

Moodmetric® – Käyttäjän opas

2020-3-4

V7AC_2



MOODMETRIC

MANAGE STRESS BETTER

Moodmetric-mittaus on yksinkertainen tapa hallita stressiä ja palautumista

Sisältö

Tuote	3
Käytön aloitus	3
Aluksi.....	3
Moodmetric	4
Pakkauksen sisältö	4
Yhteystiedot	4
Käytön rajoitukset ja suositukset.....	5
Tärkeää!	5
Muita rajoituksia	6
Missä ja miten Moodmetric-sormusta voi käyttää	6
Voiko samaa sormusta käyttää useampi henkilö.....	7
Moodmetric-sormuksen käyttäminen.....	7
Sormuksen pitäminen	7
LED-valojen indikaattorit.....	8
Moodmetric-sovellus	9
Moodmetric-taso	9
Moodmetric-käyrä	10
Moodmetric-diagrammi	11
Kuukausinäkymä (Month).....	13
Päiväkirja (Diary)	13
Harjoitus (Practice).....	14
Analytiikka (Analytics)	16
Moodmetric-älyormuksen tekniset tiedot.....	17
Takuutiedot ja turvallisuus.....	17



Tuote

Moodmetric-älysormus

Versio: V7AC_2

VALMISTETTU SUOMESSA

Käytön aloitus

Tämän sivun ohjeella voit aloittaa sormuksen käytön. Saadaksesi tuotteesta mahdollisimman suuren hyödyn, tutustu huolellisesti koko käyttäjän oppaaseen.

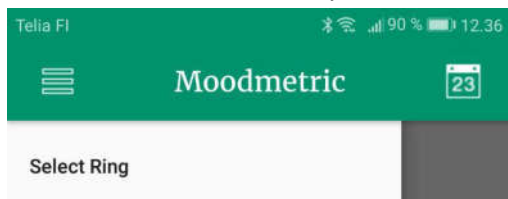
Aluksi

1. Lataa sovellus

- Saat ilmaisen Moodmetric-sovelluksen App Store:sta tai GooglePlay:sta
- Latauksen jälkeen avaa sovellus

2. Sormuksen yhdistäminen

- Laita sormus sormeen
- Valitse Menu vasemmasta yläkulmasta



- Paina "Select ring". Sormuksen koodi tulee näkyviin.
- Valitse sormuksen koodi ja paina "Connect" vasemmasta alakulmasta (Jos koodi ei ilmesty, varmista että puhelimen bluetooth on päällä ja sormus on ladattu)

3. Kalibrointi

- Valitse sormus kuten yllä. Paina "Calibrate" vasemmasta alakulmasta.
- Palaa päänäytölle.

4. Kaikki valmista! Voit nyt:

- Seurata Moodmetric-tasoa (MM-level) sekä reaaliaikakäyrää puhelimen näytöltä
- Avata sovelluksen kun sinulle sopii, ja seurata stressitasojen vaihtelua päivänäkymässä, tehdä kalenterimerkintöjä ja mitata tasosi esim. rentoutusharjoituksen aikana

Lataaminen

- Sormus ladataan latausjohdolla sen kyljessä olevasta pistokkeesta
- **Älä koskaan pidä sormusta sormessa sen ollessa latauksessa**
- Jos sormus kuumenee, irrota välittömästi latausjohdosta ja ota yhteys: info@moodmetric.com.



Moodmetric

Moodmetric (Vigofere Oy) on suomalainen yritys. Moodmetricin palveluihin kuuluvat Moodmetric-älysormus (saatavilla Moodmetric-verkkokaupasta), Moodmetric-sovellus (vapaasti ladattavissa App Store:sta ja GooglePlay:sta), sekä Moodmetric-pilvipalvelu. Yrityksille ja terveydenhuollon ammattilaisille tarjoamme Moodmetric-ryhmä- ja yksilömittauksia, luentoja ja koulutusta.

Moodmetric-mittaus kertoo sympaattisen hermoston aktivaatiosta. Korkeat lukemat kertovat positiivisesta tai negatiivisesta stressistä, matalat rauhallisuudesta. Moodmetric-mittaus on tarkoitettu pitkäaikaiseen ja jatkuvaan stressin ja palautumisen seurantaan. Se näyttää selkeästi emotionaalisen ja kognitiivisen stressin vaikutuksen yksilön kokonaiskuormitukseen.

Pakkauksen sisältö

1. Moodmetric-älysormus



2. Latausjohto, jossa mikro-USB (sormuksen pää) ja USB (tietokone)



3. Moodmetric-sovellus on vapaasti ladattavissa App Storesta ja GooglePlaysta

Yhteystiedot

Vigofere Oy / Moodmetric

c/o HealthHub

Biokatu 6

33520 Tampere

Finland

info@moodmetric.com

<https://www.moodmetric.com/fi/yhteystiedot/>



Käytön rajoitukset ja suositukset

Lue alla oleva huolellisesti ennen käytön aloitusta.

Tärkeää!

