

#työkykyjohtaminen #riskienhallinta #ennaltaehkäisy  
#motivaatio #työteho #liikunnanlisääminen  
#tyytyväisempityöntekijä #dataapätöksientueksi

# Uusi työkalu työkykyjohtamiseen ja riskien hallintaan

Innovatiivinen TE3 teknologia ja palvelukonsepti, joka motivoi muutokseen, lisää hyvinvointia, parantaa työergonomiaa ja säästää sairauspoissaoloissa.

TE3

Analysoimme työtehtävien sekä arjen kuormitukset täysin uudella tavalla sekä annamme selkeät, toimivat ratkaisut.

TE3:n tuomia hyötyjä asiakaskunnassa:

**Kehon jännitystilat -66%**

**Kehon kiputilat -56%**

**Motivaatio omatoimiseen liikuntaan parani 96%:lla**

Säästöt organisaatiotasolla:

**4-10pv sairauspoissaolot -53%**

**11-29pv sairauspoissaolot -40%**

Yrityksen lähtötasosta riippuen **takaisinmaksuaika**

TE3-työhyvinvointi-investoinnille on **1-3kk**

# Kuka keksisi oikeasti toimivan keinon

työkyvyn ylläpitämiseen,  
riskien ennaltaehkäisyyn  
ja sairauspoissaolojen  
vähentämiseen?

//

Vaikka budjetoimme joka vuosi lisää rahaa henkilökunnan liikuntaan, työterveyshuollon kustannukset kasvavat ja sairauspoissaolot lisääntyvät.

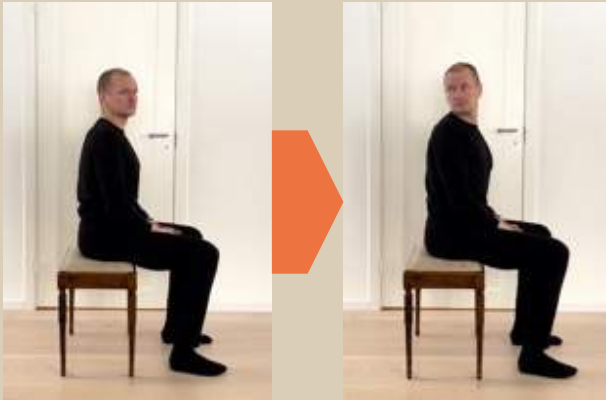
Olemme tehneet eri tahojen kanssa pitkään yhteistyötä ennaltaehkäisyä eteen. Silti emme ole löytäneet oikeasti toimivaa ratkaisua.

*Keskisuuren kaupan alan yrityksen  
henkilöstöjohtaja*

//

# TE3 on ratkaisu työelämän ja arjen haasteisiin

Pään kääntäminen



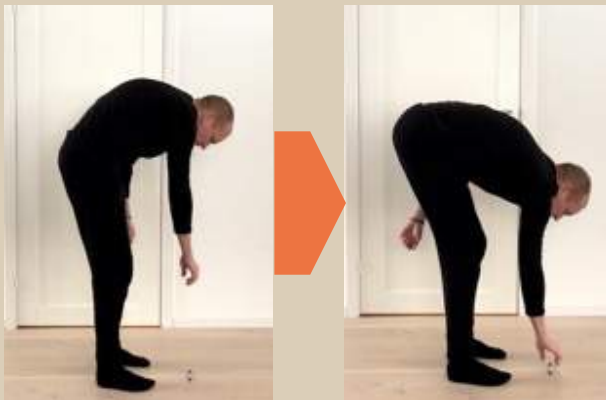
Sukat jalkaan



Kädet ylös



Eteen taivuttaminen



Istuminen



Kyykistyminen



# TE3 on innostaa liikunnan aloittamiseen ja jatkamiseen

Kävely



Juoksu



Kehonhuolto



Kuntosali



Mailapelit



Pallopelit



# Keskiössä kehon kuormitusten seuraaminen

Digitaalinen kehon "kuormitusanalyysi" zomin

- Kartoittaa ja pisteyttää jännitys- ja kiputilat
- Löytää yksilölliset kehon liikeratojen rajoitukset, pullonkaulat ja puolierot
- Auttaa ymmärtämään liikeratojen merkityksen hyvinvoinnissa ja suorituskyvyssä sekä herättää kiinnostuksen
- Antaa kullekin henkilölle omat, hänen kuormitustekijöihin keskittyvät interventioharjoitteet ja selkeät ohjeet niihin
- Antaa hyvinvointitavoitteen joka motivoi muutokseen ja parempiin tuloksiin

