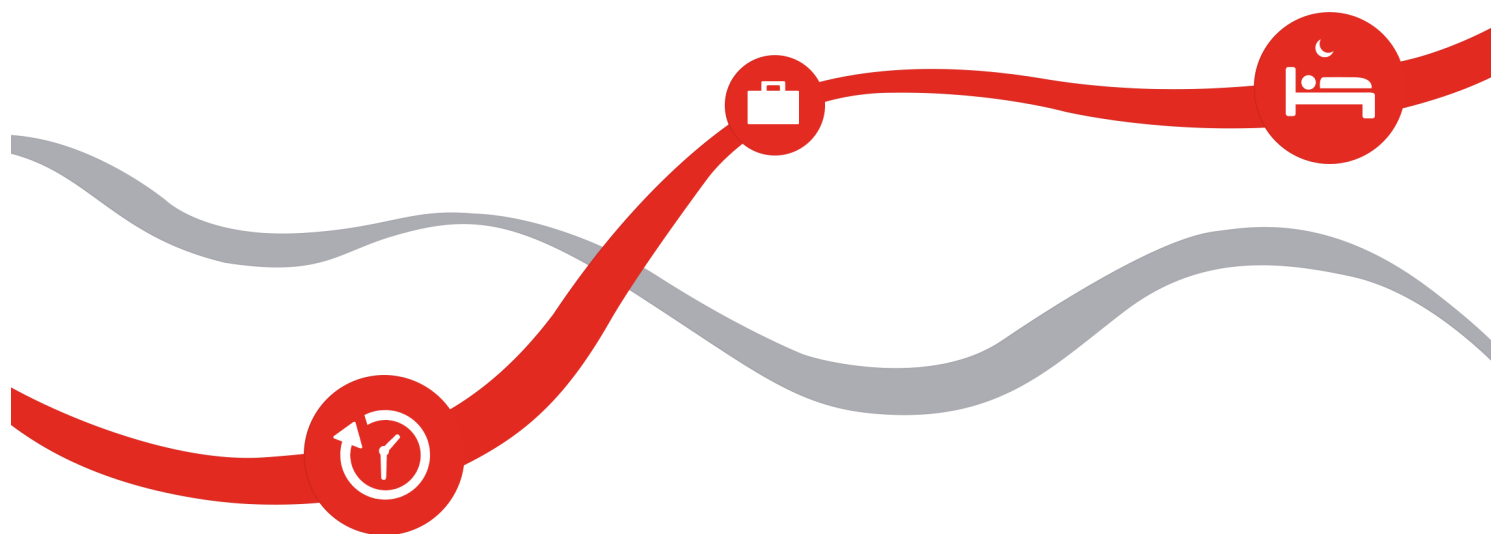




Hyvinvointianalyysi

Esimerkkiraportti 2017

ALOITUSKYSELYRAPORTTI

Profiili

Esimerkkiraportti 2017

Kartoituksen alkupäivämäärä

09.01.2017

KYSELYN TULOKSET

Liikun mielestäni riittävästi terveyden kannalta.

😊 Täysin samaa mieltä

Liikuntani teho on mielestäni riittävä kohottamaan kuntoani.

😊 Jokseenkin samaa mieltä

Syön mielestäni terveellisesti

😊 Jokseenkin samaa mieltä

Koen käyttäväni alkoholia kohtuudella.

😊 Täysin samaa mieltä

En koe olevani stressaantunut.

😞 Jokseenkin eri mieltä

Päiviini sisältyy palauttavia hetkiä ja taukoja.

😐 En osaa sanoa

Olen yleensä virkeä ja energinen.

😞 Jokseenkin eri mieltä

Nukun mielestäni riittävästi.

