



Metropolian osaprojekti - pilotti käynnistynyt

Metropolian osatoteutuksen tavoitteena on tunnistaa uusia teknologisia mahdollisuuksia hyvinvoinnin ja työssä jaksamisen edistämiseksi sekä konkretisoida näitä havaintoja hyödyntäen jo olemassa olevaa teknologiaa. Metropolian osatoteutukseen haettiin kevään ja kesän aikana eettistä toimilupaa ja hakemusprosessin myötä alkuperäistä suunnitelmaa muokattiin vielä enemmän tavoitteen suuntaiseksi. Eettinen toimilupa myönnettiin elokuussa.

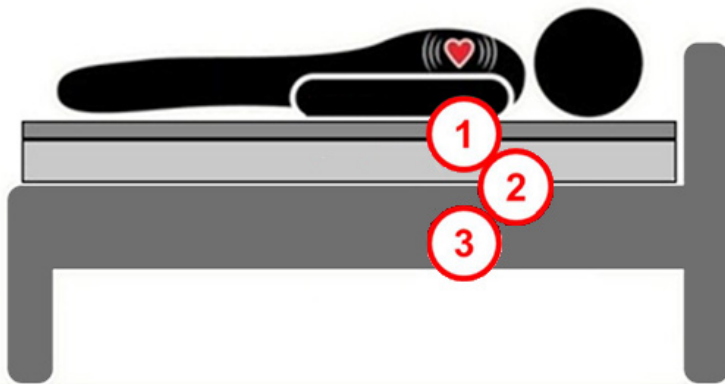
Tässä osatoteutuksessa on tarkoitus tutkia, jos ja kuinka unianalyysilaitteen avulla mitattu uni yhdistyy itseraportoituun stressiin, unihäiriöihin ja muihin terveyteen liittyviin indikaattoreihin. Tietoa kerätään kahdessa vaiheessa: lokakuussa 2017 ja tammikuussa



Kuva 1 Unianturi, Murata

2018. Kumpikin vaihe koostuu ryhmätapaamisesta, jossa osallistujat täyttävät tutkimuksen aiheisiin liittyviä kyselyitä, sekä viikon mittaisesta unianalyysistä johon yhdistyy itseraportointia päiväkirjamuodossa. Toisen mittausvaiheen jälkeen osallistujilla on mahdollisuus yksilölliseen palautekeskusteluun.

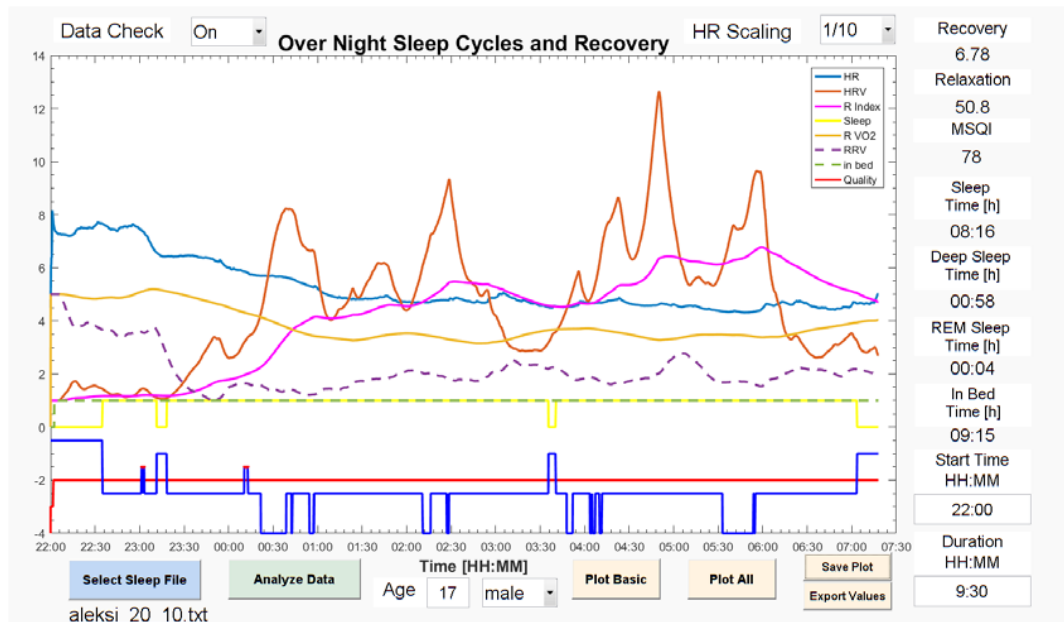
Ensimmäinen vaihe saatiin suoritettua onnistuneesti. Pilottiin valitun yrityksen 39 työntekijää osallistuivat ensimmäiseen ryhmätapaamiseen ja täyttivät siinä tutkimuksen aiheisiin liittyviä kyselyitä sekä saivat ohjeita unianalyysivaihetta varten. Unianalyysilaitteen käyttöönotto edellyttää laitteen kalibrointia osallistujan omassa nukkumisympäristössä.



Kuva 2 Unianturin sijoituspaikat, Petteri Koivu



Metropolian osaprojekti - pilotti käynnistynyt



Kuva 3 Unianturin tuloksien visualisointi, Murata

Kalibroinnin onnistuminen onkin kriittistä analyysin onnistumisen suhteen ja käyttäjän tekemä n. 2 minuuttia kestävä kalibraatio ei välttämättä riitä optimaaliseen tulokseen pienen otannan vuoksi. Ensimmäisen vaiheen tuloksien avulla voidaan kuitenkin optimoida kalibraatiota toista vaihetta varten. Viikonmittaisessa mittauksessa tuli esiin myös laitekohtaisia vikoja, jotka johtivat mittausdatan menettämiseen osalta ajasta. Tämä vika on kuitenkin korjattavissa seuraavaan testijaksoon.

Välivaiheen aikana käsitellään ja jäsennetään kerättyä tietoa analysointia varten sekä tehdään alustavia analyysieja saadusta datasta. Ohjeistukseen tehdään myös pieniä muutoksia, jotta tammikuussa tapahtuvan toisen tiedonkeruun ja unianalyysivaiheen aikaiset datan menetykset saadaan minimoitua.

Kirjoittajat: Koivu Petteri. & Nyman Jennie. & Puuronen Kaisa.

Projektipäällikkö Anna-Kaisa Puuronen
anna-kaisa.puuronen(at)metropolia.fi