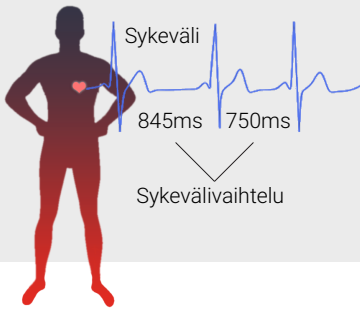


# Hyvinvointianalyysi

Stressaantunut asiantuntija Case

# MITÄ HYVINVOINTIANALYYSI KERTOO?



Hyvinvointianalyysi auttaa sinua hallitsemaan stressiä, palautumaan paremmin ja liikkumaan oikein. Hyvinvointianalyysi perustuu sydämen sykevälivaihtelun analyysiin.

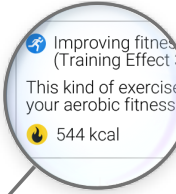
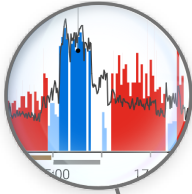
Tavoitteena on löytää tasapaino työn ja vapaa-ajan sekä kuormituksen ja levon välillä, sekä tunnistaa omat vahvuudet ja kehityskohteet. Olennaista ei ole täydellinen stressin puuttuminen, vaan riittävä palautuminen ja sopivan elämänyrtymin löytäminen.

**Stressi** tarkoittaa vireystilan nousua, joka voi olla positiivista tai negatiivista.

**Palautuminen** tarkoittaa elimistön rauhoittumista. Tärkeitä palautumisjaksoja ovat yöni, tauot ja rauhoittavat hetket päivällä.

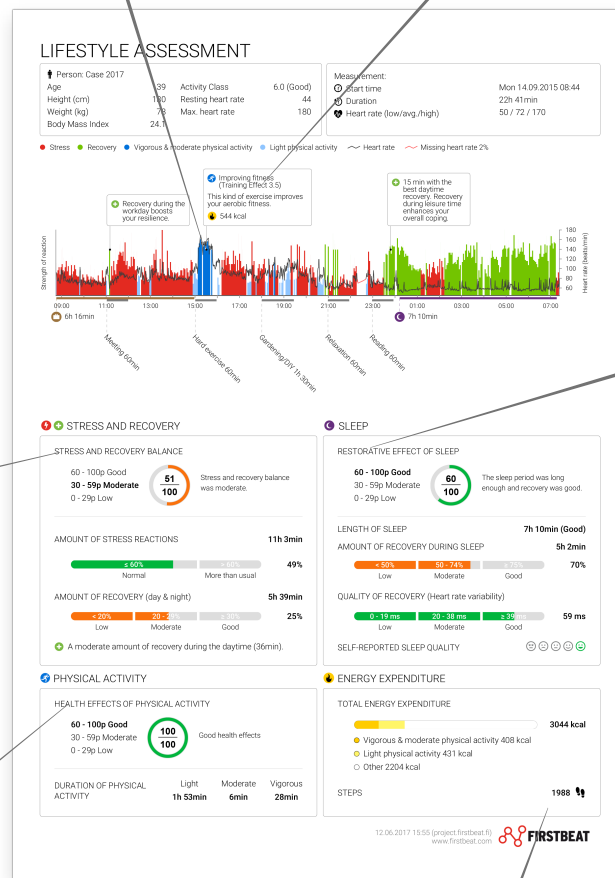
**Liikunta** on fyysistä kuormitusta, jonka aikana energiankulutus nousee selvästi.

- Rasittava liikunta > 60 %
- reipas 40–60 % ja
- kevyt < 40 % maksimaalisesta suorituskyvystä.



