

Metropolian osaprojekti - pilotti käynnistyy syksyllä 2017

Pilottiin valitun yrityksen 45 työntekijää pääsee syksyllä testaamaan unianalyysianturia (kuvassa) yhteensä kaksi viikon jaksoa, osana Unen laatu ja stressin ennakointi - tutkimusta. Lisäksi he saavat yksilötapaamisen toimintaterapeutin kanssa - tapaamisessa pohditaan yhdessä, miten voisi vähentää tai ennaltaehkäistä stressiä omassa arjessa ja asetetaan siihen liittyvä konkreettinen tavoite. Ryhmätapaamisessa mietitään yhdessä muiden työntekijöiden ja esimiehen kanssa, miten työtä, rutiineja ja/tai prosesseja voisi muokata niin, että työstressi vähenisi.

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla jos ja kuinka itseraportoitu stressi ja unen laatu yhdistyvät objektiivisesti mitatun unen laadun kanssa, ja tunnistaa työstressiä ennaltaehkäisevän toimintaterapiaintervention osatekijöitä. Metropolian osatoteutuksen tavoitteena on tunnistaa uusia teknologisia mahdollisuuksia hyvinvoinnin ja työssä jaksamisen edistämiseksi ja konkretisoida näitä havaintoja hyödyntäen jo olemassa olevaa teknologiaa.

Lisätietoja: [suvi.kuparinen @metropolia.fi](mailto:suvi.kuparinen@metropolia.fi)



Kuva: Metropolia