

# HYVINVOINNIN JOHTAMINEN DATAAN PERUSTUEN



Terveysteknologia ja oma data oman terveyden ja yrityksen tulokunnan johtamisessa - käytännön esimerkkejä tietotyöntekijöiden älytöterveyspalveluista

Tanja Lappi


24.10.2015




# MINÄ JA HELTTI


## Experience

+ Add position ↓






Co-Founder  

Heltti 

May 2013 – Present (2 years 1 month) | Helsinki 

Rewriting the occupational healthcare and well-being services in Finland. 








Add Media:  Document  Photo  Link  Video  Presentation

Head of Development, Occupational Health Care  
Suomen Terveystalo Oy

April 2012 – April 2013 (1 year 1 month) | Helsinki


I was responsible for Psychologists, development of occupational health care and wellbeing at Terveystalo.

[Terveystalo](#)






Add Media:  Document  Photo  Link  Video  Presentation

Head of Occupational Psychologists  
Suomen Terveystalo Oy

November 2010 – December 2012 (2 years 2 months)

Add Location 


Add Description 

Add Media:  Document  Photo  Link  Video  Presentation






HR Manager

Exove

March 2011 – September 2011 (7 months)

Add Location 

Add Description 

Add Media:  Document  Photo  Link  Video  Presentation

**EXOVE**



- Suomalainen kasvuyritys, perustettu 2013
- Tarjoaa ajatustyöläisille työterveyden ja hyvinvoinnin palveluita kuukausittaisella kiinteällä terveysmaksulla
- Palvelu löytyy heltti.me –kanavasta, HelttiLinjasta ja Salmisaaren liikuntakeskuksesta, syksyllä 2015 Otaniemi ja keskusta, 2016 kansainvälistyminen
- Missiona saada jokainen suomalainen ajatustyöläinen huolehtimaan omasta terveydestään



# SISÄLTÖ

- Miksi ja miten digitalisaatio mullistaa terveydenhuollon?
- Miten omaa hyvinvointia voidaan johtaa tiedon avulla? Ja miksi se kannattaa?
- Miten työpaikan hyvinvointia voidaan johtaa tiedon avulla? Ja miksi se kannattaa?



# DIGITALISAATIO TERVEYDENHUOLLOSSA

# TIME

## Never Offline.

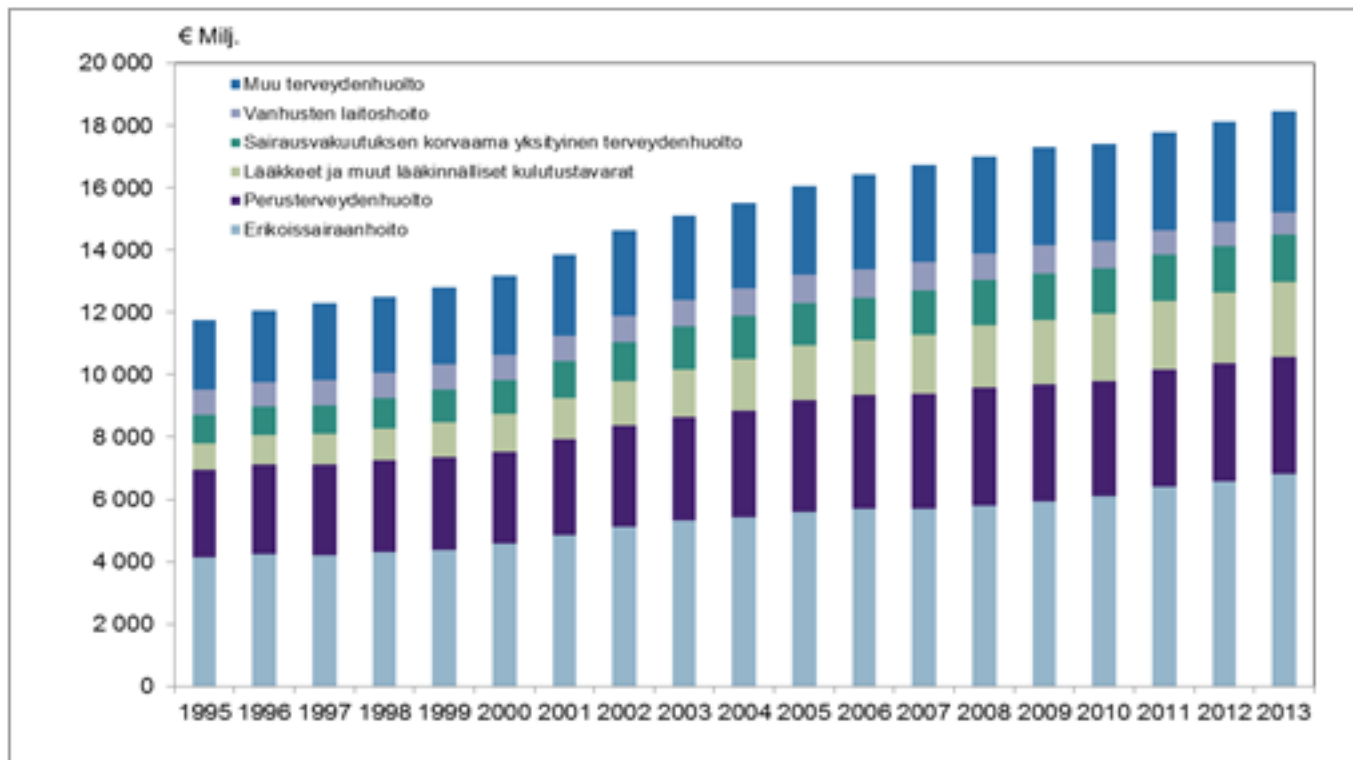
The Apple Watch is just the start.  
How wearable tech will change  
your life—like it or not

