

Ikäkausitarkastus

Tee ikäkausitarkastuksesta henkilökohtaisempi ja vaikuttavampi Firstbeat-mittauksella:

- **Asiakkaan hyvinvointia tukevat elintavat** – Tunnista asiakkaan hyvinvointia tukevat voimavaratekijät ja kannusta niiden ylläpitämiseen
- **Havaitse uupumisen varhaiset merkit** – Firstbeat-mittaus kertoo kuormituksen ja palautumisen riskitekijät
- **Asiakkaan fyysinen kunto** – Helppo kävelykuntotesti antaa luotettavan kuvan fyysisestä kunnosta ja ennustaa tulevaa hyvinvointia
- **Mielekkäät vinkit asiakkaallesi jatkoa varten** – Sovi kehitysalueet, joista asiakas eniten hyötyy ja tunnista lisätukea vaativat asiakkaat

Toteuta mittaus näin:

1 Ohjeista asiakasta mittaamaan yhtäjaksoisesti 4-5 vuorokautta.

- Mittauksen tulee sisältää sekä työ- että vapaapäiviä.
- Näin saat kattavan kuvan työn kuormittavuudesta ja hyvinvoinnin riskitekijöistä.

2 Ohjeista merkitsemään sovelluksen mittauspäiväkirjaan työ- ja uniajat.

- Työpäivä –merkintä auttaa arvioimaan työn kuormittavuutta ja palautumista.
- Unimerkintöjen avulla saat tarkkaa tietoa unen palauttavuudesta ja laadusta.

3 Ohjeista tekemään mittauksen aikana 30 minuutin kuntotasokävelytesti (VO2max).

- Näet, vastaako fyysinen kunto työn vaatimuksia.
- Auttaa arvioimaan, tukeeko kunto terveyttä ja työssäjaksamista.



Vinkki

Hyödynnä Hyvinvointitekijät -raporttia ikäkausitarkastuksessa! Raportti paljastaa työntekijän **hyvinvoinnin vahvuudet, kehityskohteet ja riskit** yhdellä silmäyksellä.

25 hyvinvointitekijän tarkistuslista auttaa sinua suunnittelemaan **yksilölliset toimet**, jotka perustuvat kattavaan fysiologiseen tietoon.

Voit käyttää tuloksia **keskustelun pohjana**. Kannusta hyvien asioiden jatkamiseen ja tarjoa tukea tärkeimpiin kehityskohteisiin.



Ikäkausitarkastus

1) Tarkasta hyvinvoinnin Avainlöydökset ja kannusta asiakasta jatkamaan hyviä tapoja

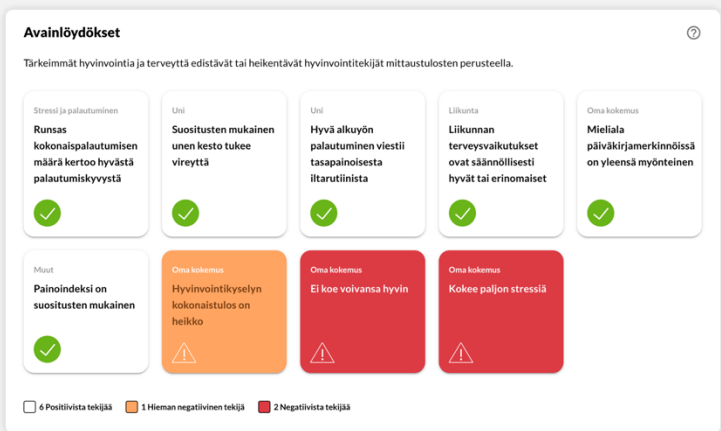
Käy asiakkaan kanssa läpi tärkeimmät hänen hyvinvointiaan edistävät hyvinvointitekijät eli "vihreät kortit" sekä hänen hyvinvointiaan mahdollisesti heikentävät tekijät eli "punaiset ja oranssit kortit".

