



TULOSTEN LUOTETTAVUUDEN ARVIOINTI

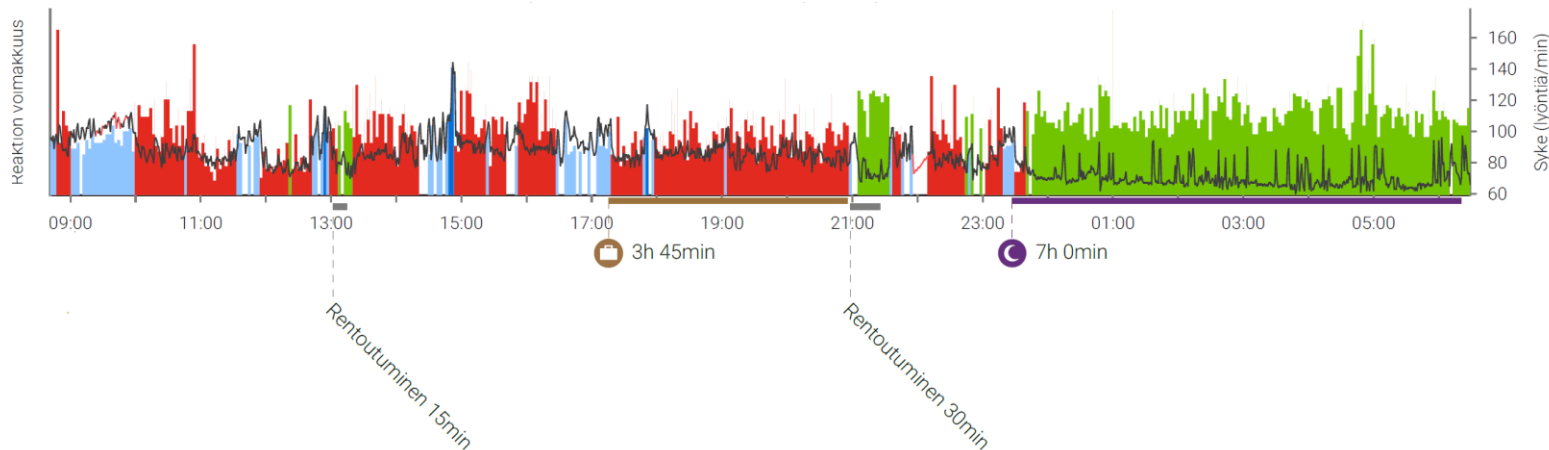
TULOSTEN LUOTETTAVUUTEEN VAIKUTTAVAT

- Leposyke
- Maksimisyke
- Puuttuva syketieto tai mittaushäiriöt
- Mittauksen pituus
- Sairaudet
- Lääkitys



LEPOSYKE VAIKUTTAA PALAUTUMISEN MÄÄRÄÄN

Mittausjakso analysoitu leposykkeellä 59

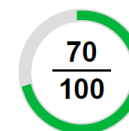


STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

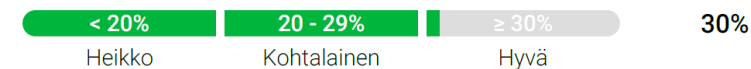
0 - 29p Heikko



Stressin ja palautumisen tasapaino oli hyvä.

