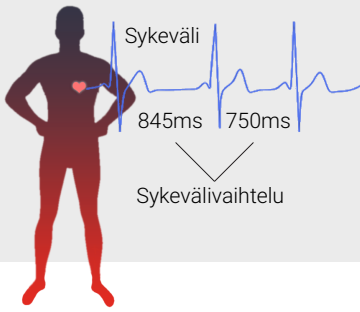


# Hyvinvointianalyysi

2018 Case

# 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, sekä tunnistaa omat vahvuudet ja kehityskohteet. Olennaista ei ole täydellinen stressin puuttuminen, vaan riittävä palautuminen ja sopivan elämänyrtymin löytäminen.

**Stressi** tarkoittaa vireystilan nousua, joka voi olla positiivista tai negatiivista.

**Palautuminen** tarkoittaa elimistön rauhoittumista. Tärkeitä palautumisjaksoja ovat yöni, tauot ja rauhoittavat hetket päivällä.

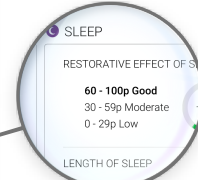
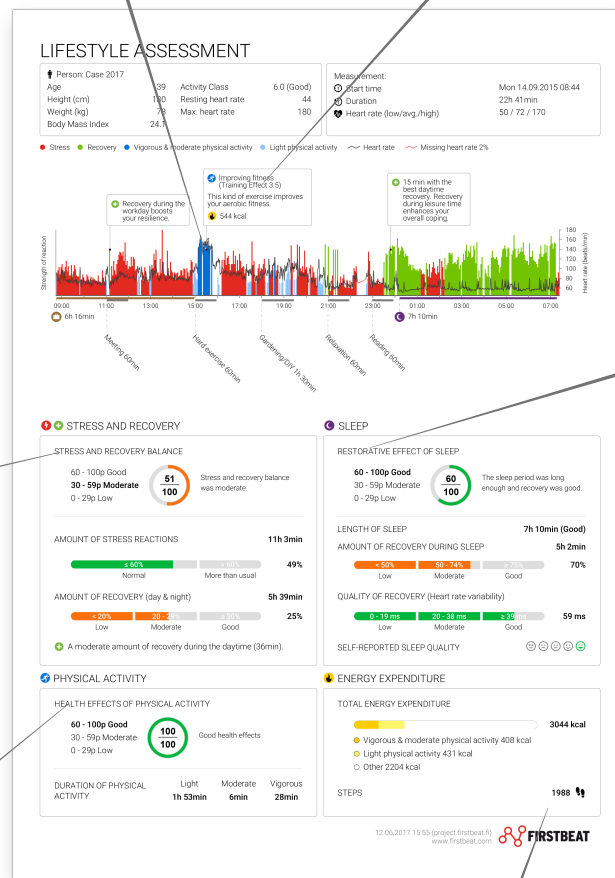
**Liikunta** on fyysistä kuormitusta, jonka aikana energiankulutus nousee selvästi.

- Rasittava liikunta > 60 %
- reipas 40–60 % ja
- kevyt < 40 % maksimaalisesta suorituskyvystä.



**Harjoitusvaikutus** kertoo liikuntasuorituksen vaikutuksen henkilökohtaisen kunnan kehittymiseen (asteikolla 1-5).

- 5.0 Tilapäisesti ylikuormittava
- 4.0 > Erittäin kehittävä
- 3.0 > Kehittävä
- 2.0 > Kuntoa ylläpitävä
- 1.0 > Palauttava

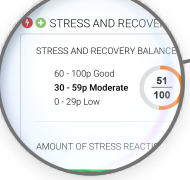


**Unen palauttavuuteen** vaikuttaa unen pituus sekä palautumisen määrä ja laatu unen aikana.

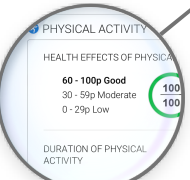
**Unen pituus** tarkoittaa päiväkirjaan merkittyä jaksoa nukkumaanmenosta heräämiseen.

**Palautumisen määrä** tarkoittaa palautumisen osuutta unijaksosta.

**Palautumisen laatu** tarkoittaa sykevälivaihtelun määrää unijakson aikana. Ikä ja perimä vaikuttavat sykevälivaihteluun ja iän vaikutus on huomioitu viitearvoissa.



**Stressin ja palautumisen tasapaino** koostuu stressin ja palautumisen kokonaismääristä sekä päivän aikaisesta palautumisesta.



