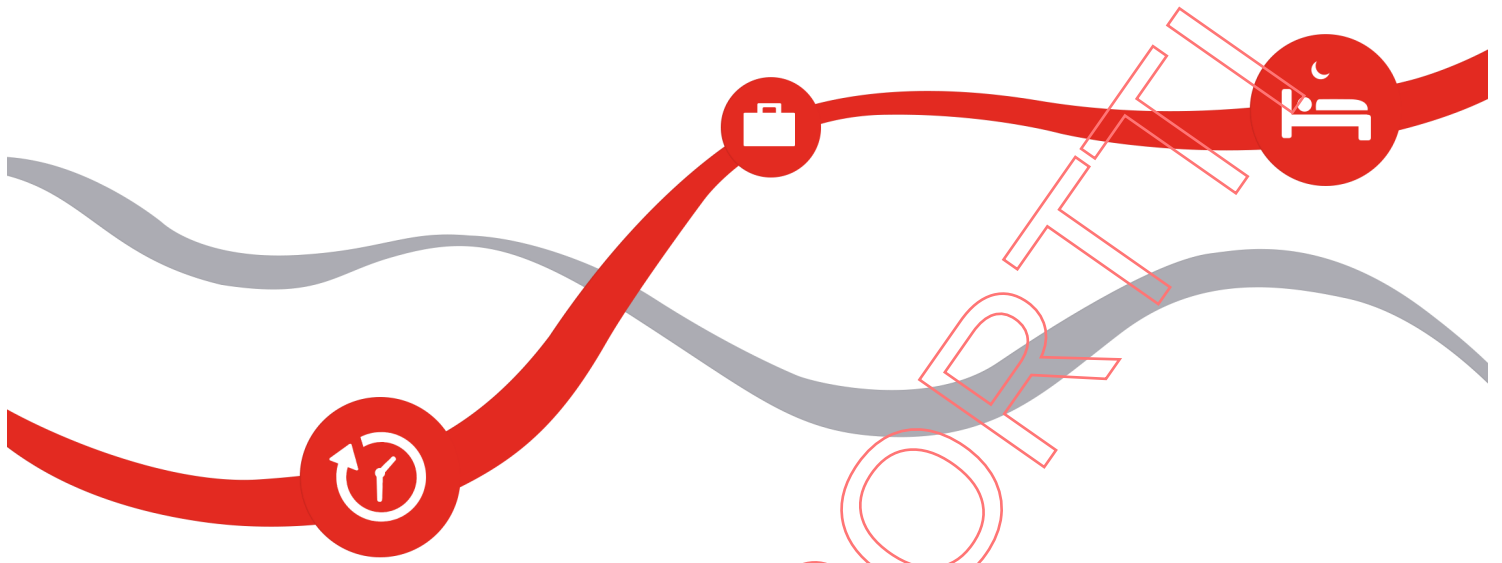




Hyvinvointianalyysi

Keijo Vehkakoski

ALOITUSKYSELYRAPORTTI

Profiili

Keijo Vehkakoski

Kartoituksen alkupäivämäärä

29.11.2015

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.

😊 Jokseenkin samaa mieltä

En koe olevani stressaantunut.

😊 Täysin samaa mieltä

Päiviini sisältyy palauttavia hetkiä ja taukoja.

😊 Jokseenkin samaa mieltä

Olen yleensä virkeä ja energinen.

😊 Jokseenkin samaa mieltä

Nukun mielestäni riittävästi.

😊 Jokseenkin samaa mieltä

Koen, että voin vaikuttaa omaan terveyteeni liittyviin asioihin.

😊 Täysin samaa mieltä

Voin mielestäni hyvin tällä hetkellä.