Keskustelkaa yhdessä keinoista vahvistaa hyvinvointia edistäviä tekijöitä ja löytää ratkaisuja haasteisiin. Kannusta jatkamaan terveyttä tukevia tapoja ja valintoja arjessa.

----- kpl voimavaratekijöitä (vihreät)

----- kpl kehityskohteita (oranssit)

----- kpl riskitekijöitä (punaiset)



FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Voimavaratekijöitä on runsaasti, kehityskohteita ja riskitekijöitä on vähän

Voimavaratekijöitä on vähän tai ei lainkaan, kehityskohteita kohtalaisesti, riskitekijöitä runsaasti

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

Keskeinen tavoite on **ylläpitää ja vahvistaa asiakkaan hyvinvointia**. Tässä muutamia ehdotuksia:

- Jatkuvuuden varmistaminen** – Kannusta asiakasta pitämään kiinni hyvinvointia tukevista rutiineista ("vihreät kortit").
- Hyvinvoinnin syventäminen** – Ehdota uusia liikunta-, palautumis- tai rentoutuskeinoja tulosten perusteella ("keltaiset ja punaiset kortit").
- Motivaation ylläpitäminen** – Kannusta asiakasta asettamaan pieniä tavoitteita ja lisäämään iloa tuovia asioita arkeen.
- Ennaltaehkäisy ja joustavuus** – Pohtikaa, miten toimia kuormittavina ajanjaksoina, tai jos voimavarat alkavat heikentyä.

Tärkein tavoite on vähentää kuormitusta ja vahvistaa voimavaroja. Tässä toimenpide-ehdotuksia:

- Pieniin positiivisiin muutoksiin kannustaminen** – Keskity yksinkertaisiin ja saavutettaviin parannuksiin esimerkiksi unen, ravinnon ja liikunnan osalta. Suunnitelkaa yhdessä ensiaskeleet.
- Voimavarojen vahvistaminen** – Etsi asiakkaan elämästä jo olemassa olevia myönteisiä asioita ja vahvista niitä. Kannusta palauttaviin hetkiin ja itselle mieluisiin aktiviteetteihin.
- Kuormitustekijöiden vähentäminen** – Keskustele asiakkaan kanssa keskeisimmistä hyvinvointia heikentävistä tekijöistä. Etsikää keinoja vähentää stressiä ja muita kuormittavia asioita.
- Tavoitteena pitkäjänteinen muutos** – Korosta pienten askelten merkitystä ja tue asiakasta etenemään omassa tahdissaan. Kannusta seuranta- ja tukikäynteihin, jotta muutos saadaan pysyväksi.
- Tarpeen mukaan lisätuki** – Ohjaa asiakas tarvittaessa lisäresurssien, kuten ammattilaisten (esim. uni- tai stressinhallinnan asiantuntija), piiriin.

Ikäkausitarkastus

2) Kerro asiakkaalle fyysisen kunnon merkityksestä tulevan terveyden ennustajana ja tarkasta kuntotasotulos. Sopikaa tulosten perusteella toimet.

Fyysinen kunto on yksi vahvimmista tulevan terveyden ennustajista – hyvä kestävyyskunto pienentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, diabetekseen ja jopa muistisairauksiin.

Kuntotason mittaaminen antaa arvokasta tietoa asiakkaan toimintakyvystä ja auttaa suunnittelemaan keinoja hyvinvoinnin edistämiseksi.

- ☐ Ylivertainen
- ☐ Erinomainen
- ☐ Hyvä
- ☐ Kohtalainen
- ☐ Heikko
- ☐ Hyvin heikko

_____ VO2max (ml/kg/min)



Tuloksesi suhteessa omaan ikääsi ja sukupuoleesi



Vertailu

Ikäluokkasi VO2max-mediaani: 35 ml/kg/min

FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Jos kuntotaso on heikko ja nykyinen liikunta-aktiivisuus on vähäistä -> liikuntapisteet heikot

Heikko aerobinen kunto on merkittävä terveysriski – matala VO₂max nostaa ennenaikaisen kuoleman riskiä jopa 70 % hyväkuntoisiin verrattuna. Tutkimuksissa on havaittu, että 1 METin (3,5ml/kg/min) nousu pienentää ennenaikaisen kuoleman riskiä 13 % ja sydän- ja verisuonitautien riskiä 15% (Kodama et. al. 2009. Journal of American Medical Association 301(19):2024-2035).

