



Stressinmittauksen tulkintamalli

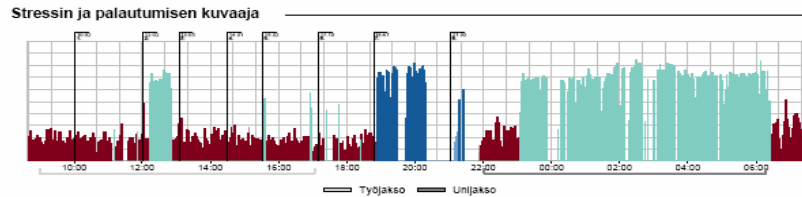
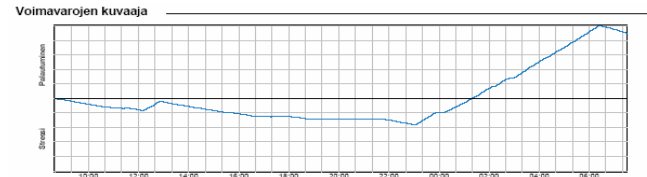
-Mitä tulokset kertovat kuormitusriskistä?

Ttm Jaakko Kotisaari

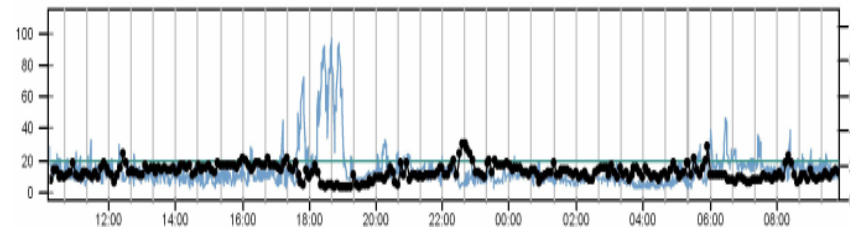
Jyväskylä 20.5. 2008

Kuormittuneisuuden arvioinnin haasteet

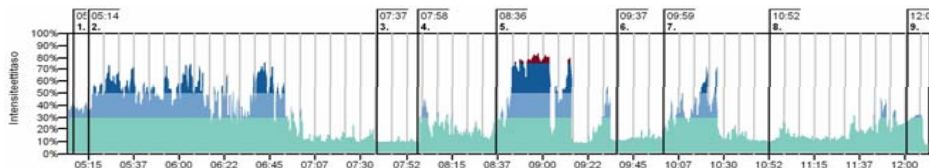
Onko palautumista riittävästi?



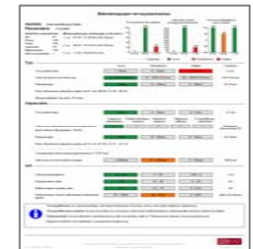
Mikä on sopiva määrä stressiä?



Onko työuupumisen riski kasvanut?



Mitä raportteja käytän?



Käyriä ja käppyröitä on paljon, miten niitä tulkitseen?



