

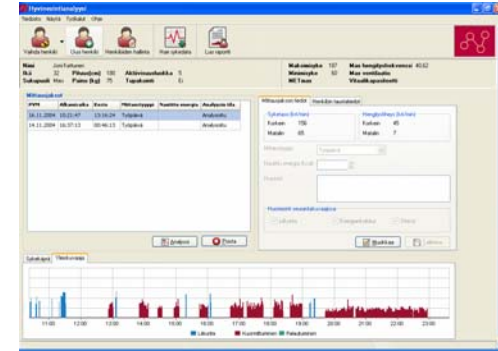
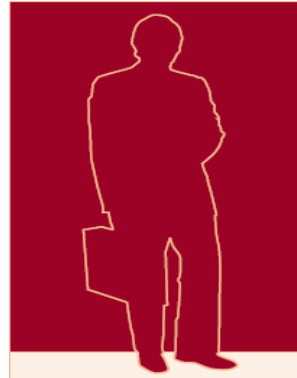
Beyond heart rate.



# Firstbeatin Hyvinvointianalyysi

- Tuottaa ymmärrettäviä ja yksilöllisiä raportteja, jotka mitattava henkilö saa mukaansa palautetilaisuudessa
- Erittäin helppo mitattavalle henkilölle – vaatii vain sykemittauksen (ja päiväkirjan pitämisen)
- ”Yhteinen kieli”, jolla voidaan helpommin keskustella stressistä
- Apuväline havainnollistamiseen ja muutoksen seurantaan
- Käytetään itsenäisesti tai yhdessä psykologisten mittareiden / videoinnin kanssa

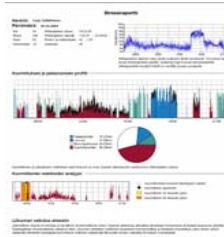
# Kuinka Hyvinvointianalyysia käytetään?



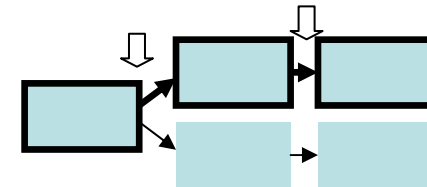
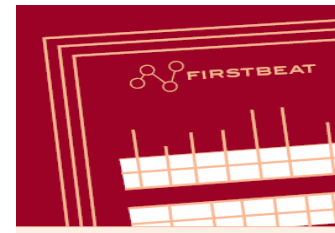
1. **Mittaus** käynnistetään suunnitellusti (syketallennin ja sensori)

2. Mittaus (1-3 vrk) **työssä** ja/tai **vapaa-ajalla**

3. **Mittausdata** analysoidaan Hyvinvointianalyysilla



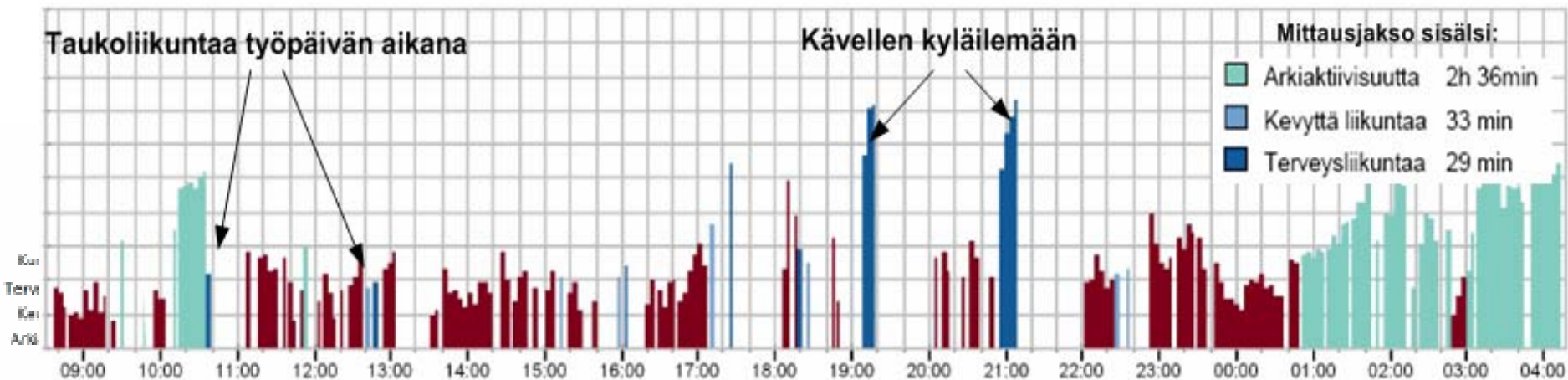
4. Hyvinvoinnin ammattilainen ja mitattu henkilö **arvioivat raporttien** sekä muun tiedon pohjalta **tilanteen** ja **suunnittelevat toimenpiteet**.