😞 Täysin eri 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

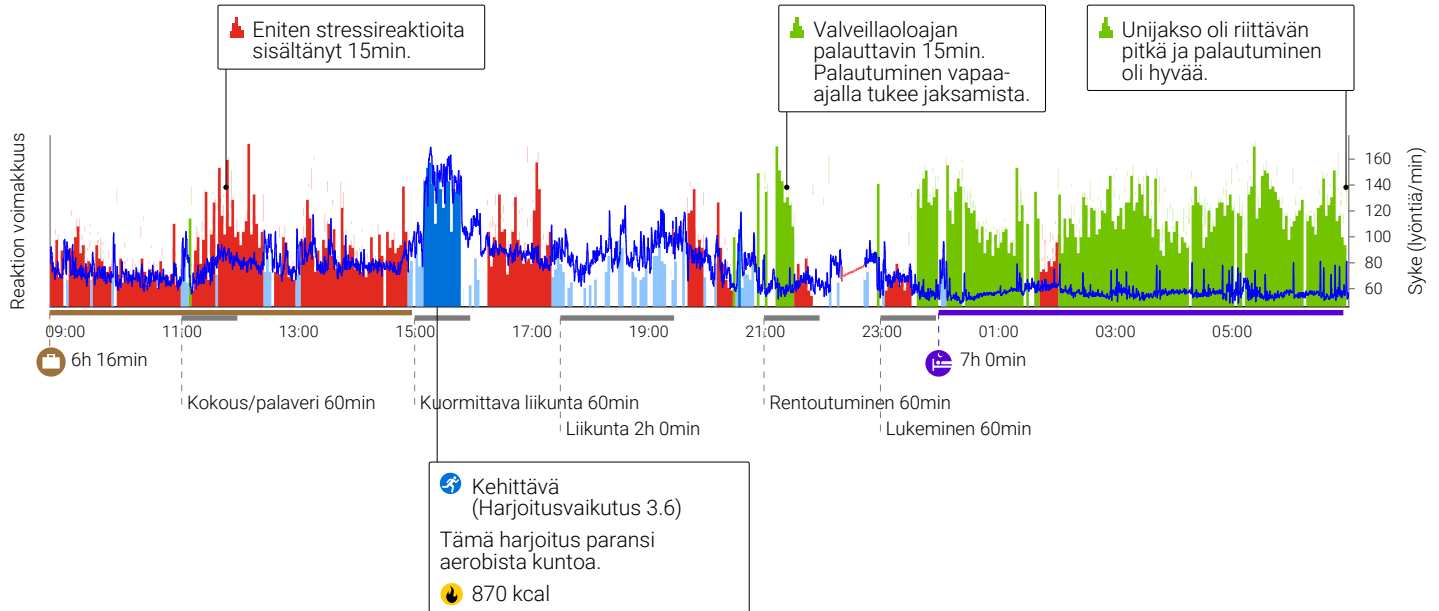
Jokseenkin eri mieltä

Täysin eri mieltä

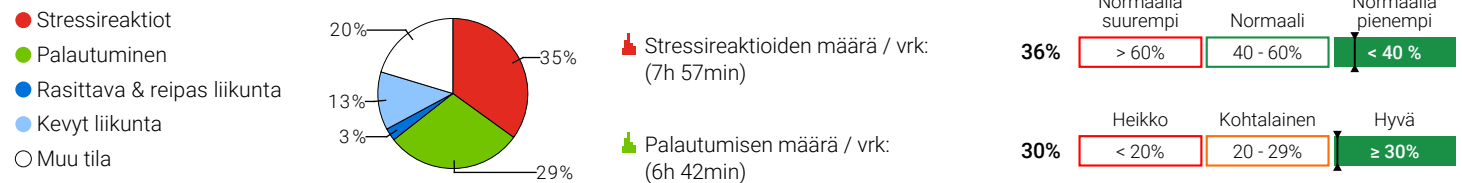
HYVINVOINTIANALYYSI

Henkilö: Esimerkkiraportti 2017			
Ikä	39	Aktiivisuusluokka	6.0 (Hyvä)
Pituus (cm)	180	Leposyke	46
Paino (kg)	78	Maksimisyke	178
Painoindeksi	24.1		
Mittaus:			
Alkamisaika		ma 09.01.2017 08:44	
Kesto		22h 16min	
Syke (alin/keskiarvo/korkein)		50 / 73 / 170	