**Harjoitusvaikutus** kertoo liikuntasuorituksen vaikutuksen henkilökohtaisen kunnon kehittymiseen (asteikolla 1-5).

- 5.0 Tilapäisesti ylikuormittava
- 4.0 > Erittäin kehittävä
- 3.0 > Kehittävä
- 2.0 > Kuntoa ylläpitävä
- 1.0 > Palauttava

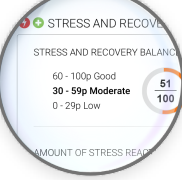


**Unen palauttavuuteen** vaikuttaa unen pituus sekä palautumisen määrä ja laatu unen aikana.

**Unen pituus** tarkoittaa päiväkirjaan merkittyä jaksoa nukkumaanmenosta heräämiseen.

**Palautumisen määrä** tarkoittaa palautumisen osuutta unijaksosta.

**Palautumisen laatu** tarkoittaa sykevälivaihtelun määrää unijakson aikana. Ikä ja perimä vaikuttavat sykevälivaihteluun ja iän vaikutus on huomioitu viitearvoissa.



**Stressin ja palautumisen tasapaino** koostuu stressin ja palautumisen kokonaismääristä sekä päivän aikaisesta palautumisesta.



**Liikunnan terveysvaikutukset** muodostuvat aerobisen liikunnan keston ja tehon perusteella. Liikuntasuositusten mukaan esimerkiksi 30 min reipasta tai 20 min rasittavaa liikuntaa tuottaa hyviä terveysvaikutuksia.



**Askeleet** tunnustetaan liikedatan avulla ja niitä kertyy juoksusta ja kävelystä. Askeleita ei kerry esimerkiksi pyöräilystä tai hyvin kevyestä liikkeestä. Yli 10,000 askelta päivässä kuvaa erittäin aktiivista päivää.

# ALOITUSKYSELYRAPORTTI

---

Profiili

Stressaantunut asiantuntija Case

Mittauksen alkupäivämäärä

03.03.2015

## KYSELYN TULOKSET

---

Liikun mielestäni riittävästi terveyden kannalta.

😊 Täysin samaa mieltä

Liikuntani teho on mielestäni riittävä kohottamaan kuntoani.

😊 Täysin samaa mieltä

Syön mielestäni terveellisesti

😊 Jokseenkin samaa mieltä

Koen käyttäväni alkoholia kohtuudella.

😊 Täysin samaa mieltä

En koe olevani stressaantunut.

😞 Täysin eri mieltä

Päiviini sisältyy palauttavia hetkiä ja taukoja.

😞 Jokseenkin eri mieltä

Olen yleensä virkeä ja energinen.

😐 En osaa sanoa

Nukun mielestäni riittävästi.

😐 En osaa sanoa

Koen, että voin vaikuttaa omaan terveyteeni liittyviin asioihin.

😊 Täysin samaa mieltä

Voin mielestäni hyvin tällä hetkellä.

😊 Jokseenkin samaa mieltä



Vastausvaihtoehdot:

Täysin samaa mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

En osaa sanoa

Jokseenkin eri mieltä

Täysin eri mieltä

# HYVINVOINTIANALYYSI

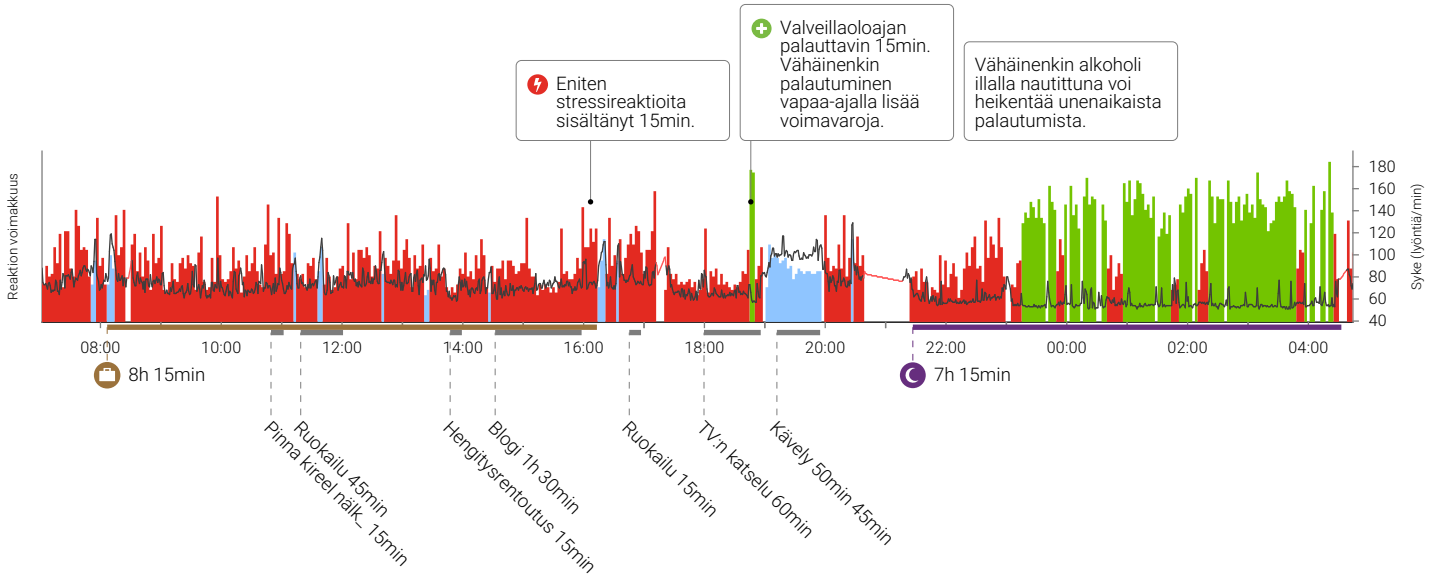
Henkilö: Stressaantunut asiantuntija Case

Ikä	23	Aktiivisuusluokka	6.0 (Hyvä)
Pituus (cm)	158	Leposyke	39
Paino (kg)	55	Maksimisyke	194
Painoindeksi	22.0		

Mittaus:

Alkamisaika	ti 03.03.2015 07:01
Kesto	21h 43min
Syke (alin/keskiarvo/korkein)	49 / 67 / 128
Lisätietoja: 🍷 Alkoholia 1 annos	

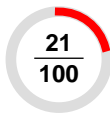
● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke ~ Puuttuva syketieto 5%



## STRESSI JA PALAUTUMINEN

### STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

60 - 100p Hyvä  
30 - 59p Kohtalainen  
0 - 29p Heikko



Stressin ja palautumisen tasapaino oli heikko.

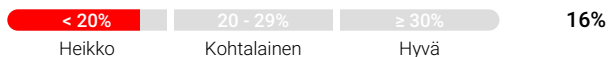
### STRESSIREAKTIOIDEN MÄÄRÄ / VRK

14h 21min



### PALAUTUMISEN MÄÄRÄ / VRK

3h 25min



➕ Päivänaikaista palautumista esiintyi hieman (3min).

## UNI

### UNEN PALAUTTAVUUS

60 - 100p Hyvä  
30 - 59p Kohtalainen  
0 - 29p Heikko



Unijakso oli riittävän pitkä, mutta palautuminen oli vain kohtalaista.

### UNEN PITUUS

7h 15min (Hyvä)

### PALAUTUMISEN MÄÄRÄ UNEN AIKANA

3h 22min



### PALAUTUMISEN LAATU (sykevälivaihtelu)



OMA ARVIO UNENLAADUSTA



## LIIKUNTA

### LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä  
30 - 59p Kohtalainen  
0 - 29p Heikko



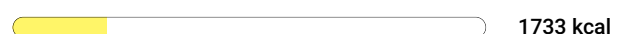
Vähäiset terveysvaikutukset

### LIIKUNNAN KESTO

Kevyt 1h 34min  
Reipas 0min  
Rasittava 0min

## ENERGIANKULUTUS

### ENERGIANKULUTUS YHTEENSÄ



- Rasittava & reipas liikunta 0 kcal
- Kevyt liikunta 346 kcal
- Muu kulutus 1387 kcal