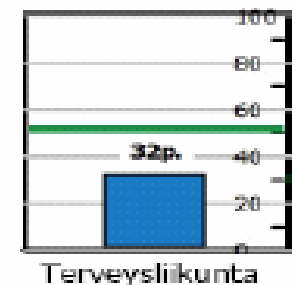
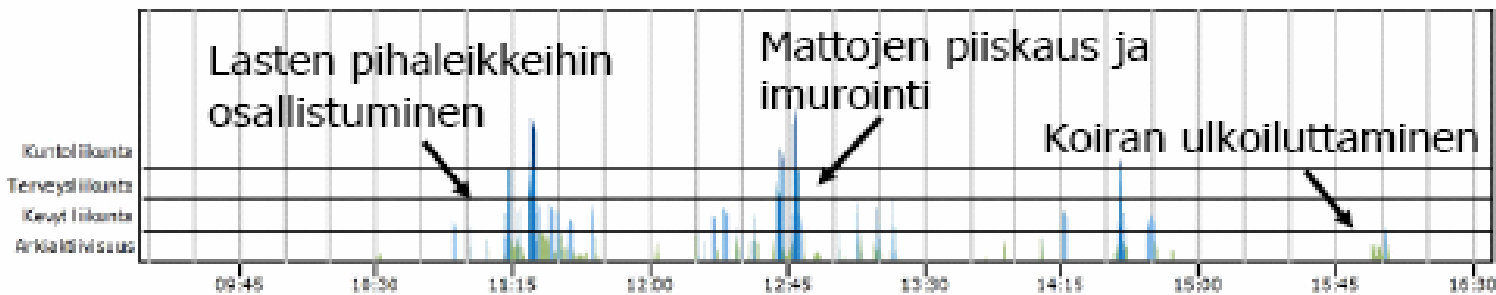
5. **Toimenpiteet** ja **todentaminen**. Tehdään tarvittavat muutokset ja seurataan, että saavutetaanko halutut vaikutukset