**Liikunnan terveysvaikutukset** muodostuvat aerobisen liikunnan keston ja tehon perusteella. Liikuntasuositusten mukaan esimerkiksi 30 min reipasta tai 20 min rasittavaa liikuntaa tuottaa hyviä terveysvaikutuksia.



**Askeleet** tunnustetaan 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.

# ALOITUSKYSELYRAPORTTI

---

Profiili

2018 Case

Mittauksen alkupäivämäärä

28.03.2018

## KYSELYN TULOKSET

---

Liikun mielestäni riittävästi terveyden kannalta.

😊 Jokseenkin samaa mieltä

Liikuntani teho on mielestäni riittävä kohottamaan kuntoani.

😊 Jokseenkin samaa mieltä

Syön mielestäni terveellisesti

😐 En osaa sanoa

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 eri mieltä

Nukun mielestäni riittävästi.

😐 En osaa sanoa

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*

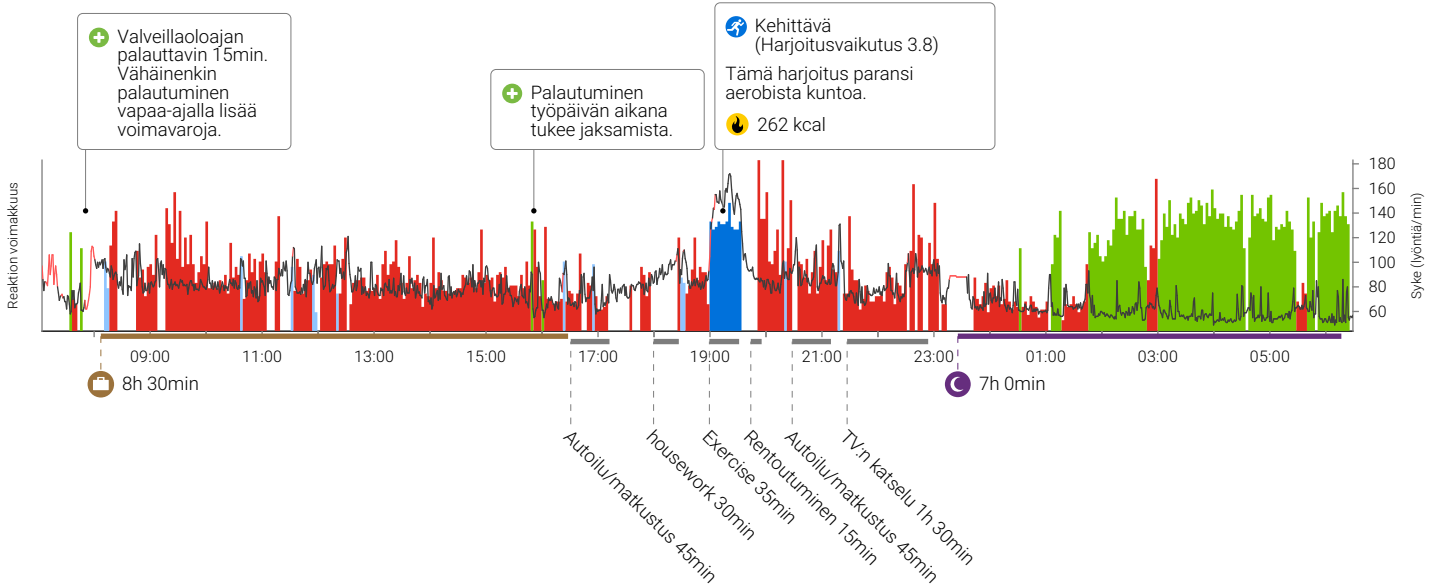
*Jokseenkin eri mieltä*

*Täysin eri mieltä*

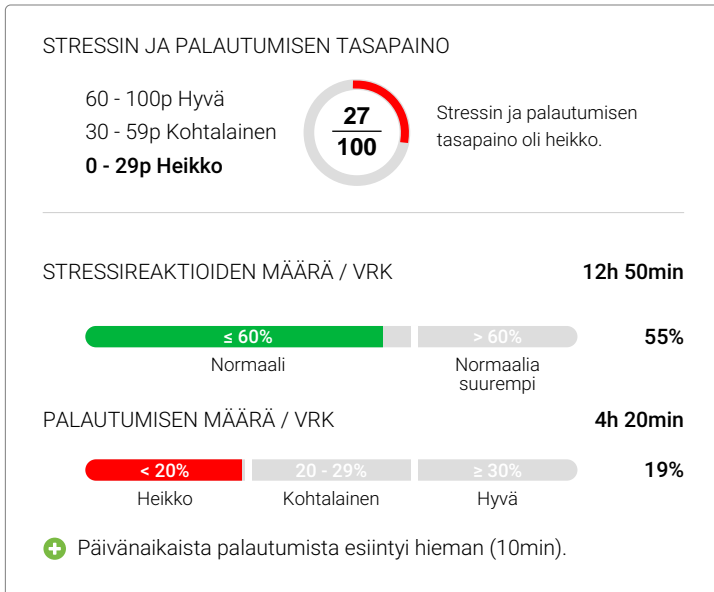
# HYVINVOINTIANALYYSI

Henkilö: 2018 Case				Mittaus: ke 28.03.2018 07:04	
Ikä	39	Aktiivisuusluokka	2.0 (Heikko)	Alkamisaika	23h 26min
Pituus (cm)	171	Leposyke	44	Kesto	45 / 73 / 172
Paino (kg)	76	Maksimisyke	183	Syke (alin/keskiarvo/korkein)	
Painoindeksi	26.0				

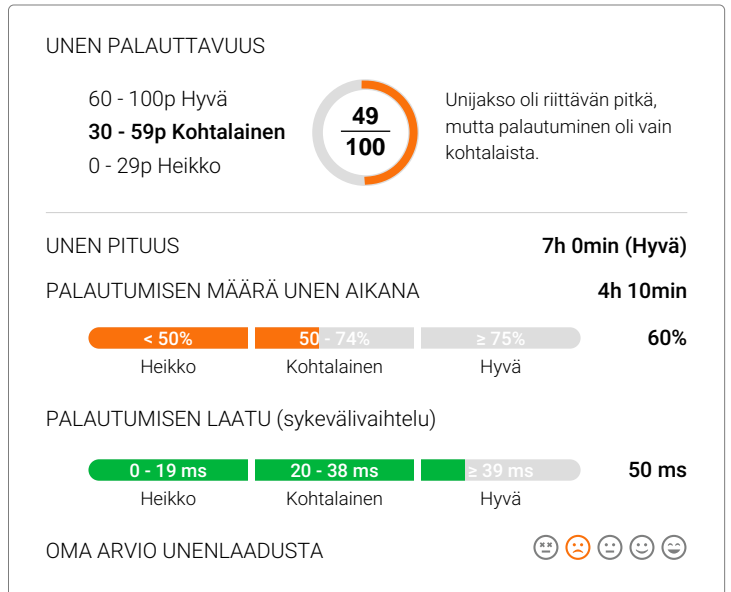
● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke ~ Puuttuva syketieto 4%



