



Työsuojelurahasto
Arbetskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

Aivojen hyvinvointia tukeva kehityshanke

Työsuojelurahaston rahoittaman hankkeen (#190327) loppuraportti 1.4.2020

Sylvia Hyry, Fira Group Oy

Alisa Yli-Villamo, IhanaElo Oy

Sisällysluettelo

TIIVISTELMÄ.....	2
1. LÄHTÖTILANNE KOHDEORGANISAATIOSSA JA SYYT HANKKEEN KÄYNNISTÄMISEEN	3
2. HANKKEEN KUVAUS, TAVOITTEET JA MERKITYS HAKIJALLE JA SOVELTAJALLE/ASiantuntijalle.....	3
3. HANKKEESSA SOVELLETTU TUTKIMUS JA ULKOPUOLINEN ASiantuntija	4
4. HANKKEEN TOTEUTUMINEN JA ETENEMINEN.....	4
5. HANKKEEN TULOKSET, HYÖDYT JA VAIKUTUKSET	6
6. HANKKEEN ARVIOINTI JA MAHDOLLISET Jatkotoimenpiteet	8
7. VIESTINTÄ JA YLEINEN HYÖDYNNETTÄVYYS SUOMALAISSA TYÖELÄMÄSSÄ	9
8. HAKIJAN JA ULKOPUOLISEN ASiantuntijan YHTEYSTIEDOT	9

TIIVISTELMÄ

Firan toiminta perustuu rakentamisen osalta projektiluonteiseen työhön, joka on vaativaa. Fira-konsernissa kehitetään ja pilotoidaan myös uusia ratkaisuja rakennusallalle muun muassa teknologisten ratkaisujen kautta. Aivojen hyvinvoinnin ja kokonaisvaltaisen jaksamisen tukeminen on kriittistä onnistumiselle.

Aivojen hyvinvoinnista kertova BrainID®-kartoitus yhdistettynä IhanaElo®-hyvinvointiaskeliin motivoi toimimaan kohti henkilökohtaisia ja työyhteisön tavoitteita. Ryhmätapaamisessa käsiteltiin syömistä, aktiivisuutta, palautumista sekä omia vahvuuksia ja voimavaroja.

Maaliskuussa 2020 vahvistunut koronaepidemia vaikutti kehityshankkeen mitattuihin tuloksiin. BrainMind Audit® -profiilit osoittivat aivojen hyvinvoinnin lähestyneen useilla mitatuilla osa-alueilla kohti optimaalista. Samaan aikaan joillakin osallistujista koronaepidemian aiheuttama huoli ja väsymys vaikuttivat valppauteen, kognitiivisten ja muistitoimintojen nopeuteen sekä aivojen kokonaisvoimavaroihin. Maailman terveysjärjestön elämänlaatumittari osoitti erityisesti koetun terveyden ja naisilla myös fyysisen hyvinvoinnin parantuneen.

Kehityshankkeen lopputuloksena on syntynyt skaalattava, mitattava ja moniin erilaisiin organisaatioihin soveltuva toimintamalli työntekijöiden aivojen ja kokonaishyvinvoinnin parantamiseen ja sairauspoissaolojen vähentämiseen.

Asiantuntijana kehityshankkeessa toimi IhanaElo Oy:n hyvinvointivalmentaja ja -kouluttaja, BrainID®-mentor Alisa Yli-Villamo.

1. Lähtötilanne kohdeorganisaatiossa ja syyt hankkeen käynnistämiseen

Fira perustettiin vuonna 2002. Matkamme aikana olemme siirtyneet asiantuntijakeskeisestä betonirakentamisesta kohti asiakasta ja siitä eteenpäin kohti ihmistä ja asiakaspalvelua. Fira-konserniin kuuluu monipuolisia uudis-, korjaus- ja asuntorakentamisen sekä linjasaneerauksen hankkeita, joissa päätoteuttajana toimii Fira Oy. Fira on rakennusalaan uudistava kasvuyritys, joka rakentaa kaupunkia ihmisten kanssa ja luo mahdollisuuksia uudelle liiketoiminnalle. Konsernimme pääkonttori sijaitsee Vantaalla. Vuonna 2018 konsernin liikevaihto oli 225,9 miljoonaa euroa ja vuonna 2019 kasvun ennustetaan jatkuvan. Työntekijöitä Firalla on noin 300 henkeä.

