

Näin teet Hyvinvointianalyysin asiakkaallesi käyttäen omaa mittalaitetta

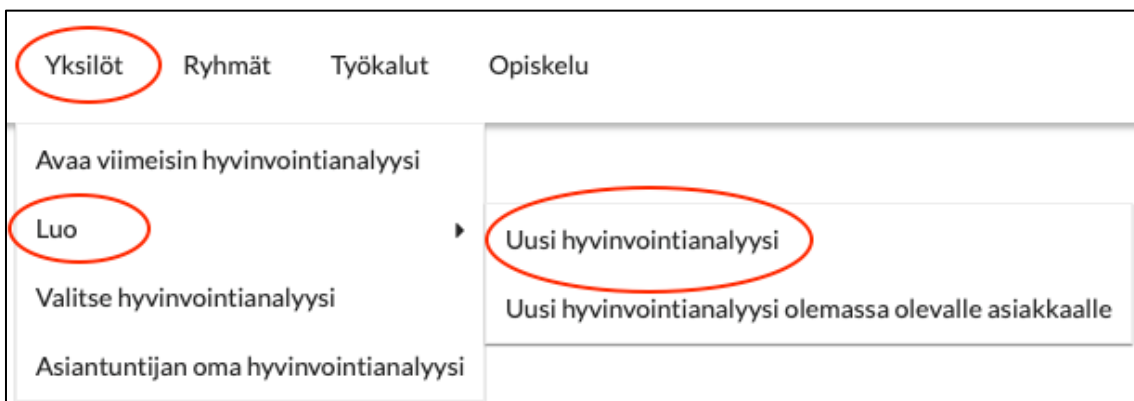
Ohjeen sisältö:

Vaihe 1: Toimenpiteet ennen mittausta

Vaihe 2: Toimenpiteet mittauksen jälkeen


Vaihe 1: Toimenpiteet ennen mittausta

1. Kirjaudu Hyvinvointianalyysiin osoitteessa www.hyvinvointianalyysi.fi
2. Luo uusi hyvinvointianalyysi valitsemalla **Yksilöt** → **Luo** → **Uusi hyvinvointianalyysi**

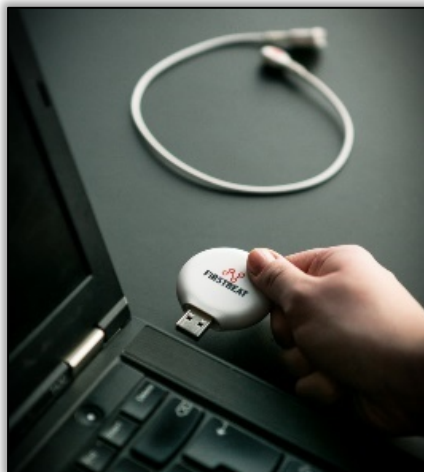


- a. Mikäli olet tehnyt samalle asiakkaalle hyvinvointianalyysin ennenkin, valitse *Uusi hyvinvointianalyysi olemassa olevalle asiakkaalle*.
3. Aseta hyvinvointianalyysin perustiedot, kuten asiakkaan nimi, sähköpostiosoite ja päiväkirjalinkin lähetyspäivä sekä viimeinen voimassaolopäivä.
 - a. Päiväkirjalinkin sisältävä viesti lähetetään asettamaasi sähköpostiosoitteeseen linkin lähetyspäivänä. Mikäli valitsit päiväksi "Tänään", viesti lähetetään seuraavana tasatuntina.

HYVINVOINTIANALYYSIN PERUSTIEDOT

Etinimi	<input type="text" value="Anssi"/>
Sukunimi	<input type="text" value="Asiakas"/>
Kieli	<input type="text" value="Suomi"/>
Sähköpostiosoite	<input type="text" value="anssi.asiakas@asiakas.fi"/>
Päiväkirjalinkin lähetyspäivä	<input type="text" value="Tänään"/>
Päiväkirjalinkin viimeinen voimassaolopäivä	<input type="text" value="27.05.2019"/>
Asiantuntija	<input type="text" value="Esimerkki, Essi"/>
Salli loppuasiakkaan purkaa mittaukset itse	<input type="checkbox"/> 

4. Kun olet täyttänyt asiakkaan tiedot, valitse **Luo**.
5. Kytke Bodyguard 2 -mittalaite USB-porttiin. USB-liittimen löydät mittalaitteesta irrottamalla johdon.