//

- En olisi uskonut, että näin yksinkertaisella tavalla saadaan tällaisia muutoksia. Miksei kukaan ole aiemmin kertonut tätä niin konkreettisesti ja yksiselitteisesti?

- Liisa, 60

TEB

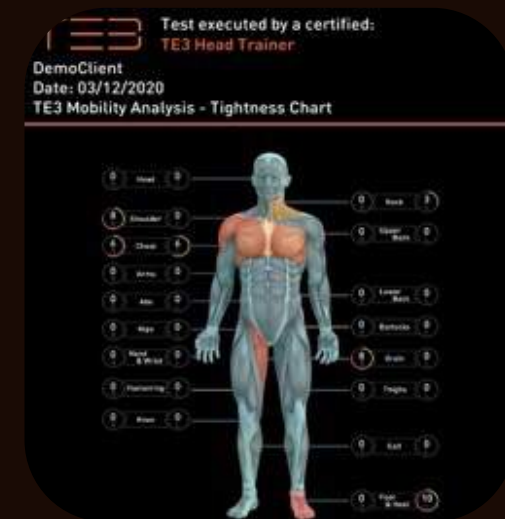
Mittaaminen avaa yksilölle ymmärryksen ja tekee edistymisen näkyväksi.

Liikerata on keino motivoida liikkumaan. Arkipäivän muutokset ovat homman ydin. Kun epämiellyttävä tila kehosta poistuu, eliminoituu arjesta liikeratoja kaventavia asioita ja motivaatio liikkumiseen kasvaa.

Katso video mittauksesta:

[https://www.youtube.com/watch?v=Osy2](https://www.youtube.com/watch?v=Osy2jt_4A_c)

[jt\\_4A\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=Osy2jt_4A_c)



TE3

Olemme todennetusti  
pystyneet luomaan  
motivaation omatoimiseen  
hyvinvoinnin kasvattamiseen  
mittaamalla!

