



CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE

Yleiset käyttöohjeet potilaille

COR001-02348-USM Yleiset käyttöohjeet potilaille

Versio 5.0 – 16.10.2024

CoroPrevention-työkalujen ohjelmistokokonaisuus – tutkimuskäyttöön tarkoitettu
lääkinnällinen laite, julkaisuversio 3.2

www.coroprevention.eu



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 848056

Tietoa CoroPrevention-älypuhelinsovelluksesta

Kohdekäyttäjät

Henkilöt, jotka osallistuvat CoroPrevention-tutkimuksessa henkilökohtaiseen ennaltaehkäisyohjelmaan.

Varotoimet

CoroPrevention-älypuhelinsovellusta ei tule käyttää erillissovelluksena. Sovellus on sähköinen työkalu, joka on suunniteltu osaksi terveydenhuollon ammattilaisten johdolla suoritettavaa henkilökohtaista ennaltaehkäisyohjelmaa.

Mahdolliset hyödyt

Henkilökohtaisen ennaltaehkäisyohjelman noudattaminen ja CoroPrevention-älypuhelinsovelluksen käyttö voi parantaa sydän- ja verisuoniterveyttäsi.

On myös mahdollista, ettei tutkimukseen osallistumisesta ole suoraa hyötyä.

Käyttöohjeiden käyttö

- Suosittelemme, että tutustut käyttöohjeisiin tabletilla, kannettavalla tietokoneella tai tietokoneella. Voit halutessasi tutustua käyttöohjeisiin myös älypuhelimellasi, mutta silloin sisältöä täytyy zoomata ja vierittää.
- Napsauttamalla alleviivattua tekstiä voit siirtyä kyseiselle sivulle.
- Lisätietoa sovelluksen käytöstä on tutkimuksen verkkosivustolla olevassa Usein kysytyt kysymykset -asiakirjassa (napsauta tästä)

Pikaopas



CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE

Kaikki ohjeet saat esiin napsauttamalla tästä

Sydänterveyttä tukevat tärkeät tavoitteet, joihin voit itse vaikuttaa:



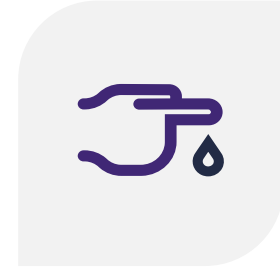
Verenpaineen
alentaminen



Terveellinen
paino



Kolesterolin
alentaminen

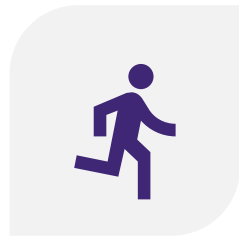


Diabeteksen hoito

Henkilökohtainen ennaltaehkäisyohjelma (personalized prevention program, PPP) ohjaa sinua matkallasi kohti terveellisiä elämäntapoja



Lääkitys



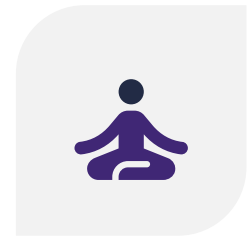
Aktiivinen arki



Terveellinen
ravitsemus



Savuttomuus

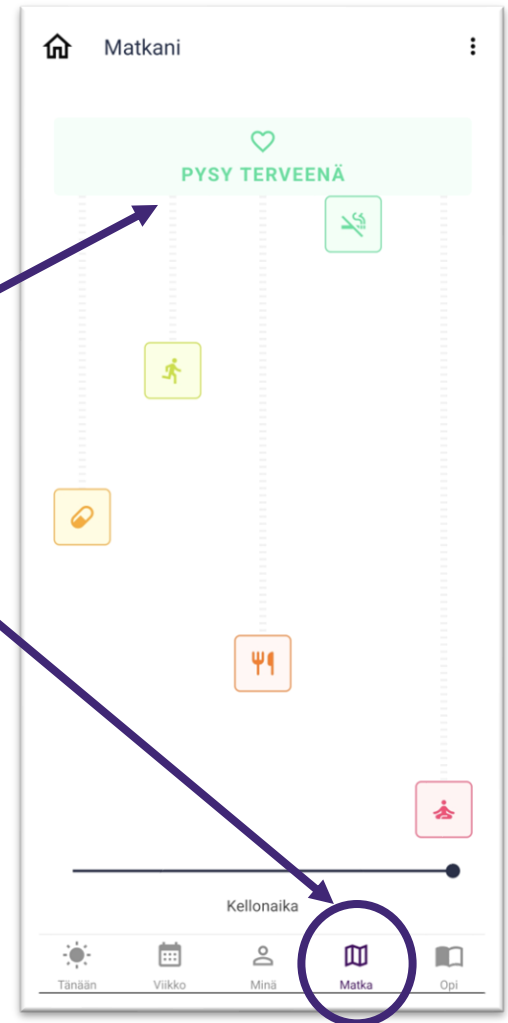


Stressin lievitys

Mobiilisovelluksessa voit seurata matkaasi kohti terveellisiä elämäntapoja

Voit tarkastella etenemistäsi kohti terveellisiä elämäntapoja liikuttamalla aikaa kuvaavaa liukusäädintä.

Yritä edetä jokaisen käyttäytymisen kohdalla mahdollisimman lähelle "Pysy terveenä" -tavoitetta.

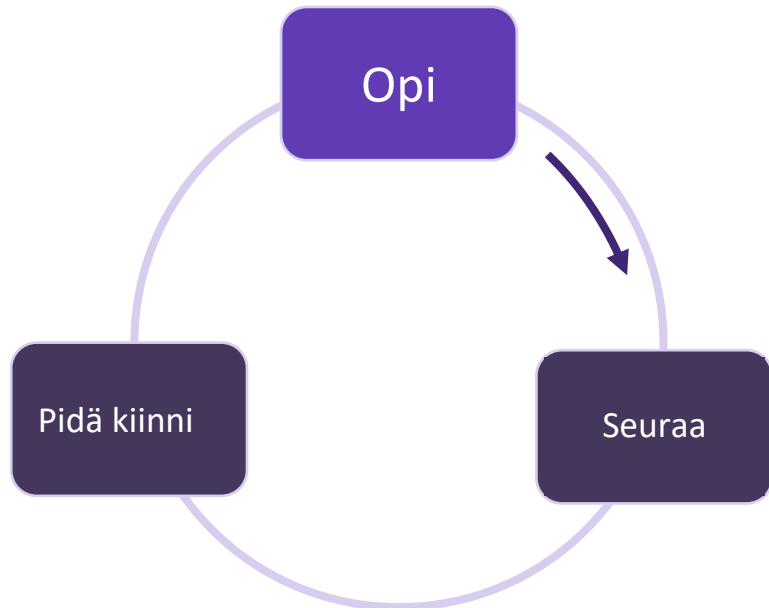


Tavoitteena terveelliset elämäntavat

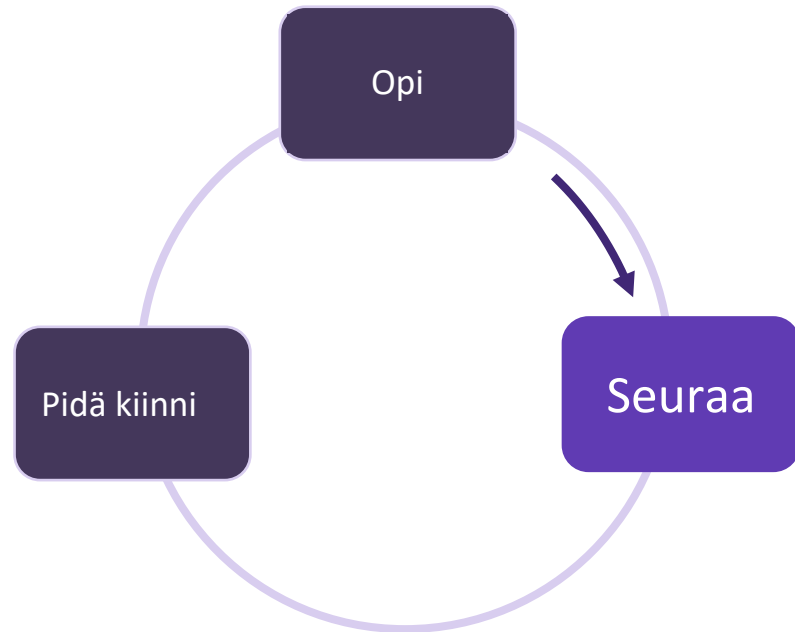
Tiedämme, että elämäntapojen muuttaminen ei ole helppoa. PPP tukee sinua terveyskäyttäytymisesi muuttamisessa vaiheittain, ja tässä apuna ovat ohjaustasot.



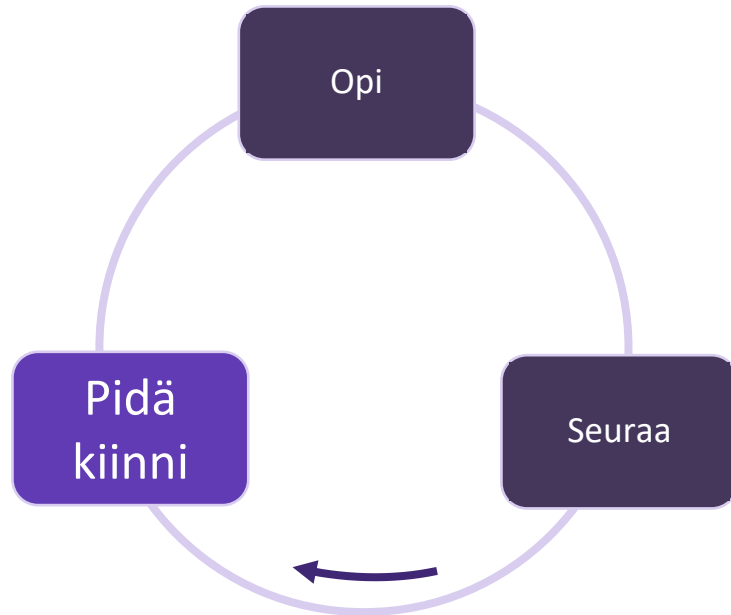
Aloitat matkasi valmistautumalla käyttäytymisen muuttamiseen (eli ”Opi”). Sovelluksella voit tutustua käyttäytymistavoitteeseen, harjoitella haluttua käyttäytymistä tarjolla olevilla työkaluilla ja suorittaa pohdiskelutehtäviä.



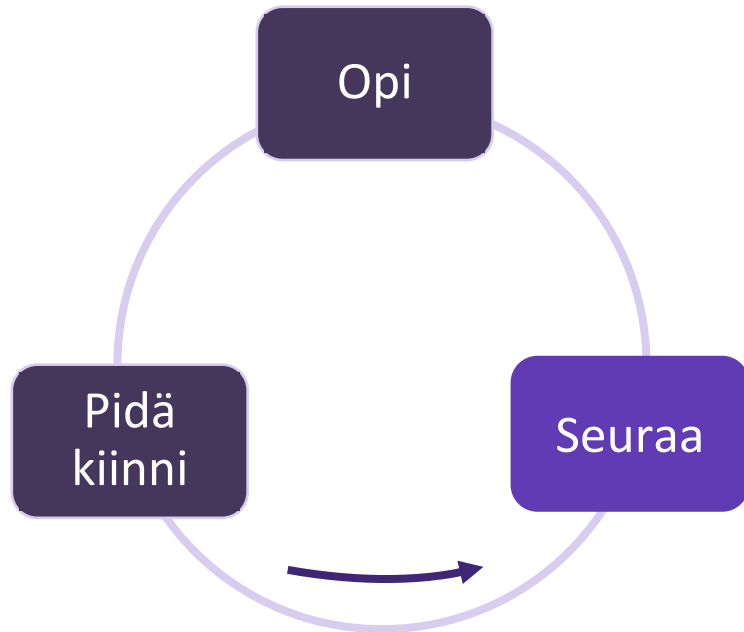
Kun olet valmis työstämään käyttäytymistäsi aktiivisesti, voit alkaa seurata käyttäytymistäsi (eli "Seuraa"). Sovellus auttaa sinua muuttamaan käyttäytymistäsi tavoitteiden seuraamisen, työkalujen, vinkkien ja niksien avulla.



Kun olet onnistunut muuttamaan käyttäytymistäsi, viimeisenä askeleena on pitää kiinni terveellisistä elämäntavoista (eli "Pidä kiinni tavasta"). Sovellus tukee sinua jatkossakin opetussisällöllä ja pohdiskelutehtävillä.



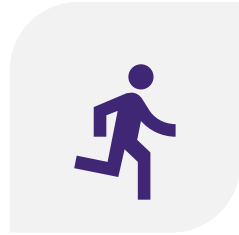
Vanhat epäterveelliset tavat voivat joskus viedä mukanaan. Silloin mobiilisovellus ja hoitaja auttavat sinua pääsemään takaisin oikealle reitille.



Henkilökohtainen matka kohti eri käyttäytymistavoitteita



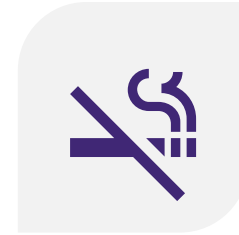
Lääkitys



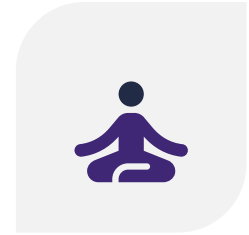
Aktiivinen arki



Terveellinen
ravitsemus



Savuttomuus

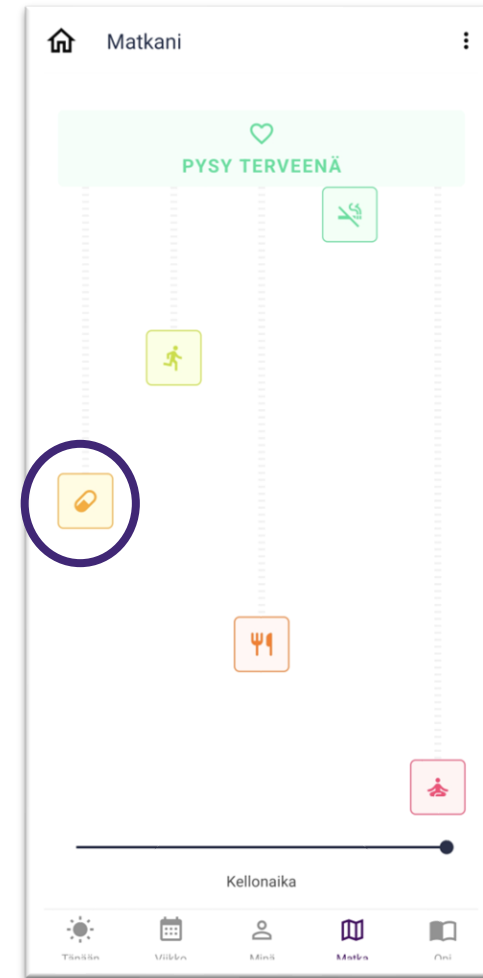
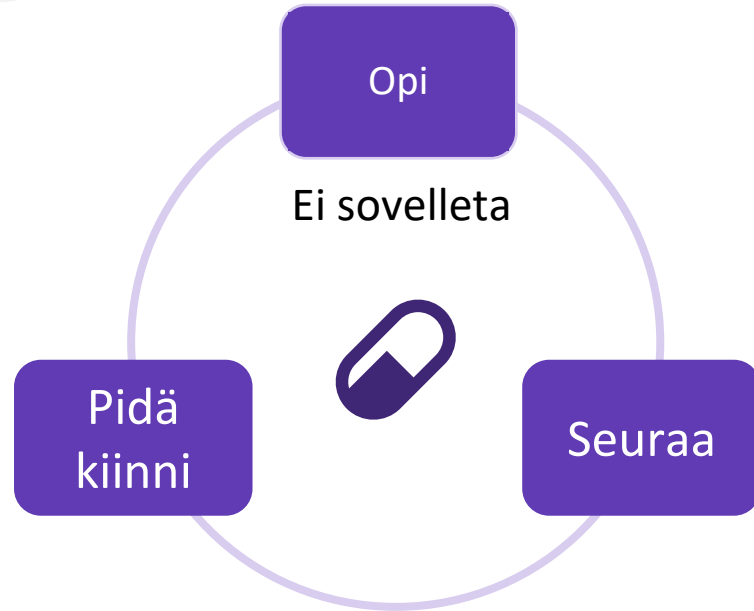


Stressin lievitys

Jokaiseen käyttäytymisen muutokseen liittyy erityispiirteitä. Sovellus auttaa sinua muuttamaan erilaisia käyttäytymismalleja yksilöllisten ohjaustasojen avulla. Napsauta käyttäytymistavoitetta ja tutustu saatavilla olevaan tukeen.



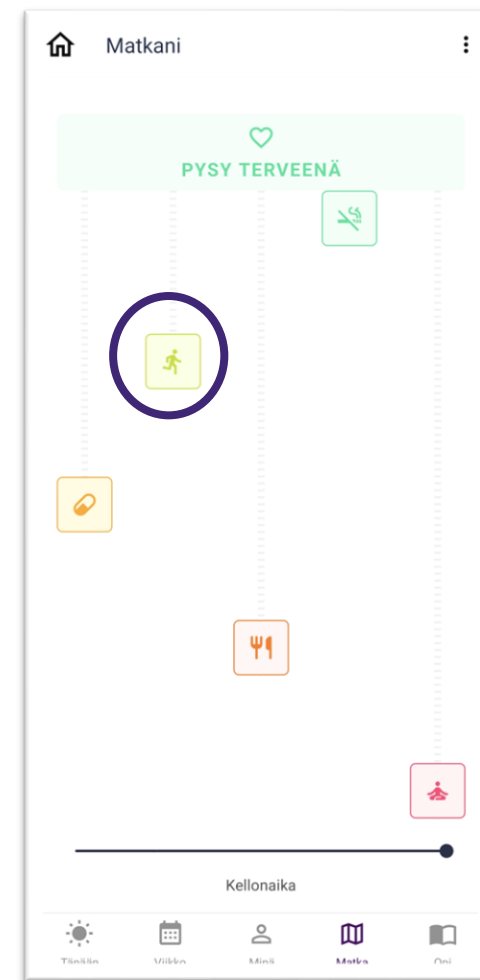
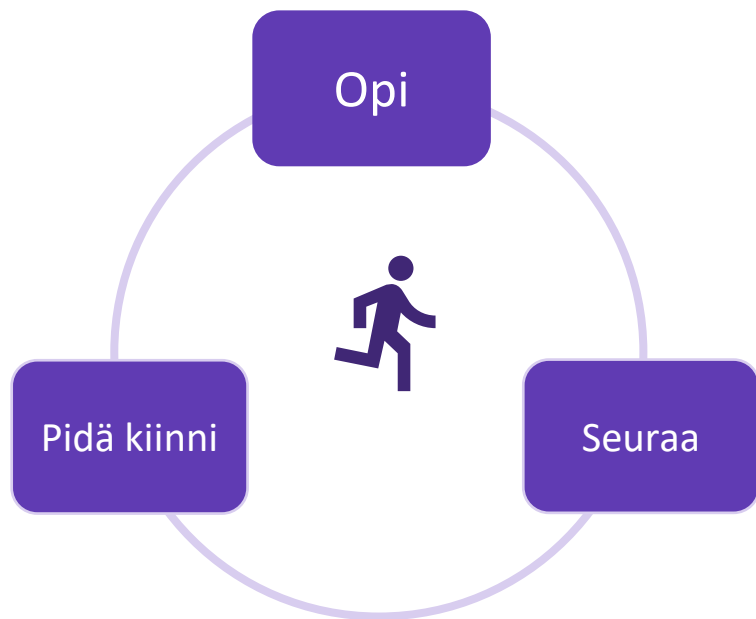
Lääkitys



Toistuvien sydän- ja verisuonitapahtumien välttämiseksi on tärkeää noudattaa sinulle määrättyä lääkitystä. Sovellus auttaa sinua seuraamaan lääkityksen noudattamista. Se myös auttaa sinua varmistamaan hyvän lääkitykseen sitoutumisen pitkäksi ajaksi.



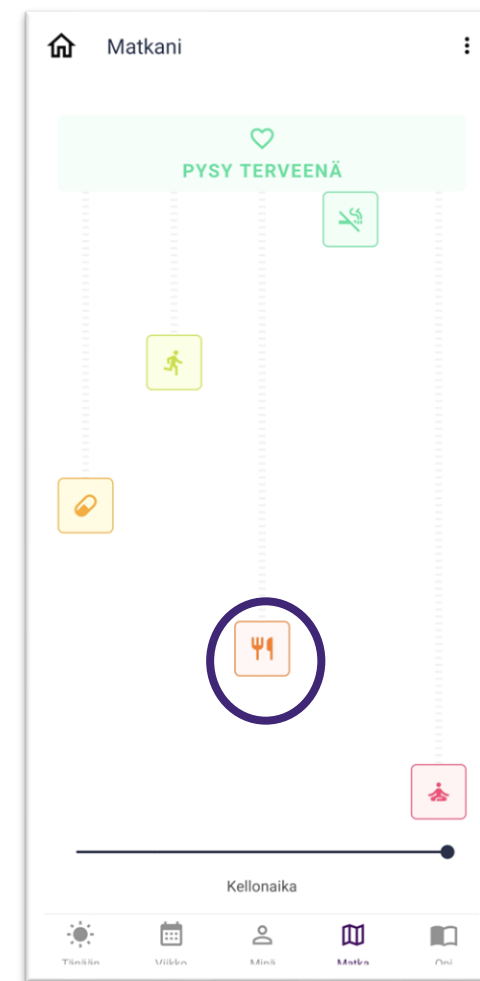
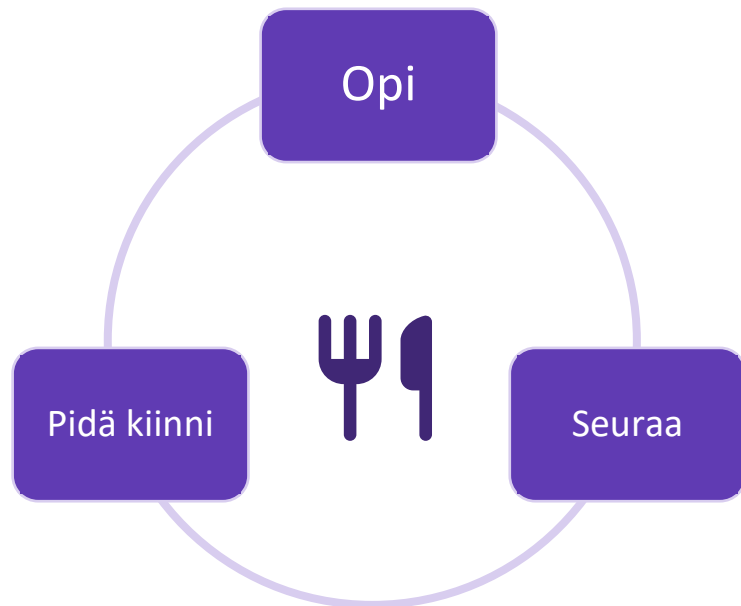
Aktiivinen arki



Liikkumattomuus on toistuvien sydän- ja verisuonitapahtumien riskitekijä. Sovellus kannustaa sinua lisäämään liikkumista ja kuntoilua ja pyrkimään tiettyyn tavoitteeksi asetettuun liikuntamäärään. Voit myös seurata liikkumistasi.



