



Työsuojelurahasto
Arbetskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

Aivojen hyvinvointia tukeva kehityshanke

Työsuojelurahaston rahoittaman hankkeen (#190229) loppuraportti 20.11.2019

Anna Saukkoriipi,
Airbus Defence and Space 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	3
4. HANKKEEN TOTEUTUMINEN JA ETENEMINEN.....	3
5. HANKKEEN TULOKSET, HYÖDYT JA VAIKUTUKSET	6
6. HANKKEEN ARVIOINTI JA MAHDOLLISET Jatkotoimenpiteet	8
7. VIESTINTÄ JA YLEINEN HYÖDYNNETTÄVYYS SUOMALAISSA TYÖELÄMÄSSÄ.....	8
8. HAKIJAN JA ULKOPUOLISEN ASiantuntijan YHTEYSTIEDOT.....	8

TIIVISTELMÄ

Yhä useamman yrityksen kilpailukyvyyn ja työn jatkuvuuden kannalta on olennaisinta, että työntekijöiden aivojen voimavarat, toiminta ja palautumiskyky ovat kunnossa. Hankkeeseen osallistuneen Airbus Defence and Space Oy:n työntekijät ovat asiantuntijoita, jotka työskentelevät laatu- ja aikapaineen alla jatkuvasti muuttuvassa ympäristössä. Jaksaminen on lujilla ja työkyvyttömyysriskit kasvavat.

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.

Kehityshankkeella on mitatusti ollut voimaannuttava vaikutus siihen osallistuneille työntekijöille. BrainMind Audit® -profiilit osoittivat aivojen kokonaisvoimavarojen ja hyvinvoinnin lähestyneen mitatuilla osa-alueilla kohti optimaalista. Aivojen biologinen ikä nuoreni hankkeen aikana keskimäärin lähes kaksi vuotta. Maailman terveysjärjestön elämänlaatumittari osoitti erityisesti koetun fyysisen ja psyykkisen elämänlaadun 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

Airbus on Euroopan suurin ilmailu- ja avaruusteknologiayritys. Viranomaiset ja muut turvallisuudesta vastaavat organisaatiot ympäri maailman luottavat Airbusin tuotteisiin ja palveluihin. Suomessa Airbusilla on liiketoimintaa pääasiassa Secure Land Communications – alueella eli yritys kehittää ja ylläpitää verkko- ja päätelaiteratkaisuja viranomais- ja pelastusorganisaatioiden käyttöön. Suomessa omaa henkilöstöä on Helsingissä ja Jyväskylässä yhteensä 320, lisäksi yritys työllistää merkittävän määrän alihankkijoita.

Yrityksessä tehtävä työ on vaativaa asiantuntijatyötä, jossa suurin työkykyriski on mielenterveyspuolella. Haluamme tukea henkilöstön työstä palautumista, jaksamista ja innostumista. Aivojen hyvinvoinnin ja kokonaisvaltaisen jaksamisen tukeminen BrainID®-kartoituksen ja ryhmätapaamisten muodossa luovat 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®-hyvinvointiaskeleille, 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 terveempiä 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 vähentävät 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 markkerit 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®-hyvinvointiaskelot 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:

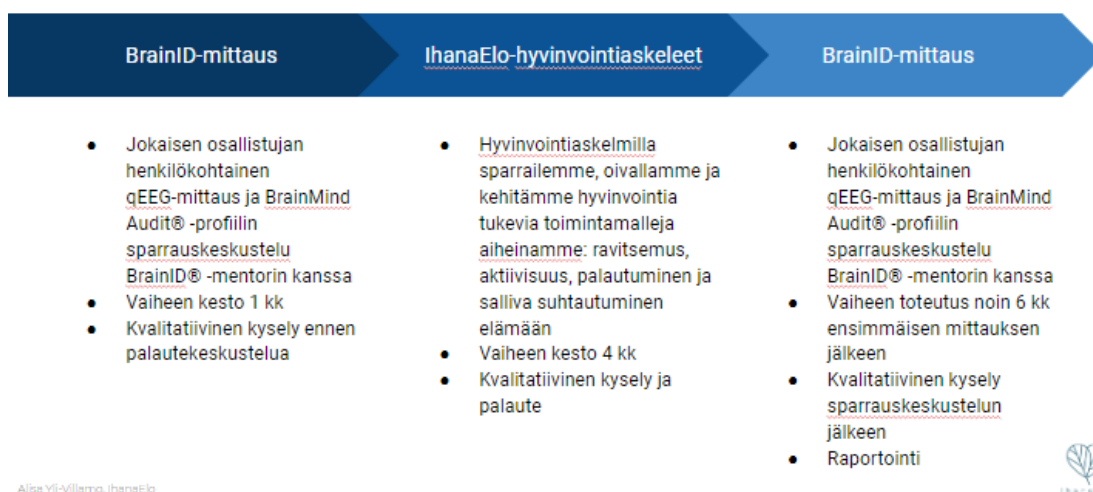
- Tavoitteiden asettamisen ja yhteisen aloitustapaamisen
- 16 viikon tehtävät hyvinvointimatkan tueksi ja vinkkejä ihanan elon löytämiseksi. Olennaisinta on löytää sekä yksilön että työyhteisön ikiomaa hyvinvointia tukevat toimintamallit ja näitä asioita käsittelemme ryhmätapaamisissa.
- Päivittäiseen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

