

# Hyvinvointianalyysi

Case 2017

# ALOITUSKYSELYRAPORTTI

Profiili

Case 2017

Kartoituksen alkupäivämäärä

14.09.2015

## KYSELYN TULOKSET

Liikun mielestäni riittävästi terveyden kannalta.

😊 Jokseenkin samaa mieltä

Liikuntani teho on mielestäni riittävä kohottamaan kuntoani.

😊 Täysin samaa mieltä

Syön mielestäni terveellisesti

😐 En osaa sanoa

Koen käyttäväni alkoholia kohtuudella.

😊 Jokseenkin samaa mieltä

En koe olevani stressaantunut.

😞 Jokseenkin eri mieltä

Päiviini sisältyy palauttavia hetkiä ja taukoja.

😞 Jokseenkin eri mieltä

Olen yleensä virkeä ja energinen.

😊 Jokseenkin samaa mieltä

Nukun mielestäni riittävästi.

😊 Jokseenkin samaa mieltä

Koen, että voin vaikuttaa omaan terveyteeni liittyviin asioihin.

😊 Jokseenkin 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

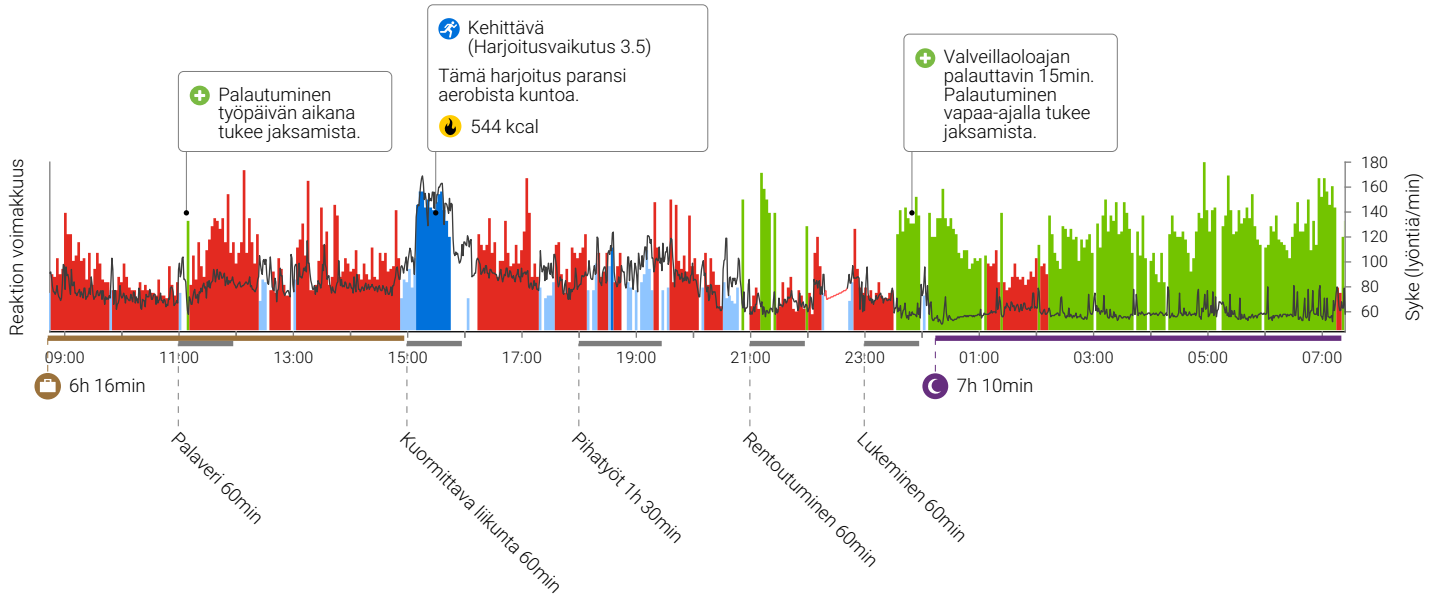
Henkilö: Case 2017

|              |      |                   |            |
|--------------|------|-------------------|------------|
| Ikä          | 39   | Aktiivisuusluokka | 6.0 (Hyvä) |
| Pituus (cm)  | 180  | Leposyke          | 44         |
| Paino (kg)   | 78   | Maksimisyke       | 180        |
| Painoindeksi | 24.1 |                   |            |