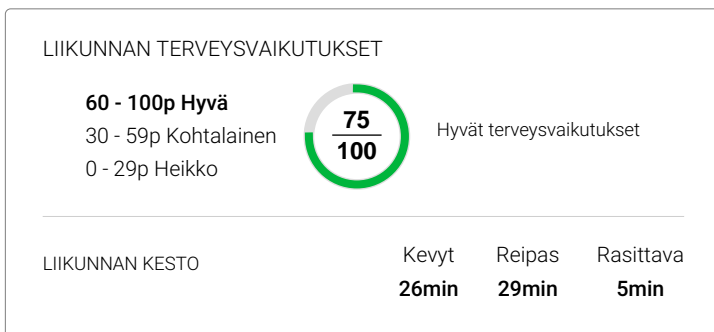
## STRESSI JA PALAUTUMINEN



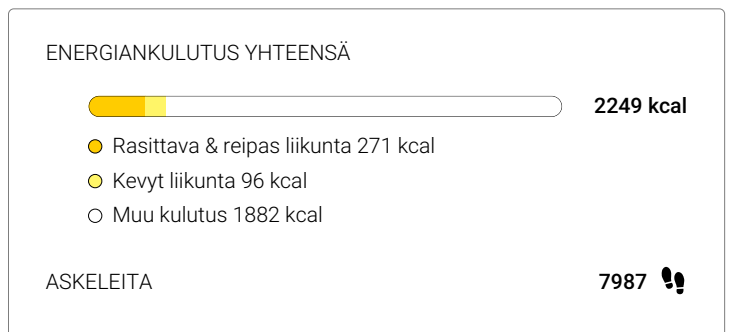
## UNI



## LIIKUNTA



## ENERGIANKULUTUS



# HYVINVOINTIANALYYSI

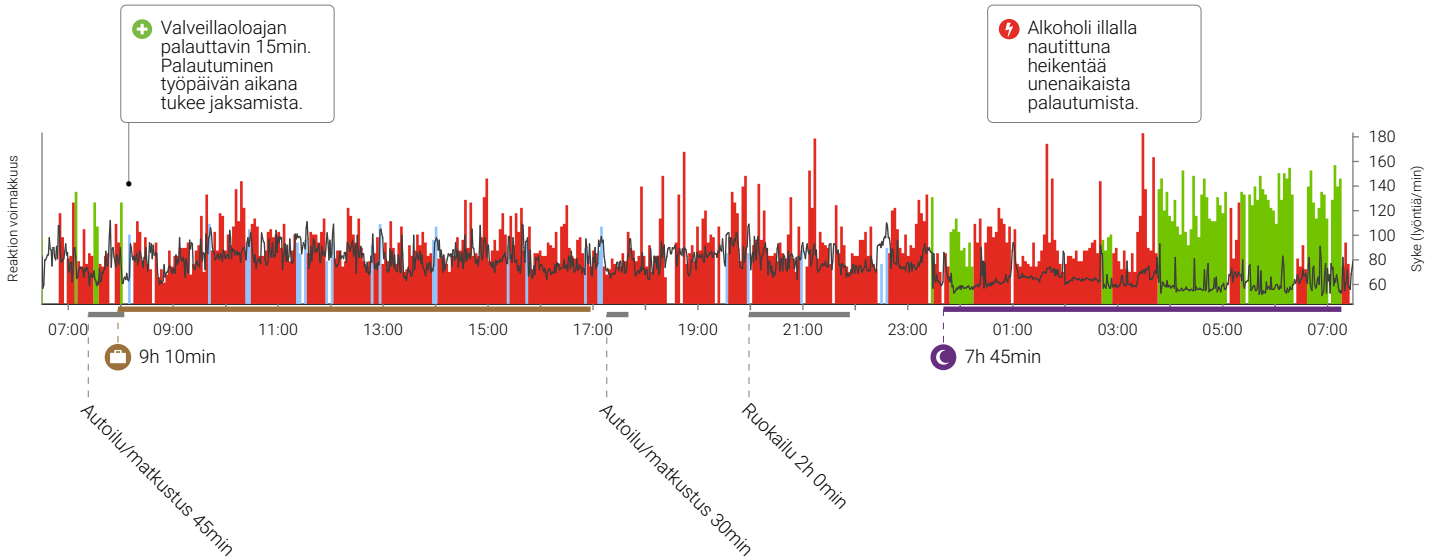
Henkilö: 2018 Case

Ikä	39	Aktiivisuusluokka	2.0 (Heikko)
Pituus (cm)	171	Leposyke	44
Paino (kg)	76	Maksimisyke	183
Painoindeksi	26.0		

Mittaus:

Alkamisaika	to 29.03.2018 06:30
Kesto	25h 0min
Syke (alin/keskiarvo/korkein)	48 / 70 / 112
Lisätietoja:	Alkoholia 4 annosta

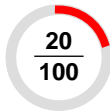
● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke ~ Puuttuva syketieto 0%



## STRESSI JA PALAUTUMINEN

### STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

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



Stressin ja palautumisen tasapaino oli heikko.

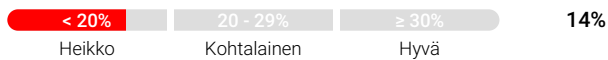
### STRESSIREAKTIOIDEN MÄÄRÄ / VRK

17h 59min



### PALAUTUMISEN MÄÄRÄ / VRK

3h 30min



➕ Päivänaikaista palautumista esiintyi hieman (13min).

## UNI

### UNEN PALAUTTAVUUS

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



Unijakso oli riittävän pitkä, mutta palautuminen oli vain kohtalaista.