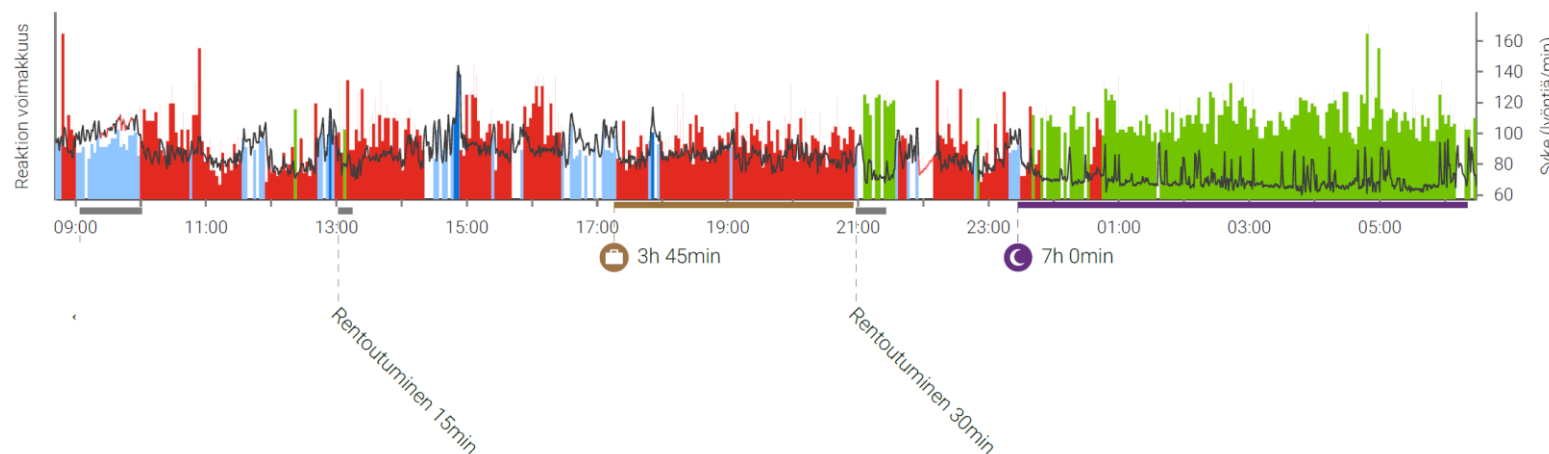
PALAUTUMISEN MÄÄRÄ / VRK

6h 39min



+ Päivänaikaista palautumista esiintyi kohtalaisesti (34min).

Sama mittausjakso analysoitu leposykkeellä 57

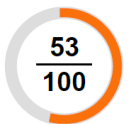


STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko



Stressin ja palautumisen tasapaino oli kohtalainen.

PALAUTUMISEN MÄÄRÄ / VRK

5h 47min



+ Päivänaikaista palautumista esiintyi hieman (19min).

LEPOSYKEAUTOMATIikka

- Tulosten luotettavuuden varmistamiseksi Hyvinvointianalyysissa on automaattinen leposykkeen laskenta, joka tiettyjen kriteerien täytyessä laskee leposykettä. Tarvittaessa automatiikka laskee sykettä 1-5 lyöntiäalaspäin alimmasta mitatusta sykkeestä.
- Kriteerit: alkoholia vähintään 2 annosta, asiakas kokee olevansa stressaantunut tai ei koe voivansa hyvin, tai asiakas on harrastanut reipasta liikuntaa 1,5h sisällä nukkumaanmenosta.
- Esimerkki: Henkilön mitattu alin syke on 51, mutta aloituskyselyn stressikysymykseen perusteella Hyvinvointianalyysi-ohjelma laski leposykettä yhdellä lyönnillä 50:een.

En koe olevani stressaantunut.

Päiviini sisältyy palauttavia hetkiä ja taukoja.

Olen yleensä virkeä ja energinen.

Nukun mielestäni riittävästi.