Mittaus:

|                               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| Alkamisaika                   | ma 14.09.2015 08:44 |
| Kesto                         | 22h 41min           |
| Syke (alin/keskiarvo/korkein) | 50 / 72 / 170       |

● 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 kohtalainen.

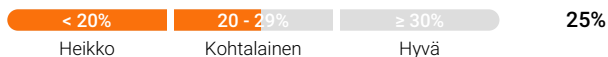
### STRESSIREAKTIOIDEN MÄÄRÄ / VRK

11h 3min



### PALAUTUMISEN MÄÄRÄ / VRK

5h 39min

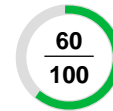


➕ Päivänaikaista palautumista esiintyi kohtalaisesti (36min).

## UNI

### UNEN PALAUTTAVUUS

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



Unijakso oli riittävän pitkä ja palautuminen oli hyvää.

### UNEN PITUUS

7h 10min (Hyvä)

### PALAUTUMISEN MÄÄRÄ UNEN AIKANA

5h 2min



### PALAUTUMISEN LAATU (sykevälivaihtelu)



OMA ARVIO UNENLAADUSTA



## LIIKUNTA

### LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

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



Hyvät terveysvaikutukset

### LIIKUNNAN KESTO

Kevyt 1h 53min  
Reipas 6min  
Rasittava 28min

## ENERGIANKULUTUS

### ENERGIANKULUTUS YHTEENSÄ



- Rasittava & reipas liikunta 408 kcal
- Kevyt liikunta 431 kcal
- Muu kulutus 2204 kcal