BY LEV GROSSMAN  
AND MATT VELLA



# TERVEYDENHUOLLON KUSTANNUSKEHITYS SUOMESSA

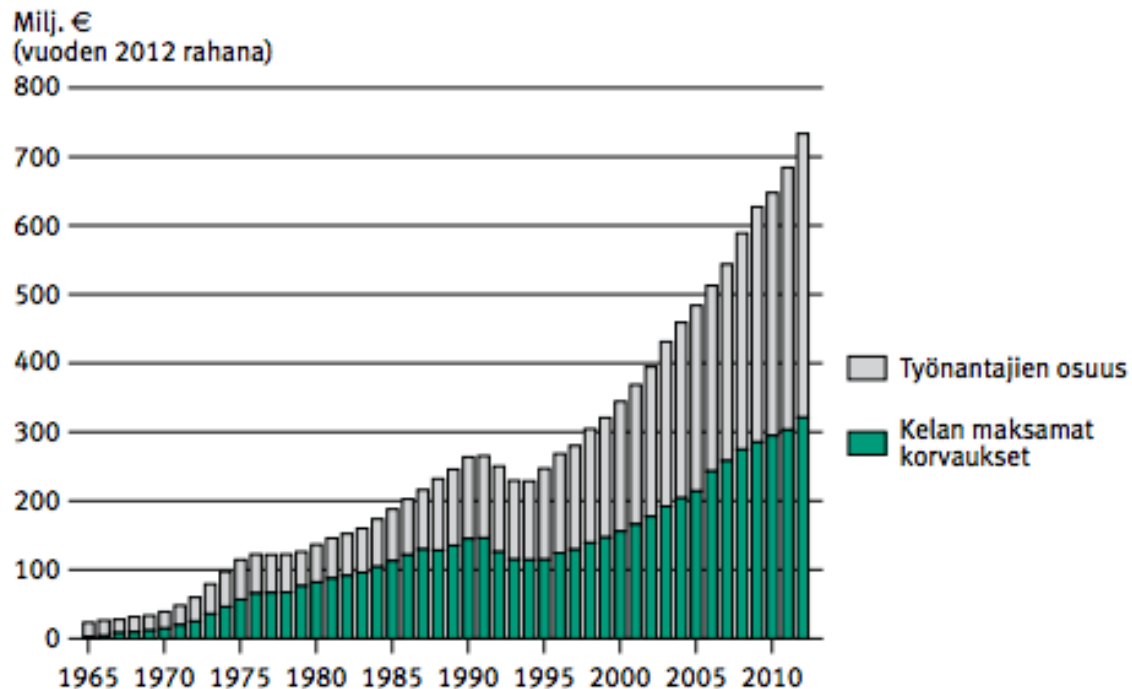
*Terveydenhuoltomenot vuosina 1995–2013 vuoden 2013 hinnoin, miljoonaa euroa*



# TYÖTERVEYSHUOLLON KUSTANNUSKEHITYS SUOMESSA

Kuvio 5

Työterveyshuollon kustannukset ja korvaukset 1965–2012



# OLEMMEKO TODELLA NÄIN SAIRAITA?

Yli 60 % ja jopa 80 % ajatustyöläisiä työllistävien työpaikkojen työterveyskustannuksista muodostuu sairaudenhoidoista ja siihen liittyvistä tutkimuksista.