Moodmetric-älysormus on tarkoitettu hyvinvoinnin tueksi. Moodmetric-tuotteet eivät ole lääketieteelliseen käyttöön tarkoitettuja, eikä niitä voi käyttää diagnostisesti tai parantamaan sairauksia. Moodmetric-tuotteet eivät takaa käyttäjän hyvinvointia. Moodmetric-mittaustulokset ovat yksilöllisiä, eikä Moodmetric takaa täydellistä vertailtavuutta käyttäjien kesken. Parhaimman hyödyn saa vertaamalla käyttäjän mittaustuloksia omaan historiatietoon.

Moodmetric-älysormuksen käyttö on turvallista useimmille ihmisille – tiedossa ei ole merkittäviä haittavaikutuksia. Seuraavissa tapauksissa käyttöä voi kuitenkin joutua rajoittamaan, tai olla käyttämättä sormusta ollenkaan:

- Henkilöt, joilla on vakava perussairaus tai vamma, kuten epilepsia tai vakava sydänvaiva. Jos käytössä on sydämentahdistin tai muu vastaava laite, ota yhteyttä hoitavaan lääkäriin ennen käytön aloitusta.
- Käyttöä ei ole testattu lapsilla, ja myös nuorten henkilöiden tulisi käyttää Moodmetric-sormusta vain vanhempien luvalla
- Jos sormesi voivat turvota merkittäväksi. Sormus voi jäädä kiinni – tällöin hiero sormeen saippuaa ja koita liu-uttaa sormus pois. On normaalia, että sormet hieman turpoavat öisin. Tästä syystä kaikkien käyttäjien kannattaa nukkumaan mennessä laittaa sormus sormeen, missä se tuntuu väljältä.

Vigofere Oy / Moodmetric eivät esitä mitään lääketieteellisiä väitteitä älysormukseen tai mittaukseen liittyen. Moodmetric-tuotteita ei ole tarkoitettu parantamaan fyysisiä tai psyykkisiä sairauksia.

Tietoa akusta ja latauksesta

Moodmetric-sormuksessa on sisäinen, ladattava litiumioniakku, joka ei ole vaihdettava. Älä avaa sormusta, tai yritä vaihtaa akkua.

Sormus on ladattavissa virtalähteellä, joka on standardin IEC 61950-1 kohdan 2.5 mukainen.

Akku- ja latausturvallisuus

Älä lataa sormusta kun se on sormessa. Latausjohtoa liittäessä ja irrotettaessa pidä tukevasti kiinni sormuksesta. Älä vedä johdosta vaan johdon latauspäästä. Kun et lataa, irrota johto. Jos sormusta ei käytetä pitkään aikaan, saattaa lataus purkautua. Lataa laitetta vain sisätiloissa. Älä lataa ukkosella.

Normaali käyttölämpötila on -20° ja 35° C välillä. Latauslämpötila on 5°C ja 35°C välillä. Ääriämpötilat vähentävät akunkestoa ja elinkaarta. Laite voi väliaikaisesti lakata toimimasta, jos akku on hyvin kylmä tai kuuma.



Akkuja tai akun sisältävää tuotetta ei saa sytyttää tai laittaa tulen lähelle, sillä ne voivat räjähtää. Noudata yleisiä sähköturvallisuuksäädöksiä. Hävitä laite ongelmajätteen mukana.

Älä pura, riko, lävistä tai muutoin vahingoita tuotetta tai sen sisällä olevaa akkua. Älä upota tuotetta veteen tai muuhun nesteeseen tai aineeseen. Jos sormus menee rikki, tai akku vuotaa, lopeta käyttö välittömästi. Akku voi vioittuneena räjähtää.

Käytä laitetta ja latausjohtoa vain kuten on tarkoitettu. Epätarkoituksenmukainen käyttö voi johtaa laitteen rikkoutumiseen tai laitteen ylikuumentumiseen tai muuhun vaaratilanteeseen, ja myös tuotetakuun menettämiseen. Jos arvelet, että laite tai latausjohto on vioittunut, lopeta käyttö heti ja ota heti yhteyttä: info@moodmetric.com.

Akun teho saattaa heikentyä tai akku lakata kokonaan toimimasta, jos sormus on pitkään käyttämättömänä. Jos sormus on käyttämättömänä yli 4 viikkoa, suosittelemme välillä lataamaan sitä.

Muita rajoituksia

- Älä pidä sormusta kuumalla pinnalla, äläkä kuumenna sitä. Normaali käyttölämpötila on -20° ja 35° C välillä. Latauslämpötila on 5°C ja 35°C välillä.
- Älä upota sormusta veteen. Sormus on roiskevesitiivis. Jos sormus putoaa veteen, taputtele se kuivaksi esim talouspaperilla. Älä lataa, jos sormus on märkä.
- Älä niele sormusta, älä käytä muutoin kuin tässä käyttöoppaassa on kuvattu
- Sormuksen rengasosa on irrotettava. Sen voi napsauttaa paikalleen, jos se irtoaa. Jos muita osia irtoaa tai sormus rikkoutuu, lopeta käyttö ja ota yhteys: info@moodmetric.com
- Moodmetric-sormus ei ole lelu. Pidä se poissa lasten ja eläinten ulottuvilta.
- Moodmetric / Vigofere Oy ei ole vastuussa epätarkoituksenmukaisen sormuksen tai latausjohdon käytön aiheuttamista ongelmista tai vahingoista.

