



# Hyvinvointianalyysin uudet ominaisuudet

Jyväskylä 15.5. 2012  
TtM Jaakko Kotisaari



# Hyvinvointianalyysin uudet ominaisuudet

Aloituskysely

Hyvinvointikartoitus - uusi 5-sivuinen raporttikokonaisuus

Harjoitusvaikutuksen raportti

Asiantuntijan raportti

Ryhmäraportointi




Hyvinvointianalyysi

Sivukartta ↓ Etusivu

- Yksilökartoitukset**
  - Hallinnoi henkilöprofileja ja luo yksilökartoituksia.
- Projektien hallinta**
  - Hallinnoi projektiryhmiä. Luo ryhmille yksilökartoitukset ja ryhmäraportit.
- Ryhmäraportointi**
  - Luo ryhmäraportteja valmiista projekteista, projektiryhmistä ja kartoituksista.
- Järjestelmän hallinta**
  - Hallinnoi asiantuntijoiden käyttäjätilejä. Muokkaa asiakastilin asetuksia ja varmista yrityksesi näkyvyys mm. raporteissa.
- Kirjautu ulos**
  - Tietoturvallisuuden takaamiseksi, muista kirjautua ulos käytön jälkeen.

**Hyvinvointianalyysi**

FIRSTBEAT

# Taustatietojen sekä päiväkirjan täyttäminen verkossa

From: service@firstbeat.fi  
To: Jaakko Kotisaari  
Cc:  
Subject: Firstbeat Hyvinvointikartoitus

Sent: to 26.4.2012 13:28

Tervehdys,

Olet mukana kartoituksessa: Firstbeat Hyvinvointikartoitus. Kartoituksessa tarvitaan tiettyjä henkilökohtaisia tietoja.

Ole hyvä ja syötä tietosi [täällä](#).

Voit käyttää ylläolevaa linkkiä 06.05.2012 asti.

Kartoituksessa tarvitaan myös tietoa arkesi tapahtumista mittauksen aikana.

Syötä päiväkirjamerkintäsi [täällä](#).

Voit käyttää ylläolevaa linkkiä 06.05.2012 asti.

Päiväkirjan täyttäminen on tulosten kannalta välttämätöntä. Merkitse:

- Työajat
- Uniajat (nukkumaanmenosta heräämiseen)
- Liikuntajaksot
- Mahdolliset lepo- ja rentoutushetket sekä stressaavat tilanteet (Uni- ja työaikojen lisäksi max. 15 merkintää/vrk)

Lisää päiväkirjamerkintöjä klikkaamalla haluamaasi kellonaikaa Päiväkirjassa, jolloin näyttöön avautuu lista. Valitse listasta joko valmis merkintä tai "Muu..." halutessasi kirjoittaa omanlaisen tapahtuman. Päiväkirjamerkinnät lisätään raahaamalla hiirtä päiväkirjassa tapahtuman keston verran ja klikkaamalla lopetusajan kohdalla hiiren painiketta.


Alkoholi ja tietyt lääkkeaineet vaikuttavat sykkeeseen ja siten mittaustuloksiin, joten ne tulee merkitä päiväkirjaan kunkin mittauspäivän kohdalle "Alkoholi/lääkkeet" – painikkeen kautta.

Lisätietoa päiväkirjan täyttämisestä päiväkirjan oikeasta yläkulmasta.

Tulostettava versio mittauspäiväkirjasta on [täällä](#).

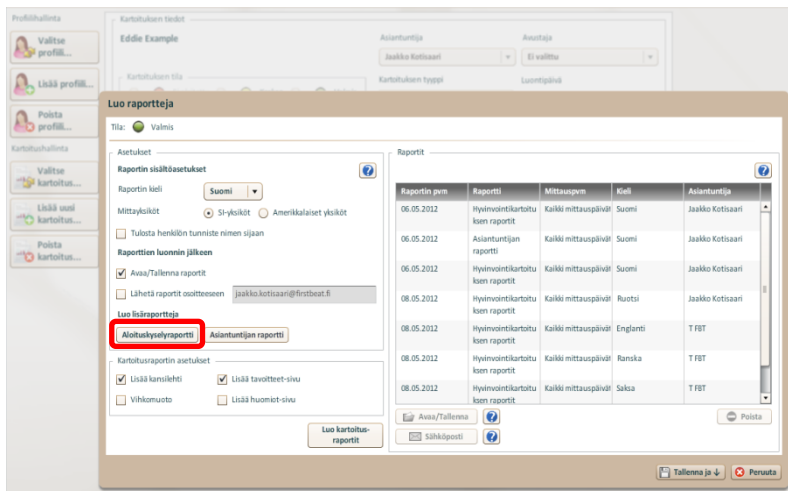
Ystävällisin terveisin  
Jaakko Kotisaari

