

#TULEhaasteet #työkykyjohtaminen #riskienhallinta  
#ennaltaehkäisy #motivaatio #työteho #liikunnanlisääminen  
#tyytyväisempityöntekijä #dataapätöstentueksi

## Kustannustehokas ratkaisu kasvavien tuki- ja liikunta- elinongelmien kartoitukseen, ennaltaehkäisyyn ja korjaamiseen

Innovatiivinen TE3-teknologia ja –palvelukonsepti, joka lisää ymmärrystä ja  
motivoi muutokseen

TE3

# Miltä nykyaikaisen työkykyjohtamisen mielestämme pitäisi näyttää



- 1.** Ymmärretään **henkilöstön arvo** yrityksen menestykselle, mutta myös yksilön hyvinvointi työn ja uran ulkopuolella!
- 2.** Tunnistetaan oman organisaation **työkyvyn nykytilanne** ja asetetaan **tavoitteet** työkykyjohtamiselle
- 3.** **Investoidaan toimenpiteisiin** työkykyjohtamisen tavoitteiden saavuttamiseksi
- 4.** **Seurataan** näiden toimenpiteiden **vaikuttavuutta** ja tehdään tarvittaessa muutoksia toimintasuunnitelmaan

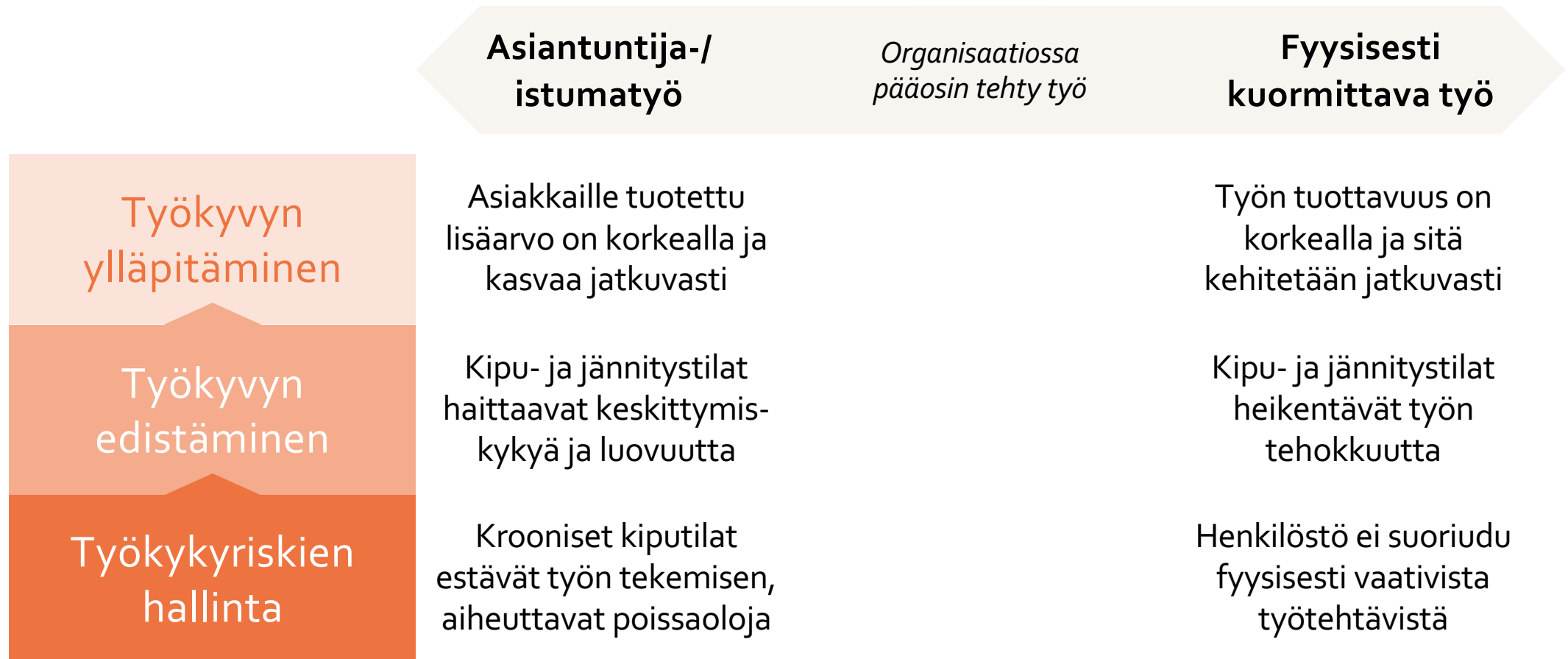
- **Tuki- ja liikuntaelimestön ongelmat** ovat sekä suurin sairauspoissaolojen että suurin varhaisten eläköitymisten aiheuttaja!
- Lisäksi erilaiset **kehon kipu- ja jännitystilat** hidastavat monien työtehtävien suorittamista, heikentävät kykyä luovaan ajatteluun, ongelmanratkaisuun ja kehittämiseen, saattavat heikentää unen määrää ja laatua sekä muutenkin heikentää palautumista
- Monesti kehon kipu- ja jännitystilojen taustalla on yksilölliset kehon **liikerataputteet**, jotka syntyvät meidän erilaisista arjen rutiineista, harrastuksista ja työtehtävien kuormittavuudesta



