

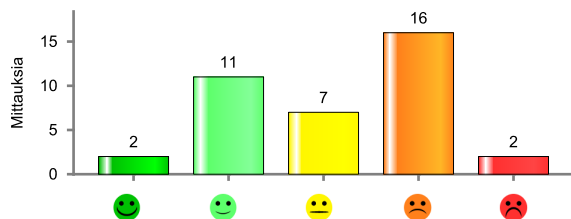
ASIAANTUNTIJAN RYHMÄRAPORTTI

Firstbeat case 2016 (14 kartoitusta: m:8, n:6)

Ryhmän huomioit:

	Keskiarvo	Vaihteluväli	Mittauksen tiedot:	
Ikä (vuotta)	46	34 - 59	Mittausjaksoja	40
Painoindeksi	24.8	20 - 28	Mittauksen pituus keskimäärin (h:min)	23:59
METmax	12.9	11.4 - 14.3	Mittauspituudet (h:min)	19:39 - 33:29
Aktiivisuusluokka	4.3	1 - 7		
Leposyke (lyöntiä/min)	46	37 - 55		

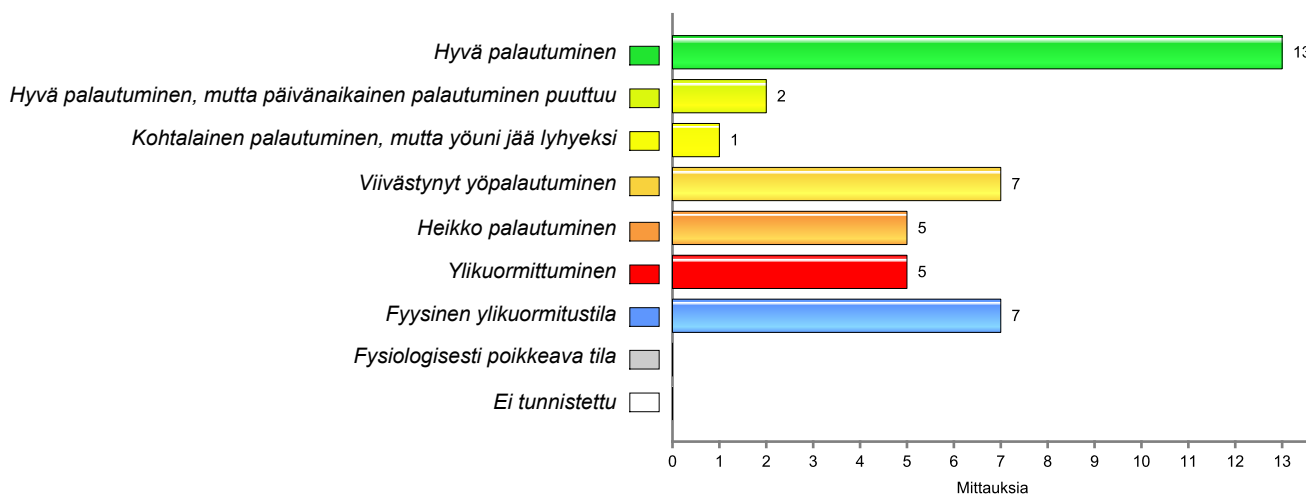
Itse raportoidun unenlaadun jakauma



Alkoholin käyttö

40% mitatuista päivistä sisälsi alkoholin käyttöä (keskimäärin 2,4 annosta/päivä).

Kuormitustilan luokittelun jakauma



Kuvaaja osoittaa mittausvuorokausien jakauman kuormitustilan luokittelun eri tasoille. Palkin vieressä oleva luku kertoo kyseiseen luokkaan sijoittuneiden mittausvuorokausien määrän. Henkilökohtaiset tulokset on esitetty raportin seuraavilla sivuilla. Alla olevissa taulukoissa on esitetty niiden henkilöiden nimet, joilla analyysin perusteella todettiin merkkejä huonosta tai viivästyneestä palautumisesta (vasen) tai jaksonaikaisista lisälyönneistä (oikea).