Jos kunto on heikko tai kohtalainen, mutta nykyinen liikunta-aktiivisuus on hyvää -> liikuntapisteet hyvät

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

Suosittele aluksi pieniä, helposti arkeen lisättäviä muutoksia:

- **Kevyt päivittäinen liikkuminen** – Kävelylenkit, portaiden käyttö, lyhyet taukoliikunnat.
- **Pienet, säännölliset harjoitukset** – 10–15 minuutin matalatehoinen liikunta, jota lisätään asteittain.
- **Tuki ja seuranta** – Tarvittaessa esim. fysioterapeutin apu.
- **Yhteisöllinen liikunta** – Liikkuminen kaverin tai ryhmän kanssa voi lisätä motivaatiota.
- **Tavoitteellinen seuranta** – Esim. liikuntaminuuttien tai -pisteiden seuranta Firstbeat Lifen avulla auttaa ylläpitämään motivaatiota.

Suunnittele toimenpiteitä, jotka keskittyvät liikunnan tehon lisäämiseen:

- **Tehon maltillinen lisääminen** – Voit lisätä liikunnan kuormittavuutta esimerkiksi intervallitreeneillä. Seuraa Firstbeat –mittausten avulla, että reipasta ja/tai rasittavaa liikuntaa kertyisi vähintään noin 20min useimpina päivinä.
- **Monipuolisuus** – Lisää harjoitteluun vaihtelevuutta, esimerkiksi yhdistämällä kestävyyttä, lihaskuntoa ja liikkuvuutta kehittäviä lajeja.
- **Palautumisen huomioiminen** – Riittävä uni ja kevyemmät harjoituspäivät tukevat kunnon kehittymistä ja ehkäisevät rasitusvammoja. Seuraa Firstbeat –mittausten avulla, että erityisesti kevyempinä liikuntapäivinä unipisteet nousisivat hyvälle tasolle.
- **Tavoitteellisuus ja seuranta** – Asettakaa selkeitä tavoitteita ja seuraa asiakkaasi kunnon kehittymistä Kuntotasokävelyn avulla esimerkiksi kerran kuukaudessa.

Ikäkausitarkastus

3) Arvioi uupumusriskiä tarkistamalla, onko asiakas saanut huomautuksia heikosta palautumisesta tai terveystarkastussuosituksia. Keskustele jaksamisesta ja kuormitustekijöistä.

Firstbeat Life antaa automaattisia huomautuksia liialliseen kuormitukseen reagoinnin tueksi. Huomautus heikosta palautumisesta (🟡) tarkoittaa toistuvia viitteitä liiallisesta kuormituksesta, ja suositus terveystarkastuksesta (🔴) kehottaa ottamaan yhteyttä terveydenhuoltoon poikkeavien tulosten vuoksi. Huomautukset perustuvat tarkkoihin fysiologisiin kriteereihin. Käy huomautukset läpi asiakkaan kanssa, arvioi uupumisriski ja ohjaa tarvittaessa jatkotutkimuksiin syiden selvittämiseksi.