ASKELEITA

9988

# HYVINVOINTIANALYYSI

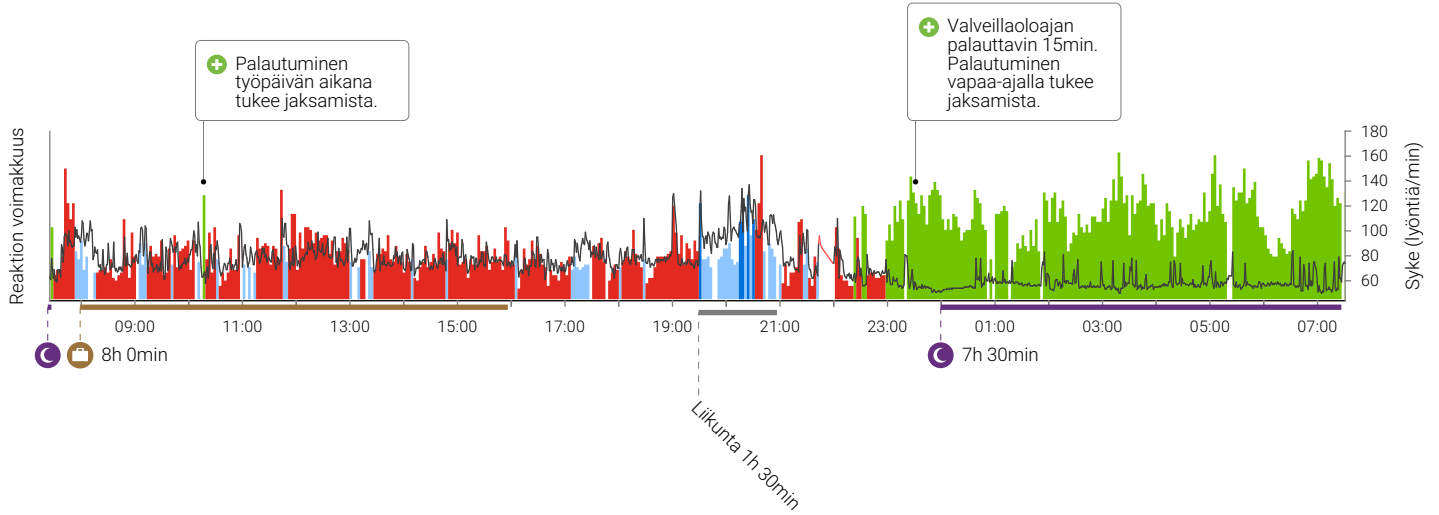
Henkilö: Case 2017

|              |      |                   |            |
|--------------|------|-------------------|------------|
| Ikä          | 39   | Aktiivisuusluokka | 6.0 (Hyvä) |
| Pituus (cm)  | 180  | Leposyke          | 44         |
| Paino (kg)   | 78   | Maksimisyke       | 180        |
| Painoindeksi | 24.1 |                   |            |

Mittaus:

|                               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| Alkamisaika                   | ti 15.09.2015 07:24 |
| Kesto                         | 24h 7min            |
| Syke (alin/keskiarvo/korkein) | 49 / 68 / 137       |

● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke ~ Puuttuva syketieto 1%



## STRESSI JA PALAUTUMINEN

### STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko



Stressin ja palautumisen tasapaino oli hyvä.

### STRESSIREAKTIOIDEN MÄÄRÄ / VRK

11h 9min



### PALAUTUMISEN MÄÄRÄ / VRK

7h 34min



➕ Päivänaikaista palautumista esiintyi runsaasti (1h 1min).

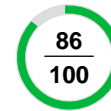
## UNI

### UNEN PALAUTTAVUUS

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko



Unijakso oli riittävän pitkä ja palautuminen oli hyvää.

### UNEN PITUUS

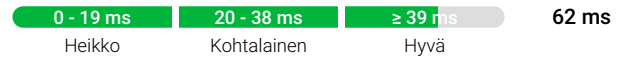
7h 35min (Hyvä)