Stressinmittauksen tulkintamalli

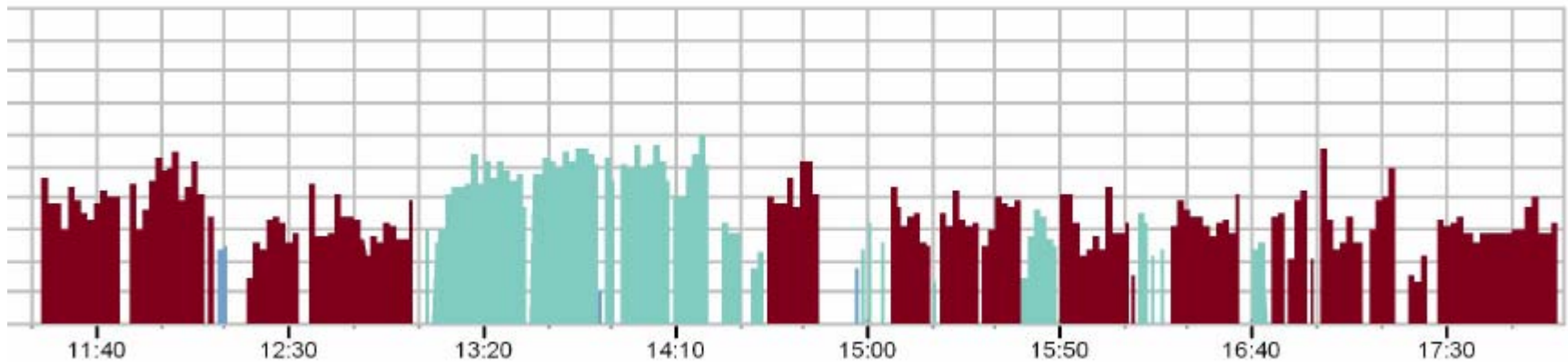
Tavoite

Luoda selkeä ja helposti käytettävä malli stressin ja palautumisen tulkintaan.

Keinot

Hyödyntää opittuja tietoja ja tutkimuksissa saatuja tuloksia eri raporteissa olevista työkaluista.

Stressin ja palautumisen määritelmä



Stressi

Elimistön aktiivisuustason nousu, joka on aiheutunut joko sisäisten tai ulkoisten tekijöiden vaikutuksesta

”Korkea syke ja vähäinen sykevaihtelu”

Palautuminen

Elimistön aktiivisuustason aleneminen, joka on aiheutunut stressitekijöiden vähenemisen seurauksesta

”Matala syke ja korkea sykevaihtelu”

