

MIKÄ ON HENKILÖSTÖN DUUNIKUNTO?

Hyvä fyysinen ja psyykinen toimintakyky, terveellinen ravitsemus, riittävä uni ja palautuminen muodostavat yhdessä terveyden ja työkyvyn perustan. Nämä ovat olennaisia osatekijöitä myös monien sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Työpaikoilla eniten sairauspoissaoloja aiheuttavat tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja mielenterveyshäiriöt. Lyhyissä sairauspoissaoloissa selkäkipu on toiseksi yleisin syy flunssan jälkeen. Yhden sairauspoissaolopäivän kustannus työnantajalle on noin 250-300 euroa. Useissa tutkimuksissa on todettu, että terveet ja hyväkuntoiset työntekijät viihtyvät paremmin työssään, työskentelevät tuottavammin ja sairastavat harvemmin. Vaikuttamalla terveyden riskitekijöihin, kuten liikkumattomuuteen, ylipainoon, palautumiseen ja kuormitustekijöihin voidaan vähentää merkittävästi sairastamisesta aiheutuvia kustannuksia.

1) KARTOITA HENKILÖSTÖN TERVEYTEEN JA TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖN KUNTOON LIITTYVÄT RISKIT

TULE-terveyskuntotestit on tarkoitettu nimenomaan työikäisille mittaamaan terveydelle ja työkyvylle tärkeitä suorituskyvyn osa-alueita. Terveyskuntotestien tavoitteena on kartoittaa terveyteen liittyviä riskejä, saada tietoa fyysisen kunnon tasosta sekä tuki- ja liikuntaelimestön tilasta. Tulokset auttavat tunnistamaan, mitkä kunnon osa-alueet ovat hyvin ja mihin voisi vielä panostaa työpaikalla sekä jokainen itse oman hyvinvoinnin edistämiseksi.

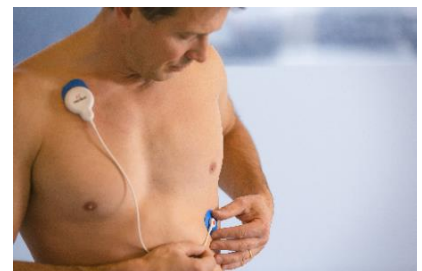


**TULE-terveyskuntotestit 28 euroa/ hlö/ryhmä, myös yrityksen omissa tiloissa
+15 e/hlö kestävyyskunnan mittaus 2 km:n kävely tai cooper 12 min**

- Verenpaineen ja vyötärön ympäryksen mittaus
- Kehonkoostumusmittaus (painoindeksi, rasva %, lihas %, viskeraali eli sisäelinrasva)
- Tuki- ja liikuntaelimestön testit: tasapaino-, liikehallinta-, liikkuvuus- (olka, hartia, selkä, alaraajat) ja lihaskunto (puristusvoima, yläraajat/hartiat, vatsa, selkä ja alaraajat)
- Kirjallinen henkilökohtainen tulosraportti ja suullinen testipalaute + yritys ryhmäraportti
- Oppaat terveellisestä liikunnasta ja ravitsemuksesta sekä kuvalliset liikeharjoitteluohjeet

2) KARTOITA HENKILÖSTÖN HENKISEN HYVINVOINNIN TILA FIRSTBEAT-HYVINVOINTIANALYYSILLA

FIRSTBEAT-hyvinvointianalyysi mittaa unen ja palautumisen määrää ja laatua, stressireaktioita työ- ja vapaa-ajalla sekä liikunnan terveysvaikutuksia. Mittaus antaa tietoa oman hyvinvoinnin rakentamiseen, tarjoaa vinkkejä työssä jaksamiseen ja palautumisen hallintaan. Hyvinvointianalyysi perustuu tarkkaan sydämen sykeanalyysiin. Asiakas toteuttaa sykemittaukset omatoimisesti yleensä kolmen vuorokauden ajan työssä, vapaa-ajalla ja nukkuessa huomaamattomalla bodyguard -mittalaitteella.



Hyvinvointianalyysi 155 euroa/hlö (yli 10 hlö:ä), kysy tarjous yli 20 hlö:n ryhmistä

- Mittauksesta jokainen saa monipuoliset raportit
- Tulokset käydään läpi yhdessä asiantuntijan kanssa henkilökohtaisessa keskustelussa peilaten niitä asiakkaan omiin tuntemuksiin sekä sen hetkiseen elämäntilanteeseen
- Jokaiselle osallistujalle laaditaan henkilökohtainen hyvinvointisuunnitelma
- Yritystasolla mittauksista laaditaan ryhmäraportti, jota voidaan käyttää työvälineenä koko organisaation työhyvinvoinnin ja työn kehittämisessä

Ota yhteyttä: pia.siekinen@coachhouse.fi tai 044-3838 900
Lue lisää www.coachhouse.fi