# Hyvinvointianalyysilla kiinni "pieniin asioihin"

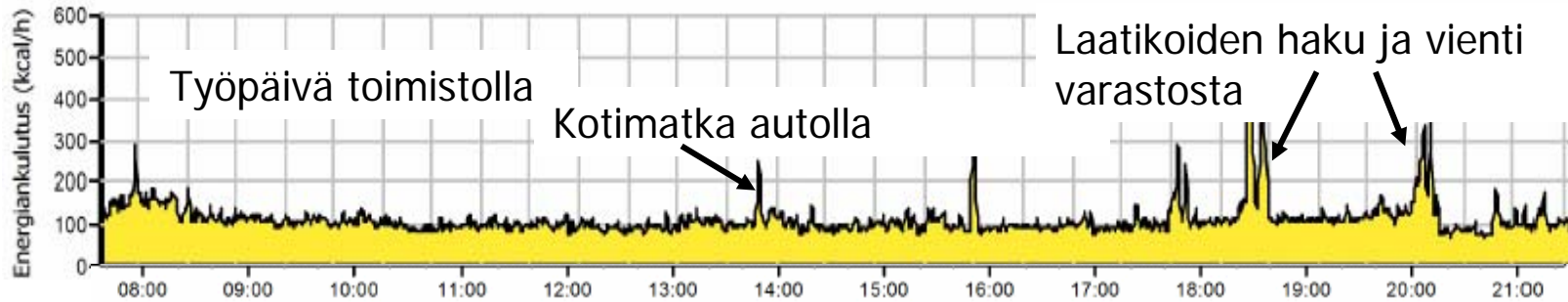
- Terveysliikunnan todentaminen



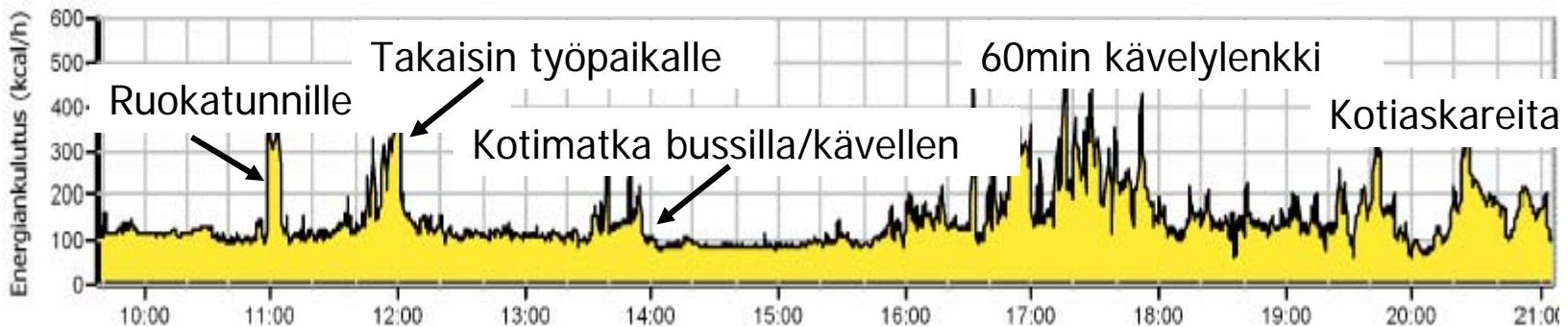
## Lauantai



# Pienet muutokset tehdään helpoksi havaita



1. Mittaus: Normaali päivä – energiankulutus "tasapaksua"

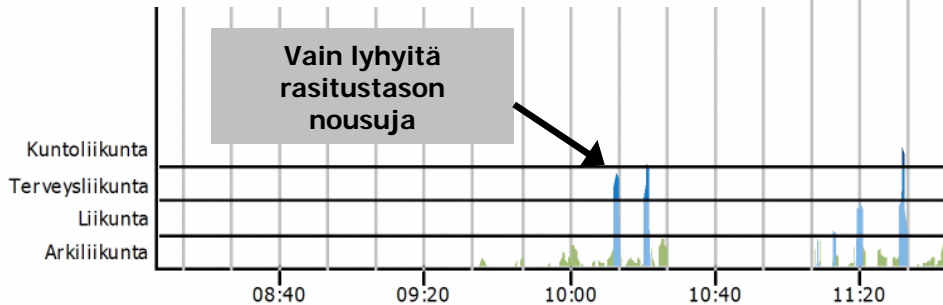


2. Mittaus: Tietoinen fyysisen aktiivisuuden lisäys

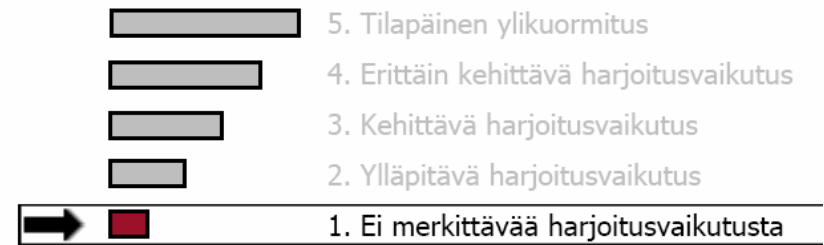
# Liikuntatottumusten tarkastus

- Tunnetko itsesi.

