

Vivago-aktiiviteettikäyrät koostavat hyvinvointitietoa

Vuorokausirytmien, unen ja aktiivisuuden mittarit

Liikeaktiiviteetin mittaaminen

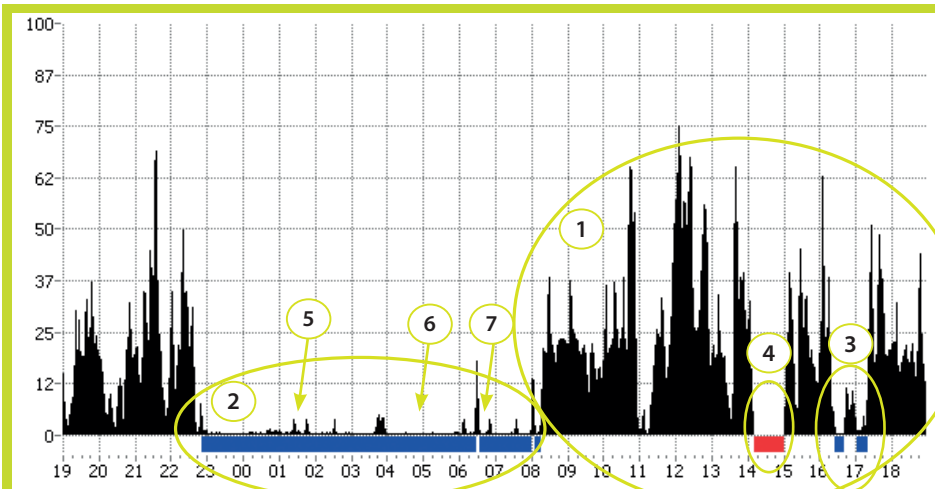
Vivago-järjestelmä mittaa Vivago-kellon käyttäjän liikeaktiiviteettia. Mittaustulokseen vaikuttavat sekä liikkeiden määrä, että niiden voimakkuus.

Jokaiselle minuutille lasketaan aktiiviteettia kuvaava arvo, joka voi olla välillä 0–100. Aktiiviteettikäyrä kuvaa käyttäjän keskimääräistä liikeaktiiviteettia. Käyrän perusteella voidaan tehdä päätelmiä käyttäjän toimintakyvystä ja hyvinvoinnista.

Aktiiviteettikäyrä kertoo hyvinvoinnin muutoksista

Monet toimintakyvyn muutokset näkyvät muutoksina ihmisen vuorokausirytmisissä, unessa ja siten myös mitatussa aktiiviteettikäyrässä. Hyvinvointitiedon analysointi on tehokas työväline ongelmatilanteiden havaitsemisessa, hoidon arvioinnissa ja sen tehokkuuden mittaamisessa varsinaisen diagnoosin tekemisen jälkeen.

Aktiiviteettikäyrän kuvaama terveen ihmisen uni-valverytmi



1

Päivällä aktiiviteettikäyrä saa keskimäärin suuria arvoja ja aktiiviteettitaso vaihtelee paljon.

2

Käyrä saa yöaikaan huomattavasti pienempiä arvoja, kun käyttäjä nukkuu ja ei juurikaan liiku.

3

Käyrästä voidaan liikkeen perusteella päätellä on henkilö valveilla (esim. päiväunet iltapäivällä). Vuorokauden aikana esiintyviä säännöllisiä tapahtumia voi myös seurata käyrän avulla.

4

Ulkoillessaan käyttäjä on tukiaseman kantaman ulkopuolella. Aktiiviteettikäyrässä tämä näkyy katkokseksi.

5

Unen aikana ihminen liikkuu hieman. Unenaikaiset liikkeet voidaan nähdä matalana aktiiviteettina, joka kuitenkin on selkeästi pienempää kuin henkilön ollessa valveilla.

6

Syvän unen aikana ihminen ei yleensä liiku ja aktiiviteettikäyrä voi silloin olla täysin nollassa.

7

Yölliset heräämiset näkyvät yön aikaisina korkean aktiiviteetin jaksoina.

Vivago

Hyvä uni on riittävän pitkä, säännöllinen, yhtenäinen ja siinä on syvän unen jaksoja.