# Miten yksilöiden tuki- ja liikuntaelämistön ongelmat ja yritysten työkykyriskit kehittyvät?



# Organisaatioiden työkykyjohtamisen nykytila ja tavoitteet vaihtelevat





# Hoidammeko sairaita vai investoimmeko tulevaisuuteen?

- Työntekijän hyvinvoinnista huolehtiminen myös työajan ja uran ulkopuolella
- Työkyvyn ylläpitäminen
- Työn tuottavuus
- Riskien aikainen tunnistaminen
- Ennaltaehkäisevät toimenpiteet
- Sairauspoissaolojen väheneminen
- Työuran pidentäminen

//

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

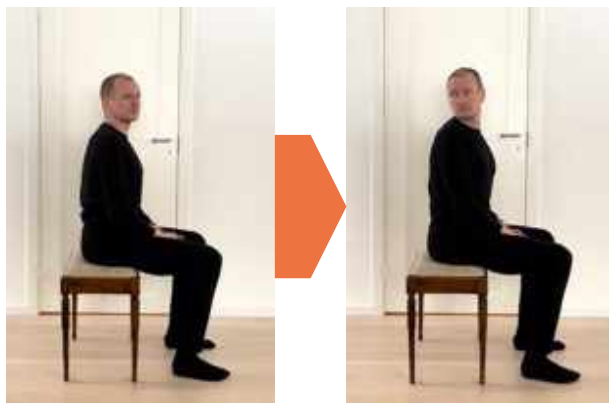
Olemme tehneet eri tahojen kanssa pitkään yhteistyötä ennaltaehkäisyn eteen. Silti emme ole löytäneet oikeasti toimivaa ratkaisua.