### PALAUTUMISEN MÄÄRÄ UNEN AIKANA

6h 32min



### PALAUTUMISEN LAATU (sykevälivaihtelu)



OMA ARVIO UNENLAADUSTA



## LIIKUNTA

### LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko



Kohtalaiset terveysvaikutukset

### LIIKUNNAN KESTO

Kevyt 2h 13min Reipas 7min Rasittava 0min

## ENERGIANKULUTUS

### ENERGIANKULUTUS YHTEENSÄ

2857 kcal

● Rasittava & reipas liikunta 56 kcal

● Kevyt liikunta 509 kcal

○ Muu kulutus 2292 kcal

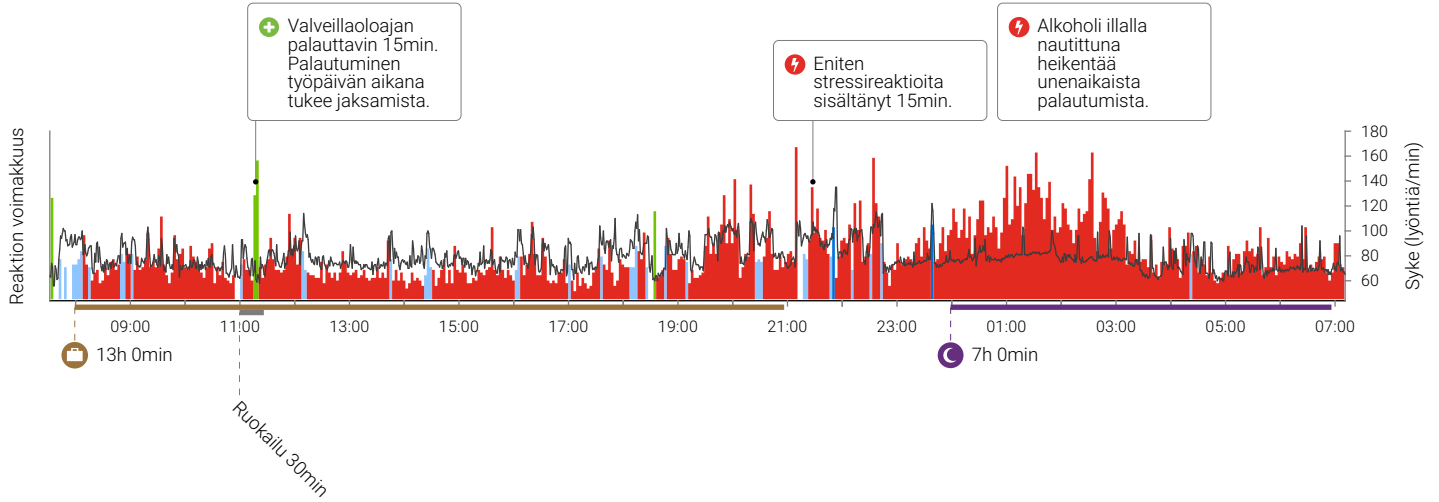
ASKELEITA

3392

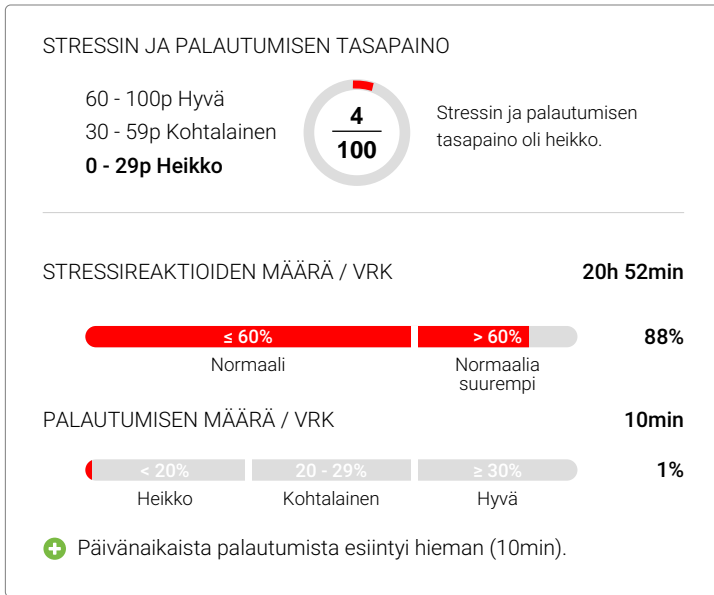
# HYVINVOINTIANALYYSI

|                    |      |                   |            |                                    |                     |
|--------------------|------|-------------------|------------|------------------------------------|---------------------|
| Henkilö: Case 2017 |      |                   |            | Mittaus:                           |                     |
| Ikä                | 39   | Aktiivisuusluokka | 6.0 (Hyvä) | Alkamisaika                        | ke 16.09.2015 07:31 |
| Pituus (cm)        | 180  | Leposyke          | 44         | Kesto                              | 23h 40min           |
| Paino (kg)         | 78   | Maksimisyke       | 180        | Syke (alin/keskiarvo/korkein)      | 54 / 75 / 136       |
| Painoindeksi       | 24.1 |                   |            | Lisätietoja: 🍷 Alkoholia 4 annosta |                     |

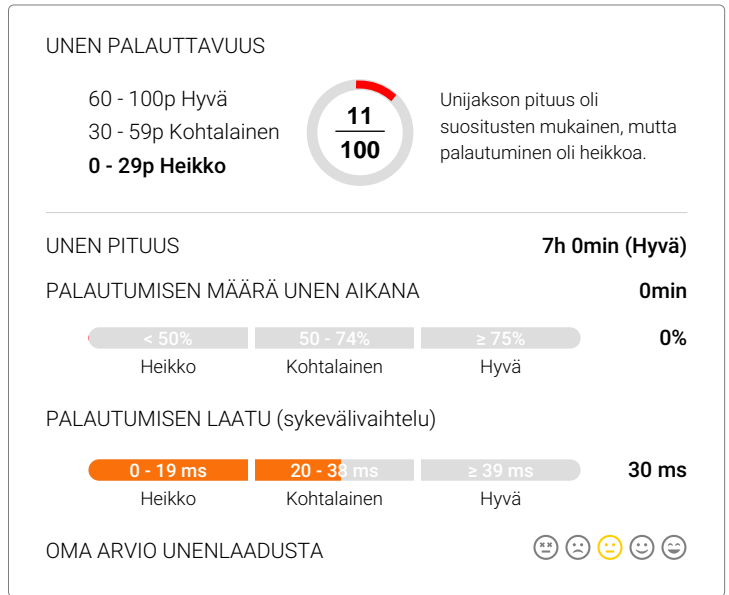
● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke ~ Puuttuva syketieto 0%



