

## Näin teet Hyvinvointianalyysin uudelle asiakkaallesi käyttäen Firstbeat Center -palvelua

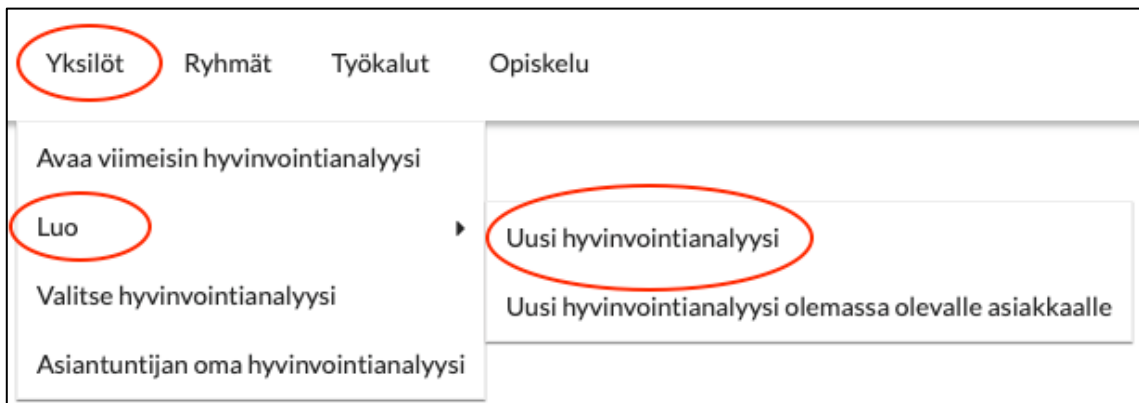
Ohjeen sisältö:

Vaihe 1: Toimenpiteet ennen mittausta

Vaihe 2: Toimenpiteet mittauksen jälkeen

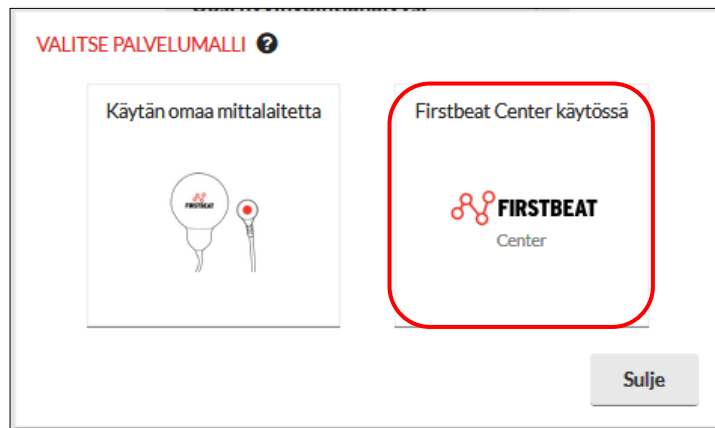
### Vaihe 1: Toimenpiteet ennen mittausta

1. Kirjautu Hyvinvointianalyysiin osoitteessa [www.hyvinvointianalyysi.fi](http://www.hyvinvointianalyysi.fi)
2. Valitse **Yksilöt** → **Luo** → **Uusi hyvinvointianalyysi**



- a. Mikäli olet tehnyt samalle asiakkaalle hyvinvointianalyysin ennenkin, valitse *Uusi hyvinvointianalyysi olemassa olevalle asiakkaalle*.

3. Valitse **Firstbeat Center käytössä**



4. Aseta asiakkaan sähköpostiosoite ja mieleisesi päiväkirjalinkin lähetyspäivä sekä viimeinen voimassaolopäivä.
  - a. Päiväkirjalinkin sisältävä viesti lähetetään asettamaasi sähköpostiosoitteeseen linkin lähetyspäivänä. Mikäli valitsit päiväksi ”Tänään”, viesti lähetetään seuraavana tasatuntina.