TE3

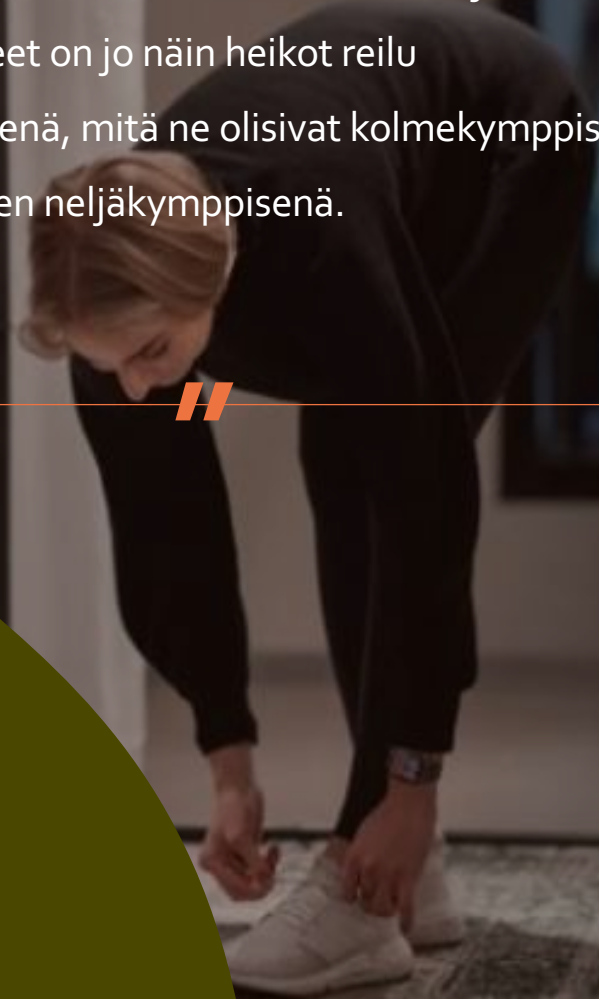


# Jo 17.000 tehtyä TE3 -analyysiä

- 100 % kokee hyödylliseksi
- 95 % sai keinoja omasta kehosta huolehtimiseen
- 94 % ymmärrys kehon liikkuvuudesta kasvoi
- 96 % motivaatio omatoimiseen harjoitteluun parani
- 96 % suosittelee TE3-analyysiä

En ole ikinä liikkunut. Itse koin testit todella hyödyllisinä, sillä se sai minut oikeasti tajumaan, että jos pisteet on jo näin heikot reilu parikymppisenä, mitä ne olisivat kolmekymppisenä saatikka sitten neljäkymppisenä.

- Juho, 22



# Vain 5 minuuttia päivässä

- Tehokkaat tulokseen pohjautuvat harjoitteet
- Vain 2-4 liikettä ja 5 minuuttia päivässä, vaikka omalla työpisteellä
- Näkyviä tuloksia jo 2 viikossa
- Merkittäviä tuloksia 6-8 viikossa

”  
Näitä jaksaa tehdä, kun liikkeet ovat huomattavasti yksinkertaisempia kuin fysioterapeutin liikkeet. Nämä on myös helppo toteuttaa, kun tekeminen ei ole paikasta tai välineistä riippuvaista. Saatte koko perheen liikkeelle

- Leena, 42  
”

TE3

# Sopii ihan jokaiselle

- Olemme matalan kynnyksen starttereita.
- Tulemme yksilöidyn työkalupakin kanssa.
- Kohtaamme, kuuntelemme ja olemme läsnä.
- Luomme onnistumisia, nostamme esiin positiivisia asioita mukavalla tavalla.
- Annamme mahdollisuuksia ja ratkaisuja, emme tuomioita.
- Saamme kropan toimimaan ja pään kääntymään.

Olipa todella energisoiva kokemus tuo mittaustapahtuma. Tämä ei lokeroi ihmisiä. Ei hikeä, ei pyyhettä. Lähtötasolla ei ole väliä. Tämä on oikeasti motivoiva, ja lisää yhteisöllisyyttä töissä. On tullut hyvää pohinää kahvipöytäkeskusteluihin.