Huomautus heikosta palautumisesta

Terveystarkastussuositus

Mittaukset						
Kokonaispisteet	Stressi	Uni	Liikunta	Päivämäärä	Huomautukset	
35	21 / 100	26 / 100	59 / 100	25.09.2024 – 26.09.2024	🟡	>
45	12 / 100	23 / 100	100 / 100	06.05.2024 – 07.05.2024	🟡	>
23	19 / 100	23 / 100	28 / 100	03.05.2024 – 04.05.2024	🟡	>
43	24 / 100	31 / 100	75 / 100	26.04.2024 – 28.04.2024	🟡	>

FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Asiakas on saanut huomautuksen heikosta palautumista

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

- Suunnitelkaa yhdessä toimet palautumisen tukemiseksi, esimerkiksi:
- Paranna unta:** Tavoitteena 7-8 tuntia hyvää unta, säännöllinen unirytmii ja rauhoittumista ennen nukkumaanmenoa.
 - Stressinhallinta:** Hengitysharjoituksia, mindfulnessia ja rentoutumistekniikoita stressin lievittämiseksi.
 - Liikunnan rytmitys:** Vähennä intensiivistä liikuntaa rasittavina päivinä ja lisää kevyttä liikuntaa.
 - Tasapainoinen ravinto:** Syö riittävästi proteiinia, hyviä rasvoja ja vitamiineja, sekä huolehdi riittävästä nesteytyksestä.
 - Työn ja vapaa-ajan tasapaino:** Vamista tauot ja riittävä vapaa-aika, vältä monitehtävyyskäyttäytymistä.
 - Seuranta ja jatkotutkimustarpeen arviointi:** Seuraa palautumista Firstbeat-mittauksilla esim. kerran kuukaudessa. Jos asiakkaan palautuminen ei parane, arvioi lääkärintarkastuksen tai muiden asiantuntijoiden tarvetta.

Asiakas on saanut terveystarkastussuosituksen

- Keskustelu ja arviointi** - Käy asiakkaan kanssa läpi mittaustulokset ja selvitä mahdolliset syyt (esim. kova stressi, alkoholi) poikkeaviin tuloksiin. Kysy asiakkaalta, onko hänellä oireita (väsymys, epämukavuus), jotka viittaavat terveysongelmiin.
- Krooniset sairaudet ja lääkitys** - Kysy asiakkaalta mahdollisista sairauksista ja lääkityksistä, jotka voivat vaikuttaa mittaustuloksiin. Lue lisää lääkityksen vaikutuksista tuloksiin [täältä](#).
- Elintapojen tarkastelu** - Arvioi asiakkaan unen palauttavuutta, stressitasapainoa, liikuntatottumuksia ja ravitsemusta. Sopikaa yhdessä seuraavat askeleet terveyden tukemiseksi ja tulosten parantamiseksi.
- Ohjaus terveystarkastukseen tai lääkärille** - Jos selkeää syytä poikkeaville tuloksille ei löydy ja asiakas kokee olonsa väsyneeksi tai poikkeavaksi, suosittele tarkempaa tutkimusta, kuten terveystarkastusta tai ohjaa erikoislääkärille syiden selvittämiseksi.
- Seuranta ja jatkotoimenpiteet** - Suosittele asiakasta mittaamaan esim. kuukauden välein ja seurata palautumista ja tulosten kehittymistä. Jos mittauksessa on poikkeuksia, kuten lisälyöntejä, ohjaa sydäntutkimuksiin (esim. Holter-mittaus).

Ikäkausitarkastus

4) Valitkaa Hyvinvointitekijät -listan avulla hyvinvoinnin kehityskohteet ja sopikaa yhdessä konkreettisista toimenpiteistä

Raportti auttaa tunnistamaan asiakkaan jaksamiseen ja terveyteen vaikuttavia riskitekijöitä. Punaisella merkityt löydökset edellyttävät välitöntä huomiota, ja niillä voi olla välitön ja merkittävä vaikutus asiakkaan hyvinvointiin. Hyödynnä tietoa ja kohdenna toimenpiteet oikein. Voit käyttää [Firstbeatin hyvinvointitehtäviä](#) helppona tapana tilanteen parantamiseen! Kirjaa sovitut toimenpiteet Omakantaan osaksi terveyden ylläpitosuunnitelmaa.