### UNEN PITUUS

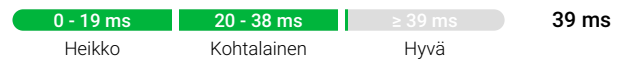
7h 45min (Hyvä)

### PALAUTUMISEN MÄÄRÄ UNEN AIKANA

3h 18min



### PALAUTUMISEN LAATU (sykevälivaihtelu)



OMA ARVIO UNENLAADUSTA



## LIIKUNTA

### LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

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



Vähäiset terveysvaikutukset

### LIIKUNNAN KESTO

Kevyt	Reipas	Rasittava
49min	1min	0min

## ENERGIANKULUTUS

### ENERGIANKULUTUS YHTEENSÄ



- Rasittava & reipas liikunta 6 kcal
- Kevyt liikunta 175 kcal
- Muu kulutus 1917 kcal

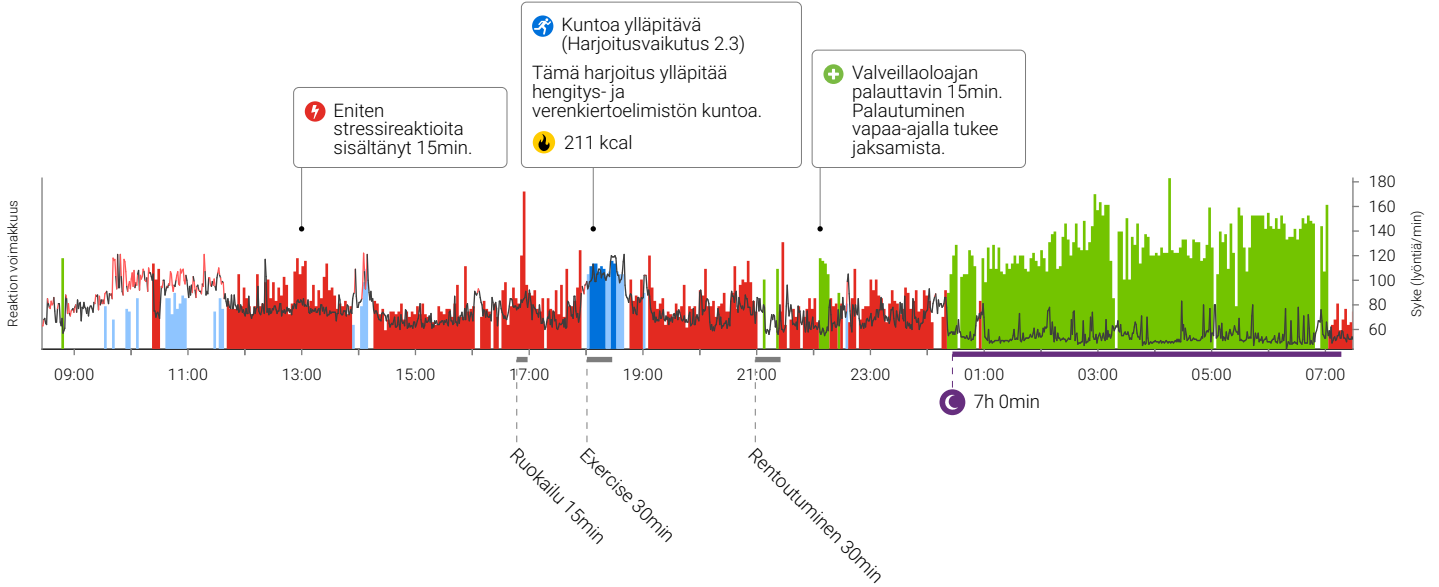
### ASKELEITA

3937

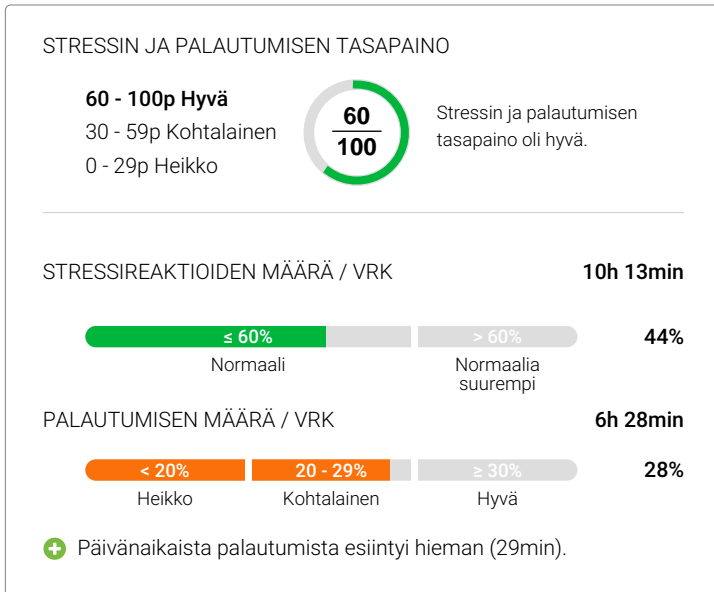
# HYVINVOINTIANALYYSI

Henkilö: 2018 Case				Mittaus: pe 30.03.2018 08:26	
Ikä	39	Aktiivisuusluokka	2.0 (Heikko)	Alkamisaika	23h 4min
Pituus (cm)	171	Leposyke	44	Kesto	44 / 66 / 124
Paino (kg)	76	Maksimisyke	183	Syke (alin/keskiarvo/korkein)	
Painoindeksi	26.0				

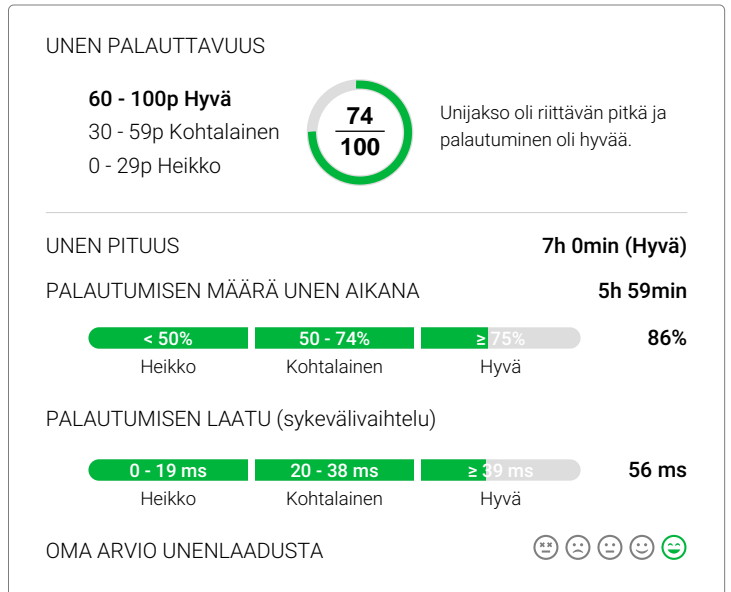
● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke ~ Puuttuva syketieto 8%