Missä ja miten Moodmetric-sormusta voi käyttää

- Moodmetric-sormusta voi käyttää päivittäisessä elämässä kuten mitä tahansa sormusta. Tarkan mittaustuloksen saamiseksi sormuksen tulisi istua hyvin sormeen, mutta ei olla liian tiukka.
- Moodmetric-sormus sopii hyvin mittaukseen kotona, työssä, kevyen liikunnan aikana ja nukkuessa.
- Mittaustarkkuus saattaa heikentyä ja sormus saattaa vahingoittua nostettaessa raskaita esineitä, tartuttaessa esineisiin erityisen tiukasti tai pidettäessä raskaita tai tiukkoja käsineitä.
- Moodmetric-sormus on roisketiivis, mutta sitä ei saa upottaa veteen. Älä käytä Moodmetric-sormusta esimerkiksi suihkussa tai uudessa.
- Moodmetric-sormusta voi pitää kuumalla säällä eikä sormien hikoilu häiritse mittausta. Moodmetric-sormusta ei voi kuitenkaan käyttää lämmitetyissä tiloissa, kuten saunassa tai solariumissa.
- Mittaus saattaa häiriintyä, jos kädet ovat erittäin kuivat tai kylmät.

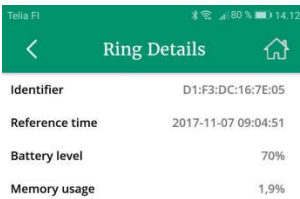


Voiko samaa sormusta käyttää useampi henkilö

Moodmetric-sormus on tarkoitettu ensijaisesti henkilökohtaiseen käyttöön, sillä Moodmetric algoritmi oppii käyttäjän yksilölliset ominaisuudet. Mitä pidempään sormusta käytetään, sitä tarkempi mittausta on.

Useat henkilöt voivat käyttää samaa sormusta, mutta nopea käyttäjän vaihtuminen ei mahdollista tarkkaa mittausta. Käyttäjän vaihtuessa Moodmetric-sormus kalibroidaan, jolloin se aloittaa käyttäjän oppimisen alusta. Kalibroinnille on hyvä varata aikaa 12 h.

Käyttäjän vaihtuessa Moodmetric-sovellus palautetaan alkuasetuksiin valitsemalla 'Calibrate':



Moodmetric-sormuksen käyttäminen

Lue tämä luku huolellisesti saadaksesi parhaan hyödyn Moodmetric-sormuksesta ja Moodmetric-sovelluksesta.

Sormuksen pitäminen

Moodmetric-sormusta pidetään kuten mitä tahansa sormusta. Sormuksen tulee istua hyvin, mutta ei olla liian tiukka.

Moodmetric-sormusta voi pitää missä tahansa sormessa pois lukien peukalo. Huomaa, että useimmiten sormien paksuus vaihtelee molemmissa käsissä. Näin ollen Moodmetric-sormusta voi sovittaa kahdeksaan eri sormeen.

Yritä löytää sormi, jossa Moodmetric-sormus ei liiku kovin paljoa. Mittaus keskeytyy, jos ihokontakti häviää. Paras mittauskohta on sormen alapuolella kämmenpuolen ihossa, jossa hikirauhaspisteitä on eniten.



Vinkki: Jos sormesi on erityisen luinen ja Moodmetric-sormus ei pysy hyvin paikallaan, voit kokeilla pitää toista sormusta Moodmetric-sormuksen vieressä. Toinen sormus voi auttaa Moodmetric-sormusta pysymään paremmin paikoillaan.

Parhaan hyödyn sormuksen tuottamasta datasta saat, kun käytät sormusta jatkuvasti, sekä yöllä että päivällä.

Huom: Pitkien käyttökatojen aikana on hyvä ladata sormus noin kerran kuukaudessa, jotta akun teho ei heikkene.

LED-valojen indikaattorit

Vihreä LED-valo vilkahtaa Moodmetric-sormusta sormeen laitettassa ihokontaktin merkiksi: sormus toimii, tallentaa data ja akku on ladattu. Kun Moodmetric-sormus otetaan pois sormesta tai kontakti häviää, vihreä LED-valo vilkahtaa kahdesti.



Kun Moodmetric-sormuksen akku alkaa olla tyhjä, punainen LED-valo alkaa vilkkua säännöllisesti. Jos Moodmetric-sormuksen käyttöä jatketaan pitkään punaisen LED-valon alettua vilkkumaan, tallennettu data saattaa hävitä. Kun akku on täysin tyhjä, punainen LED-valo vilkahtaa kahdesti ja Moodmetric-sormus lopettaa mittaamisen. Lataa Moodmetric-sormus ennen käyttöönottoa.

Kun pakkauksen mukana tullut Micro-USB-latauskaapeli on yhdistetty Moodmetric-sormukseen ja virtalähteeseen, oranssi LED-valo syttyy latauksen merkiksi. Oranssi LED-valo sammuu, kun lataus on päättynyt. Jos oranssi LED-valo ei syty kun Moodmetric-sormus on yhdistetty latauskaapeliin ja virtalähteeseen, on sormuksen akku jo täynnä eikä latausta tarvita tai lämpötila latausolosuhteille väärä (alle 5°C tai yli 35°C).

