

Stressaantunut asiantuntija Case		Ryhmä: -	
Ikä (vuotta)	23	Leposyke (lyöntiä/min)	39
Pituus (cm)	158	Maksimisyke (lyöntiä/min)	194
Paino (kg)	55	Painoindeksi (BMI)	22.0
Akt.luokka	6.0 (Hyvä)		
		Sähköposti: -	
		Seurantasuositus: <span style="color: green;">■</span> 6-12 kk	
		Muut tiedot:	

**i** **Seurantasuositus** on tulosten perusteella annettava suositus seuraavan mittauksen ajankohdasta (heikko palautuminen; kohonnut ylikuormitusriski: 1kk, kohtalainen palautuminen: 2-6kk, hyvä palautuminen: 6-12kk).

## KUORMITUSTILAN LUOKITTELU

	Alkoholia	Lääkitys	Oma arvio unenlaadusta	Kuormitustila
Pv 1: ti 03.03.2015	1 annosta	-	😊	Heikko palautuminen
Pv 2: ke 04.03.2015	2 annosta	-	😊	Viivästynyt yöpalautuminen
Pv 3: to 05.03.2015	-	-	😊	Viivästynyt yöpalautuminen

- |   |   |
|---|---|
| <span style="color: green;">■</span> Hyvä palautuminen  | <span style="color: orange;">■</span> Heikko palautuminen         |
| <span style="color: yellow;">■</span> Hyvä palautuminen, mutta päivän aikainen palautuminen puuttuu | <span style="color: red;">■</span> Ylikuormittuminen              |
| <span style="color: lightyellow;">■</span> Kohtalainen palautuminen, mutta yöni jää lyhyeksi        | <span style="color: blue;">■</span> Fyysinen ylikuormitus         |
| <span style="color: gold;">■</span> Viivästynyt yöpalautuminen                                      | <span style="color: gray;">■</span> Fysiologisesti poikkeava tila |
|   | <span style="color: white;">■</span> Ei tunnistettu               |

**i** **Kuormitustilan luokittelun** tarkoituksena on tiivistää sykevariaatiomittausten kautta saatavaa tietoa helpommin tulkittavaan muotoon. Luokittelun tarkoituksena ei ole vähentää asiantuntijan roolia palautteen antamisessa, vaan toimia apuvälineenä tuloksiin perehdyttäessä.  
**Ei tunnistettu tila:** Kuormitustilaa ei tunnisteta, jos kriteerit millekään tilalle eivät täyty tai ovat ristiriitaisia, mittaus on merkittävästi lyhyempi tai pidempi kuin 24h tai puuttuvaa syketietoa on runsaasti.

## SYKEVAIHTELU

Sykevaihtelu (RMSSD) mittausjakson aikana.

### Pv 1: ti 03.03.2015

RMSSD:n keskiarvo

**39**

Hereilläoloaikana

**42**

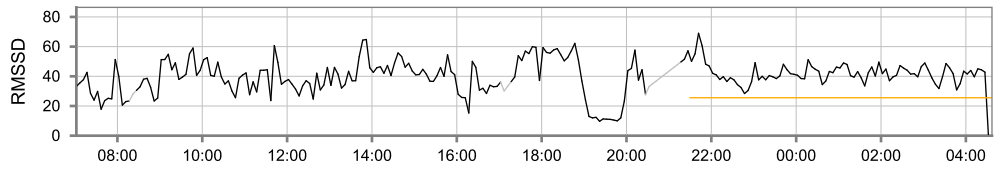
Unen aikana

**1,1 (Kohtalainen)**

Suhde (yö/päivä)

Lisälyönnit

**20**



### Pv 2: ke 04.03.2015

RMSSD:n keskiarvo

**36**

Hereilläoloaikana

**51**

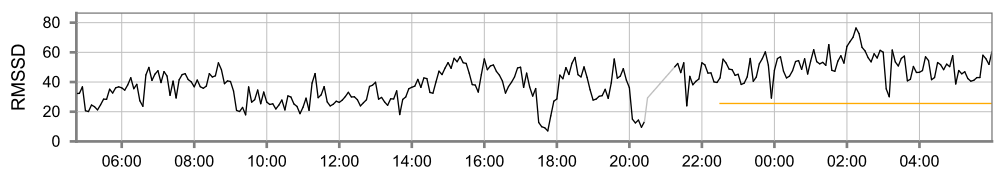
Unen aikana

**1,4 (Kohtalainen)**

Suhde (yö/päivä)

Lisälyönnit

**35**



### Pv 3: to 05.03.2015

RMSSD:n keskiarvo

**37**

Hereilläoloaikana

**45**

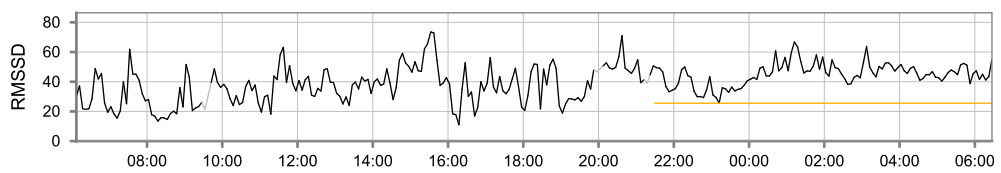
Unen aikana

**1,2 (Kohtalainen)**

Suhde (yö/päivä)

Lisälyönnit

**29**



— Laskennassa käytetty tieto    — Työjakso    — Unijakso    — Suositeltu minimi unen aikana

**i** **RMSSD** on sykevaihtelun mittari, joka kuvaa mm. palautumisen laatua. Matalat RMSSD -arvot unen aikana viittaavat heikkoon palautumiseen. Korkeammat arvot viittaavat tehokkaampaan palautumiseen. Normaalitylanteessa unenaikaisen RMSSD-arvon tulisi olla yli 26 (arvo määräytyy iän perusteella).

**Lisälyönnit** ovat yleisiä, mutta mikäli niitä on useampina päivinä yli 800kpl, niiden syyn selvittämiseksi suositellaan lisätutkimuksia.