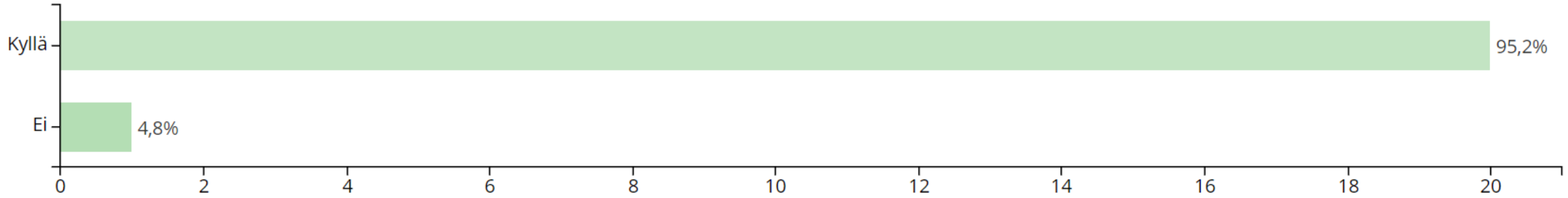
motivire

Mikäli koet, että Motivire on vaikuttanut työssäsi suoriutumiseen positiivisesti, niin kuvaile miten?

- Pidän työajan kohtuullisena, joten olen työaikana tehokkaampi.
- Välipalojen (säännöllisen ateriarytmin) myötä jaksaa paremmin töissä.
- Ruokavalion monipuolistaminen, arkiliikunnan merkityksen ymmärtäminen
- Yhtenä tavoitteena, oli lisätä välipala iltapäivään. Tuo pieni muutos on selkeästi tuonut energiaa iltapäivään, sekä töihin, että kotiin palaamiseen työpäivän jälkeen, jolloin ei heti ole nälkä.
- Oppimalla terveellistä itsekkyyttä valintojen suhteen ryhdyin tasapainottamaan vuorokauden tunteja niin, että itselleni ja unelle jäikin tarvittava määrä. Yövalvomiseni loppui lähes kokonaan. Ryhdyin ennakoimaan näläntunnetta ja ravinnontarvetta huomattavasti paremmin mm varaamalla järkeviä välipaloja työhuoneeseeni koko viikoksi. Kun aloin nukkua ja syödä paremmin, ja sain ajatukset pois työstä ja muusta arjesta omien harrastusten parissa olin työpäivien aikana vähemmän kiukkuinen ja enemmän tuottava. Vaikka en iltaisin edes avannut läppäriä, maailma ei loppunutkaan! (eikä sitä edes kukaan huomannut)
- Kun voin fyysisesti paremmin jaksan tehdä töitäkin paremmin

motivire

Mikäli työnantajasi tarjoaa mahdollisuuden jatkaa Motivire-palvelussa, jatkaisitko?



motivire

motivire

Kiitos!