# SAMAAN AIKAAN

TAULUKKO 1. Hyväksi tai melko hyväksi terveytensä kokeneet aikuiset 2006 ja 2009 (%).

Ikä- ja sukupuoliryhmittäin						
Ikä	Miehet		Naiset		Yhteensä	
	2006 %	2009 %	2006 %	2009 %	2006 %	2009 %
18–34	85,0	88,4	89,2	84,4	87,0	86,4
35–44	78,6	78,3	81,1	83,1	79,9	80,8
45–54	72,1	72,6	69,4	74,0	70,7	73,3
55–64	60,9	62,5	58,9	64,1	59,8	63,3
65–79	46,2	51,2	49,9	55,5	48,2	53,5
Kaikki	69,6	72,7	69,8	73,2	69,7	73,0

MARJA VAARAMA, PASI MOISIO & SAKARI KÄRVÖNEN (TOIM.)

SUOMALAISTEN  
HYVINVOINTI 

2010

# MIKSI TERVEYDENHUOLLON ON DIGITAALISTUTTAVA – HALUSIMME TAI EMME

- Terveystenhuollon palvelut ovat kuluttajaistumassa – kuluttaja on kuningas
- Lääkäreiden, hoitajien ja muiden terveydenhuollon asiantuntijoiden työ muuttuu teknologian myötä – IBM Watson, lääketieteelliset etätutkimusvälineet, eHealth, videolääkäri...
- Koko terveydenhuollon liiketoimintamalli on muuttumassa – suoriteperusteisesta arvoperusteiseen
- Kaiken takana on RAHAN ja RESURSSIEN niukkuus





**MITEN OMAA HYVINVOINTIA VOIDAAN  
JOHTAA JA MIKSI HYVINVOINTIA  
KANNATTA A JOHTAA**

# MIKSI HYVINVOINTI ON TUOTTAVUUTTA

*“A great lathe operator commands several times the wage of an average lathe operator, but a great writer of software code is worth 10,000 times the price of an average software writer.”*

–Bill Gates

*“90% of the code is written by 10% of the programmers.”*

–Robert C. Martin



# MISTÄ AJATUSTYÖLÄISEN HYVINVOINTI KOOSTUU NYKYTYÖELÄMÄSSÄ

## Hyvinvoinnin päätekijät



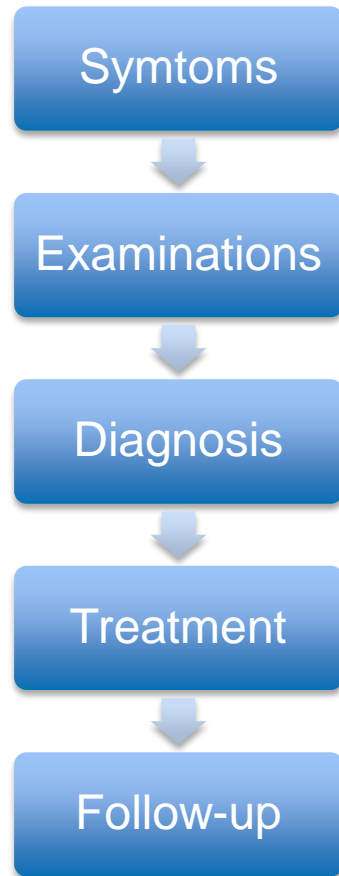
Peter Haig, IBM Watson team

1. Kuinka me itse huolehdimme itsestämme (uni, palautuminen, ravitsemus, liikunta, yleinen terveys, päihteet)
2. Miten teemme töitä (kuinka suojaudumme tiedon määrää vastaan, millaisia työn tauotuskeinoja meillä on, kuinka hallitsemme stressiä, paljonko istumme päivässä...)
3. Mitä työssä tapahtuu (onko työarki sujuvaa, kuinka työyhteisö toimii, tunnenko työn tavoitteet, toimiiko esimiestyö, koenko työssä onnistumisia...)

# LÄÄKETIETEELLINEN VS VALMENTAVA OTE TERVEYDENHUOLLOSSA

## Valmentava ote

## Lääketieteellinen ote



## What is your goal?

- Are you satisfied with the current state?
- How would you like to change the situation?