Yrityksen toiminta perustuu rakentamisen osalta projektiluonteiseen työhön, joka on vaativaa. Fira-konsernissa kehitetään ja pilotoidaan myös uusia ratkaisuja rakennusosalalle muun muassa teknologisten ratkaisujen kautta. Henkilöstölle halutaan tarjota monipuolisia hyvinvointia tukevia palveluja. Aivojen hyvinvoinnin ja kokonaisvaltaisen jaksamisen tukeminen BrainID-kartoituksen ja ryhmätapaamisten muodossa loivat tähän hyvän mahdollisuuden.

2. Hankkeen kuvaus, tavoitteet ja merkitys hakijalle ja soveltajalle/asiantuntijalle

Tieteellinen innovaatio yhdistettynä mentorointiin on tuotteistettu BrainID®-menetelmäksi, jonka tavoitteena on olla hyödyksi erityisesti työssä käyville ihmisille herättelemällä ja tukemalla heidän omia pyrkimyksiään kohti hyvinvointia. Kehityshankkeessa hyödynnettiin qEEG-mittauksen ja BrainMind Audit® -profiilin avulla saatavaa tietoa aivojen hyvinvoinnista. Profiilin sparrauskeskustelussa BrainID®-mentorin kanssa luotiin pohja IhanaElo®-hyvinvointiaskelille, joiden kautta tuettiin yksilöä ja työyhteisöä kehittämään parhaimmat toimintamallit hyvinvoinnin tueksi. Mittaus yhdistettynä ryhmätapaamisiin motivoi toimimaan kohti henkilökohtaisia ja työyhteisön tavoitteita. Vaikuttavuus varmistettiin hankkeen lopussa tehdyn uusintamittauksen avulla.

Hankkeen tavoitteen mukaisesti olemme pysähtyneet jokaisen hankkeeseen osallistuvan henkilökohtaisen hyvinvoinnin äärelle ja kannustaneet konkreettisin askelin kohti terveempää elämäntapoja. BrainID®-kartoitus on mahdollistanut objektiivista tietoa aivojen voimavaroista, toimintakunnosta ja palautumiskyvystä ja motivoinut muutokseen juuri niillä osa-alueilla, jotka ovat olleet yksilöllisesti tärkeimpiä.

Yritykseen sitoutuminen ja työnantajakuva ovat vahvistuneet, kun jokainen on kohdattu arvokkaana ihmisenä, hyvinvointia tukien. Ennaltaehkäisevä toiminta on edistänyt jokapäiväistä jaksamista, ja tämän uskotaan vähentävän jatkossa sairauspoissaoloja ja työkykyhaasteita. Hankkeen avulla on vahvistunut näkemys niistä toimintatavoista, joilla aivojen hyvinvointia voidaan jatkossa tukea onnistuneesti organisaatioissa.

3. Hankkeessa sovellettu tutkimus ja ulkopuolinen asiantuntija

BrainID®-menetelmän tieteellinen tausta

BrainID®-kartoitus (qEEG-mittaus ja BrainMind Audit®-profiili) pohjautuu neurotieteelliseen perustutkimukseen, jota on tehty 1970-luvulta alkaen.

BrainMind Audit® -profiili kuvaa yhdeksää mitattavaa aivotoiminnan piirrettä tai markkeria, jotka yhdistetään käytettävissä olevan tutkimustiedon pohjalta mielen toimintoihin. Mitattavat markerit ovat tunnistettavia, pysyviä ja niiden mittaaminen on luotettavaa. Kutakin mittausta verrataan normiaineistoon neurometriikan periaatteiden mukaisesti. Näin saadaan profiili yksilön aivojen kognitiivisen ja emotionaalisen toiminnan optimaalisuudesta.