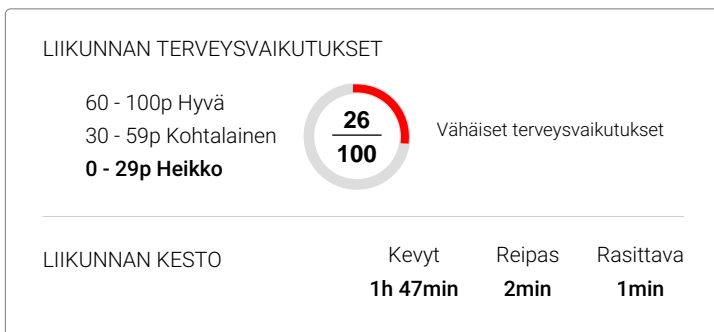
## ⚡ + STRESSI JA PALAUTUMINEN



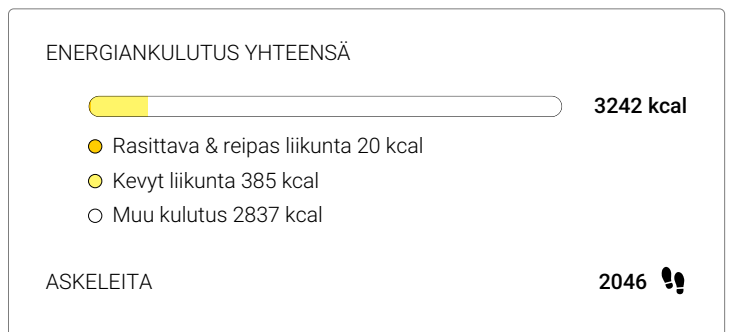
## 🕒 UNI



## 🏃 LIIKUNTA



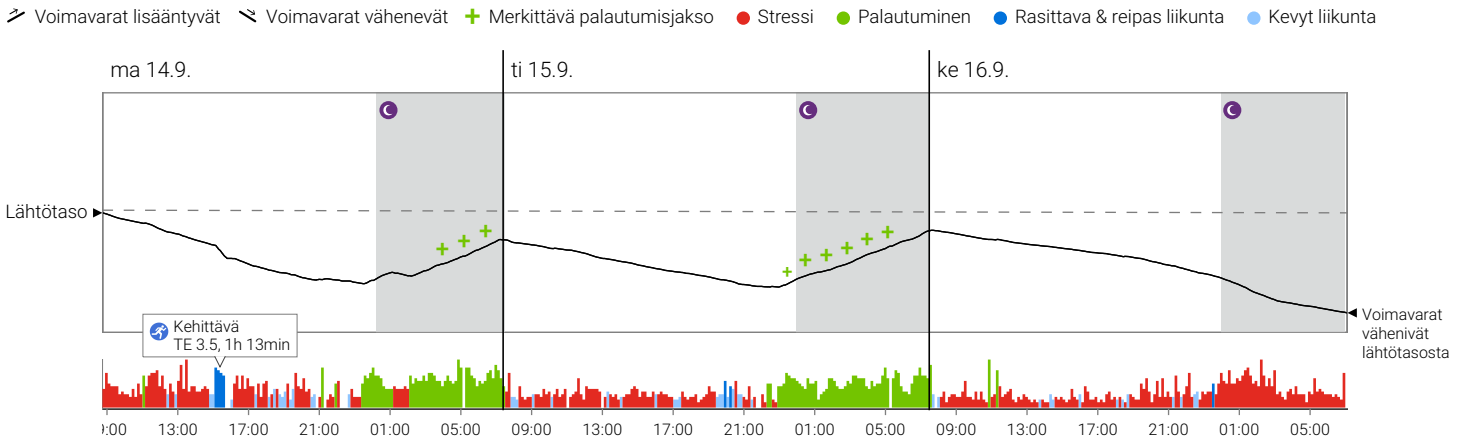
## 🔥 ENERGIANKULUTUS



# HYVINVOINTIANALYYSIN YHTEENVETO

|                    |      |                   |            |                                    |
|--------------------|------|-------------------|------------|------------------------------------|
| Henkilö: Case 2017 |      |                   |            | Kartoitus: 14.09.2015 - 16.09.2015 |
| Ikä                | 39   | Aktiivisuusluokka | 6.0 (Hyvä) | Lisätietoja:                       |