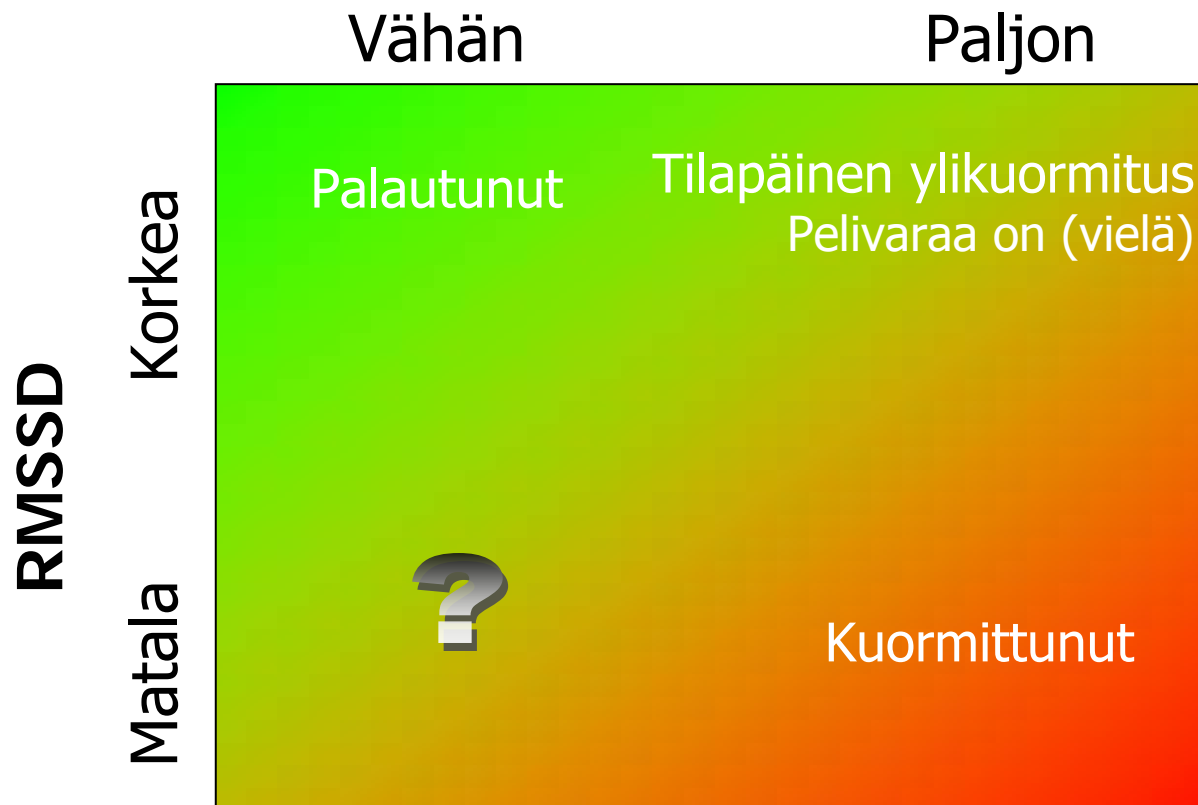
Kuormituksen tunnistaminen

- Esiintyykö palautumista...
 1. Nukkuessa?
 2. Rentoutuessa, pyrittäessä palautumaan?
 3. Työhön sisältyvillä tauoilla?
 4. Illalla, viikonloppuna, lomalla?

Päivistä ei ole tarkoitus tehdä stressittömiä: Kuormittumisen kannalta oleellisinta on seurata, esiintyykö palautumista silloin, kun se on olosuhteiden puolesta tarkoituksellista.

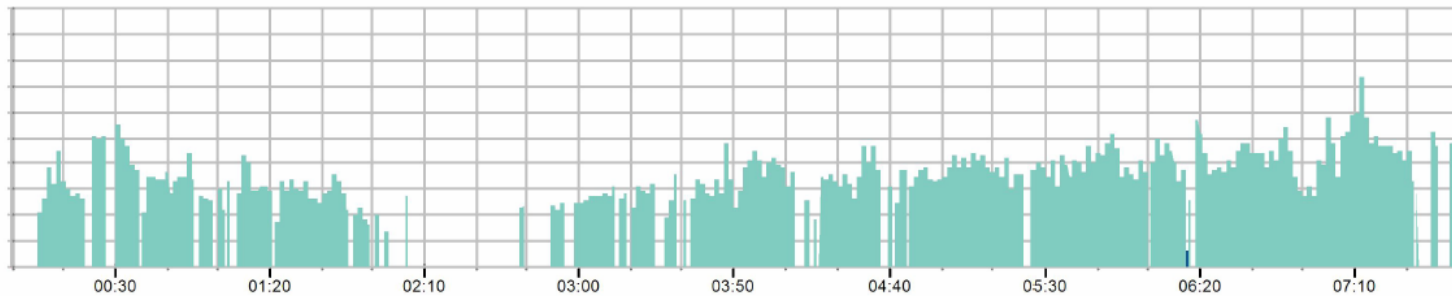
Stressireaktioiden ja RMSSD:n yhteydet yön aikaisissa mittauksissa

Stressireaktiota

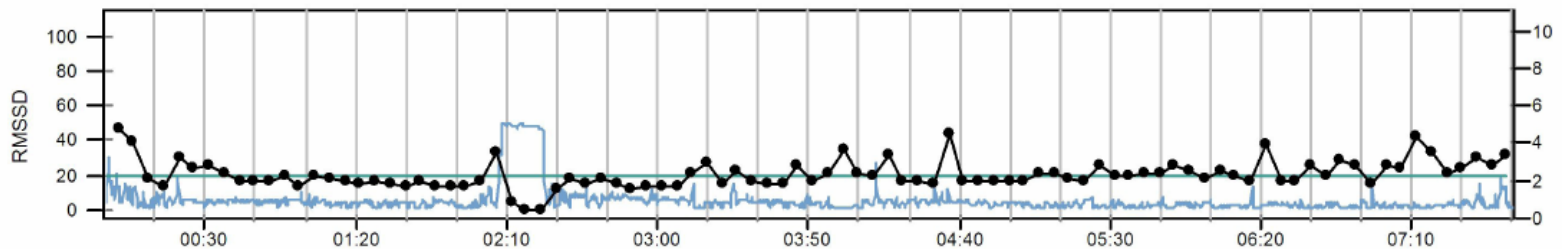


Taustalla olevat syyt?

