

Hyvinvointianalyysi

Case 2017

ALOITUSKYSELYRAPORTTI

Profiili

Case 2017

Kartoituksen alkupäivämäärä

14.09.2015

KYSELYN TULOKSET

Liikun mielestäni riittävästi terveyden kannalta.

😊 Jokseenkin samaa mieltä

Liikuntani teho on mielestäni riittävä kohottamaan kuntoani.

😊 Täysin samaa mieltä

Syön mielestäni terveellisesti

😐 En osaa sanoa

Koen käyttäväni alkoholia kohtuudella.

😊 Jokseenkin samaa mieltä

En koe olevani stressaantunut.

😞 Jokseenkin eri mieltä

Päiviini sisältyy palauttavia hetkiä ja taukoja.

😞 Jokseenkin eri mieltä

Olen yleensä virkeä ja energinen.

😊 Jokseenkin samaa mieltä

Nukun mielestäni riittävästi.

😊 Jokseenkin samaa mieltä

Koen, että voin vaikuttaa omaan terveyteeni liittyviin asioihin.

😊 Jokseenkin samaa mieltä

Voin mielestäni hyvin tällä hetkellä.

😊 Jokseenkin samaa mieltä



Vastausvaihtoehdot:

Täysin samaa mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

En osaa sanoa

Jokseenkin eri mieltä

Täysin eri mieltä

HYVINVOINTIANALYYSI

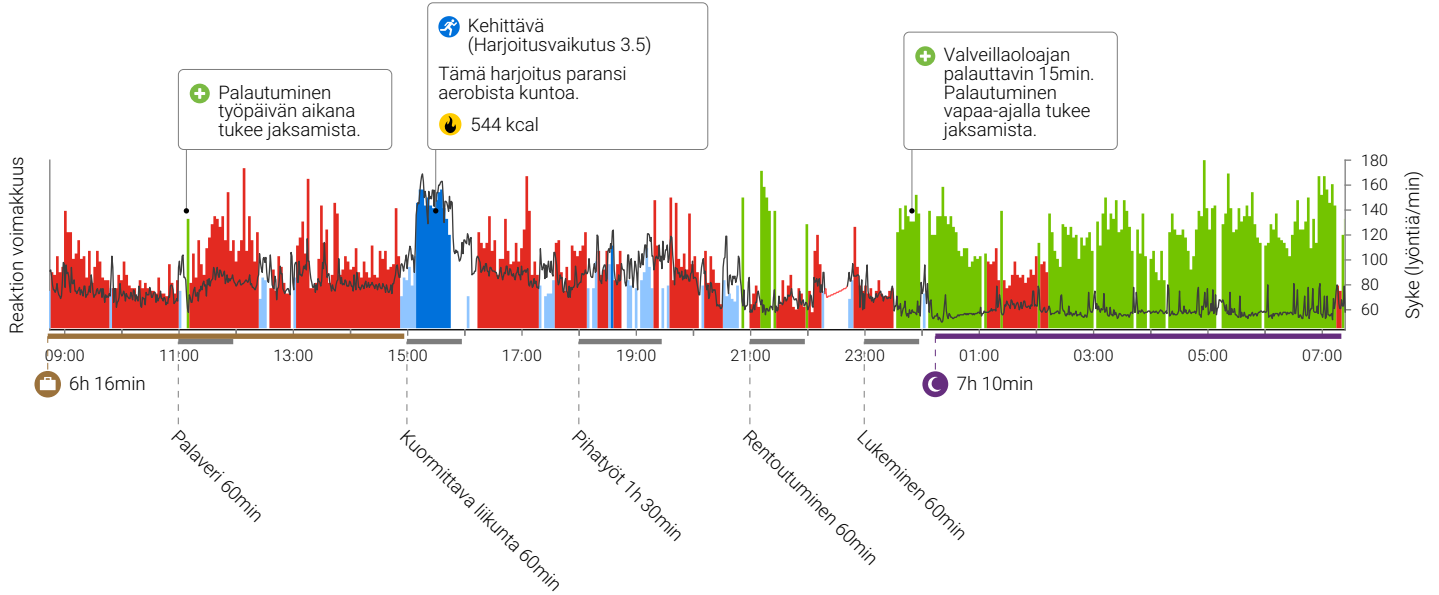
Henkilö: Case 2017

Ikä	39	Aktiivisuusluokka	6.0 (Hyvä)
Pituus (cm)	180	Leposyke	44
Paino (kg)	78	Maksimisyke	180
Painoindeksi	24.1		

Mittaus:

Alkamisaika	ma 14.09.2015 08:44
Kesto	22h 41min
Syke (alin/keskiarvo/korkein)	50 / 72 / 170

● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke ~ Puuttuva syketieto 2%



STRESSI JA PALAUTUMINEN

STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko



Stressin ja palautumisen tasapaino oli kohtalainen.