Stressireaktiot Palautuminen Liikunta Kevyt liikunta Syke Puuttuva syketieta 2%



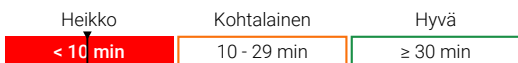
STRESSI JA PALAUTUMINEN



TYÖ

Työjakson pituus: 6h 16min

Palautumisen määrä työjakson aikana: 4min



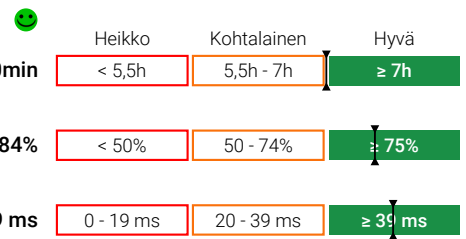
UNI

Itse raportoitu unenlaatu:

Unijakson pituus: 7h 0min

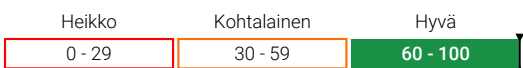
Palautumisen määrä unijaksosta: 84%

Palautumisen laatu (sykevälivaihtelu): 59 ms



LIIKUNTA

Liikuntapistee: 100/100 (hyvät terveysvaikutukset)



Rasittavaa liikuntaa 28min
Reipasta liikuntaa 9min
Kevyt liikuntaa 2h 51min

ENERGIANKULUTUS

Energiankulutus yhteensä: 4520 kcal

Rasittava & reipas liikunta 661 kcal
Kevyt liikunta 863 kcal
Muu kulutus 2996 kcal
Askeleita 10 125