### ASKELEITA

8727 🚶

# HYVINVOINTIANALYYSI

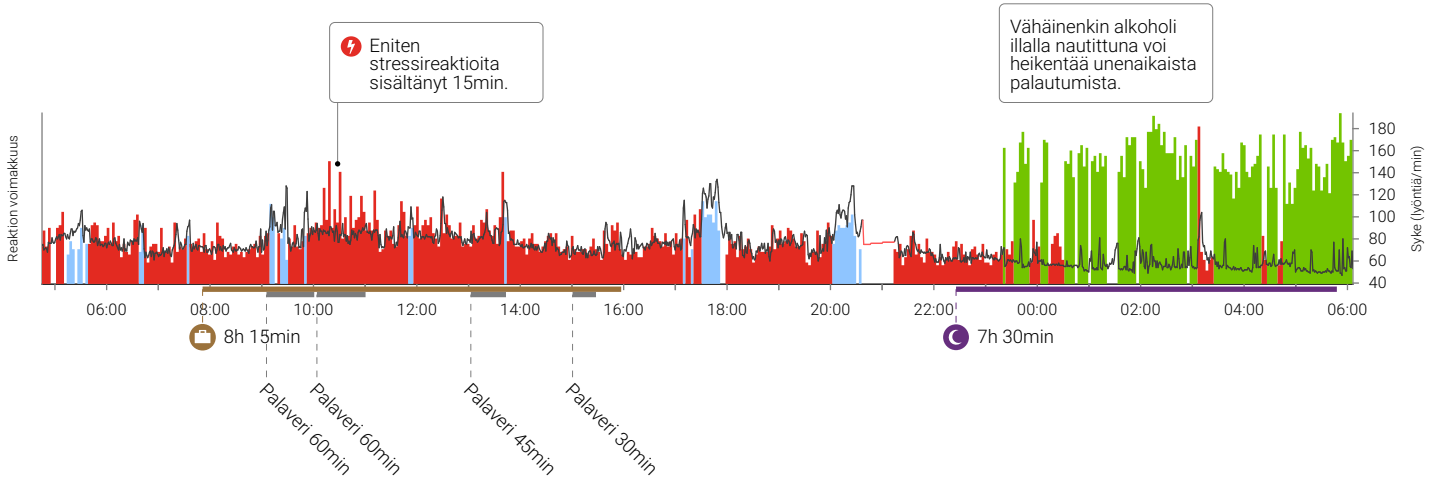
Henkilö: Stressaantunut asiantuntija Case

Ikä	23	Aktiivisuusluokka	6.0 (Hyvä)
Pituus (cm)	158	Leposyke	39
Paino (kg)	55	Maksimisyke	194
Painoindeksi	22.0		

Mittaus:

Alkamisaika	ke 04.03.2015 04:45
Kesto	25h 22min
Syke (alin/keskiarvo/korkein)	46 / 69 / 134
Lisätietoja: Alkoholia 2 annosta	

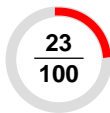
● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke ~ Puuttuva syketieto 2%



## STRESSI JA PALAUTUMINEN

### STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

60 - 100p Hyvä  
30 - 59p Kohtalainen  
0 - 29p Heikko



Stressin ja palautumisen tasapaino oli heikko.

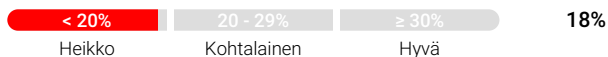
### STRESSIREAKTIOIDEN MÄÄRÄ / VRK

16h 47min



### PALAUTUMISEN MÄÄRÄ / VRK

4h 31min



➕ Päivänaikaista palautumista esiintyi hieman (4min).

## UNI

### UNEN PALAUTTAVUUS

60 - 100p Hyvä  
30 - 59p Kohtalainen  
0 - 29p Heikko



Unijakso oli riittävän pitkä, mutta palautuminen oli vain kohtalaista.