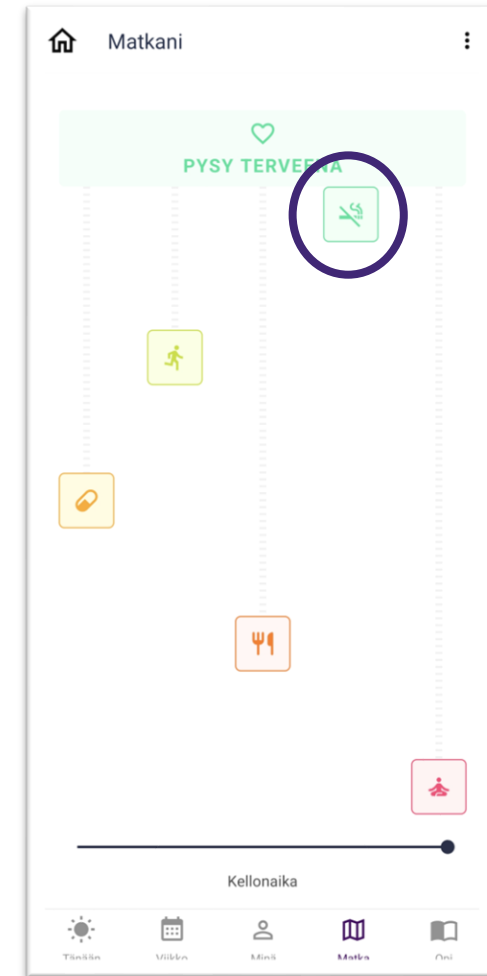
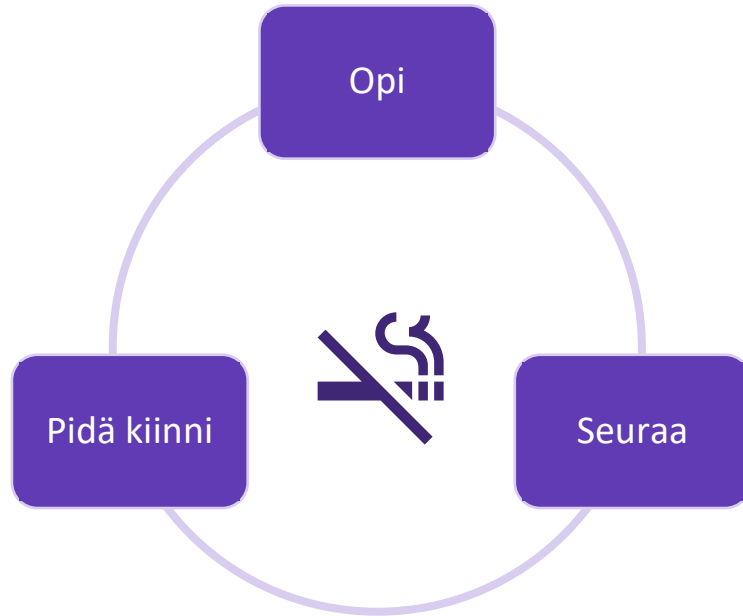
Terveellinen ravitsemus



Terveellinen ravitsemus on keskeinen tekijä sydän- ja verisuonitautien ehkäisyssä. Sovellus auttaa sinua tutustumaan sydänterveelliseen ruokavalioon, antaa hyödyllisiä neuvoja käytännön toteutusta varten ja auttaa pitämään kiinni terveellisestä ravitsemuksesta pitkän aikaa.



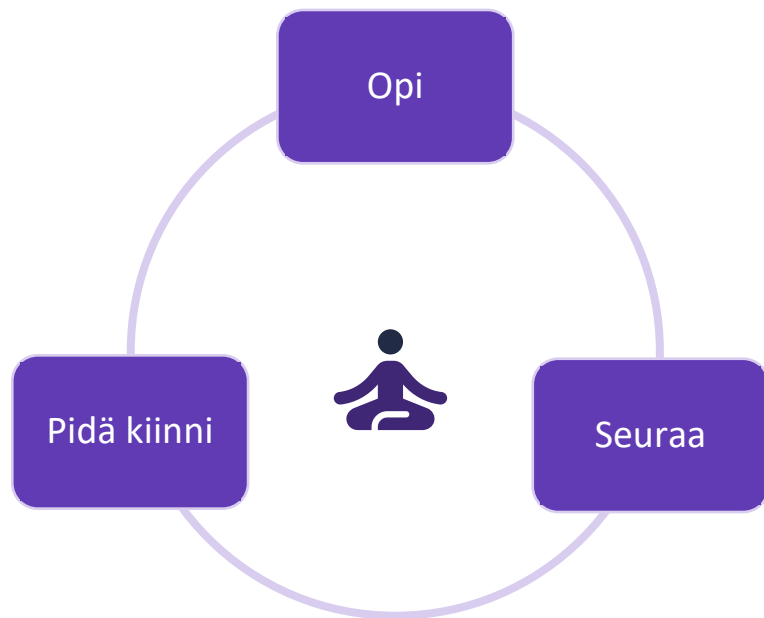
Savuttomuus



Tupakointi on suurimpia sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä. Mobiilisovellus tukee sinua savuttomuudessa antamalla tarkempia tietoja sen hyödyistä. Voit laatia lopettamissuunnitelman, jonka jälkeen sovellus lähettää sinulle räätälöityjä kannustusviestejä, jotka pitävät yllä motivaatiotasi

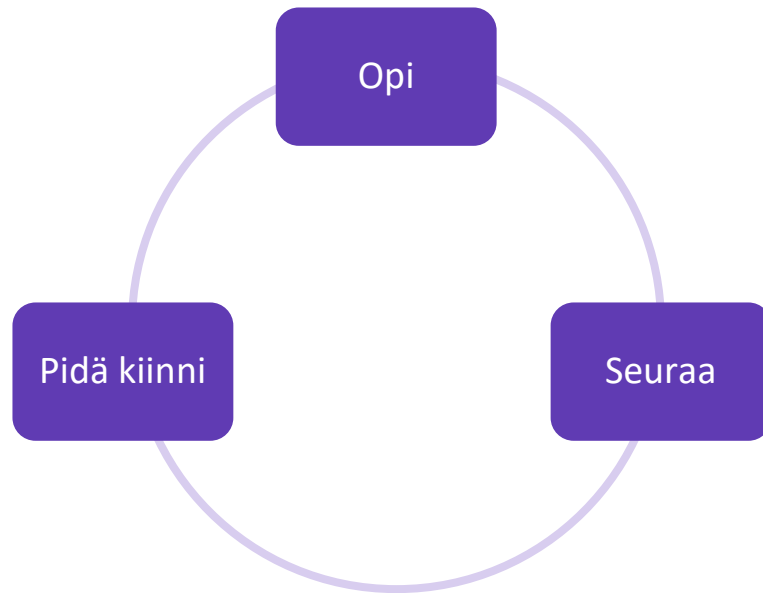


Stressin lievitys



Myös stressitasot ja henkinen hyvinvointi vaikuttavat sydän- ja verisuoniterveyteen. Sovellus kertoo sinulle tarkemmin stressistä ja henkisestä hyvinvoinnista. Sovellus voi myös opettaa sinulle tekniikoita, joilla voit lievittää stressiä ja tukea henkistä hyvinvointiasi.

Ohjaustason vaihtaminen



Sovellus auttaa sinua valitsemaan juuri sinulle sopivan ohjaustason.

Voit kuitenkin aina itse tehdä lopullisen päätöksen siitä, pitäisikö ohjaustasoa vaihtaa.

Ohjaustason vaihtaminen

Käyttäytymisesi perusteella saat henkilökohtaisia suosituksia.

Esimerkki: jos olet "Aktiivinen arki" -tavoitteessa ohjaustasolla "Opi" ja askelmääräsi kasvaa huomattavasti, sovellus suosittelee sinulle siirtymistä ohjaustasolle "Seuraa tavoitteitasi".

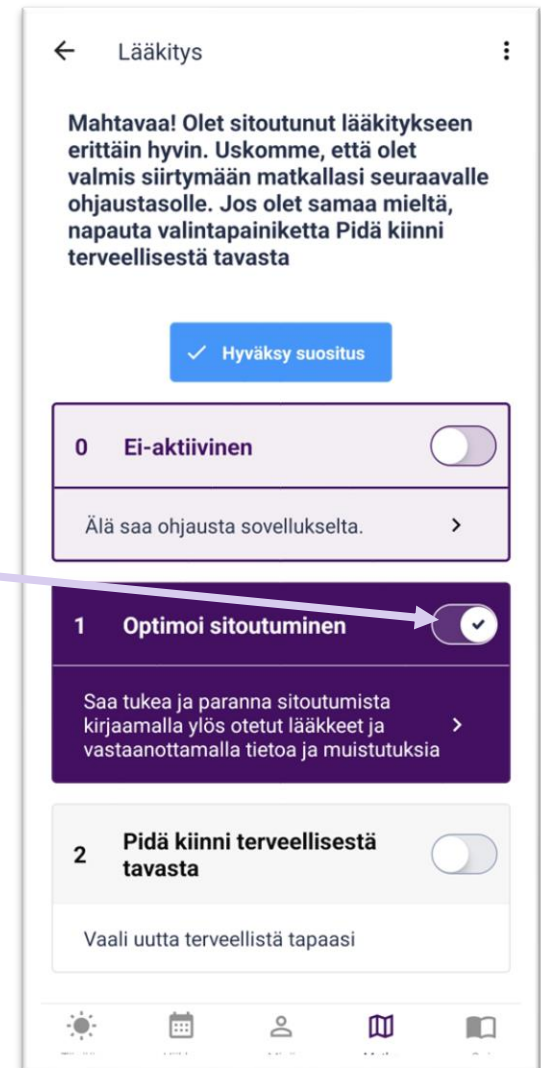
Voit myös siirtyä seuraavalle ohjaustasolle sen jälkeen, kun olet käynyt läpi opetussisällön ja suorittanut tietovisan.



Ohjaustason vaihtaminen

Voit vaihtaa ohjaustasoa milloin tahansa matkasi aikana.

Esimerkki: jos haluat aktivoida ”Lääkitys” -tavoitteen ensimmäisen ohjaustason, voit napauttaa vaihtopainiketta ohjaustason 1 ”Optimoi sitoutuminen” kohdalla.

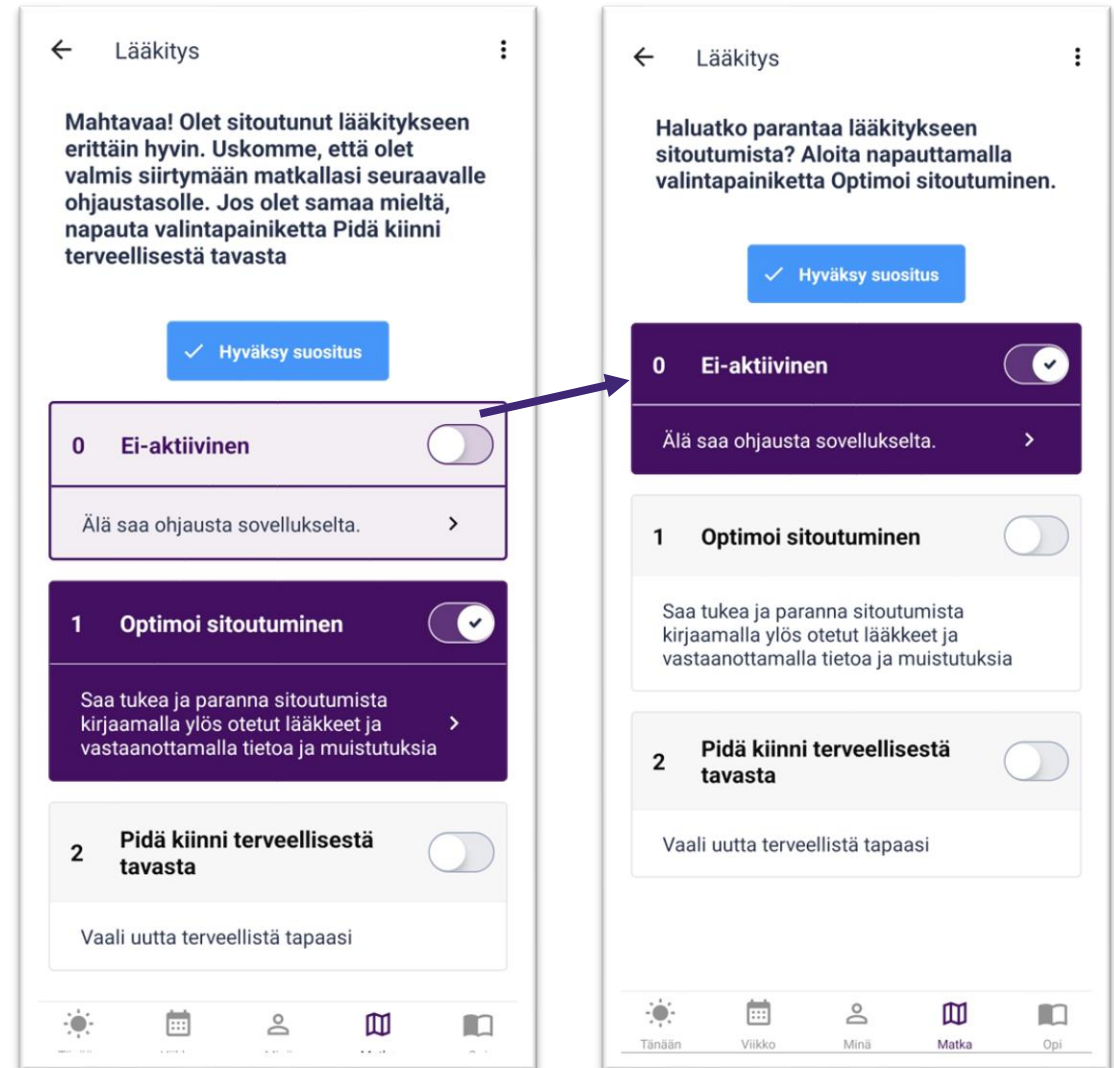


Ohjaustason vaihtaminen

Jos et halua pyrkiä kohti käyttäytymistavoitetta, voit siirtyä passiiviseen tilaan napauttamalla vaihtopainiketta. Sinut siirretään ohjaustasolle 0.

Huomautus 1: Voit valita käyttäytymistasolle vain yhden ohjaustason kerrallaan.

Huomautus 2: Voit määrittää jokaiselle käyttäytymistavoitteelle eri ohjaustason.



Olet nyt valmis aloittamaan CoroPrevention-sovelluksen käytön. Seuraavilla sivuilla voit tutustua tarkemmin CoroPrevention-sovelluksen toimintoihin.

Onnea matkallesi kohti terveellisiä elämäntapoja!



Terveystieteiden ammattilaiset eivät seuraa Coroprevention-sovellukseen lisättyjä tietoja reaaliaikaisesti. Häätapauksissa ota yhteyttä yleiseen hätänumeroon.



CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE

Kaikki ohjeet



CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE

Sisällysluettelo

1

Työkalujen käyttö

2

Aloittaminen

3

Muistutukset

4

Ohjeet ja tuki

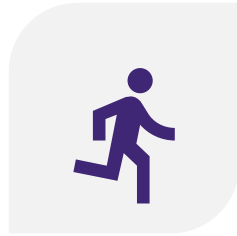
5

Vianmäärittäminen

Työkalujen käyttö



Lääkitys



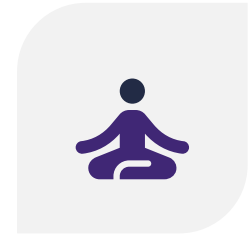
Aktiivinen arki



Terveellinen
ravitseemus



Savuttomuus



Stressin lievitys



Yleiset toiminnot ja
tuki



Yleiset toiminnot ja tuki

Sovelluksessa on monia yleisiä toimintoja ja tukitoimintoja, joita voit saada tukemaan käyttäytymisesi muutosta:



Räätälöityjä
vinkkejä

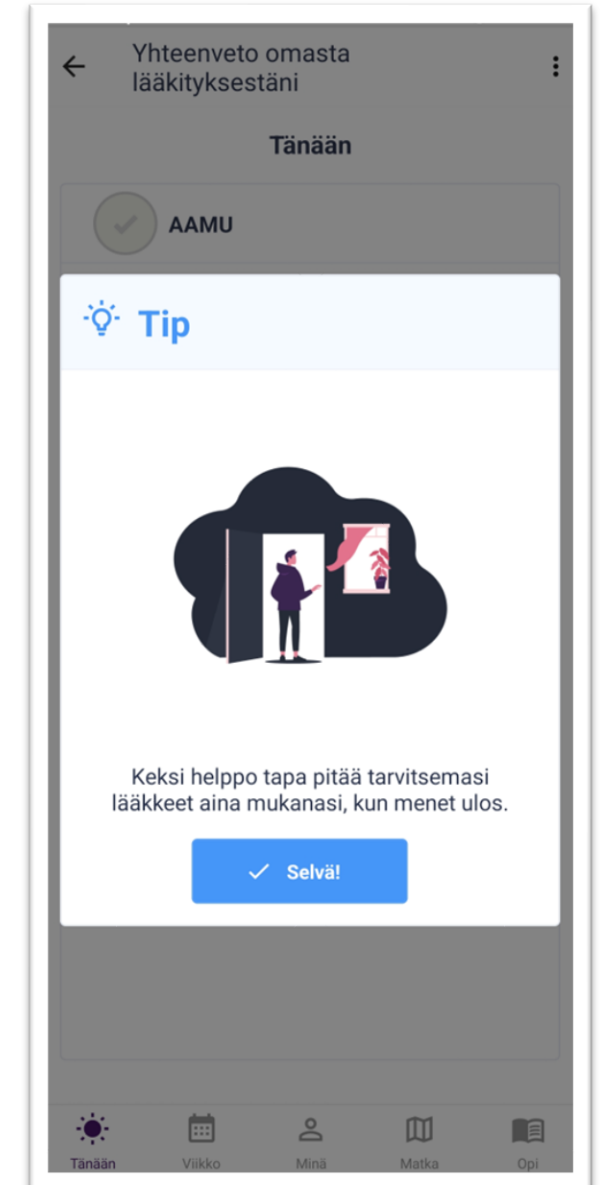


Motivoivia
viestejä



Sinulle räätälöityjä vinkkejä

Saat vinkkejä erilaisista terveyttä tukevista toimintatavoista käydessäsi läpi eri ohjaustasoja.





Motivoivia viestejä

Sovellus kannustaa sinua henkilökohtaisilla viesteillä, jotka motivoivat pyrkimään kohti käyttäytymistavoitteita ja saavuttamaan ”Pysy terveenä” -tavoitteen.



Jos motivoivat viestit aiheuttavat stressiä tai tuntuvat epämiellyttäviltä, keskustele asiasta hoitajan tai lääkärin kanssa.



Yleiset toiminnot

Sovelluksessa on useita oppimista tukevia toimintoja, jotka auttavat sinua muuttamaan käyttäytymistäsi matkan aikana. Nämä toiminnot parantavat käyttäytymiseen liittyvää tietämystäsi ja auttavat sinua oppimaan lisää omasta käyttäytymisestäsi.