HYVINVOINTIANALYYSI

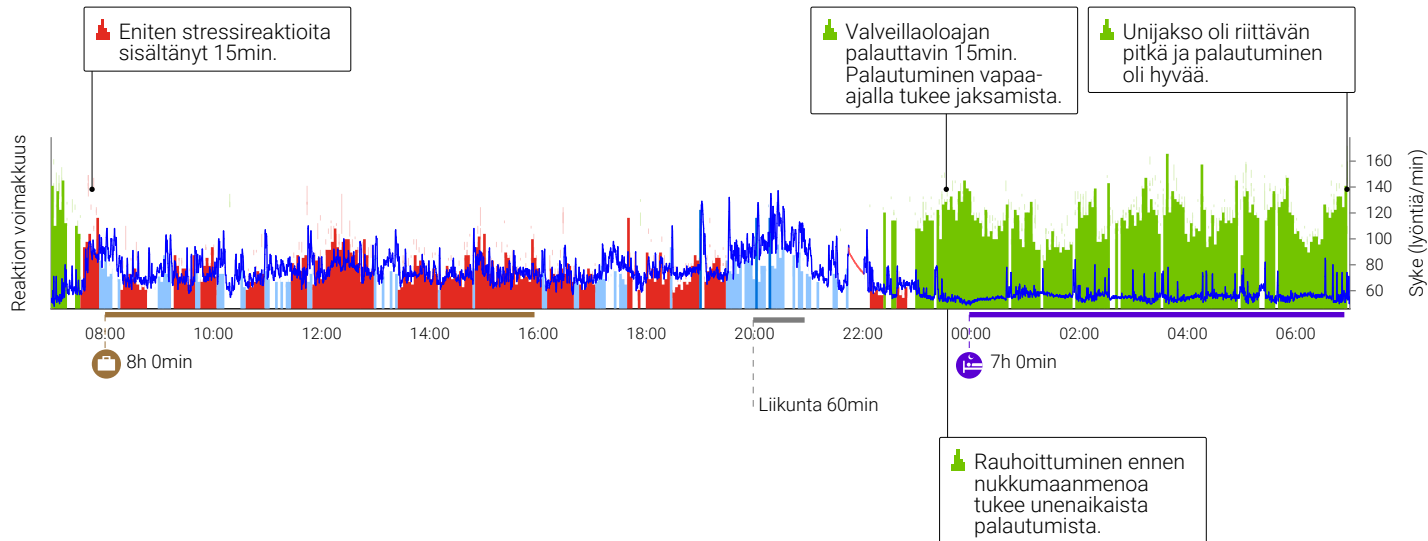
 Henkilö: Esimerkkiraportti 2017

Ikä	39	Aktiivisuusluokka	6.0 (Hyvä)
Pituus (cm)	180	Leposyke	46
Paino (kg)	78	Maksimisyke	178
Painoindeksi	24.1		

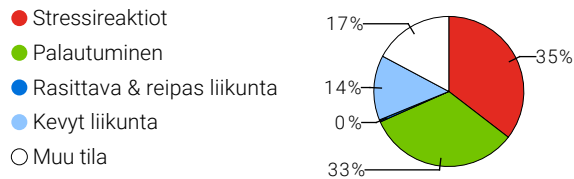
Mittaus:

Alkamisaika	ti 10.01.2017 07:00
 Kesto	24h 0min
 Syke (alin/keskiarvo/korkein)	49 / 68 / 137

 Stressireaktiot
 Palautuminen
 Liikunta
 Kevyt liikunta
 Syke
 Puuttuva syketieto 1%



STRESSI JA PALAUTUMINEN



📈 Stressireaktioiden määrä / vrk:
(8h 30min)

	Normaalia suurempi	Normaali	Normaalia pienempi
35%	> 60%	40 - 60%	< 40 %

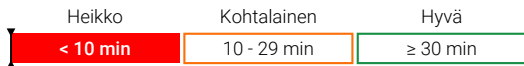
📊 Palautumisen määrä / vrk:
(7h 54min)

	Heikko	Kohtalainen	Hyvä
33%	< 20%	20 - 29%	≥ 30%

 TYÖ

Työjakson pituus: **8h 0min**

Palautumisen määrä työjakson aikana: **0min**



Itse raportoitu unenlaatu:

Unijakson pituus:

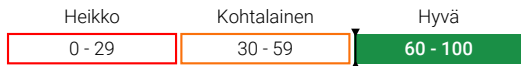
Palautumisen määrä
unijaksosta:

Palautumisen laatu
(sykevälivaihtelu):

91% < 50% 50 - 74% ≥ 75%

60 ms 0 - 19 ms 20 - 39 ms ≥ 39 ms

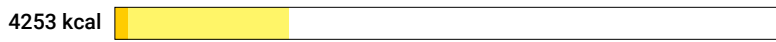
Liikuntapisteet: **61/100** (hyvät terveystulokset)



Rasittavaa liikuntaa	0min
Reipasta liikuntaa	7min
Kevyttä liikuntaa	3h 21min

 ENERGIANKULUTUS

Energiankulutus yhteensä:



■ Rasittava & reipas liikunta 86 kcal
 ☐ Muu kulutus 3135 kcal
■ Kevyt liikunta 1032 kcal
 Askeleita **3402**