| Pituus (cm)        | 180  | Leposyke          | 44         | Alkoholia: ke 16.9. (4 annosta)    |
| Paino (kg)         | 78   | Maksimisyke       | 180        |                                    |
| Painoindeksi       | 24.1 |                   |            |                                    |

## VOIMAVARAT



## 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

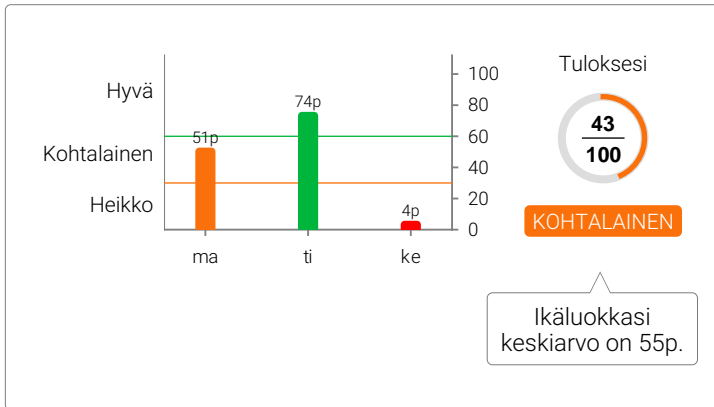
30 - 59p **KOHTALAINEN**

15 - 29p Heikko

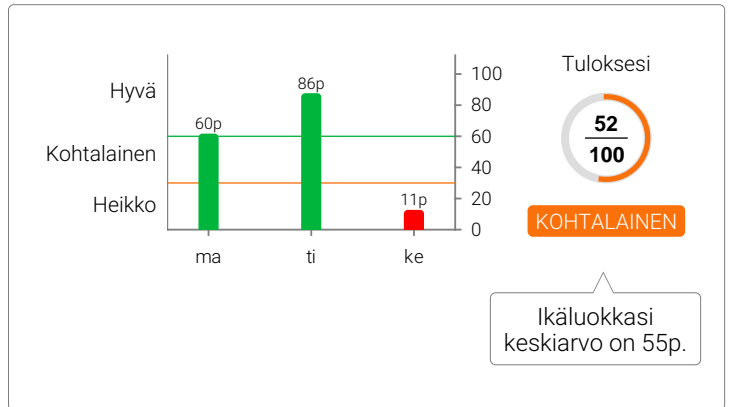
0 - 14p Erittäin heikko

Hyvinvointianalysiin osallistuneiden keskiarvo on 55p.