-Tero, 55

TE3

# Yhteenveto TE3- kuomitusanalyysistä

1

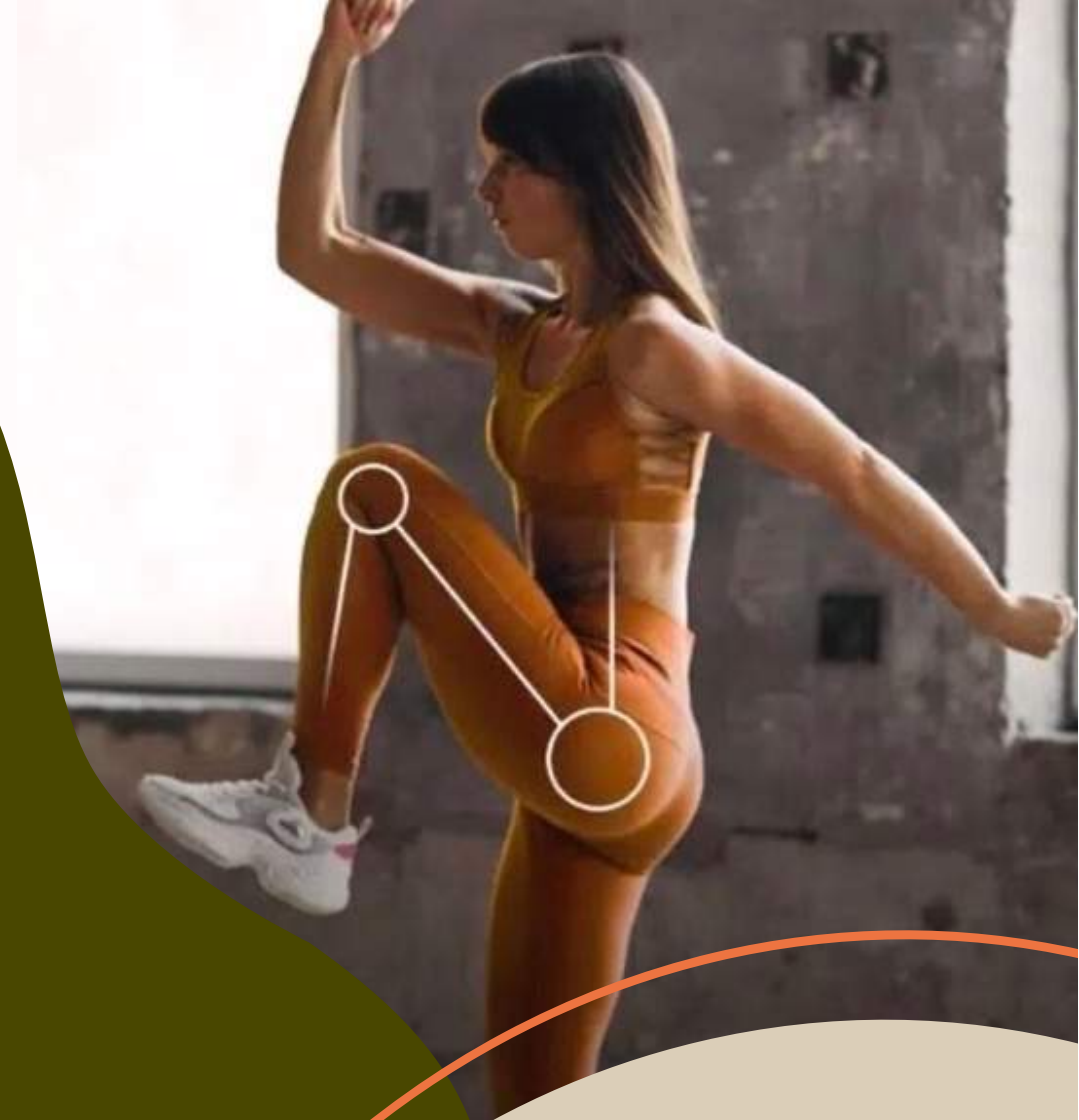
Ainoa tapa mitata kehon liikeradat nopeasti mutta kokonaisvaltaisesti työpaikalla.

2

Digitaalinen mittaus on patentoitu. Se antaa tietoa, mitä kukaan muu ei pysty tarjoamaan.

3

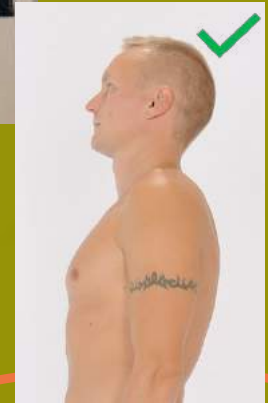
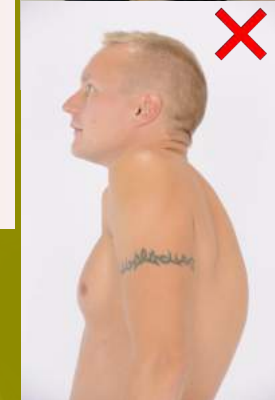
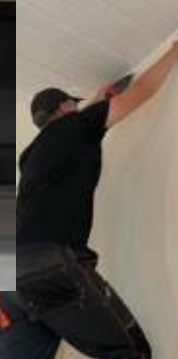
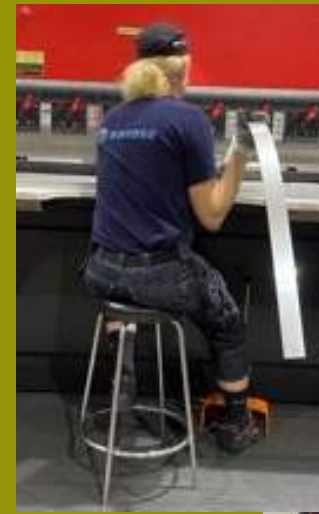
Kokemus on asiakkaalle energisoiva, motivoiva ja tuloksia tuottava.