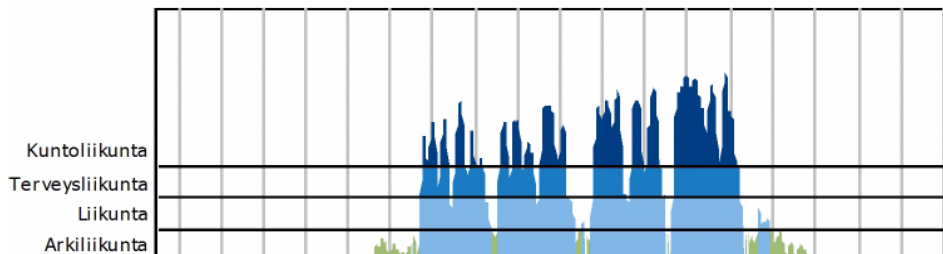
**Terveys- ja kuntoliikunnan kuvaaja**



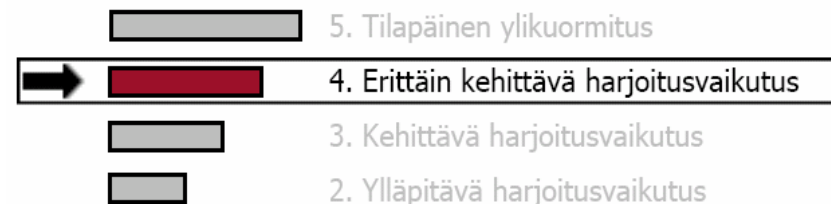
**Harjoitusvaikutuksen analyysi**



**ENNEN:** Liikunnan määrä suositusten mukainen, mutta liian rasitustaso liian matala



**Harjoitusvaikutuksen analyysi**



**JÄLKEEN:** Korkeampi intensiteetti (edelleen pyöräillen), josta **merkittävä terveys- ja kuntovaikutus**

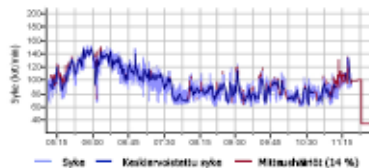
# Fyysisen kuormittumisen mittaus

## Fyysisen kuormittumisen raportti

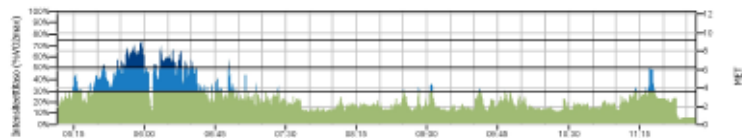
### Henkilö:

Päivämäärä: 4.10.2005

Henkilön taustatiedot	Mittausjakson tiedot
Ika 35	Mittausjakson pituus 06:45:38
Paino 182	Mittausjakson alkuväli 5:04:11 - 11:51:09
Paino 74	Hirsoin syketao 64
Leposyke 44	Korkein syketao 151
Metsäsyke 151	Keskisyke 94
Painonkehä (BMI) 22,3	



### Fyysisen kuormituksen kuvaaja



VO2max-luokka	Aika	Prosentti
0-30% VO2max 0-13 ml/kg/min	5h 6min	(75%)
31-50% VO2max 13-21 ml/kg/min	1h	(15%)
51-75% VO2max 22-32 ml/kg/min	40 min	(10%)
76-100% VO2max 33-43 ml/kg/min	1 min	(0%)

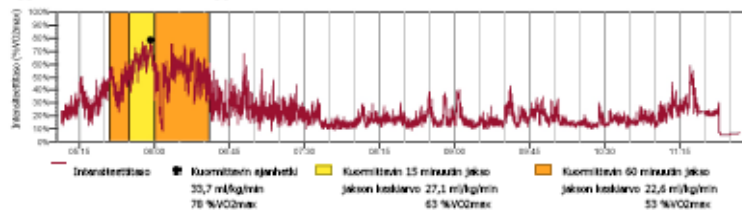


Fyysisen aktiivisuuden jakaantuminen eri intensiteettitasolle sekä suhteelliset osuudet mittausjakson aikana.

### Päiväkierjan osien listaus

1.	12.
2.	13.
3.	14.
4.	15.
5.	16.
6.	17.
7.	18.
8.	19.
9.	20.
10.	21.
11.	

### Fyysisen kuormituksen analyysi



Fyysisen kuormittumisen kannalta merkittävimmät ajankäytöt.

2.11.2005 10:11:53

Tämä raportti on luotettu hyödyntämään Firstbeat-analyysi-ohjelmistoa.  
Lisätietoja: [www.firstbeat.fi](http://www.firstbeat.fi)