😊 Täysin samaa mieltä



Vastausvaihtoehdot:

Täysin samaa mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

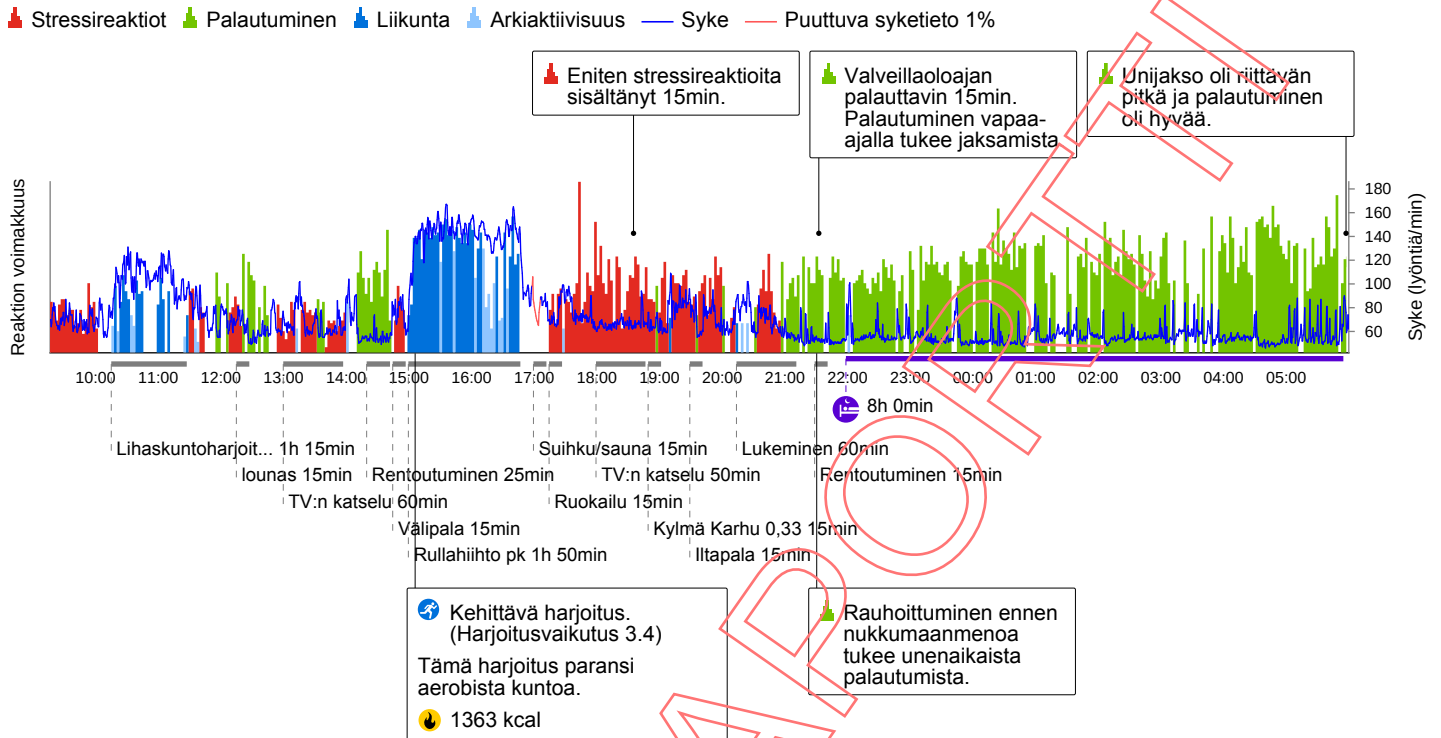
En osaa sanoa

Jokseenkin eri mieltä

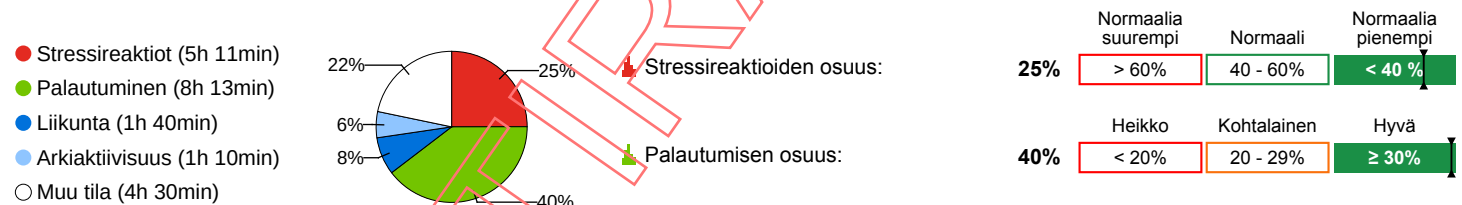
Täysin eri mieltä

HYVINVOINTIANALYYSI

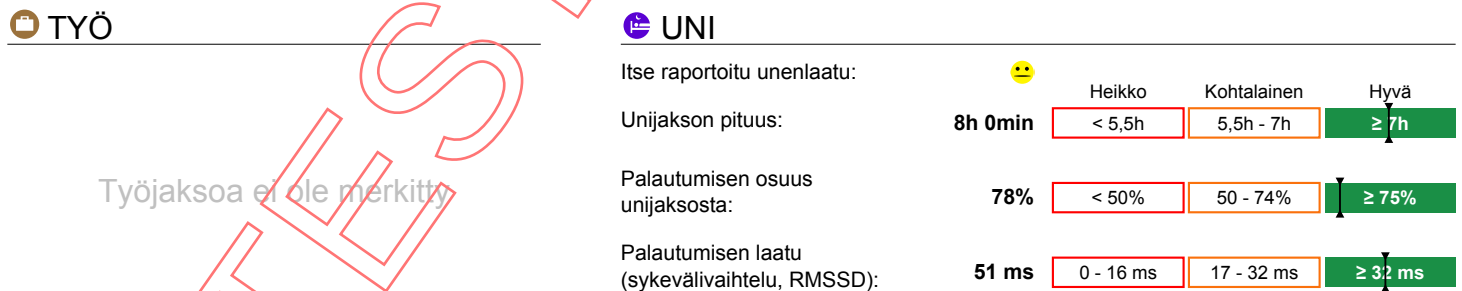
Henkilö: Keijo Vehkakoski				Mittaus:	
Ikä	45	Aktiivisuusluokka	6.0 (Hyvä)	Alkamisaika	su 29.11.2015 09:16
Pituus (cm)	175	Leposyke	42	Kesto	20h 44min
Paino (kg)	76	Maksimisyke	186	Syke (alin/keskiarvo/korkein)	46 / 70 / 167
Painoindeksi	24.8			Lisätietoja:	Alkoholia 1 annos



STRESSI JA PALAUTUMINEN



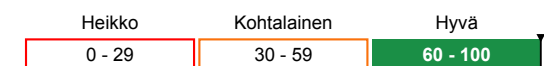
TYÖ



LIIKUNTA

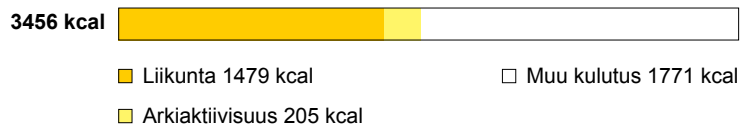
Liikunnan kokonaiskesto oli 1h 40min, josta kuntoa kehittävää liikuntaa oli 58min. Lisäksi arkiaktiivisuutta esiintyi 1h 10min.

