

Unipisteet 20p Case		Grupp: - E-post: -
Ålder (år) 59	Vilopuls (slag/min) 54	Rekommendation gällande uppföljningar: ■ 1 månad
Längd (cm) 174	Maxpuls (slag/min) 189	Övrig information:
Vikt (kg) 87	Body Mass Index (BMI) 28.7	
Aktivitetsklass 1.0 (Dålig)		

i Uppföljningsrekommendation: Baserat på resultatet ges en rekommendation för nästa mätning (svag återhämtning: Ökad risk för överbelastning: 1 månad, måttlig återhämtning: 2–6 månader, god återhämtning: 6–12 månader).

KLASSIFICERING OCH INFORMATION

	Alkohol	Medicinering	Sömnkvalitet (egen uppgift)	Stressläge
Dag 1: to 21.10.2010	2 portioner	-	☹️	🔴 Överbelastning
Dag 2: fr 22.10.2010	3 portioner	-	☹️	🔴 Överbelastning
Dag 3: lö 23.10.2010	4 portioner	-	☹️	🔴 Överbelastning

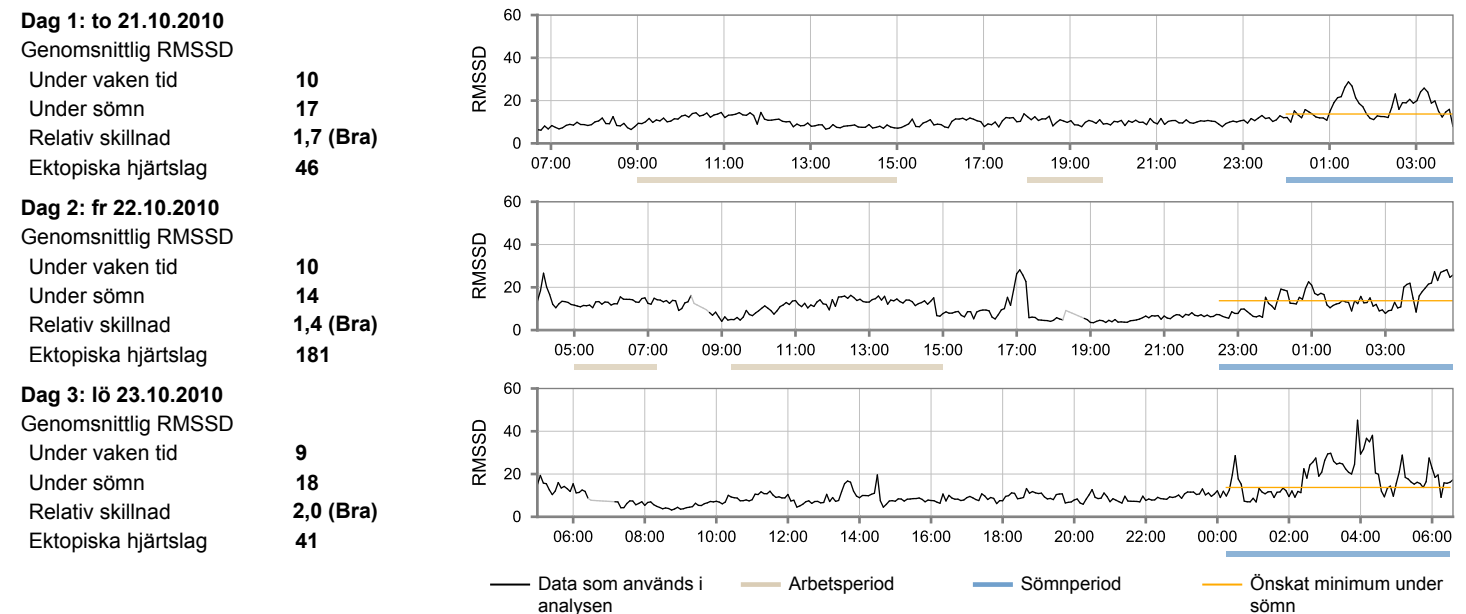
■ Bra återhämtning	■ Dålig återhämtning
■ Bra återhämtning, men ingen återhämtning under dagen	■ Överbelastning
■ Medelgod återhämtning, men för kort sömn	■ Fysisk överbelastning
■ Förseiad nattlig återhämtning	■ Oregelbunden fysiologisk status
	 Kan ej identifieras

i Syftet med klassificeringen av stressstatus är att uttrycka den mångfacetterade information som mätningen av hjärtslag ger i en form som är lättare att tolka. Syftet med klassificeringen är inte att förminska expertens arbete med att ge feedback, utan den är avsedd att vara ett funktionellt verktyg som hjälper dig att förstå resultatet.

Status kan ej identifieras: Stressstatus kan inte beräknas om inte kriterierna för någon status uppfylls eller om de står i konflikt med varandra, mätningen är påtagligt längre eller kortare än 24 timmar eller om större datavolymer saknas.

PULSVARIATION

Pulsvariation (RMSSD) under mätperioden.



i RMSSD är ett mått på pulsvariationen som indikerar återhämtningskvaliteten. Låga RMSSD-värden under sömn indikerar dålig återhämtning. Högre värden indikerar förbättrad återhämtning. Det genomsnittliga RMSSD-värdet ska vara 14 eller högre under sömn (värdet fastställs baserat på ålder). **Ektopiska hjärtslag** är vanligt, men vid en förekomst som överstiger 800 under flera dagar rekommenderas ytterligare tester för att fastställa orsaken.