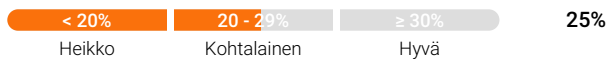
STRESSIREAKTIOIDEN MÄÄRÄ / VRK

11h 3min



PALAUTUMISEN MÄÄRÄ / VRK

5h 39min



➕ Päivänaikaista palautumista esiintyi kohtalaisesti (36min).

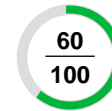
UNI

UNEN PALAUTTAVUUS

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko



Unijakso oli riittävän pitkä ja palautuminen oli hyvää.

UNEN PITUUS

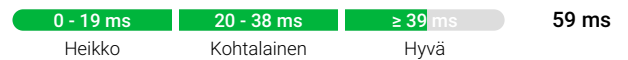
7h 10min (Hyvä)

PALAUTUMISEN MÄÄRÄ UNEN AIKANA

5h 2min



PALAUTUMISEN LAATU (sykevälivaihtelu)



OMA ARVIO UNENLAADUSTA



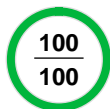
LIIKUNTA

LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko



Hyvät terveysvaikutukset

LIIKUNNAN KESTO

Kevyt	Reipas	Rasittava
1h 53min	6min	28min

ENERGIANKULUTUS

ENERGIANKULUTUS YHTEENSÄ



- Rasittava & reipas liikunta 408 kcal
- Kevyt liikunta 431 kcal
- Muu kulutus 2204 kcal