Liikuntapistteet: 100/100



ENERGIANKULUTUS

Energiankulutus yhteensä:



HYVINVOINTIANALYYSI

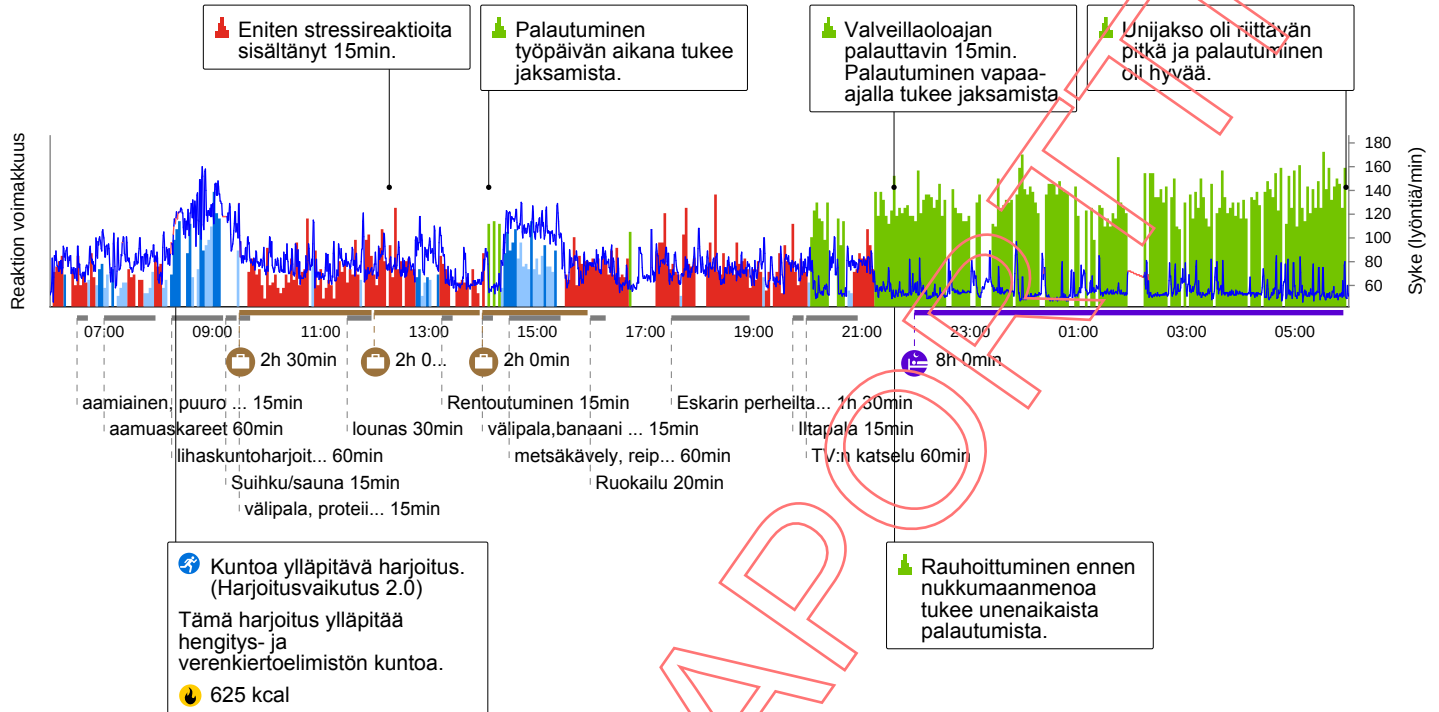
Henkilö: Keijo Vehkakoski

Ikä 45 Aktiivisuusluokka 6.0 (Hyvä)
Pituus (cm) 175 Leposyke 42
Paino (kg) 76 Maksimisyke 186
Painoindeksi 24.8

Mittaus:

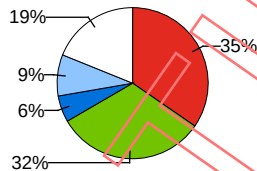
Alkamisaika ma 30.11.2015 06:00
Kesto 24h 0min
Syke (alin/keskiarvo/korkein) 46 / 69 / 160

Stressireaktiot Palautuminen Liikunta Arkiaktiivisuus Syke Puuttuva syketieto 3%



STRESSI JA PALAUTUMINEN

- Stressireaktiot (8h 18min)
- Palautuminen (7h 41min)
- Liikunta (1h 21min)
- Arkiaktiivisuus (2h 7min)
- Muu tila (4h 32min)



