



**Hyvinvointikartoituskoulutuksen käynyt** Nina Pajanti-Raudus asettaa asiakkaalle laitetta, joka kartoittaa muun muassa stressaavat hetket ja tapahtumat sekä unen laadun.

# Stressiä vähentämään

Hyvinvointikartoitus mittaa stressitekijät, palautumisen ja unen laadun

**Ami Laaksonen**  
FORSSAN LEHTI

**FORSSA** Käytkö ylikierroksilla, onko pinna kireällä? Stressaatko töissä, kotona, kauppareisulla tai vaikka liikenteessä? Tuttu tunne monelle hektistä elämää viettävälle.

**Rentoutuskeskus** Kehrän yrittäjä, psykiatrinen sairaanhoitaja ja rentoutusterapeutti (SRT) **Nina Pajanti-Raudus** opastaa, että pienilläkin elämäntapojen muutoksilla voidaan alentaa stressitasoa ja parantaa kokonaisjaksamista. –Päivittäiset stressijaksot heikentävät yönien laatua ja syövät voimavaroja, jotka pitäisi saada palautettua elimistön rauhoittamisella. Hyvälaatuisten yönien lisäksi voimavaroja lisäävät pienet asiat, kuten kesken työpäivän pidetty muutaman minuutin pituinen lepoaika. Jo 2–3 minuuttia kestävä hengityksen tasaaminen rauhoittaa, Pajanti-Raudus ohjeistaa.

Hän muistuttaa, että stressi kuuluu ihmiseen elämään, koska se toimii moottorina, joka motivoi ja pistää ihmisen liikkeelle. Tärkeintä on, että stressin ja palautumisen, päivän ja yön suhde on tasapainossa.

–Omilla ajatuksillaan saa mielen kiihtymään, mutta



Forssan Lehden tiistaisarjassa kerrotaan ihmisistä, jotka puuhaavat ammatissaan ihmiskönnön ympärillä. Tiedätkö sinä ihmisen, joka hoitaa, huolehtii tai vaikka ehostaa? Juttuvinkit voi lähettää Forssan Lehteen osoitteeseen [toimitus@forssanlehti.fi](mailto:toimitus@forssanlehti.fi) tai soittaa uutispäällikölle numeroon 03-4155 657.

myös rauhoittumaan. Jos aikuisella on olo, ettei ole mitään tekemistä, olet onnistunut loistavasti.

**Omaa kehoa** kuuntelemalla pääsee pitkälle, mutta kylmää faktaa oman kehon hyvinvoinnista tarjoaa kolmen vuoro-



*Mittari on helppo kiinnittää ja poistaa iholta, eikä hankaloita arkiaskareita sen enempää kuin nukkumistakaan.*

kauden sykevälvaihteluun perustuva Firstbeat-hyvinvointikartoitus.

Kartoitus on lähtöisin urheilijoiden elimistön ylikuntotilan tutkimuksista. Menetelmä perustuu Jyväskylän ja Helsingin yliopistoissa sekä KIHU:ssa tehtyyn autonomisen hermoston toimintaa ja biosignaaleja koskevaan tutkimustyöhön. Se todentaa elintapojen mahdollisen muutostarpeen analysoimalla hyvinvoinnin eri osa-alueet, kuten kuormitus- ja stressitekijät, palautumisen riittävyyden, unen laadun ja lii-

kunnan terveys- ja kuntovaikutukset.

Kartoituksia voidaan tehdä yksittäisille asiakkaille tai keralla isommille työyhteisöille mahdollisesti työterveyshuollon piirissä.

**Kartoituksen aikana** asiakas kirjaa ylös käytännössä kaiken tekemisen unijasta ruokailuun, lepoaikaan liikuntaharrastuksiin. Raportti kertoo muun muassa stressireaktioiden määrän ja palautuvan unen määrän kullakin ajanjaksolla. Siitä näkee voimavarasapainon ja palautumisen laadun mittausjakson aikana.

Pahimpia tapoja ehkäistä palautuminen yöllä ovat liian lyhyt yöuni, pitkittynyt negatiivinen stressitila, liian kova liikunta liian myöhään, näytöpäätetyö, yli kahden alkoholiannoksen nauttiminen, sairastuminen ja huono kunto.

## Lauantai stressaavin päivä

**Ami Laaksonen**  
FORSSAN LEHTI

Lauantai on keskimäärin viikon stressaavin päivä suomalaisille työntekijöille, selviää 27 000 sykevälimittauksen perusteella tehdyssä analyysissä. Myös palautuminen jää lauantaina heikoksi. Sitä on keskimäärin jopa 33 prosenttia alkuvuorokkoa vähemmän.

–Lauantaisin ihmisillä on alirasittava työviikko ja edessä

tiivinen stressitila, liian kova liikunta liian myöhään, näytöpäätetyö, yli kahden alkoholiannoksen nauttiminen, sairastuminen ja huono kunto.

–Liikunta on hyvästä, mutta monesti unohtetaan palautuksen painotus ja levon merkitys. Jos töissä on kiirettä, vapaa-ajan liikunnan pitää olla rauhoittavaa, Pajanti-Raudus muistuttaa.

Alkoholin nauttiminen heikentää palautumista yllättävän paljon. Pajanti-Raudus kertoo esimerkkitapauksesta, jossa asiakkaan palautuvan unen määrä kahden alkoholiannoksen illan jälkeen oli keskimäärin yli kahdeksan tuntia, mutta useamman alkoholiannoksen jälkeisenä yönä ainoastaan 27

minuuttia, vaikka unen pituudessa ei ollut merkittäviä eroja.

**Kartoituksen** perusteella luodaan yhdessä palvelun tarjoajan kanssa oman elämän lähtökohtiin perustuva, henkilökohtainen hyvinvointisuunnitelma. Sen pohjalta lähdetään tekemään elämäntapoihin pieniä muutoksia.

Pajanti-Rauduksen mukaan hyvinvointikartoitukseen osallistuneille parhaita ahaa-elämyksiä ovat tuoneet alkoholin nauttimisen vaikutus palautumiseen ja liikunnan rasittavuuden merkitys.

–Tavoitteita ei kannata asettaa liian korkealle, vaan helposti saavutettavina. Näin ei myöskään synny syyllisyyden tunnetta.

monia pakollisia velvollisuuksia, kuten kauppareisuja ja siivoamista, hyvinvointikartoituksia tekevä Rentoutuskeskus Kehrän yrittäjä **Nina Pajanti-Raudus** perustelee syitä tutkimustulokselle.

**Viikonloppuna** palautuminen on kokonaisuudessaan arkea heikompaan, mutta sunnuntain ja maanantain välisenä yönä palautuminen kuitenkin lisääntyy. Parhaiten stressin ja palautumisen suhde on tasapainossa alkuvuorokosta maanantain ja keskiviikon välillä. Torstaina ja perjantaina stressitaso alkaa jo kohota ja palautuminen heikentyy.

**Tulokset perustuvat** laajaan työhyvinvointipalveluiden yhteydessä kerättyyn sykevälimittausaineistoon. Se kattaa noin 27 000 mittauskertaa lähes 10 000 suomalaiselta työntekijältä.