



Hyvinvointianalyysi

2016 Esimerkki

ALOITUSKYSELYRAPORTTI

Profiili

2016 Esimerkki

Kartoituksen alkupäivämäärä

08.02.2015

KYSELYN TULOKSET

Liikun mielestäni riittävästi terveyden kannalta.

😊 Täysin samaa mieltä

Liikuntani teho on mielestäni riittävä kohottamaan kuntoani.

😊 Täysin samaa mieltä

Syön mielestäni terveellisesti

😞 Jokseenkin eri mieltä

Koen käyttäväni alkoholia kohtuudella.

😊 Täysin samaa mieltä

En koe olevani stressaantunut.

😞 Jokseenkin eri mieltä

Päiviini sisältyy palauttavia hetkiä ja taukoja.

😊 Jokseenkin samaa mieltä

Olen yleensä virkeä ja energinen.

😊 Jokseenkin samaa mieltä

Nukun mielestäni riittävästi.

😊 Jokseenkin samaa mieltä

Koen, että voin vaikuttaa omaan terveyteeni liittyviin asioihin.

😊 Täysin samaa mieltä

Voin mielestäni hyvin tällä hetkellä.

😊 Jokseenkin samaa mieltä



Vastausvaihtoehdot:

Täysin samaa mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

En osaa sanoa

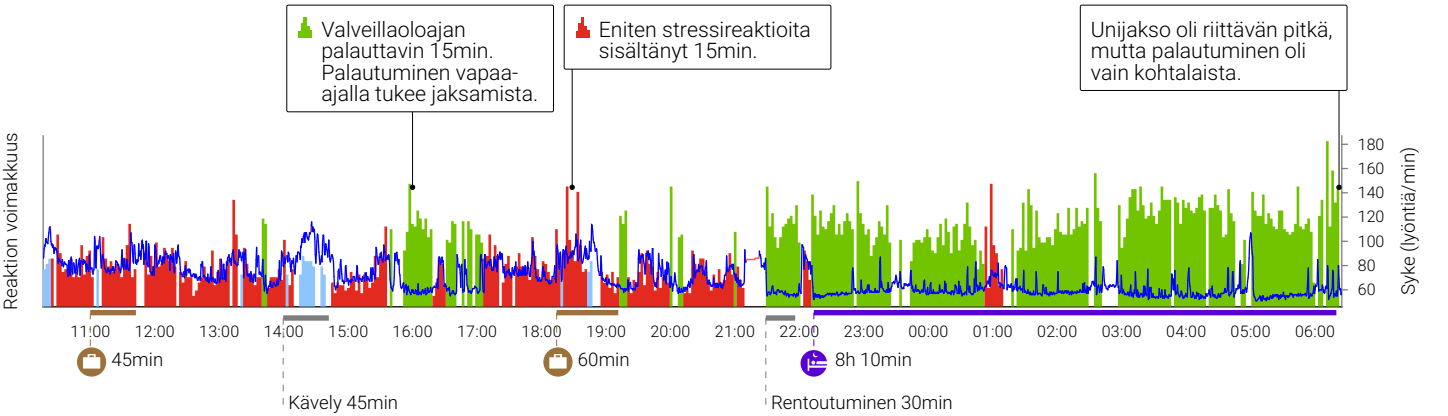
Jokseenkin eri mieltä

Täysin eri mieltä

HYVINVOINTIANALYYSI

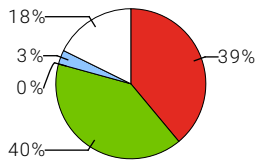
Henkilö: 2016 Esimerkki				Mittaus:	
Ikä	37	Aktiivisuusluokka	8.0 (Huippukunto)	Alkamisaika	su 08.02.2015 10:16
Pituus (cm)	175	Leposyke	46	Kesto	20h 9min
Paino (kg)	83	Maksimisyke	187	Syke (alin/keskiarvo/korkein)	49 / 67 / 114
Painoindeksi	27.1				

Stressireaktiot Palautuminen Liikunta Kevyt liikunta Syke Puuttuva syketieto 2%



STRESSI JA PALAUTUMINEN

- Stressireaktiot
- Palautuminen
- Rasittava & reipas liikunta
- Kevyt liikunta
- Muu tila



Stressireaktioiden määrä / vrk: (7h 51min)

	Normaalia suurempi	Normaali	Normaalia pienempi
39%	> 60%	40 - 60%	< 40 %

Palautumisen määrä / vrk: (8h 7min)

	Heikko	Kohtalainen	Hyvä
40%	< 20%	20 - 29%	≥ 30%

TYÖ

Työjakson pituus: 1h 45min

Palautumisen määrä työjakson aikana: 0min

Heikko	Kohtalainen	Hyvä
< 10 min	10 - 29 min	≥ 30 min

UNI

Itse raportoitu unenlaatu: 😊

Unijakson pituus:

	Heikko	Kohtalainen	Hyvä
8h 10min	< 5,5h	5,5h - 7h	≥ 7h

Palautumisen määrä unijaksosta:

	Heikko	Kohtalainen	Hyvä
79%	< 50%	50 - 74%	≥ 75%

Palautumisen laatu (sykevälivaihtelu):

	Heikko	Kohtalainen	Hyvä
35 ms	0 - 20 ms	21 - 41 ms	≥ 41 ms

LIIKUNTA

Liikuntapistteet: 14/100 (vähäiset terveysvaikutukset)

Heikko	Kohtalainen	Hyvä
0 - 29	30 - 59	60 - 100

Rasittavaa liikuntaa 0min
Reipasta liikuntaa 0min
Kevyt liikuntaa 37min

ENERGIANKULUTUS

Energiankulutus yhteensä:

2088 kcal

Rasittava & reipas liikunta 0 kcal
Kevyt liikunta 148 kcal
Muu kulutus 1940 kcal
Askeleita 1083