Huomioitavaa

Kartoitukset, joissa kuormitustilan luokittelu ■, ■, ■, ■ tai (3/14):

- Busy Manager Case ■ ■ ■

- Kerrossiivoja Case ■ ■ ■

- Uupunut esimies Case ■ ■ ■

Kartoitukset, joissa merkkejä lisälyönneistä (1/14):

- Lisälyönti Case

Tarjoaja:

Firstbeat Hyvinvointianalyysi (v 6.4.2.17021)
17.02.2016 12:57
Lisätietoa: www.firstbeat.fi/hyvinvointianalyysi

Analysoija:



ASiantuntijan Raportti

Green Guy Case

Ikä (vuotta)	45	Leposyke (lyöntiä/min)	40
Pituus (cm)	180	Maksimisyke (lyöntiä/min)	184
Paino (kg)	77	Painoindeksi (BMI)	23.8
Akt.luokka	6.0		
	(Hyvä)		

Ryhmä: Firstbeat case 2016

Sähköposti: -

Seurantasuositus: ■ 6-12 kk

Huomiot: -
Pitkäaikaissairaudet

Kuormitustilan luokittelu ja lisätiedot

Kuormitustilan luokittelu ja lisätiedot:

	Alkoholia	Lääkitys	Unen laatu	Kuormitustila	Tunnistetun tilan luotettavuus
Pv 1: ke 21.10.2015	-	-	☹️	Hyvä palautuminen	Hyvä
Pv 2: to 22.10.2015	-	-	☹️	Hyvä palautuminen	Hyvä
Pv 3: pe 23.10.2015	-	-	😊	Hyvä palautuminen	Hyvä

- Hyvä palautuminen
- Hyvä palautuminen, mutta päivän aikainen palautuminen puuttuu
- Kohtalainen palautuminen, mutta yöni jää lyhyeksi
- Viivästynyt yöpalautuminen
- Heikko palautuminen
- Ylikuormittuminen
- Fyysinen ylikuormitustila
- Fysiologisesti poikkeava tila
- Ei tunnistettu



Kuormitustilan luokittelun tarkoituksena on tiivistää moniulotteista sykevariaatiomittausten kautta saatavaa tietoa asiantuntijalle helpommin tulkittavaan muotoon. Jaksoon kuuluvien mittausten perusteella on muodostettu yhteenveto, joka kuvaa kokonaisuudessaan mittausjakson aikaista tulosta, esim. kolmea vuorokautta. Kuormitustilan luokittelun tarkoituksena ei ole vähentää asiantuntijan roolia palautteen antamisessa, vaan toimia tehokkaana apuvälineenä tuloksiin perehdyttäessä.

91 | 7 | 51

Palautumisen laatu

Palautumisen laatu (RMSSD) mittausjakson aikana.

Pv 1: ke 21.10.2015

RMSSD:n keskiarvo

Hereilläöoloaikana

31

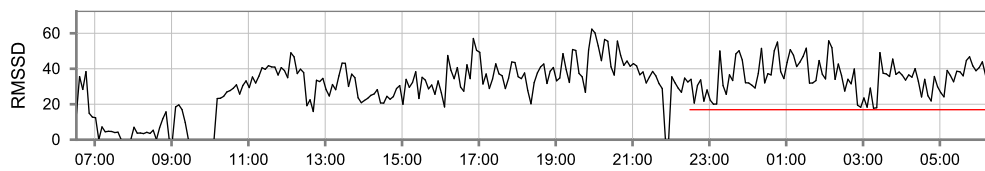
Unen aikana

35

Suhde (yö/päivä)

1,1

(Kohtalainen)



Pv 2: to 22.10.2015

RMSSD:n keskiarvo

Hereilläöoloaikana

31

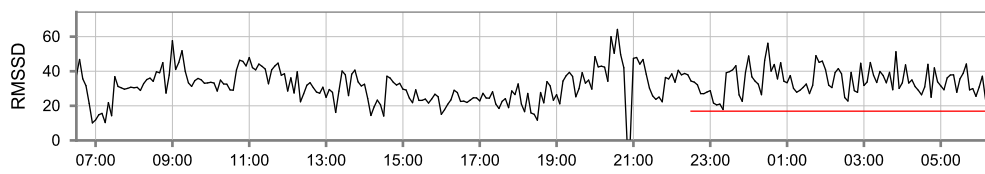
Unen aikana

34

Suhde (yö/päivä)