*Keskisuuren kaupan alan yrityksen  
henkilöstöjohtaja*

//

# TE3 on ratkaisu työelämän ja arjen haasteisiin

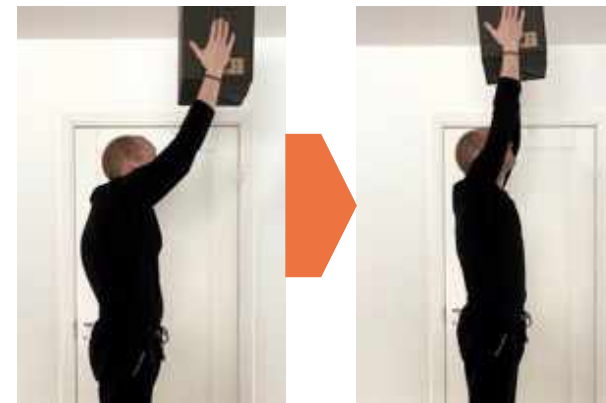
Pään kääntäminen



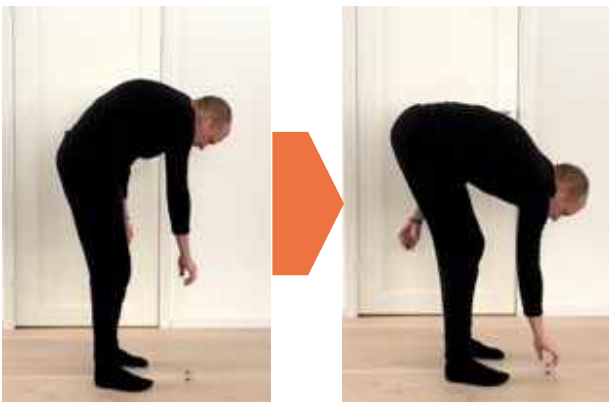
Sukat jalkaan



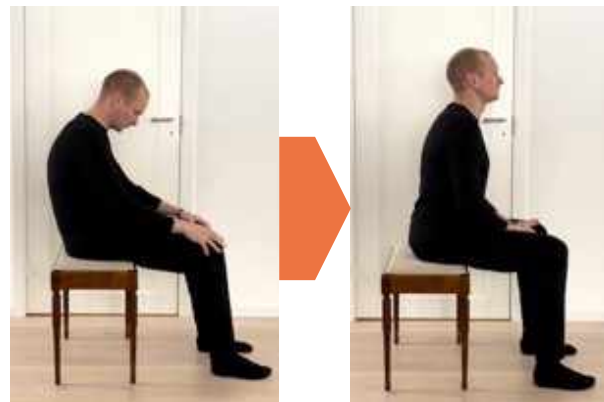
Kädet ylös



Eteen taivuttaminen



Istuminen



Kyykistyminen



# Ja innostaa liikuntaan ja urheilutavoitteisiin



Kävely



Juoksu



Kehonhuolto



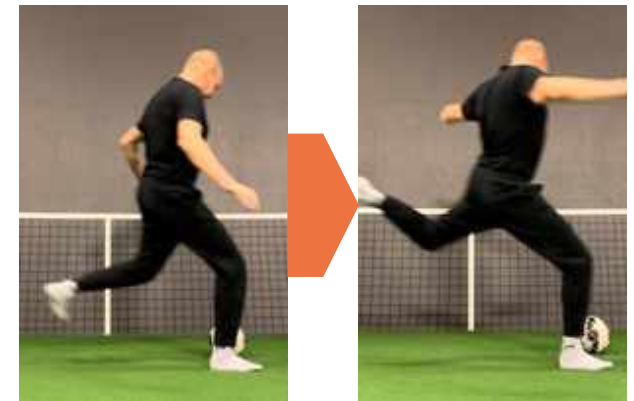
Kuntosali



Mailapelit



Pallopelit





# TE3 motivoi työyhteisöä ja työntekijää toimintakykyä edistäviin muutoksiin



Minimoimme työtehtävien kuormitustekijät ja nopeutamme palautumista

Nostamme ymmärrystä ja opastamme miten yksilölliset pullonkaulat voi korjata omatoimisesti

Työyhteisö ja -  
ympäristö

BIOMEKANIikka  
KEHON LIIKKUVUUS  
LIIKERADAT  
LIIKESYMMETRIA

Työntekijä työssä ja  
vapaa-ajalla

Rohkaisemme ihmislähtöiseen ja liikunnalliseen yrityskulttuuriin

Annamme "ahaa-elämyksen" terveellisempiin arjen rutiineihin ja tapoihin

# Miksi saamme mukaan myös "Ei aktiiviset"?

Ei laiteta ihmisiä paremmuusjärjestykseen

Tulokset yllättävät myös positiivisesti

"No näitä harjoitteita jopa minä pystyn tekemään"

"Olen aavistanut tämän mutta nyt sain varmuuden"

"En tiennyt että istuma-asettoni söi liikeratojani"

"tunnistan itseni tuosta kuvasta"

Uudenlainen lähestymistapa omaan kehoon

Pelaamme samalla puolella työntekijöiden kanssa

Olemme helposti lähestyttäviä, emmekä tuomitse

"He olivat aidosti kiinnostuneita"

"Miksei kukaan ole kertonut tätä minulle näin yksinkertaisesti"

Ei hikeä, ei pyyhettä

# Patentoitu mittausteknologia yhdistettynä biomekaniikan tietämykseen ja 18 000 analyysin dataan



**Kuormitusanalyysi  
vaativimmille  
työtehtäville  
(tarvittaessa)**



**Koulutuswebinaarit ja  
tapaamiset TE3  
ammattilaisen kanssa,  
jossa liikkuvuusmittaukset  
ja tulokseen pohjautuvien  
harjoitteiden opastukset**



**Palautewebinaarit,  
kysymykset ja  
vastaukset sekä jatkuva  
motivointi harjoitteluun**



**Omatoiminen  
harjoittelu, muutokset  
arjen rutiineihin ja  
kehittymisen sekä  
vaikuttavuuden  
seuranta**

# Keskiössä kehon liikeratojen mittaus

Tapaaminen TE3-ammattilaisen kanssa jossa mitataan tärkeimmät kehon liikeradat digitaalisesti ja opitaan suorittamaan omat harjoitteet tehokkaasti (20min)

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

- Miksei kukaan ole aiemmin kertonut tätä niin konkreettisesti ja yksiselitteisesti?

- Liisa, 60

TE3



# Interventioharjoitukseen vain 5 minuuttia päivässä

- Tehokkaat yksilön omaan tilanteeseen pohjautuvat harjoitteet biomekaanisten ongelmien juurisyiden hoitamiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi
- **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.