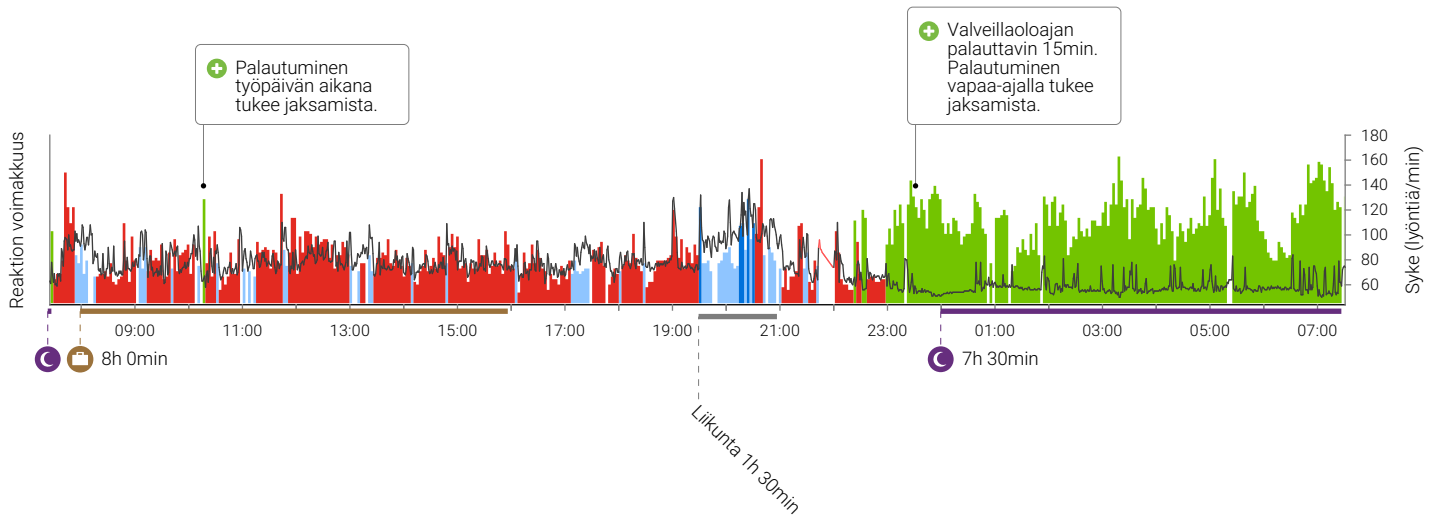
ASKELEITA

9988

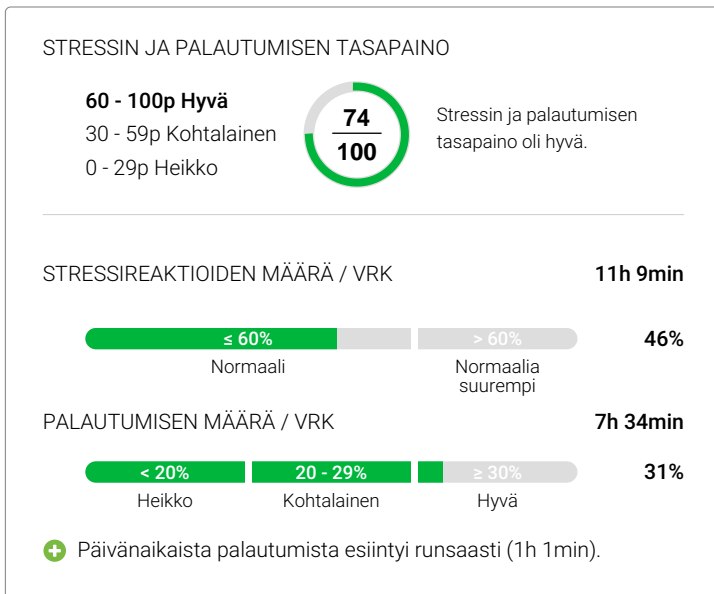
HYVINVOINTIANALYYSI

Henkilö: Case 2017				Mittaus: ti 15.09.2015 07:24	
Ikä	39	Aktiivisuusluokka	6.0 (Hyvä)	Alkamisaika	24h 7min
Pituus (cm)	180	Leposyke	44	Kesto	49 / 68 / 137
Paino (kg)	78	Maksimisyke	180	Syke (alin/keskiarvo/korkein)	
Painoindeksi	24.1				

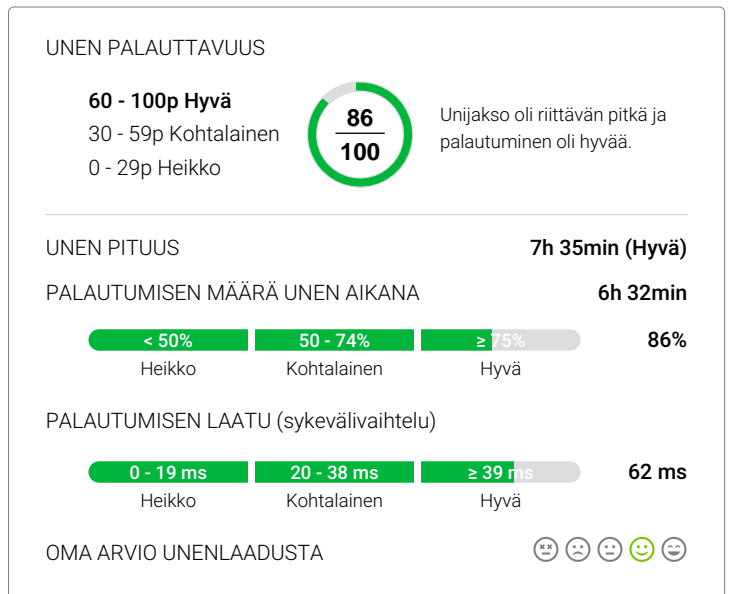
● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke ~ Puuttuva syketieto 1%