IhanaElo®-hyvinvointiaskeleiden 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 toukokuussa 2019. Ensimmäisen BrainID®-mittauksen jälkeisessä sparrauskeskustelussa osallistujat täyttivät nykytilaa kuvaavan kyselyn. IhanaElo®-hyvinvointiaskeleiden aloitustapaaminen järjestettiin 28.5.2019 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.

qEEG-seurantamittaus ja profiilin henkilökohtainen sparraus BrainID® -mentorin kanssa toteutettiin marraskuussa 2019 ryhmätapaamisten päätyttyä. Sparrauskeskustelussa täytettiin uudelleen tilannetta kuvaava kysely ja koottiin palaute mittauksesta ja hyvinvointiaskelien koetuista vaikutuksista.

5. Hankkeen tulokset, hyödyt ja vaikutukset

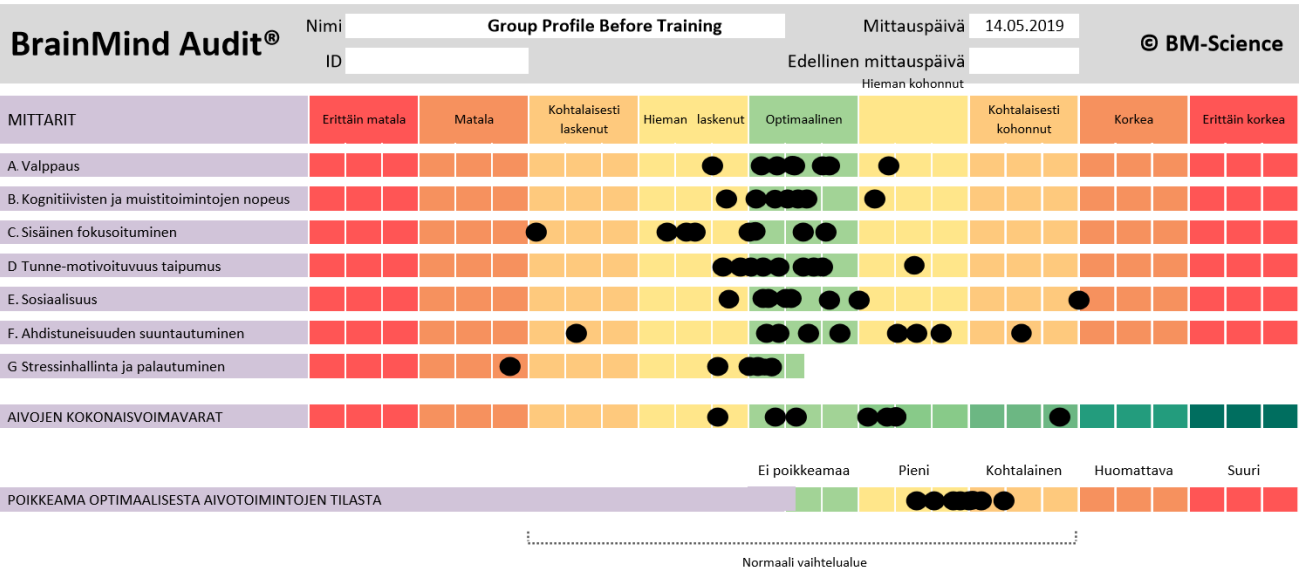
Kehityshankkeen vaikutuksia mitattiin aivojen hyvinvointia kuvaavalla BrainID®-kartoituksella sekä Maailman terveysjärjestön elämänlaatumittarilla (WHOQOL-BREF). Mittaaminen suoritettiin ennen IhanaElo®-hyvinvointiaskelien ryhmätapaamisten aloittamista ja niiden päätyttyä.