HYVINVOINTIANALYYSIN YHTEENVETO

Henkilö: Esimerkkiraportti 2017

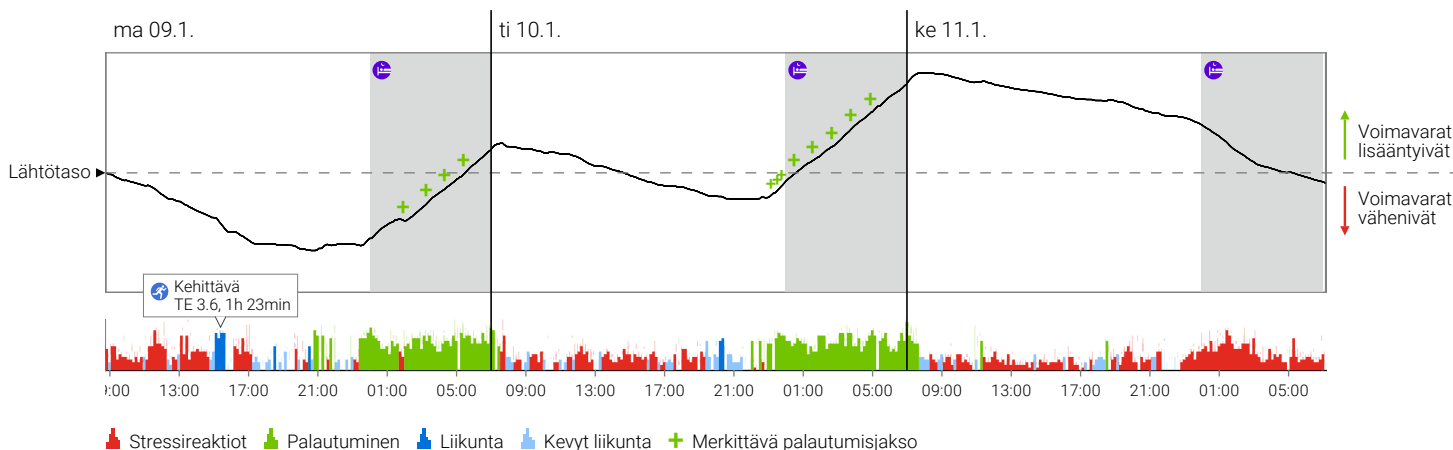
Ikä	39	Aktiivisuusluokka	6.0 (Hyvä)
Pituus (cm)	180	Leposyke	46
Paino (kg)	78	Maksimisyke	178
Painoindeksi	24.1		

Kartoitus: 09.01.2017 - 11.01.2017

Lisätietoja:

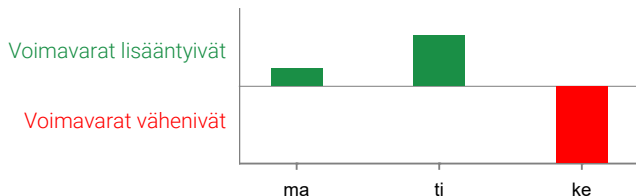
Alkoholia: ke 11.1. (4 annosta)

Voimavarat

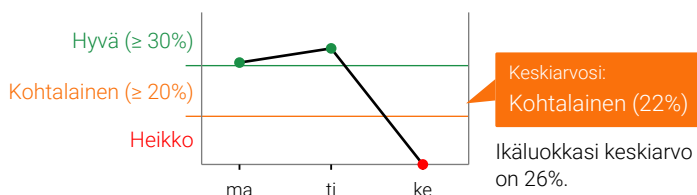


STRESSI JA PALAUTUMINEN

Stressin ja palautumisen tasapaino:

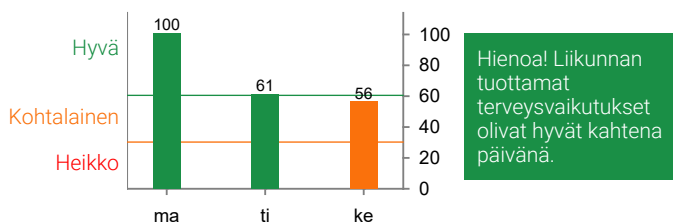


Palautumisen määrä / vrk:



LIIKUNTA

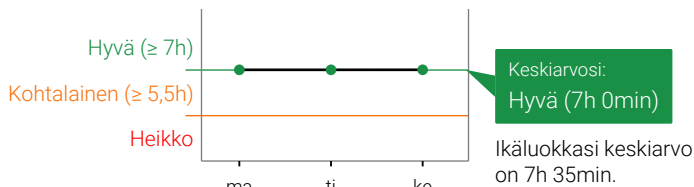
Liikuntapisteet:



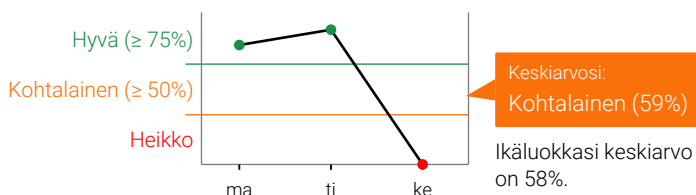
Mittaukseen sisältyi yksi kuntoa kehittävä harjoitus (harjoitusvaikutus 3.0 tai korkeampi).

UNI

Unijakson pituus:

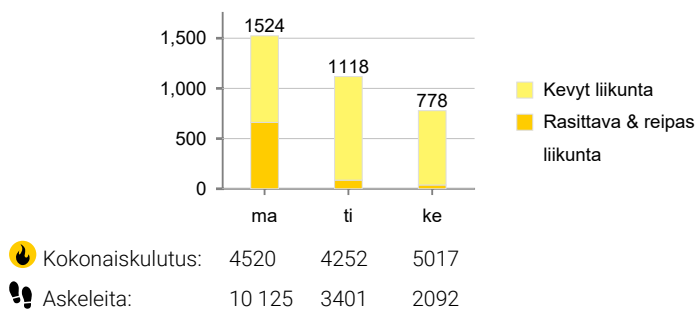


Palautumisen määrä unijaksosta:

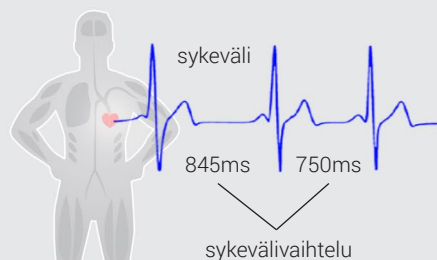


ENERGIANKULUTUS

Liikuntakalorit (kcal):



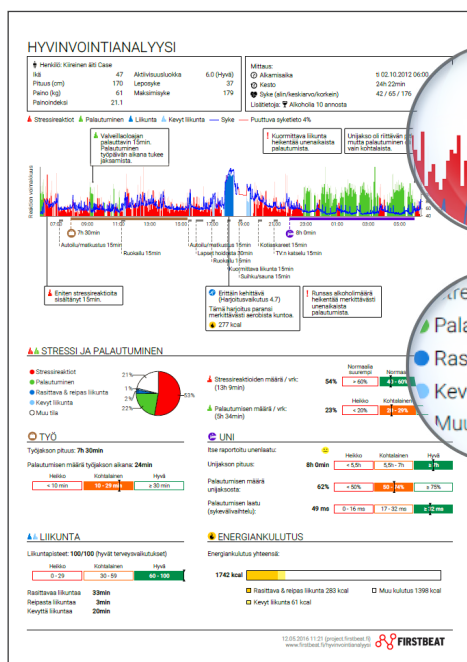
MITÄ HYVINVOINTIANALYYSI KERTOO?



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 %

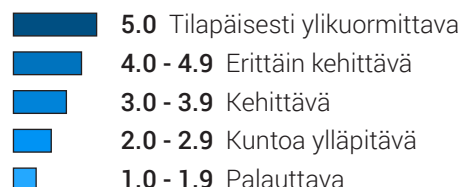
Reippaan liikunnan teho on 40–60 % ja

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 50 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.

Stressinhallinta

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

Palautuminen ja uni

- ☐ Pidän kiinni harrastuksistani, sillä ne edistävät hyvinvointiani.
- ☐ Pyrin 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 lihashuollosta ja liikkuvuudesta säännöllisesti joka viikko.

Ravitseminen

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

Omat tavoitteet