Näiden yhdeksän markkerin taustalla on kartoituksen kehittäneiden BM-Sciencen tutkijoiden tieteellinen ammattitaito, josta yhtenä osoituksena yli 160 julkaistua artikkelia, heidän yli 400:sta neurotieteellisestä julkaisusta kokoamansa, juuri näihin markkereihin liittyvä tutkimustieto sekä tästä työstä kehitetty ainutlaatuinen innovaatio. BM-Science – Brain & Mind Technologies Research Centre | www.bm-science.com

Tieteellinen keksintö yhdistettynä mentorointiin on tuotteistettu BrainID®-menetelmäksi, jonka tavoitteena on olla hyödyksi erityisesti työssä käyville ihmisille herättelemällä ja tukemalla heidän omia pyrkimyksiään kohti hyvinvointia. Mittaustulos on funktionaalinen, ei kliininen. BrainID®-menetelmän ulkopuolelle rajataan kaikki sellainen käyttö, jossa kriteerit eivät täyty kuten eivät lääketieteellisen käytön kohdalla.

Tehty tutkimustyö tukee BrainID®-kartoituksen soveltamista osana mentorointia, työnohjausta ja valmennusta. BrainMind Audit® on kaupallisen käytön ohella myös aktiivisessa tutkimuskäytössä. Meneillään oleva jatkotutkimus hyödyttää jatkokehittämistä.

BrainID®-menetelmässä BrainMind Audit® toimii mentorin työkaluna. Mentorointi on keskustelua tutkimustuloksesta ja sen herättämistä ajatuksista. Mentorin kanssa käytävien keskustelujen tukemana asiakas itse löytää parhaiten omasta arjestaan hyvinvointiaan kohentavia muutoksia. Tieteellisessä arviointiprosessissa on tällä hetkellä tutkimus, jolla selvitetään, miten mentorointi auttaa asiakasta sitoutumaan haluamiinsa muutoksiin kuten elintapamuutokset ja viemään ne läpi.

BrainID Oy sertifioi mentoreiksi vain koulutettuja työelämän kehittämisen ammattilaisia (valmentajia ja työnohjaajia), jotka ovat täydentäneet osaamistaan menetelmän käyttöön liittyvällä lisäkoulutuksella.

Lähdeviitteisiin tutustuttavissa <https://brainid.fi/tieteellinen-tausta/>

IhanaElo®-hyvinvointiaskelien rooli

IhanaElo®-hyvinvointiaskelilla tuetaan yksilöä ja työyhteisöä kehittämään parhaimmat toimintamallit hyvinvoinnin tueksi. IhanaElo®-hyvinvointiaskelit rakentuvat 16 viikon ohjelmasta, jossa ravinto, liikunta ja arkiaktiivisuus sekä uni ja palautuminen luovat vankan pohjan. Elämän sallinnan- kokonaisuuden kautta pysähdymme itsemyötätunnon, onnellisuuden, vahvuuksien ja jokaisen osallistujan oman elämän tärkeimpien asioiden äärelle.

Ohjaaja toimii työyhteisön ikiomana sparraajana, rinnalla kulkijana ja tukijana, jotta tällä kertaa onnistutaan varmasti sekä yksilöinä että työyhteisönä. Yhdessä ja yksilöinä tehtävät harjoitukset toimivat askelluksen runkona, mutta yhteisillä tapaamisilla on keskeinen rooli haastaa, oivalluttaa ja kehittää juuri ryhmälle ja työyhteisölle parhaat tavat tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia.

IhanaElo®-hyvinvointiaskelien rakenne sisältää:

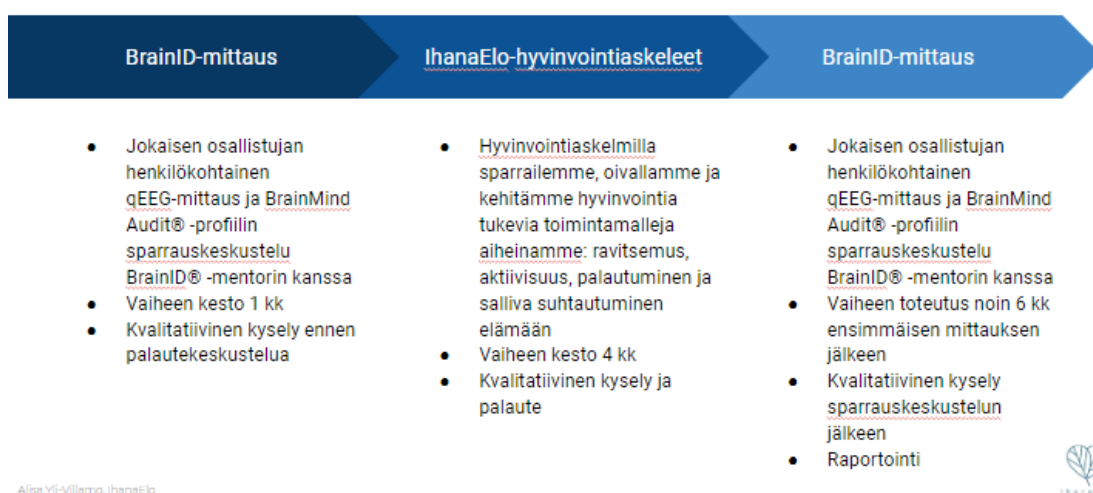
- Tavoitteiden asettamisen ja yhteisen aloitustapaamiseen.
- 16 viikon tehtävät hyvinvointimatkan tueksi ja vinkkejä ihanan elon löytämiseksi. Olennaisinta on löytää sekä yksilön että työyhteisön ikiomaa hyvinvointia tukevat toimintamallit ja näitä asioita käsittelemme ryhmätapaamisissa.
- Päivittäiseen käyttöön jokaisen osallistujan henkilökohtaisen seurantataulukon edistymisen ja omien sekä työyhteisön tavoitteiden tukemiseksi ja seuraamiseksi
- Säännöllisen ryhmämuotoisen seurantatapaamisen kahden viikon välein eli yhteensä kahdeksan kertaa. Mahdollisuus osallistua myös videopuhelun välityksellä.
- Tapaamiset (aloitustapaaminen + 8 seurantatapaamista eli yhteensä 9 kertaa) asiakkaan omissa tiloissa. Kunkin tapaamisen kesto on yhteensä kaksi tuntia.

IhanaElo®-hyvinvointiaskelien taustalla ovat suomalaiset ravitsemussuositukset, UKK-instituutin terveystieteiden suositukset ja positiivisen psykologian peruselementit. Kokonaisuus tukee perusterveen aikuisen ennaltaehkäiseviä toimia oman terveyden säilyttämiseksi ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Asiantuntijana kehityshankkeessa toimi BrainID®-mentor että IhanaElo Oy:n yrittäjä, hyvinvointivalmentaja ja -kouluttaja Alisa Yli-Villamo.

4. Hankkeen toteutuminen ja eteneminen

Aivojen hyvinvointia tukevia toimintamalleja työpaikoille



Kuva: Kehityshankkeen projektisuunnitelman yhteenveto

Hanke käynnistyi lokakuussa 2019. Ensimmäisen BrainID®-mittauksen jälkeisessä sparrauskeskustelussa osallistajat täyttivät nykytilaa kuvaavan kyselyn. IhanaElo®-hyvinvointiaskelien aloitustapaaminen järjestettiin 23.10.2019 ja aloitusta seurasi noin joka toinen viikko kahden tunnin mittainen ryhmätapaaminen.

Ryhmällä oli aloitustapaamisen lisäksi kahdeksan yhteistä tapaamiskertaa, joissa tutustuttiin hyvinvointia tukeviin teemoihin, työskenneltiin pienryhmissä ja jaettiin kokemuksia edellisistä viikoista. Tavoitteena oli tukea sekä yksilön että työyhteisön hyvinvointia ja vahvistaa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevaa kulttuuria.

Koronaepidemian takia BrainID-seurantamittaukset maaliskuussa 2020 siirrettiin yrityksen omista tiloista toteutettavaksi BM-Sciencen tiloihin Espoon Spektriin. Siten saimme vähennettyä ihmiskontaktien määrää. Muuttuneen tilanteen takia kymmenestä osallistujasta ainoastaan kuusi halusi osallistua seurantamittaukseen. BrainID-profiilien sparrauskeskustelu toteutettiin videopuheluna niiden osallistujien kanssa, jotka kävivät mittauksessa. Osallistujilta kerättiin sähköisesti Maailman terveysjärjestön elämänlaatumittari ja palaute hankkeeseen osallistumisesta.