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

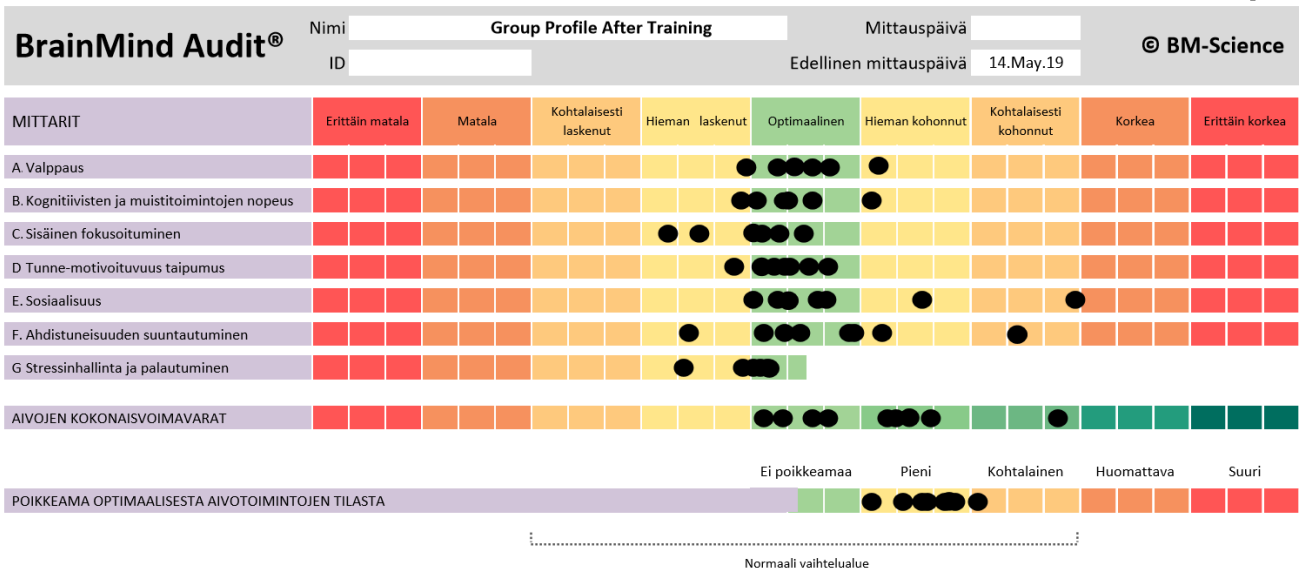
- Valppaus, jännite
- Suorituskyvyn nopeus
- Sisäinen fokuoituminen
- Tunne-motivoituvuus taipumus
- Sosiaalisuus
- Ahdistuneisuuden suuntautuminen
- Stressinhallinta
- Aivojen kokonaisvoimavarat
- Poikkeama optimaalisesta aivotoimintojen tilasta

Alku- ja seurantamittauksen erot osoittavat aivojen hyvinvoinnin parantuneen IhanaElo®-hyvinvointiaskelien avulla. Positiivinen vaikutus näkyy kaikissa markkereissa. Myös aivojen kokonaisvoimavarat ovat kasvaneet ja poikkeama optimaalisesta aivotoimintojen tilasta pienentynyt.

Hankkeessa oli mukana 11 osallistujaa. Ryhmäprofiili on kooste yhdeksän osallistujan alku- ja lopputilanteesta. Ryhmäprofiilissa ei ole mukana osallistujaa, joka ei käynyt uusintamittauksessa. Lisäksi on poistettu osallistuja, jonka lääkityksessä tapahtunut muutos on vaikuttanut mittaustulokseen.



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. Keskimäärin aivojen biologinen ikä nuoreni mittauksen välillä lähes kaksi vuotta. Sitoutumisella terveempiin elämäntapoihin ja muutosten toteuttamiseen oli selkeä vaikutus lopputulokseen.

Maailman terveysjärjestön elämälaatumittarista saadaan neljä ulottuvuutta (fyysinen, psyykkinen, 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. Kaikki elämälaatumittarin ulottuvuuden paranivat hankkeen aikana. Merkittävin muutos syntyi koetussa fyysisessä ja psyykkisessä elämänlaadussa.

Muutos	Fyysinen	Psyykkinen	Sosiaalinen	Elinympäristö	Yleinen elämänlaatu	Terveys
Naiset (ka) Airbus	18	16	1	3	0,3	0,5
Miehet (ka) Airbus	15	15	8	4	0,4	0,6

Kuva: Elämälaatumittarin arvoissa tapahtunut muutos hankkeen aikana

Osallistujat kokivat hankkeen kokonaisuudessaan hyödylliseksi (5,5/6). Ryhmätapaamisten merkitys sai arvion 5,0 ja BrainID-kartoituksen mukana olo osana hanketta 4,9.

6. Hankkeen arviointi ja mahdolliset jatkotoimenpiteet

Hankkeella on ollut aivojen ja kokonaisyhyvinvointia sekä elämälaatua 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.

8. Hakijan ja ulkopuolisen asiantuntijan yhteystiedot

Airbus Defence and Space Oy: Anna Saukkoriipi, anna.saukkoriipi@airbus.com, puh. 050 331 2258

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