

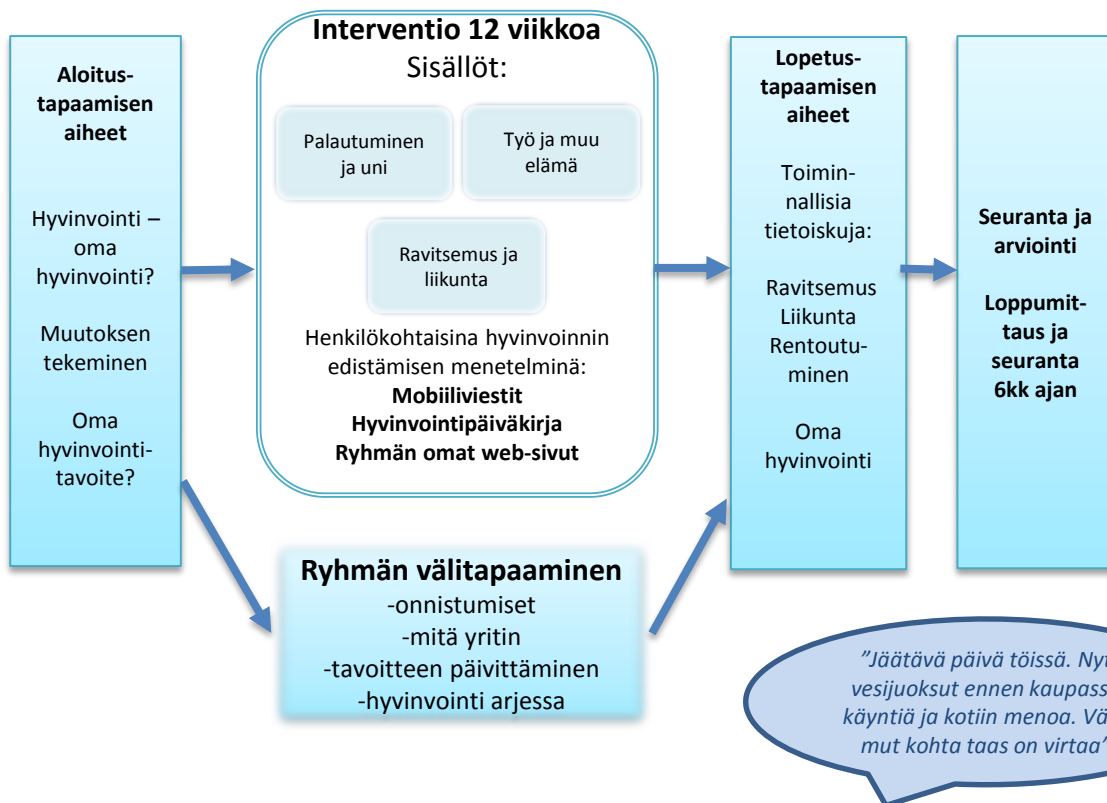
# Hyvinvointia mobiilin avulla



Anna Rönkä, Jyväskylän yliopisto

Sanna Sihvonen, Mari Punna, Ulla Teppo Jyväskylän ammattikorkeakoulu

- Epätyyppillistä työaikaan tekevien Hyvinvointiryhmät toteutettiin keväällä 2014
  - n=15, osallistujien keski-ikä 34v
  - Omaehtoinen hyvinvoinnin edistäminen toteutettuna mobiiliviestein ja ryhmätapaamisin  
*"Kerro viime päiviltä tilanne, jolloin onnistuit palautumaan työn kuormituksesta."*
- Viestit toimintaa ohjaavia, kannustavia ja pohdiskelua herättäviä.
- Hyvinvointiryhmien teemat perustuivat tutkimuksen alkukartoituksen tuloksiin



- **Mobiiliviestit soveltuivat hyvin interventioon, vastaaminen oli aktiivista myös työaikaan. Viestit muistuttivat omasta hyvinvoinnista huolehtimisesta.**
- **Vastaaminen tapahtui tutkittavien arjessa ja vastaukset olivat rehellisiä kuvauksia aidoista arjen tilanteista**
- **Intervention alussa asetetut tavoitteet painottuivat ravitsemukseen ja liikuntaan → luontevat ja perinteiset aihealueet oman hyvinvoinnin kohentamisessa**
- **Intervention lopussa korostuivat onnistumisissa työn kuormituksesta palautuminen ja laadukas/riittävä uni**



Työsuojelurahasto  
Arbetsarskyddsfonden  
The Finnish Work Environment Fund

Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
JAMK University of Applied Sciences



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO