

## Veritaksen ja Folkhälsanin sykeanalyysi osoitti: Yrittäjillä liian korkea stressitaso

**Yrittäjät pitävät huolta työntekijöistään, mutta eivät pidä huolta omasta työhyvinvoinnistaan, osoittaa joukolle joensuulaisia yrittäjiä tehty Elämäntapa-analyysi. Sydämen sykevälimittaukseen perustuva analyysi osoitti, että valitettavan monella yrittäjällä on liikaa stressiä ja liian vähän palautumista päivän aikana – palautumista ei aina tapahdu riittävästi edes yön aikana. Veritas Eläkevakuutuksen ja Folkhälsanin yhteistyössä toteuttama pilotti-projekti tähtäsi yrittäjien työssä jaksamisen ja henkilökohtaisen hyvinvoinnin tukemiseen.**

Firstbeat-analyysi perustuu sydämen syketietaa analysoivaan tietokoneohjelmaan, joka tunnistaa fysiologisia muutoksia sykevälivaihtelusta. Henkilö pitää sykemittaria kolmen vuorokauden ajan eli mittaukset toteutetaan tavallisten päivien aikana – ei testiympäristössä. Analyysissä mitataan stressin ja palautumisen kuvaajaa, joka kertoo työn, unen ja vapaa-ajan tasapainosta vuorokaudessa.

Veritaksen ja Folkhälsanin yhteistyössä toteuttamaan pilotti-projektiin lähti mukaan 21 joensuulaista yrittäjää, joille tehtiin Firstbeatin Elämäntapa-analyysi toukokuun aikana. Lähes kaikilla Firstbeat-analyysiin osallistuneilla yrittäjillä unen laatu oli huonoa, vaikka unen kesto olisikin ollut riittävä. Vain neljäsosa harrasti terveysliikuntaa.

– Suurimmalle osalle yrittäjistä stressitason ylittyminen ei ollut yllätys. Yrittäjät kyllä usein tiedostavat tilanteen, mutta eivät tiedä mitä voisivat tehdä tilanteen parantamiseksi, sanoo Folkhälsanin tutkimuslääkäri **Bjarne Östman**.

Stressitason laskeminen voi olla hyvin pienestä kiinni, kuten esimerkiksi siitä, ettei sähköposteihin vastata enää myöhään illalla tai että pitää työpäivän mittaan pieniä taukoja, käy vaikka ulkona haukkaamassa happea.

– Ylipitkät työpäivät ja stressiä lievittävän palautumisen puuttuminen lisäävät sairastumisriskiä verenpainetautiin, diabetekseen, sydänsairauksiin ja jopa ennenaikaiseen kuolemaan, jatkaa Östman. Siksi olisi tärkeää, että yrittäjätkin panostaisivat henkilökohtaiseen hyvinvointiinsa.

Jokainen analyysiin osallistunut yrittäjä sai palautetilaisuudessa henkilökohtaisen raportin ja toimenpidesuosituksen siitä, mitä osa-alueita työssä ja vapaa-ajalla olisi syytä muuttaa. Seurantatesti ja analyysi elämäntapamuutosten onnistumisesta tehdään puolen vuoden päästä.

### **Kuljetusyrittäjä Jussi Pesonen: Hyvä, että joku huolehtii myös yrittäjän hyvinvoinnista**

Veritas Eläkevakuutus on jo pitkään ollut huolissaan yrittäjien oman työhyvinvoinnin puolesta.

– Yrittäjät tekevät usein pitkää päivää ajattelematta omaa terveyttään. Koska yrittäjä on itsensä työnantaja, omasta hyvinvoinnista huolehtiminen jää usein vähälle, sanoo Veritaksen Yrityspalveluiden palvelupäällikkö **Anne Haapa-alho**. Me olemme käytännössä huomanneet kuinka vaikeaa yrittäjille on ajatella itseään ja lähteä itse mukaan oman hyvinvointinsa kehittämiseen.

Kuljetusyrittäjä **Jussi Pesonen** (Pejun Kuljetus Oy) lähti mielellään mukaan, kun hänelle tarjottiin Veritakselta mahdollisuutta osallistua analyysiin.

– On hyvä, että joku huolehtii myös meidän yrittäjien hyvinvoinnista, toteaa Jussi Pesonen. Teen kuljetusyrittäjän itsekkin pitkiä päiviä ja joskus yöunet jäävät vähälle. Minulle henkilökohtaisesti yllätys oli jotkin tilanteet, joissa stressipiikki nousi selvästi ja myös se, että palautumista ei sitten riittävästi tapahtunutkaan pitkän yön aikana.

– Sain nyt selkeät ohjeet siitä, mitä pieniä muutoksia voisin tehdä, mm. pitää taukoja päivän aikana ja lisätä kevyen liikunnan määrää. Mielenkiintoista nähdä puolen vuoden päästä, miltä tilanne näyttää seurantatestissä, sanoo Pesonen.

Joensuulaisten yrittäjien kanssa toteutettu pilotti-projekti osoitti selvästi, että tarvetta tämänkaltaiselle työhyvinvointipalvelulle yrittäjien keskuudessa on. Veritas ja Folkhälsan jatkavat konseptin kehittämistä ja vastaavanlaisia projekteja yrittäjien kanssa tehdään jatkossa eri puolilla Suomea.

Lisätietoja:

Veritas Eläkevakuutus, Yrityspalvelut, palvelupäällikkö Anne Haapa-alho, puh. 010 550 1673

Folkhälsan, tutkimuslääkäri Bjarne Östman, puh. 050 343 5202

Pejun Kuljetus, yrittäjä Jussi Pesonen, puh. 0400 983 463

[www.folkhalsan.fi](http://www.folkhalsan.fi)

[www.veritas.fi](http://www.veritas.fi)

[www.firstbeat.fi](http://www.firstbeat.fi)