Firstbeat koulutus



# Aloituskyselyraportti

- *Automaattisesti taustatietokyselyn mukana*
- *Optionaalinen (tilikohtainen)*
- *Lisätietoa palautekeskustelun ja tavoitteen asetannan tueksi*
  - **Liikunta**
  - **Ravinto**
  - **Stressi & Palautuminen**



## ALOITUSKYSELYRAPORTTI

Profiili Eddie Example	Kartoituksen alkupäivämäärä 03.05.2012
---------------------------	---

### Kyselyn tulokset

Liikun mielestäni riittävästi terveyden kannalta. ☹️ Jokseenkin eri mieltä

Liikuntani teho on mielestäni riittävä kohottamaan kuntoani. ☹️ Täysin eri mieltä

Syön mielestäni terveellisesti. ☹️ En osaa sanoa

Koen käyttäväni alkoholia kohtuudella. 😊 Täysin samaa mieltä

Koen olevani stressaantunut. 😊 Jokseenkin eri mieltä

Päiviini sisältyy palauttavia hetkiä ja taukoja. 😊 Jokseenkin samaa mieltä

Tunnen itseni usein väsyneeksi. 😐 En osaa sanoa

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 eri mieltä  
😐 En osaa sanoa  
😊 Jokseenkin eri mieltä  
😊 Täysin eri mieltä

## STRESSIN JA PALAUTUMISEN YHTEENVETO

Sivu  
1(2)

### Eddie Example

Ikä (vuotta)	35	Leposyke (krt/min)	39
Pituus (cm)	183	Maksimisyke (krt/min)	188
Paino (kg)	93	Painoindeksi (BMI)	27.8
Akt.luokka	7.0		

### Mittauksen tiedot:

#### Päivä 1

Alkamisaika:  
04.05.2012 06:31:30  
Kesto: 23h 58min  
Syke: (ain/ka/korkein)  
41 / 68 / 166

#### Päivä 2

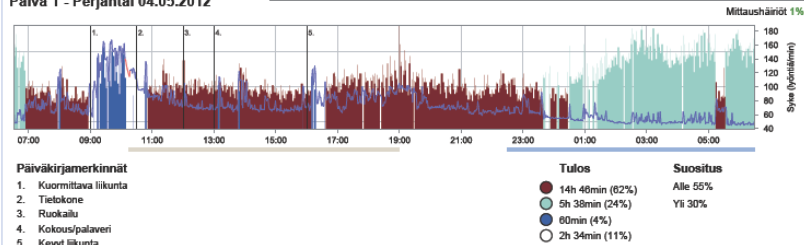
Alkamisaika:  
05.05.2012 06:30:00  
Kesto: 26h 15min  
Syke: (ain/ka/korkein)  
39 / 56 / 135

#### Päivä 3

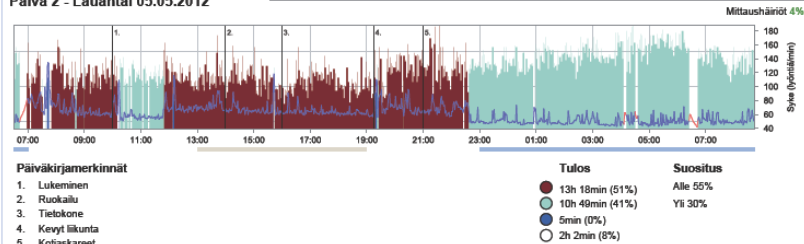
Alkamisaika:  
06.05.2012 08:45:00  
Kesto: 23h 8min  
Syke: (ain/ka/korkein)  
43 / 70 / 167

### Stressin ja palautumisen kuvaajat

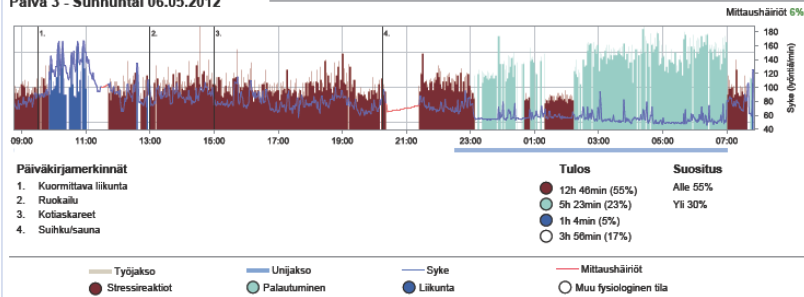
#### Päivä 1 - Perjantai 04.05.2012



#### Päivä 2 - Lauantai 05.05.2012



#### Päivä 3 - Sunnuntai 06.05.2012



Tarjoaja:



Tämän raportin on tuottanut Hyvinvointianalyysi (v 5.1.2.5)  
06.05.2012 18:36  
Lisätietoa: [www.firstbeat.fi/hyvinvointianalyysi](http://www.firstbeat.fi/hyvinvointianalyysi)

Analyysoija:



## STRESSIN JA PALAUTUMISEN YHTEENVETO

Sivu  
2(2)

### Lisätiedot:

#### Päivä 1

Aikoholia: 0 annosta  
Itse raportoitu unenlaatu: 😊  
Lääkitys: -

#### Päivä 2

Aikoholia: 0 annosta  
Itse raportoitu unenlaatu: 😊  
Lääkitys: -

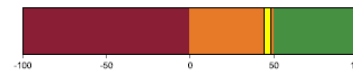
#### Päivä 3

Aikoholia: 0 annosta  
Itse raportoitu unenlaatu: 😞  
Lääkitys: -

### Unen vaikutus palautumiseen

#### Päivä 1 - Perjantai 04.05.2012

Palautumisen osuus unen aikana.

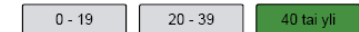


Mittauksen voimavarasapaino on 46.

Tulos perustuu stressin ja palautumisen suhteellisiin osuuksiin (%) unijakson aikana.

Uniaikasi oli 8h 0min. Suositusten mukaan riittävä unen kesto on vähintään 7 tuntia.

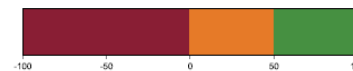
Palautumisen laatu unen aikana.



Sykevaihteluun perustuva palautumisen laadun (RMSSD) keskiarvo on 56 ms. Ikäluokkasi keskiarvo on 43 ms.

#### Päivä 2 - Lauantai 05.05.2012

Palautumisen osuus unen aikana.

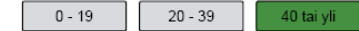


Mittauksen voimavarasapaino on 100.

Tulos perustuu stressin ja palautumisen suhteellisiin osuuksiin (%) unijakson aikana.

Uniaikasi oli 10h 15min. Suositusten mukaan riittävä unen kesto on vähintään 7 tuntia.

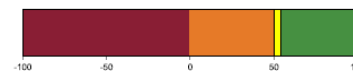
Palautumisen laatu unen aikana.



Sykevaihteluun perustuva palautumisen laadun (RMSSD) keskiarvo on 78 ms. Ikäluokkasi keskiarvo on 43 ms.

#### Päivä 3 - Sunnuntai 06.05.2012

Palautumisen osuus unen aikana.

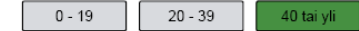


Mittauksen voimavarasapaino on 52.

Tulos perustuu stressin ja palautumisen suhteellisiin osuuksiin (%) unijakson aikana.

Uniaikasi oli 8h 30min. Suositusten mukaan riittävä unen kesto on vähintään 7 tuntia.

Palautumisen laatu unen aikana.



Sykevaihteluun perustuva palautumisen laadun (RMSSD) keskiarvo on 54 ms. Ikäluokkasi keskiarvo on 43 ms.

Helkko palautuminen

Kohtalainen palautuminen

Hyvä palautuminen

Tarjoaja:



Tämän raportin on tuottanut Hyvinvointianalyysi (v 5.1.2.5)  
06.05.2012 18:36  
Lisätietoa: [www.firstbeat.fi/hyvinvointianalyysi](http://www.firstbeat.fi/hyvinvointianalyysi)

Analyysoija:



## Palautumisen laatu (RMSSD) mittausjakson aikana



*RMSSD on sykevälivaihtelun mittari, joka kuvaa mm. palautumisen laatua. Matalat RMSSD -arvot unen aikana kertovat heikosta palautumisesta. Korkeammat arvot kuvaavat tehokkaampaa palautumista. Normaalitilanteessa unen aikaisen RMSSD -arvon tulisi olla yli 20.*