**HYVINVOINTIANALYYSIN PERUSTIEDOT**

Etunimi	<input type="text"/>
Sukunimi	<input type="text"/>
Kieli	Suomi <input type="button" value="↓"/>
Sähköpostiosoite	<input type="text" value="anssi.asiakas@asiakas.com"/>
Kutsun lähetyspäivä	<input type="button" value="📅 Tänään"/>
Kutsun viimeinen voimassaolopäivä	<input type="button" value="📅 23.05.2019"/>
Asiantuntija	Esimerkki, Essi <input type="button" value="↓"/>
Palvelumalli	Center <input type="button" value="🔍"/>

5. Kun olet täyttänyt asiakkaan tiedot, valitse **Luo**.
6. Ohjelma lähettää asiakkaalle tilauslinkin automaattisesti asettamanasi kutsun lähetyspäivänä.
7. Varmista vielä, että käyttäjälläsi on varmasti sähköposti-ilmoitukset päällä, kun mittauksia puretaan Firstbeat Center -palvelussa. Näet sen siirtymällä etusivulla oikeaan ylänurkkaan kohtaan **Käyttäjätili → Omat asetukset → Asetukset**
  - a. Kun ilmoitukset ovat päällä, saat sähköpostiin ilmoituksen, kun asiakkaasi mittausdata on purettu ja valmis analysoitavaksi.

**OMAT ASETUKSET**

Henkilötiedot **Asetukset**

Aikavyöhyke Europe/Helsinki

Päivämäärän muoto  02.05.2019  02 touko 2019

Luo Fyysisen kuormittumisen raportti vain työajalta

Näytä Harjoitusvaikutus-laatikot Hyvinvointianalyysi-raporteilla

Lähetä ilmoitus sähköpostiin kun

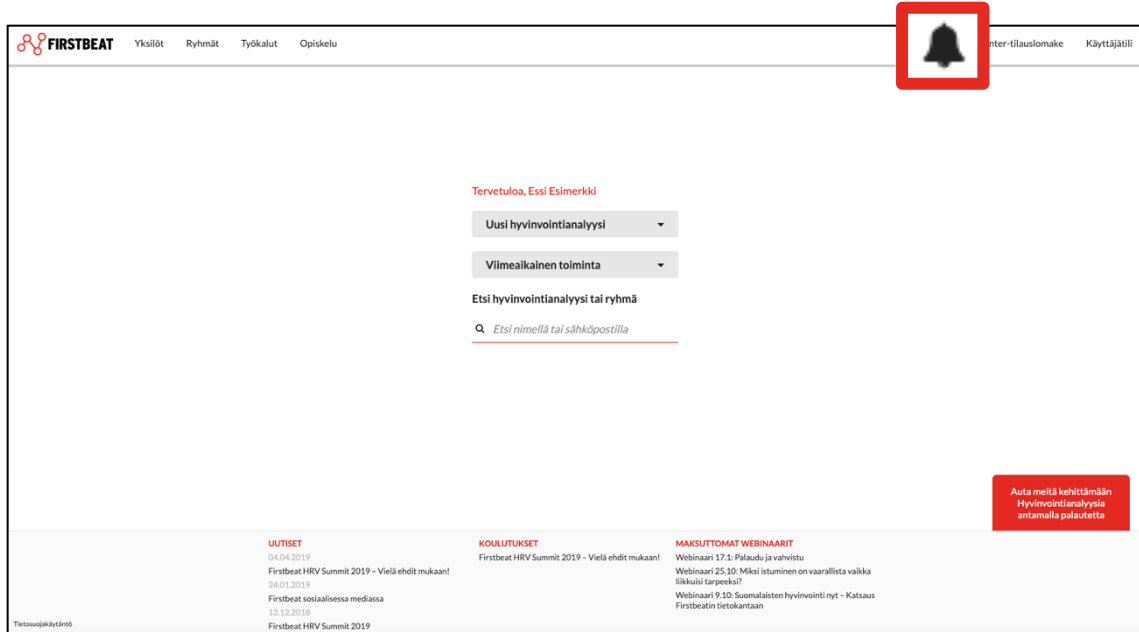
Mittauksia puretaan Firstbeat Center -palvelussa.

Tallenna Peruuta

8. Asiakkaan tehtyä tilauksen, Firstbeat toimittaa asiakkaallesi mittalaitteen, elektrodit, mittausohjeen ja valmiin palautuskuoren. Asiakas saa myös erillisen sähköpostin, jossa on linkki hänen taustatietojensa ja päiväkirjansa täyttämiseen.
9. Voit kirjautua ulos Hyvinvointianalyysistä.