Tutustu opetussisältöön



Suorita
pohdiskelutehtäviä



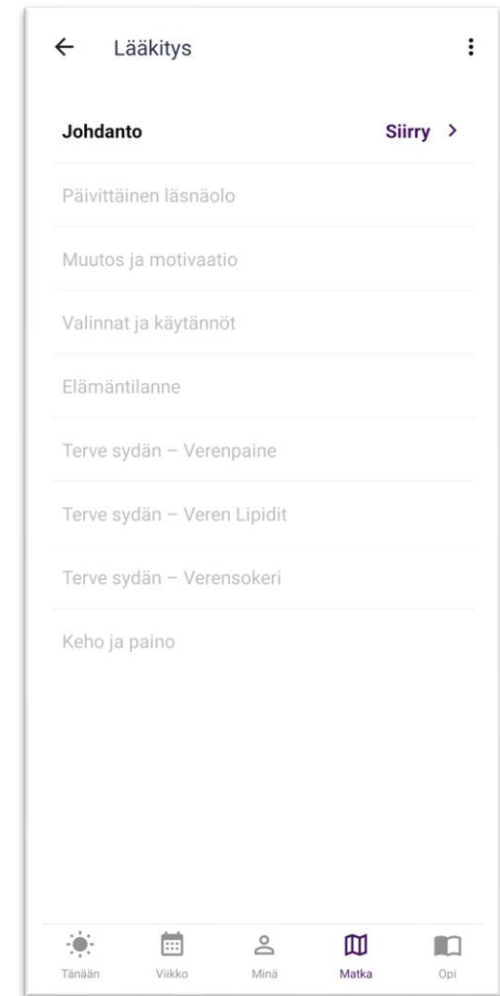
Tee tietovisoja



Tutustu opetussisältöön

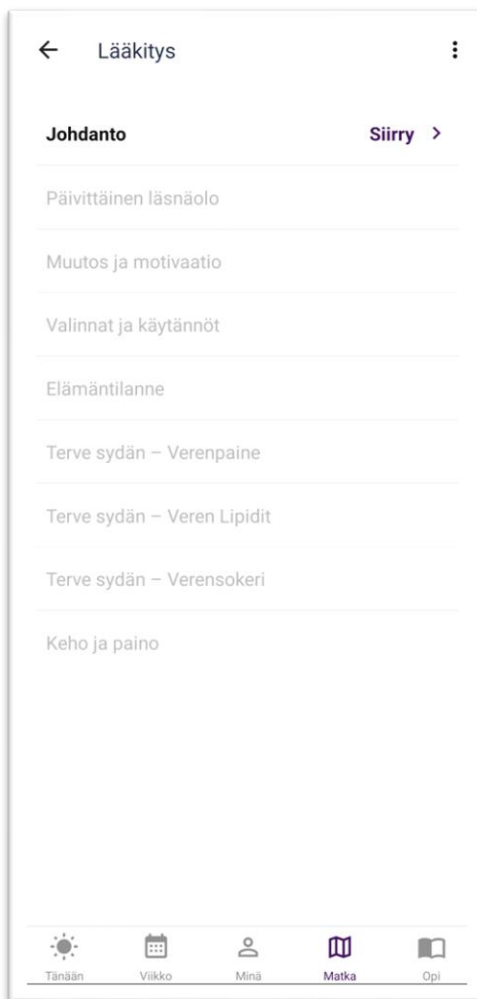
Saatavilla oleva sisältö esitetään korostettuna. Voit siirtyä sisältöön napauttamalla otsikkoa.

Alakategorioiden sisällöt esitetään harmaalla, eikä niihin voi siirtyä. Sisällöt tulevat saataville yksi kerrallaan, kun suoritat tietovisoja.





Tutustu opetussisältöön



Merkitse sisältö suosikiksi napauttamalla tähtikuvaketta. Tämän jälkeen näet, kuinka moni muu on merkinnyt sen suosikiksi.

Voit vierittää näkymää ylös ja alas.



Suorita pohdiskelutehtäviä

Saat tehtäviä, joiden avulla voit pohtia opetussisältöä.

← Tehtävät

Vastattu: 13/04/2022

Päivän tehtävä

Miten varmistat, että otat lääkkeesi?
Kirjoita muistiin joitain esimerkkejä.

► SEURAAVA

Tänään

Viikko

Minä

Matka

Opi

← Tehtävät

Vastattu: 13/04/2022

Päivän tehtävä

Mikä hankaloittaa yhä lääkkeiden käyttöä arkielämässäsi?
Valitse merkitykseltään tärkein vaihtoehto:

☐ Kiinnostuksen puute

☐ Omaseurannan ongelmat

☐ Vaikeus ottaa useita eri lääkkeitä

☐ Muistiongelmat

☐ Sivuvaikutukset

☐ Tuen puute

☐ Huoli lääkityksen tehokkuudesta

☐ Ei mikään – kaikki on hyvin

☐ Jokin muu – mikä?

► SEURAAVA

Tänään

Viikko

Minä

Matka

Opi

Tee tietovisoja

Käytyäsi läpi alakategorian opetussisällön voit tehdä tietovisan. Tuloksesi mukaan voit siirtyä seuraavalle ohjaustasolle tai jatkaa käyttäytymistavoitteeseen perehtymistä.

← Kysymys 1

1 Voiko arkirutiinien uudelleenmäärittely auttaa sinua välttämään lääkkeenoton unohtamisen?

KYLLÄ

EI

LÄHETÄ

1/5

Tänään

Viikko

Minä

Matka

Opi

← Tietovisa

Loistavaa! Jatka hyvää työtä!

Valitse suosituksista alaluokka, johon haluat seuraavaksi tutustua tarkemmin. Voit myös siirtyä **taitojen parantamiseen**, jos olet siihen mielestäsi valmis.

Valitse yksi:

☒ Keho ja paino

☐ Terve sydän – Veren Lipidit

☐ Terve sydän – Verensokeri

Keep going

Tänään

Viikko

Minä

Matka

Opi

34



Lääkitys

Seuranta: Optimoi sitoutuminen

Saat tukea, joka auttaa sinua parantamaan lääkitykseen sitoutumista:



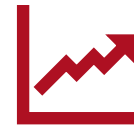
Seuraa
lääkemääräystä



Ilmoita otetut lääkkeet
ja seuraa lääkitykseen
sitoutumista



Saa sinulle räätälöityjä
lääkemuistutuksia



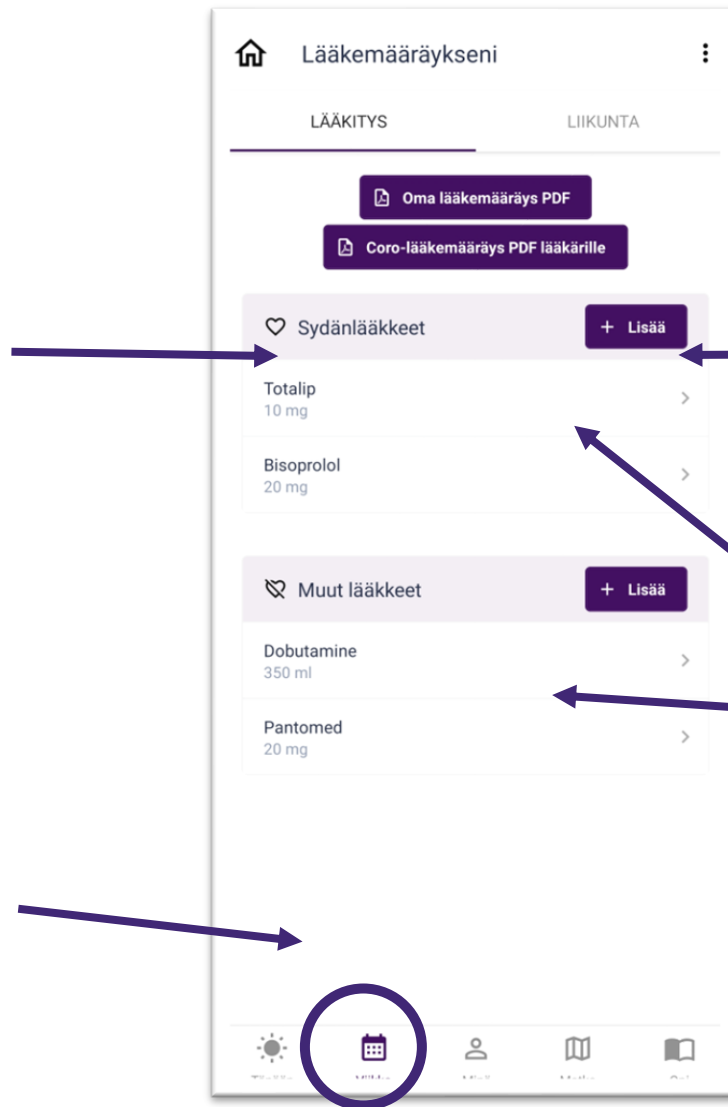
Seuraa lääkityksen
edistymistä



Seuraa lääkemääräystä

Lataa lääkemääräys PDF-tiedostona tulostamista varten.

Tarkasta lääkemääräyksesi säännöllisesti Viikkovälilehdellä ja käy se läpi huolellisesti.



Näytä yleislääkärille
CoroPrevention-tutkimuksen
suositukset.

Lääkemääräys on jaettu
kahteen osaan:



Sydänlääkkeet



Muut lääkkeet



Seuraa lääkemääräystä

Voit lisätä, muokata tai poistaa lääkemääräyksen lääkkeitä.

Varmista, että täytät lääkkeestä kaikki vaaditut tiedot (eli lääkkeen tiedot, ottoajankohdat ja kuinka usein otat lääkkeen). Valitse haluamasi tieto napauttamalla Tyyppi- tai Annostelu-kuvaketta. Voit ottaa Android- tai iOS-muistutuksen käyttöön tai pois käytöstä napauttamalla Aikataulu-kohdassa olevaa kellokuvaketta.



Lääkemääräyksesi on laadittu yhteistyössä hoitohenkilöstön kanssa. Jos olet tehnyt virheen tai et ole varma, miten sinun pitäisi toimia, voit ottaa yhteyttä hoitajaan. Hoitaja voi auttaa sinua noutamaan alkuperäisen lääkemääräyksen.

← Muokkaa lääkitystä

Lääkityksen tiedot

Tyyppi  

Nimi Totalip

Antotapa  

Annos 10

mg

Aikataulu

 19:00 Määrä: 2 

 Lisää ottoaika

Suoritustiheys

Tänään Viikko Minä Matka Opi

← Muokkaa lääkitystä

1 Päivää

Kuva



Muistiinpanot

Ei lisättyjä muistiinpanoja

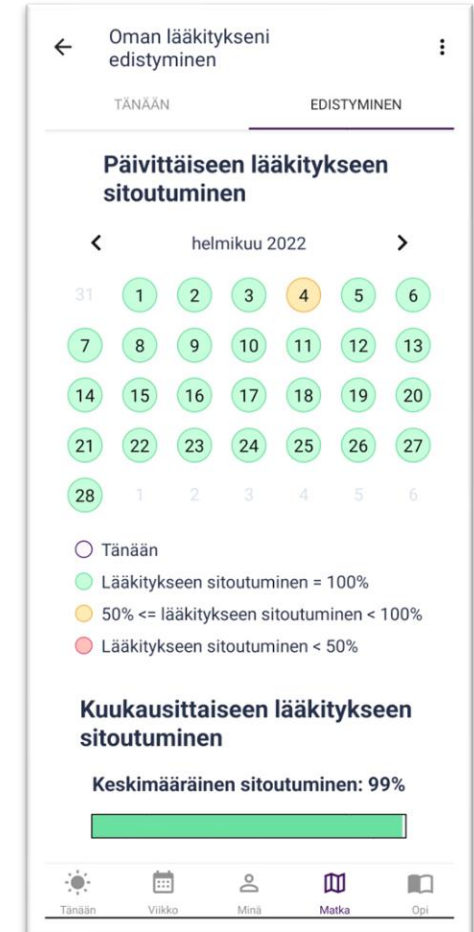
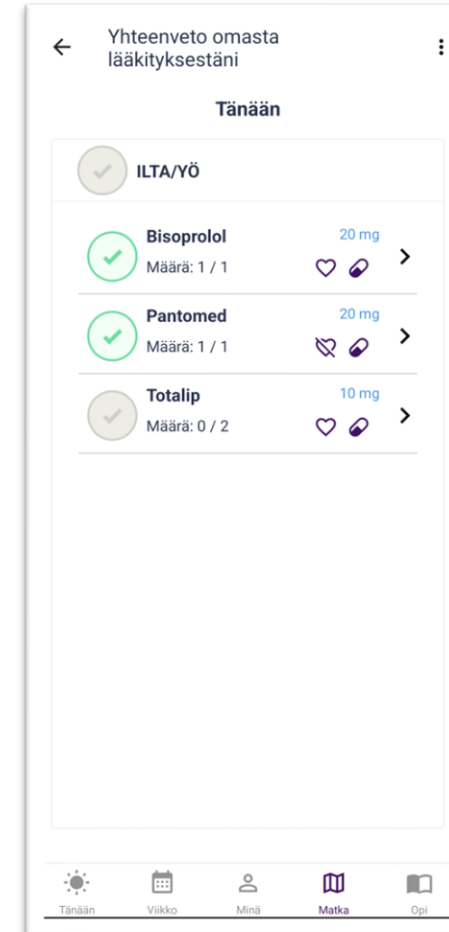
 Tallenna

Tänään Viikko Minä Matka Opi



Ilmoita otetut lääkkeet ja seuraa lääkitykseen sitoutumista

- Voit seurata otettuja lääkkeitä, mikä auttaa sinua lääkitykseen sitoutumisessa.
- Voit ilmoittaa, oletko ottanut sinulle määrätyt lääkkeet.
- Voit seurata lääkitykseen sitoutumista.
- Voit valita, milloin ja kuinka usein haluat ilmoittaa ottamasi lääkkeet. Voit tehdä sen erikseen jokaisena vuorokaudenaikana tai päivittäin.

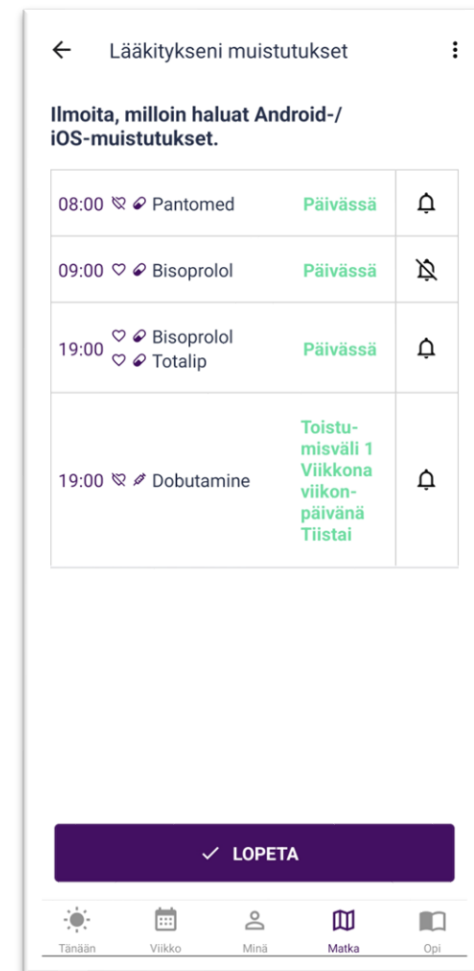
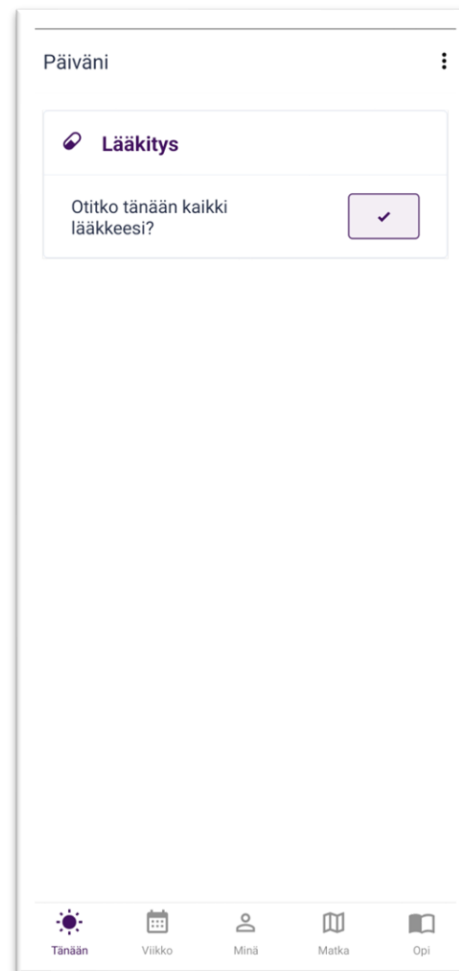


Saa sinulle räätälöityjä lääkemuistutuksia

- Sovellus tukee sinua muistuttamalla lääkkeiden ottamisesta ja otetuista lääkkeistä ilmoittamisesta. Sovellusmuistutus esitetään Tänään-näkymässä.
- Voit valita, mistä lääkkeistä haluat saada Android-/iOS-muistutuksia.
- Saat Android-/iOS-muistutuksia, jotka muistuttavat ottamaan lääkkeesi.



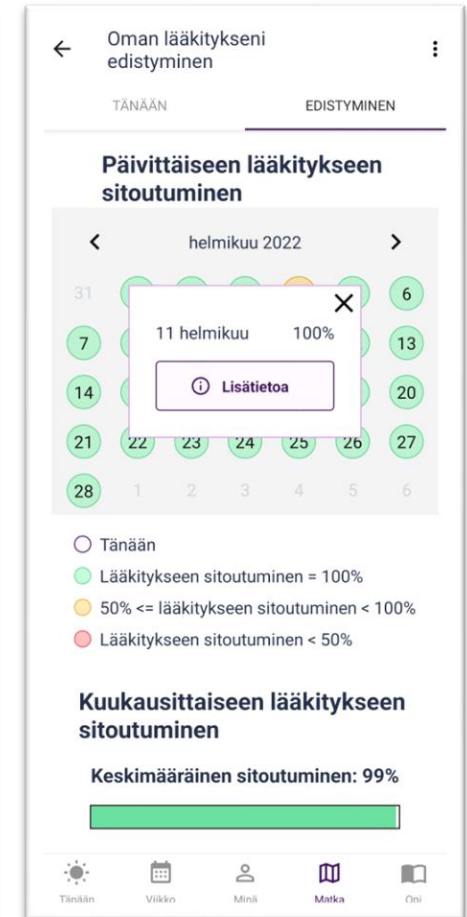
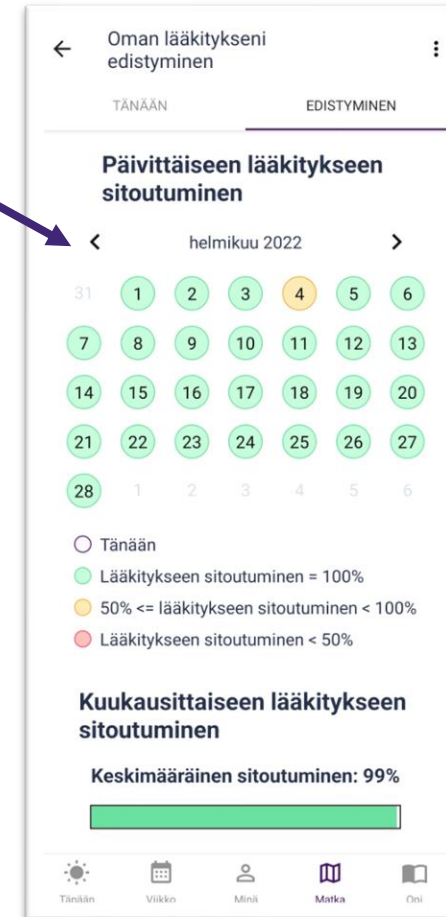
Muistutuksia voi määrittää manuaalisesti. Muistutusten täytyy perustua hoitajan lääkemääräykseen. Epäselvissä tapauksissa pyydä lääketieteellisiä neuvoja hoitajalta tai lääkäriltä.





Seuraa lääkityksen edistymistä

- Voit valita kuukauden, jonka ajalta haluat tarkastella lääkityksen etenemistä.
- Voit tarkastella päivittäistä lääkitykseen sitoutumista. Päivien värit osoittavat, kuinka hyvin olet sitoutunut lääkitykseen.
- Voit tarkastella keskimääräistä lääkitykseen sitoutumista valitun kuukauden aikana. Pylvään väri osoittaa, kuinka hyvä kuukausittainen lääkitykseen sitoutuminen oli.





Lääkitys

Pidä kiinni: Pidä kiinni terveellisestä tavasta

Saat tukea, joka auttaa sinua pitämään kiinni lääkityksestä:



Yleiset toiminnot



Aktiivinen arki

Aloituspöytä

Sovelluksessa on useita toimintoja, jotka kannustavat sinua liikkumaan:



Yleiset toiminnot

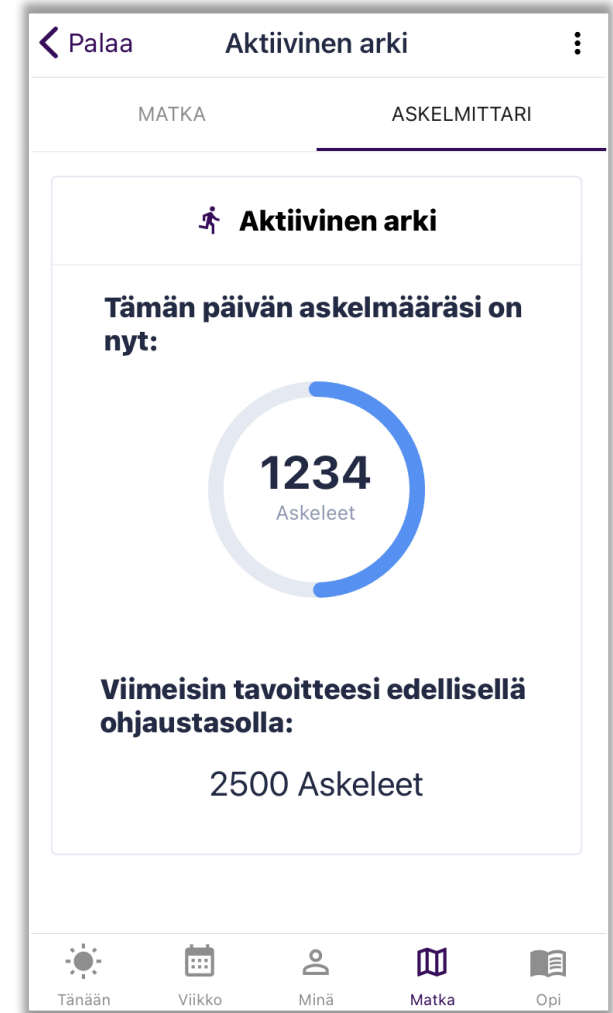


Seuraa askelmäärää



Seuraa askelmäärää

Askelmittari työkalun avulla voit seurata päivittäin otettujen askeleiden määrää.