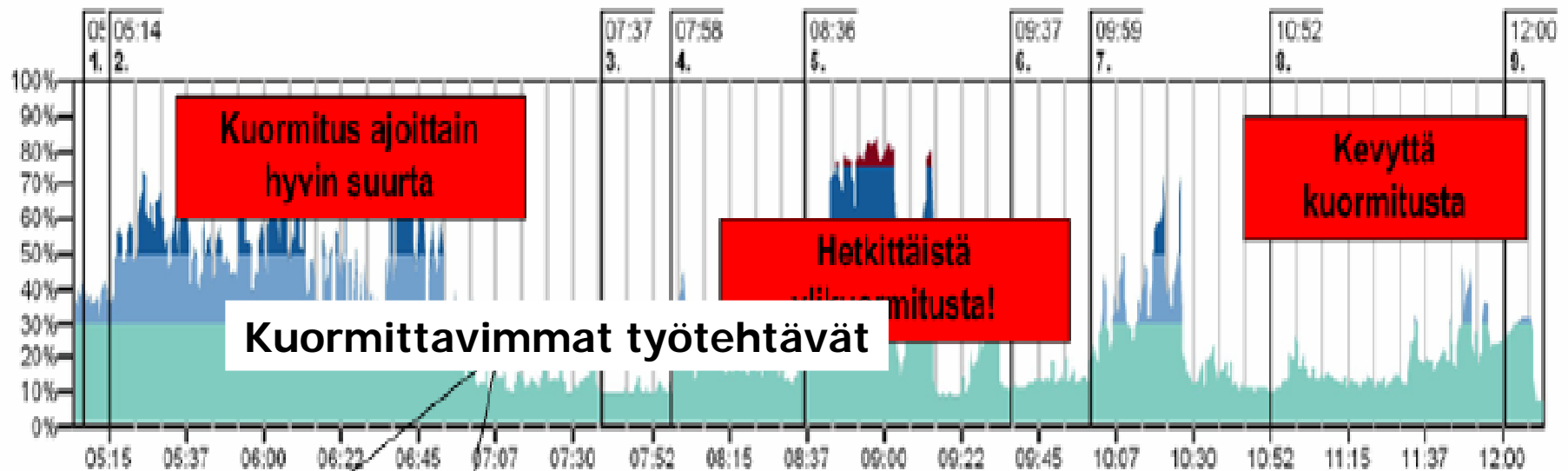
FIRSTBEAT  
Versio 2.0.0.0

## Käyttökohteet:

- Fyysisesti raskas työ ja poikkeavat työolosuhteet: työn jaksotus, työtehtäväketjut
- Yhden työvaiheen / työmenetelmän fyysisen kuormituksen arviointi
- Yleisemmin työn fyysisen kuormituksen kartoittaminen
- Työn kehittäminen ja kuormitustekijöiden vähentäminen: apuvälineet, uudet työmenetelmät
- Runsaasti sairauspoissaoloja tai muita pahoinvoinnin merkkejä: Halutaan selvittää mahdollisia kuormitustekijöitä, joita ei aikaisemmin ole tunnistettu

# Fyysistä kuormitusta voidaan tarkastella työtehtävittäin

## Iyon työtyyppien kuormittaminen

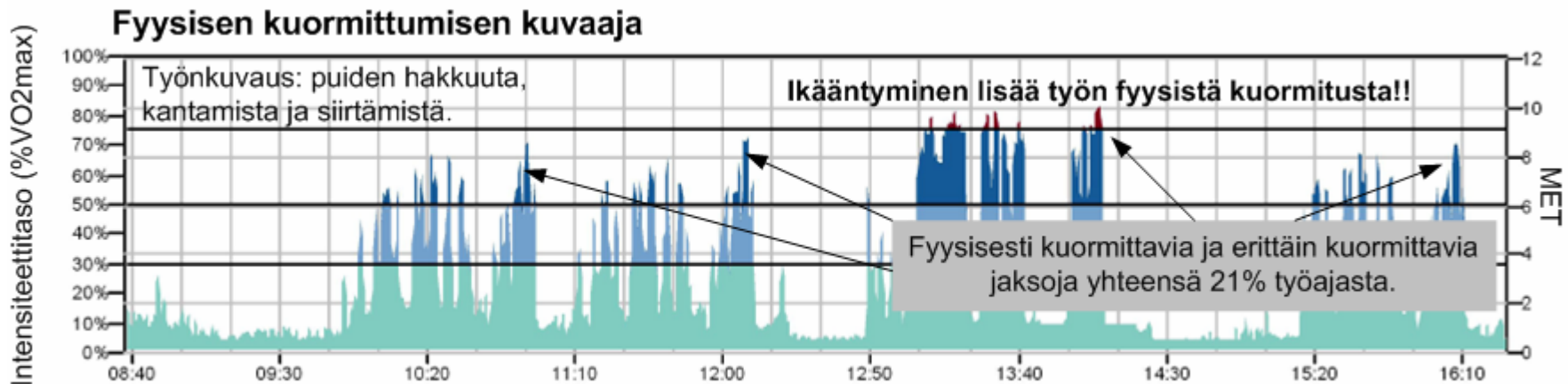


### Työtehtävät (tehtäväkohtainen intensiteetti %VO2max):

- |                             |                                     |                            |
|-----------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| 1. Työpäivä alkaa (37,7 %)  | 5. Seinien pesu (44,3 %)            | 9. Työpäivä päättyy (24 %) |
| 2. Kemikaaliosasto (40,5 %) | 6. Ruokatauko (13,7 %)              |                            |
| 3. Kahvitauko (10,8 %)      | 7. Pölyjen pyyhkimistä (26,9 %)     |                            |
| 4. Lattioiden pesu (21,8 %) | 8. Työvälineiden puhdistus (18,8 %) |                            |