### UNEN PITUUS

7h 30min (Hyvä)

### PALAUTUMISEN MÄÄRÄ UNEN AIKANA

4h 28min



### PALAUTUMISEN LAATU (sykevälivaihtelu)



OMA ARVIO UNENLAADUSTA



## LIIKUNTA

### LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä  
30 - 59p Kohtalainen  
0 - 29p Heikko



Vähäiset terveysvaikutukset

### LIIKUNNAN KESTO

Kevyt 1h 52min  
Reipas 0min  
Rasittava 0min

## ENERGIANKULUTUS

### ENERGIANKULUTUS YHTEENSÄ

1921 kcal

- Rasittava & reipas liikunta 0 kcal
- Kevyt liikunta 397 kcal
- Muu kulutus 1524 kcal

### ASKELEITA

7516

# HYVINVOINTIANALYYSI

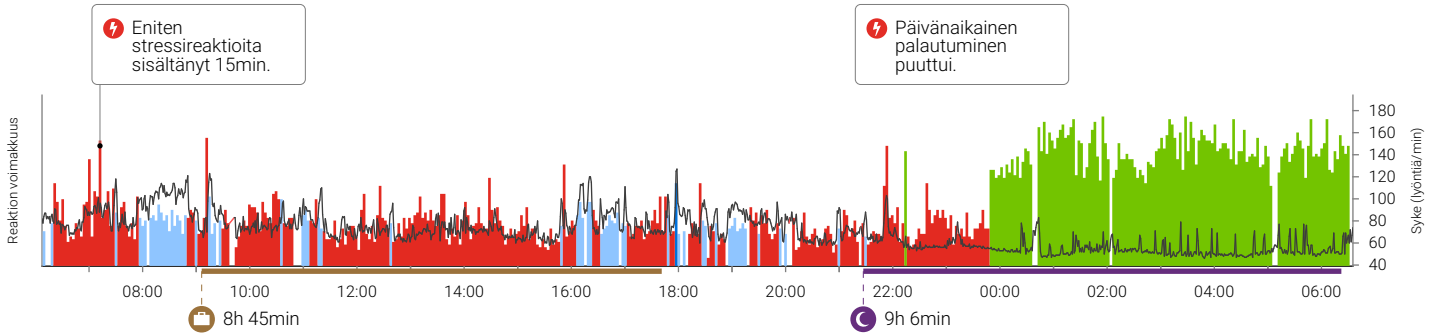
Henkilö: Stressaantunut asiantuntija Case

Ikä	23	Aktiivisuusluokka	6.0 (Hyvä)
Pituus (cm)	158	Leposyke	39
Paino (kg)	55	Maksimisyke	194
Painoindeksi	22.0		

Mittaus:

Alkamisaika	to 05.03.2015 06:07
Kesto	24h 29min
Syke (alin/keskiarvo/korkein)	45 / 66 / 126

● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke ~ Puuttuva syketieto 0%



## STRESSI JA PALAUTUMINEN

### STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

60 - 100p Hyvä

**30 - 59p Kohtalainen**

0 - 29p Heikko



Stressin ja palautumisen tasapaino oli kohtalainen.

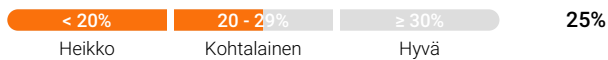
### STRESSIREAKTIOIDEN MÄÄRÄ / VRK

**13h 18min**



### PALAUTUMISEN MÄÄRÄ / VRK

**6h 8min**



⚡ Päivän aikaista palautumista ei esiintynyt.

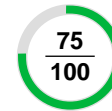
## UNI

### UNEN PALAUTTAVUUS

**60 - 100p Hyvä**

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko



Palautuminen unijakson aikana oli hyvää, mutta palautumisen alku viivästyi.