Mikäli oranssi LED-valo vilkkuu latauksen aikana, saattaa kyseessä olla akkuvika. Älä käytä tällöin Moodmetric-sormusta. Ota yhteys: info@moodmetric.com





Moodmetric-sovellus

Lataa ilmainen Moodmetric-sovellus App Storesta tai GooglePlay:sta. Hae sovellusta nimellä Moodmetric ja seuraa puhelimen ohjeita.

Katso pikaohje tämän dokumentin alusta Moodmetric-sormuksen parittamiseksi Moodmetric-sovelluksen kanssa. Kun paritus on tehty, sitä ei normaalisti tarvitse tehdä uudestaan; Moodmetric-sovellus tunnistaa sormuksen joka kerta, kun sovellus avataan. Jos Moodmetric-sovellus ei saa yhteyttä sormukseen, on mahdollista, että jo tehty paritu on syyst tai toisesta purkaantunut. Tällöin kannattaa tarkistaa, että paritus tehty.

Huom.: Moodmetric-sormus tallettaa dataa koko ajan, kun sitä pidetään sormessa. Käyttäjän ei tarvitse pitää Moodmetric-sovellusta auki. Data tallentuu sormukseen ja se voidaan ladata sovellukselle esimerkiksi kerran päivässä. Bluetooth-yhteys tarvitaan vain datan siirtoon sormuksesta sovellukselle ja reaaliaikaisen MM-indeksin tarkasteluun. Käyttäjä voi siis halutessaan pitää päätelaitetta esimerkiksi lentotilassa.

Moodmetric-taso

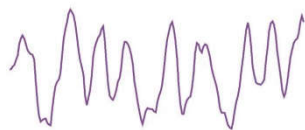
Moodmetric mittaa käyttäjän virittyneisyyttä eli stressitasoa. Yksinkertainen lukema kertoo käyttäjän virittyneisyyden tasosta (stressi, innostus, rauhallisuus), mutta ei voi automaattisesti kertoa onko käyttäjän kokema virittyneisyys positiivista vai negatiivista.

Mittaus ilmoitetaan lukuarvona asteikolla 1-100, joka näkyy sovelluksen aloitusnäytössä reaaliaikaisesti päivittyvänä Moodmetric-indeksinä (MM level).

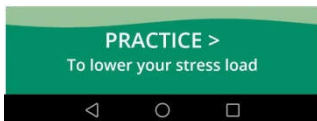
Mittauksen raakasignaalia voidaan tarkkailla yhtä lailla reaaliaikaisesti näytölle päivittyvää violettiä käyrää seuraten (Scope)



MM level = Moodmetric-taso



Scope = Moodmetric-käyrä



Moodmetric-taso (MM level) kertoo sympaattisen hermoston aktivaatiosta ihon sähkönjohtavuuden muutosta (EDA, electrodermal activity) tulkitsemalla. Korkeat lukemat viestivät kuormituksesta, joka voi olla seurausta emotionaalista, kognitiivisesta tai fyysisestä virityksestä. On tärkeää huomata, että esimerkiksi innostuminen on korkean virittyneisyyden tila. Korkeat lukemat eivät siten kerro onko kuormitus negatiivista vai positiivista. Matalat tai laskevat lukemat viestivät sympaattisen hermoston aktiivisuuden laskusta, joka voi olla seurausta rentoutumisesta.



Moodmetric-taso vaihtelee arvojen 1 ja 100 välillä. Algoritmi oppii käyttäjänsä ja löytää kullekin käyttäjälle minimiarvon 1 ja maksimiarvon 100 noin 12 tunnin kuluessa. Korkea Moodmetric-taso viestii korkeasta virittyneisyydestä, joka voi johtua esimerkiksi stressistä, jännityksestä ja ahdistuksesta. Moodmetric-indeksin ollessa noin 50 virittyneisyys kertoo normaalista päiväaktiivisuudesta ja lukemat alle 30 rauhoittumisesta ja rentoutumisesta. On normaalia, että Moodmetric-taso vaihtelee arvojen 1 ja 100 välillä vuorokauden aikana.



Kuinka tulkita Moodmetric-tasoa

0-20	Rauhallinen
21-40	Tyyni
41-60	Aktiivinen
61-80	Kiihtynyt
81-100	Erittäin kiihtynyt

Virittyneisyys voi olla tunnetasolla negatiivista tai positiivista. Moodmetric-sormuksella ei pystytä tunnistamaan käyttäjän kokemaa mielihyvää. Mielihyvän tai mielihänen kokemus on subjektiivinen tulkinta, jonka käyttäjä päättää itse. Moodmetric-sovelluksen päiväkirjaominaisuudessa käyttäjän on mahdollista tehdä merkintä tunteen laadusta.

Esimerkkejä eri tasoista

0-20	Istuminen rauhassa, mindfulness-harjoitus, nukkuminen
21-40	Lehden selailu, kävely
41-60	Keskustelu, työskentely ilman erityistä painetta
61-80	Työskentely kevyen paineen alla
81-100	Innostuminen, myöhässä oleminen, multitaskaaminen, ahdistus

Huomaa, että kuormittuminen ja palautuminen on hyvin yksilöllistä ja keinot voivat vaihdella henkilöittäin. Moodmetric-sormus auttaa tunnistamaan mitkä asiat aiheuttavat kuormitusta ja mitkä auttavat palautumaan.