# 52-vuotiaan metsurin kuormittava työpäivä



**MITTAUKSEN PERUSTE:** Pitkään jatkunut kuormittuneisuuden tunne sekä lisääntyneet sairauslomat.

**JOHTOPÄÄTÖS :** Työn taotus kunnossa, mutta ei riittävä kompensoimaan työn aiheuttamaa tuki- ja liikuntaelimestön sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön kokonaiskuormitusta.

**TOIMENPITEET:** Uusintamittaukset ja käytetään tukevia mittareita. Selvitetään henkilön fyysinen kunto ja sen riittävyys työhön. Tarkastellaan myös mahdollisuutta kehittää työmenetelmiä tai muuttaa työketjua.

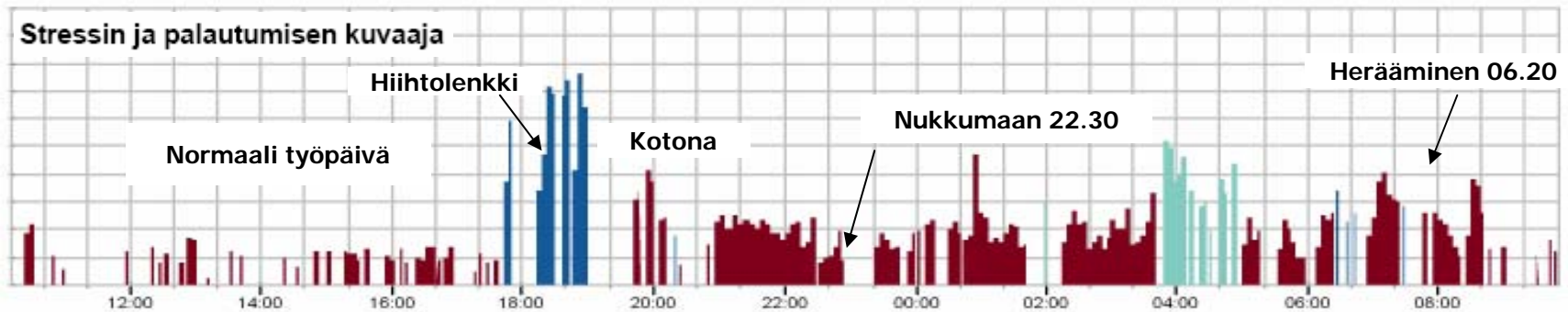
# Hyvinvointianalyysilla tietoa palautumisesta ja kuormittumisesta



## MIKSI MITATA STRESSIÄ?

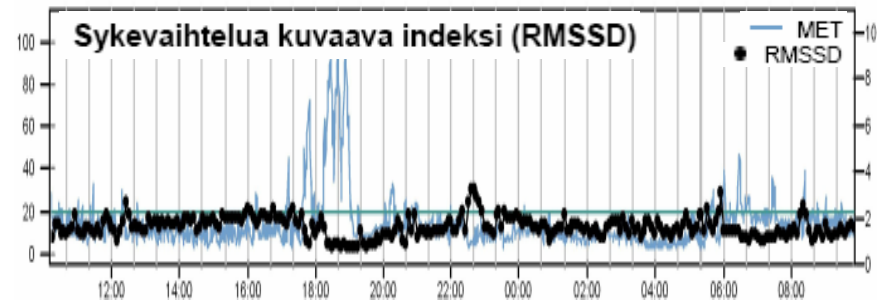
- Väsynyt / riskiryhmään kuuluva työntekijä työterveyshuollossa tai halutaan objektiivinen kokonaiskuva henkilön tilasta esim. taustatiedoksi lääketieteellisiin päätöksiin
- Yleisemmin apuväline havainnollistamiseen (mikä palauttaa, mikä kuormittaa) ja keskustelun tueksi
- Organisaatiossa pahoinvoinnin merkkejä: Työntekijöiden vaihtuvuus suurta, paljon sairauspoissaoloja tai työpaikan ilmapiiri huonontunut

# Esimerkki: Ylikuormittunut esimies



## MITTAUKSEN PERUSTE:

- Keski-ikäinen mies hakeutuu työterveyshuoltoon, koska hänellä kuormittumiseen viittaavia tuntemuksia ja väsymistä viimeisten viikkojen aikana.



