**Koepöytäkirja NATUREACH**

**Mitattavan henkilön koodi:** ES

E = Eskoo S = henkilökunnan jäsen käyttäjän koodi (01–99)

**OURA -sormuksen 8 viikon käyttö ajalla:** \_\_/\_\_ - \_\_/\_\_ **2024**

|  |
| --- |
| **Olen käyttänyt domea tai VR-laseja aikaisemmin kokeiluvaiheessa** Ei Kyllä  **Sormuksen käyttöön ottaminen:**  Ouran-koodi (OU E1-E10): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Päivämäärä: \_\_/\_\_ 2024  Kellonaika: ­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_  **Sormuksen käytön lopettaminen:**  Päivämäärä: \_\_/\_\_ 2024  Kellonaika: ­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_    Muuta mittauksen kannalta huomioitavaa *(esim. missä sormessa sormusta on pidetty, onko sormus ollut pois käytöstä mittausaikana):* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**1 viikko:**

**Päivät ja klo ajat, kun käyttäjä oli domessa tämän viikon aikana:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Päivä** | **Klo aika:** | **Katsotun videon nimi** | **Olin domessa yksin** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Päivät ja klo ajat, kun laitteen käyttäjä käytti VR-laseja tämän viikon aikana:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Päivä** | **Klo aika:** | **VR-lasien koodi (PICO E1-3)** | **Katsotun videon nimi** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Päivät ja klo ajat, kun oltu oikeassa luontoympäristössä tämän viikon aikana:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Päivä** | **Klo aika:** | **Selite** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**2 viikko:**

**Päivät ja klo ajat, kun käyttäjä oli domessa tämän viikon aikana:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Päivä** | **Klo aika:** | **Katsotun videon nimi** | **Olin domessa yksin** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Päivät ja klo ajat, kun laitteen käyttäjä käytti VR-laseja tämän viikon aikana:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Päivä** | **Klo aika:** | **VR-lasien koodi (PICO E1-3)** | **Katsotun videon nimi** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Päivät ja klo ajat, kun oltu oikeassa luontoympäristössä tämän viikon aikana:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Päivä** | **Klo aika:** | **Selite** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**3 viikko:**

**Päivät ja klo ajat, kun käyttäjä oli domessa tämän viikon aikana:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Päivä** | **Klo aika:** | **Katsotun videon nimi** | **Olin domessa yksin** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Päivät ja klo ajat, kun laitteen käyttäjä käytti VR-laseja tämän viikon aikana:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Päivä** | **Klo aika:** | **VR-lasien koodi (PICO E1-3)** | **Katsotun videon nimi** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Päivät ja klo ajat, kun oltu oikeassa luontoympäristössä tämän viikon aikana:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Päivä** | **Klo aika:** | **Selite** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**4 viikko:**

**Päivät ja klo ajat, kun käyttäjä oli domessa tämän viikon aikana:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Päivä** | **Klo aika:** | **Katsotun videon nimi** | **Olin domessa yksin** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Päivät ja klo ajat, kun laitteen käyttäjä käytti VR-laseja tämän viikon aikana:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Päivä** | **Klo aika:** | **VR-lasien koodi (PICO E1-3)** | **Katsotun videon nimi** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Päivät ja klo ajat, kun oltu oikeassa luontoympäristössä tämän viikon aikana:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Päivä** | **Klo aika:** | **Selite** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**5 viikko:**

**Päivät ja klo ajat, kun käyttäjä oli domessa tämän viikon aikana:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Päivä** | **Klo aika:** | **Katsotun videon nimi** | **Olin domessa yksin** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Päivät ja klo ajat, kun laitteen käyttäjä käytti VR-laseja tämän viikon aikana:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Päivä** | **Klo aika:** | **VR-lasien koodi (PICO E1-3)** | **Katsotun videon nimi** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Päivät ja klo ajat, kun oltu oikeassa luontoympäristössä tämän viikon aikana:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Päivä** | **Klo aika:** | **Selite** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**6 viikko:**

**Päivät ja klo ajat, kun käyttäjä oli domessa tämän viikon aikana:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Päivä** | **Klo aika:** | **Katsotun videon nimi** | **Olin domessa yksin** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Päivät ja klo ajat, kun laitteen käyttäjä käytti VR-laseja tämän viikon aikana:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Päivä** | **Klo aika:** | **VR-lasien koodi (PICO E1-3)** | **Katsotun videon nimi** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Päivät ja klo ajat, kun oltu oikeassa luontoympäristössä tämän viikon aikana:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Päivä** | **Klo aika:** | **Selite** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**7 viikko:**

**Päivät ja klo ajat, kun käyttäjä oli domessa tämän viikon aikana:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Päivä** | **Klo aika:** | **Katsotun videon nimi** | **Olin domessa yksin** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Päivät ja klo ajat, kun laitteen käyttäjä käytti VR-laseja tämän viikon aikana:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Päivä** | **Klo aika:** | **VR-lasien koodi (PICO E1-3)** | **Katsotun videon nimi** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Päivät ja klo ajat, kun oltu oikeassa luontoympäristössä tämän viikon aikana:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Päivä** | **Klo aika:** | **Selite** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**8 viikko:**

**Päivät ja klo ajat, kun käyttäjä oli domessa tämän viikon aikana:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Päivä** | **Klo aika:** | **Katsotun videon nimi** | **Olin domessa yksin** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Päivät ja klo ajat, kun laitteen käyttäjä käytti VR-laseja tämän viikon aikana:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Päivä** | **Klo aika:** | **VR-lasien koodi (PICO E1-3)** | **Katsotun videon nimi** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Päivät ja klo ajat, kun oltu oikeassa luontoympäristössä tämän viikon aikana:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Päivä** | **Klo aika:** | **Selite** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Kun mittausjaksosi on päättynyt, palauta Oura-sormus, laturi ja tämä lomake täytettynä Johanna Mäki-Rautilalle.**

Hankehenkilöstö ottaa sinuun yhteyttä tietojen tallentamiseen liittyen sormuksen palautuksen jälkeen.

Lisätietoa sormuksen käytöstä löytyy Oura-tuki -sivustolta <https://support.ouraring.com/hc/fi> Aloittaminen -valikosta.

Jos sinulla tulee jotakin kysyttävää Oura-sormuksesta mittausjakson aikana, voit ottaa yhteyttä tutkijoihimme:

Minna Huotilainen: [minna.huotilainen@helsinki.fi](mailto:minna.huotilainen@helsinki.fi), puh. 040 5608304 (soittopyyntö tekstiviestillä)

Naike Gorr (in English): [naike.gorr@helsinki.fi](mailto:naike.gorr@helsinki.fi)

*Kiitos osallistumisestasi tutkimukseen!*