## Current state

- How are you doing at the moment
- What is important for you?
- Data measured by you



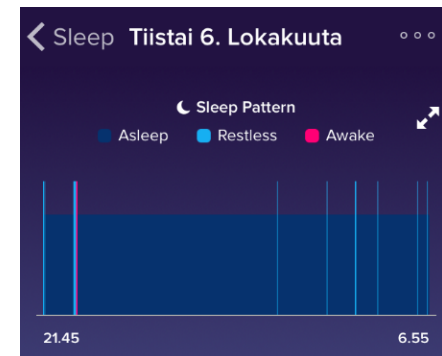
## Your plan

- Your target
- How do you plan to achieve your goal?
- Do you need any help?



## Follow-up and Assessment

- Where are you in your way?
- Data measured by you



TIME ASLEEP Edit Goal

8 hr 55 min ★

SLEEP QUALITY Learn More

1 time awake

9 times restless

15

# KAIKEN TAKANA ON



# MOTIVATION

SOMETIMES THERE JUST ISN'T ANY.





# MITEN TYÖPAIKALLA VOIDAAN JOHTAA HYVINVOINTIA JA MIKSI SE KANNATTA



# TERVEYDEN JOHTAMINEN YRITYKSESSÄ

## MITTAUS

- Vuosittainen digitaalinen terveystarkastus henkilöstölle
- Älyrannekkeet
- Hyvinvointikampanjat

## TOTEUTUS JA SEURANTA

- Toteutus kohdennetuilla valmennuksilla ja työterveyden toimenpiteillä
- Vaikuttavuuden seuranta kvartaaleittain / puolivuositain raportointipalaverissa



## RAPORTOINTI

- Vuosittainen yritysraportointi henkilöstön terveydestä ja hyvinvoinnista suhteessa verrokkiyrityksiin

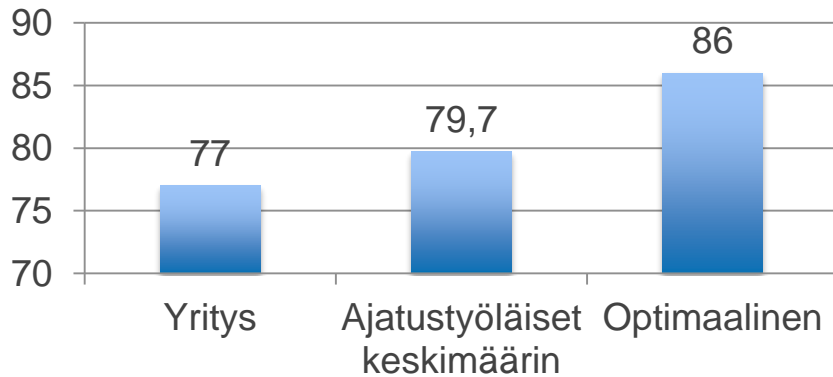
## TOIMENPITEIDEN SUUNNITTELU

### Terveyspaja:

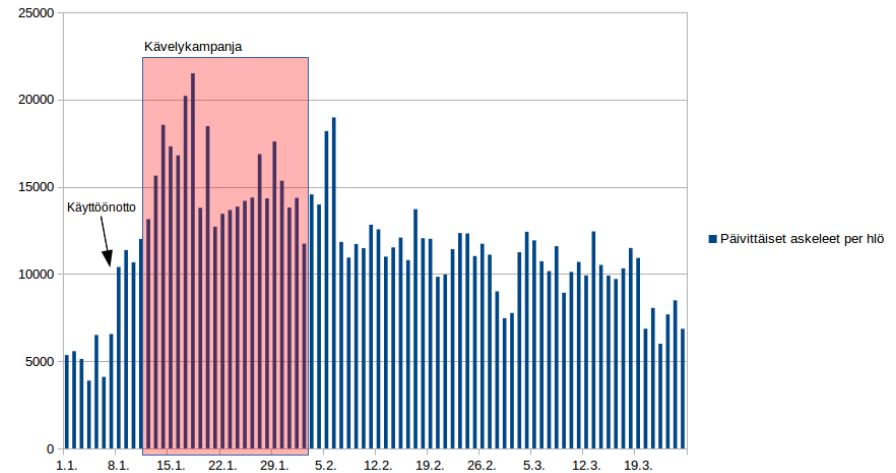
- Raportin läpikäynti
- Yksilö- / ryhmävalmennusten teemoitus
- Hyvinvoinnin ja terveyden toimenpiteiden suunnittelu