😞 Täysin eri mieltä

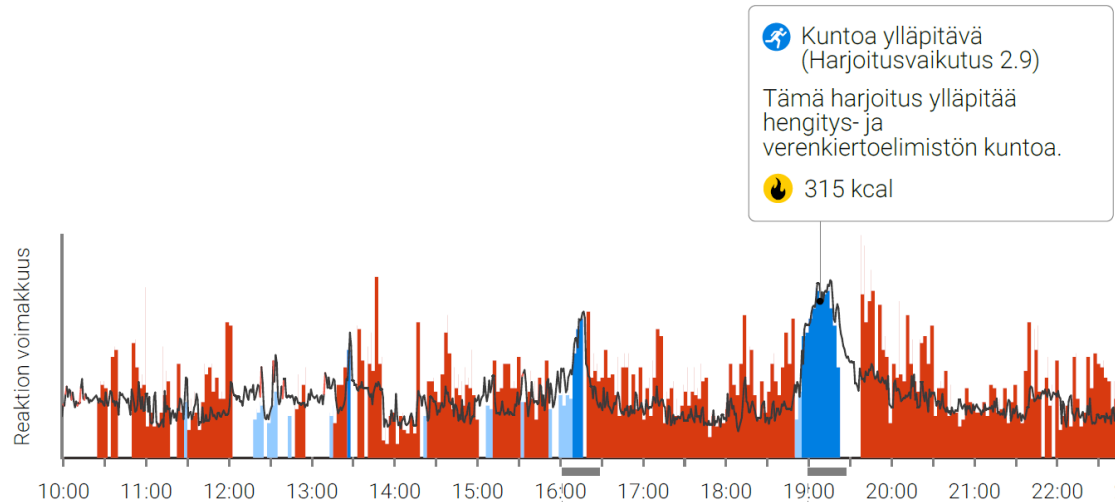
😞 Täysin eri mieltä

😞 Täysin eri mieltä

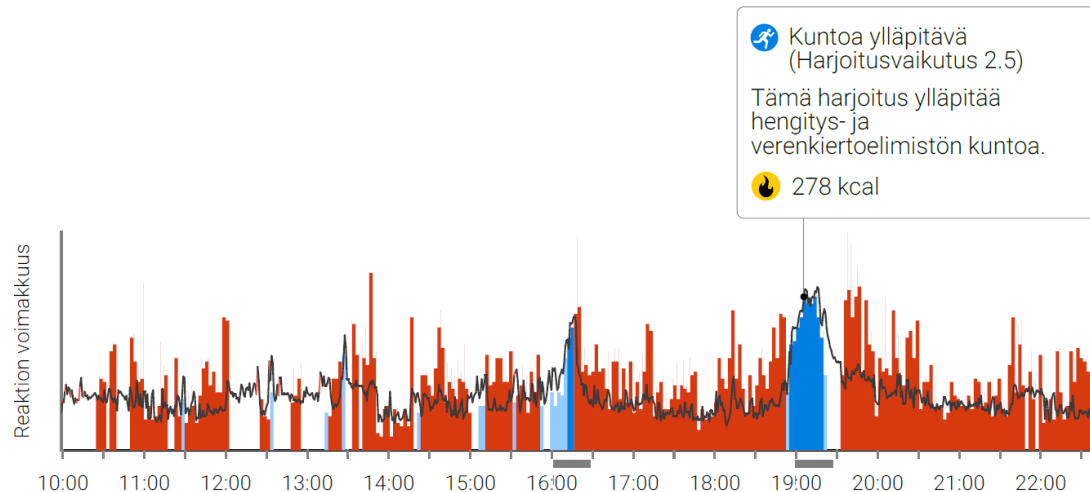
😞 Jokseenkin eri mieltä

MAKSIMISYKE VAIKUTTAA LIIKUNTAAN JA ENERGIANKULUTUKSEEN

Analysoitu maksimisykkeellä 189 (ohjelma arvioinut iän perusteella)



Analysoitu maksimisykkeellä 199 (kuntotestillä mitattu)