Stressin ja palautumisen kuvaaja



Sykevaihtelua kuvaava indeksi (RMSSD)






Kuormitusriskin arviointi

4 = Erittäin merkittävä
 3 = Merkittävä
 2 = Melko merkittävä
 1 = Ei niin merkittävä

Raportti	Kuvaaja	Tarkasteltava asia	Riskitaso (1-4)	Tulos (Kyllä / Ei)
Stressiraportti	Stressin ja palautumisen kuvaaja	Esiintyykö palautumista vähintään 50% nukkumiseen käytetystä ajasta?	2	
		Alkaako palautuminen 10 minuutissa nukkumaanmenon jälkeen?	2	
		Alkaako palautuminen vähintään tunnin kuluttua nukkumaanmenon jälkeen?	2	
		Esiintyykö palautumista vähintään 20% vuorokausimittauksesta?	3	
		Esiintyykö stressireaktioita vähemmän kuin 50% vuorokausimittauksesta?	2	
		Esiintyykö palautumista työajan jälkeen / vapaa-ajalla ennen nukkumaanmenoa?	2	
		Esiintyykö palautumista työajalla?	1	
		Onko nukkumaan käytetty aikaa vähintään 6 h?	2	
Voimavarat raportti	Voimavarojen kuvaaja	Palautuuko voimavaraprofiili vuorokausimittauksissa vähintään lähtötasolle?	2	
	Voimavaratasapaino	Onko voimavaratasapaino vuorokausimittauksessa suurempi kuin -40?	3	
Fyysisen kuormittumisen raportti	Sykevaihtelua kuvaava indeksi (RMSSD)	Nousee ke RMSSD:n keskiarvo yön aikana yli 20?	4	
		Nouseeko RMSSD päivällä fyysisen aktiivisuuden jaksoja lukuunottamatta yli 15?	2	
Pisteet yhteensä			27	

Kuormitusriskin arviointi (draft)

Vastattuasi kysymyksiin laske saadut Hyvinvointipisteet yhteen ja katso alla olevasta taulukosta tulos. Jokaisesta Kyllä-vastauksesta saa kysymyksen oikeassa laidassa olevan pistemäärän. Ei-vastauksesta saa 0 p.

Hyvinvointipisteet	Riski pitkäaikaiseen kuormitukseen	Kuvaus
21 - 27	Ei merkittävää riskiä 	Kuormituksen ja palautumisen suhde on tasapainossa. Tietty määrä stressireaktioita kuuluu normaaliin arkeen ja lyhytkestoisena stressi jopa parantaa suorituskykyä. Myös säännöllinen liikunta ja terveellinen ravinto kuuluvat olennaisena osana jaksamista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.
11 - 20	Kohonnut riski 	Palautumisen tehostamiseen tulisi kiinnittää huomiota. Yksittäiset kuormittavat vuorokaudet siellä täällä eivät haittaa, kunhan niistä palaudutaan seuraavina päivinä, sillä kuormituksen jatkuessa pidempään ilman palautumista se voi aiheuttaa terveydellisiä haittoja.
0 - 10	Huomattava riski 	Stressin määrä on huomattava ja nostanut riskiä pitkäaikaiseen kuormitukseen, mikäli mitattu vuorokausi on mitatulle henkilölle tyypillinen ja toistuu usein ilman palauttavia ajanjaksoja. Keskustelkaa asiakkaan kanssa tehokkaista keinoista vähentää kuormitusta ja lisätä palautumista.