Moodmetric-käyrä

Moodmetric-käyrä on ihon sähkönjohtavuuden muutoksia välittömästi kuvaava signaali.





Ihon sähkönjohtavuuden muutoksia voi seurata reaaliaikaisesti Moodmetric-sovelluksen avulla. Sympaattisen hermoston aktivoituminen aiheuttaa ylöspäinsuuntautuvan hypyn käyrässä; mitä suurempi reaktio, sitä korkeammalle käyrä nousee. Fysiologinen viive ärsykkeeseen on 1-2 sekuntia.

Moodmetric-diagrammi

Moodmetric-diagrammi on visuaalinen kuvaaja stressitasojen vaihtelusta 12 tunnin aikana. Diagrammi näyttää kuormittavat ja palauttavat hetket kellotaulun muodossa päiväaikana klo 06-18 ja yöaikana klo 18-06. Päivä- ja yönäkymän välillä voi liikkua painamalla diagrammin keskellä olevaa ikonia. Päiviä voi selata myös eteen- ja taaksepäin pyyhkäisemällä näyttöä oikealle tai vasemmalle.

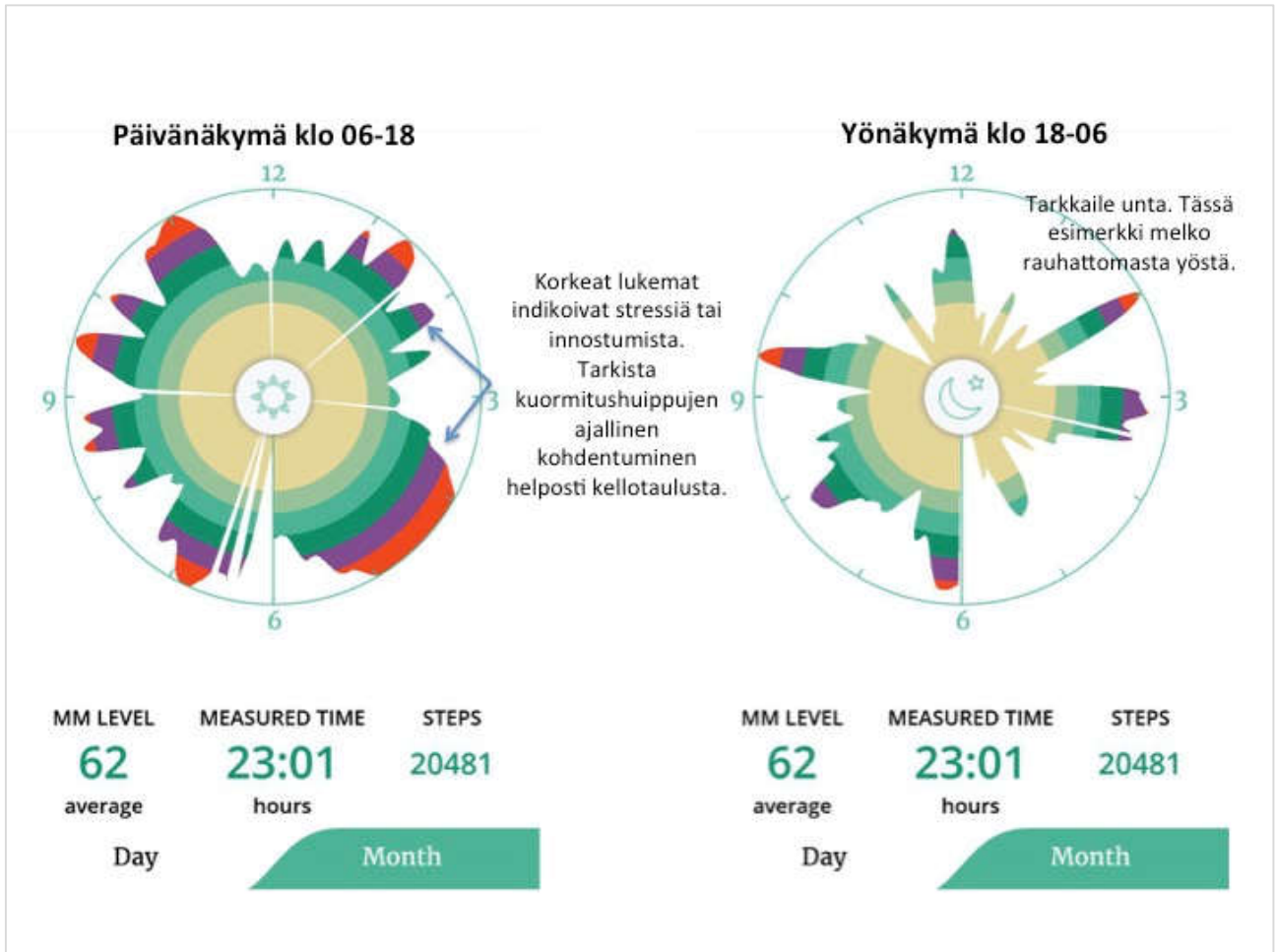
Moodmetric-diagrammi piirtyy, kun sormukseen talletettu data ladataan Moodmetric-sovellukseen painamalla kalenteri-ikonia. Sormukseen talletettu data latautuu automattisesti myös silloin, kun sovelluksessa siirrytään päiväkirja- (Diary) tai analytiikka (Analytics) -toimintoon.