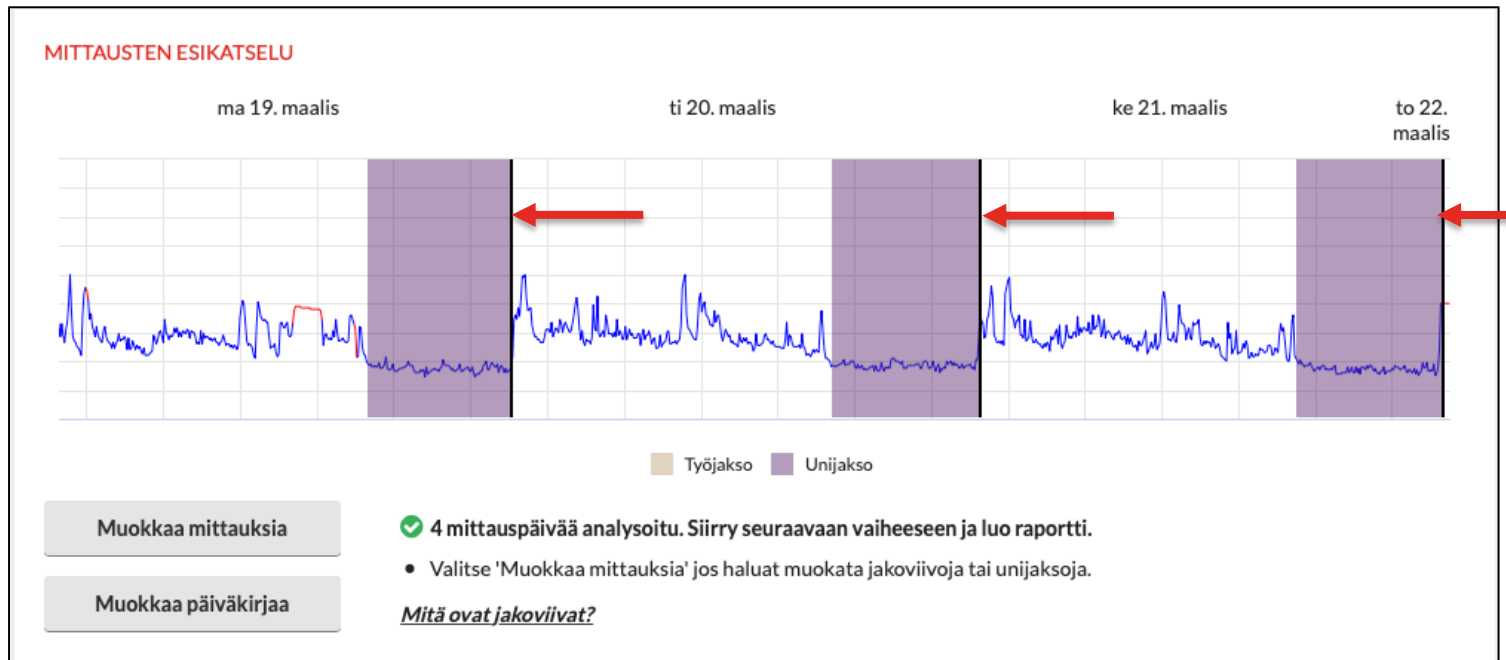
## Vaihe 2: Toimenpiteet mittauksen jälkeen

1. Saat ilmoituksen sähköpostiisi, kun Firstbeat Center on purkanut asiakkaasi mittauksen.
2. Klikkaa Hyvinvointianalyysin etusivulla ilmoituspainiketta näkymän oikeassa ylänurkassa (ks. kuva alla). Vaihtoehtoisesti voit etsiä asiakkaan sivun keskellä olevasta hakukentästä.



3. Klikkaa mittauksesi Hyvinvointianalyysi -riviltä *Toiminnot*-sarakeesta **kolme pistettä** -painiketta.
4. Klikkaa avautuneesta valikosta ***Avaa hyvinvointianalyysi***
5. Tarkista *Asiakkaan tiedot* -välilehdeltä, että asiakkaan antamat tiedot ovat OK ja siirry sitten *Mittaukset*-välilehdelle.
6. 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.



7. 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](#).

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

**Raporttiasetukset**

9. 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*

10. 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

11. 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**

12. Valitse sitten **OK** ja **Tallenna**

13. Lopuksi valitse **Luo raportit**



**Luo raportit**

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

14. 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	<b>Avaa</b> <b>Lähetä</b> <b>Poista</b>
 Asiantuntijan raportti	24.04.2019 09:41	-	Suomi	<b>Avaa</b> <b>Lähetä</b> <b>Poista</b>

**Raporttiasetukset** **Luo raportit**

15. Tutustu raportteihin hyvissä ajoin ennen palautekeskustelua ja tallenna/tulosta ne tarpeesi mukaan.