TE3

# Tukena työtehtävien ja ergonomian analyysi

- Tutkimme myös eri työtehtävien kuormittavuuden ja yhdistämme sen tulokset kehon kuormitusmittausten tuloksiin
- Käytännössä kuvaamme työtehtävän ja analysoimme sen vaikutukset kehon liikeratoihin sekä mahdollisiin jännitys- ja kiputilojen syntyyn
- Tämän datan avulla pystymme kartoittamaan työkykyriskiä uudella tavalla entistä tarkemmin
- Tuloksena,
  - opastamme ergonomisemman työasennon
  - annamme työtehtäväkohtaiset harjoitteet jännitys- ja kiputilojen poistamiseksi/ennaltaehkäisemiseksi sekä rennomman työasennon saavuttamiseksi
  - ehdotamme ratkaisuja ja apuvälineitä, jotka keventävät työn kuormitusta ja nopeuttavat palautumista



# Ensimmäiset tulokset yksilötasolla

## (Jakso 1)

**1**

Aloituswebinaari  
30 min

\*Webinaarissa kerrotaan konkreettisin esimerkein, miten arki, harrasteet ja työtehtävät kuormittavat kehoa.

Työtehtävien analyysi on tehty ennakkoon.

**2**

Alkumittaus  
20 min

Henkilökohtainen TE<sub>3</sub>-kehon kuormitusanalyysi, palaute ja harjoitteiden opastaminen.

Selkeä raportti antaa ymmärryksen kehon tilasta ja motivoi omatoimiseen muutokseen.

**3**

Palautewebinaari  
30 min

\*Webinaarissa vahvistetaan harjoittelun merkitystä, käydään läpi mittauksen tulokset ja yhteenveto sekä vastataan kysymyksiin.

**4**

2-4 liikettä  
5 min per pv

TE<sub>3</sub> mittauksen pohjalta annetut yksilölliset, yksinkertaiset, mutta erittäin tehokkaat harjoitteet avaavat löydetyt "pullonkaulat" nopeasti

\*Kaikilla osallistuvilla pääsy webinaari-tallenteeseen.

Työntekijöiden liikeratojen parantuminen ja kipu- ja jännitystilojen vähentyminen alkaa jo 4 viikossa

# Pysyvät tulokset organisaatiotasolla (Jakso 2)

**5**

Seurantamittaus  
20 min

Henkilökohtainen TE<sub>3</sub>-kehon kuormitusanalyysi ja palaute. Uudet liikkeet jaksolle 2.

**6**

Palautewebinaari 2  
30 min

Annetaan palaute jakson 1 tuloksista, kerrotaan jakson 2. tavoitteet ja motivoidaan seuraavalle harjoitustasolle. Kysymykset ja vastaukset.

**7**

2-4 uutta liikettä 5  
min per pv

Uudet harjoitteet seurantamittauksessa löytyviin alemman tason "pullonkauloihin".

**8**

Loppumittaus,  
yhteenvedot ja  
online-harjoitteet

Henkilökohtainen TE<sub>3</sub>-kehon kuormitusanalyysi, palaute ja yksilötason hyötyjen kvantifiointi. Liikepankki ja onlineaktivointi seuraavalle jaksolle. Saavutettujen organisaatiotason hyötyjen mittaaminen. Projektin yhteenveto ja data-analytiikka.