6. Kun mittalaite on kiinnitetty tietokoneeseen, valmistele mittalaite valitsemalla **Valmistele laite**

- a. Laitteen valmistelu synkronoi mittalaitteen sisäisen kellon tietokoneen kellonajan kanssa, tyhjentää laitteen muistin ja tarkistaa akun varauksen.



7. Laitteen valmisteluvaiheessa ohjelma ehdottaa lisäosan asennusta, jos sitä ei ole vielä asennettu koneellesi. Mikäli koneellesi on asennettu jo lisäosa, voit siirtyä kohtaan 12.
8. Valitse **Lataa tästä** ja seuraa oman selaimesi asennusohjeita.
 - a. Muista sallia selaimesi ponnahdusikkunat.



- b. Asennuksen jälkeen selain täytyy **käynnistää uudelleen**.
9. Selaimen uudelleenkäynnistyksen jälkeen, tee kohdat 1-4 uudestaan (siirry Hyvinvointianalyysi-ohjelmaan ja avaa asiantuntijan oma hyvinvointianalyysi).

10. Valitse avautuvasta listasta äsken luomasi hyvinvointianalyysi.

OMAT HYVINVOINTIANALYYSIT	
Alla oleva lista näyttää omat hyvinvointianalyysisi. Voit harjoitella ja luoda niistä raportteja vapaasti.	
Nimi	Tila
Hyvinvointianalyysi 23.04.2019	● Raportteja ei luotu

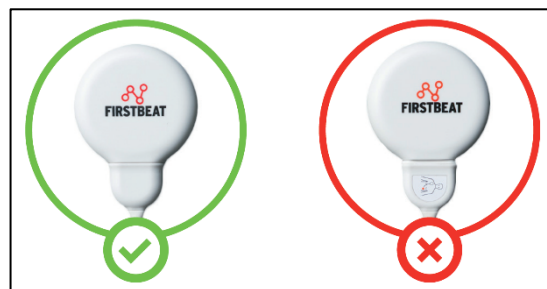
11. Varmista, että Bodyguard 2 -mittalaite on edelleen kytkettynä tietokoneen USB-porttiin ja valmistele mittalaite valitsemalla **Valmistele laite**

12. Ohjelma valmistelee laitteen mittaukseen ja ilmoittaa, kun laite on valmisteltu. Valitse sitten **OK**.

13. **Varmista, että mittalaitteesi akku on täynnä ennen mittauksen aloittamista.**

- a. Laitteen akku on ladattu silloin, kun oranssi valo palaa mittalaitteessa yhtäjaksoisesti. Vaihtoehtoisesti näet akun varauksen tilan valitsemalla pääsivulta **Työkalut** → **Bodyguard 2 -asetustyökalu**

14. Voit irrottaa laitteen tietokoneesta. Kiinnittäessäsi johdon takaisin laitteeseen varmista, että johto menee oikein päin (ks. kuva alla).



Vaihe 2: Toimenpiteet mittauksen jälkeen

1. Kun asiakas on tehnyt mittauksen ja palauttanut laitteen sinulle, kirjaudu Hyvinvointianalyysiin.
2. Avaa asiakkaan hyvinvointianalyysi valitsemalla **Yksilöt** → **Valitse hyvinvointianalyysi**. Etsi asiakas avautuvasta listasta.