Aktiivinen arki

Seuraa: Seuraa liikkumistasi

Saat tukea liikkumisen seurantaan.



Aseta
tavoitteita
liikkumiselle



Ilmoita
liikunta-
suorituksista



Seuraa
päivittäistä
liikunta-
tavoitetta



Kiinnitä riittävästi huomiota ympäristöön tehdessäsi fyysisiä harjoituksia ja käsitellessäsi älypuhelinta.



Aseta tavoitteita liikkumiselle

- Kun tapaat hoitajan, voitte yhdessä määrittää päivittäisen ja viikoittaisen liikuntatavoitteesi.
- Liput kuvaavat viikoittaisen liikunnan minimitavoitetta ja optimaalista tavoitetta. Yritä saavuttaa vähintään keltainen lippu, mutta tähtää maalilippuun.
- Tarvittaessa myös voimaharjoittelun voi yhdistää viikoittaiseen liikuntatavoitteeseen.



Jos liikunta- tai voimaharjoitukset aiheuttavat kipua tai tuntuvat epämukavilta, vähennä tehoa tai tiheyttä ja ota yhteyttä hoitajaan tai lääkäriin.

10.03 77%

← Viikoittaiset liikuntatavoitteet

TÄNÄÄ	SUUNNITELMA
😊 Intensiiteetti	Keskiraskas
📅 Suoritusten määrä viikkoa kohti	3
🕒 Kesto	20-35 min.
🏋️ Voimaharjoittelu	Kyllä

📅 Viime viikko

Ensi viikko 📅

Tänään Viikko Minä Matka Opi



Ilmoita liikuntasuorituksista

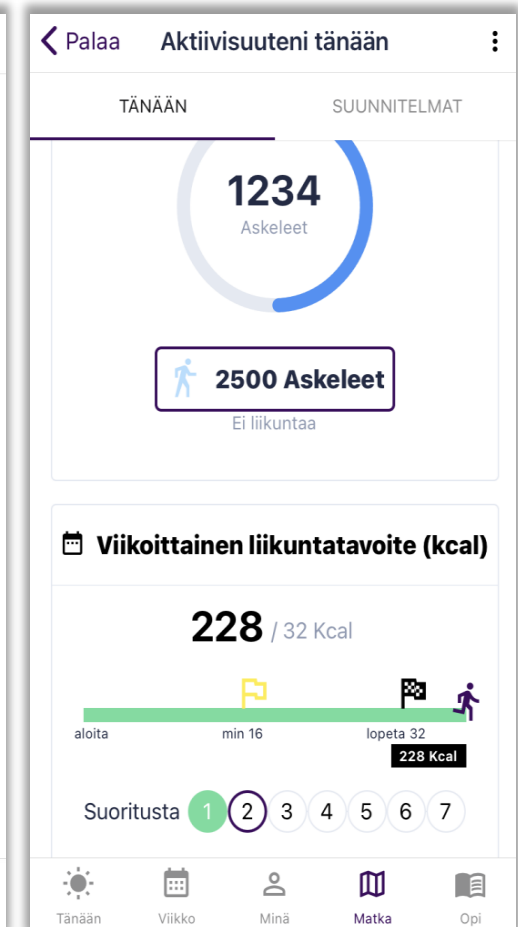
- Voit ilmoittaa liikuntasuorituksen, kun se on tehty.
- Edistymisesi viikoittaisessa liikuntatavoitteessa päivittyy, kun ilmoitat liikuntasuorituksesta. Palkkia pitkin juokseva mies kuvaa edistymistäsi.



Muista myös varata aikaa tauoille pitkien liikuntasuoritusten aikana tai eri suoritusten välissä.



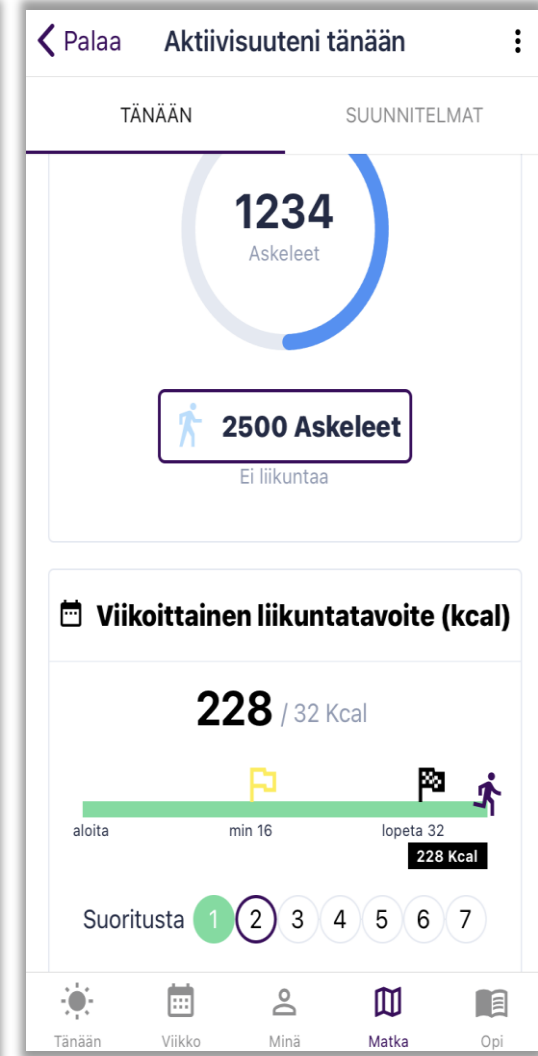
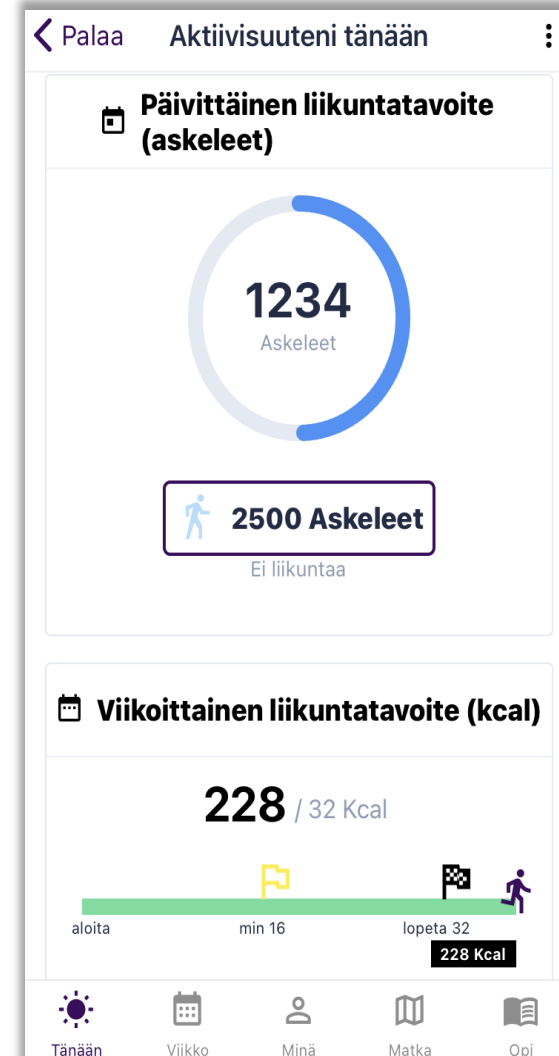
Harrasta sinulle sopivia liikuntalajeja. Tarvittaessa keskustele asiasta lääkärisi tai hoitajasi kanssa.





Seuraa päivittäistä liikuntatavoitetta

- Voit seurata päivittäistä liikuntatavoitettasi päivän aikana. Tämä tavoite ilmoitetaan askeleina.
- Muista pitää älypuhelinta mukana päivän aikana, koska älypuhelin tallentaa askelmääräsi.
- Muistathan, että CoroPrevention-sovelluksessa ilmoitettu askelmäärä ei vastaa Health connect tai Apple Health -sovelluksen tallentamaa askelmäärää. CoroPrevention-sovelluksessa ilmoitetaan ainoastaan ne askeleet, jotka olet ottanut päivittäisen liikunnan aikana. Health Connect tai Apple Health -sovelluksessa mukaan lasketaan kaikki askeleet (myös ne, jotka otat liikunnan aikana).





Aktiivinen arki

Pidä kiinni: Pidä kiinni terveellisestä tavasta

Sovelluksessa on useita toimintoja, jotka kannustavat sinua pysymään liikkeellä:



Yleiset toiminnot



Seuraa
askelmäärää



Terveellinen ravitsemus

Aloitus: Opi

Sovelluksessa on useita toimintoja, jotka kannustavat sinua syömään terveellisesti:



Yleiset toiminnot



Terveellinen ravitseminen

Seuranta: Seuraa tavoitteitasi

Saat tukea, joka auttaa sinua parantamaan ruokavaliotasi:



Raportoi
ravitsemuspisteet



Saa palautetta
ravitsemuspisteistä



Aseta terveelliseen
ravitsemukseen
liittyviä tavoitteita



Raportoi ravitsemuspisteet

- Ravitsemuspisteet ilmaisevat, kuinka sydänterveellinen ruokavaliosi on. Ravitsemuspisteet ilmoitetaan prosentteina.
- Paras pistemäärä on 100 %. Kaikki eivät voi saavuttaa täydellistä tulosta. Yritä kuitenkin päästä mahdollisimman lähelle sataa prosenttia.
- Ravitsemuspisteet lasketaan sen mukaan, kuinka paljon käytät tiettyihin ryhmiin kuuluvia elintarvikkeita, kuten täysjyvätuotteita, perunoita, alkoholia ja sokeria.
- Huomaa, että olet täyttänyt hoitajakäynneillä tabletilla samankaltaisen kyselyn. Mobiilisovelluksessa kysymyksiä on muokattu niin, että niihin vastaaminen on helpompaa.



Raportoi ravitsemuspisteet

- Raportoit joka viikko ravitsemuspisteesi (eli sen, mitä söit viime viikolla). Näiden tietojen perusteella saat palautetta ruokailutottumuksistasi.
- Vastaa kysymyksiin niin, että viime viikon ensimmäinen päivä oli maanantai ja viimeinen päivä oli sunnuntai.
- Sovelluksessa on myös lisätietoa siitä, miten kysymyksiin vastataan.

← Ravitsemuspisteeni

Katsotaanpa ensin ravitsemuspisteisiin liittyvän kyselyn avulla, kuinka sydänterveellinen nykyinen ruokavaliosi on. Vastaa seuraaviin kysymyksiin niin, että viime viikon ensimmäinen päivä oli maanantai ja viimeinen päivä oli sunnuntai.

▶ SEURAAVA

Tänään

Viikko

Minä

Matka

Opi

← Ravitsemuspisteeni

🌿 Täysjyvätuotteet

Montako annosta täysjyvätuotteita söit viime viikolla?

☐ Ei yhtään

☐ 1-6

☐ 7-12

☒ 13-18

☐ 19-31

☐ >32

Täytä, kuinka monta annosta täysjyvätuotteita (täysjyväleipä, paahdetut pähkinät, täysjyväpasta, tumma riisi) olet syönyt tällä viikolla. Yksi annos vastaa yhtä leipäviipaletta (paahtoleivän kokoista), kahta paahtoleivän viipaletta, yhtä pientä kourallista pähkinöitä ja puolta kourallista riisiä tai pastaa.

SEURAAVA

Tänään

Viikko

Minä

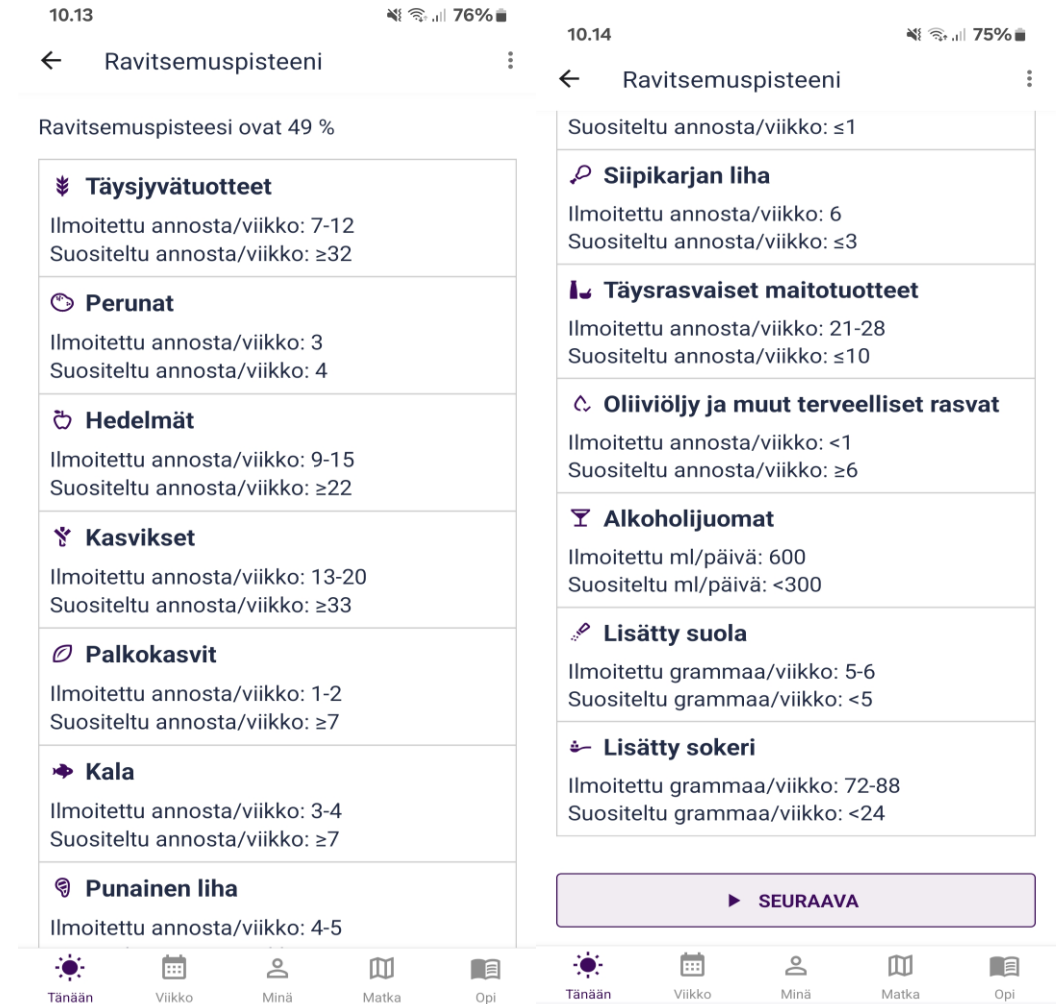
Matka

Opi



Saa palautetta ravitsemuspisteistä

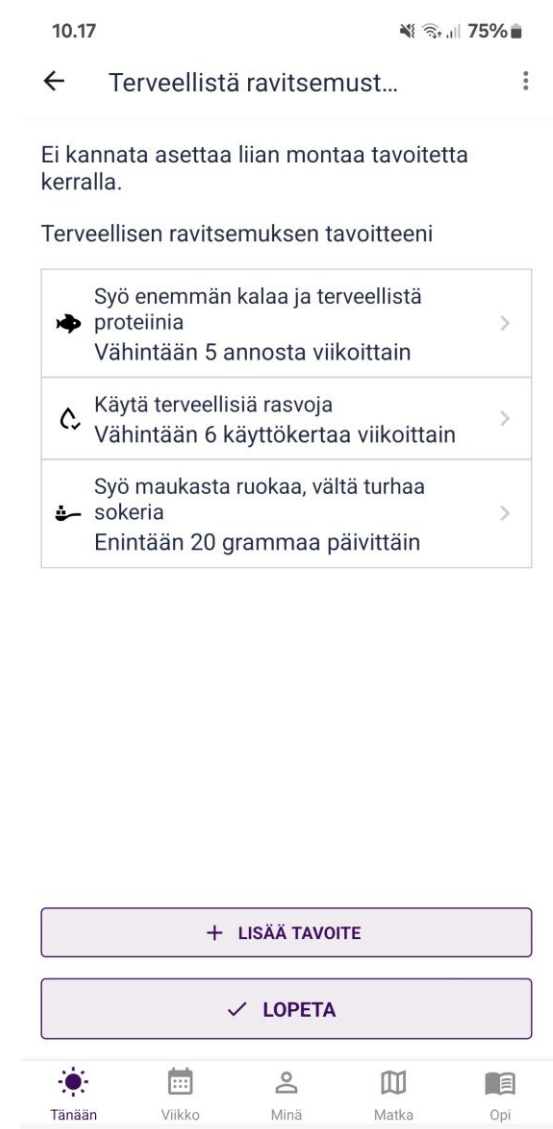
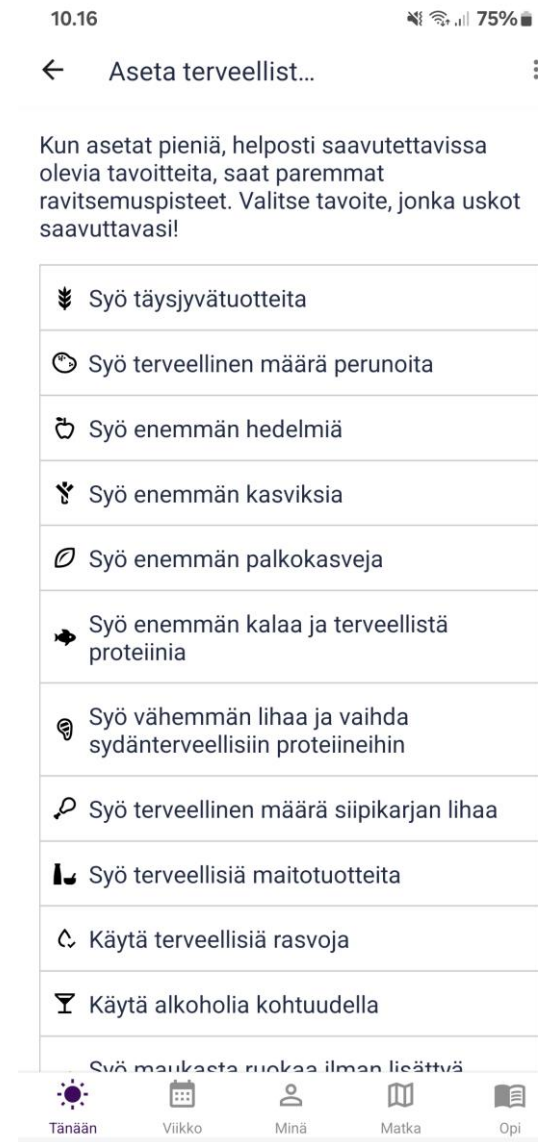
- Ravitsemuspisteesi ilmoitetaan prosentteina. Paras mahdollinen tulos on 100 %. Mitä lähemmäs pääset, sitä parempi.
- Voit vertailla raportoitua arvoa suositeltuun arvoon myös erikseen jokaisen ruokaryhmän kohdalla.
- Tavoitteena on päästä suositellulle tasolle kaikissa ryhmissä.
- Jos et ole vielä saavuttanut suositeltua tasoa tietyssä elintarvikeryhmässä, tason saavuttaminen voisi olla hyvä tavoite seuraavalle viikolle.





Aseta terveelliseen ravitsemukseen liittyviä tavoitteita

- Maanantaiaamuisin sovellus muistuttaa, että on aika tarkastella viime viikkoa ja asettaa tavoitteet tulevalle viikolle.
- Joka viikko voit asettaa yhden tai useamman terveelliseen ravitsemukseen liittyvän tavoitteen. Voit tehdä tämän valitsemalla haluamasi tavoitteet valmiiksi määritetyistä vaihtoehdoista.
- Jokainen tavoite liittyy tiettyyn ravitsemuspistekyselyn ruokaryhmään.
- Voit asettaa niin monta terveelliseen ravitsemukseen liittyvää tavoitetta kuin haluat, kunhan asetat vähintään yhden tavoitteen.
- Joka viikko käyt ensin läpi viime viikon tavoitteet.





Aseta terveelliseen ravitsemukseen liittyviä tavoitteita

- Voit vapaasti lisätä, muokata ja poistaa tavoitteita.



Syö elintarvikkeita, jotka sopivat itsellesi. Jos kaipaavat ravitsemukseen tai ruoan määrään liittyviä neuvoja, keskustele asiasta lääkärin, hoitajan tai muun terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

10.19 75%

← Terveellisen ravitsemukse...

Käytä terveellisiä rasvoja

Tiedot

Kun valitset tämän tavoitteen, autamme sinua pääsemään eroon epäterveellisistä rasvoista. Epäterveelliset rasvat ovat yleensä eläinperäisiä (eli lihassa esiintyviä) rasvoja. Epäterveellisiä rasvoja saadaan myös maitotuotteista (esimerkiksi voista). Esimerkiksi oliiviöljy, rasvainen kala ja pähkinät ja siemenet sisältävät puolestaan terveellisiä rasvoja. Hyviä vaihtoehtoja ovat myös rypsi-, kasvi- ja pähkinäöljyt (mutta ei kuitenkaan kookosöljy). Voit aloittaa esimerkiksi vaihtamalla voin oliiviöljyyn, kun laitat ruokaa. Päivittäisessä ruoanlaitossa kannattaa käyttää oliiviöljyä tai muita terveellisiä rasvoja.