Stressireaktioiden osuus:

	Normaalia suurempi	Normaali	Normaalia pienempi
35%	> 60%	40 - 60%	< 40 %

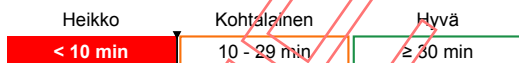
Palautumisen osuus:

	Heikko	Kohtalainen	Hyvä
32%	< 20%	20 - 29%	≥ 30%

TYÖ

Työjakson pituus: 6h 30min

Palautumisen määrä työjakson aikana: 9min



UNI

Itse raportoitu unenlaatu:



Unijakson pituus:

	Heikko	Kohtalainen	Hyvä
8h 0min	< 5,5h	5,5h - 7h	≥ 7h

Palautumisen osuus unijaksosta:

82%	< 50%	50 - 74%	≥ 75%
-----	-------	----------	-------

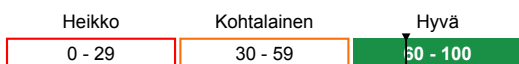
Palautumisen laatu (sykevälivaihtelu, RMSSD):

58 ms	0 - 16 ms	17 - 32 ms	≥ 32 ms
-------	-----------	------------	---------

LIIKUNTA

Liikunnan kokonaiskesto oli 1h 21min, josta kuntoa kehittävää liikuntaa oli 8min. Lisäksi arkiaktiivisuutta esiintyi 2h 7min.

Liikuntapisteet: 73/100



ENERGIANKULUTUS

Energiankulutus yhteensä:

3336 kcal



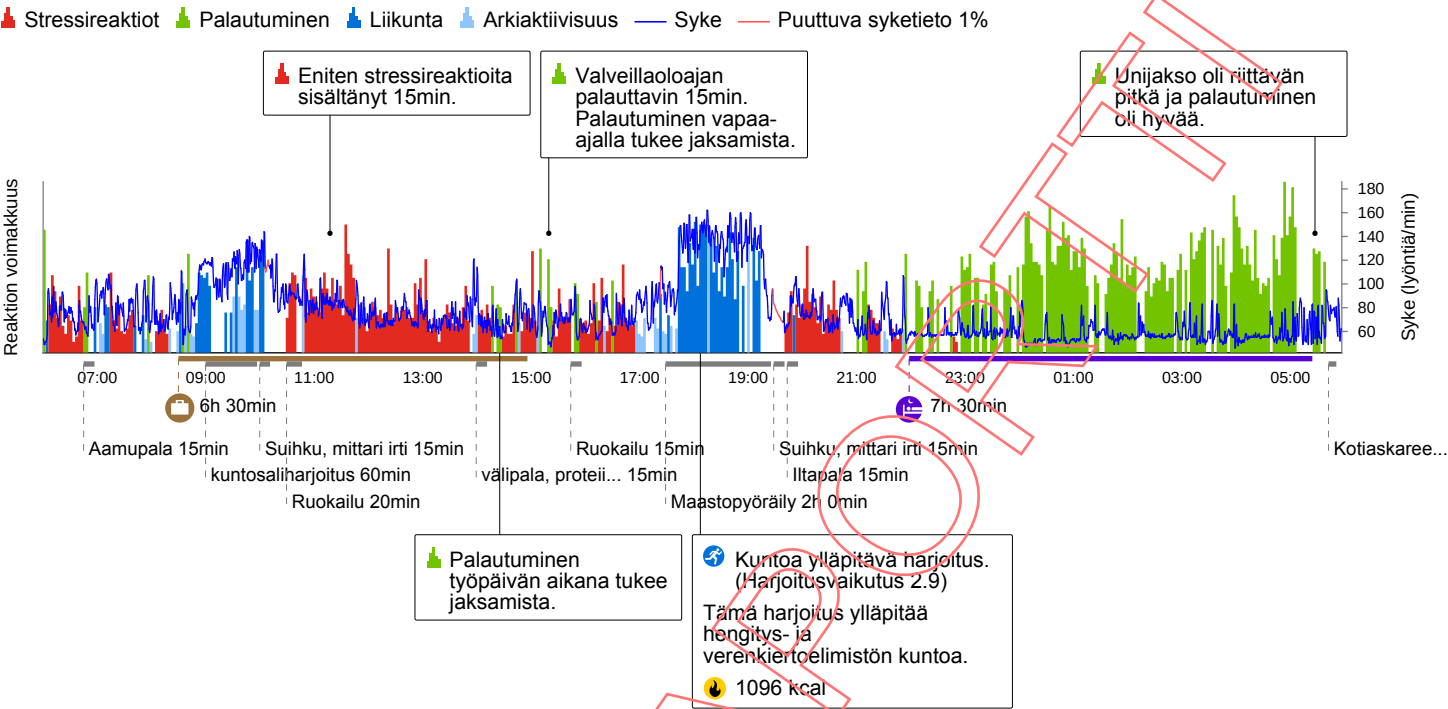
Liikunta 624 kcal

Muu kulutus 2297 kcal

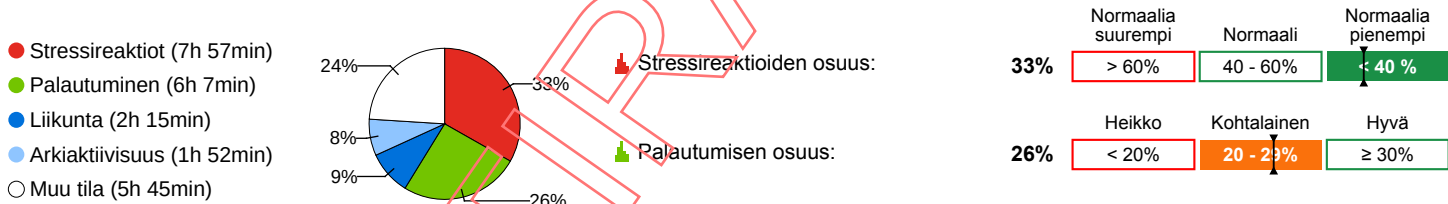
Arkiaktiivisuus 415 kcal

HYVINVOINTIANALYYSI

Henkilö: Keijo Vehkakoski				Mittaus:	
Ikä	45	Aktiivisuusluokka	6.0 (Hyvä)	Alkamisaika	ti 01.12.2015 06:00
Pituus (cm)	175	Leposyke	42	Kesto	23h 57min
Paino (kg)	76	Maksimisyke	186	Syke (alin/keskiarvo/korkein)	46 / 72 / 163
Painoindeksi	24.8				



STRESSI JA PALAUTUMINEN



TYÖ

Työjakson pituus: 6h 30min

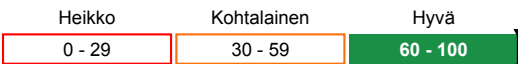
Palautumisen määrä työjakson aikana: 11min



LIIKUNTA

Liikunnan kokonaiskesto oli 2h 15min, josta kuntoa kehittävää liikuntaa oli 48min. Lisäksi arkiaktiivisuutta esiintyi 1h 52min.