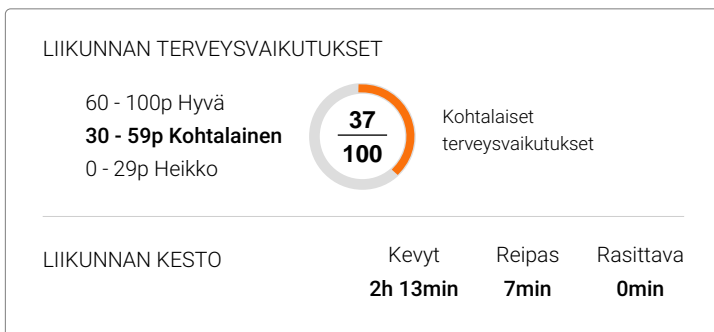
STRESSI JA PALAUTUMINEN



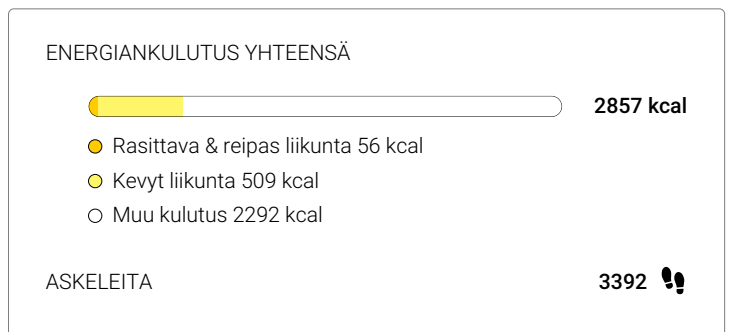
UNI



LIIKUNTA



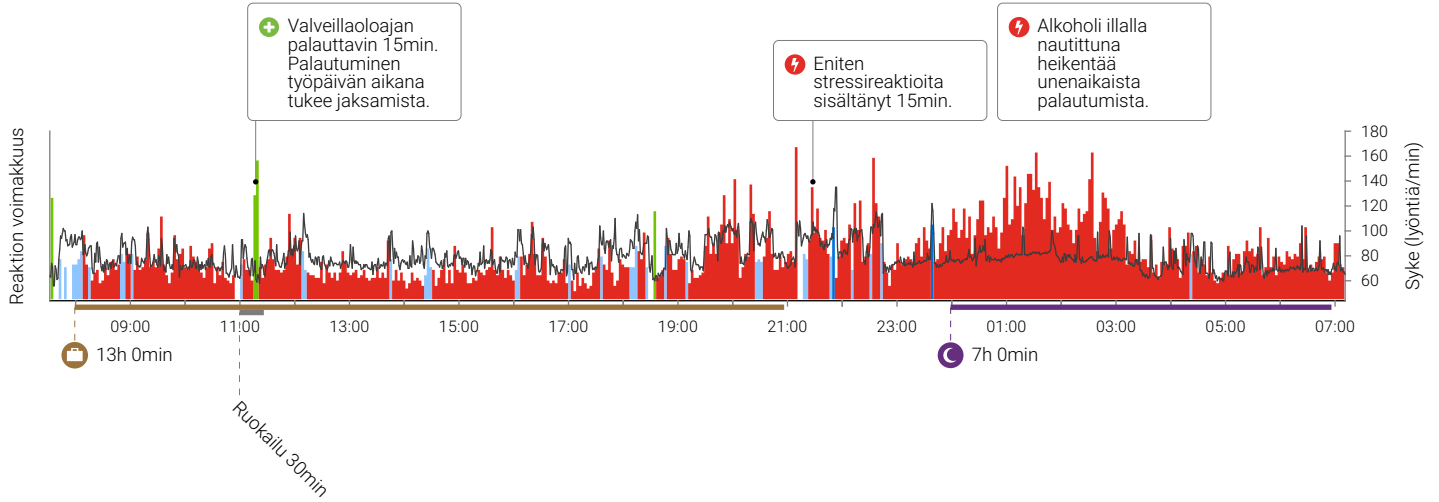
ENERGIANKULUTUS



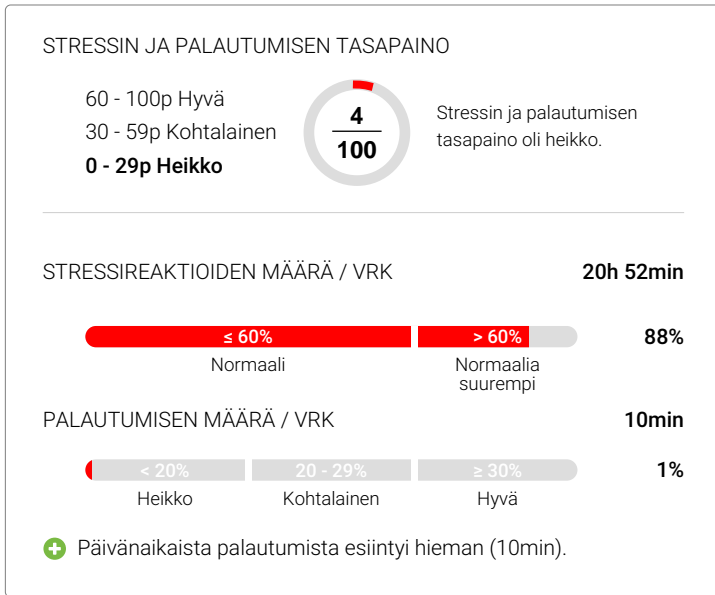
HYVINVOINTIANALYYSI

Henkilö: Case 2017				Mittaus: ke 16.09.2015 07:31	
Ikä	39	Aktiivisuusluokka	6.0 (Hyvä)	Alkamisaika	23h 40min
Pituus (cm)	180	Leposyke	44	Kesto	54 / 75 / 136
Paino (kg)	78	Maksimisyke	180	Syke (alin/keskiarvo/korkein)	Lisätietoja: 🍷 Alkoholia 4 annosta
Painoindeksi	24.1				