Kuormitusriskin arviointi

Raportti	Kuvaaja	Tarkasteltava asia	Riskitaso (1-4)	Tulos (Kyllä / Ei)
Stressiraportti	Stressin ja palautumisen kuvaaja	Esiintyykö palautumista vähintään 50% nukkumiseen käytetystä ajasta?	2	2
		Alkaako palautuminen 10 minuutissa nukkumaanmenon jälkeen?	2	0
		Alkaako palautuminen vähintään tunnin kuluttua nukkumaanmenon jälkeen?	2	2
		Esiintyykö palautumista vähintään 20% vuorokausimittauksesta?	3	3
		Esiintyykö stressireaktioita vähemmän kuin 50% vuorokausimittauksesta?	2	0
		Esiintyykö palautumista työajan jälkeen / vapaa-ajalla ennen nukkumaanmenoa?	2	1
		Esiintyykö palautumista työajalla?	1	0
		Onko nukkumaan käytetty aikaa vähintään 6 h?	2	2
Voimavarat raportti	Voimavarojen kuvaaja	Palautuuko voimavaraprofiili vuorokausimittauksissa vähintään lähtötasolle?	2	0
	Voimavaratasapaino	Onko voimavaratasapaino vuorokausimittauksessa suurempi kuin -40?	3	0
Fyysisen kuormittumisen raportti	Sykevaihtelua kuvaava indeksi (RMSSD)	Nousee ke RMSSD:n keskiarvo yön aikana yli 20?	4	0
		Nouseeko RMSSD päivällä fyysisen aktiivisuuden jaksoja lukuunottamatta yli 15?	2	2
Pisteet yhteensä			27	14

Kuormitusriskin arviointi (draft)

Vastattuasi kysymyksiin laske saadut pisteet ja katso alla olevasta taulukosta tulos.

Hyvinvointipisteet	Riski pitkäaikaiseen kuormitukseen	Kuvaus
21 - 27	Ei merkittävää riskiä	Kuormituksen ja palautumisen suhde on tasapainossa. Tietty määrä stressireaktioita kuuluu normaaliin arkeen ja lyhytkestoisena stressi jopa parantaa suorituskykyä. Myös säännöllinen liikunta ja terveellinen ravinto kuuluvat olennaisena osana jaksamista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.
11 - 20 14 / 27	Kohonnut riski	Palautumisen tehostamiseen tulisi kiinnittää huomiota. Yksittäiset kuormittavat vuorokaudet siellä täällä eivät haittaa, kunhan niistä palaudutaan seuraavina päivinä, sillä kuormituksen jatkuessa pidempään ilman palautumista se voi aiheuttaa terveydellisiä haittoja.
0 - 10	Huomattava riski	Stressin määrä on huomattava ja nostanut riskiä pitkäaikaiseen kuormitukseen, mikäli mitattu vuorokausi on mitatulle henkilölle tyypillinen ja toistuu usein ilman palauttavia ajanjaksoja. Keskustelkaa asiakkaan kanssa tehokkaista keinoista vähentää kuormitusta ja lisätä palautumista.



Elämäntapojen terveystarkastus -raportti

Työ

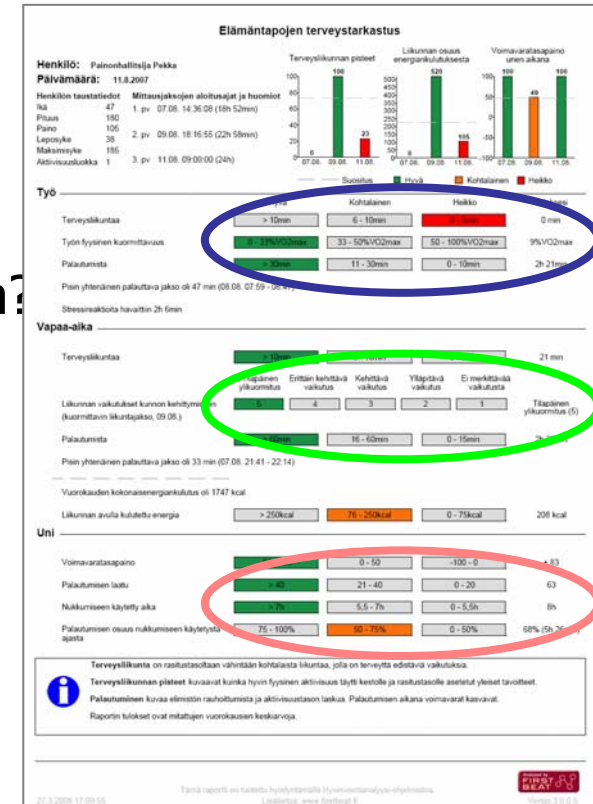
- Sisältyykö työpäiviin arkiaktiivisuutta?
- Työn fyysinen kuormitus?
- Esiintyykö työpäivän aikana palautumista?