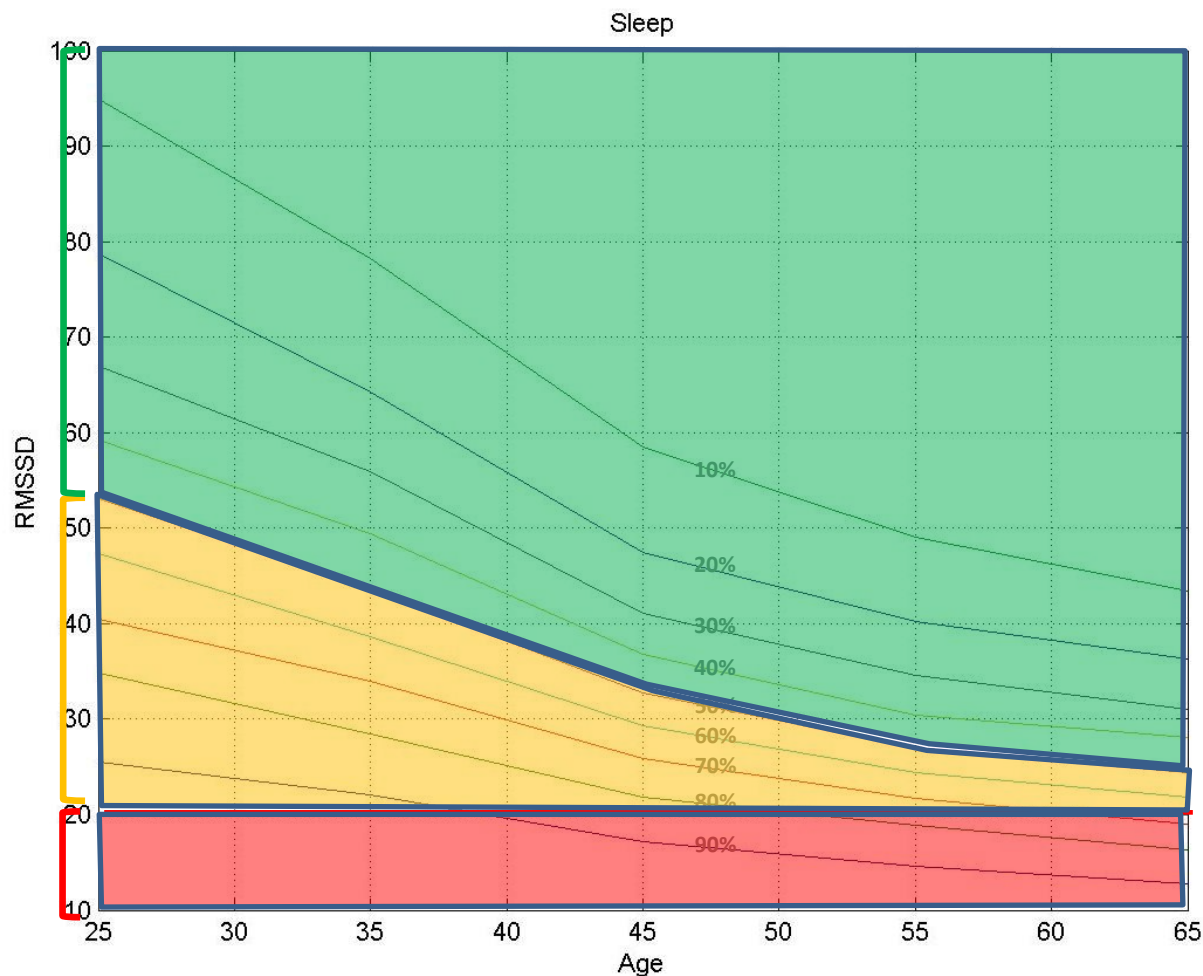
(Firstbeatin aineisto n.27 000mittausta)

# Sykevaihtelu (RMSSD) ja iän välisistä yhteyksistä

- **Hyvä** -  
RMSSD:n keskiarvo > 50%  
omaan viiteryhmään  
tuloksista

- **Kohtalainen** -  
RMSSD > 20  
mutta <50% omaan  
viiteryhmän tuloksista

- **Heikko** -  
RMSSD < 20



## TERVEYSLIIKUNNAN YHTEENVETO

Sivu  
1(2)

### Eddie Example

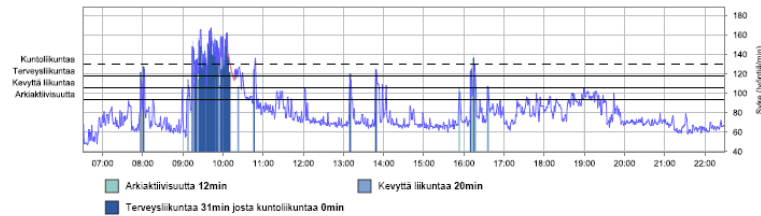
Ikä (vuotta) 35  
Pituus (cm) 183  
Paino (kg) 93  
Akt.luokka 7.0

#### Mittauksen tiedot:

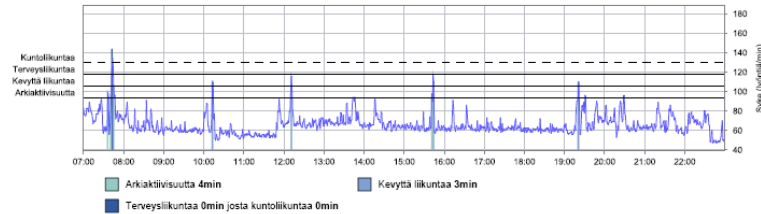
Päivä 1	Päivä 2	Päivä 3
Alkamisaika: 04.05.2012 06:31:30	Alkamisaika: 05.05.2012 07:00:00	Alkamisaika: 06.05.2012 08:45:00
Kesto: 15h 59min	Kesto: 16h 0min	Kesto: 13h 45min
Syke: (aini/ka/korkein) 41 / 68 / 166	Syke: (aini/ka/korkein) 39 / 56 / 135	Syke: (aini/ka/korkein) 43 / 70 / 167

### Terveysliikunnan kuvaajat

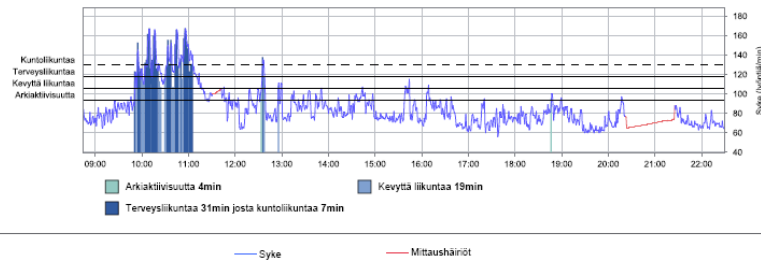
#### Päivä 1 - Perjantai 04.05.2012



#### Päivä 2 - Lauantai 05.05.2012



#### Päivä 3 - Sunnuntai 06.05.2012



Tarjoaja:

Tämän raportin on tuottanut Hyvinvointianalyysi (v 5.1.2.5)  
06.05.2012 18:36  
Lisätietoa: [www.firstbeat.fi/hyvinvointianalyysi](http://www.firstbeat.fi/hyvinvointianalyysi)

Analysoija:

## TERVEYSLIIKUNNAN YHTEENVETO

Sivu  
2(2)



#### Terveysliikuntapisteet

Saavuttaaksesi hyvän tuloksen sinun tulisi harrastaa vähintään 30 minuuttia kohtuullisesti kuormittavaa (terveys-)liikuntaa. Kohtalainen ja heikko tulos tarkoittavat, että liikunnan määrä on alle 30 minuuttia tai teho ei ole riittävä optimaalisten terveysvaikutusten saavuttamiseksi.

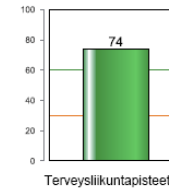


#### Energiankulutus liikunnan aikana

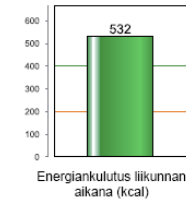
Energiankulutuksen osalta tulos kertoo fyysisen aktiivisuuden kautta kulutettujen kaloreiden (kcal) määrän. Kuvaajassa esitetty suositusten mukainen taso määräytyy kehon painon perusteella.

### Terveysvaikutukset ja energiankulutus

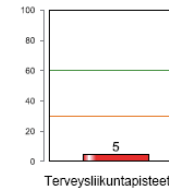
#### Päivä 1 - Perjantai 04.05.2012



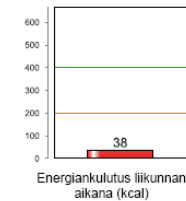
HYVÄ  
KOHTALAINEN  
HEIKKO



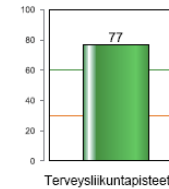
#### Päivä 2 - Lauantai 05.05.2012



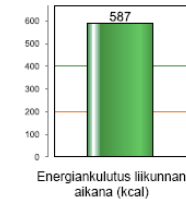
HYVÄ  
KOHTALAINEN  
HEIKKO



#### Päivä 3 - Sunnuntai 06.05.2012



HYVÄ  
KOHTALAINEN  
HEIKKO



■ Selkeitä positiivisia terveysvaikutuksia. ■ Ei riittävästi positiivisia terveysvaikutuksia. ■ Vähän tai ei lainkaan positiivisia terveysvaikutuksia.

Tarjoaja:

Tämän raportin on tuottanut Hyvinvointianalyysi (v 5.1.2.5)  
06.05.2012 18:36  
Lisätietoa: [www.firstbeat.fi/hyvinvointianalyysi](http://www.firstbeat.fi/hyvinvointianalyysi)

Analysoija:



Mittauksen päivämäärä 04.05.2012 **ELÄMÄNTAPOJEN TERVEYSTARKASTUS** Sivun 1(1)

**Eddie Example**

**Mittauksetiedot:**  
 Päivä 1 (04.05.2012) 08:31 Kesto 23h 58min  
 Päivä 2 (05.05.2012) 06:30 Kesto 26h 15min  
 Päivä 3 (06.05.2012) 08:45 Kesto 23h 8min

**Terveysliikuntapisteet**  
 Pv 1: 74, Pv 2: 5, Pv 3: 77

**Energiankulutus liikunnan aikana (kcal)**  
 Pv 1: 632, Pv 2: 38, Pv 3: 587

**Voimavaratasapainon aikana**  
 Pv 1: 46, Pv 2: 100, Pv 3: 62

Legend: --- Suositus, ■ Hyvä, ■ Kohtalainen, ■ Heikko

**Työ**

Nämä reaktiot esiintyivät aikana, joka oli merkitty päiväkirjaan työajaksi.

Arkiaktiivisuus	Hyvä > 10 min	Kohtalainen 6 - 10 min	Heikko 0 - 5 min	Tuloksesi 16min
Työn fyysinen kuormittavuus	Hyvä 0 - 33 %VO2max	Kohtalainen 33 - 50 %VO2max	Heikko 50 - 100 %VO2max	9 %VO2max
Palautuminen	Hyvä 30 min tai enemmän	Kohtalainen 15 - 29 min	Heikko 0 - 14 min	1min

Pisin palauttava jakso työpäivän aikana oli 2min ( 05.05.2012 15:45 - 15:46)

**Vapaa-aika**

Nämä reaktiot esiintyivät aikana, joka ei ollut merkitty päiväkirjaan työksi eikä uneksi.

Terveysliikunta	Hyvä > 20 min	Kohtalainen 11 - 20 min	Heikko 0 - 10 min	Tuloksesi 21min		
Kuormittavimman liikuntajakson vaikutukset kunnan kehittämiseen (06.05.2012)	Tilapäinen ylikuormitus 5	Erittäin kehittävää vaikutus 4	Kehittävä vaikutus 3	Ylläpitävä vaikutus 2	Ei merkittävää vaikutusta 1	Ylläpitävä vaikutus (2.4)
Palautuminen	Hyvä 60 min tai enemmän	Kohtalainen 15 - 59 min	Heikko 0 - 14 min	40min		
Pisin palauttava jakso oli 19min (05.05.2012 22:37 - 22:56)						
Energiankulutus liikunnan aikana.	400 kcal tai enemmän	200 - 399 kcal	0 - 199 kcal	386 kcal		

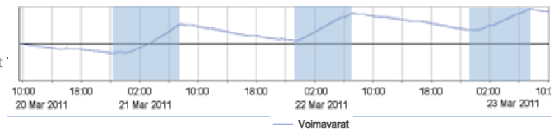
**Uni**

Nämä reaktiot esiintyivät aikana, joka on merkitty päiväkirjaan uneksi.

Voimavaratasapaino	Hyvä 50 - 100	Kohtalainen 0 - 49	Heikko -100 - -1	Tuloksesi 66
Palautumisen laatu (RMSSD)	Hyvä 40 tai enemmän	Kohtalainen 20 - 39	Heikko 0 - 19	63
Uniaika	Hyvä > 7 h	Kohtalainen 5,5 - 7 h	Heikko 0 - 5,5 h	8h 55min

Keskimääräinen palautumisen määrä unijakson aikana oli 6h 36min.

Voimavarat kuvaavat elimistön kykyä reagoida kuormitukseen ja selviytyä erilaisista haasteista. Voimavarat kuluvat stressin vaikutuksesta ja kertyvät palautumisen aikana.



# Harjoitusvaikutuksen raportti

- Automaattisesti yksittäisistä harjoituksista
- Tarkkaa tietoa harjoittelusta
- Raportti mukaan esimerkiksi jokaiseen luotuun raporttiin tai uutena teemana seurantamittauksiin

Lisää tietoa aiheesta:

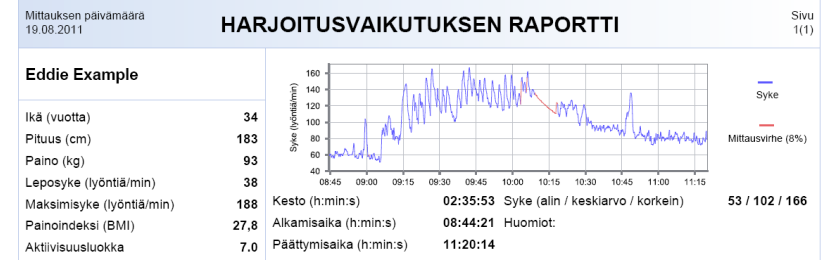
- [www.firstbeat.fi](http://www.firstbeat.fi)

- Hyvinvointianalyysin käsikirja / Tulkintaopas

Ohje:

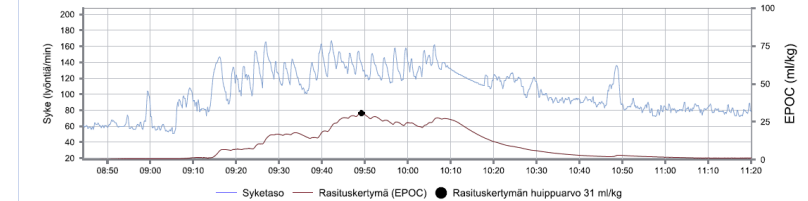
Valikko → Dokumentit

→ Hyvinvointianalyysi: Käyttäjän opas



### EPOC ja harjoitusvaikutus

Rasituskertymän (EPOC, ml/kg) kehittyminen mittausjakson aikana. Rasituskertymän huippuarvo kuvaa elimistön tasapainotilan järkkymistä, ja sen avulla voidaan määritellä harjoituksen tuottama vaikutus maksimaaliseen aerobiseen suorituskykyyn.



#### Harjoitusvaikutus: Ylläpitävä peruskunto

**2.2**

Hyödyt: Tämä harjoitus ylläpitää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Harjoitus myös auttaa luomaan pohjaa paremmalle kunnolle jatkossa ja mahdollistaa kovemman harjoittelun tulevaisuudessa.

Suosittelaa: Kaikille olennainen osa harjoitusohjelmaa.

#### Harjoituksen tunnusluvut

EPOC	31 ml/kg
TRIMP	119
Energiankulutus	826 Kcal

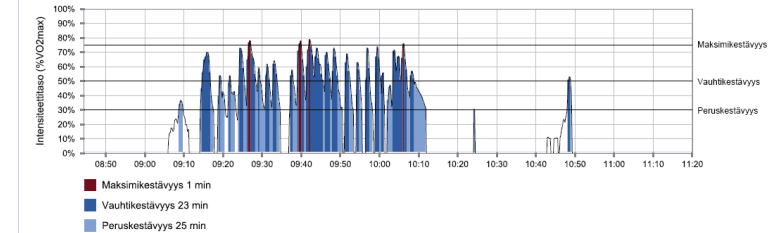


**EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption)** on fysiologinen mitta, joka kuvaa harjoituksen aiheuttamaa elimistön tasapainotilan järkkymistä. Sen avulla voidaan mm. arvioida harjoituksen kokonaiskuormitusta.

**TRIMP (Training Impulse)** kuvaa harjoituskuormaa ja se kerääntyy harjoituksen aikana ajan ja rasitustason mukaan.

### Harjoituksen tehoalueet

Harjoituksen aikana esiintyneet kestävyysominaisuuksiin vaikuttavat ajanjaksot.



Tarjoaja:



Tämän raportin on tuottanut Hyvinvointianalyysi (v 5.1.0.57)  
09.01.2012 14:13  
Lisätietoa: [www.firstbeat.fi/hyvinvointianalyysi](http://www.firstbeat.fi/hyvinvointianalyysi)

Analysoija:



# Asiantuntijan raportti

- **Henkilön kirjaamat päiväkohtaiset tiedot**
  - **Alkoholi**
  - **Lääkitys**
  - **Unen laatu (oma kokemus)**
- **Kuormitustilan luokittelu**
  - **Yhteenvedo stressiin ja palautumiseen vaikuttavista tekijöistä**
  - **Tulkinnan tueksi, apuväline asiantuntijalle tuloksiin perehdyttäessä**
- **Palautumisen laatu**
  - **Sykevaihtelu (RMSSD) vuorokausittain**

Raportti on tarkoitettu asiantuntijan käyttöön. Tarkoituksena on yhdistää tulosten tulkinnan kannalta merkittävää tietoa palautekeskustelua varten.

Sivu 1 (1)

## ASIAANTUNTIJAN RAPORTTI

**Extra Case**

Ika (vuotta)	66	Leposyke (kr/min)	
Pituus (cm)	172	Maksimisyke (kr/min)	
Paino (kg)	78	Painoindeksi (BMI)	
Akt luokka	4.0		

**Yhteystiedot**

Pitkäaikaissairaudet ja lääkitys:

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

### Kuormitustilan luokittelu

Kuormitustilan luokittelu ja lisätiedot:

	Alkoholia	Lääkitys	Unen laatu	Tunnistettu tila	Tilastiedon luotettavuus
Päivä 1: 26.01.2012	-	-	☹️	Heikko palautuminen	0 %
Päivä 2: 27.01.2012	-	-	☹️	Hyvä palautuminen	0 %
Päivä 3: 28.01.2012	-	-	☹️	Fyysinen ylikuormitustila	0 %

Luotettavuus iäksi koska: - Aineistossa yon aikana tilkaa mittaushäiriöitä. (Päivä 1, Päivä 2, Päivä 3)  
- Titantunnistus löysi vain vähän tilaa vastaavia ominaisuuksia. (Päivä 1)

1 ■ Hyvä palautuminen

2 ■ Hyvä palautuminen, mutta päivänäkainen palautuminen puuttuu

3 ■ Kohtalainen palautuminen, mutta yöni jää lyhyeksi

4 ■ Viivästynyt yöpalautuminen

5 ■ Heikko palautuminen

6 ■ Ylikuormittuminen

■ Fyysinen ylikuormitustila

■ Uupumustila / Fysiologisesti poikkeava tila

■ Ei tunnistettu

**i** Kuormitustilan luokittelu tarkoitusena on tiivistää moniulotteista sykevariaaomittauksen kautta saatavaa tietoa asiantuntijalle helpommin tulkittavaan muotoon. Jaksosn kuuluvien mittauksien perusteella on muodostettu yhteenveto, joka kuvaa kokonaisuuudessaan mittausjaksonaikaista tulosta, esim. kolme vuorokautta. Kuormitustilan luokittelun tarkoituksena ei ole vähentää asiantuntijan roolia palautteen antamisessa, vaan toimia tehokkaana apuvälineenä tuloksiin perehdyttäessä.

