

Uniongelmia ja stressiä Case		Ryhmä: -	
Ikä (vuotta)	40	Leposyke (lyöntiä/min)	44
Pituus (cm)	182	Maksimisyke (lyöntiä/min)	184
Paino (kg)	90	Painoindeksi (BMI)	27.2
Akt.luokka	6.0 (Hyvä)		
		Sähköposti: -	
		Seurantasuositus: ■ 2-6 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: ma 26.09.2016	-	-	☹️	🟡 Kohtalainen palautuminen, mutta yöuni jää lyhyeksi
Pv 2: ti 27.09.2016	-	-	😊	🟡 Kohtalainen palautuminen, mutta yöuni jää lyhyeksi
Pv 3: ke 28.09.2016	-	-	😐	🟠 Heikko palautuminen

- | | |
|---|---|
| ■ Hyvä palautuminen | ■ Heikko palautuminen |
| ■ Hyvä palautuminen, mutta päivän aikainen palautuminen puuttuu | ■ Ylikuormittuminen |
| ■ Kohtalainen palautuminen, mutta yöuni jää lyhyeksi | ■ Fyysinen ylikuormitustila |
| ■ Viivästynyt yöpalautuminen | ■ Fysiologisesti poikkeava tila |
| | ■ Ei tunnistettu |

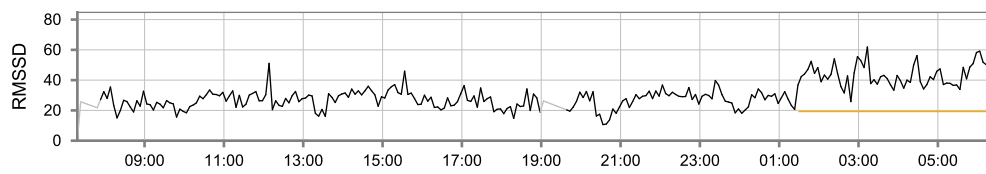
i **Kuormitustilan luokittelun** tarkoituksena on tiivistää sykevariaatiomittausten kautta saatavaa tietoa helpommin tulkittavaan muotoon. Luokittelun tarkoituksena ei ole vähentää asiantuntijan roolia palautteen antamisessa, vaan toimia apuvälineenä tuloksiin perehdyttäessä.
Ei tunnistettu tila: Kuormitustilaa 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.

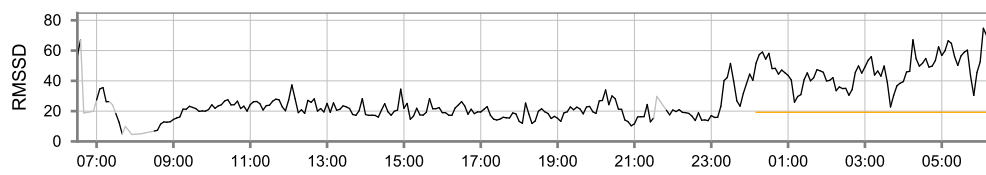
Pv 1: ma 26.09.2016

RMSSD:n keskiarvo **27**
 Hereilläöloaikana **43**
 Unen aikana **1,6 (Hyvä)**
 Lisälyönnit **18**



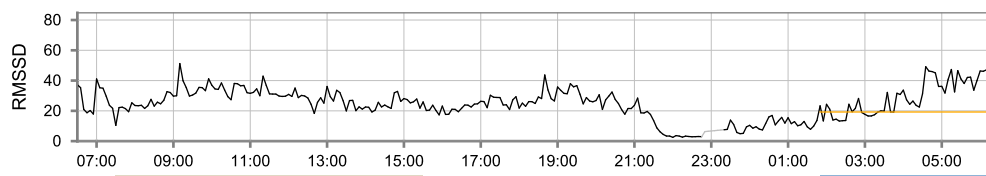
Pv 2: ti 27.09.2016

RMSSD:n keskiarvo **22**
 Hereilläöloaikana **48**
 Unen aikana **2,2 (Hyvä)**
 Lisälyönnit **61**



Pv 3: ke 28.09.2016

RMSSD:n keskiarvo **24**
 Hereilläöloaikana **30**
 Unen aikana **1,2 (Kohtalainen)**
 Lisälyönnit **114**



— 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. Normaali tilanteessa unenaikaisen RMSSD-arvon tulisi olla yli 19 (arvo määräytyy iän perusteella).
Lisälyönnit ovat yleisiä, mutta mikäli niitä on useampina päivinä yli 800kpl, niiden syyn selvittämiseksi suositellaan lisätutkimuksia.