Liikuntapistee: 100/100



HYVINVOINTIANALYYSIN YHTEENVETO

Henkilö: Keijo Vehkakoski

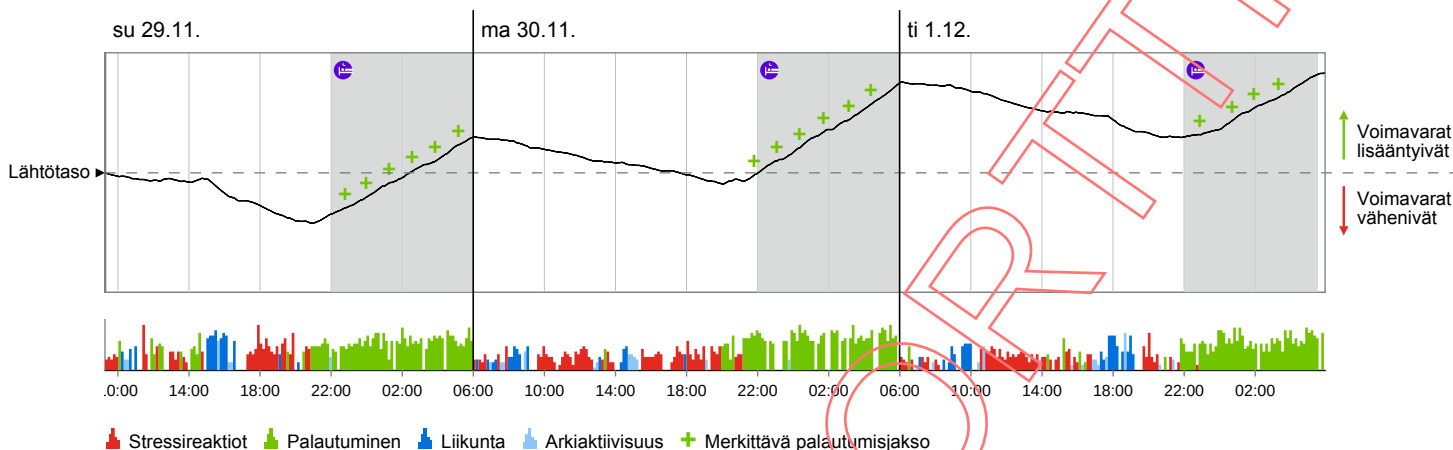
Ikä	45	Aktiivisuusluokka	6.0 (Hyvä)
Pituus (cm)	175	Leposyke	42
Paino (kg)	76	Maksimisyke	186
Painoindeksi	24.8		

Kartoitus: 29.11.2015 - 01.12.2015

Lisätietoja:

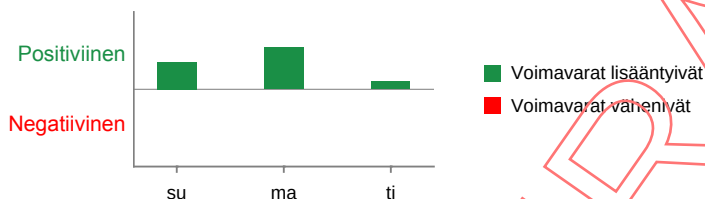
Alkoholia: su 29.11. (1 annos)

VOIMAVARAT

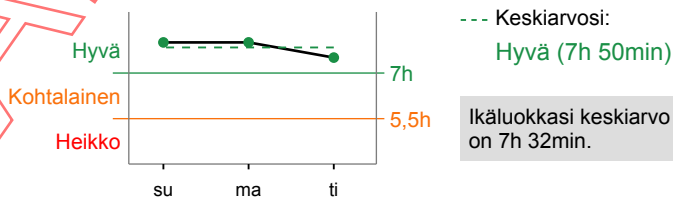


STRESSI JA PALAUTUMINEN

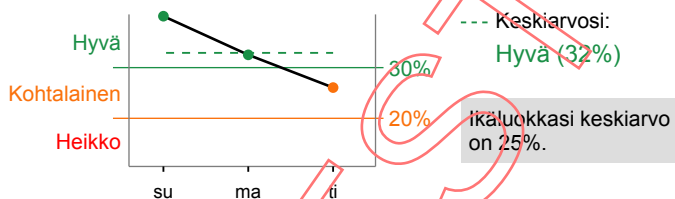
STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO:



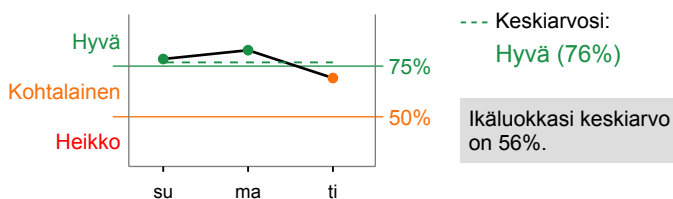
UNIJAOKSON PITUUS:



PALAUTUMISEN OSUUS:

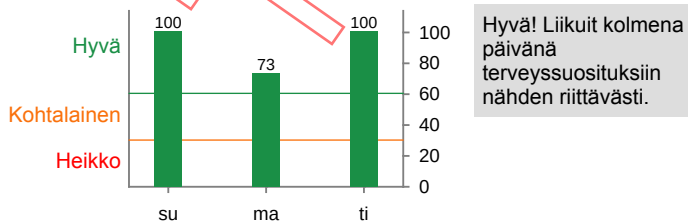


PALAUTUMISEN OSUUS UNIJAOKSOSTA:



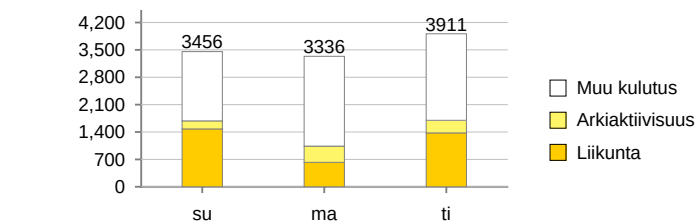
LIIKUNTA

LIIKUNTAPISTEET:



ENERGIANKULUTUS

ENERGIANKULUTUS (kcal):



Mittaukseen sisältyi yksi harjoitusvaikutukseltaan kuntoa kehittävä harjoitus.

Askeleita: 7202 10646 7284

sykeväli

845ms 750ms

sykeväli vaihtelu

Hyvinvointianalyysi auttaa ymmärtämään, kuinka voit päivittäisillä valinnoillasi vaikuttaa omaan terveyteesi ja hyvinvointiisi. Sykevälimittauksen avulla saat tarkkaa tietoa mm. kehosi **stressireaktioista, palautumisesta ja liikunnan vaikutuksista.**

[illegible]

MUU TILA on tyypillisesti liikunnasta palautumista, lyhyitä heräilyjä unijakson aikana tai puuttuvaa syketietoa.



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



Hyvä yöuni koostuu ajallisesti riittävän pitkästä ja laadullisesti palauttavasta unijaksosta.

TAVOITTEET

Valitse henkilökohtaiset tavoitteet, joiden avulla pyrit edistämään hyvinvointiasi.

Työ

- ☐ Muistan syödä ja juoda myös kiireen keskellä.
- ☐ Pyrin sisällyttämään arkiaktiivisuutta myös työpäivään.
- ☐ Muokkaan aikatauluni realistiseksi.
- ☐ Asetan itselleni takarajan, jolloin lähdän töistä kotiin.
- ☐ Töistä lähdettyäni irrotan ajatukseni työstä itseäni miellyttävillä asioilla.

Vapaa-aika

- ☐ Rentoudun säännöllisesti (esim. rentoutushetki; TV:n katselu tai lukeminen).
- ☐ Opettelen sanomaan "Ei".
- ☐ Pidän kiinni harrastuksistani, sillä ne edistävät hyvinvointiani.
- ☐ Pidän kiinni säännöllisestä ateriarytmistä.
- ☐ Vältän runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa sisältäviä tuotteita.
- ☐ Pudotan painoani ____ kg.
- ☐ Lisään arkiaktiivisuutta tekemällä jotain fyysistä päivittäin.
- ☐ Harrastan liikuntaa vähintään ____ kertaa viikossa.

Yö ja nukkuminen

- ☐ En tee töitä / stressaavia asioita ennen nukkumaanmenoa.
- ☐ Pyrin rentoutumaan ennen nukkumaanmenoa esim. lukemalla.
- ☐ Vähennän alkoholinkäyttöä parantaakseni uneni laatua.
- ☐ Käyn ajoissa nukkumaan.

Omat tavoitteet