### UNEN PITUUS

**9h 6min (Hyvä)**

### PALAUTUMISEN MÄÄRÄ UNEN AIKANA

**6h 8min**



### PALAUTUMISEN LAATU (sykevälivaihtelu)



OMA ARVIO UNENLAADUSTA



## LIIKUNTA

### LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä

**30 - 59p Kohtalainen**

0 - 29p Heikko



Kohtalaiset terveysvaikutukset

### LIIKUNNAN KESTO

Kevyt	Reipas	Rasittava
2h 47min	2min	0min

## ENERGIANKULUTUS

### ENERGIANKULUTUS YHTEENSÄ



- Rasittava & reipas liikunta 11 kcal
- Kevyt liikunta 506 kcal
- Muu kulutus 1483 kcal

ASKELEITA

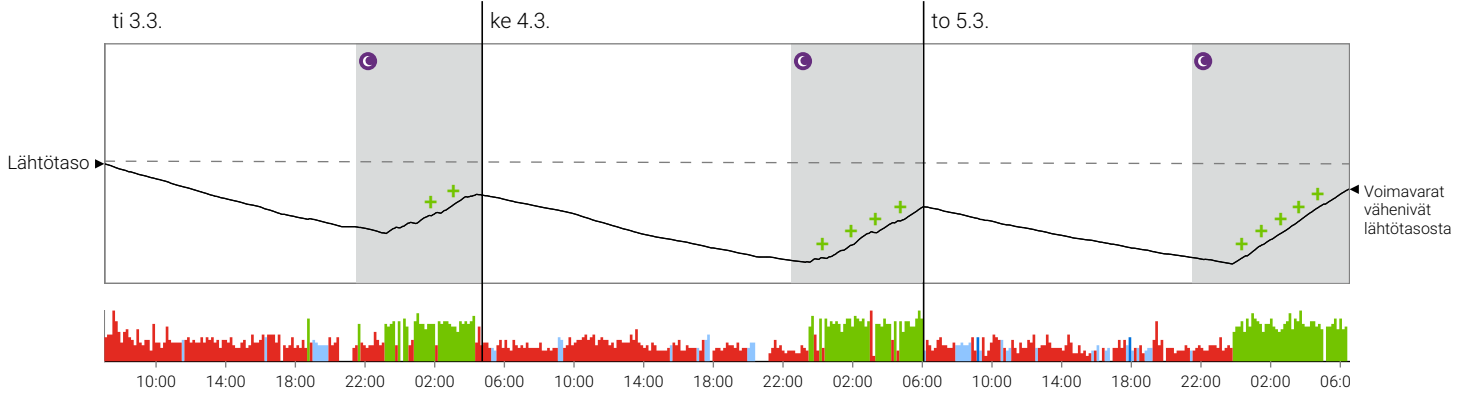
4661

# HYVINVOINTIANALYYSIN YHTEENVETO

Henkilö: Stressaantunut asiantuntija Case	Hyvinvointianalyysi: 03.03.2015 - 05.03.2015		
Ikä: 23	Aktiivisuusluokka: 6.0 (Hyvä)	Lisätietoja:	
Pituus (cm): 158	Leposyke: 39	Alkoholia: ti 3.3. (1 annos), ke 4.3. (2 annosta)	
Paino (kg): 55	Maksimisyke: 194		
Painoindeksi: 22.0			

## VOIMAVARAT

➤ Voimavarat lisääntyvät   ➤ Voimavarat vähenevät   ➤ Merkittävä palautumisjakso   ● Stressi   ● Palautuminen   ● Rasittava & reipas liikunta   ● Kevyt liikunta



## HYVINVOINTIANALYYSIN KOKONAISPISTEET

Tulos perustuu stressin ja palautumisen, unen ja liikunnan mittaustuloksiisi. Näitä osa-alueita parantamalla edistät hyvinvointiasi ja nostat pistemäärääsi.