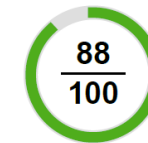
LIIKUNTA

LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko



Hyvät terveysvaikutukset

LIIKUNNAN KESTO

Kevyt

41min

Reipas

17min

Rasittava

15min

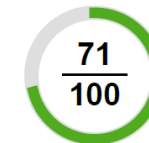
LIIKUNTA

LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko



Hyvät terveysvaikutukset

LIIKUNNAN KESTO

Kevyt

32min

Reipas

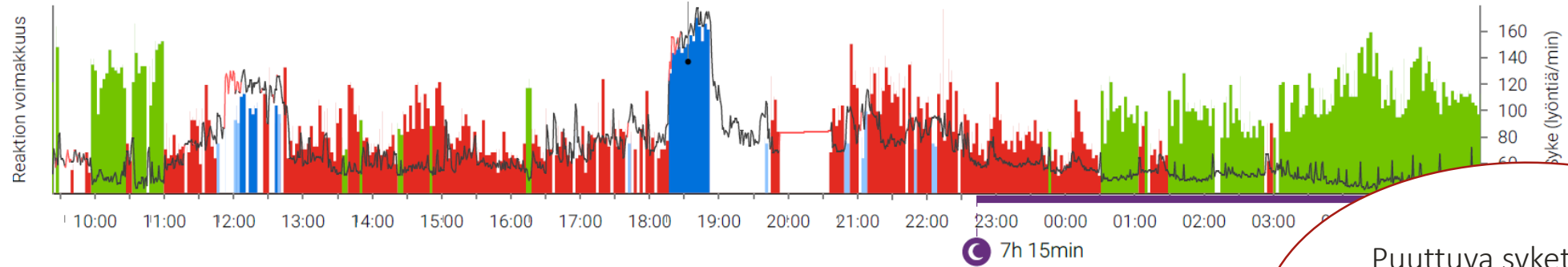
16min

Rasittava

11min

PUUTTUA SYKETIETO

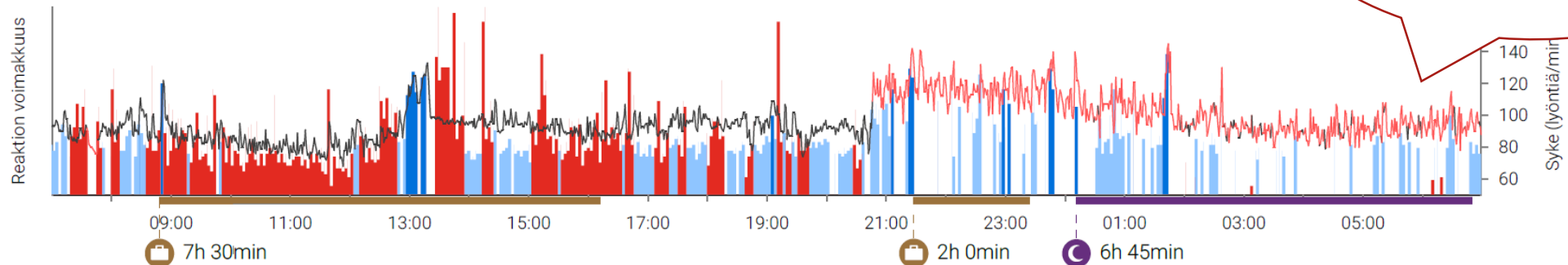
● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta — Syke — Puuttuva syketieto 10%



Kuva 1. Saunomisesta johtuva mittauskatko (9%). Tuloksen luotettavuus on hyvä.

Puuttuva syketieto voi johtua mittauskatkosta, mittalaitteongelmista tai sydämen poikkeavasta rytmistä.

● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta — Syke — Puuttuva syketieto 26%



Kuva 2. Klo 21 alkanut eteiväriäkohtaus. Tuloksen luotettavuus illan ja yön ajalta on heikko.

UUSINTAMITTAUKSEN KRITEERIT

- Mikäli puuttuvaa syketietoa koko mittausjaksosta >20% TAI vähintään kahtena vuorokautena kolmesta >15%/vrk
 - Erityisesti, jos mittausvirhe ajoittuu unijaksoihin
 - Mikäli 2/3 vuorokaudesta hyvää dataa → ei tarvetta uusintaan
 - Mikäli asiakas on itse syystä tai toisesta irrottanut laitteen useiksi tunneiksi, ei uusintamittausta tehdä
- Mikäli Posti on hukannut asiakkaan mittalaitteen, tarjotaan uusintamittaus

HUOM! Mikäli puuttuvan syketiedon / mittausvirheen uskotaan johtuvan poikkeavasta sydämen toiminnasta (esim. asiakkaalla vasen haarakatkos), ei uusintaa kannata tehdä.



ERIKOISTILANTEET: SAIRAUDET JA LÄÄKITYS



HUOMIOITAVAA SAIRAUKSIEN YM. OSALTA

Hyvinvointianalyysin tulokset ovat epäluotettavia, emmekä suosittele mittauksia, mikäli asiakkaalla on:

- Sydämentahdistin
- Sydämensiirto tai vaikea sydänsairaus
- Jatkuva eteisvärinä tai eteislepatus
- Kontrollioimaton kilpirauhashäiriö
- Korkea kuume (kuumeisena mittaus kannattaa siirtää)

Mikäli asiakkaalla on jokin seuraavista tiloista, mittauksen voi tehdä, mutta tulokset voivat olla epäluotettavia:

- Haarakatkos
- Pallolaajennettu tai ohitusleikattu sepelvaltimotauti
- Krooninen neurologinen sairaus (esim. MS-tauti)
- Diagnosoitu vakava masennus tai uupumus (lääkitys)
- Raskaus