# YRITYSRAPORTOINTI ESIM. (YLI 20 HLÖ RYHMISTÄ)

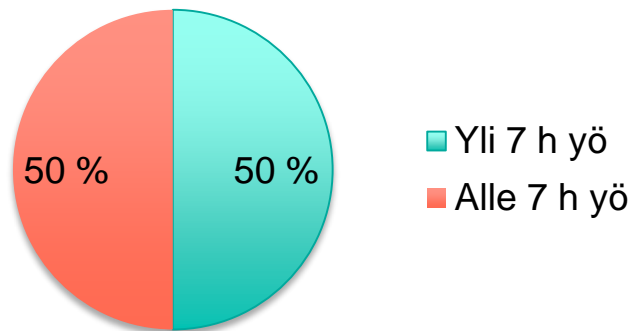
## Eliniänodote nykyisillä elintavoilla



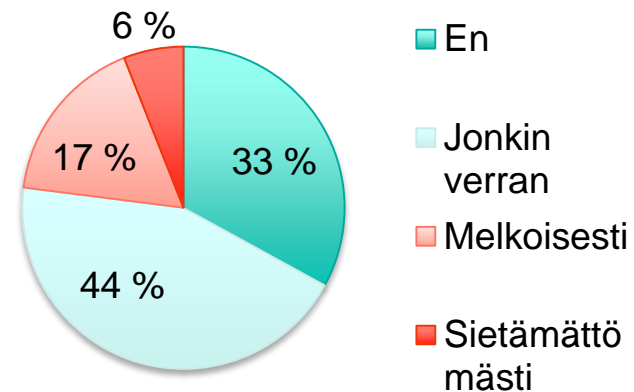
## Askeleet



## Uni



## Stressi

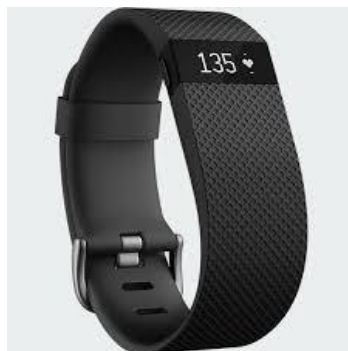


# OMAN TERVEYDEN MITTAAMINEN JA JOHTAMINEN

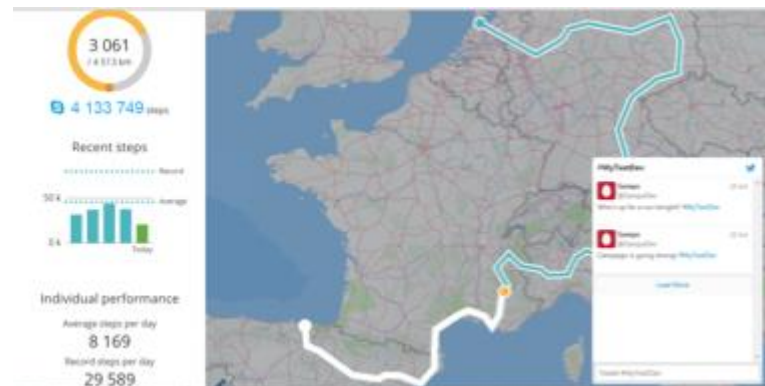


Wellmo – hyvinvointipäiväkirja ja valmennusportaali

- Sähköinen terveystarkastus ja raportti kertoo oman terveysstatuksesi
- Saat käyttöösi Wellmo-hyvinvointipäiväkirjan ja älyrannekkeen omaan mittaamiseen ja seurantaan
  - Ranneke: FitBit HR Surge, joka mittaa sykettä (stressiä), unta ja aktiivisuutta
- Käynnistämme yhteisen askelkampanjan 20.10, kesto 1 kk



Älyranneke

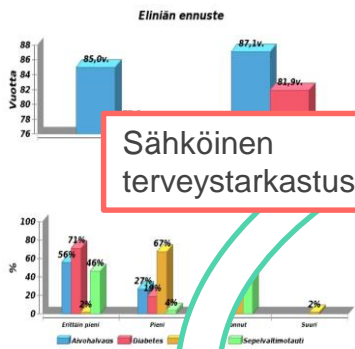


Yhteinen kampanja

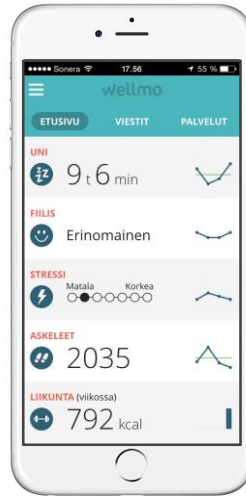


# TYÖTERVEYDEN TEHTÄVÄNÄ ON TUOTTAA JA JALOSTAA TIETOA YRITYKSEN JA TYÖNTEKIJÄN HYVINVOINNIN LISÄÄMISEKSI, TEHDÄ OIKEITA TOIMENPITEITÄ JA SEURATA TOIMENPITEIDEN VAIKUTTAVUUTTA