1,1

(Kohtalainen)



Pv 3: pe 23.10.2015

RMSSD:n keskiarvo

Hereilläöoloaikana

27

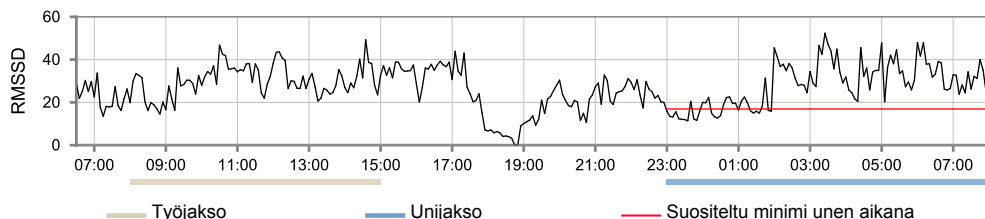
Unen aikana

28

Suhde (yö/päivä)

1,0

(Kohtalainen)



RMSSD on sykevaihdelun mittari, joka kuvaa mm. palautumisen laatua. Matalat RMSSD -arvot unen aikana kertovat heikosta palautumisesta. Korkeammat arvot kuvaavat tehokkaampaa palautumista. Normaalitilanteessa unenaikaisen RMSSD-arvon tulisi olla yli 17 (arvo määräytyy iän perusteella).

Tarjoaja:

Firstbeat Hyvinvointianalyysi (v 6.4.2.17021)
ke 17.02.2016 12:57
Lisätietoa: www.firstbeat.fi/hyvinvointianalyysi

Analysoija:



ASiantuntijan Raportti

Lisälyönti Case

Ikä (vuotta)	47	Leposyke (lyöntiä/min)	45
Pituus (cm)	175	Maksimisyke (lyöntiä/min)	183
Paino (kg)	78	Painoindeksi (BMI)	25.5
Akt.luokka	6.0		
	(Hyvä)		

Ryhmä: Firstbeat case 2016

Sähköposti: -

Seurantasuositus: ■ 2-6 kk

Huomiot: -
Pitkäaikaissairaudet

Henkilöllä on käytössä lääkitys (ketipinor), jolla voi olla sydämen lyöntitiheyttä kohottava vaikutus. Tämä on syytä huomioida tulosten tulkinnassa.

Mittauksessa on merkkejä sydämen lisälyönneistä. Lisälyönnit ovat yleisiä, mutta niiden syyn selvittämiseksi suositellaan lisää tutkimuksia.

Kuormitustilan luokittelu ja lisätiedot

Kuormitustilan luokittelu ja lisätiedot:

	Alkoholia	Lääkitys	Unen laatu	Kuormitustila	Tunnistetun tilan luotettavuus
Pv 1: to 29.03.2012	4 annosta	-	☹️	Heikko palautuminen	Hyvä
Pv 2: pe 30.03.2012	-	ketipinor	☹️	Hyvä palautuminen	Kohtalainen
Pv 3: la 31.03.2012	-	-	☹️	Hyvä palautuminen	Hyvä

Luotettavuus laski koska:

- Alkoholia nautittu kohtalaisesti (Pv 1)

- Tilantunnistus löysi vain vähän tilaa vastaavia ominaisuuksia. (Pv 2)

- Hyvä palautuminen
- Hyvä palautuminen, mutta päivän aikainen palautuminen puuttuu
- Kohtalainen palautuminen, mutta yöni jää lyhyeksi
- Viivästynyt yöpalautuminen
- Heikko palautuminen
- Ylikuormittuminen
- Fyysinen ylikuormitustila
- Fysiologisesti poikkeava tila
- Ei tunnistettu



Kuormitustilan luokittelun tarkoituksena on tiivistää moniulotteista sykevariaatiomittausten kautta saatavaa tietoa asiantuntijalle helpommin tulkittavaan muotoon. Jaksoon kuuluvien mittausten perusteella on muodostettu yhteenveto, joka kuvaa kokonaisuudessaan mittausjaksonaikaista tulosta, esim. kolmea vuorokautta. Kuormitustilan luokittelun tarkoituksena ei ole vähentää asiantuntijan roolia palautteen antamisessa, vaan toimia tehokkaana apuvälineenä tuloksiin perehdyttäessä.