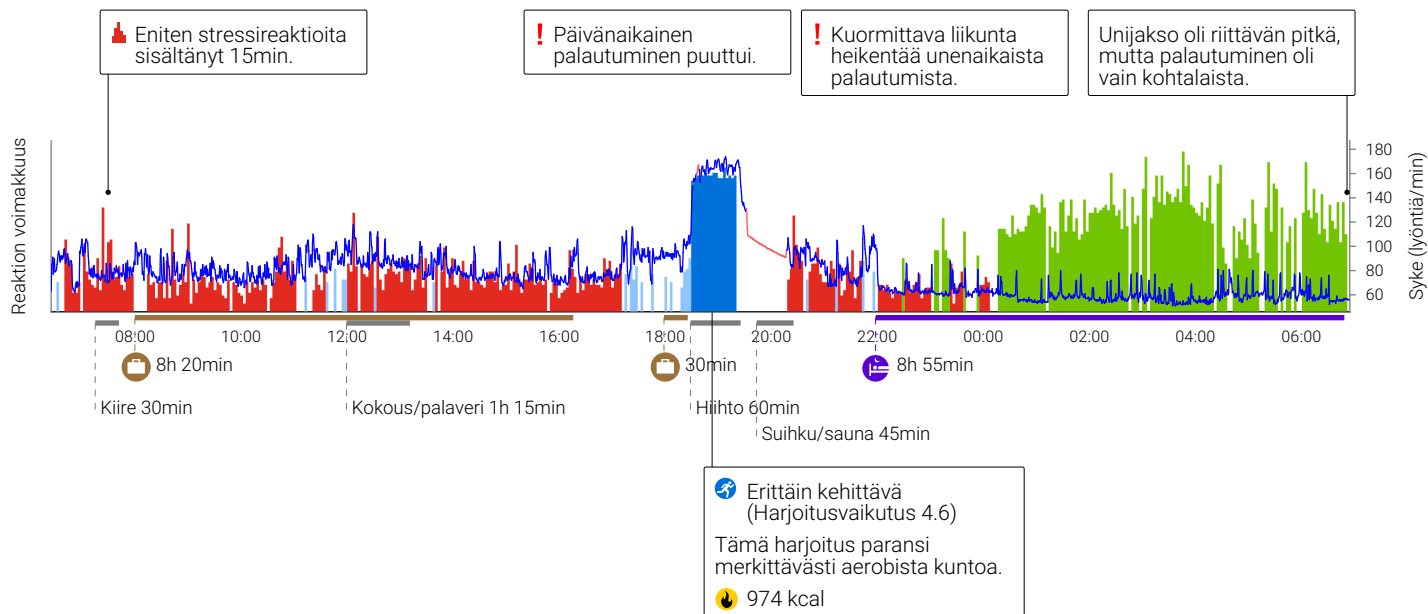
Henkilö: 2016 Esimerkki

Ikä	37	Aktiivisuusluokka	8.0 (Huippukunto)
Pituus (cm)	175	Leposyke	46
Paino (kg)	83	Maksimisyke	187
Painoindeksi	27.1		

Mittaus:

🕒 Alkamisaika	ma 09.02.2015 06:25
🕒 Kesto	24h 30min
👤 Syke (alin/keskiarvo/korkein)	50 / 76 / 174

Stressireaktiot Palautuminen Liikunta Kevyt liikunta Syke Puuttuva syketieto 4%



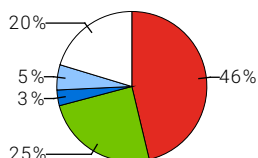
- Stressreaktion

- Palautuminen

- Rasittava & reipas liikunta

- Kevyt liikunta

☐ Muu tila



📊 Stressireaktioiden määrä / vrk:
(11h 44min)

	Normaalia suurempi	Normaali	Normaalia pienempi
48%	> 60%	40 - 60%	< 40 %

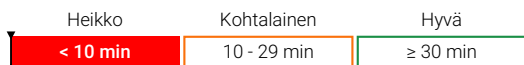
📈 Palautumisen määrä / vrk:
(6h 14min)

	Heikko	Kohtalainen	Hyvä
25%	< 20%	20 - 29%	≥ 30%

 TYÖ

Työjakson pituus: **8h 50min**

Palautumisen määrä työjakson aikana: **0min**



Itse raportoitu unenlaatu:

Unijakson pituus:

8h 55min

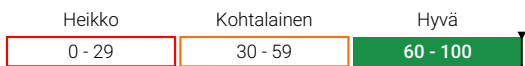
Palautumisen määrä
unijaksosta:

70%

Palautumisen laatu
(sykevälivaihtelu):

35 ms

Liikuntapisteet: **100/100** (hyvät terveysvaikutukset)



Rasittavaa liikuntaa 51min

Reipasta liikuntaa 1min

Kevyttä liikuntaa 1h 22min

ENERGIANKULUTUS

Energiankulutus yhteensä:

3427 kcal



■ Rasittava & reipas liikunta 746 kcal

☐ Muu kulutus 2392 kcal

■ Kevyt liikunta 288 kcal

Askeleita 10386

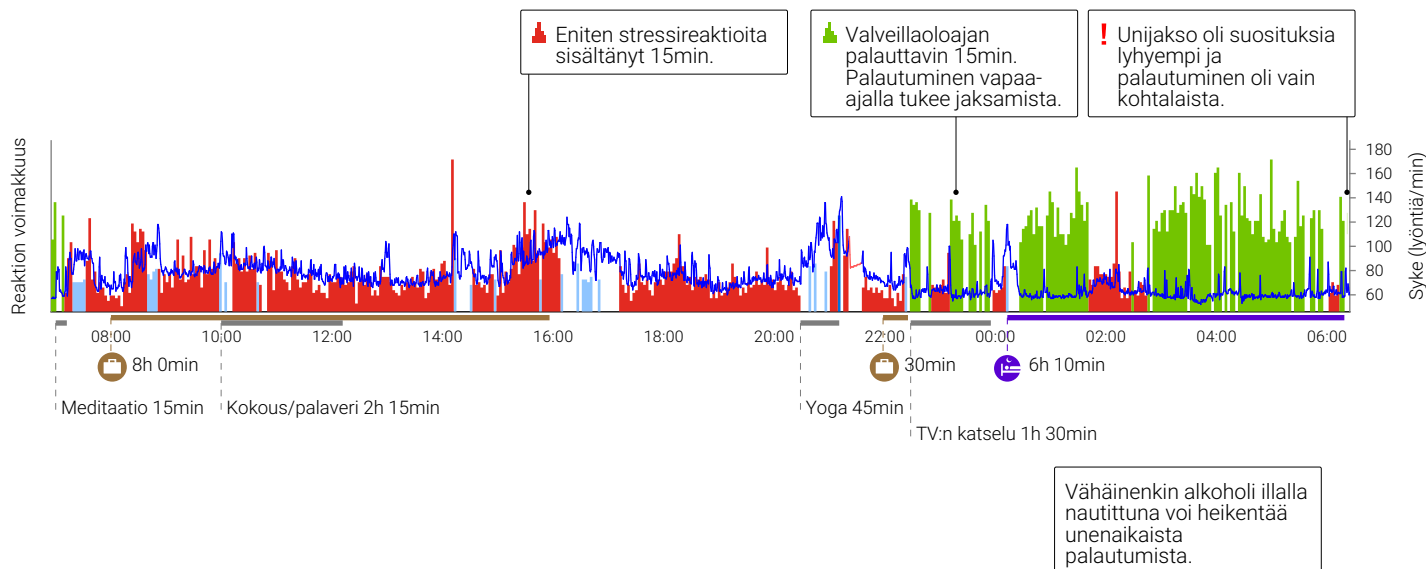
 Henkilö: 2016 Esimerkki

Mittaus:

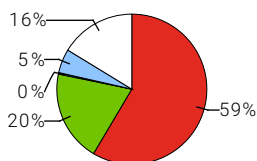
🕒 Alkamisaika ti 10.02.2015 06:55
🕒 Kesto 23h 30min
💓 Syke (alin/keskiarvo/korkein) 52 / 73 / 140

Lisätietoja: 🍷 Alkoholia 2 annosta

Stressireaktiot Palautuminen Liikunta Kevyt liikunta Syke Puuttuva syketieto 1%



- Stressireaktiot
- Palautuminen
- Rasittava & reipas liikunta
- Kevyt liikunta
- Muu tila



📊 Stressireaktioiden määrä / vrk:
(13h 46min)

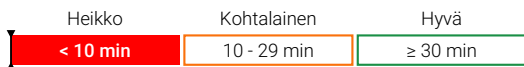
	Normaalia suurempi	Normaali	Normaalia pienempi
59%	> 60%	40 - 60%	< 40 %

Palautumisen määrä / vrk:
(4h 38min)

	Heikko	Kohtalainen	Hyvä
20%	< 20%	20 - 29%	≥ 30%

Työjakson pituus: **8h 30min**

Palautumisen määrä työjakson aikana: **0min**



Itse raportoitu unenlaatu:

Unijakson pituus:

6h 10min

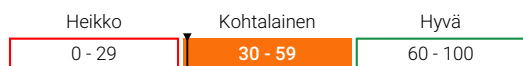
Heikko	Kohtalainen	Hyvä
< 5,5h	5,5h - 7h	≥ 7h

Palautumisen määrä
unijaksosta:

62% < 50% 50 - 74% ≥ 75%

Palautumisen laatu
(sykevälivaihtelu):

30 ms 0 - 20 ms 21 - 41 ms ≥ 41 ms

Liikuntapistteet: **31/100** (kohtalaiset terveysvaikutukset)

Rasittavaa liikuntaa	1min
Reipasta liikuntaa	4min
Kevyttä liikuntaa	1h 13min

Energiankulutus yhteensä:



■ Rasittava & reipas liikunta 45 kcal
 ☐ Muu kulutus 2463 kcal
■ Kevyt liikunta 271 kcal
 Askeleita  1818

HYVINVOINTIANALYYSIN YHTEENVETO

Henkilö: 2016 Esimerkki

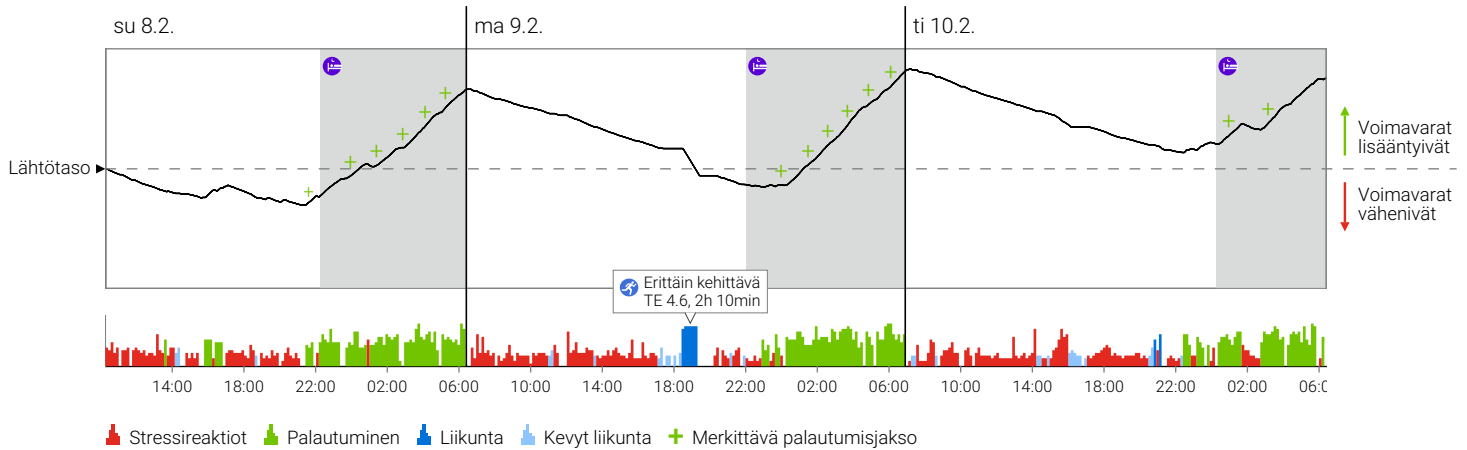
Ikä	37	Aktiivisuusluokka	8.0 (Huippukunto)
Pituus (cm)	175	Leposyke	46
Paino (kg)	83	Maksimisyke	187
Painoindeksi	27.1		

Kartoitus: 08.02.2015 - 10.02.2015

Lisätietoja:

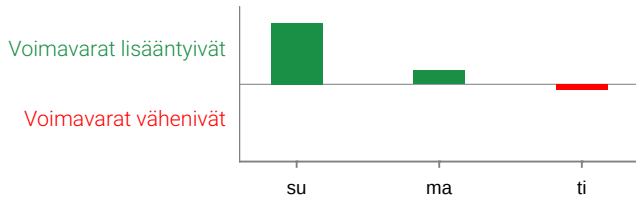
Alkoholia: ti 10.2. (2 annosta)