## OMAN TERVEYDEN MITTAAMINEN JA JOHTAMINEN



Sähköinen terveystarkastus

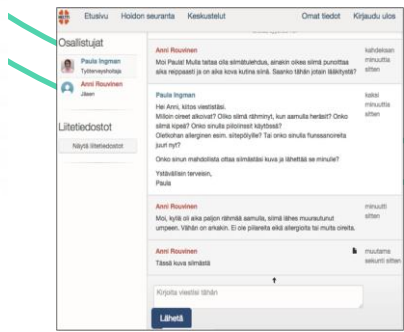


## YRITYKSEN TULOSKUNNON KEHITTÄMINEN

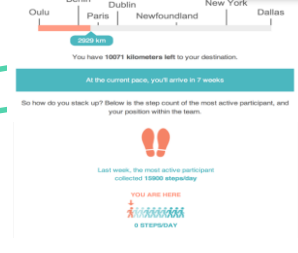
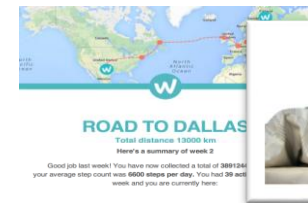
### TULOSKUNNON DASHBOARD



## SAIRAUDENHOITO (JOPA ETÄNÄ 80 %) JA TYÖKYVYN TUKI



## YKSILOITY VALMENTAMINEN



mm. Uni, palautuminen, aikaero, ajan hallinta, ravitsemus, aktiviteetti



# VUOTUISAT SÄÄSTÖT TUOTTOINAOPA PUOLI MILJOONAA

Painopiste sairauenhoidosta hyvinvointiin: Hyvinvointiin sijoitettu euro tuottaa parhaimmillaan kuusi euroa yritykselle tehostuneena työpanoksena ja vähentyneinä sairaskuluina. Vältetty työkyvyttömyysriski säästää keskimäärin 51 000 €



60 000 € investointi tuottaa takaisin  
**360 000 €.**  
Yksi säästetty työkyvyttömyysriski  
vuodessa **51 000 €**

Nyk. 600 käyntiä/v, 2h, 100 € /h =  
120 000 €/v  
Vähennetään 80 % fyysisistä  
lääkäriasemakäynneistä vuodessa



**Jopa 96 000 € säästöt**  
säestyneen työajan myötä

Kaikki yhdeltä luukulta: kokonaisvaltainen ajatustyöntekijöille kohdennettu terveys- ja sairaanhoitopalvelu vähentää sähläystä, nopeuttaa hoitoa ja parantaa palvelua



# MITÄ JOKAISEN JOHTAJAN DASHBOARDILLA TULISI OLLA HENKILÖSTÖN HYVINVOINNISTA

- Henkilöstön fiilis, työtyytyväisyys ja sitoutuminen
  - mm. Wright, Gardner ja Moynihan, 2005; Harter, Schmidt ja Hayes, 2002; Fulmer, Gerhart ja Scott 2003; Schneider ym. 2003
- Henkilöstön koettu terveydentila ennustaa työkykyä
  - Koetun terveydentilan kysymys (Aromaa ym. 1989, 723) on ennustanut terveydentilan kehitystä paremmin kuin esimerkiksi lääkärin laatima ennuste (Maddox ja Douglas 1973). Itse arvioitu terveys on osoittautunut myös tilastollisesti merkitseväksi uupumukseen yhteydessä olevaksi taustamuuttujaksi (Kivioja 2006).
- Työn hallinnan tunne
  - (Hoogendoorn ym. 2000, Kivimäki ym. 2006, 2012, Stansfeld ja Candy 2006, Virtanen ym. 2007, Bonde 2008, Karasek 1979).
- Henkilöstön elintavat
  - Ennustavat työn tuloksellisuutta ja työkyvyttömyyttä
  - (Kouvonen ym. 2005, Albertsen ym. 2007, Ferrie ym. 2007, Skillgate ym. 2009, Robroek ym. 2010, Vahtera ym. 2010)



**KIITOS!**

[www.heltti.fi](http://www.heltti.fi)  
@HelttiHealthy