5. Hankkeen tulokset, hyödyt ja vaikutukset

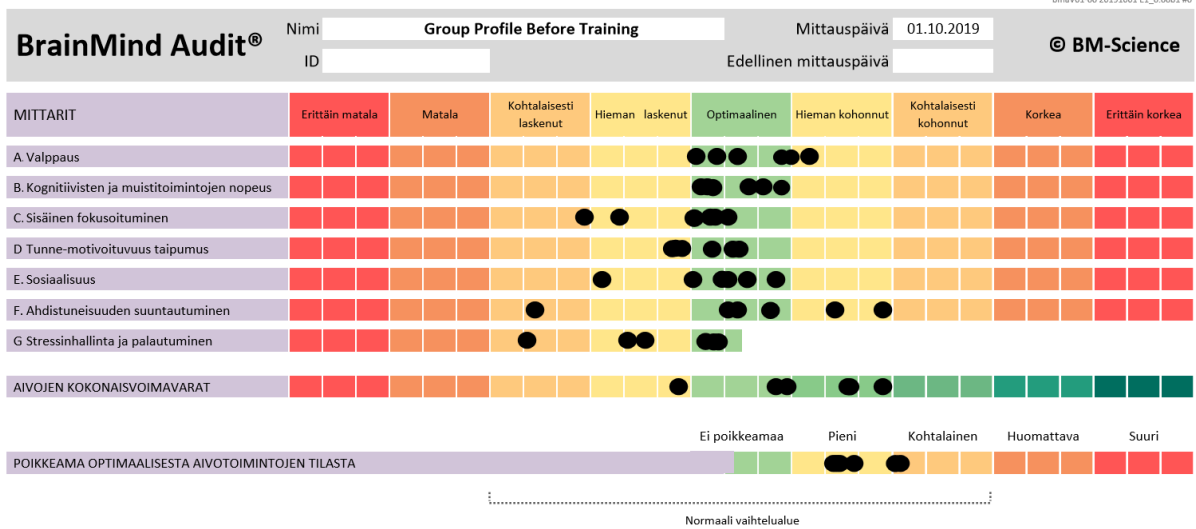
Kehityshankkeen vaikutuksia mitattiin aivojen hyvinvointia kuvaavalla BrainID®-kartoituksella sekä Maailman terveysjärjestön elämänlaatumittarilla (WHOQOL-BREF). Mittaaminen suoritettiin ennen IhanaElo®-hyvinvointiaskelien ryhmätapaamisten aloittamista ja niiden päätyttyä.

BrainID®-kartoituksen sisältämä BrainMind Audit® -profiili koostuu yhdeksästä markkerista. Jokaisella profiilin dimensiolla on vahva korrelaatio neurologisiin markkereihin.