Kalenteri-ikoni

Mitä voimakkaampi sympaattisen hermoston reaktio (innostus, stressi, viha, ahdistus), sitä lähempänä ulkokehää ja tummempana diagrammi piirtyy. Vastaavasti rauhallinen sympaattinen hermosto ilmenee lähellä keskiosaa piirtyvänä beigenä diagrammina.

VÄRI	MM-TASO
Beige	00,0-33,3
Vaaleanvihreä	33,3-46,7
Vihreä	46,7-60,0
Tummanvihreä	60,0-73,3
Violetti	73,3-86,7
Punainen	86,7-100



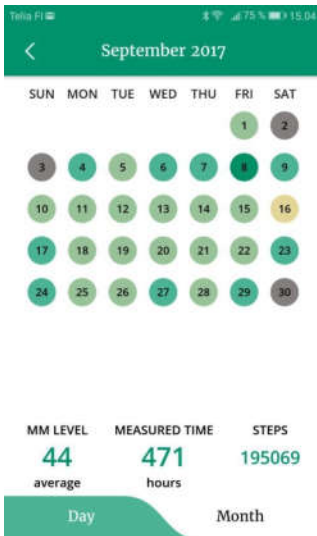
MM LEVEL average on Moodmetric-tason keskiarvo 24 tunnin ajalta alkaen klo 06 aamulla ja päättyen seuraavana aamuna klo 06. Huomaa, että vuorokausi ei ole tässä kohtaa sama kuin kalenterivuorokausi! MM LEVEL keskiarvon seuraaminen mahdollistaa kuormituksen ja palautumisen trendien seuraamisen pitkällä aikavälillä, kun sormusta käytetään säännöllisesti.

MEASURED TIME kertoo kuinka paljon Moodmetric-sormusta on käytetty edellä mainitun 24 tunnin aikana.

STEPS kertoo Moodmetric-sormuksen arvioimat askeleet, joten sormus toimii myös askelmittarina.



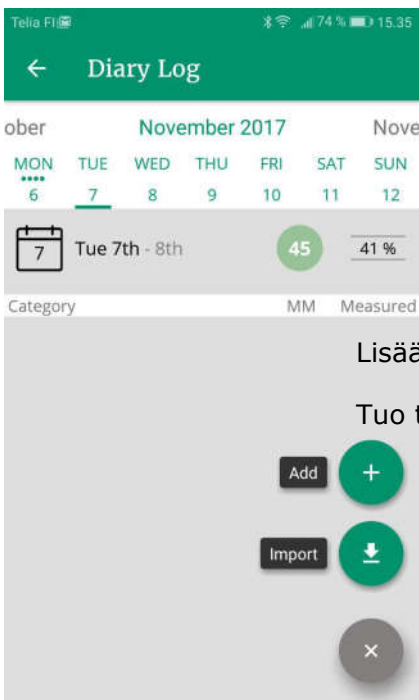
Kuukausinäköymä (Month)



Valitsemalla 'Month' Moodmetric diagrammin alaosasta, pääsee tarkastelemaan Moodmetric-indeksin vuorokausikeskiarvoja yhdellä silmäyksellä. Tietyn päivän keskiarvo värjäytyy värikoodien mukaisesti. MM LEVEL average näyttää ko. kuukauden Moodmetric-indeksin keskiarvon. Measured time ja steps ko. kuukauden tunnit, jota sormusta pidetty sekä askeleet.

Päiväkirja (Diary)

Päiväkirja-ominaisuus antaa käyttäjälle mahdollisuuden ymmärtää kuormituksen ja palautumisen lähteitä paremmin tekemällä omia merkintöjä tapahtumista tai tuomalla tapahtumia näppärästi puhelimen kalenterista (Import from calendar).

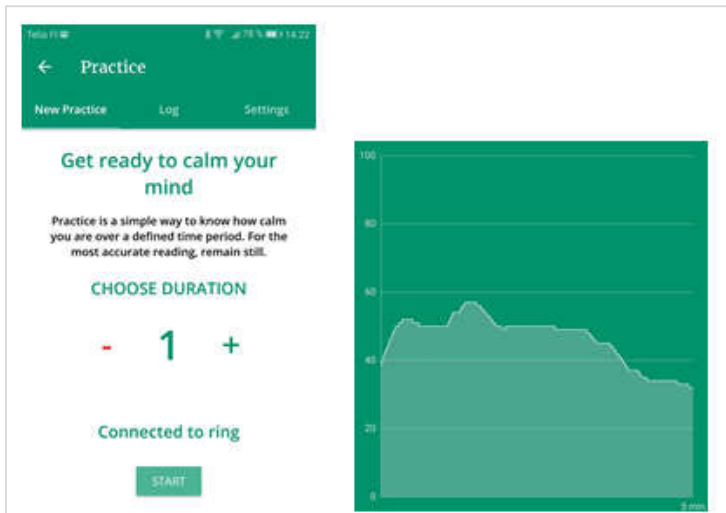




Moodmetric-sovellus laskee jokaiselle kalenterimerkinnälle Moodmetric-indeksin automaattisesti. Tapahtumaa yksilöivät tiedot voidaan lisätä manuaalisesti ja niitä voi päivittää tai lisätä myöhemmin.