Yksilöt Ryhmät Työkalut

Avaa viimeisin hyvinvointianalyysi

Luo

Valitse hyvinvointianalyysi

Asiantuntijan oma hyvinvointianalyysi

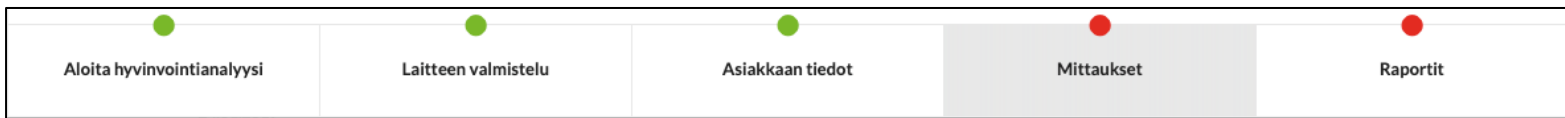
VALITSE HYVINVOINTIANALYYSI

Klikkaa taulukon riviä nähdäksesi asiakkaan hyvinvointianalyysit.

Q Ryhmä

Nimi	Sähköposti
▶ Esimerkki, Essi	essi.esimerkki@firstbeat.com

3. Varmista, että asiakas on täyttänyt mittaukseen tarvittavat **henkilötiedot** ja **päiväkirjan**.
 - a. Voit tarvittaessa muokata näitä lomakkeita *Asiakkaan tiedot* -välilehdellä.
4. Valitse *Mittaukset*-välilehti ja kytke mittalaite tietokoneen USB-porttiin.