Tänään Viikko Minä Matka Opi

10.18 75%

← Aseta terveellist...

rasvat! Tässä muistutuksena muutamia esimerkkejä terveellisistä rasvoista: oliiviöljy, rypsiöljy, kasvi- ja pähkinäöljy, kolesterolia alentava margariini, pähkinät, siemenet, avokado ja rasvainen kala.

- Vältettävät rasvat! Tässä muistutuksena muutamia esimerkkejä tyydyttyneistä (epäterveellisistä) rasvoista, joita kannattaa välttää: voi, silava ja laardi, paistinliemi, kaakaovoi (jota on suklaassa), kookosöljy ja palmuöljy.
- Vältä kookosöljyä. Vaikka kookosöljyä väitetään välillä terveelliseksi, se sisältää enemmän tyydyttyneitä (epäterveellisiä) rasvoja kuin voi. Siksi se ei ole terveellinen vaihtoehto. Oliiviöljy ja kasviöljyt ovat huomattavasti parempia vaihtoehtoja.

Pienikin askel voi johtaa johonkin suureen!

Aseta viikoittain tavoite
Suositeltu käyttökertaa: Vähintään 6

Tavoite: käyttökertaa:

Vähintään 6

TALLENNA

Tänään Viikko Minä Matka Opi



Terveellinen ravitseminen

Kiinni pitäminen: Pidä kiinni terveellisestä tavasta

Saat tukea, joka auttaa sinua pitämään kiinni terveellisestä ravitsemuksesta:



Yleiset toiminnot



Raportoi
ravitsemuspisteet



Savuttomuus

Aloituspöytäkirja

Sovellus kannustaa sinua valmistautumaan tupakoinnin lopettamiseen seuraavilla toiminnoilla:



Yleiset toiminnot



Savuttomuus

Seuranta: Lopeta

Saat erilaista tukea tupakoinnin lopettamiseen:



Aseta
savuttomuuteen
liittyviä
tavoitteita



Edistymisen
seuranta



Aseta savuttomuuteen liittyviä tavoitteita

- Kun siirryt ”Seuranta”-kohtaan, saat muistutuksen lopettamissuunnitelman laatimisesta.
- Aloita määrittämällä lopettamispäivä ja kellonaika.
- Voit seuraavaksi tarkastella lopettamissuunnitelmaasi sekä erilaisiin lopettamistapoihin liittyvää opetusmateriaalia. Opi lisää valitsemastasi aiheesta napauttamalla sitä.

← Aseta lopettamispäivä

Valitse itsellesi sopiva päivämäärä, joka voi olla nyt tai myöhemmin, kun olet ensin valmistautunut. Varmista, että päivämäärä ei ole liian kaukana. Valitse esimerkiksi päivä, joka on kahden viikon sisällä. Määrittele myös, mihin aikaan päivästä lopetat. Valitse hetki, joka on sinulle helpoin.

Lopetan tupakoinnin

28/10/2024 at 17:30

▶ SEURAAVA

Tänään Viikko Minä Matka Opi

← Valmistaudu lopettamaan

Monet eri asiat voivat helpottaa lopettamisprosessia. Voit lukea aiheesta lisää alta.

Ota muut mukaan

Luo alkuasetelma

Haasteet

Hyödyt ja palkkiot

Selviytymissuunnitelmat

Pidä päiväkirjaa

✓ LOPETA

Tänään Viikko Minä Matka Opi



Aseta savuttomuuteen liittyviä tavoitteita

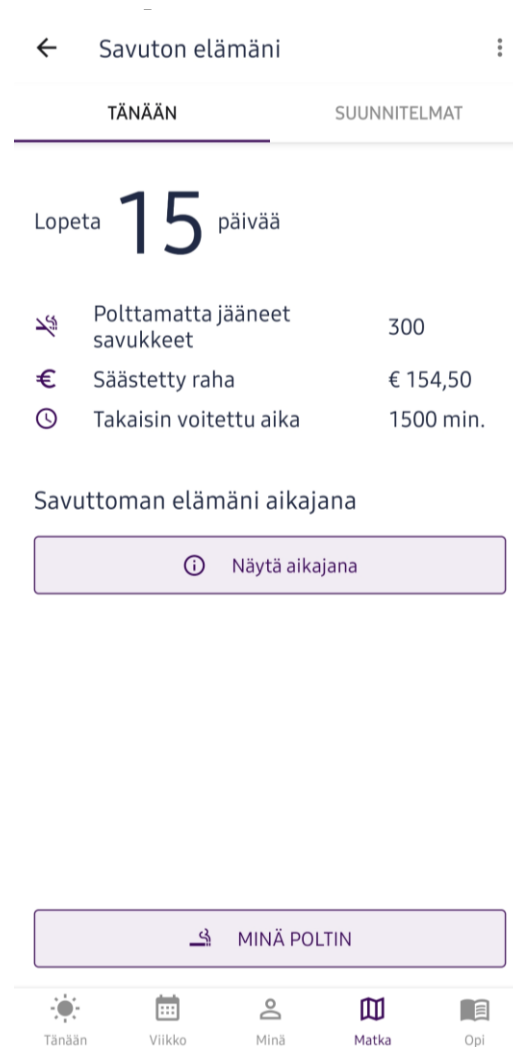
- Kun määrittämäsi lopettamispäivä koittaa, saat aamulla muistutuksen.
- Voit ilmoittaa, että aiot lopettaa tupakoinnin, napauttamalla ”Lopeta nyt” -painiketta.





Edistymisen seuranta savuttomuudessa

- Saat päivittäisiä muistutuksia ja edistymisen seurantatietoja siitä, montako päivää olet ollut savuttomana.
- Savuttomuuden tukemiseen annettuja tietoja ovat muun muassa tilastotiedot siitä, miten pitkään olet ollut savuttomana, sekä savuttoman elämän aikajana.
- Jos tupakoit, voit ilmoittaa siitä napauttamalla alalaidassa olevaa painiketta. Sovellus neuvoo sinua päivittämään lopettamissuunnitelmasi tietoja vastaavasti.





Savuttomuus

Kiinni pitäminen: Pidä kiinni terveellisestä tavasta

Saat tukea, joka auttaa sinua pitämään kiinni savuttomuudesta:



Yleiset toiminnot



Stressin lievitys

Aloituspöytä: Opi

Sovellus kannustaa sinua hallitsemaan stressiä seuraavilla toiminnoilla:



Yleiset toiminnot



Stressin lievitys

Seuranta: Harjoittele taitojasi

Saat erilaista tukea stressin lievitykseen ja henkisen hyvinvoinnin parantamiseen:



Aseta stressin
lievitykseen
liittyviä
tavoitteita



Stressinlievitys
harjoitusten
suorittaminen



Aseta stressin lievitykseen liittyviä tavoitteita

- Voit tarkastella ja asettaa joka kuukausi stressin lievitykseen liittyviä tavoitteita. Voit valita kahdesta eri tavoitteesta:
 - Vähennä stressiä
 - Paranna henkistä hyvinvointia
- Kumpaakin tavoitetta varten tarjotaan erilaisia stressinlievitysharjoituksia.

← Stressienhallinta tavoitteeni

Mitä toivot saavuttavasi stressinhallintamoduulin avulla?

☒

Vähennä stressiä
Opettele laskemaan stressitasoasi hengitysharjoitusten tai lihasrentoutusharjoitusten avulla.

☐

Paranna henkistä hyvinvointia
Opettele parantamaan henkistä hyvinvointiasi pitämällä kiitollisuuspäiväkirjaa tai tekemällä mentaaliharjoituksia.

Sovelluksessa tarjoamamme harjoitukset voivat auttaa sinua vähentämään stressiä ja parantamaan mielialaa. Nämä harjoitukset eivät kuitenkaan korvaa ammattiapua. Jos olet huolissasi mielenterveydestäsi, ota yhteyttä terveydenhoitajaan tai hae ammattiapua.

✓ Lopeta

Tänään

Viiikko

Minä

Matka

Opi



Stressinlievitysharjoitusten suorittaminen

- Saat joka päivä muistutuksen stressinlievitysharjoitusten suorittamisesta.
- Voit tarkastella stressin lievitykseen liittyviä tavoitteitasi ja suositeltuja stressinlievitysharjoituksia.
- Kaikille stressinlievitysharjoituksille on yksityiskohtaiset suoritusohjeet.



Sovelluksessa tarjoamamme harjoitukset voivat auttaa sinua vähentämään stressiä ja parantamaan mielialaa. Nämä harjoitukset eivät kuitenkaan korvaa ammattiapua. Jos olet huolissasi mielenterveydestäsi, ota yhteyttä hoitajaan tai hae ammattiapua.

← Stressinhallintani tänään ⋮

Varaa hetki aikaa rentoutumiselle. Tässä on muutamia stressinhallintaharjoituksia, joita voit tehdä.

Stressienhallinta tavoitteeni:

Vähennä stressiä

Stressinhallintaharjoitukseni:

Hengitysharjoitukset >

Liharentoutusharjoitukset >

Sovelluksessa tarjoamamme harjoitukset voivat auttaa sinua vähentämään stressiä ja parantamaan mielialaa. Nämä harjoitukset eivät kuitenkaan korvaa ammattiapua. Jos olet huolissasi mielenterveydestäsi, ota yhteyttä terveydenhoitajaan tai hae ammattiapua.



Tänään



Viikko



Minä



Matka



Opi



Stressin lievitys

Kiinni pitäminen: Pidä kiinni terveellisestä tavasta

Saat tukea, joka auttaa sinua pitämään kiinni matalista stressitasoistasi:



Yleiset toiminnot

Aloittaminen

Alhaalla olevan navigointipalkin välilehdet ovat:



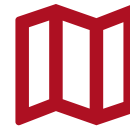
Tänään



Viikko



Minä



Matka



Opi

Tänään

- Tänään-välilehdellä on erilaisia sovellusmuistutuksia, jotka kannustavat sinua pyrkimään kohti käyttäytymistavoitteita (esim. "Lääkitys" ja "Aktiivinen arki").
- Avaa sovellusmuistutus napauttamalla ja ryhdy toimeen.
- Voit suorittaa sovellusmuistutukset missä tahansa järjestyksessä.

10.25  74%

Päiväni 

 **Lääkitys**

Aamu lääkitys

1x Bisoprolol
1x Totalip
1x Cardiac med 4
1x Omeprazol

Otitko aamu-lääkkeesi? ☒ ☐

 **Verenpaineen alentaminen**

Muista mitata verenpaineesi!

 **Terveellinen ravitsemus**

Tutustu tarkemmin siihen, mitä voit tehdä huolehtiaksesi terveellisestä ravitsemuksesta

Tänään Viikko Minä Matka Opi

10.25  74%

← Mittausarvojeni syöttö... 

 **Verenpaine**

systolinen

 /

diastolinen

mm Hg 

 **TALLENNA**

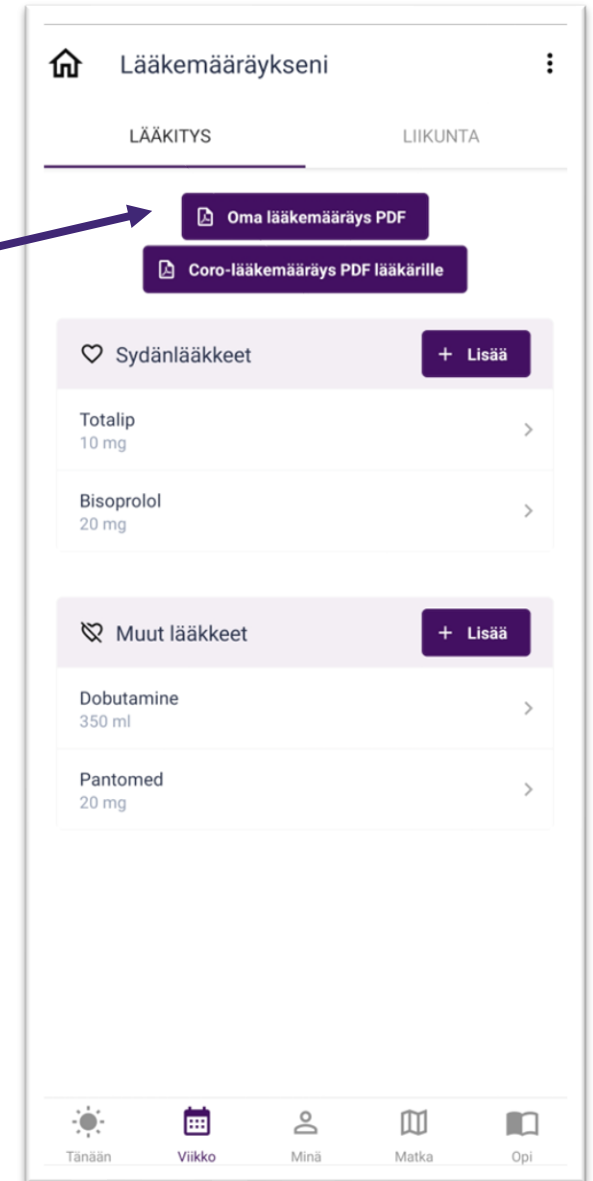
    

Tänään Viikko Minä Matka Opi



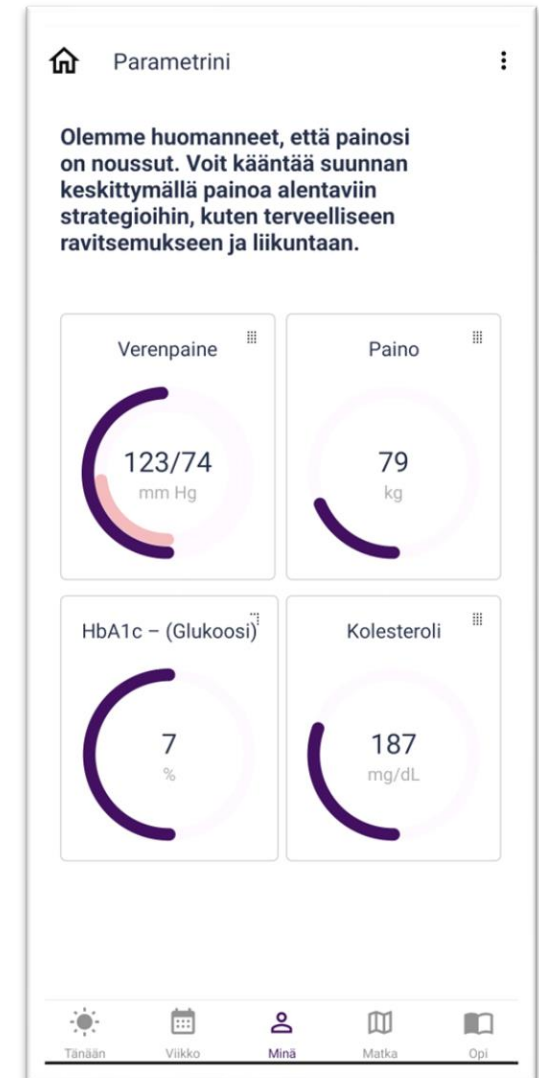
Viikko

- ”Viikko”-välilehden yläosassa olevien navigointivälilehtien määrä vaihtelee. Määrä riippuu ”Seuraa”-ohjaustasolla sillä hetkellä olevien käyttäytymistavoitteiden määrästä.
- ”Lääkitys”-välilehdellä esitetään aina nykyinen lääkemääräyksesi. Täällä voit tarkastella ja muokata lääkemääräystä.
- ”Aktiivinen arki” -välilehdellä esitetään viikoittainen liikuntasuunnitelmasi.
- ”Terveellinen ravitsemus”-välilehdellä esitetään tälle viikolle asetetut terveelliseen ravitsemukseen liittyvät tavoitteesi.
- ”Tupakointi”-välilehdellä on lopettamissuunnitelmasi.
- ”Stressi”-välilehdellä on tälle kuukaudelle asetetut stressin lievitykseen liittyvät tavoitteesi.



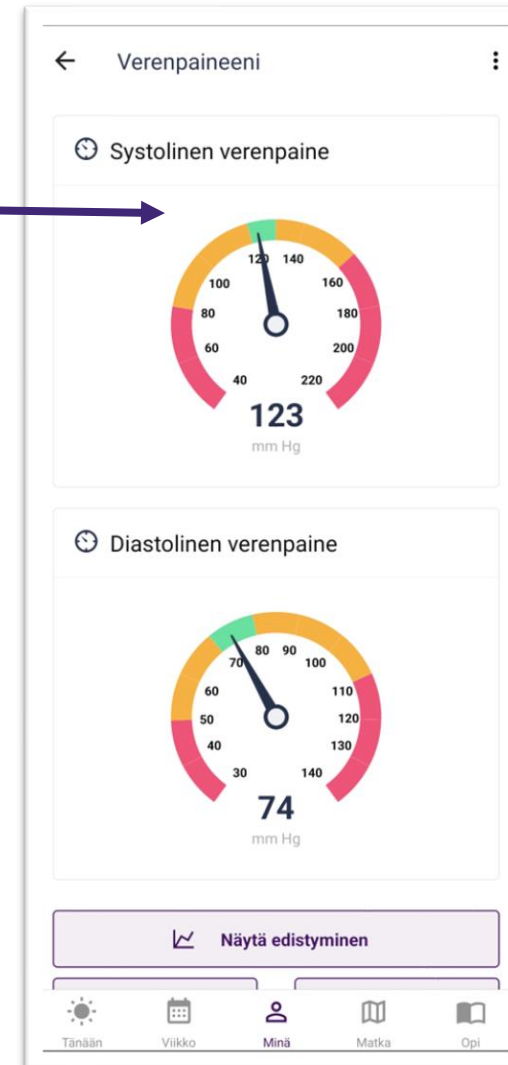
Minä

- Minä-välilehdellä esitetään yhteenveto neljästä tärkeimmästä parametrasta:
 - Verenpaine
 - Paino
 - HbA1c – (Glukoosi)
 - LDL Kolesterololi
- Kunkin parametrin kohdalla voit:
 - Tarkastella parametria tarkemmin napauttamalla sen asteikkoa
 - Ilmoittaa parametrin arvon
 - Tarkastella edistymistäsi kaaviona
 - Asettaa sovellusmuistutuksia ja saada suosituksia tiheämmin/harvemmin tehtävistä mittauksista



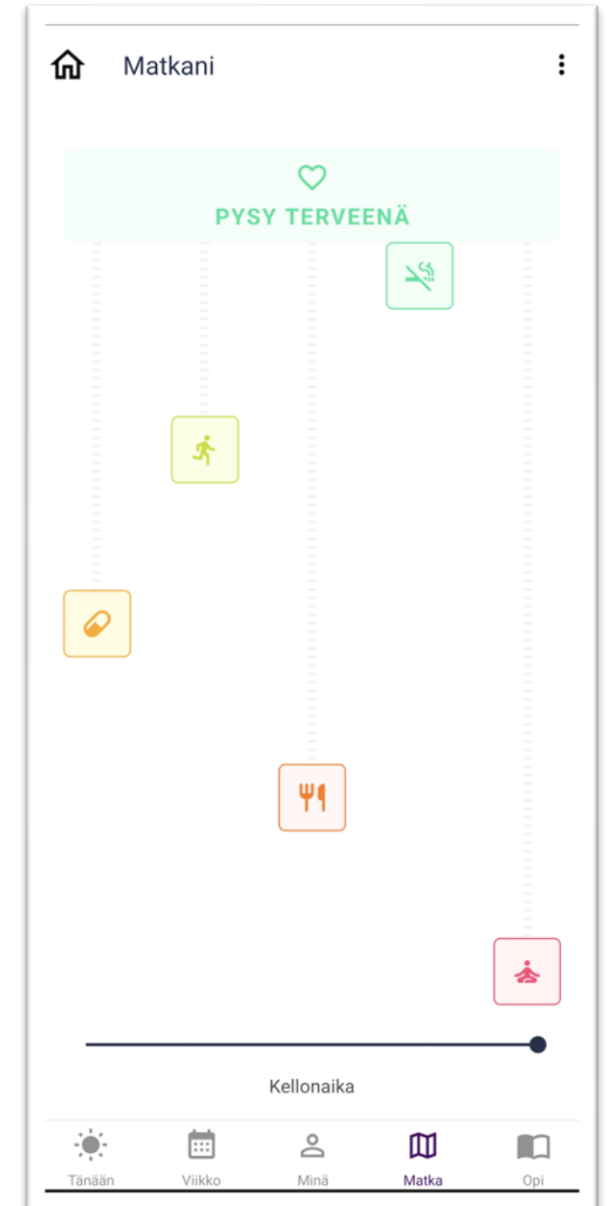
Minä

- Parametriasteikon väri kertoo, kuinka hyvä mittaustuloksesi on. Vihreä alue on parametrin optimaalinen alue.
- Sovellus seuraa parametrien edistymistä.
- Tavoitteidesi ja parametriarvojen kehityksen perusteella saat sovellusmuistutuksia siitä, miten parametrien mittaustiheyttä kannattaa muuttaa.