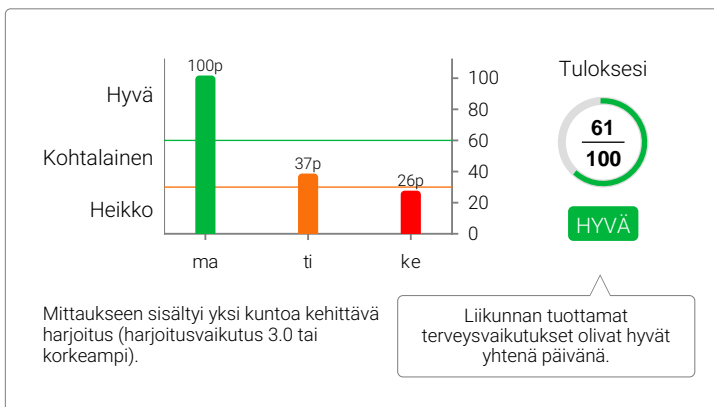
## ⚡ ➕ STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO



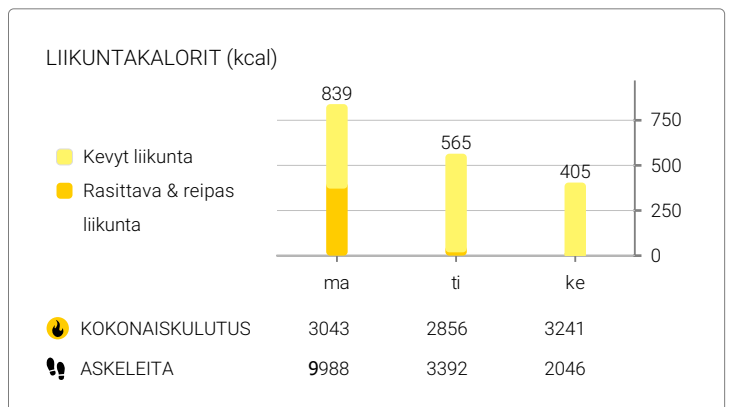
## 🌙 UNEN PALAUTTAVUUS



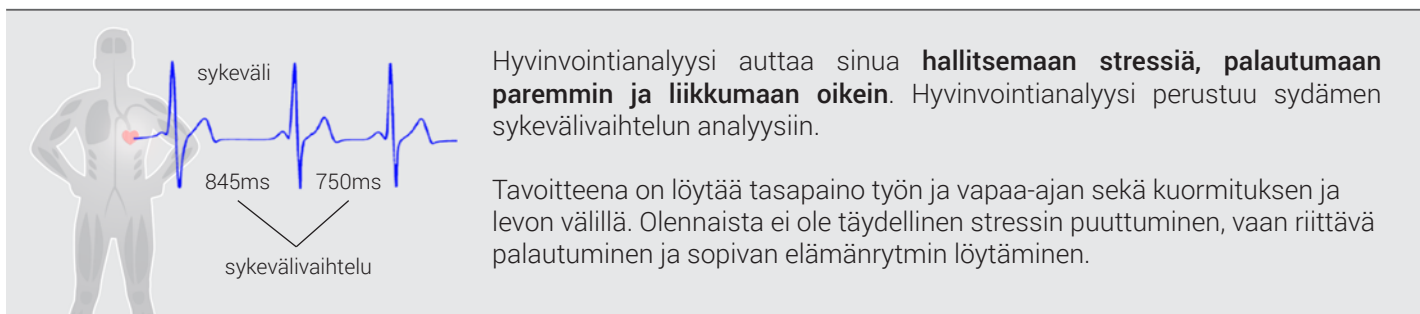
## 🏃 LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET



## 🔥 ENERGIANKULUTUS

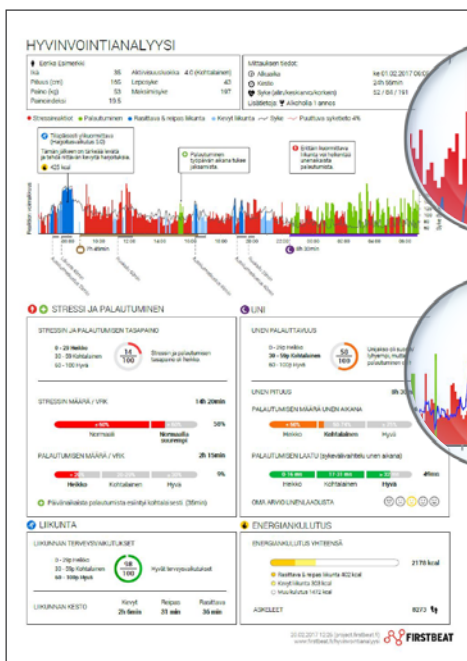


# MITÄ HYVINVOINTIANALYYSI KERTOO?



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. Olennaista ei ole täydellinen stressin puuttuminen, vaan riittävä palautuminen ja sopivan elämäntytmin löytäminen.