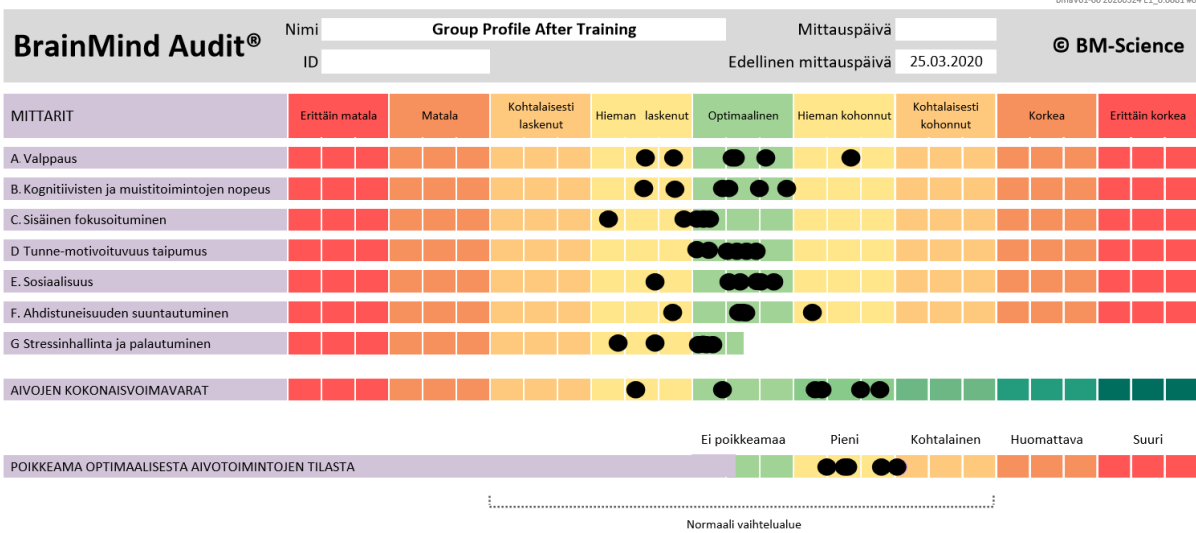
- Valppaus
- Kognitiivisten ja muistitoimintojen nopeus
- Sisäinen fokuoituminen
- Tunne-motivoituvuus taipumus
- Sosiaalisuus
- Ahdistuneisuuden suuntautuminen
- Stressinhallinta ja palautuminen
- Aivojen kokonaisvoimavarat
- Poikkeama optimaalisesta aivotoimintojen tilasta

Alku- ja seurantamittauksen erot osoittavat aivojen hyvinvoinnin parantuneen IhanaElo®-hyvinvointiaskelien avulla. Joillakin osallistujista koronaepidemia on aiheuttanut erityistä huolta ja lähes lamaannuttavaa väsymystä. Tämä vaikuttaa markkereista valppauteen, kognitiivisten ja muistitoimintojen nopeuteen sekä aivojen kokonaisvoimavaroihin.

Hankkeessa oli mukana 10 osallistujaa. Ryhmäprofiili on kooste kuuden osallistujan alku- ja lopputilanteesta. Ryhmäprofiilissa ei ole mukana osallistujia, jotka eivät käyneet seurantamittauksessa.



Kuva: Yksilötason BrainMind Audit® -profileista koostettu ryhmäraportti ennen ryhmätapaamisten aloitusta



Kuva: Yksilötason BrainMind Audit® -profileista koostettu ryhmäraportti ennen ryhmätapaamisten aloitusta

QEEG-mittauksesta selviää myös aivojen biologinen ikä. Aivojen biologisen iän muutosten vaihteluväliksi muodostui -5v - +17 v. Sitoutumisella terveempiin elämäntapoihin ja muutosten toteuttamiseen oli selkeä vaikutus lopputulokseen. Samaan aikaan koronaepidemian luoma ahdistus ja väsymys näkyivät selvästi tilanteen erityisen voimakkaasti kokevien tuloksissa.

Maailman terveysjärjestön elämälaatumittarista saadaan neljä ulottuvuutta (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja elinympäristö), joille lasketaan pisteet asteikolla 0–100. Lisäksi mittari sisältää kaksi asteikolla 1–5 pisteytettyä kysymystä yleisestä elämänlaadusta ja terveydentilasta. Korkeampi pistemäärä tarkoittaa parempaa elämänlaatua sekä yksittäisissä kysymyksissä että eri ulottuvuuksissa.

Useampi osallistuja kertoi koronaepidemian tuoman epävarmuuden ja uupumuksen vaikuttaneen lopputilanteen vastauksiin, koska vastausten tulee perustua kahden viimeisen viikon tapahtumiin. Hyvinvoinnin henkilökohtaisen kokemisen erot ovat säilyneet sekä alku- että loppumittauksissa huomattavasti viitearvoja suurempina. Erityisesti koettu terveys parani hankkeen aikana. Naisilla myös fyysisen hyvinvoinnin kokeminen kasvoi huomattavasti.