Hyvän ja heikon tilanteen vertailu

Selitteet:

uni

kello irti ranteesta

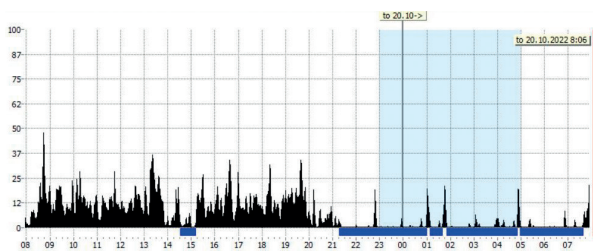
ei aktiviteettitietoa



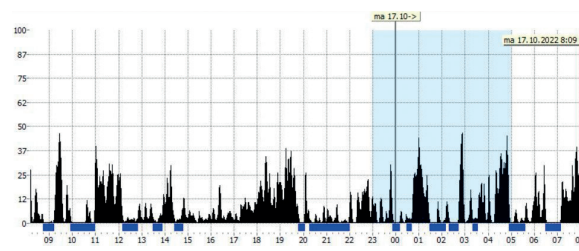
Korkea musta viiva – hyvä päiväaktiivisuus: paljon liikettä, myös lepoa hetkiä

Matala musta viiva – heikko päiväaikainen aktiivisuus: vähän liikettä, paljon lepoa päivällä

Uni – heräämiset, uniajan pituus, säännöllisyys ja sen ajoittuminen vuorokauteen

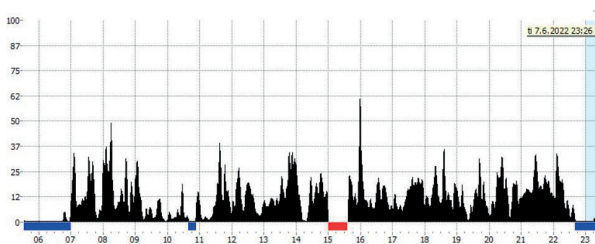


Hyvä uni on riittävän pitkä, sijoittuu yöaikaan, 2-3 heräämistä yöaikaan on vielä normaali heräämisten määrä. Yöaikaisessa unessa on useita syvän unen jaksoja. Nämä erottuvat niin, että sinisen viivan päällä ei ole mustaa liikettä.

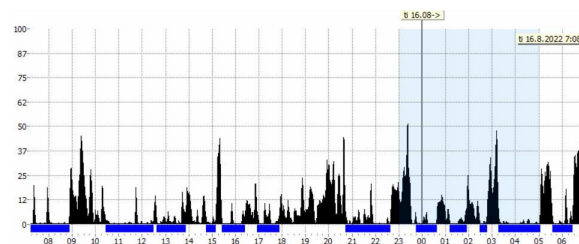


Heikko uni sisältää useita heräämisiä, pitkiä jaksoja hereillä yöllä, uni jää lyhyeksi ja katkonaiseksi.

Valve – päiväaikaisen aktiiviteetin taso



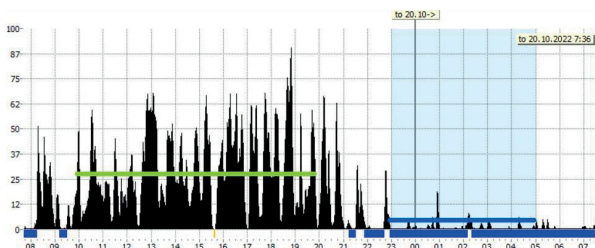
Hyvä päiväaktiivisuus eli henkilö liikkuu paljon, välillä lepoa hetkiä, iltapäivällä ulkoilemassa (punainen viiva).



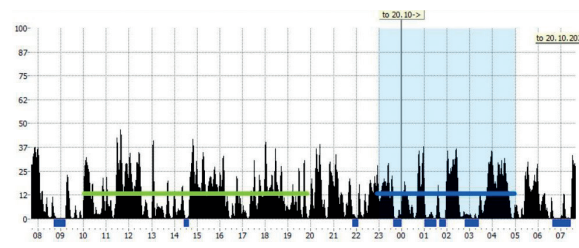
Heikko päiväaktiivisuus eli henkilö liikkuu vähän ja lepää paljon päivällä.

Vuorokausirytmä – Päivä- ja yöaikaisen aktiiviteetin suhde

sininen viiva = keskimääräinen yöaikainen aktiivisuus
vihreä viiva = keskimääräinen päiväaikainen aktiivisuus



Hyvä vuorokausirytmä, jossa yö- ja päiväaktiivisuus eroavat selvästi.



Heikko vuorokausirytmä, jossa yö- ja päiväaktiivisuus ovat lähellä toisiaan.

Vivago

Vivago Oy

Lars Sonckin kaari 14, 02600 Espoo

Puh. 010 2190 610 | info@vivago.com | www.vivago.fi