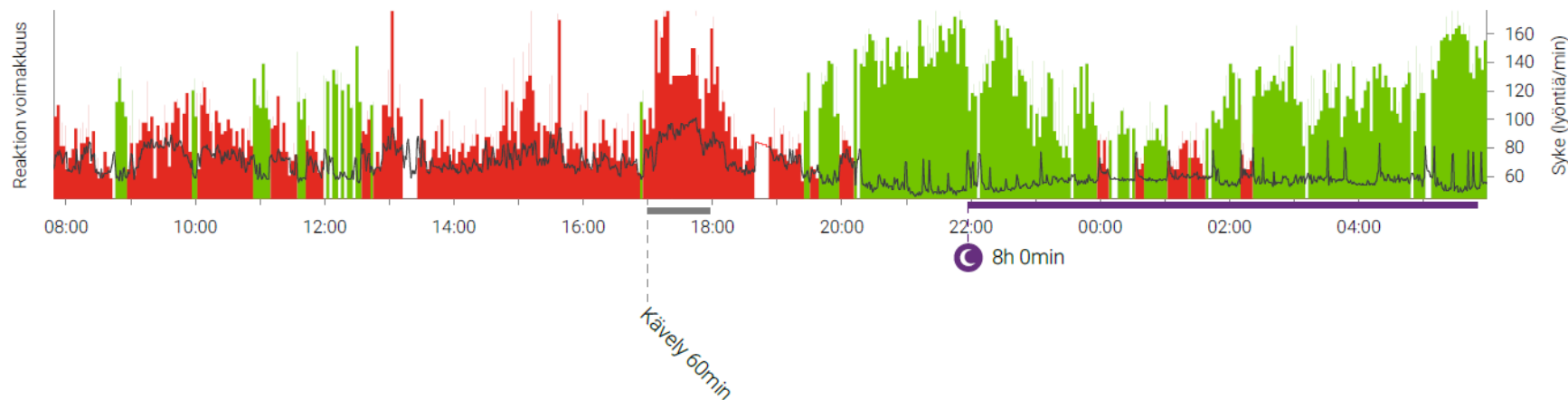
HUOM! Hyvinvointianalyysi ei ole diagnostinen työkalu, jonka avulla selvitetään sairauksia.

LÄÄKITYKSEN AIHEUTTAMAT HAASTEET (HR & HRV)

- **Beetasalpaaja** vaikuttaa maksimisykkeeseen
→ maksimisykettä useimmiten laskettava
n. 15—20 lyöntiä
- Isolla annoksella diureetit ja ACE estäjät voivat vaikuttaa (HRV ↓)
- Rytmihäiriöön käytettävät lääkkeet (takykardia vs. bradykardia)
- **Astma- ja allergialääkkeet** (iso annos kortikosteroidia, pitkävaikutteinen sympatomineetti/avaava) HR ↑ ja HRV ↓
- **Kilpirauhaslääkkeet**: tyroksiini HR ↑ ja HRV ↓
- Trisykliset (esim. Triptyl) ja muut aktivoivat **masennuslääkkeet** HR ↑ ja HRV ↓
- Pitkävaikutteiset **unilääkkeet** (erit. Bentsodiatsepiinit) HR ja HRV ↓
- Vahvat **kipulääkkeet (opiaatit)** HR ja HRV ↓
- Alzheimer-lääkkeet (esim. donetsipiili) HRV ↓ myös sairaus itse
- Parkinson-lääkkeet (esim. levodopa) HRV ↓ sairauden myöhemmissä vaiheissa myös sairaus itse

CASE BEETASALPAAJA

Analysoitu maksimisykkeellä 176 (ohjelma arvioinut iän perusteella)