85 - 100p Erittäin hyvä

60 - 84p Hyvä

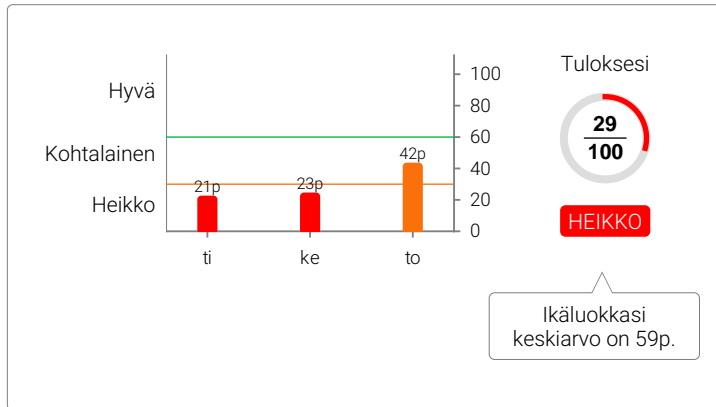
30 - 59p **Kohtalainen**

15 - 29p Heikko

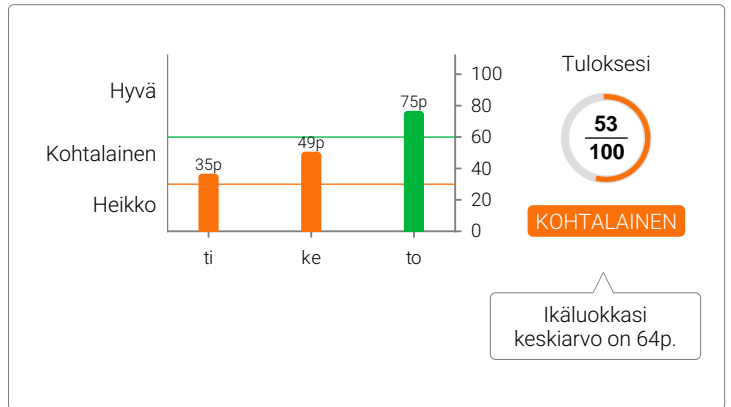
0 - 14p Erittäin heikko

Hyvinvointianalyysiin osallistuneiden keskiarvo on 55p.

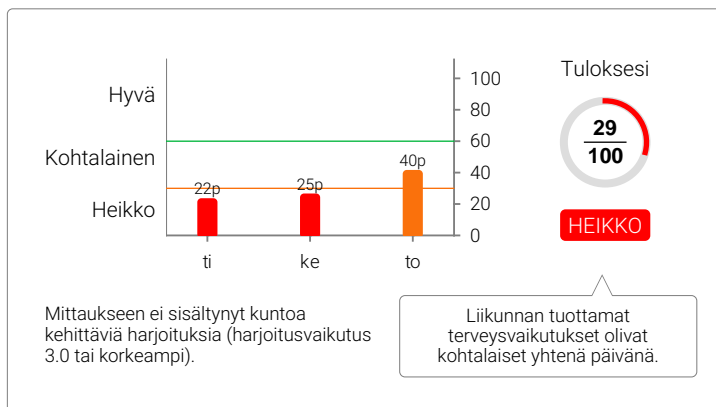
## STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO



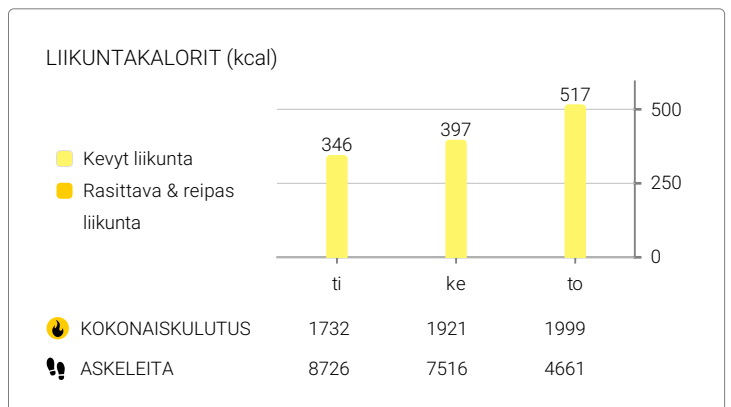
## UNEN PALAUTTAVUUS



## LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET



## ENERGIANKULUTUS

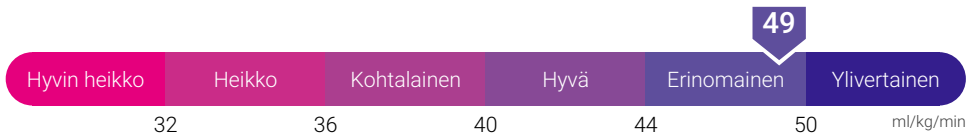


# KUNTOTASO

Henkilö: Stressaantunut asiantuntija Case			
Ikä	23	Aktiivisuusluokka	6.0 (Hyvä)
Pituus (cm)	158	Leposyke	39
Paino (kg)	55	Maksimisyke	194
Painoindeksi	22.0		

Hyvinvointianalyysi: 03.03.2015 - 05.03.2015

## KUNTOTASO (VO2max)



VO2max tuloksesi on **49** ml/kg/min.

Ikään ja sukupuoleen suhteutettu kuntotasosi on **Erinomainen**.

### Maksimaalinen hapenottoikyky (VO2max) – Kestävyyskunnan mittari

Maksimaalinen hapenottoikyky (VO2max) kuvaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kykyä toimittaa happea työskenteleville lihaksille ja elimistön kykyä hyödyntää happea energian tuottamiseksi liikuntasuorituksen aikana. Korkea maksimaalinen hapenottoikyky kuvaa hyvää kestävyyskuntoa, joka on tutkitusti yhteydessä parempaan terveyteen ja suorituskyykyyn sekä pienempään kuolleisuusriskiin.

Maksimaalista hapenottoikykyä mitataan laboratoriossa hengityskaasujen avulla ja sen yksikkö on millilitraa happea minuutissa suhteessa kehonpainoon (ml/kg/min). Hyvinvointianalyysi arvioi maksimaalista hapenottoikykyä vertaamalla kehon kuormitustasoa kävelynopeuteen mittauksen aikana havaituista kävelyjaksoista. Tulosta verrataan muihin saman ikäisiin ja samaa sukupuolta oleviin. Tyypillisesti maksimaalinen hapenottoikyky vaihtelee välillä 20-70 ml/kg/min.

\*VO2max luokittelun viitearvojen käyttöön on saatu lupa Cooper Instituutilta (Dallas, Texas)



# TAVOITTEET

---

Valitse henkilökohtaiset tavoitteet, joiden avulla pyrit edistämään hyvinvointiasi.

## Stressinhallinta

- Muokkaan aikatauluni realistiseksi.
- Pysin tauottamaan työtäni.
- Töistä lähdettyäni nollaan ajatukseni mieluisan tekemisen parissa.
- Opettelen sanomaan ”Ei”.

## Palautuminen ja uni

- Pidän kiinni harrastuksistani, sillä ne edistävät hyvinvointiani.
- Pysin rentoutumaan säännöllisesti (esim. rentoutusharjoitus, TV:n katselu tai lukeminen).
- Vältän kuormitustekijöitä ennen nukkumaanmenoa (esim. alkoholi, työt ja älylaitteet).
- Käyn ajoissa nukkumaan.

## Liikunta

- Etsin itselleni mielekkään lajin, jota harrastan säännöllisesti.
- Lisään aktiivisuutta päiviini, esim. käytän portaita, kävelen lyhyet matkat, vältän yhtäjaksoista istumista.
- Harrastan liikuntaa vähintään 6 kertaa viikossa.
- Huolehdin lihahuollosta ja liikkuvuudesta säännöllisesti joka viikko.

## Ravitsemus

- Pidän kiinni säännöllisestä ateriaritmistä.
- Vältän runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa sisältäviä tuotteita.
- Pudotan painoani 2 kg.
- Muistan syödä ja juoda myös kiireen keskellä.