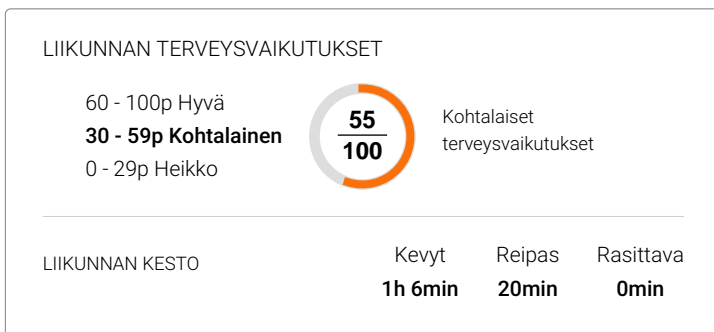
## STRESSI JA PALAUTUMINEN



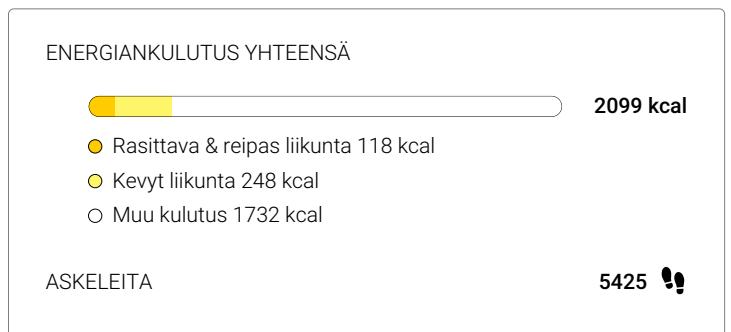
## UNI



## LIIKUNTA



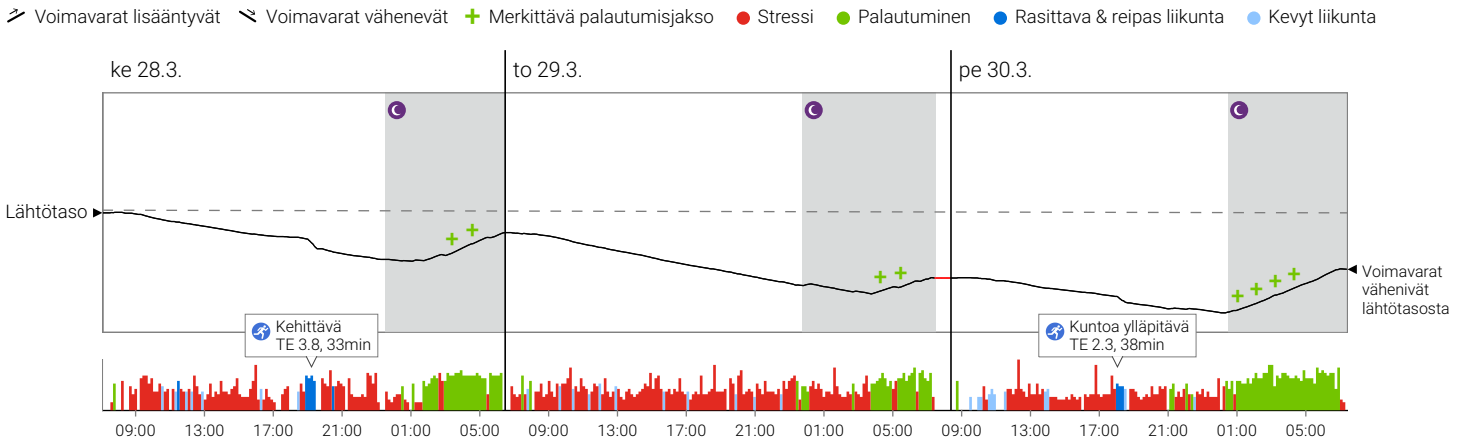
## ENERGIANKULUTUS



# HYVINVOINTIANALYYSIN YHTEENVETO

Henkilö: 2018 Case	Hyvinvointianalyysi: 28.03.2018 - 30.03.2018		
Ikä	39	Aktiivisuusluokka	2.0 (Heikko)
Pituus (cm)	171	Leposyke	44
Paino (kg)	76	Maksimisyke	183
Painoindeksi	26.0		
		Lisätietoja: Alkoholia: to 29.3. (4 annosta)	

## VOIMAVARAT



## 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

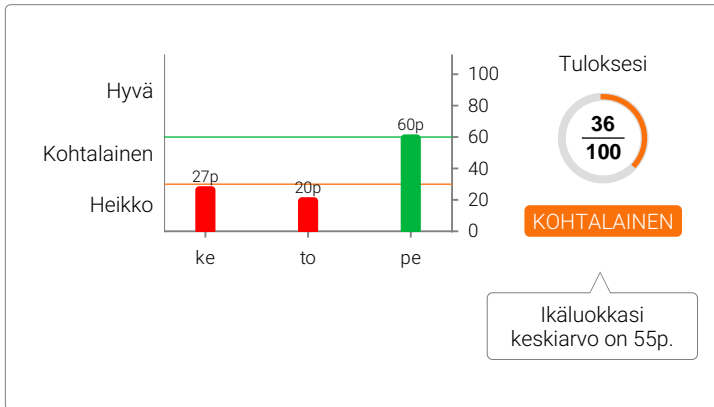
30 - 59p **KOHTALAINEN**

15 - 29p Heikko

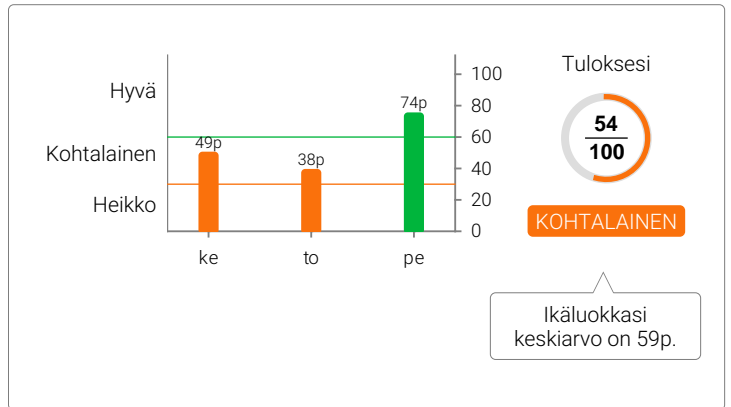
0 - 14p Erittäin heikko

Hyvinvointianalyysiin osallistuneiden keskiarvo on 55p.

