



Sleep Well
Work Well

Voimaa
uniterveydestä!





Sleep Well
Work Well

Elintapaohjauksella kohti parempaa uniterveyttä

*Sari Aalto, Aki Happonen ja
Eija Partanen-Kivinen*

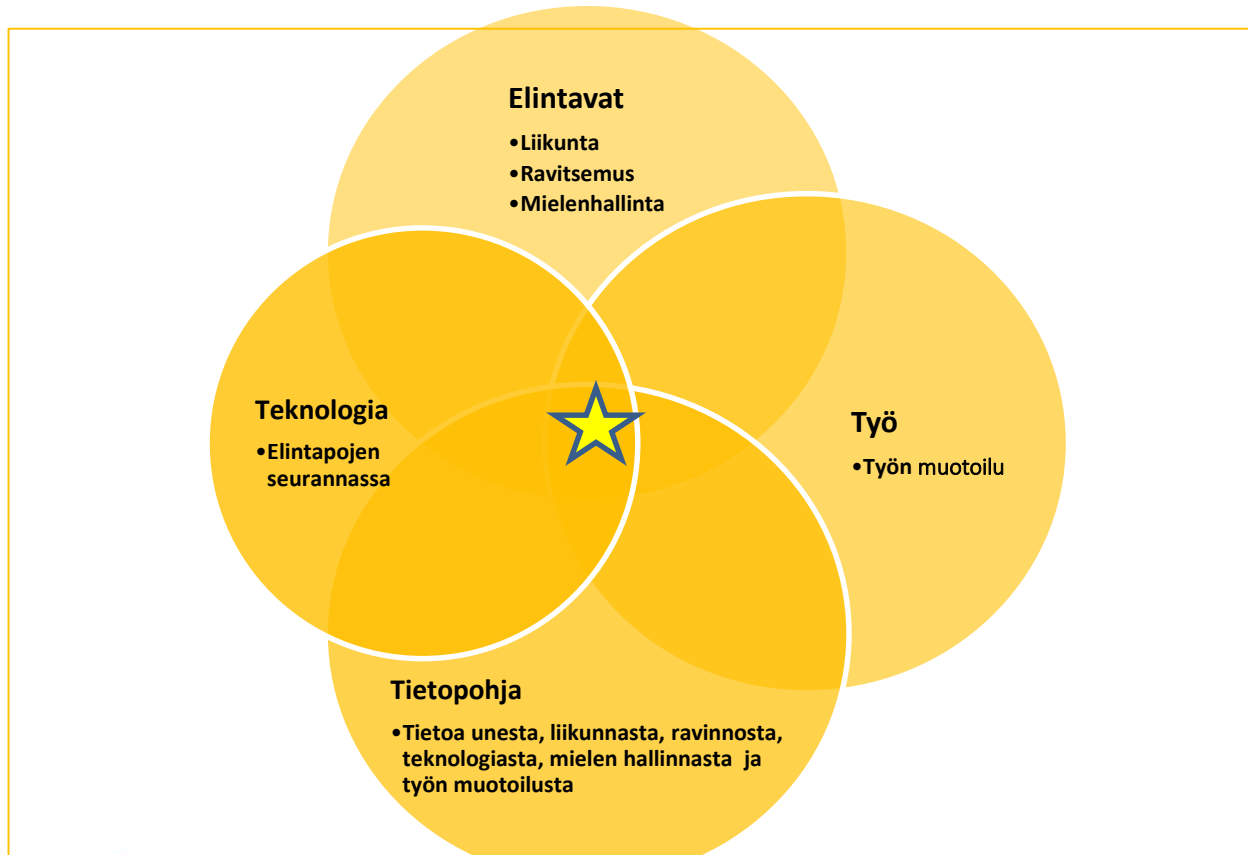


sleepandwork.karelia.fi



Sleep Well
Work **Well**

Ryhmävalmennusten taustaa





Sleep Well
Work Well

Ryhmävalmennusten keskiössä

- Oma sitoutuminen & vastuu
- Konkreettiset, pienet teot, joiden avulla kohti parempaa uniterveyttä - vapaa-aika / työelämä
- Elintapaohjaus -> liikunta, ravinto, mielen hallinta, työn muotoilu ja teknologia apuna
- Yhdessä tehden, luottamus, ryhmässä puhutut asiat pysyvät ryhmän sisäisinä



Sleep Well
Work Well

Ryhmävalmennuksen aikajana

Seulonta
5/19

Aloitustieto kotiin
8/19

2.
9/19
ryhmätapaaminen

4.
10/19
ryhmätapaaminen

6.
11/19
ryhmätapaaminen
loppumittaukset

Ryhmien
muodostaminen
8/19

1.
9/19
ryhmätapaaminen

3.
10/19
ryhmätapaaminen

5.
11/19
ryhmätapaaminen

12/19
Loppuinfo kotiin



Sleep Well
Work **Well**

Ryhmävalmennukseen valitut

- VitalMed on kevään kyselyyn vastanneiden joukosta arponut syksyn ryhmävalmennuksiin henkilöt, jotka voivat hyötyä elintapaohjauksesta uniterveyden edistäjänä
- Syksyn ryhmävalmennuksissa on enimmäkseen naisia, miehiä 1-2/ryhmä.



Sleep Well
Work **Well**

Uniterveyden osalta kiinnostumisen jakautuminen eri organisaatioissa

	Joensuun kaupunki	P-Karjalan Osuuskauppa	Lieksan kaupunki
Liikunta	18.2%	33.3%	23.2%
Ravinto	9.1%	29.6%	37.7%
Stressin käsittelytaidot	72.7%	37.0%	39.1%



Sleep Well
Work Well

Samaan aikaan myös esimiehelle koulutusta

- Yksi osa Sleep well -work well -hanketta on esimiehille suunnattu työn muotoiluun liittyvä koulutus
- Sama kouluttaja tulee ryhmävalmennuksiin avaamaan työn muotoilua



Sleep Well
Work Well

Asiantuntijat kanssanne

- Liikunta, Eija Partanen-Kivinen / Savonia-amk
- Ravitseminen, Sari Aalto / Savonia-amk
- Teknologia, Aki Happonen / Savonia-amk

- Mittaukset Palaudutehokkaasti Oy / Arto Ylitapio
- Mielen hallinta Geneesi; Gartano Oy / Tarja Turunen & Kirsi Kuronen
- Työn muotoilu / Workday Desingers / Aku Varamäki



Sleep Well
Work **Well**

Savonian opiskelijat mukana ryhmävalmennuksessa

- Kaksi fysioterapiaopiskelijaa, Sanni ja Sini, tekevät opinnäytetyönsä tässä hankkeessa
- Toimivat ns. personal trainer –periaatteella Joensuussa



Sleep Well
Work Well

Keskustelua

- Mitä ajatuksia teille heräsi?
- Mitä toiveita teillä on?
- Tarvitaanko yhteinen viestintään liittyvä "foorumi" sähköpostin ja www-sivujen lisäksi?





Sleep Well
Work Well

Hanke somessa

- <http://sleepandwork.karelia.fi/>
- -> Tietopankki osallistujille
- -> Ryhmävalmennukseen liittyen kts. . Uni ja työ -osio
- Twitter: @SleepandWork





Sleep Well
Work **Well**





Sleep Well
Work Well

Voimaa uniterveydestä!



sleepandwork.karelia.fi