- Leena, 42

”

# Tukena työtehtävien ja ergonomian analyysi

- Tarvittaessa tutkimme myös eri työtehtävien kuormittavuuden kuvaamalla ja analysoimme vaikutukset kehon liikeratoihin sekä mahdollisiin jännitys- ja kiputilojen syntyyn
- Tämän datan avulla pystymme lievittämään työkykyriskejä uudella tavalla entistä tarkemmin:
  - 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



# TE3-palvelun vaikuttavuus työ- ja toimintakyvyn johtamisen työkaluna



TE3 saavuttaa työntekijät ja motivoi heidät osallistumaan ja palaamaan palvelumme pariin: **70-90% kutsutuista kokee kehon liikeradat tärkeänä osana heidän kokonaishyvintia ja osallistuu**

TE3 auttaa työntekijöitä saavuttamaan heidän tavoitteensa: **työntekijöiden kiputilatuntemukset vähenevät 56% ja jännitystilatuntemukset 66% noin 6-8 viikossa**

Tämä johtaa vaikuttavuuteen: **sairauspoissaolot puolittuvat, työn tuottavuus ja työntekijöiden sitoutuminen kasvaa**

# TE3-yhteistyön tyypillinen sisältö



- Kaikki TE3-yhteistyöt räätälöidään asiakasorganisaation tarpeisiin
- TE3-projekti alkaa **koulutuswebinaarilla**, jossa sitoutetaan esihenkilöt ja työntekijät projektiin, ja päättyy **palautewebinaariin**, jossa yhteenvedetään organisaation saavuttamat tulokset
- Webinaarien välissä suoritetaan **2-5 TE3-liikkuvuusmittausta** sekä tarvittaessa työtehtävien kuormittavuusanalyysit riippuen organisaation nykytilasta ja tavoitteista
- TE3-liikkuvuusmittaukset suoritetaan **työnantajan tiloissa** minimoidaksemme työntekijöiden ajankäytön. Myös projektin järjestelyt vaativat hyvin vähän asiakasorganisaatiolta.
- Yrityksen lähtötasosta riippuen takaisinmaksuaika TE3-työhyvinvointi-investoinnille vaihtelee **1-3 kuukauden** välillä



# TE3-yhteistyön tyypillinen sisältö



	Riskikartoitus & työkyvyn edistämisen startti	Intensiivi-interventio	Jatkuva erinomaisen työkyvyn ylläpito
Yhteistyön kesto	2 kk	4 kk	1 vuosi
Liikeratamittauksia, kpl	2 kpl per työntekijä	3 kpl per työntekijä	TE3 Klinikka kvartaaleittain toimipisteellä (henkilökohtainen 30min konsultaatio varattavissa)
Yksilölliset harjoitteet, kpl	2 + 2	2 + 2 + 2	2+2+2+2 Laaja TE3 onlineliikepankki 11 x 4 kaikille työntekijöille
Lisäpalvelut	Tuki- ja liikuntaelimestön ongelmien kartoituskysely	Työtehtäväänalyysi kuormittaville (3 kpl) työtehtäville ja suositukset	Verkkovalmennuksia kuten ruoka, uni ja mieli sekä liikuttavia onlinekokonaisuuksia
Hintaindikaatio esimerkki	EUR 8.000 40 hengen tiimille	EUR 14.000 40 hengen tiimille	EUR 2.500 per kk 100 hengen organisaatiolle

Kaikki TE3-yhteistyöt räätälöidään asiakasorganisaation tarpeisiin

# Jo yli 18.000 tehtyä TE3-liikkuvuusanalyysiä

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

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

- Juho, 22

# Case OP Suomenselkä, 7 toimipistettä

Mika Korkia-Aho, Toimitusjohtaja

Miksi investoitte henkilöstönne hyvinvointiin ja 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

# Case HUB Logistics

## Tampereen yksikkö

### Heidi Haverinen, yksikönpäällikkö

Miksi investoitte henkilöstönne hyvinvointiin ja 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





# Kiitos!

Lisätietoja ja  
yhteydenotot:

**Olli Halme**  
Chief Executive Officer  
+358 50 585 4377  
[olli.halme@te3mobility.com](mailto:olli.halme@te3mobility.com)

**Jarkko Kortelainen**  
Chief Concept Officer  
+46 70 685 2432  
[jarkko.kortelainen@te3mobility.com](mailto:jarkko.kortelainen@te3mobility.com)

**Ari Laakkonen**  
Chief Technology Officer  
+358 44 557 3124  
[ari.laakkonen@te3mobility.com](mailto:ari.laakkonen@te3mobility.com)