1548 | 1307 | 1852 |

Palautumisen laatu

Palautumisen laatu (RMSSD) mittausjakson aikana.

Pv 1: to 29.03.2012

RMSSD:n keskiarvo

Hereilläoloaikana

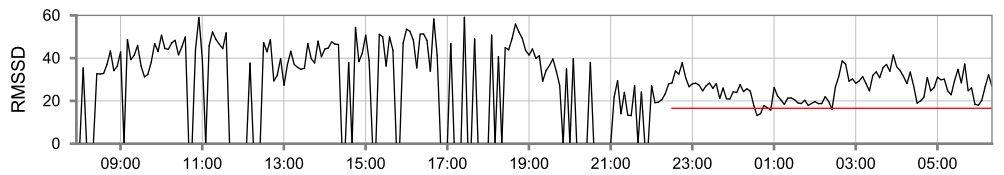
41

Unen aikana

26

Suhde (yö/päivä)

0,6 (Heikko)



Pv 2: pe 30.03.2012

RMSSD:n keskiarvo

Hereilläoloaikana

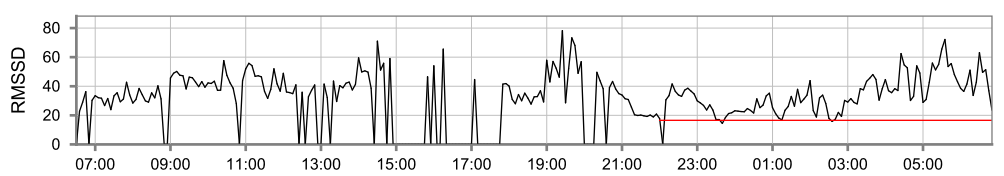
40

Unen aikana

34

Suhde (yö/päivä)

0,8 (Heikko)



Pv 3: la 31.03.2012

RMSSD:n keskiarvo

Hereilläoloaikana

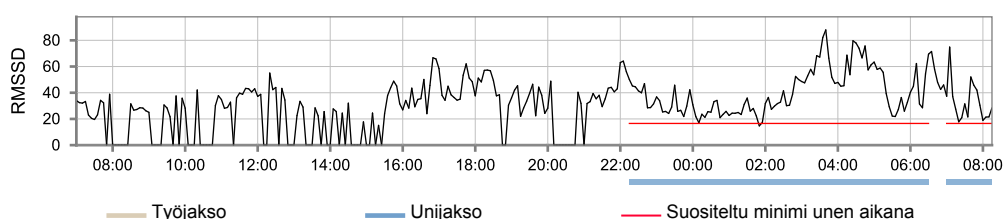
38

Unen aikana

39

Suhde (yö/päivä)

1,0 (Kohtalainen)



RMSSD on sykevaihdelun mittari, joka kuvaa mm. palautumisen laatua. Matalat RMSSD -arvot unen aikana kertovat heikosta palautumisesta. Korkeammat arvot kuvaavat tehokkaampaa palautumista. Normaalitylanteessa unenaikaisen RMSSD-arvon tulisi olla yli 17 (arvo määräytyy iän perusteella).

Tarjoaja:

Firstbeat Hyvinvointianalyysi (v 6.4.2.17021)
ke 17.02.2016 12:57
Lisätietoa: www.firstbeat.fi/hyvinvointianalyysi

Analysoija:



ASiantuntijan Raportti

Uupunut esimes Case

Ikä (vuotta) **59** Leposyke (lyöntiä/min) **55**
 Pituus (cm) **174** Maksimisyke (lyöntiä/min) **170**
 Paino (kg) **87** Painoindeksi (BMI) **28.7**
 Akt.luokka **1.0** (Heikko)

Ryhmä: Firstbeat case 2016

Sähköposti: -

Seurantasuositus: ■ 1 kk

Huomiot: -
Pitkäaikaissairaudet

Kuormitustilan luokittelu ja lisätiedot

Kuormitustilan luokittelu ja lisätiedot:

	Alkoholia	Lääkitys	Unen laatu	Kuormitustila	Tunnistetun tilan luotettavuus
Pv 1: to 21.10.2010	2 annosta	-	☹️	Ylikuormittuminen	Hyvä
Pv 2: pe 22.10.2010	3 annosta	-	☹️	Ylikuormittuminen	Hyvä
Pv 3: la 23.10.2010	3 annosta	-	☹️	Heikko palautuminen	Hyvä

Luotettavuus laski koska: - Alkoholia nautittu kohtalaisesti (Pv 2, Pv 3)

- Hyvä palautuminen
- Hyvä palautuminen, mutta päivän aikainen palautuminen puuttuu
- Kohtalainen palautuminen, mutta yöni jää lyhyeksi
- Viivästynyt yöpalautuminen
- Heikko palautuminen
- Ylikuormittuminen
- Fyysinen ylikuormitustila
- Fysiologisesti poikkeava tila
- Ei tunnistettu



Kuormitustilan luokittelun tarkoituksena on tiivistää moniulotteista sykevariaatiomittausten kautta saatavaa tietoa asiantuntijalle helpommin tulkittavaan muotoon. Jaksoon kuuluvien mittausten perusteella on muodostettu yhteenveto, joka kuvaa kokonaisuudessaan mittausjaksonaikaisista tulosta, esim. kolmea vuorokautta. Kuormitustilan luokittelun tarkoituksena ei ole vähentää asiantuntijan roolia palautteen antamisessa, vaan toimia tehokkaana apuvälineenä tuloksiin perehdyttäessä.

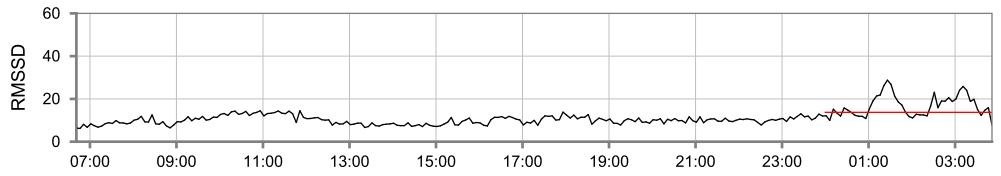
46 | 181 | 41 |

Palautumisen laatu

Palautumisen laatu (RMSSD) mittausjakson aikana.

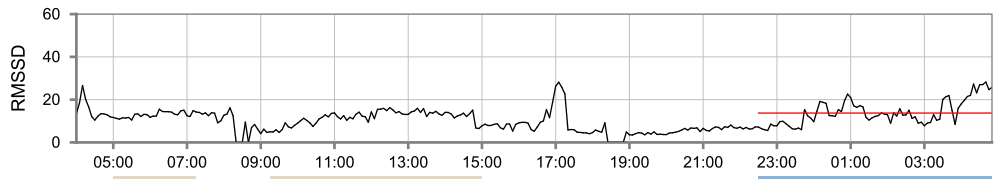
Pv 1: to 21.10.2010

RMSSD:n keskiarvo
 Hereilläoloaikana **10**
 Unen aikana **17**
 Suhde (yö/päivä) **1,7 (Hyvä)**



Pv 2: pe 22.10.2010

RMSSD:n keskiarvo
 Hereilläoloaikana **10**
 Unen aikana **14**
 Suhde (yö/päivä) **1,4 (Hyvä)**



Pv 3: la 23.10.2010

RMSSD:n keskiarvo
 Hereilläoloaikana **9**
 Unen aikana **20**
 Suhde (yö/päivä) **2,2 (Hyvä)**



RMSSD on sykevaihdelun mittari, joka kuvaa mm. palautumisen laatua. Matalat RMSSD -arvot unen aikana kertovat heikosta palautumisesta. Korkeammat arvot kuvaavat tehokkaampaa palautumista. Normaalitylanteessa unenaikaisen RMSSD-arvon tulisi olla yli 14 (arvo määräytyy iän perusteella).

Tarjoaja:

Firstbeat Hyvinvointianalyysi (v 6.4.2.17021)
 ke 17.02.2016 12:57
 Lisätietoa: www.firstbeat.fi/hyvinvointianalyysi

Analysoija:

