



FIRSTBEAT  
Technologies

Firstbeat  
**HYVINVOINTIANALYYSI**

STRESSINMITTAUS, TYÖN FYYSSINEN KUORMITUS, LIIKUNTA JA KUNTOILU, PAINONHALLINTA, ELÄMÄNTAPOJEN ARVIOINTI

# Vinkkejä Hyvinvointianalyysin tehokkaaseen hyödyntämiseen

Firstbeat stressipäivä 19.5.2009

# Teemat

1. Hyvinvointikartoitus -materiaalipaketti
2. Elämäntapojen terveystarkastus, miten sen suoritan?
3. Vinkkejä tehokkaaseen käyttöön
4. Katsaus tulevaan

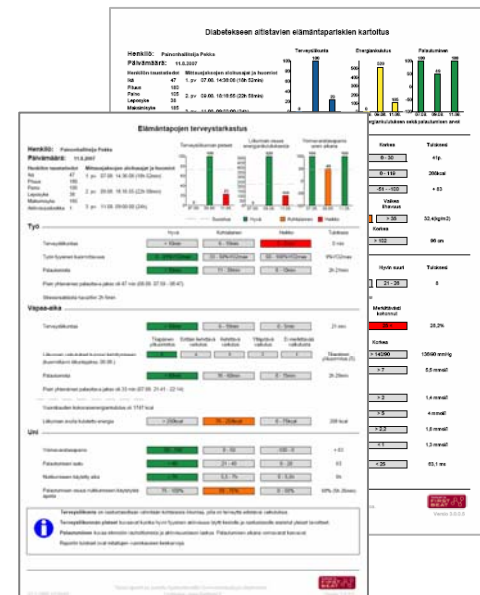


# Hyvinvointianalyysin erikoisraportit:



## 1. Elämäntapojen terveystarkastus 2. Diabetesraportti

1. Pura mittausjaksot yhtenäiseksi mittausjaksoksi ja analysoi data
2. Erottele vuorokaudet omiksi mittausjaksoiksi (Työkalut → Muokkaa mittauksia → Pilko)
3. Merkitse työ- ja unijaksot sekä muut mahdolliset päiväkirjamerkinnät (Päiväkirja)
4. Analysoi ja muodosta raportti  
Työkalut → Elämäntapojen terveystarkastus  
tai  
Työkalut → Diabetekseen altistavien elämäntapojen riskikartoitus



# Katsaus tulevaan

- Ryhmäraportointi
- RMSSD mukaan Voimavarat -raporttiin
- Viitearvoja suomalaisten tuloksista
- Useita käyttöä helpottavia ja nopeuttavia parannuksia

# Linkkejä ja vinkkejä

- Helposti verkosta

Lomakkeet (päiväkirja, laitteiden pikaohjeet ym.)

[www.firstbeat.fi](http://www.firstbeat.fi) → *Tiedostolataukset* → *Käyttäjän tukimateriaali*

Stressipäivän esitykset sähköisessä muodossa

[www.firstbeat.fi](http://www.firstbeat.fi) → *Tiedostolataukset* → *Koulutus ja seminaarit*

- Käsikirjat ym. käyttäjän materiaalit Hyvinvointianalyysissä

*Ohje* → *Käyttäjädokumentit*

- Suunnon laitteiden käyttö ja huolto verkossa videoina

[www.suunto.tv](http://www.suunto.tv) → *Training*



# Usean henkilön analysointi

Milloin?

- Suuri määrä henkilöitä mitattavana
- Suuri määrä dataa
- Ohjelmiston versiopäivityksien jälkeen

Miten?

Työkalut

- Usean mittausjakson analysointi
- Valitse analysoitavat henkilöt

The screenshot shows the 'Hyvinvointianalyysi' software interface. The 'Työkalut' (Tools) menu is open, and the option 'Usean mittausjakson analysointi...' is highlighted. The interface also displays a table of measurement periods and summary statistics.