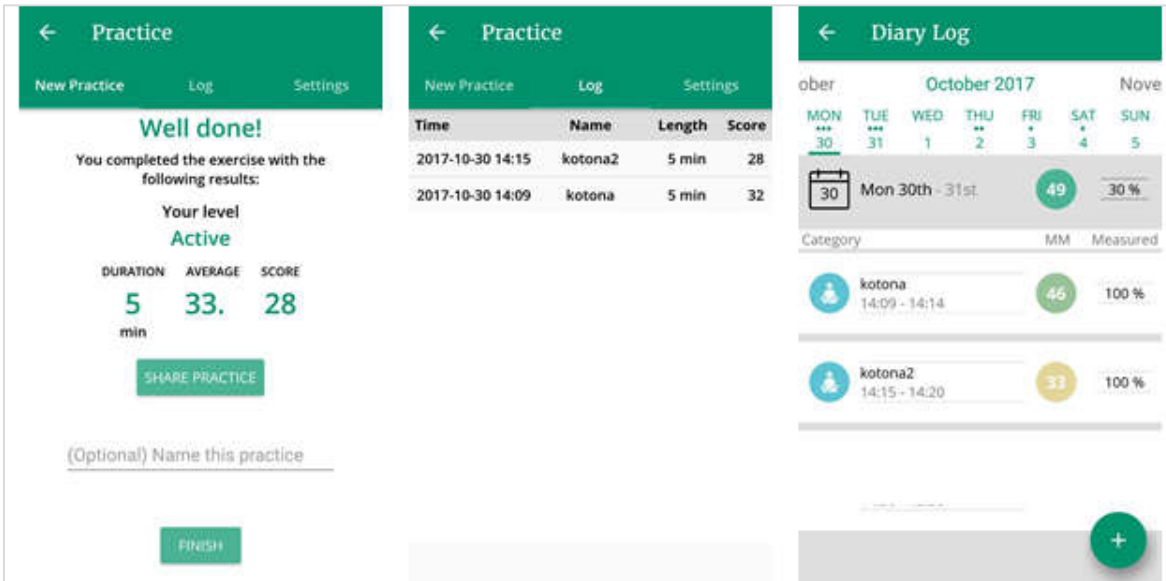
Harjoitus (Practice)

Harjoitus-ominaisuuden avulla voit harjoitella, kuinka nopeasti saat rauhoitettua sympaattisen hermostosi. Ohjelma piirtää käyrän reaaliajassa ja kertoo harjoituksen aikaisen alimman lukeman. Harjoituksen päätyttyä kuvaaja on mahdollista tallentaa.

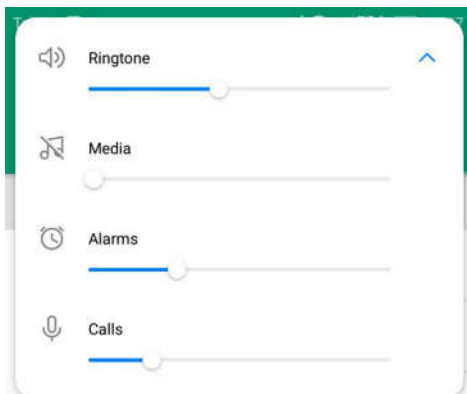


Tee Practice-harjoitus näin

- Aseta harjoituksen toivottu aika ja paina 'Start'
- Kun aika on ohi, näet harjoituksen keston, tuloksen sekä harjoituksen **alimman Moodmetric-indeksin arvon** (score)
- Kaikkien Practice-ominaisuudella tehtyjen harjoitusten tulokset (score) tallentuvat harjoituslokiin (Logs).
- Jos harjoitus kestää 5 minuuttia tai kauemmin, se voidaan nimetä ja se tallentuu automaattisesti päiväkirjamerkintänä (Diary) sekä analytiikka-osioon (Analytics).
Huom: Päiväkirjamerkintään tallentuu harjoituksen Moodmetric-indeksin keskiarvo harjoituksen ajalta (eli ei alin arvo, kuten Logiin).



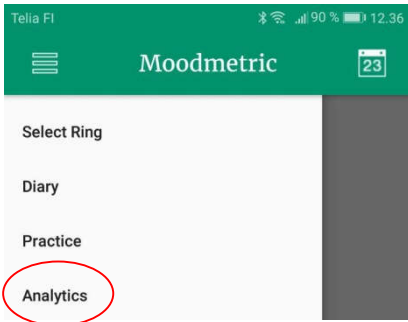
Harjoitus-ominaisuuden asetuksissa (Settings) voidaan valita harjoituksen ajaksi taustaääni tai ottaa taustaäännet pois. Aloitus- ja lopetusäännet ovat aina päällä, mutta ne on mahdollista ottaa kokonaan pois puhelimen media-asetuksista:





Analytiikka (Analytics)

Analytiikka-osioon pääsee päävalikon kautta:



Analytiikka-osio näyttää yleiskuvan tietyltä kalenterikuukaudelta. Osiossa on kaksi näkymää: nelikenttä sekä kuukausidiagrammi. Käyttäjä voi liikkua näiden kahden näkymän välillä valitsemalla 'Activities' tai 'Time' näytön yläosasta. Eri kuukausien väliä liikutaan pyyhkäisemällä näytön alaosaa.

