



## Ohjeet sykkeenseurantaan

Mallipohjassa on merkattu omat sarakkeet jokaiselle viikonpäivälle sekä omat rivinsä useammalle viikolle. Viikonpäivien päätteeksi on omat sarakkeensa jokaisen viikon keskiarvon sekä henkilökohtaisen sykerajan laskemiselle. Voit myös kirjata mallipohjaan huomioitasi esimerkiksi palautumisesta, yönunen määrästä tai kuormituksestasi.

Mittaa **leposyke** seuraavien ohjeiden mukaisesti:

- 1) **Mittaa leposyke aamulla, ennen vuoteesta nousemista.** Näin varmistat, ettei istumaan tai seisomaan nouseminen vaikuta sykkeeseesi. Lisäksi yön ja nukkumisen jälkeen mitattu syke kuvastaa parhaiten sykettäsi lepotilanteessa.
- 2) **Sykkeen mittaaminen manuaalisesti.** Voit mitata leposykkeen manuaalisesti sormillasi pulssia tunnustellen. Hyviä paikkoja pulssin tunnusteluun ovat ranne, jossa kannattaa kokeilla tunnustella peukalon puolelta. Lisäksi voit kokeilla tunnustella pulssiasi kyynärtaipeesta tai kaulalta, leukalinjan alapuolelta. Käytä tunnusteluun yhtä tai kahta sormeaa ja paina ihoa mittausta paikasta kevyesti niin, että tunnet pulssiasi selkeästi. Laske sydämesi lyönnit minuutin aikana.
- 3) **Sykkeen mittaaminen mittauslaitteelle.** Voit mitata leposykettäsi myös mittalaitteella, jos sinulla on sellainen. Erilaisia mittalaitteita voivat olla sykemittari, urheilu- tai älykello, älysormus tai verenpainemittari. Huomioi, että mittalaitteen tulisi olla saatavilla ilman vuoteesta nousemista. Toteuta sykkeenmittaus mittalaitteen ohjeiden mukaisesti. Saamasi tulos on sydämesi lyöntien lukumäärä minuutissa.

Laske **viikon keskiarvo** ja **henkilökohtainen sykerajasi** seuraavien ohjeiden mukaisesti:

- 1) **Laske viikon mittausten keskiarvo.** Laske viikon jokaisen päivän tulokset yhteen ja jaa se mittausten lukumäärällä. Näin saat kyseisen viikon keskiarvosu.
- 2) **Laske henkilökohtainen sykerajasi.** Ota viikon keskiarvosu ja lisää siihen 15 lyöntiä, jolloin saat oman henkilökohtaisen sykerajasi (World Physiotherapy:n ohjeistus). Pysyminen suurimmaksi osaksi tämän sykerajan alapuolella voi auttaa sinua pysymään rasisikkunasi sisäpuolella ja hallitsemaan PEM-oireita paremmin. Muista kuitenkin, että tämä ohjeistus on suuntaa antava ja yksilöllistä vaihtelua rasisikkusiedossa ja jokaiselle sopivassa syketasossa voi esiintyä.

Huomioi, että sykkeenseurantaan pätee samoja asioita kuin muuhunkin mittaamiseen ja omaseurantaan:

- Sen tulisi palvella ja edistää toipumista sekä oman kehon tuntemusta. Sen ei tulisi aiheuttaa stressiä, huolta tai murhetta.
- Suhtaudu mittaamiseen joustavasti. Mittaamisen lisäksi on tärkeää seurata myös omaa vointia ja tuntemuksia.
- Muista myös, että syketaso on hyvin yksilöllinen ja siihen vaikuttavat lukuisat eri tekijät. Sitä ei tulisikaan verrata muiden tuloksiin.

*Koronasta kuntoon -hankkeen verkkokurssit ja verkkovertaisryhmät tarjoavat tietoa ja tukea koronasta toipumiseen. Koronasta kuntoon -hanketta hallinnoi Filha ry ja hankejärjestökumppanina toimii Hengitysliitto ry. Hanke toimii STEA-avustuksella vuosina 2022–2024. Koronasta kuntoon -hanke ei tarjoa hoitoa, kuntoutusta tai terapiaa. Jokaisen toimintaan osallistuvan tulee huolehtia omasta hoitosuhteestaan terveydenhuoltoon.*

