

## TIIVISTELMÄ

Tauriainen Ilpo

### **Sykevälimittaus apuna työkuormituksen arvioinnissa Kuopion yliopistollisessa sairaalassa**

Hanketyön tarkoituksena on tarkastella ja pohtia sykevälivaihtelumittauksen käyttöä Kuopion yliopistollisen sairaalan työsuojelussa, työnkuormituksen arvioinnin apuna.

Sykevälivaihtelulla eli sykevariaatiolla sydämen peräkkäisten lyöntien välisen ajan normaalia vaihtelua, joka on autonomisen eli tahdosta riippumattoman hermoston säätelämä. Sykevälivaihtelulla arvioidaan autonomisen hermoston tilaa joka kertoo kuormittumisesta ja palautumisesta (Järvelin 2003)

Kuopion yliopistollisen sairaalan työterveyshuollossa on käytössä sykevälivaihtelumittaus. Sykevälivaihtelun avulla on mahdollista arvioida autonomisen hermoston tilaa ja edelleen yksilön kuormittumista ja palautumista työssä ja vapaa-aikana. Mittaukseen valitaan yleensä 10 henkilön ryhmä jo kuormittuneesta yksiköstä. Yleensä ihmiset ovat jo työterveyshuollon asiakkaita.

Tulevaisuudessa olisi tarkoitus saada sykevälivaihtelumittaus myös työsuojelussa toteutettavaksi. Hanketyön tavoitteena on kerätä palautetta mitattavilta henkilöiltä ja pohtia mittauksen käyttöä työsuojelun apuvälineenä kuormituksen arvioinnissa. Mittaus lähtisi henkilön itsensä aloitteesta jolloin siihen olisi matalakynnys osallistua.