TULE-sairauspoissaolot alkavat vähentyä välittömästi ja merkittäviä säästöjä saadaan 8-12 viikon aikana

# Työhyvinvointi-investointi ja takaisinmaksu



## Aloitukset ja takaisinmaksu

- Kartoitetaan yhdessä haasteet ja sovitaan tavoitteet esim. TULE ongelmien pienentämiseksi tai työntekijöiden aktivoimiseksi
- Seurataan aktiivisesti sairauspoissaoloja, yhteistyön tuottamia säästöjä sekä muita hyötyjä
- **Yrityksen lähtötasosta riippuen takaisinmaksuaika työhyvinvointi-investoinnille vaihtelee 1-3kk**



# Case HUB Logistics

## Tampereen yksikkö

### Heidi Haverinen, yksikönpäällikkö

Miksi investoitte henkilöstönne hyvinvoinnissa TE3 palvelukokonaisuuteen?

Viime keväänä meillä tuli kasvavissa määrin TULE-peräisiä sairaspoissaoloja, ja tämän myötä mietimme ryhmässä ratkaisuja tilanteeseen. Päätimme, että lähdemme ratkaisemaan asiaa kahdella eri päälinjalla. Perinteisen työergonomia- ja laitekehityksen lisäksi toinen päälinja oli henkilöstön fyysisen työkyvyn lisääminen, joka tukisi tulevaisuudessa työssäjaksamista, sekä raskaita työliikkeitä, joista on vaikea päästä kokonaan eroon suurillakaan työergonomia-investoinneilla. Tässä yhteydessä TE3 tuli mukaan meidän avuksi. Myös vakuutusyhtiömme näki projektin hyödylliseksi ja lähti tukemaan meitä kustannuksissa.

Miten koette että yrityksenne hyötyy TE3:n tuottamasta palvelusta? Projektin myötä tärkeimpänä saavutuksena näen henkilöstön innostumisen oman hyvinvoinnin ja fyysisen jaksamisen kasvattamiseen. Projektin tulokset ovat olleet hyviä, ja niiden tulokset näkyvät niin töissä kuin vapaa-ajallakin.

Saavutetut tulokset ovat olleet erinomaisia:

- Kaikkien työntekijöiden **kehon liikkuvuus parani**
- Työntekijöiden kokemat **kipu- ja jännitystilat sekä työn kuormittavuus vähenivät** selkeästi
- Työntekijöiden **sairauspoissaolot ovat vähentyneet** merkittävästi

Hankkeen alettua TULE-peräisiä poissaoloja ei ole ollut ollenkaan (kesä-syyskuu 2023) verrattuna 85 poissaolopäivää syksyllä 2022 ja 38 keväällä 2023

TE3

# Case OP Suomenselkä, 7 toimipistettä

Mika Korkia-Aho, Toimitusjohtaja

Miksi investoitte henkilöstönne hyvinvoinnissa TE3 palvelukokonaisuuteen?

Tänä vuonna teemaksi nousi työn ergonomia sekä uni ja palautuminen. Ergonomia nousi esille sen vuoksi, että myös meillä tehdään jonkin verran etätöitä ja valitettavasti työskentelyolot eivät kotitoimistossa aina ole samanlaiset kuin pankin konttorilla. TE3 analyysit olivat tähän teemaan hieno jatkumo. Jotta pystymme toimimaan niin töissä kuin vapaa-ajallakin mahdollisimman hyvin, niin työ- ja harrastusolosuhteiden lisäksi on tärkeää, että keho ja sen liikeradat toimivat mahdollisimman hyvin. Yksi avaintekijä oli myös menetelmän helppous.

Miten koette että yrityksenne hyötyy TE3:n tuottamasta palvelusta? Uskon, että varsin helppojen harjoitteiden avulla moni meistä huoltaa kehoaan saamallaan ohjeilla. Omaa liikkuvuuttaan voi kehittää pienin palasin vaikka työpäivän aikana. Liikkuvuuden lisääntyessä hyvinvointi lisääntyy, mikä välittyy myös parempaan jaksamiseen töissä.

Miten koette että työntekijänne hyötyvät TE3:n palveluista?

