

## VIREÄNÄ TYÖSSÄ -HYVINVOINTIKARTOITUS

Tervetuloa mukaan hyvinvointikartoitukseen! Mittaus on työkalu hyvinvoinnin ammattilaiselle kohdentamaan toimenpiteet tehokkaasti terveytesi edistämiseksi.

Mittaus perustuu sykevälivaihtelun analysointiin. Sykevaihtelun määrä voi vaihdella eri päivinä kuormittavuuden, fyysisen rasituksen ja työhön liittyvän stressin perusteella. Rentoutuessa syke on matalampi kuin henkisten tai fyysisten ponnistelujen aikana. Myös ruokavalio, alkoholin käyttö ja lääkkeet vaikuttavat.

Sinulle on varattu käyttöösi Bodyguard2 -laite.

Laitteen voit noutaa Lääkärikeskus Aava \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.20 klo \_\_\_\_\_.

Mittaus kestää kolme vuorokautta, kaksi työpäivää ja yhden vapaapäivän.

Aloita mittaus aamulla \_\_\_\_\_. herättyäsi ja lopeta \_\_\_\_\_. aamulla herättyäsi.

Saat sähköpostiisi linkin esikyselyyn, taustatietojen ja päiväkirjan täyttämistä varten.

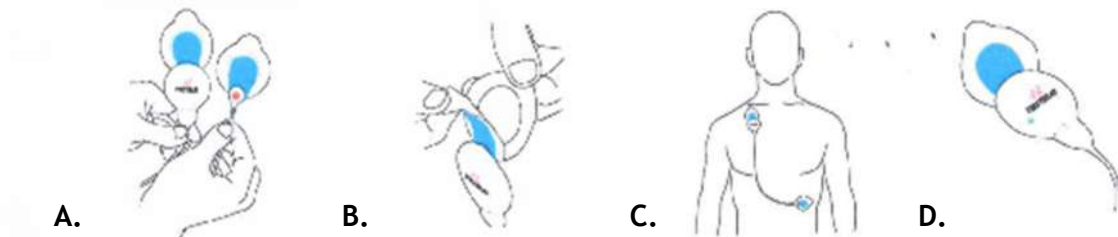
Täytähän vähintään seuraavat kohdat:

- Taustatiedot
- Sairaudet ja lääkitys
- Työ- ja nukkumisajat
- Mahdollinen alkoholin käyttö (annosten määrä)

Saat mittauksista enemmän hyötyä, jos merkitset päiväkirjaan myös liikuntajaksot sekä stressaavat ja palauttavat tapahtumat, kuten palaveri tai rentoutushetki. Täyttämäsi tiedot ovat luottamuksellisia ja vain yhteishenkilösi tiedossa.

### Laitteen kytkeminen ja toiminta mittauksen aikana

- Kiinnitä mittari HETI herättyäsi ensimmäisen mittauspäivän aamuna
- Puhdista iho ja tarvittaessa poista ihokarvat elektrodien kohdalta
- Kiinnitä elektrodit laitteen neppareihin (A.) ja irrota suojakalvot (B.).



- Laite kiinnitetään oikealle, solisluun alle ja johdon toinen pää vasempaan kylkikaareen (C.). Mittaus alkaa automaattisesti.
- Tarkista, että laitteessa vilkkuu **vihreä valo** (D.). Valon näet parhaiten pimeässä. Mikäli vilkkuva valo on keltainen tai punainen, ota yhteys mittarin luovuttajaan.

Mittalaitteen kanssa on tarkoitus elää normaalisti. Huomioithan kuitenkin, ettei laite kestä vettä ja se on irrotettava suihkun, saunan ja uimisen ajaksi. Vaihda elektrodit suihkun yhteydessä tai mikäli ne alkavat irrota, kuitenkin vähintään kerran vuorokaudessa. Mittaus jatkuu, kun kiinnität laitteen uudelleen. Mittauksen jälkeen palauta mittari sovitusti.

Mikäli mittauksen aikana ilmenee ongelmia, ole yhteydessä Lääkärikeskus Aavan p. \_\_\_\_\_ tai sähköpostilla \_\_\_\_\_