

## LIIKEMITTARIN KÄYTTÖ

Fibion SENS liikemittari on reiden kiihtyvyyden ja asennon mittaamiseen perustuva laite, jolla saadaan tietoa päivittäisestä aktiivisuudesta ja paikallaanolon määrästä. Mittari on erittäin helppokäyttöinen; sinun ei tarvitse esimerkiksi käynnistää tai sammuttaa sitä – pelkkä laitteen pito riittää.

- Mittari kiinnitetään reiteen sovittuna ajankohtana. Käytä mittaria vähintään seuraavat seitsemän (7) vuorokautta sekä päivällä että yöllä.
- Mittari aloittaa mittaamisen automaattisesti, sinun ei tarvitse käynnistää mittaria.
- Mittari on vesitiivis – voit pitää sitä reidessäsi myös esimerkiksi uimassa. Laite ei kuitenkaan kestä saunomista ja sukeltamista, ota se tällöin pois reidestäsi ja kiinnitä välittömästi uudelleen saunomisen jälkeen mukaan annetulla kalvotiepillä.

### Liikemittarin kiinnittäminen:

- Mittari kiinnitetään reiteen oheisella teipillä kuvan osoittamaan paikkaan noin 5-10 cm polven yläpuolelle. Saat mukaasi varateippiä, mikäli joudut irrottamaan mittarin mittaussuorituksen aikana. **Liikemittarin tekstipuolen tulee olla ihoa vasten ja pyöreän pään alaspäin varpaita kohden, muuten mittari ei mittaa lainkaan.**



### Päiväkirjan täyttäminen:

- Täytä oheista päiväkirjaa liikemittarin käytön ajalta. Merkitse päiväkirjan etusivulla mittauksen aloitus- ja päättymisajankohdat.
- Merkitse päiväkirjaan viikonpäivät, jolloin käytit mittaria.
- Merkitse tarkkaan nukkumaanmeno- ja heräämisajat.
- Merkitse tarkkaan työpäiväsi, missä teit työsi (etätyöpaikka tai toimisto) sekä työaikasi.
- Merkitse ”työmatkan kulkuneuvo” kohtaan, miten kuljit töihin ja takaisin (esimerkiksi kävellen, pyöräillen, bussilla, autolla) ja työmatkojen kokonaiskesto (edestakaisin).
- Löydät tarkemman päiväkirjaohjeistuksen seuraavalta sivulta.

### Mittarin palauttaminen:

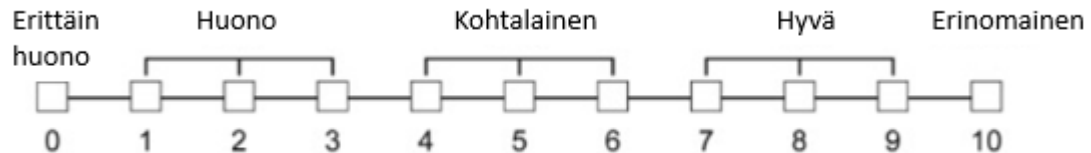
- Voit irrottaa liikemittarin sovittuna ajanhetkenä. Palauta liikemittari ja huolellisesti täytetty päiväkirja mittauksen jälkeen suljetussa kirjekuoressa kampusalueella sijaitseviin palautuspisteisiin. Palautuspisteet sijaitsevat Medisiina D infopisteessä ja Kauppakorkean infopisteessä. **Voit palauttaa liikemittarin myös yliopiston sisäisessä postissa osoitteella: Workday-tutkimus, Kansanterveystiede, Medisiina A.** Liikemittari on arvokas ja ahkerassa tutkimuskäytössä, joten palautathan sen mahdollisimman pian. Kiitos!

Lisätietoja liikemittarin käytöstä saat ottamalla yhteyttä tutkimusassistentti Kati Pyykköön sähköpostitse kati.pyykko@utu.fi tai soittamalla numeroon 050-408 9611 (Tuija Leskinen).

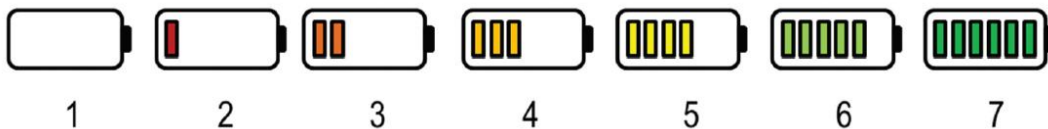
**PÄIVÄKIRJAN TÄYTTÖOHJEET**

- Seuraava kysymys viittaa unesi laatuun yleisesti ottaen **edeltävänä yönä**
- Otathan huomioon unesi laadun yleisesti, kuten kuinka monta tuntia nukuit, kuinka helppoa sinun oli nukahtaa, kuinka usein heräsit yön aikana (pois lukien wc:ssä käynnit), heräsitkö aikaisemmin kuin piti ja kuinka virkistävää unesi oli

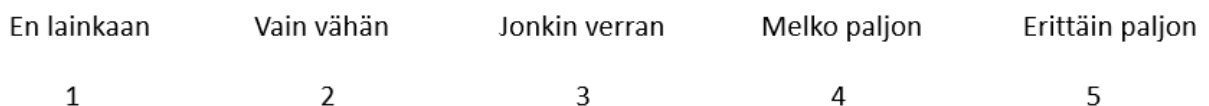
**”Minkälaiseksi arvioisit yleisesti ottaen unesi laadun viime yönä?” (merkitse vain yksi kohta)**



Ihmisen olotilaa voidaan kuvata akun latauksen avulla, ulottuen tyhjästä akusta akkuun, joka on täynnä virtaa. **Mikä seuraavista symboleista parhaiten kuvaa tämänhetkistä olotilaasi? (merkitse vain yksi kohta)**



Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi taikka hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä. **Kuinka paljon stressiä sinä tunnet tällä hetkellä? (merkitse vain yksi kohta)**



**Kuinka väsyneeksi tunnet olosi tällä hetkellä? (merkitse vain yksi kohta)**