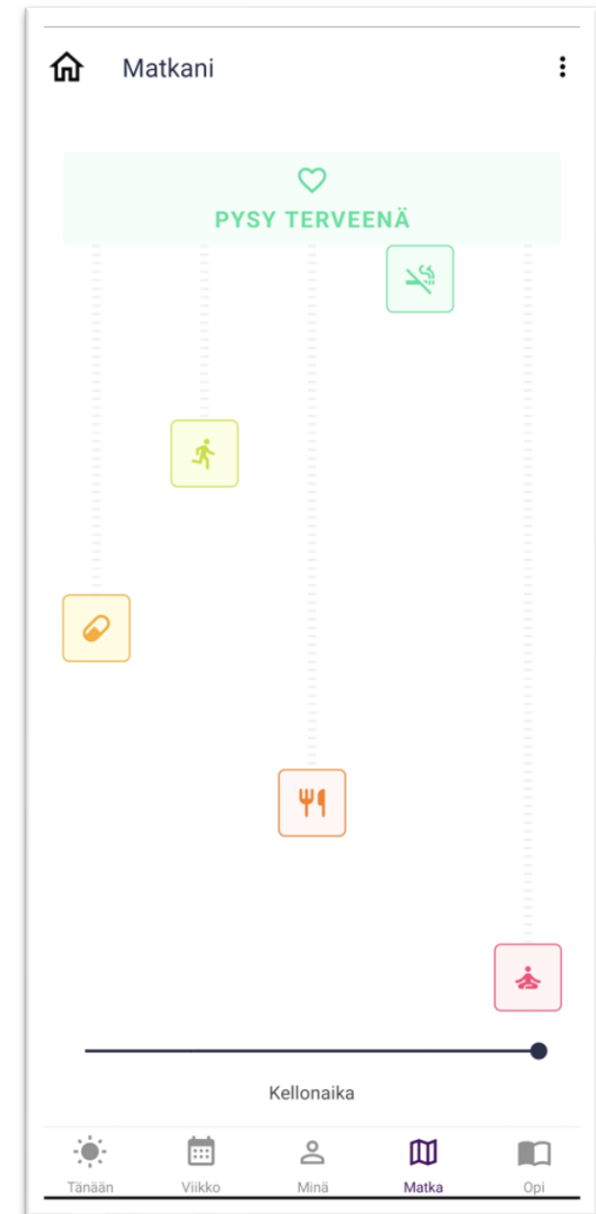
Matka

- Matka-välilehdellä voit tarkastella käyttäytymistavoitteidesi edistymistä matkallasi kohti päätavoitetta ”Pysy terveenä”. Käyttäytymistavoitteet vasemmalta oikealle ovat seuraavat:
 - Lääkitys 
 - Aktiivinen arki 
 - Terveellinen ravitsemus 
 - Savuttomuus 
 - Stressinhallinta 



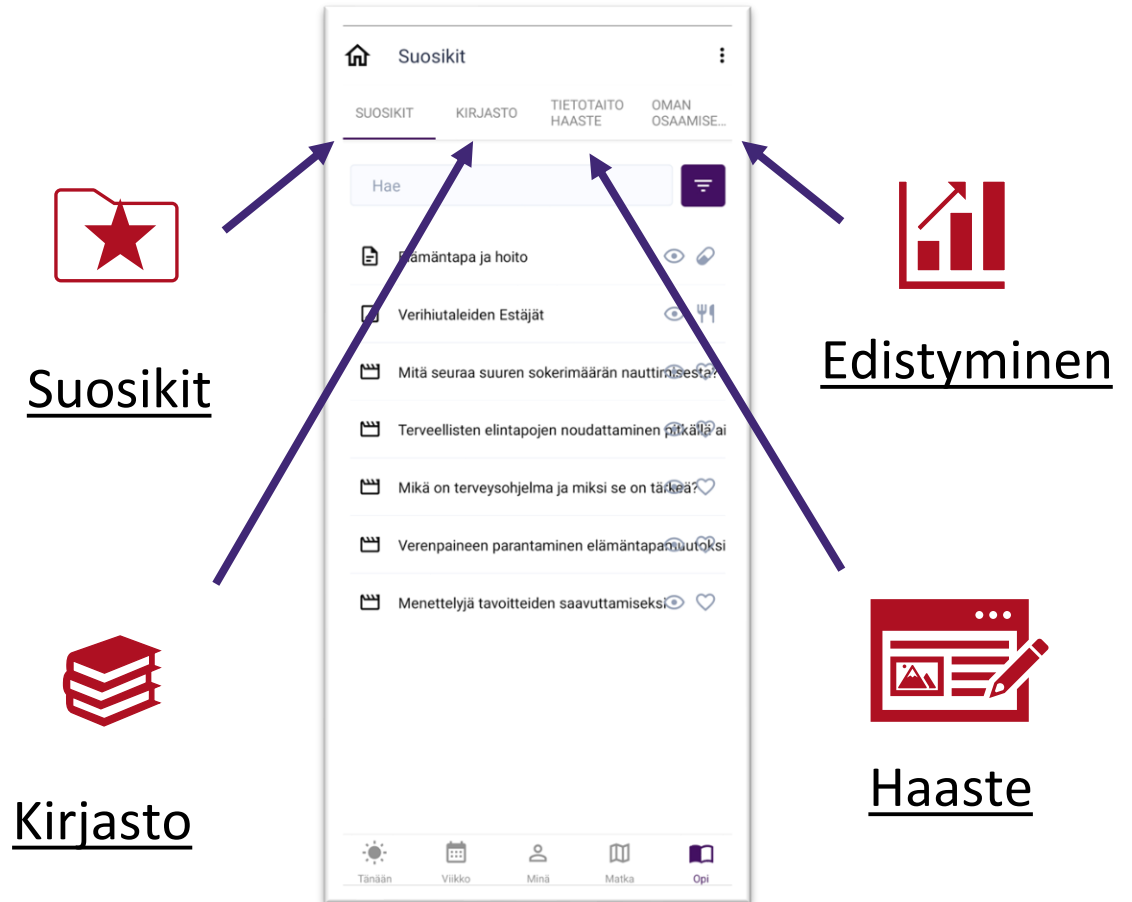
Matka

- Matkan visualisointi päivitetään kerran viikossa (maanantaisin).
- Värit ja etäisyydet ”Pysy terveenä” -kentästä vaihtelevat käyttäytymistavoitteidesi nykyisen tilan mukaan.



Opi

- Voit lisätä tietämystäsi käymällä läpi opetussisällön ja tekemällä tietotaitohaasteen.
- Saat sovellusmuistutuksia suositellusta opetussisällöstä.
- CoroPrevention-videosarjan (nimeltä "A new beginning" eli "Uusi alku") videoissa kerrotaan elämästä sydäntapahtuman jälkeen. Tutkimuksen alussa uusi jakso on saatavilla joka viikko.

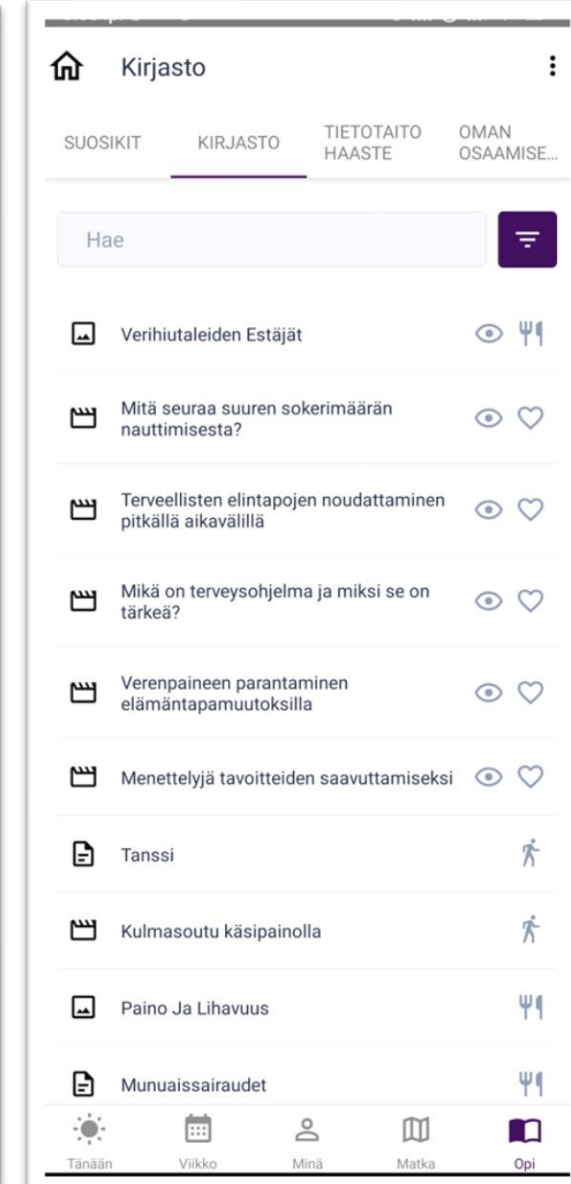
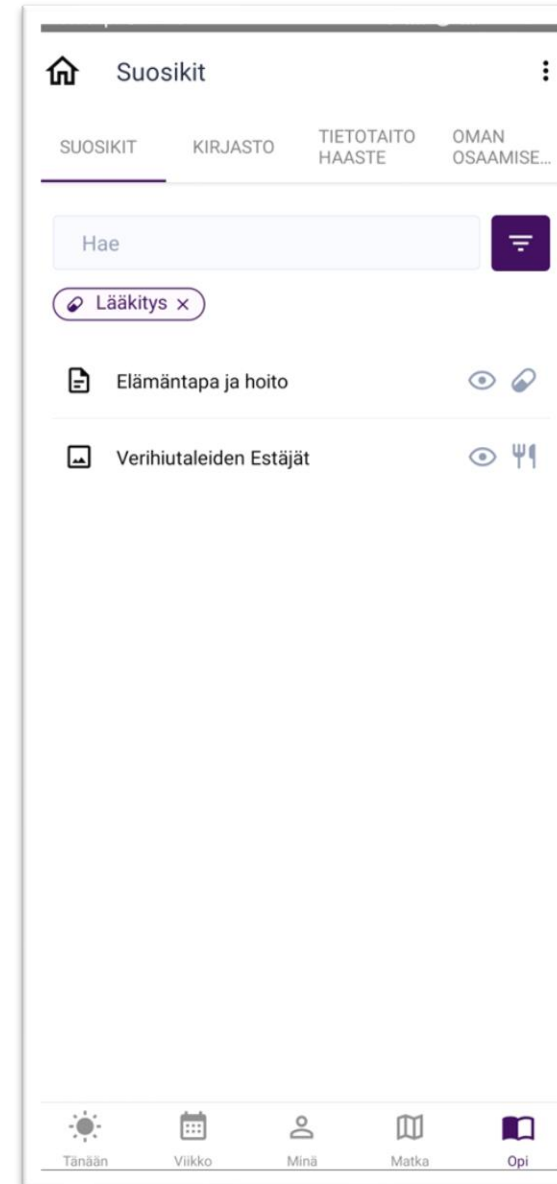


Opi-välilehden yläosassa on neljä välilehteä.



Suosikit ja Kirjasto

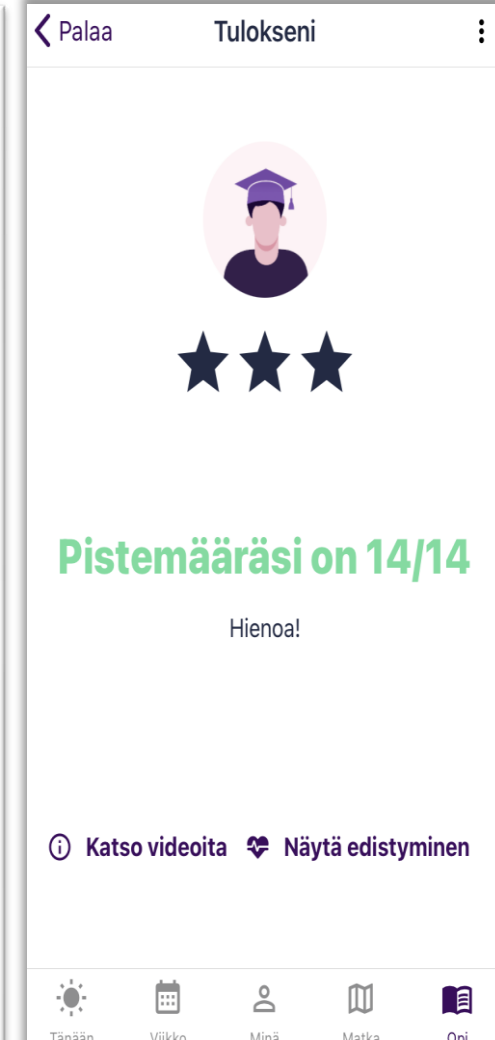
- Voit lisätä suosikkeihin sisältöä, joka kiinnostaa sinua ja jota haluat käydä vielä uudelleen läpi. Nämä sisällöt esitetään Suosikit-välilehdellä.
- Kirjasto-välilehdellä esitetään kaikki opetussisältö, joka on saatavilla sovelluksessa.
- Opetussisällöstä voit:
 - Katsoa videoita 
 - Lukea tekstejä 
 - Katsella kuvia 
- Voit selata, hakea ja suodattaa opetussisältöä.





Haaste

- Tietotaito-haaste on lyhyt monivalintatesti, joka auttaa arvioimaan sydän- ja verisuonitauteihin liittyvää tietämystäsi. Sen perusteella sinulle suositellaan opetussisältöä, jonka avulla voit parantaa tietämystäsi ja ryhtyä toimeen.
- Tietotaito-haasteesta saadut pisteet lasketaan sen mukaan, kuinka moneen kysymykseen vastasit oikein.
- Tähdet kertovat, kuinka hyvin pärjäsit tietotaito-haasteessa. Jos saavutat kolme tähteä, siirryt tietotaito-haasteessa yhden tason ylöspäin.

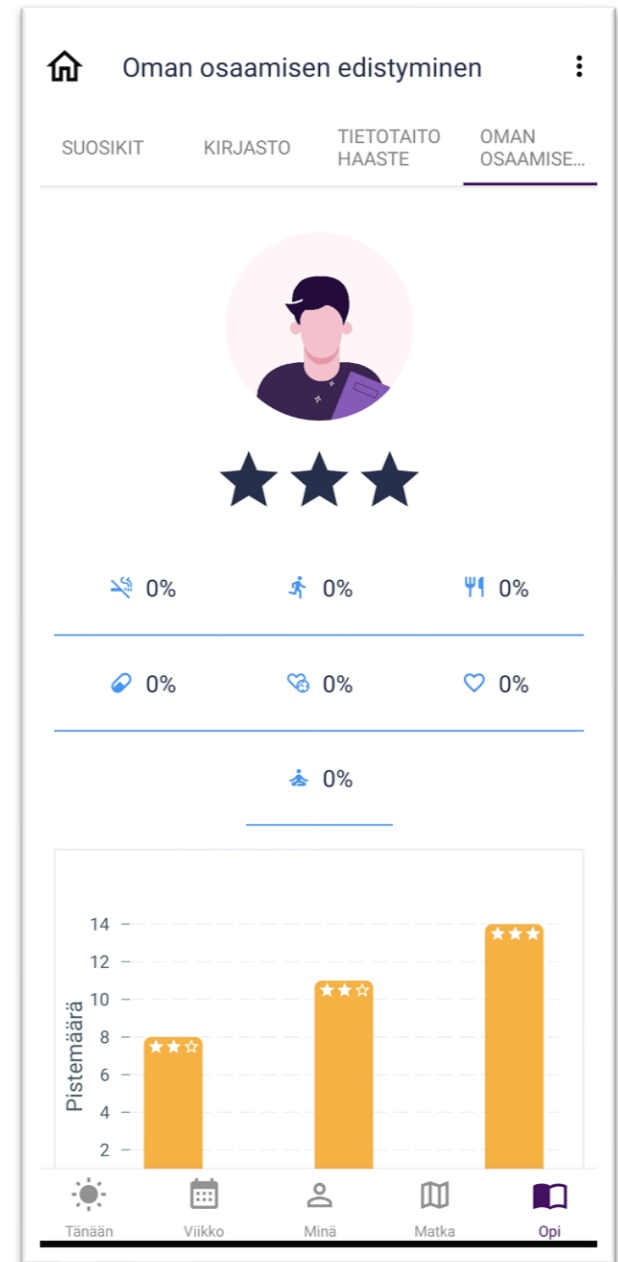




Edistyminen

Edistyminen-välilehdellä voit tarkastella:

- Kuinka pärjäsit viimeisimmässä osaamishaasteessa.
- Mikä on osaamistasosi eri kategorioissa.
- Miten olet edistynyt osaamishaasteessa ajan kuluessa.



Muistutukset

Muistutukset ovat tärkeitä, koska ne ilmoittavat odottavista toimista, jotka auttavat sinua saavuttamaan käyttäytymistavoitteesi. Sovellus ilmoittaa **sovellusmuistutuksilla** ja **Android-/iOS-muistutuksilla**, kun on aika ryhtyä toimeen.



Muistutusten
eri tyypit



Muistutusten
asettaminen



Muistutuksia
koskevat
varoitukset

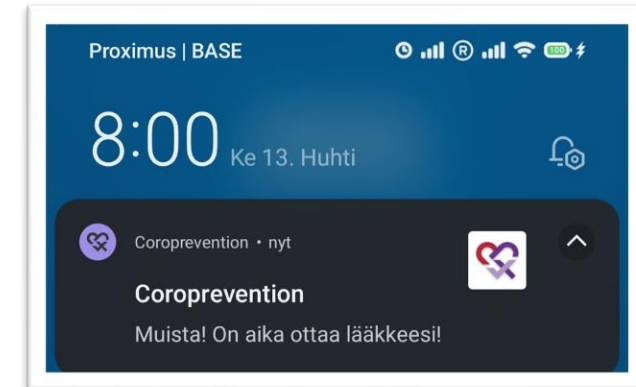


Muistutusten eri tyypit

- Saat **sovellusmuistutuksia** alhaalla olevan valikon Tänään-välilehdellä.
- Saat **Android-/iOS-muistutuksia** push-ilmoituksina älypuhelimesssi.
- Saat erilaisia sovellusmuistutuksia, jotka perustuvat nykyiseen ohjaustasoosi ja valittuihin käyttäytymistavoitteisiin.



Sovellusmuistutus



Android-/iOS-
muistutus

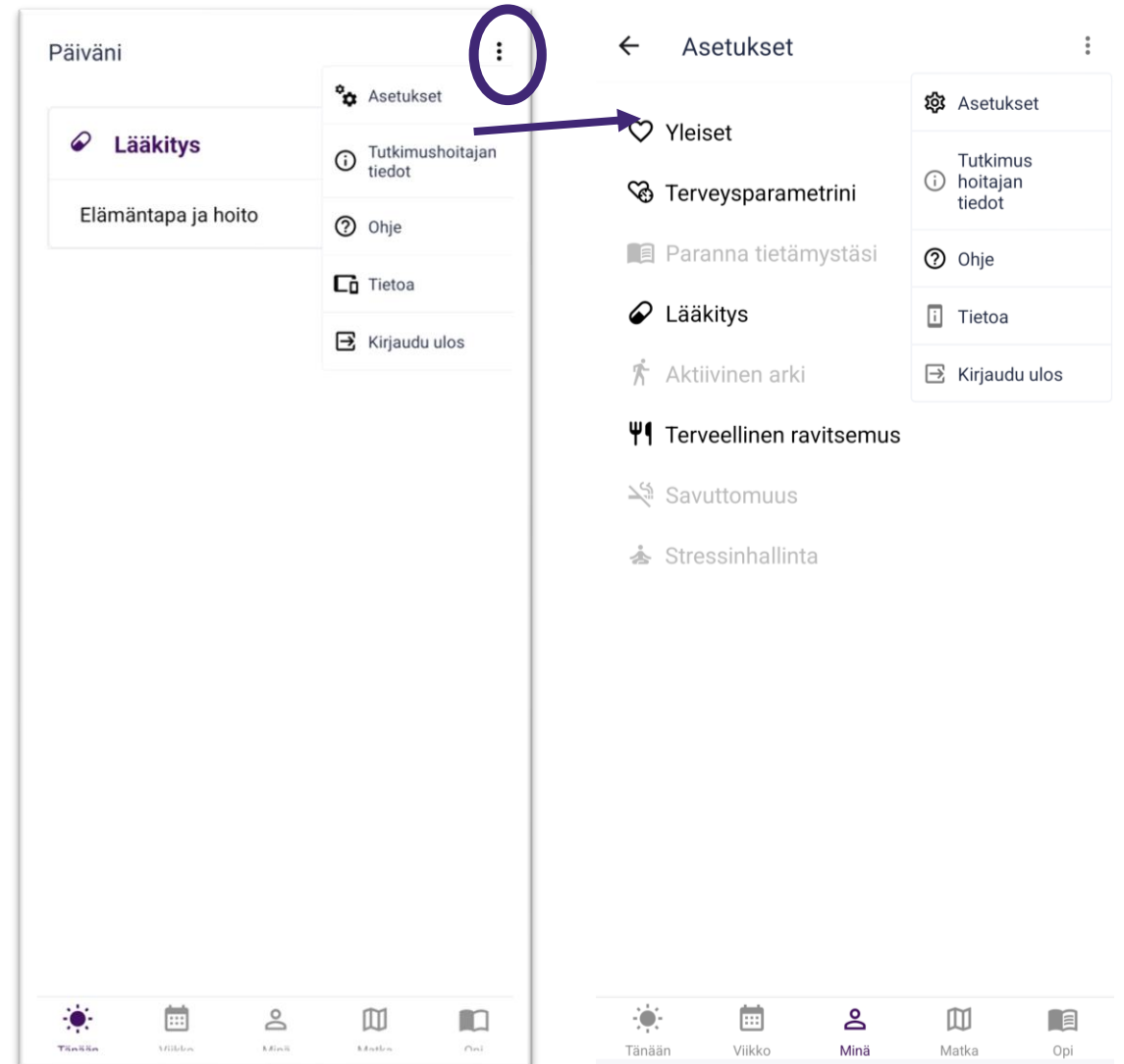


Muistutusten asettaminen

Voit määrittää muistutuksia Asetukset-näkymässä.

Napauta kolmea pistettä.