PVM	Alku aika	Kesto	Mittaus tyyppi	Nautittu energia (kcal)	Analyysin tila
24.2.2007	15:46:07	02:54:40	Juoksu		Analysoitu
24.2.2007	7:50:00	26:20:32	Ei määritely		Analysoitu
22.2.2007	6:42:12	27:55:17	Ei määritely		Analysoitu
21.2.2007	10:00:00	21:03:02	Ei määritely		Analysoitu

Summary statistics on the right:

Maksimisyke	189	Vita
Leposyke	43	Per
METmax		Vau

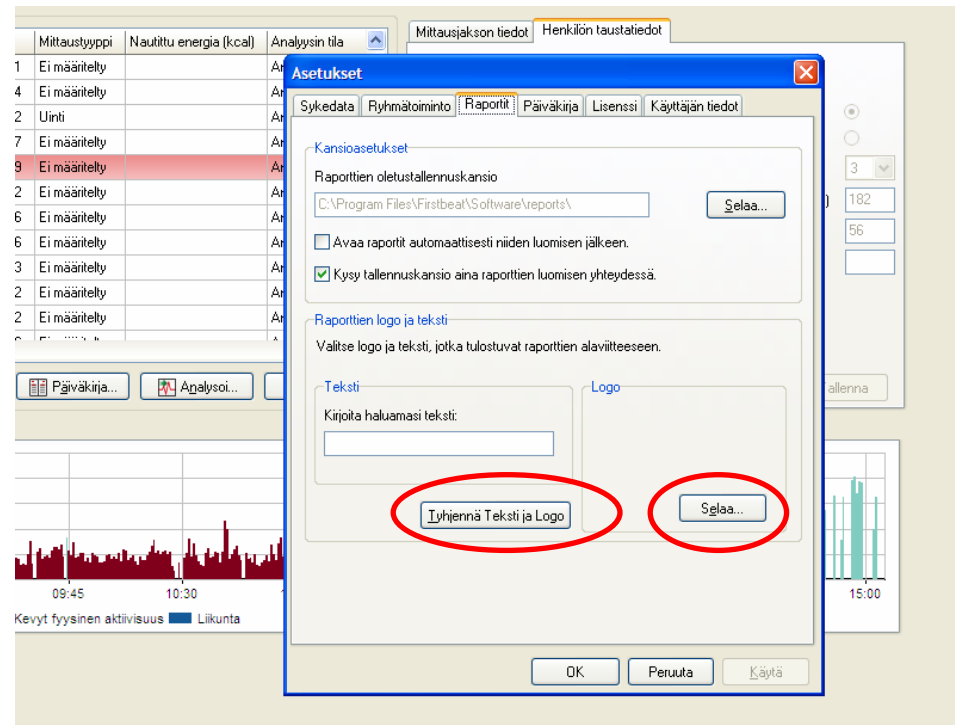


# Oma logo mukaan raporttiin?

Haluatko oman yrityksesi logon ja / tai tunnuslauseen näkymään raporteissa?

## Työkalut

- Asetukset
- Raportit
- Yleiset asetukset
  
- Valitse kuva / teksti



# Tulosten luotettavuuden kannalta tärkeää

- Leposyke mitattu luotettavasti (=ainakin 1 yömittaus tehty, mieluummin useampia)
- Henkilön taustatiedot sekä mittauspäivämäärä ovat oikeat
- Analyysissä käytetty samoja tausta-arvoja mittausten välillä
- Datat laatu hyvä (=matala virheprosentti)







# Varmuuskopiointi

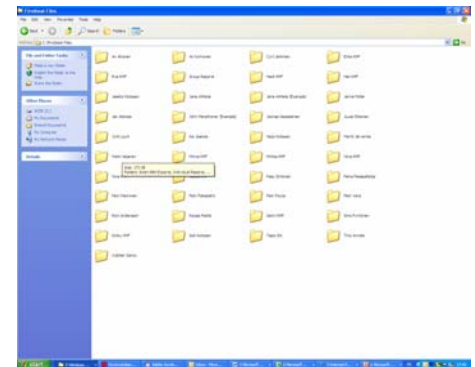
Muista tehdä *varmuuskopio* tietokannastasi säännöllisesti:

Tiedosto → järjestelmän varmuuskopiointi

Huom! Varmuuskopion palauttaminen palauttaa ohjelman siihen tilaan, jossa se oli varmuuskopiota luotaessa

Mikäli haluat yhdistää kahden eri koneen tietokannat, käytä *Master Export* –työkalua

(Tiedosto → Export → Master Export).



*Onnistuneita mittauksia!*

