

HÄLSOANALYS



En av vår tids utmatningar

En av vår tids personliga utmaningar är stress, otillräcklig fysisk aktivitet och tid för återhämtning. Kraven och förväntningarna är höga, både andras och våra egna vilket till slut kan påverka vår hälsa och arbetsförmåga negativt. Vi kan behöva hjälp att identifiera obalansen och få hjälp att lära oss hur vi skall göra.

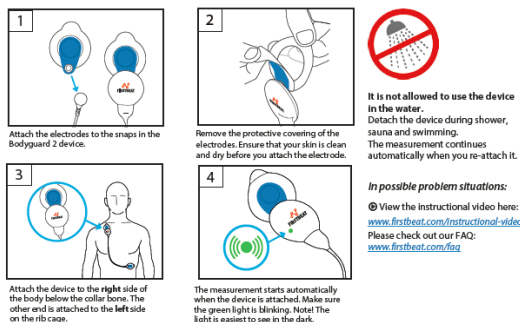
Genom hälsoanalys får du en omfattande bild av din hälsosituation under hela dygnet, på arbetet, på fritiden och under sömnen genom

- att identifiera de aktiviteter som orsakar stress
- att mäta återhämtningen
- att mäta effekten av träning

Vid hälsoanalysen används firstbeat teknologin, en unik digital modell som omvandlar hjärtslagsdata till personlig feedback.

Modellen grundar sig på 20 års forskning och erfarenhet kring hjärtfrekvens och hjärtfrekvensvariabilitet. Firstbeats livsstilsanalys har genomförts på över 300 000 anställda runt omkring Europa och används av ett stort antal elitidrottare för att förbättra prestationsförmågan.

Precis mätning, enkel att utföra



Fysiologisk bakgrund

- hjärtfrekvens (antal hjärtslag per minut)
- hjärtslag (RR-intervall, tiden mellan två på varandra följande hjärtslag)
- hjärtfrekvensvariabilitet (variationen mellan RR-intervallen från slag till slag)

Hjärtfrekvensvariabiliteten (HFV) påverkas av olika faktorer som ålder, kondition, stress, sjukdomar, arv.

Hög variabilitet är ett gott tecken och ses vid vila och avkoppling medan låga värden kan tyda på inre eller yttre stress eller försämrade återhämtning.

Låg variabilitet kan även ses vid sömnproblem, sjukdom, medicinering, alkohol, dålig kondition och övervikt.

HFV kan användas för att uppskatta

- andningsfrekvens
- syreupptagningsförmåga
- energiförbrukning
- träningseffekt
- återhämtning och stress

Ökad respektive sänkt aktivitetsnivå

Vid ökad aktivitetsnivå i kroppen ses

- ökad hjärtfrekvens
- ökad andningsfrekvens
- minskad hjärtfrekvensvariabilitet

Den ökade aktivitetsgraden är en följd av stress, en reaktion som kan vara både positiv eller negativ. Reaktionen markeras med rött i rapporten.

Vid minskad aktivitetsnivå i kroppen ses

- sänkt hjärtfrekvens
- sänkt andningsfrekvens
- ökad hjärtfrekvensvariabilitet

Den minskade aktivitetsgraden är ett tecken på återhämtning, en reaktion som ses vid god nattsömn och viloraster. Reaktionen markeras med grönt i rapporten.

Stressreaktioner

Stress kan orsakas av

- inre fysiska faktorer
- yttre fysiska faktorer
- fysiologiska faktorer
- sociala faktorer

Inre fysiska stressfaktorer kan vara

- trötthet
- överbelastning/ överträning
- utbrändhet
- smärta
- akuta infektioner
- kroniska sjukdomar
- uttorkning
- graviditet

Yttre fysiska stressfaktorer kan vara

- intensiv träning
- sömnbrist/ kroniska sömnproblem
- fysisk arbetsbelastning
- stimulerande medel ex kaffe

- stimulerande aktiviteter ex datorspel
- medicinering
- alkohol eller andra droger
- skiftarbete/ jetlag

Fysiologiska stressfaktorer kan vara

- ångest, depression, sorg
- negativa känslor
- traumatiska händelser
- arbetsrelaterad stress
- psykiska förhållanden
- rädsla, spänning
- relationsproblem
- upphetsning ex. förälskelse

Sociala stressfaktorer kan vara

- press
- brist på socialt stöd
- prestation/ tal
- rädsla för sociala situationer

Resultat – hur ser din dag ut?

Stress

- utsätts du för stress?
- är den positiv eller negativ?

Positiv stress aktiverar kroppen och förbättrar effektiviteten. Den stör vanligen inte återhämtningen eller sömnen.

Negativ stress gör att kroppen är ständigt aktiverad (uppe i varv) och återhämtningen vid vila eller sömn förhindras.

Återhämtning

- återhämtar du dig under dagen?
 - under raster
 - under vila
- återhämtar du dig under sömnen?
 - sover du tillräckligt mycket
 - är återhämtningen tillräckligt
 - är återhämtningen av god kvalitet

Alkohol påverkar återhämtningen negativt

Träning

- tränar du tillräckligt mycket?
- tränar du rätt?
 - högintensiv träning kan fördröja den nattliga återhämtningen

Förbättra sömnen

Du kan förbättra sömnen genom

- att undvik ämnen/ faktorer som hämmar återhämtningen (ex alkohol eller annan stimulantia)
- att undvik högintensiv träning 3-4 timmar innan läggdags
- att lära dig varva ner om kvällarna genom
- regelbundna sömnvanor
- att ha en trivsamt, tyst och mörk sovrum
- att bearbeta bekymmer och stressande händelser under dagen

Förbättra återhämtningen

Du kan förbättra din återhämtning genom

- avslappningsövningar
- andningsövningar
- meditation
- yoga
- stretching
- lyssna på musik
- läsa
- se på TV
- bastu, bad
- värmebehandling
- massage
- trevlig hobby
 - musik
 - matlagning
 - handarbete
- att vistas i naturen
 - fiska
 - plocka bär
- kvalitetstid med familj, husdjur

Förbättra träningen

- redan en liten mängd daglig fysisk aktivitet främjar hälsan. Det är bättre att göra något än att var helt inaktiv.
- är du ovan, börja försiktigt för att undvika skador eller överträningssymtom
- finn en träningsform utifrån dina fysiska förutsättningar. Tänk på att sjukdom kan begränsa träningsförmågan, speciellt vid hög intensitet.
- exempel på bra fysisk aktivitet
 - promenader
 - cykling
 - simning
 - löpning
 - längdskidåkning
 - gymträning, enskilt eller i grupp
 - dans
 - koordinationsövningar
 - yoga
 - pilates

Hur använder du hälsoanalysens resultat?

Genom den analys och de råd du fått, kan du

- kan du lära dig bättre stresshantering
- hitta mer tid för återhämtning, om än i små mängder
- hitta en träningsform du njuter av
- öka sömnmängden
- minska förbrukningen av alkohol och annan stimulantia