Paras anti jokaiselle on varmasti se, että jokainen sai omat, yksilölliset ohjeet ja matalan kynnyksen harjoitteet, joilla voi parantaa omia liikeratojaan ja lisätä hyvinvointia. Liikkuvampi keho ja pidemmät liikeradat auttavat meitä niin arkisissa askareissa kuin liikuntaharrastuksissa. Lisäksi uskon, että paremmin toimiva keho myös ehkäisee myös loukkaantumisia, joita voi sattua niin töissä kuin vapaa-ajallakin.

TE3

# Silmiä avaava kulttuurimuutos

TE3

# Vaikutus koko loppuelämään



Ajatella, että nuo tulivat ja korjasivat vaivani. Nyt ei ole enää alaselkä lukossa. Pääsen kyykkyyyn ja käsi nousee taas reippaasti ylös asti. Sain liikunnan takaisin elämääni.

Parasta tässä on se , että mikäli vaivat jostain syystä uusivat, tiedän millä saan ne itse kuntoon. Enää ei tarvitse juosta työterveydessä kipujen takia.

- Judy, 36



TE3

# 1

## **Kulttuuri muuttuu**

Kun toimintatavat muuttuvat, tapahtuu muutos sairauspoissaoloista ja työterveyskäynneistä ongelmien ennaltaehkäisyyn ja hyvään työkykyyn.

# 2

## **Helppo toteuttaa**

Emme kuormita asiakasyrityksen henkilökuntaa mittausjärjestelyillä. Tarvitsemme vain tilan ja hoidamme kaiken muun.

# 3

## **Rahaa säästyy**

Kustannukset pysyvät hallinnassa, kun aloitamme starttipaketilla ja etenemme määrätietoisesti tulosten perusteella. Tulokset alkavat näkyä säästöinä muutoksen edetessä jo muutamassa kuukaudessa.



TE3

Olethan yhteydessä mikäli haluat kuulla miten käytännössä olemme tässä onnistuneet ja keskustella työkykyjohtamisen painopistealueista, tavoitteista ja miten TE3 voisi auttaa teitä saavuttamaan tavoitteet.

Keskustelun pohjalta saatte selkeän ehdotuksen yhteistyön sisällöstä.

Ari Laakkonen

Perustaja, toimitusjohtaja

[ari.laakkonen@te3mobility.com](mailto:ari.laakkonen@te3mobility.com)

Jarkko Kortelainen

Perustaja, konseptijohtaja

[jarkko.kortelainen@te3mobility.com](mailto:jarkko.kortelainen@te3mobility.com)



TE3

## Edelläkävijä kehon

liikeratojen analysoinnissa.

Jo 17 000 tehtyä koko kehon analyysiä. Pystyy näyttämään syy-seuraussuhteita mm. jännitystilojen syntyyn ja suorituskyvyn kasvattamiseen.



## Luotettava suomalainen terveysteknologiayritys

Perustettu vuonna 2015.



## Vuosien kehitys-

ja tutkimustyö taustalla:

Miten ihmiskehon saa toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla?

Miten erilaiset vammat, jumit ja vajaa-toiminnot korjataan ja toisaalta ehkäistään?



## Vahva kokemus

hyvinvointipalvelujen luomisesta:

Fustra-menetelmä

World of Shape –elämäntapamuutosohjelma

Maajoukkue-tason urheilijoiden fysiikkavalmennukset



# Liikkumattomilla on tutkitusti enemmän sairauspoissaoloja

## Koska liikunta

- on paras keino huolehtia tuki- ja liikuntaelinten hyvinvoinnista.
- voi hoitaa masennusta ja ahdistusta paremmin kuin terapia tai lääkehoidot. Teho on jopa puolitoista kertaa suurempi.
- edistää nukahtamista, unen pituutta sekä syvän unen vaiheita.
- suojaa unihäiriöiltä, väsymiseltä ja uupumiselta.
- ennaltaehkäisee sydän- ja verisuonitauteja.

Lähteet:

Työterveyslaitos,

UKK-instituutti,

British Journal of Sports Medicine



**TE3 motivoi liikkumaan  
myös ne, jotka eivät  
juuri koskaan liiku!**

TE3