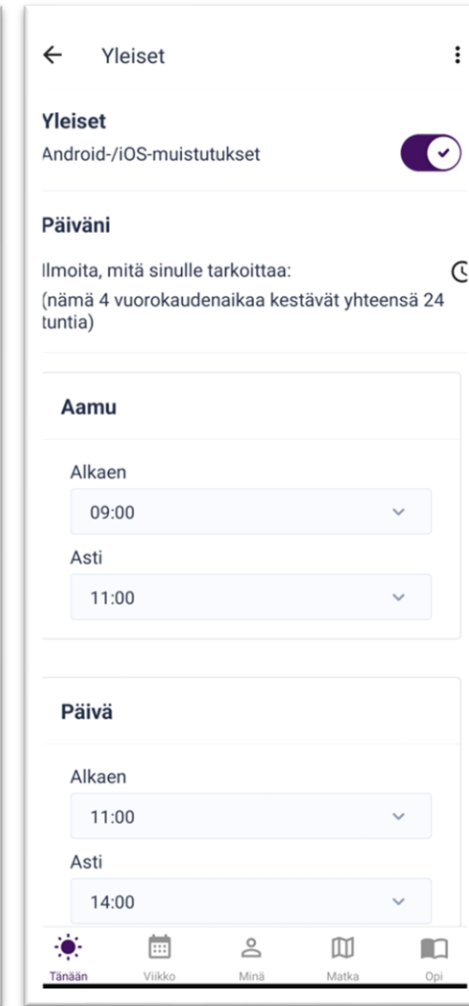
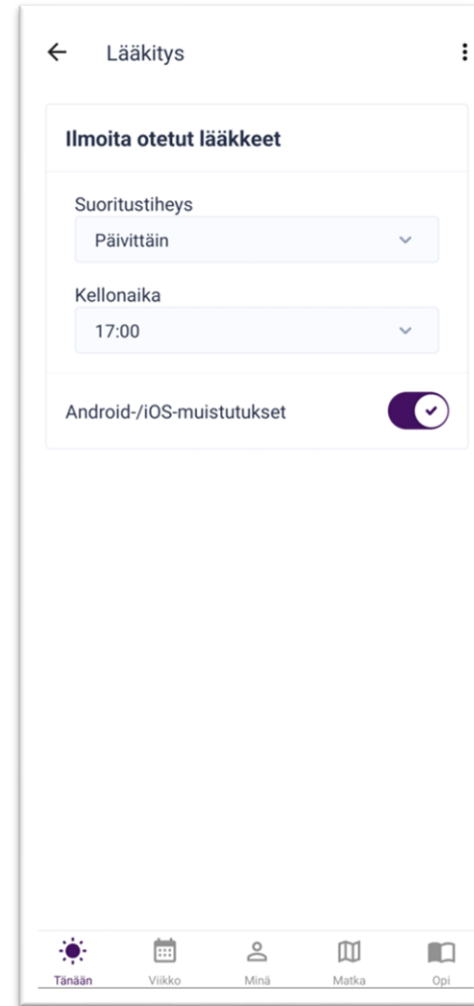
Siirry asetuksiin napauttamalla ”Asetukset”.





Muistutusten asettaminen

- Voit asettaa ajan, jolloin haluat vastaanottaa sovellusmuistutuksia ja Android-/iOS-muistutuksia.
- Voit ottaa joitakin sovellusmuistutuksia ja Android-/iOS-muistutuksia pois käytöstä. Voit myös laittaa koko sovelluksen lepotilaan tietyksi ajaksi käyttämällä Androidin-/iOS:n "Älä häiritse" -toimintoa.

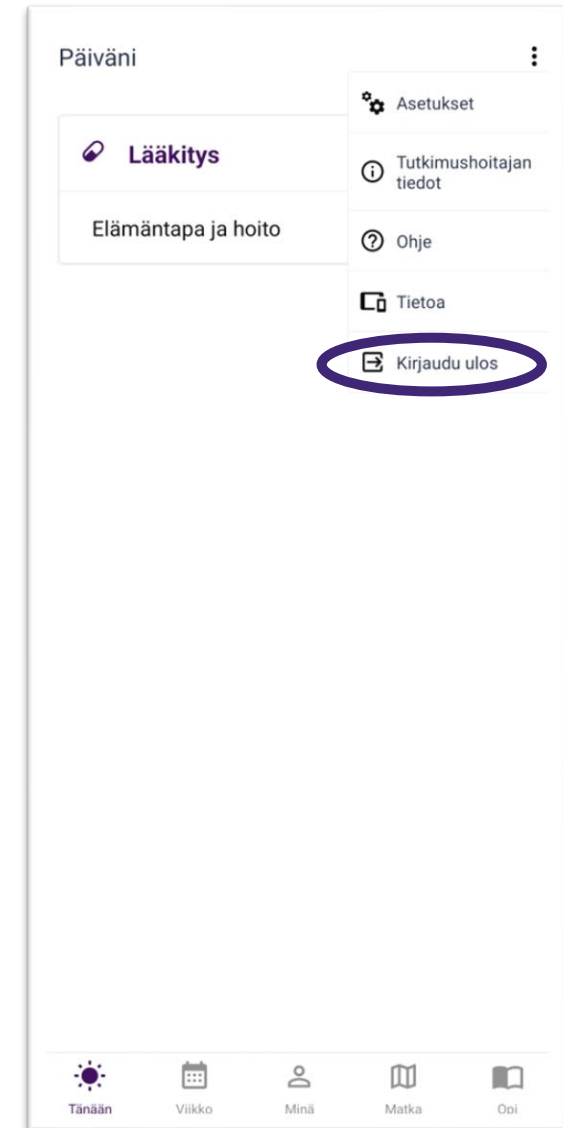


Ota **kaikki** Android-/iOS-muistutukset pois käytöstä napauttamalla vaihtopainiketta



Muistutusten asettaminen

Jos haluat, voit kirjautua ulos sovelluksesta (kolmen pisteen valikosta). Jos kirjaudut ulos, et saa enää Android-/iOS-muistutuksia.





Muistutuksia koskevat varoitukset

- Tutkimuksen alussa määrität Lääkitys-muistutukset yhdessä hoitajan kanssa. Varmistatte yhdessä, että Lääkitys-muistutukset ja lääkemääräys ovat kunnossa.
- Määritä muistutukset niin, että niistä on hyötyä käytännössä. Jos huomaat, että muistutukset aiheuttavat stressiä tai tuntuvat epäkäytännöllisiltä, harkitse niiden määrittämistä uudelleen tai keskustele hoitajasi kanssa siitä, miten voisit määrittää ne paremmin.
- Muistutukset on tarkoitettu tukemaan päivittäistä toimintaa, ja niiden täytyy perustua hoitajan tai lääkärin todellisiin määräyksiin. Jos et ole varma siitä, pitääkö muistutus paikkaansa, ota aina yhteyttä hoitajaan tai lääkäriin tai tutustu alkuperäiseen määräykseen, jos se on saatavilla.

Ohjeet ja tuki

Lisäapua on tarjolla, jos tarvitset tarkempia ohjeita tai neuvoja.



Ohjeet ja tuki
sovelluksessa



Yhteydenotto
hoitajaan tai
valmistajaan



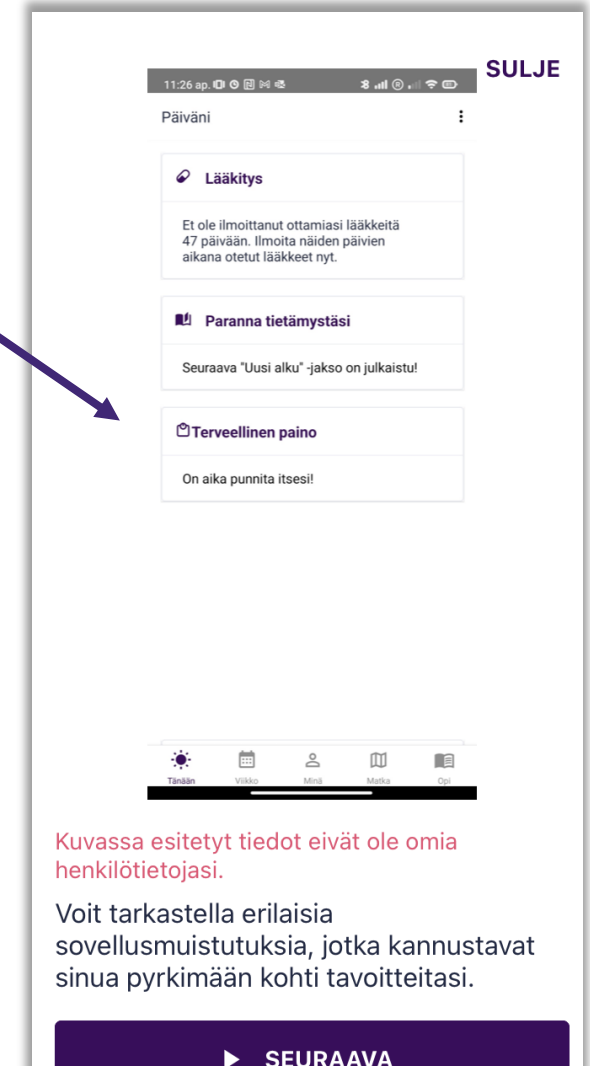
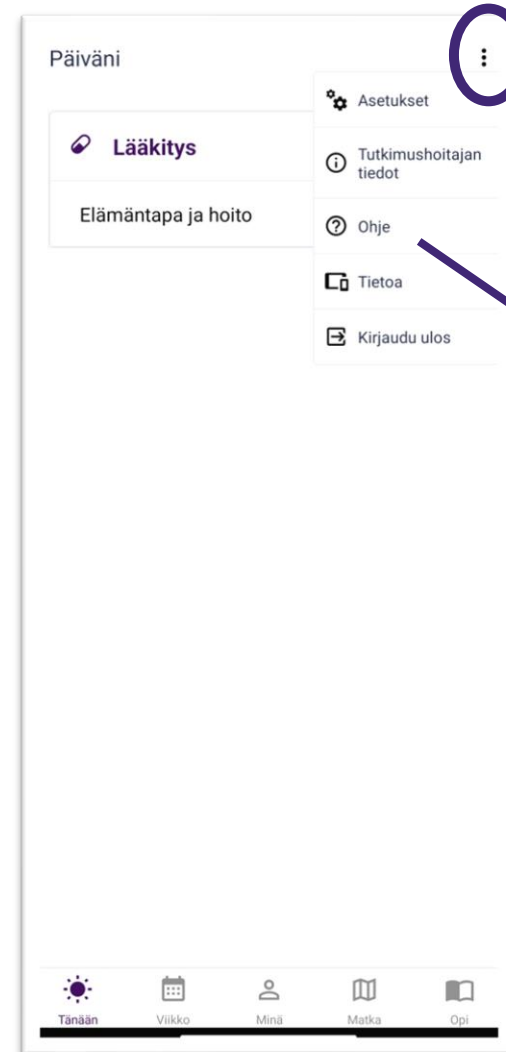
Tutustu usein
kysyttyihin
kysymyksiin



Ohjeet ja tuki sovelluksessa

Voit tutustua nykyisen näkymän ohjeeseen napauttamalla kolmea pistettä. Huomioi, että ohjetta ei ole jokaisesta näytöstä.

Ohjeessa kerrotaan vaihe vaiheelta, mitä voit tehdä näkymässä. Siirry seuraavaan ohjeviestiin napsauttamalla "Seuraava"-painiketta. Varsinainen näkymä ei ole aktiivinen, kun luet ohjetietoja.





Yhteydenotto hoitajaan tai valmistajaan

Jos haluat ottaa yhteyttä hoitajaan, soita ”Hoitajan tiedot” -näkylässä ilmoitettuun numeroon. Voit myös ottaa yhteyttä tutkimuskeskukseen verkkosivustolta <https://coroprevention.eu/research/trial>

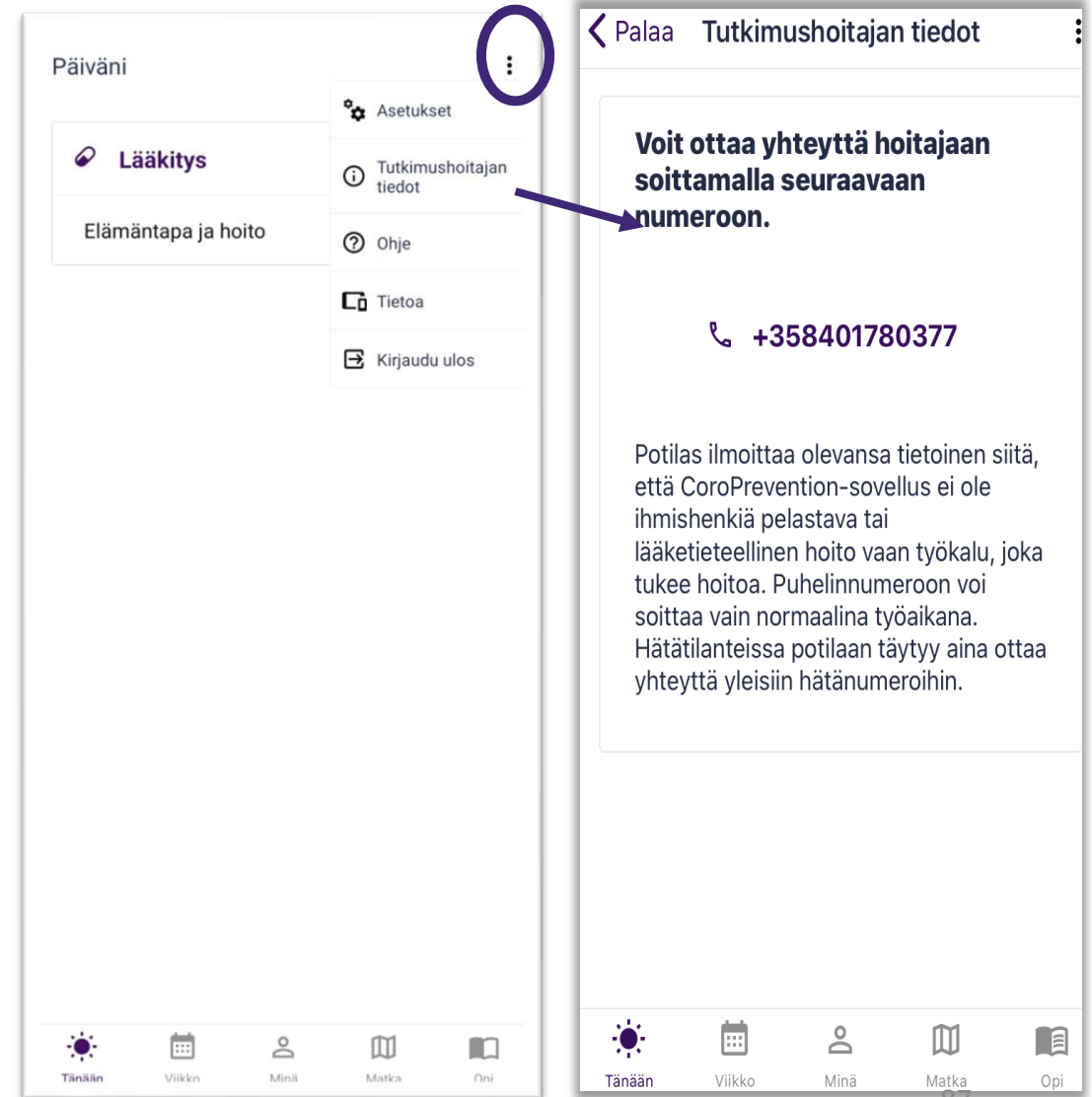
Laillinen valmistaja:

Medicine and Healthtech

Arvo Ylpönkatu 34

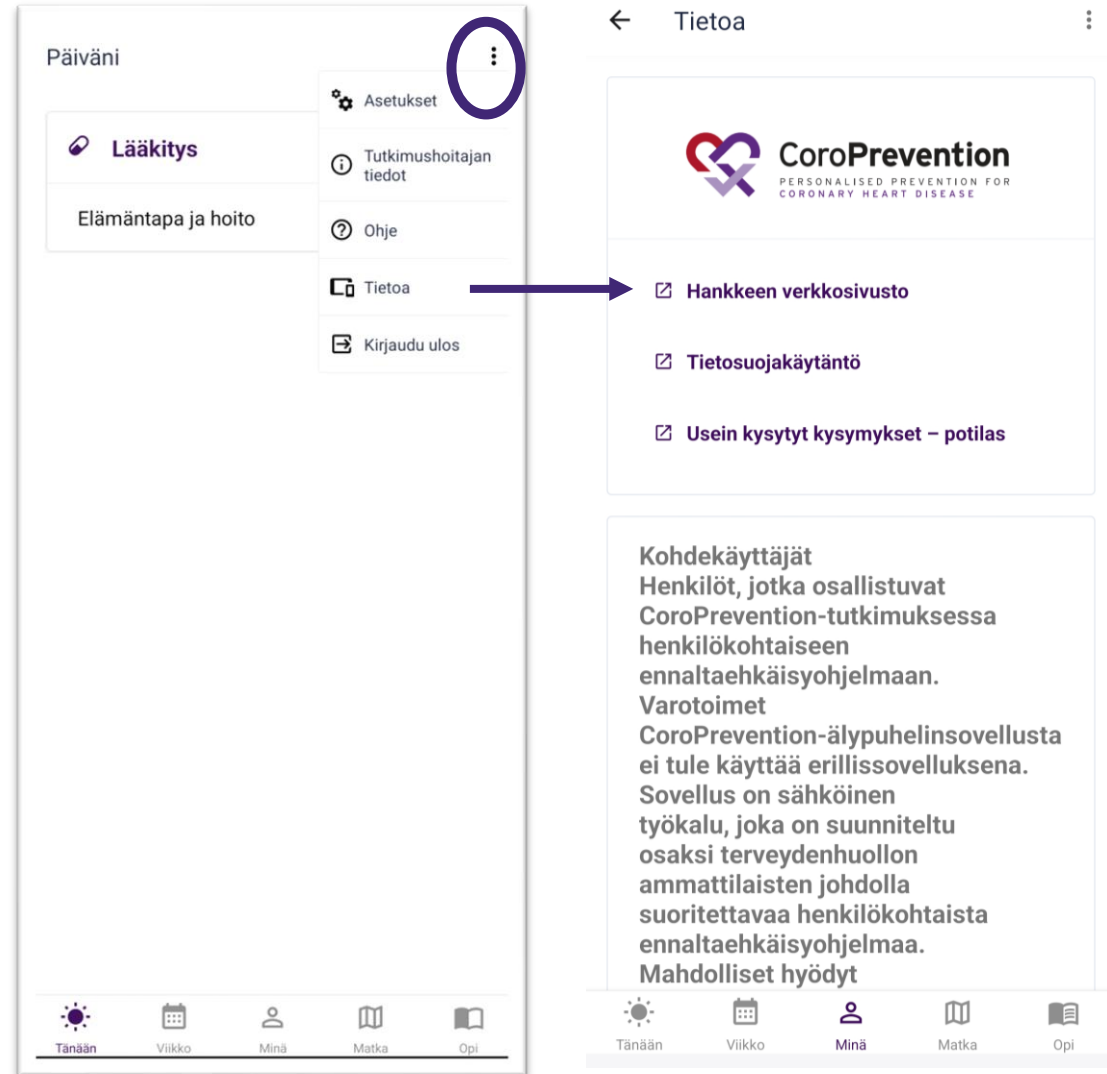
FIN-33520 TAMPERE

FINLAND



Tutustu usein kysyttyihin kysymyksiin

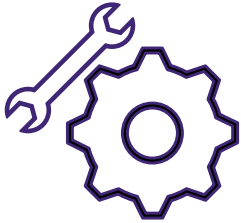
Voit siirtyä verkkosivuston usein kysyttyihin kysymyksiin napauttamalla ”Tietoja”-näkyssä olevaa linkkiä.



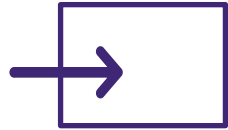
Vianmääritys



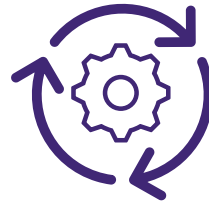
Tekniset tiedot



Sovelluksen
asetusten
määrittäminen



Kirjautuminen
sovellukseen



Sovelluksen
asentaminen
uudelleen



Internet-
yhteyden
muodostaminen



Esteettömyys-
toimintojen
tarkastelu



Käyttö-
oikeuksien
antaminen



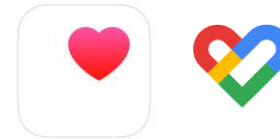
Tekniset tiedot



Älypuhelimien
tunnistaminen
ja vähimmäis-
vaatimukset



Digitaalisen
sovelluskaupan
tunnistaminen



Liikkumisen
seurantaan
käytetyn
sovelluksen
tunnistaminen



Älypuhelimien tunnistaminen ja vähimmäisvaatimukset

- iOS-/Apple-älypuhelin:

Saat helpoimmin selville, onko älypuhelimesi iOS-/Apple-älypuhelin, älypuhelimesi takaosasta. Jos takana lukee "iPhone" tai näet kuvan omenasta, jota on puraistu, älypuhelimesi on iOS-älypuhelin/iPhone.

- Android-älypuhelin:

Koska Android-älypuhelimia valmistetaan eri yrityksissä, niiden takaosat näyttävät erilaisilta.

Niissä ei tarvitse lukea Androidia, mutta yleensä näytöllä mainitaan "Google" tai "Powered by Android" tai näytetään vihreän robotin kuva, kun kytket älypuhelimien virran päälle tai pois päältä. 

Jos älypuhelimesi ei ole iPhone, on todennäköistä, että se on Android-älypuhelin.





Digitaalisen sovelluskaupan tunnistaminen

Apple App Store ja Google Play -kauppa ovat digitaalisia alustoja, joilla voit ostaa ja ladata digitaalisia ohjelmistoja ja sovelluksia.