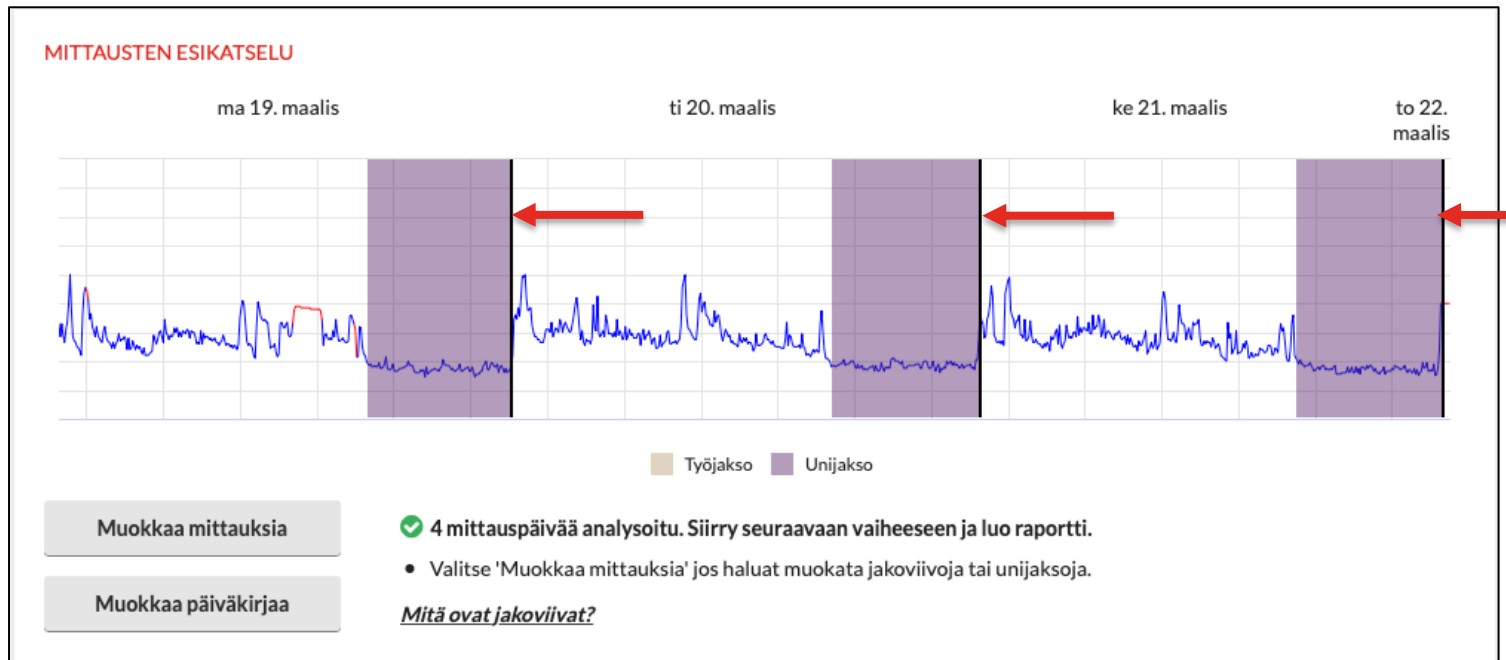


5. Valitse **Pura mittaukset laitteesta**



6. Ohjelma purkaa mittaukset laitteesta. Kun mittaukset on ladattu, valitse **OK**
7. Tarkista, että mittauksessa on jokaisen unijakson päätteeksi **musta jakoviiva** (ks. kuva alla).
 - a. Musta jakoviiva jakaa mittauksen raportille kolmeksi eri jaksoksi.

b. Jakoviiva kuuluisi olla heti unijakson jälkeen juuri ennen herätystä.



8. Mikäli sinun tarvitsee muokata, lisätä tai poistaa jakoviivoja, valitse **Muokkaa mittauksia** ja tee tarvittavat muutokset.

a. Ohjevideot mittauksen muokkaamiseen löydät, kun siirryt Oppimisympäristöön ja Hyvinvointianalyysin [ohjevideoihin](#).

9. Siirry seuraavaksi *Raportit*-välilehdelle ja valitse **Raporttiasetukset**.

Raporttiasetukset

10. Tarkista avautuvasta ikkunasta, että valintamerkit on lisätty kohtiin: *Liitä kansilehti*, *Liitä aloituskysely* ja *Liitä tavoitteet-sivu*.

RAPORTTIASETUKSET

Kieli

Raportit

Mittayksiköt SI-yksiköt Amerikkalaiset yksiköt

Tulosta henkilön tunniste nimen sijaan
 Liitä kansilehti
 Liitä aloituskysely
 Liitä tavoitteet-sivu

- a. Mikäli kaipaat raportit anonyyminä, voit lisäksi valita *Tulosta henkilön tunniste nimen sijaan*

11. Siirry seuraavaksi *Raportit*-kohtaan klikkaamalla **Valitse...**

RAPORTTIASETUKSET

Kieli

Mittayksiköt SI-yksiköt Amerikkalaiset yksiköt

Tulosta henkilön tunniste nimen sijaan
 Liitä kansilehti
 Liitä aloituskysely
 Liitä tavoitteet-sivu

- 12.** Valitse avautuvasta ikkunasta vaihtoehdot *Hyvinvointianalyysi-raportti*, *Hyvinvointianalyysin yhteenveto* ja *Asiantuntijan raportti*.

LUOTAVAT RAPORTIT

Hyvinvointianalyysi-raportit

Hyvinvointianalyysi-raportti

Hyvinvointianalyysin yhteenveto

Lisäraportit

Harjoitusvaikutus

Fyysinen kuormittuminen

Asiantuntijan raportti

OK **Peruuta**

13. Valitse sitten **OK** ja **Tallenna**

14. Lopuksi valitse **Luo raportit**



Luo raportit

a. Ohjelma saattaa ilmoittaa uusista löytyneistä sykkeistä, joita on löytynyt mittauksesta. Valitse **OK**.

15. Raportit on nyt luotu ja voit avata ne valitsemalla raportin kohdasta **Avaa** (muista sallia ponnahdusikkunat!).

a. *Hyvinvointianalyysi-raportti* ja *Hyvinvointianalyysin yhteenveto* -raportit on yhdistetty ja näkyvät listauksessa *Yhdistetty*-nimellä.

RAPORTIT

Raportti	Luotu	Lähetetty	Kieli	
 Yhdistetty	24.04.2019 09:41	-	Suomi	Avaa Lähetä Poista
 Asiantuntijan raportti	24.04.2019 09:41	-	Suomi	Avaa Lähetä Poista

Raporttiasetukset **Luo raportit**

16. Tutustu raporteihin hyvissä ajoin ennen palautekeskustelua ja tallenna/tulosta ne tarpeesi mukaan.