**FIRSTBEAT HYVINVOINTIANALYYSI:**

**SUOSITUS TERVEYSTARKASTUKSEEN HAKEUTUMISESTA**

Firstbeat Hyvinvointianalyysi-mittaus perustuu sydämen sykkeen ja sykevälivaihtelun mittaukseen. Sykevälivaihtelu tarkoittaa vaihtelua sydämen lyöntien välisessä ajassa millisekunteina mitattuna. 3 vuorokauden Hyvinvointianalyysi-mittaus suoritetaan ammattikäyttöön suunnitellulla Bodyguard -mittalaitteella (EKG-tarkkuus, 1000 Hz).

Menetelmä tunnistaa autonomisen hermoston vasteista erilaisia fysiologisia tiloja, kuten kehon stressin, palautumisen ja liikunnan. Hyvinvointianalyysi tuottaa tietoa yksilöllisistä kuormitustekijöistä, palautumisen riittävyydestä, unen laadusta ja liikunnan terveys- ja kuntovaikutuksista. Menetelmää käytetään terveellisten elämäntapojen ja hyvinvoinnin edistämisessä.

Hyvinvointianalyysi ei ole diagnostinen menetelmä. Terveydessä ja hyvinvoinnissa tapahtuvat muutokset näkyvät herkästi autonomisen hermoston toiminnassa. Heikentynyt palautuminen johtuu yleensä akuutista kuormitustekijästä, kuten stressistä, univajeesta, kuumeesta, alkoholista, heikosta fyysisestä kunnosta tai ylipainosta. Myös syketiheyteen vaikuttavat lääkkeet ja krooniset sairaudet vaikuttavat tuloksiin.

Normaalisti suosittelemme tarkempaa tutkimusta (kuten esim. terveystarkastus), jos sykevaihtelumittaukseen perustuva tulos on poikkeava ilman tiedossa olevaa kroonista sairautta tai akuuttia kuormitustekijää (esim. kuume tai alkoholinkäyttö) ja asiakas kokee olonsa väsyneeksi tai poikkeavaksi.

**Tulosten perusteella suosittelemme tarkempaa tutkimusta seuraavasta syystä:**

□ Viitearvoihin suhteutettuna unen aikaisen palautumisen määrä ja laatu olivat poikkeuksellisen alhaiset ilman tiedossa olevaa syytä (esimerkiksi krooninen sairaus tai akuutti kuormitustekijä kuten alkoholi tai kuume).

□ Mittauksessa oli poikkeuksellisen korkea syketaso koko mittausjakson ajan, erityisesti yöllä, jolloin levon aikana sykkeen tulisi normaalisti laskea alle 70 lyöntiä/min.

□ Sykevälivaihtelu oli usean vuorokauden ajan (erityisesti unen aikana) poikkeuksellisen alhainen ilman tunnistettua syytä (esimerkiksi krooninen sairaus tai akuutti kuormitustekijä kuten alkoholi tai kuume).

□ Sykevälimittaus antoi viitteitä siitä, että mittauksessa saattoi esiintyä paljon

lisälyöntejä (usean vuorokauden aikana yli 800 lisälyöntiä/vrk).

□ Muu peruste / asiantuntijan kommentit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_