Alkutilanne	Fyysinen	Psyykinen	Sosiaalinen	Elinympäristö	Yleinen elämänlaatu	Terveys
Naiset (ka) Fira	73	69	73	79	3,8	3,6
Miehet (ka) Fira	75	58	58	73	4,0	3,7
Naiset (ka) viitearvo	78	76	80	77	4	4
Miehet (ka) viitearvo	78	74	77	77	4	4
Ero viitearvoon naiset	-5	-7	-7	2	-0,2	-0,4
Ero viitearvoon miehet	-3	-16	-19	-4	0,0	-0,3
Naiset (vaihteluväli) Fira	25	31	56	19	1	2
Miehet (vaihteluväli) Fira	12	7	19	25	0	1
Lopputilanne	Fyysinen	Psyykinen	Sosiaalinen	Elinympäristö	Yleinen elämänlaatu	Terveys
Naiset (ka) Fira	89	73	74	81	4,0	4,2
Miehet (ka) Fira	71	60	58	71	4,0	4,3
Ero viitearvoon naiset	11	-3	-6	4	0,0	0,2
Ero viitearvoon miehet	-7	-14	-19	-6	0,0	0,3
Naiset (vaihteluväli) Fira	13	32	69	25	0	1
Miehet (vaihteluväli) Fira	32	13	19	25	0	1
Muutos loppu-alku	Fyysinen	Psyykinen	Sosiaalinen	Elinympäristö	Yleinen elämänlaatu	Terveys
Naiset (ka) Fira	16	4	1	3	0,2	0,6
Miehet (ka) Fira	-4	2	0	-2	0,0	0,7

Kuva: Elämänlaatumittarin arvoissa tapahtunut muutos hankkeen aikana

Osallistujat kokivat hankkeen kokonaisuudessaan hyödylliseksi (4,5/6). Ryhmätapaamisten merkitys sai arvion 4,6 ja BrainID-kartoituksen mukana olo osana hanketta 5,0.

6. Hankkeen arviointi ja mahdolliset jatkotoimenpiteet

Hankkeella on ollut koronaepidemian myötä muuttuneesta tilanteesta huolimatta aivojen ja kokonaisyhyvinvointia sekä elämänlaatua parantava vaikutus osallistuneille. Kehityshankkeen lopputuloksia tullaan käyttämään skaalattavan, mitattavan ja moniin erilaisiin organisaatioihin soveltuvan toimintamallin edelleen kehittämiseksi. BrainID®-menetelmän ja IhanaElo®-hyvinvointiaskelmien avulla meillä on mahdollisuus parantaa työntekijöiden hyvinvointia ja vähentää sairauspoissaoloja.

7. Viestintä ja yleinen hyödynnettävyys suomalaisessa työelämässä

BrainID®-menetelmän ja IhanaElo®-hyvinvointiaskelmien yhdistelmää voidaan hyödyntää laajasti työhyvinvoinnin parantamiseen erilaisissa organisaatioissa. Osallistujilta saadussa palautteessa korostui fyysisen kohtaamisen merkitys. Suosittelemmekin jatkossa ryhmätapaamisiin osallistumista fyysisesti läsnä ollen etäyhteyden sijaan. Etäyhteys tuo kuitenkin joustavuutta, joka halutaan antaa.

Keskustelimme myös ryhmätapaamisten ja henkilökohtaisten kohtaamisten merkityksestä. Jatkokehityksessä pyrimme huomioimaan osallistujien erilaiset tarpeet ja mahdollistamaan enemmän henkilökohtaisia tapaamisia niille, joiden hyvinvoinnin tukeminen sitä edellyttää.

Hankkeen etenemistä on esitelty säännöllisesti Firan johtoryhmässä. Lopulliset tulokset esitellään lisäksi sekä työsuojelutoiminnalle että koko henkilöstölle osana sisäistä viestintää.

8. Hakijan ja ulkopuolisen asiantuntijan yhteystiedot

Fira Group Oy: Sylvia Hyry, sylvia.hyry@fira.fi, puh. 0400 350 835.

Ulkopuolisen asiantuntijan yhteystiedot: Alisa Yli-Villamo, alisa@ihanaelo.fi, puh. 045 126 1100.