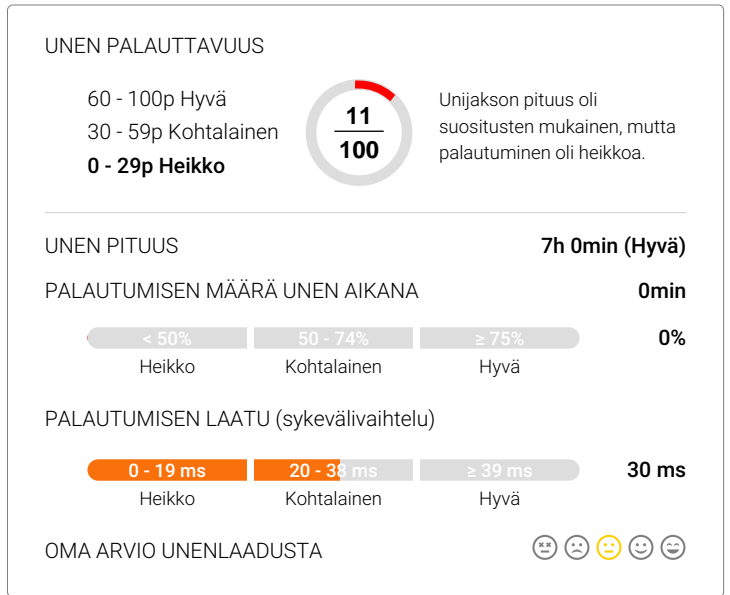
● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke ~ Puuttuva syketieto 0%



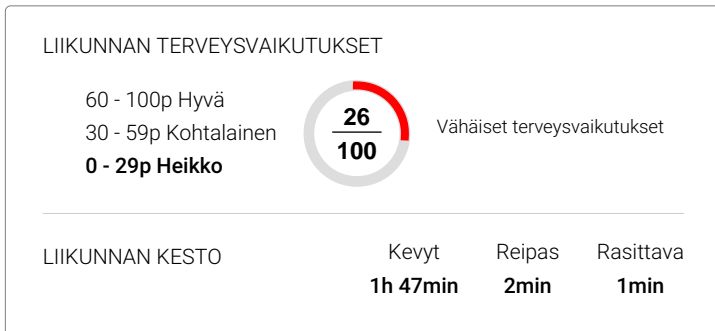
⚡ + STRESSI JA PALAUTUMINEN



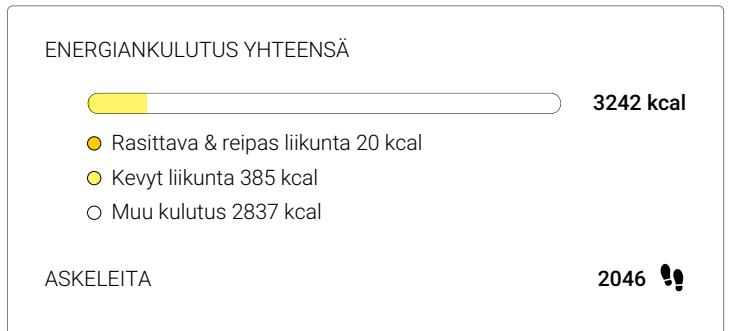
🕒 UNI



🏃 LIIKUNTA



🔥 ENERGIANKULUTUS

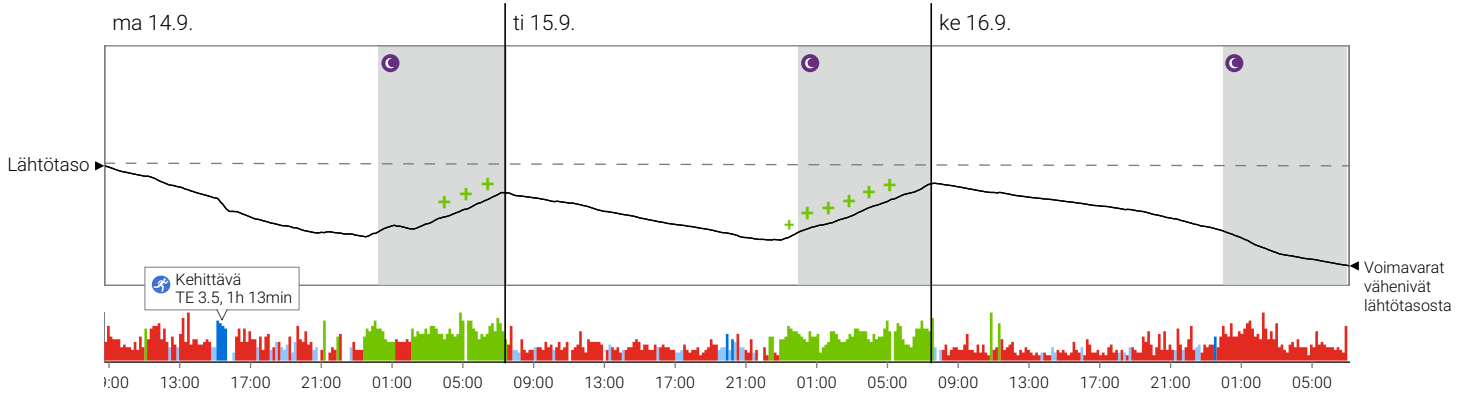


HYVINVOINTIANALYYSIN YHTEENVETO

Henkilö: Case 2017				Kartoitus: 14.09.2015 - 16.09.2015
Ikä	39	Aktiivisuusluokka	6.0 (Hyvä)	Lisätietoja:
Pituus (cm)	180	Leposyke	44	Alkoholia: ke 16.9. (4 annosta)
Paino (kg)	78	Maksimisyke	180	
Painoindeksi	24.1			

VOIMAVARAT

➤ Voimavarat lisääntyvät ➤ Voimavarat vähenevät ➤ Merkittävä palautumisjakso ● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta



HYVINVOINTIANALYYSIN KOKONAISPISTEET

Tulos perustuu stressin ja palautumisen, unen ja liikunnan mittaustuloksiisi. Näitä osa-alueita parantamalla edistät hyvinvointiasi ja nostat pistemäärääsi.



85 - 100p Erittäin hyvä

60 - 84p Hyvä

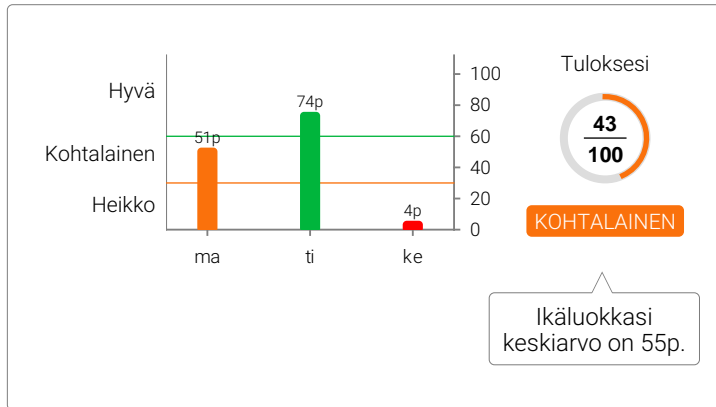
30 - 59p **KOHTALAINEN**

15 - 29p Heikko

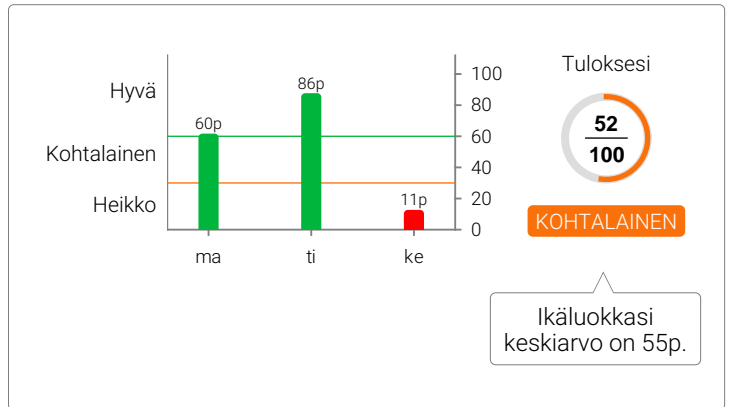
0 - 14p Erittäin heikko

Hyvinvointianalyysiin osallistuneiden keskiarvo on 55p.

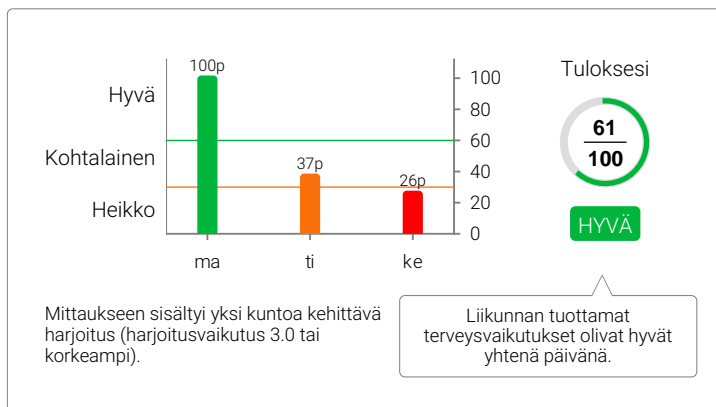
⚡ ➤ STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO



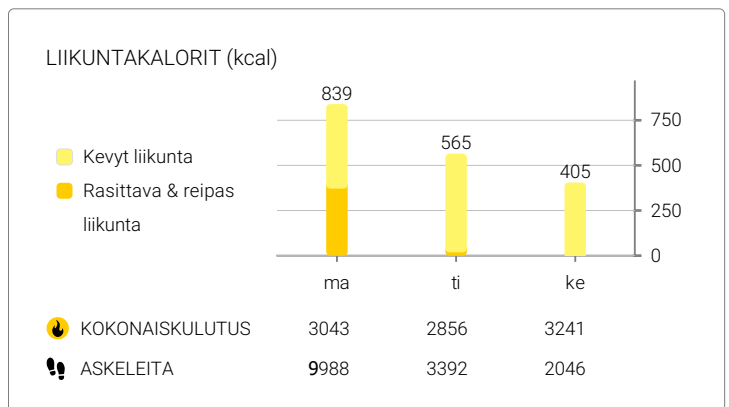
🌙 UNEN PALAUTTAVUUS



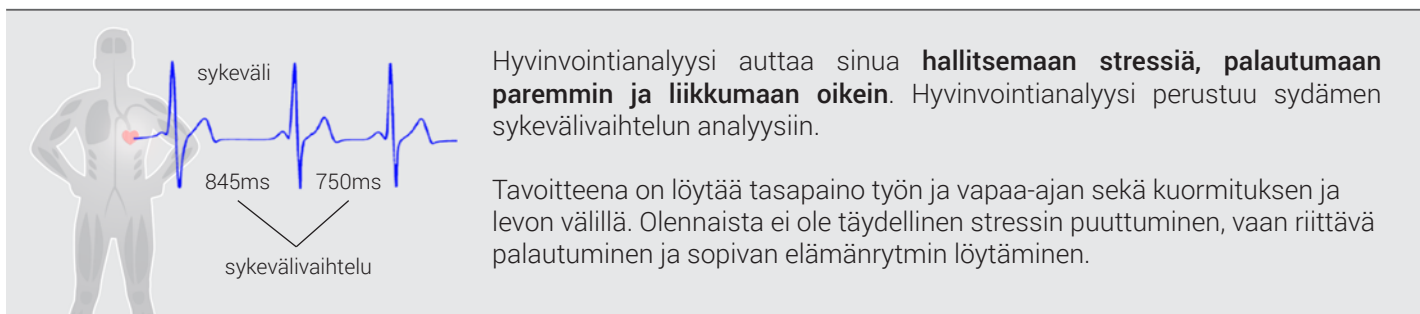
🏃 LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET



🔥 ENERGIANKULUTUS

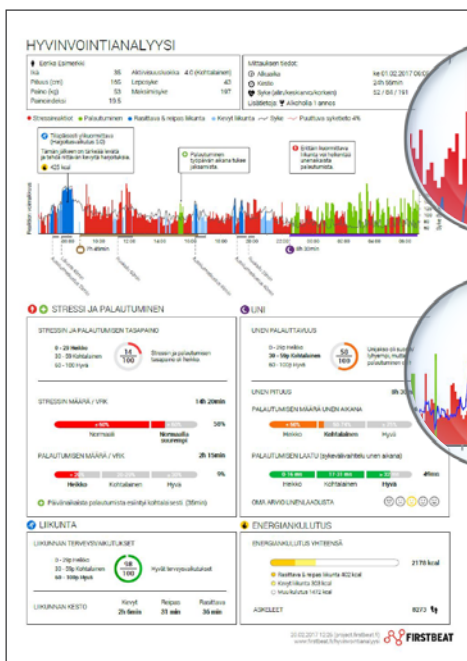


MITÄ HYVINVOINTIANALYYSI KERTOO?



Hyvinvointianalyysi auttaa sinua **hallitsemaan stressiä, palautumaan paremmin ja liikkumaan oikein**. Hyvinvointianalyysi perustuu sydämen sykevälivaihtelun analyysiin.

Tavoitteena on löytää tasapaino työn ja vapaa-ajan sekä kuormituksen ja levon välillä. Olennaista ei ole täydellinen stressin puuttuminen, vaan riittävä palautuminen ja sopivan elämäntytmin löytäminen.



- **STRESSIREAKTIO** tarkoittaa vireystilan nousua elimistössä. Reaktio voi olla positiivinen tai negatiivinen. Keskimäärin stressireaktioita on 50 % vuorokaudessa.*
- **PALAUTUMINEN** tarkoittaa elimistön rauhoittumista. Tärkeitä palautumisjaksoja ovat yöuni, tauot ja rauhoittavat hetket päivän aikana. Keskimäärin palautumista on 26 % vuorokaudessa.*
- **LIIKUNTA** tarkoittaa fyysistä kuormitusta, jonka aikana energiankulutus nousee selvästi lepotasolta (yli 2 MET).
 - Rasittavan liikunnan teho on yli 60 %
 - Reippaan liikunnan teho on 40–60 % ja
 - Kevyen liikunnan teho on alle 40 % maksimaalisesta suorituskyvystä
- **MUU TILA** on tyypillisesti liikunnasta palautumista, lyhyitä heräilyjä unijakson aikana tai puuttuvaa syketietoa esim. suihkun aikana.



Harjoitusvaikutus kertoo yksittäisen liikuntasuorituksen vaikutuksen kunnon kehittymiseen. Harjoitusvaikutuksen asteikko on 1-5 (kts. oikealla).

- 5.0 Tilapäisesti ylikuormittava
- 4.0 - 4.9 Erittäin kehittävä
- 3.0 - 3.9 Kehittävä
- 2.0 - 2.9 Kuntoa ylläpitävä
- 1.0 - 1.9 Palauttava



Stressin ja palautumisen tasapaino (0-100) koostuu stressin ja palautumisen kokonaismääristä sekä päivän aikaisesta palautumisesta. Keskimäärin tulos on 56p. *

Unen palauttavuuteen (0-100) vaikuttaa unen pituus sekä palautumisen määrä ja laatu unen aikana. Keskimäärin tulos on 58p. *

Liikunnan terveysvaikutukset (0-100) muodostuvat aerobisen liikunnan keston ja tehon perusteella. Liikuntasuositusten mukaan esimerkiksi 30 min reipasta tai 20 min rasittavaa liikuntaa tuottaa hyvät terveysvaikutukset. Keskimäärin tulos on 42p. *

Unen pituus tarkoittaa päiväkirjaan merkittyä jaksoa nukkumaanmenosta heräämiseen.

Palautumisen määrä tarkoittaa palautumisen osuutta unijaksosta. Keskimäärin tulos on 60%.*



Palautumisen laatu tarkoittaa sykevälivaihtelun määrää unijakson aikana. Matala arvo viittaa heikkoon, korkeampi arvo parempaan palautumiseen. Ikä ja perimä vaikuttavat sykevälivaihteluun ja iän vaikutus on huomioitu viitearvoissa.

Askeleet tunnustetaan liikedatan avulla ja niitä kertyy juoksusta ja kävelystä. Askeleita ei kerry esimerkiksi pyöriästä tai hyvin kevyestä liikkeestä. Yli 10,000 askelta päivässä kuvaa erittäin aktiivista päivää.

TAVOITTEET

Valitse henkilökohtaiset tavoitteet, joiden avulla pyrit edistämään hyvinvointiasi.

Stressinhallinta

- Muokkaan aikatauluni realistiseksi.
- Pysin tauottamaan työtäni.
- Töistä lähdettyäni nollaan ajatukseni mieluisan tekemisen parissa.
- Opettelen sanomaan "Ei".

Palautuminen ja uni

- Pidän kiinni harrastuksistani, sillä ne edistävät hyvinvointiani.
- Pysin rentoutumaan säännöllisesti (esim. rentoutusharjoitus, TV:n katselu tai lukeminen).
- Vältän kuormitustekijöitä ennen nukkumaanmenoa (esim. alkoholi, työt ja älylaitteet).
- Käyn ajoissa nukkumaan.

Liikunta

- Etsin itselleni mielekkään lajin, jota harrastan säännöllisesti.
- Lisään aktiivisuutta päiviini, esim. käytän portaita, kävelen lyhyet matkat, vältän yhtäjaksoista istumista.
- Harrastan liikuntaa vähintään ____ kertaa viikossa.
- Huolehdin lihahuollosta ja liikkuvuudesta säännöllisesti joka viikko.

Ravitsemus

- Pidän kiinni säännöllisestä ateriaritmistä.
- Vältän runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa sisältäviä tuotteita.
- Pudotan painoani ____ kg.
- Muistan syödä ja juoda myös kiireen keskellä.

Omat tavoitteet