## TULOKSET:

- Palautumista hyvin vähän vuorokauden mittauksen aikana.
- Palautumista hyvin vähän vapaa-ajallakin.
- Palautumista vain 1-2h.
- RMSSD ei nouse yli 20 edes yön aikana.

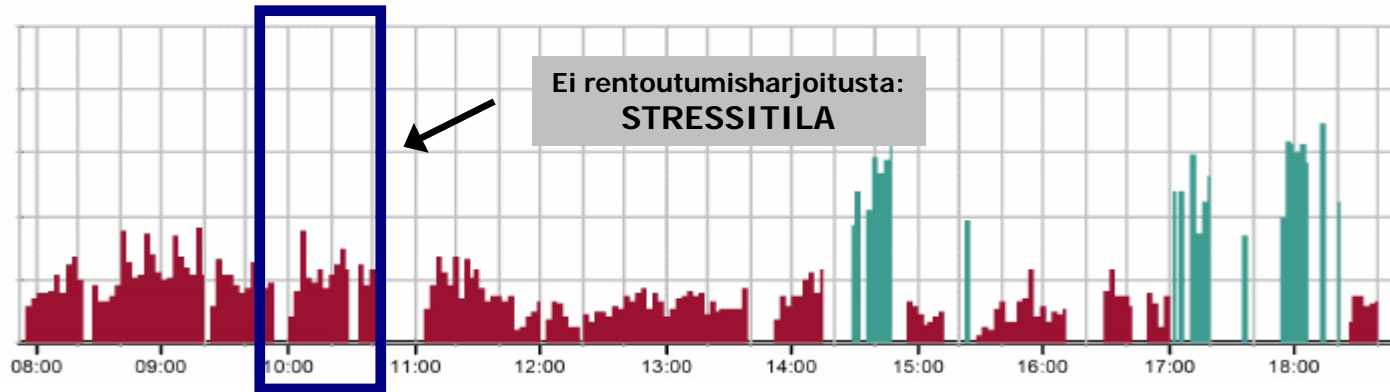
## JOHTOPÄÄTÖKSET:

- Mitataan työpäivä, viikonloppu sekä seuraava maanantai (palautuuko viikonloppuna).
- Kokeillaan 15 min rentoutumisharjoitusta jokaisena päivänä.
- Kevennetään hiihtolenkkiä.
- Selvitetään mahdollisuudet järjestellä työtä uudestaan ja kartoitetaan vapaa-ajan elämäntavat.

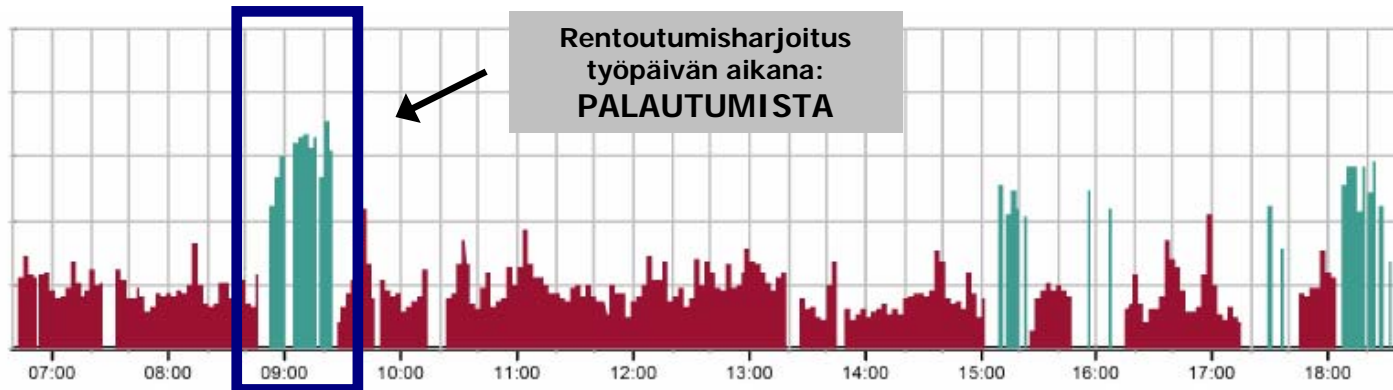
# Palautuuko rentoutumisharjoituksen aikana?