Vapaa-aika

- Liikunko riittävästi terveyden kannalta?
- Liikunko riittävästi kunnon kannalta?
- Onko energiankulutus tasapainossa?

Yö ja nukkuminen

- Esiintyykö palautumista unen aikana?
- Esiintyykö palautumista riittävästi?



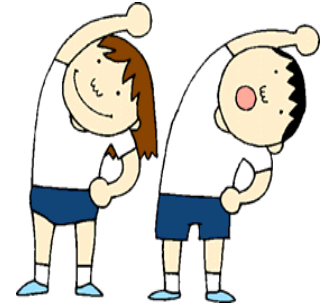
Mitä voidaan tehdä palautumisen
tehostamiseksi?

Työ



- Muistan syödä säännöllisesti ja terveellisesti, jopa kiireen keskellä
- Pidän kiinni tauoistani enkä hoida työasioita samaan aikaan
- Asetan realistiset tavoitteet työlleni ja pidän niistä kiinni, en lupaille sellaista, mihin en pysty tai mitä en ehdi tekemään
- Muokkaan aikatauluni ja kalenterini realistiseksi, jätän tilaa myös aikataulujen venymiselle!
- Kiinnitän huomiota ergonomiaan: esim. oikeat työasennot ja mahdollisten apuvälineiden hyödyntäminen
- Pyhitän itselleni rentouttavan hetken, esim ruokailun jälkeen: rauhallinen tila ilman ulkoisia ärsykyitä
- Pidän kiinni vapaa-ajastani: asetan itselleni takarajan, jolloin lähdän töistä kotiin

Vapaa-aika



- Pyhitän aikaa omille harrastuksille
- Rentoudun perheen ja ystävieni seurassa, enkä silloin mieti muita asioita, kuten työtä
- Käytän alkoholia kohtuudella
- En haali liikaa toimintaa vapaa-ajalle, vaan jätän tilaa myös palautumiselle
- Jaan kotitöitä perheen kanssa ettei minun tai kumppanini tarvitse tehdä kaikkea yksin
- Harrastan kohtuullisesti rasittavaa liikuntaa lähes päivittäin
- Kehokin tarvitsee säännöllistä palautumista fyysisestä rasituksesta, liian kuormittava ja myöhään suoritettu liikunta heikentää palautumista
- V-loppuna ja vapaapäivisin kiinnitän erityisestä huomiota palautumiseen

Yö ja nukkuminen



- Vältän raskaita aterioita ja iltasyömistä ennen nukkumaanmenoa
- Huolehdin sänkyäni ja petivaatteideni puhtaudesta
- Säädän makuuhuoneeseeni sopivan lämpötilan ja valaistuksen
- En mieti / tee stressaavia asioita ennen nukkumaanmenoa (työt / sähköpostin lukeminen)
- Hyödynnän unen saamisessa hyväksi havaitsemiani keinoja rentoutua: kirjan lukeminen, musiikin kuuntelu, rakastelu

K i i t o k s i a

Know yourself

stress monitoring | sports and fitness | weight management