Voimavarat

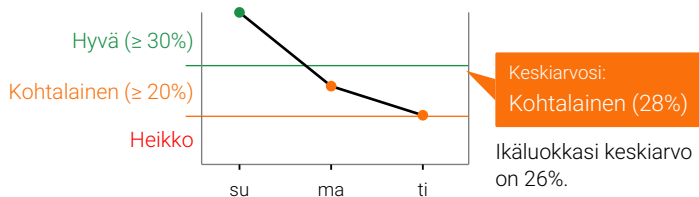


STRESSI JA PALAUTUMINEN

Stressin ja palautumisen tasapaino:

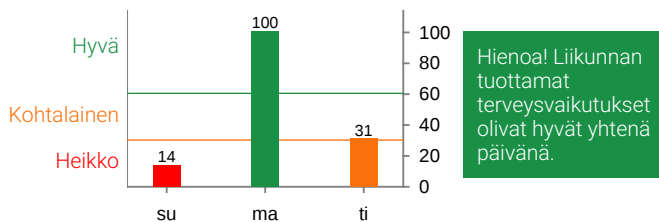


Palautumisen määrä / vrk:



LIIKUNTA

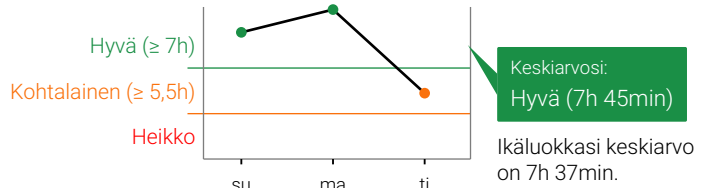
Liikuntapisteet:



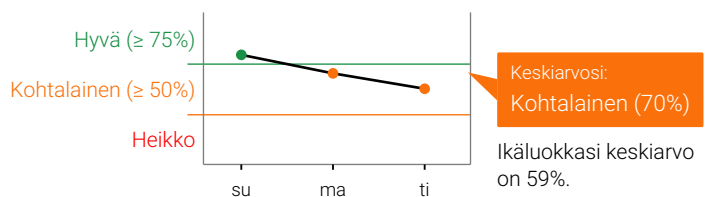
Mittaukseen sisältyi yksi erittäin kova harjoitus.

UNI

Unijakson pituus:

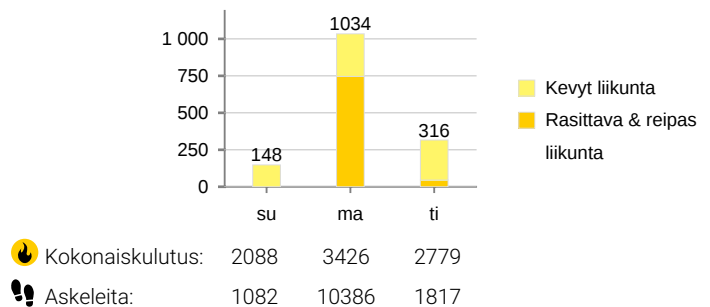


Palautumisen määrä unijaksosta:

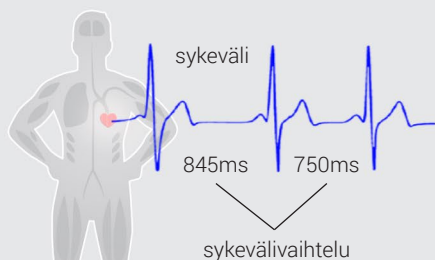


ENERGIANKULUTUS

Liikuntakalorit (kcal):



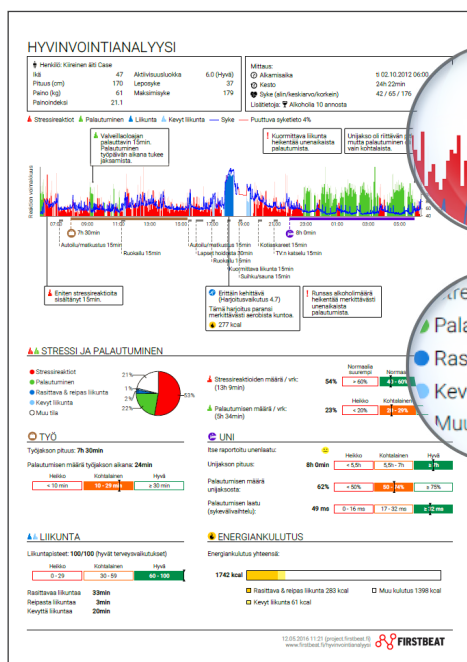
MITÄ HYVINVOINTIANALYYSI KERTOO?