- [] Stressi ja palautuminen
- [] Uni
- [] Liikunta
- [] Kuntotaso (VO2max)
- [] Syke ja sykevälivaihtelu
- [] Työhyvinvointi
- [] Oma kokemus
- [] Painoindeksi
- [] Alkoholin käyttö

Osa-alue	Hyvinvointitekijä	Tulos
Stressi ja palautuminen	Kokonaispalautuminen	Positiivinen vaikutus
	Palautuminen vaivalla olesse	Positiivinen vaikutus
	Stressin voimakkuus	Positiivinen vaikutus
Uni	Unen kesto	Neutraali vaikutus
	Palautumisen voimakkuus unijakson aikana	Positiivinen vaikutus
	Unirytmien säännöllisyys	Neutraali vaikutus
	Nukkumaanmeno aika	Neutraali vaikutus
	Palautuminen unen alussa	Positiivinen vaikutus
Liikunta	Liikunnan terveysvaikutukset	Neutraali vaikutus
	Liikunnan taho	Neutraali vaikutus
	Päivittäinen aktiivisuus (askelot)	Neutraali vaikutus
	Liikunnan ajoitus	Neutraali vaikutus
Kuntotaso	Kuntotaso (VO2max)	Positiivinen vaikutus
Syke ja HRV	Sykevälivaihtelu unijakson aikana	Positiivinen vaikutus
	Syke leivossa	Positiivinen vaikutus
	Mittausdatan laatu	Positiivinen vaikutus
Työhyvinvointi	Työhyvyyttäisyys	Positiivinen vaikutus

FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

- Stressi ja palautuminen**
→ jos stressitasapainon kanssa on haasteita
- Uni**
→ Jos unen palauttavuuden kanssa on haasteita
- Liikunta**
→ Jos liikunnan määrä tai taho ei ole riittävää
- Kuntotaso**
→ Jos asiakkaan fyysinen kunto on heikko
- Syke ja sykevälivaihtelu**
→ Jos sykedatassa esiintyy poikkeamia
- Työhyvinvointi**
→ Jos työn kuormittavuuden kanssa ongelmia
- Oma koettu hyvinvointi**
→ Jos koettu hyvinvointi tai mieliala ovat heikot
- Painoindeksi**
→ Jos henkilöllä merkittävä ylipaino tai alipaino
- Alkoholin käyttö**
→ Jos alkoholin käyttö on säännöllistä tai runsasta

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

- Kokonaispalautumisen lisääminen vähentämällä fyysisiä ja psyykkisiä kuormitustekijöitä. Unen, levon ja rentoutumisen lisääminen.
- Unen keston pidentäminen, unirutiinien parantaminen, rauhoittuminen ennen nukkumaanmenoa, tarvittaessa unilääkitykset ja univalmennus.
- Päivittäisen kävelyn tai arki liikunnan lisääminen, liikunnan tehon nostaminen, esim. sisällyttämällä kävelylenkkeihin lyhyitä juoksupätkiä.
- Reippaan ja rasittavan liikunnan lisääminen viikoittaiseen liikuntarutiiniin, työfysioterapeutin tai liikuntaneuvojan laatima kunnonkohotusohjelma.
- Liiallisen kuormituksen vähentäminen ja huonossa hoitotasapainossa olevien sairauksien hoitaminen. Jos mittausdatan laatu on heikko, kertaan ohjeet ja tee uusintamittaus. Ongelman toistuessa lääkärintarkastus ja EKG-mittaus.
- Työn tauotus, työtehtävien priorisointi ja rytmitys, kognitiivinen ergonomia, työnohjaus, työolosuhteiden ja työprosessien arviointi.
- Keskustelu stressin tai matalan mielialan syistä ja niihin vaikuttaminen, itselle tärkeisiin asioihin panostaminen, jatko-ohjaus (työ)psykologille.
- Paino-ongelmien syiden selvittäminen, ravitsemus- ja liikuntaneuvonta, ravitsemusterapeutin tuki.
- Alkoholin vaikutuksista keskustelu, alkoholin käytön vähentäminen, juomien vaihtaminen miedompaiin tai alkoholittomiin vaihtoehtoihin.