LIIKUNTA

LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko

0
100

Vähäiset terveysvaikutukset

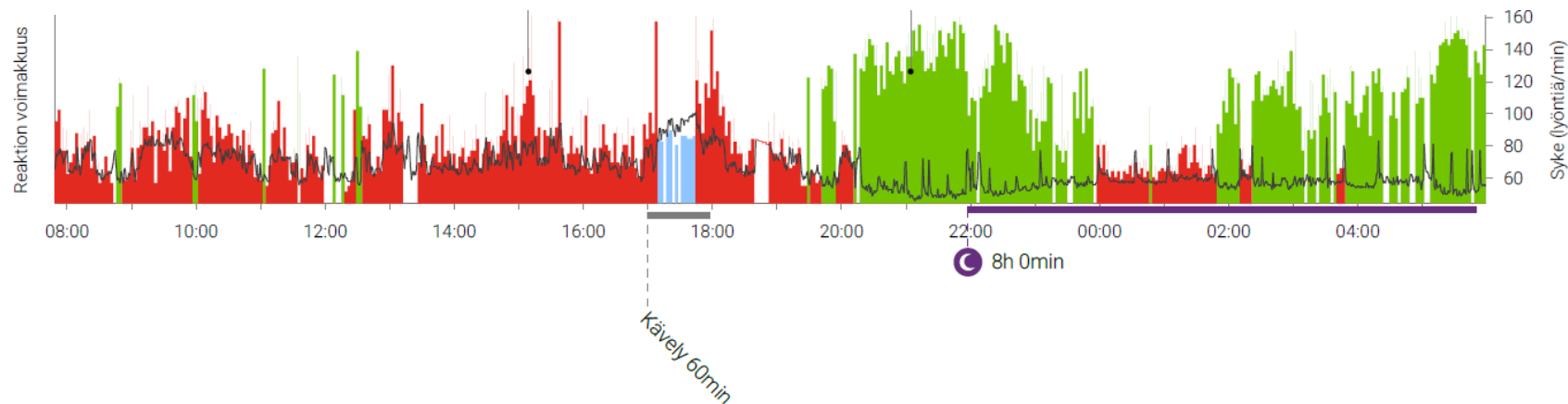
LIIKUNNAN KESTO

Kevyt
2min

Reipas
0min

Rasittava
0min

Analysoitu maksimisykkeellä 161 (ohjelma laskenut 15 lyöntiä baatasalpaajan vuoksi)



LIIKUNTA

LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko

5
100

Vähäiset terveysvaikutukset

LIIKUNNAN KESTO

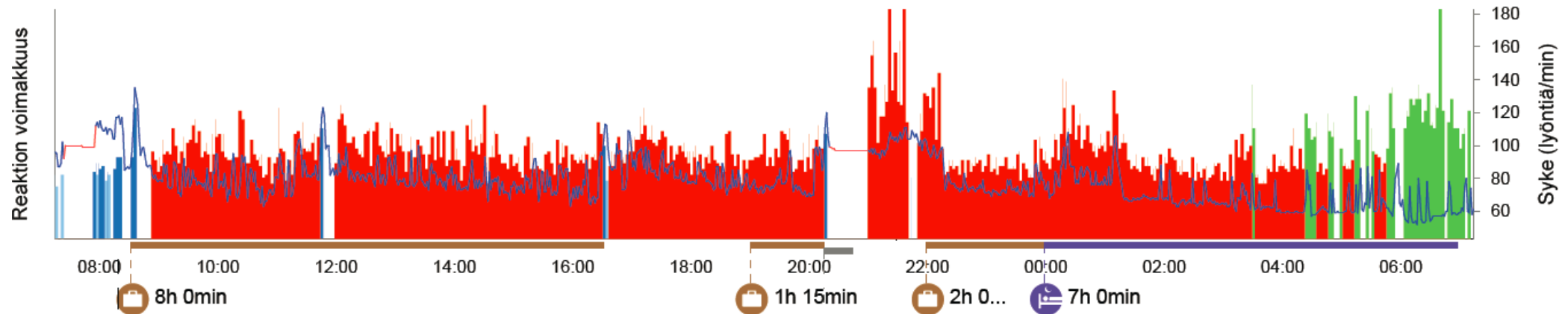
Kevyt
20min

Reipas
0min

Rasittava
0min

CASE: SELKÄKRAMPPI JA VAHVA KIPULÄÄKITYS

- Taustalla 1,5 kk kestänyt kova selkäkipu (lumbago), joka on vaatinut akuutissa vaiheessa sairaalahoitoa
- Lääkitys panacod, norflex, miranax ja ajoittain kipupiikkejä (oxanest, voltaren)



YHTEENVETO

- Lääkkeiden / sairauksien kirjaaminen olennasta taustatietoihin (alkuinfo).
- Asiantuntijaraportissa ilmoitettu käytössä olleet lääkkeet sekä vaikutus sykkeeseen.
- Yksilöllisiä eroja lepo- ja maksimisykkeessä, manuaalisesti voi vielä päivittää tulosten ja palautekeskustelun pohjalta.
- Vaikka palautuminen heikkenisi lääkityksen vuoksi, käyttö perusteltua sairautta hoitavan vaikutuksen myötä.
- Mikäli lääkitys muuttunut seurantajaksojen välillä, tulosten vertailu hankalaa.
- Vuorokausiannoksella, lääkkeen puoliintumisajalla sekä nauttimisajankohdalla vaikutuksia fysiologisiin reaktioihin yksilöllisten taipumusten lisäksi.



HUOM!

- Hyvinvointianalyysi ei ole diagnostinen työkalu!
- ”Punaisten” tulosten taustalla voi olla lukuisia syitä!
- Kun selkeää syytä huonoihin tuloksiin ei löydy, tulee asiakas ohjata jatkotutkimuksiin