## Stressin ja palautumisen kuvaaja

Päivä 1

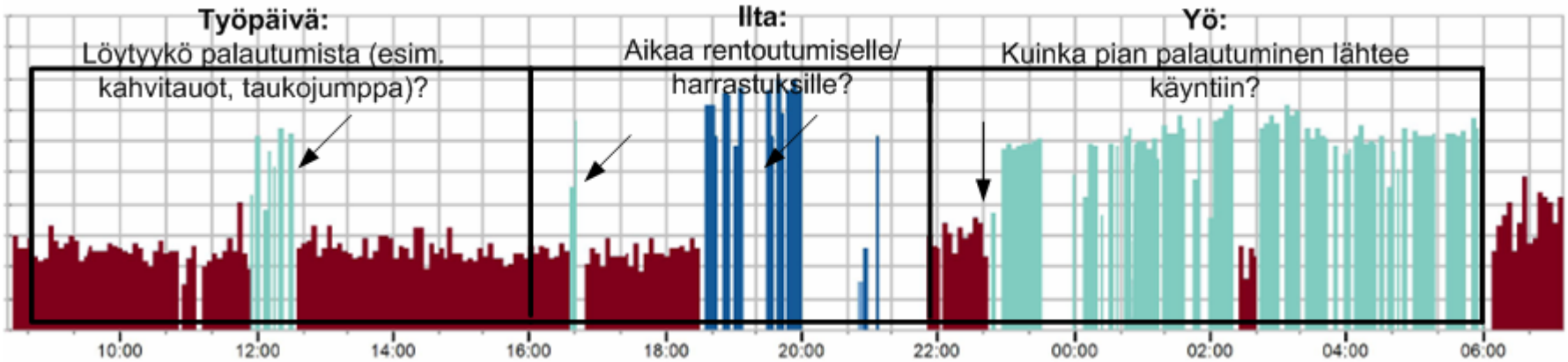


Päivä 2



**Kuormittumisen arvioinnissa olennaista on, onko palautumista silloin, kun sitä pitäisi olla: rentoutus, lepo, uni, viikonloppu.**

# Löytyykö stressijaksojen väliltä palautumista?

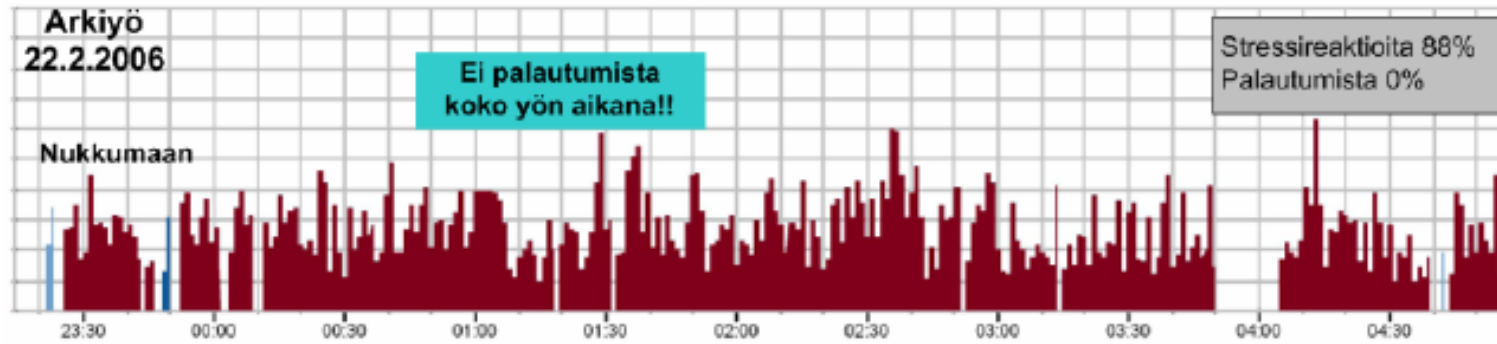


Stressi tehostaa suorituskykyä ja kuuluu työpäivään.

Vastapainoksi tulee löytyä riittävästi palautumista (tautot, yöt, viikonloput, lommat)



# Stressimittarilla haetaan palautumista



Erityisesti palautumisen esiintymiseen kiinnitetään huomiota

Lisäksi tarkastellaan milloin ja millaisissa tilanteissa kuormitutaan

# Know yourself

stress monitoring | sports and fitness | weight management