### Palautumisen laatu

Palautumisen laatu (RMSSD) mittausjakson aikana.

Päivä	RMSSD:n keskiarvo	Hereilläoloaika	Unen aikana	Suhde (yö/päivä)
Päivä 1: 26.01.2012	34	40	1,2	
Päivä 2: 27.01.2012	41	52	1,3	
Päivä 3: 28.01.2012	27	31	1,1	

**i** RMSSD on sykevälivaihtelun mittari, joka kuvaa mm. palautumisen laatua. Matalat RMSSD -arvot unen aikana kertovat heikosta palautumisesta. Korkeammat arvot kuvaavat tehokkaampaa palautumista. Normaaliolanteessa unen aikaisen RMSSD -arvon tulisi olla yli 20.

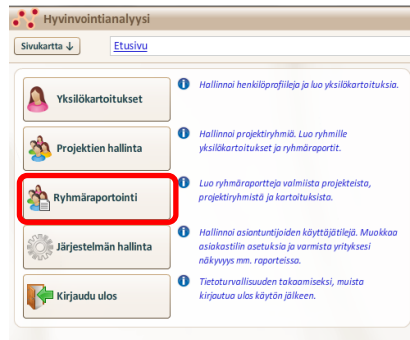
Tarjoaja:

Tämän raportin on tuottanut Hyvinvointianalyysi (v 5.1.0.184)  
05.04.2012 09:38  
Lisätietoa: [www.firstbeat.fi/hyvinvointianalyysi](http://www.firstbeat.fi/hyvinvointianalyysi)

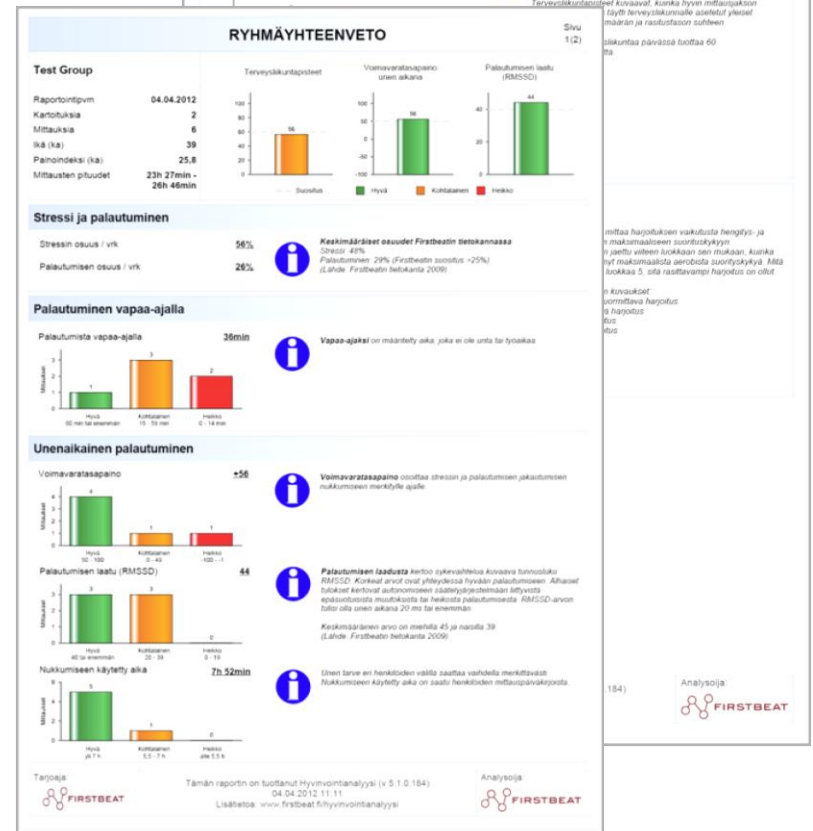
Analysöijä:

# Ryhmäraportointi

- **Helppokäyttöinen työkalu ryhmätason tulosten tarkasteluun**
- **Voit tehdä yhteenvedon**
  - **Yksittäisistä henkilöistä**
  - **Yksittäisestä ryhmästä (esim. osasto)**
  - **Yhteenvedona eri ryhmien henkilöistä (esim. koko yrityksen henkilökunta)**



Ohje:  
 Valikko → Dokumentit  
 → Hyvinvointianalyysi: Käyttäjän opas





Kaikilla Hyvinvointianalyysin asiantuntijoilla on kesän päivityksestä alkaen mahdollisuus tehdä itselleen mittauksia **ilmaiseksi** rajaton määrä oman ammattitaidon ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

**RENTOUTTAVAA KESÄÄ!**

