

**Firstbeat hyvinvointianalyysillä** saadaan yksilötasolla tietoa eri stressitekijöistä, palautumisen riittävydestä ja unen laadusta sekä liikunnan vaikutuksista terveydelle ja kunnolle. Näiden perusteella voidaan **löytää konkreettisia keinoja hyvinvoinnin rakentamiseen**. Toiselle se tarkoittaa liikunnan lisäämistä tai palauttavien hetkien löytämistä arjen keskellä, toiselle taas henkilökohtaisten voimavarojen tunnistamista. Hyvinvointianalyysimittaus toteutetaan ympärivuorokautisena sykevälimittauksena 3 vrk:n ajan työssä ja vapaa-ajalla. Mittaus on helppo toteuttaa arjen keskellä.

Yksilö saa henkilökohtaisen palautteen, joka sisältää konkreettiset tulokset ja suositukset hyvinvoinnin parantamiseen. Palaute sisältää tietoa eri stressitekijöistä, palautumisen riittävydestä ja unen laadusta sekä liikunnan vaikutuksista terveydelle ja kunnolle.

**Anonyymin ryhmäraportin ansioista todentuu myös organisaation hyvinvointi. Työyhteisö hyötyy** hyvinvointianalyysistä henkilöstön parantuneena työtehona, vähentyneenä stressinä sekä alhaisimpina sairauspoissaoloina.

Firstbeat Hyvinvointianalyysi sisältää mittauksen 90 € (sis. ALV24 %)/yksilö ja henkilökohtaisen palautteen, jonka laskutus on aikaperusteinen (ohjaus ja neuvonta, Kelan korvausluokka I). Mahdolliset ryhmäpalautteet sovitaan erikseen.

**Lisätiedot:**

vastaava työfysioterapeutti Riikka Yliniitty  
[riikka.yliniitty@kuopiontyoterveys.fi](mailto:riikka.yliniitty@kuopiontyoterveys.fi)  
 p. 044 7655623



**FIRSTBEAT**  
**VARMISTA  
HENKILÖSTÖSI  
HYVINVOINTI**  
 FIRSTBEAT HYVINVOINTIANALYYSI