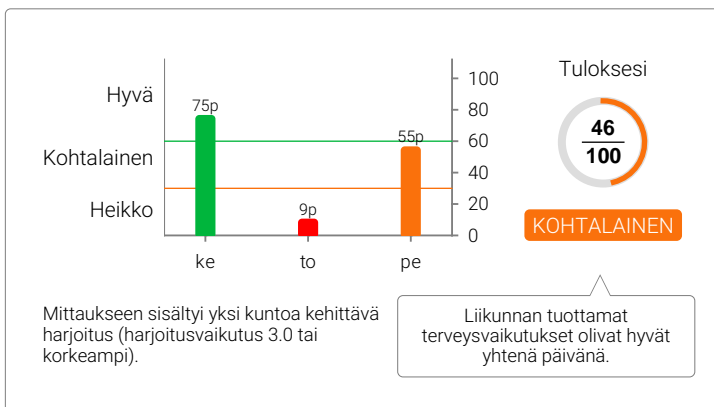
## STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO



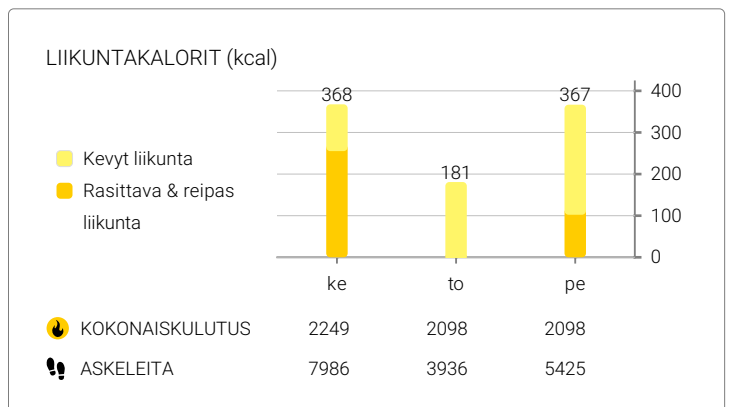
## UNEN PALAUTTAVUUS



## LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET



## ENERGIANKULUTUS



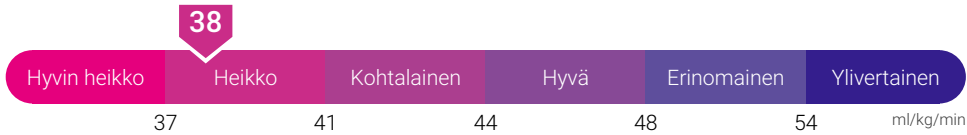
# KUNTOTASO

Henkilö: 2018 Case

Ikä	39	Aktiivisuusluokka	2.0 (Heikko)
Pituus (cm)	171	Leposyke	44
Paino (kg)	76	Maksimisyke	183
Painoindeksi	26.0		

Hyvinvointianalyysi: 28.03.2018 - 30.03.2018

## KUNTOTASO (VO2max)



VO2max tuloksesi on **38** ml/kg/min.

Ikään ja sukupuoleen suhteutettu kuntotasosi on **Heikko**.

### Maksimaalinen hapenottookyky (VO2max) – Kestävyyskunnan mittari

Maksimaalinen hapenottookyky (VO2max) kuvaa hengitys- ja verenkiertoelimestön kykyä toimittaa happea työskenteleville lihaksille ja elimistön kykyä hyödyntää happea energian tuottamiseksi liikuntasuorituksen aikana. Korkea maksimaalinen hapenottookyky kuvaa hyvää kestävyyskuntoa, joka on tutkitusti yhteydessä parempaan terveyteen ja suorituskyykyyn sekä pienempään kuolleisuusriskiin.

Maksimaalista hapenottookykyä mitataan laboratoriossa hengityskaasujen avulla ja sen yksikkö on millilitraa happea minuutissa suhteessa kehonpainoon (ml/kg/min). Hyvinvointianalyysi arvioi maksimaalista hapenottookykyä vertaamalla kehon kuormitustasoa kävelynopeuteen mittauksen aikana havaituista kävelyjaksoista. Tulosta verrataan muihin saman ikäisiin ja samaa sukupuolta oleviin. Tyypillisesti maksimaalinen hapenottookyky vaihtelee välillä 20-70 ml/kg/min.

\*VO2max luokittelun viitearvojen käyttöön on saatu lupa Cooper Instituutilta (Dallas, Texas)



# 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.

## 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