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

Hyvinvointianalyysin avulla näet mikä nostaa stressitasoasi, mikä auttaa sinua palautumaan ja liikutko riittävästi. Näin opit, kuinka voit päivittäisillä valinnoillasi vaikuttaa omaan terveyteesi ja voimavaroihisi.

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

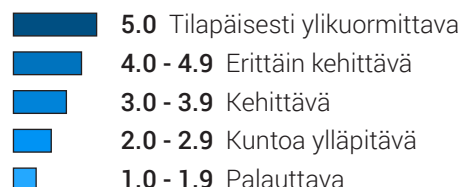
Reippaan liikunnan teho on 40–60 % ja

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 kehittymisen. Harjoitusvaikutuksen asteikko on 1-5 (kts. oikealla).



Liikuntapisteet summaavat liikunnan vaikutukset terveyteen päivän ajalta. Pisteet kertyvät aerobisen liikunnan keston ja tehon perusteella. Hyvän tuloksen (60 p.) saavuttaaksesi sinun tulisi liikkua noin 30 min reippaasti tai 20 min rasittavalla teholla. Keskimäärin liikuntapisteet ovat 48 pistettä vuorokaudessa.*

Unijakson pituus tarkoittaa päiväkirjaan merkittyä jaksoa nukkumaanmenosta heräämiseen.

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



Palautumisen laatu tarkoittaa sykeväli vaihtelun määrää unijakson aikana. Matala arvo viittaa yleensä heikkoon palautumiseen, korkeampi arvo parempaan palautumiseen. Ikä vaikuttaa sykeväli vaihteluun ja sen vaikutus on huomioitu viitearvoissa. Palautumisen laatua heikentävät erilaiset kuormitustekijät, kuten sairaudet, päihteet, pitkään jatkunut stressi ja heikko fyysinen kunto.

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

TAVOITTEET

Valitse henkilökohtaiset tavoitteet, joiden avulla pyrit edistämään hyvinvointiasi.

Työ

- ☐ Muistan syödä ja juoda myös kiireen keskellä.
- ☐ Pyrin sisällyttämään arkiaktiivisuutta myös työpäivään.
- ☒ Muokkaan aikatauluni realistiseksi.
- ☐ Asetan itselleni takarajan, jolloin lähdän töistä kotiin.
- ☐ Töistä lähdettyäni irrotan ajatukseni työstä itseäni miellyttävillä asioilla.

Vapaa-aika

- ☐ Rentoudun säännöllisesti (esim. rentoutushetki; TV:n katselu tai lukeminen).
- ☐ Opettelen sanomaan ”Ei”.
- ☐ Pidän kiinni harrastuksistani, sillä ne edistävät hyvinvointiani.
- ☒ Pidän kiinni säännöllisestä ateriarytmistä.
- ☐ Vältän runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa sisältäviä tuotteita.
- ☐ Pudotan painoani ____ kg.
- ☐ Lisään arkiaktiivisuutta tekemällä jotain fyysistä päivittäin.
- ☐ Harrastan liikuntaa vähintään ____ kertaa viikossa.

Yö ja nukkuminen

- ☒ En tee töitä / stressaavia asioita ennen nukkumaanmenoa.
- ☐ Pyrin rentoutumaan ennen nukkumaanmenoa esim. lukemalla.
- ☐ Vähennän alkoholinkäyttöä parantaakseni uneni laatua.
- ☐ Käyn ajoissa nukkumaan.

Omat tavoitteet