Nelikenttä (Activities)

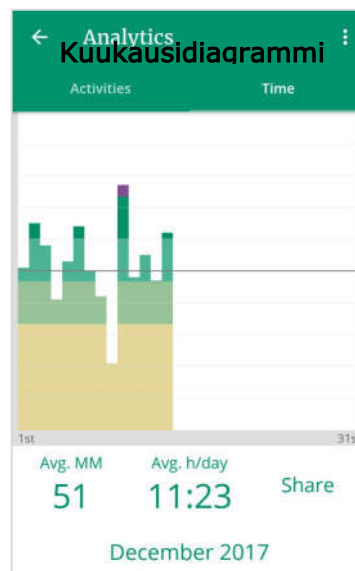
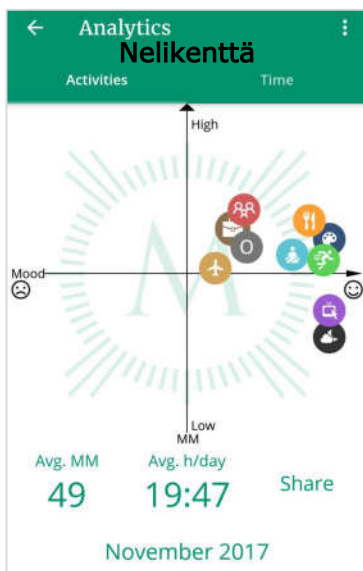
Nelikenttä visualisoi jokaisen päiväkirjamerkinnän 10:ssä eri kategoriassa sijoittaen ne kahdelle akselille.

- Pystyakseli näyttää Moodmetric-indeksin keskiarvon per kategoria. Mitä suurempi on Moodmetric-indeksi, sitä suurempi on myös kategoriaa kuvaava pallo (vain iOS).
- Vaaka-akseli sijoittaa pallon käyttäjän merkitsemän mielialan perusteella asteikolla negatiivinen-neutraali-positiivinen. Mitä enemmän pallo sijoittuu oikealle, sitä positiivisempia merkintöjä käyttäjä on toimilleen antanut.

Kuukausidiagrammi (Time)

Tämä näkymä esittää Moodmetric-indeksin vuorokausikeskiarvon kultakin päivältä pylväsdiagrammina.

Oikean yläkulman valikosta voi nähdä molempien näyttöjen numeeriset arvot.





Moodmetric-mittaus perustuu ihon sähkönjohtavuuden muutokseen

Moodmetric-älysormus mittaa ihon sähkönjohtavuutta (eng. electrodermal activity - EDA). Ihon hikirauhasten reagoidessa sähkönjohtavuus muuttuu. Tämän aiheuttaa sympaattinen autonominen hermosto, joka on kehon autonomisen hermoston toinen puoli. Parasympaattinen puoli on yhteydessä elintoimintoihin, esim. ruuansulatukseen. Sympaattinen hermosto ohjaa pakene-tai-taistele –reaktioita, joita ihon sähkönjohtavuuden mittauksella on mahdollista seurata kämmenen ihosta, sillä sympaattinen hermosto on puhtaasti hermotettu ihoon. Korkea sympaattisen hermoston aktiivisuus viestii positiivisesta tai negatiivisesta stressistä, innostuksesta tai ahdistuksesta.

Moodmetric-älysormus mittaa sympaattisen hermoston reaktioita ja on mittarina ihanteellinen kognitiivisen ja emotionaalisen stressin havainnointiin. Tämä tekee Moodmetric-mittauksesta hyvin soveltuvan esim. tietotyöläisen stressin hallintaan.

Moodmetric-älysormuksen tekniset tiedot

- Bluetooth Smart -yhteensopiva
- Signaalin toimintasäde 5m
- Sisäinen muisti ~24 tuntia
- Akun kesto ~4 vuorokautta
- Sisältää litiumioniakun, jonka latausaika noin 2.5h
- Lataus yhteensopivalla latausjohdolla
- Roiskevesitiivis
- Sormusrenkas kuparointua ja hopeoitua jousiterästä
- Saatavilla olevat koot (sisämitta millimetreissä):
XS / 16mm S / 17mm M / 18.5mm L / 20mm XL / 21.5mm

Takuutiedot ja turvallisuus

Lue tämä opas huolellisesti ennen käyttöä ja seuraa oppaan ohjeita tarkasti. Älä avaa laitetta. (Huom, sormusrenkas kuitenkin on irrotettavissa. Se irtoaa turvallisuussyistä kovalla voimalla vedettäessä.)

Moodmetric-älysormus ja latausjohto: 1 vuoden takuu.

Takuu kattaa normaalista käytöstä johtuvat vahingot. Takuu ei kata laitteen katoamista, rikkoutumisesta onnettomuudessa, käytöstä johtuvia kosmeettisia virheitä tai sellaisia vikoja, jotka johtuvat muusta kuin tässä käyttäjän oppaassa kuvastusta käytöstä. Akunkeston normaali heikkeneminen ajan myötä ei myöskään oikeuta takuukorvaukseen.

Ostokuitti / tilauksen yhteydessä sähköpostitse saapunut kuitti saatetaan pyytää esittämään takuuta haettaessa.