- **STRESSIREAKTIO** tarkoittaa vireystilan nousua elimistössä. Reaktio voi olla positiivinen tai negatiivinen. Keskimäärin stressireaktioita on 50 % vuorokaudessa.\*
- **PALAUTUMINEN** tarkoittaa elimistön rauhoittumista. Tärkeitä palautumisjaksoja ovat yöuni, tauot ja rauhoittavat hetket päivän aikana. Keskimäärin palautumista on 26 % vuorokaudessa.\*
- **LIIKUNTA** tarkoittaa fyysistä kuormitusta, jonka aikana energiankulutus nousee selvästi lepotasolta (yli 2 MET).
  - Rasittavan liikunnan teho on yli 60 %
  - Reippaan liikunnan teho on 40–60 % ja
  - Kevyen liikunnan teho on alle 40 % maksimaalisesta suorituskyvystä
- **MUU TILA** on tyypillisesti liikunnasta palautumista, lyhyitä heräilyjä unijakson aikana tai puuttuvaa syketietoa esim. suihkun aikana.



**Harjoitusvaikutus** kertoo yksittäisen liikuntasuorituksen vaikutuksen kunnon kehittymisen. Harjoitusvaikutuksen asteikko on 1-5 (kts. oikealla).

- 5.0 Tilapäisesti ylikuormittava
- 4.0 - 4.9 Erittäin kehittävä
- 3.0 - 3.9 Kehittävä
- 2.0 - 2.9 Kuntoa ylläpitävä
- 1.0 - 1.9 Palauttava



**Stressin ja palautumisen tasapaino** (0-100) koostuu stressin ja palautumisen kokonaismääristä sekä päivän aikaisesta palautumisesta. Keskimäärin tulos on 56p. \*

**Unen palauttavuuteen** (0-100) vaikuttaa unen pituus sekä palautumisen määrä ja laatu unen aikana. Keskimäärin tulos on 58p. \*

**Liikunnan terveysvaikutukset** (0-100) muodostuvat aerobisen liikunnan keston ja tehon perusteella. Liikuntasuositusten mukaan esimerkiksi 30 min reipasta tai 20 min rasittavaa liikuntaa tuottaa hyvät terveysvaikutukset. Keskimäärin tulos on 42p. \*

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

**Palautumisen määrä** tarkoittaa palautumisen osuutta unijaksosta. Keskimäärin tulos on 60%.\*



**Palautumisen laatu** tarkoittaa sykevälivaihtelun määrää unijakson aikana. Matala arvo viittaa heikkoon, korkeampi arvo parempaan palautumiseen. Ikä ja perimä vaikuttavat sykevälivaihteluun ja iän vaikutus on huomioitu viitearvoissa.

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

# TAVOITTEET

---

Valitse henkilökohtaiset tavoitteet, joiden avulla pyrit edistämään hyvinvointiasi.

## Stressinhallinta

- Muokkaan aikatauluni realistiseksi.
- Pyrin tauottamaan työtäni.
- Töistä lähdettyäni nolla-an ajatukseni mieluisan tekemisen parissa.
- Opettelen sanomaan "Ei".

## Palautuminen ja uni

- Pidän kiinni harrastuksistani, sillä ne edistävät hyvinvointiani.
- Pyrin 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 \_\_\_\_ kertaa viikossa.
- Huolehdin lihahuollosta ja liikkuvuudesta säännöllisesti joka viikko.

## Ravitsemus

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

## Omat tavoitteet

---

---

---

---