



### **Metropolia AMK hakee työhyvinvointiaan kehittävää pk-yritystä tai julkisorganisaatiota mukaan testaamaan unianalyysiä työntekijöiden stressi- ja uupumustilojen ennakoinnissa**

Työn kognitiiviset ja sosiaaliset vaatimukset ovat tänä päivänä korkeat, muutoksia tapahtuu koko ajan ja työntekijän on sopeuduttava uusiin tilanteisiin nopeasti. Huoli tulevaisuudesta ja ainainen kiire lisäävät työntekijöiden kokemaa stressiä.

Työuupumukseen sairastumisen riski on monesti läsnä. Julkisen terveydenhuollon kulujen nopea kasvu on lisännyt kiinnostusta hyvinvoinnin, terveyshaittojen varhaisen havaitsemisen ja ennaltaehkäisyyn mahdollistavia itsehoitoratkaisuja kohtaan. Varhainen puuttuminen tuottaa hyötyä sekä työntekijälle että organisaatiolle. Sairauspoissaolojen vähentyminen ja tehokkaampi työntekijä näkyy yritysten parantuneessa taloudessa ja toiminta- ja kilpailukyvyssä. Hyvinvoiva työntekijä on organisaatiolle ja tiimille resurssi!

Metropolian pilotissa hyödynnetään helppokäyttöistä ja huomaamatonta ballistokardiografista unianalyysiä (mokkula patjan reunassa) stressi- ja uupumustilojen varhaiseen havaitsemiseen, osana ennaltaehkäisevää toimintaterapia interventiota. Uni ja unen laatu tyypillisesti kärsivät stressaavassa elämänvaiheessa. Pilottikokonaisuudessa annetaan osallistujille mahdollisuus tarkastella omaa työarkea ja vuorokausirytmiiä sekä pohtia millaisia askelia voisi ottaa tavoittaakseen tasapainoisemman arjen.

Haemme mukaan yhtä pk-yritystä tai julkisorganisaatiota, jonka valittu työntekijäjoukko (esim. yksikkö, n. 35-40 henkilöä) testaa unianturia kotonaan viikon ajan. Pilottihenkilöt saavat yksilöllistä palautetta ja ohjausta, ja organisaatio saa anonyymien koonnin pilotin tuloksista sekä loistavan mahdollisuuden kehittää työhyvinvointiaan. Kokonaisuus edellyttää yrityksen/organisaation työterveyshuollon sitoutumista mukaan tulosten analysointiin. Kokonaisuus tarjotaan tässä pilottivaiheessa ilman veloitusta.

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