- Jos sinulla on iOS-/Apple-älypuhelin, voit ladata CoroPrevention-sovelluksen Apple App Storesta.



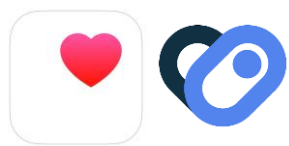
- Jos sinulla on Android-älypuhelin, voit ladata CoroPrevention-sovelluksen Google Play -kaupasta.



Mobiilisovelluksen päivitykset tulevat saataville myös Apple App Storen ja Google Play -kaupan kautta.



On erittäin tärkeää, että pidät sovelluksen aina ajan tasalla, jotta saat käyttöösi uusimmat ominaisuudet ja viimeisimmät turvallisuuskorjaukset.

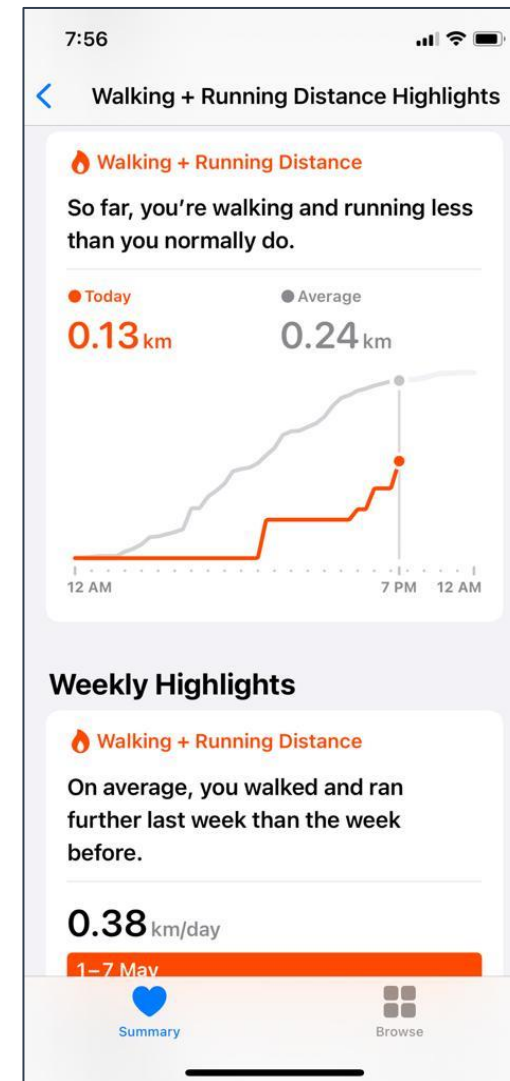
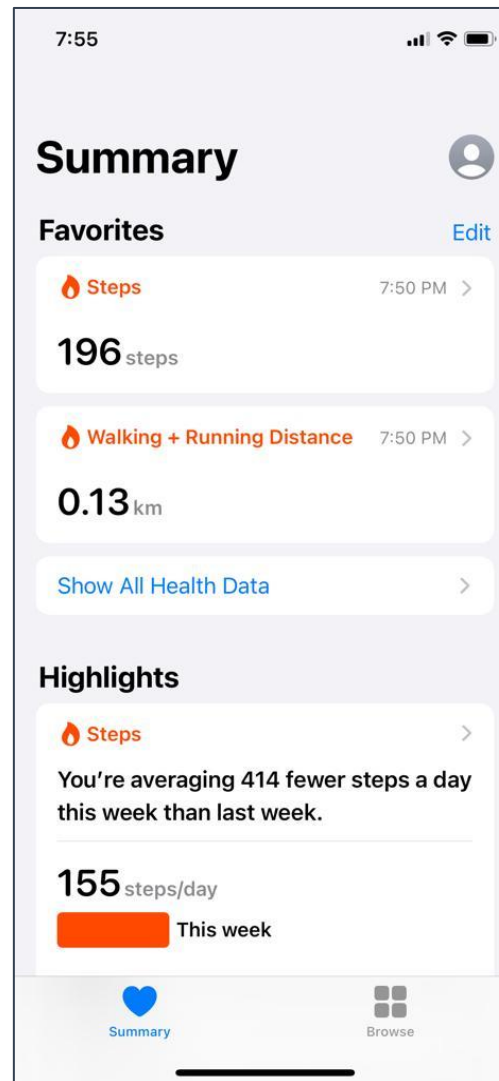


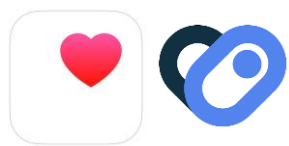
Liikkumisen seurantaan käytetyn sovelluksen tunnistaminen

Apple Terveys



- Terveys-sovellus on oletusarvoisesti käytettävissä jokaisessa Apple-/iOS-älypuhelimessa. Siksi sinun ei tarvitse ladata ja asentaa sitä.
- Terveys-sovellus kerää terveystietoja iPhonesta, Apple Watchista ja jo käyttämistäsi sovelluksista.





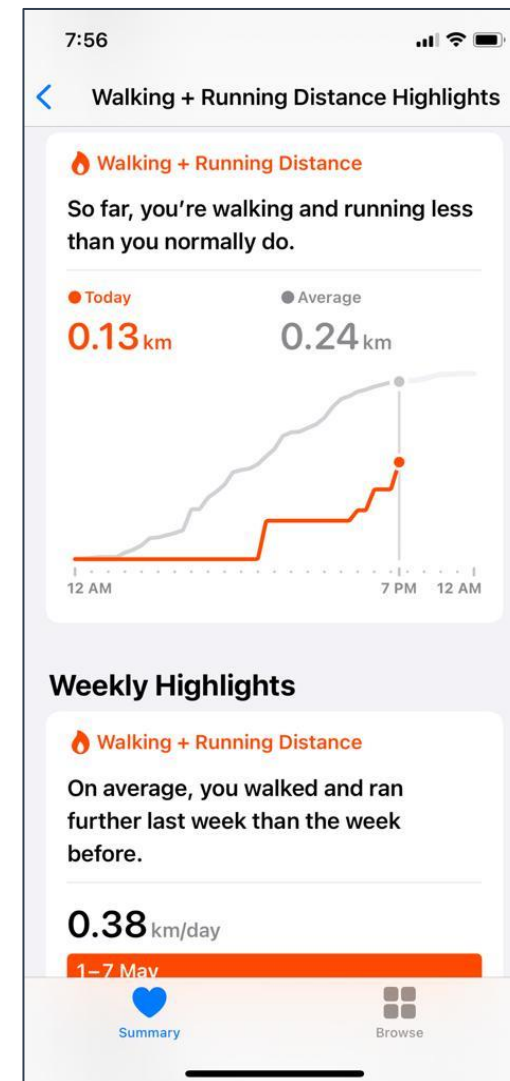
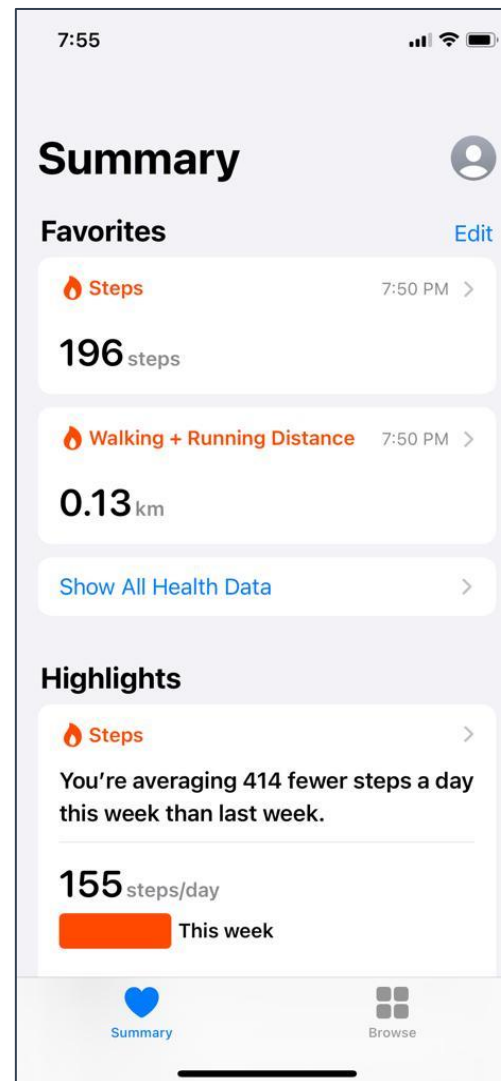
Liikkumisen seurantaan käytetyn sovelluksen tunnistaminen

Apple Terveys



- Voit avata Terveys-sovelluksen napauttamalla sovelluksen kuvaketta.
- Lisätietoa Terveys-sovelluksen käytöstä on verkkosivustolla:

<https://support.apple.com/en-us/HT203037>

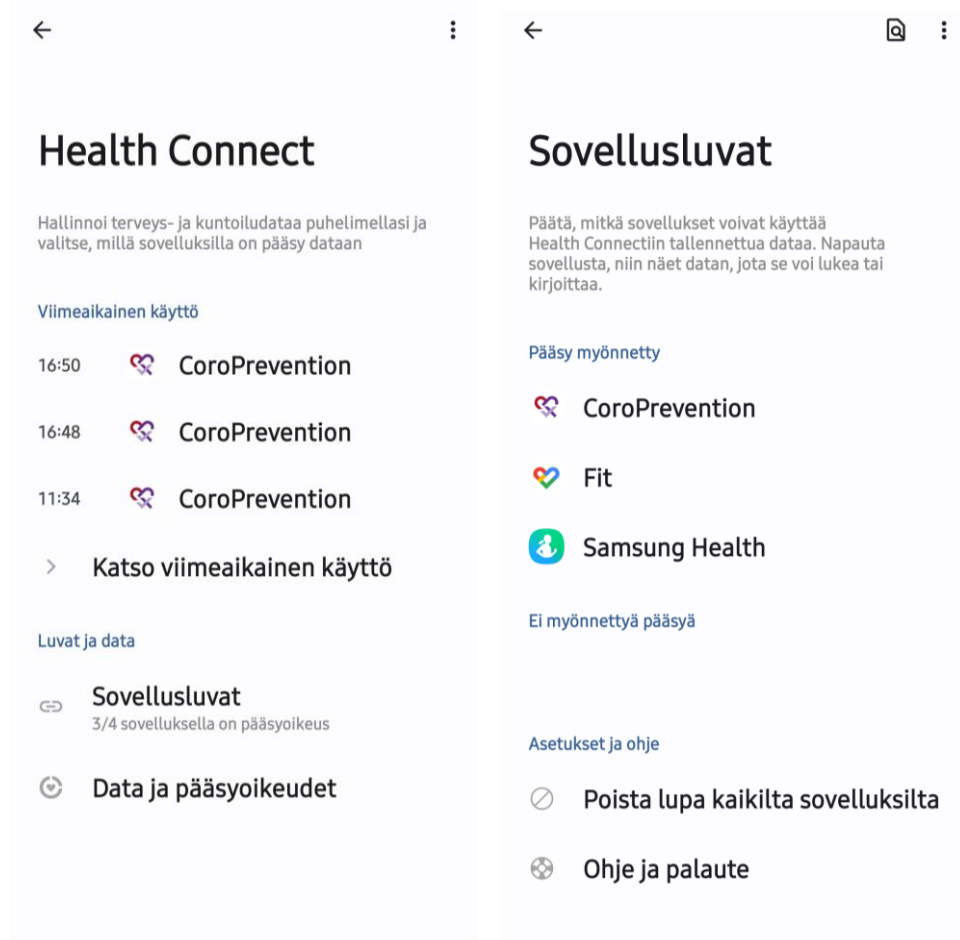




Liikkumisen seurantaan käytetyn sovelluksen tunnistaminen

Health Connect

- Jos Health Connect -sovellus ei ole oletuksena älypuhelimessasi, voit ladata sen Android-älypuhelimesi Google Play -kaupasta.
- Health Connect -sovellus kerää terveystietoja muista sovelluksista, joita käytät jo entuudestaan terveystietojesi keräämiseen (esim. Samsung Health tai Google Fit).

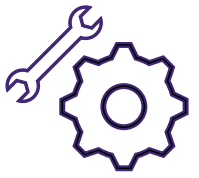




Liikkumisen seurantaan käytetyn sovelluksen tunnistaminen

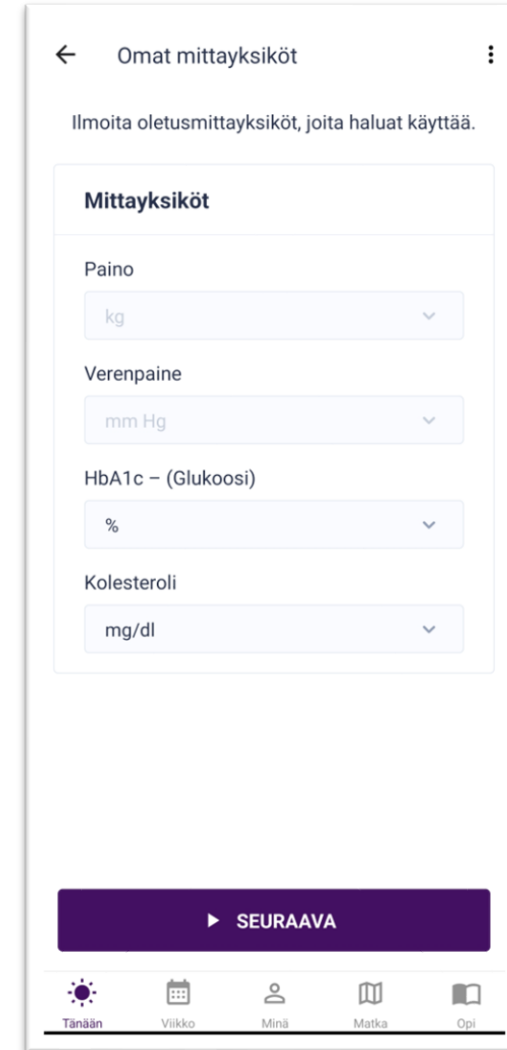
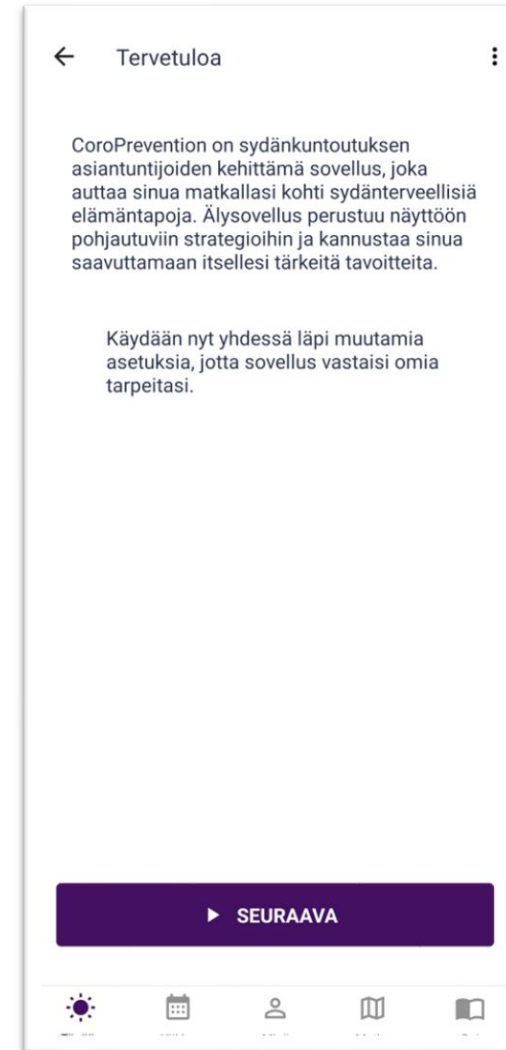
Health Connect

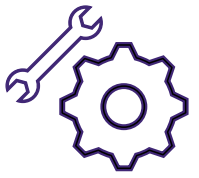
- Pääset Health Connect -sovellukseen jollakin seuraavista tavoista:
 - Siirry älypuhelimellasi kohtaan Asetukset – Sovellukset – Health Connect ja napauta ”Avaa”.
 - Pääset sovellukseen pika-asetuksista, jos olet lisännyt Health Connectin pika-asetuksiisi.
 - Pääset sovellukseen yksityisyysasetuksista, jos Health Connect on esiladattu älypuhelimeesi.
- Lisätietoa Health Connect -sovelluksen käytöstä on verkkosivustolla:
<https://support.google.com/android/answer/12201227?hl=fi>
- Jotta pystyt käyttämään CoroPrevention-sovellusta parhaalla mahdollisella tavalla, pidä Health Connect -sovellus ajan tasalla.



Sovelluksen asetusten määrittäminen

- Tutkimuksen alussa olet asentanut sovelluksen ja käynyt ”Tervetuloa-muistutuksen” läpi yhdessä tutkimuskeskuksen hoitajan kanssa.
- Asetusten määrittämisen aikana määritit seuraavat:
 1. Vuorokaudenajat
 2. Parametrien oletusmittayksiköt
 3. Parametrien mittaushetket
 4. Android-/iOS-muistutukset lääkityksestä





Sovelluksen asetusten määrittäminen

Sinun täytyy määrittää kaikki asetukset ennen kuin voit aloittaa sovelluksen käytön.

← Tervetuloa

CoroPrevention on sydänekuntoutuksen asiantuntijoiden kehittämä sovellus, joka auttaa sinua matkallasi kohti sydänterveellisiä elämäntapoja. Älysovellus perustuu näyttöön pohjautuviin strategioihin ja kannustaa sinua saavuttamaan itsellesi tärkeitä tavoitteita.

Käydään nyt yhdessä läpi muutamia asetuksia, jotta sovellus vastaisi omia tarpeitasi.

► SEURAAVA

← Omat mittayksiköt

Ilmoita oletusmittayksiköt, joita haluat käyttää.

Mittayksiköt

Paino
kg

Verenpaine
mm Hg

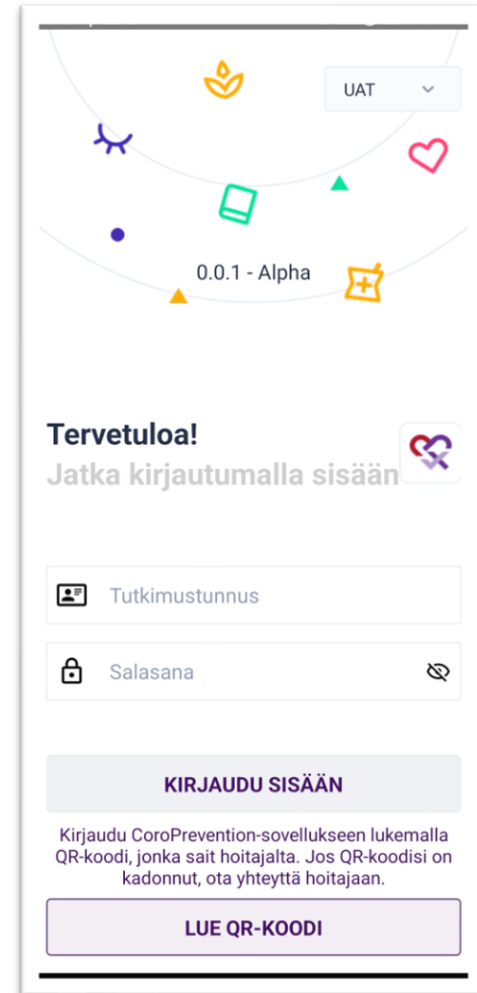
HbA1c – (Glukoosi)
%

Kolesteroli
mg/dl

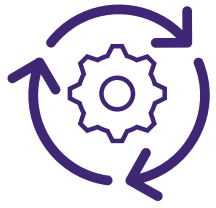
► SEURAAVA

→ Kirjautuminen sovellukseen

- Järjestelmä luo tilisi automaattisesti.
- Voit kirjautua sovellukseen syöttämällä tutkimustunnuksesi ja skannaamalla QR-koodin, jonka sait omalta hoitajaltasi paperille tulostettuna. Vaihtoehtoisesti voit kirjautua sisään käyttämällä tutkimustunnusta ja salasanaa.
- Säilytä QR-koodin sisältävä tuloste, jotta voit kirjautua sisään. Jos kadotat tämän tulosteen, voit soittaa hoitajalle ja pyytää kopiota QR-koodista sähköpostitse tai postitse.
- **Pidä QR-koodi tai salasana vain omana tietonasi.**



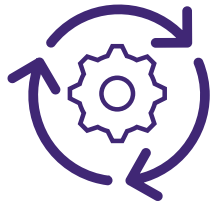
The screenshot shows the login interface of the CoroPrevention app. At the top, there is a navigation bar with a logo, a 'UAT' dropdown menu, and several colorful icons. Below the navigation bar, the text '0.0.1 - Alpha' is displayed. The main content area features a welcome message 'Tervetuloa!' followed by 'Jatka kirjautumalla sisään' with a heart icon. There are two input fields: 'Tutkimustunnus' (Research ID) and 'Salasana' (Password). Below these fields is a button labeled 'KIRJAUDU SISÄÄN' (Log In). At the bottom, there is a link that says 'Kirjaudu CoroPrevention-sovellukseen lukemalla QR-koodi, jonka sait hoitajalta. Jos QR-koodisi on kadonnut, ota yhteyttä hoitajaan.' (Log in to the CoroPrevention app by scanning the QR code you received from your caregiver. If your QR code is lost, contact your caregiver.) and a button labeled 'LUE QR-KOODI' (Scan QR Code).



Sovelluksen asentaminen uudelleen

- Jos CoroPrevention-sovellus täytyy asentaa uudelleen, katso lisätietoa CoroPrevention-verkkosivuston usein kysytyistä kysymyksistä.
- Jos kadotat älypuhelimesi, ota yhteyttä hoitajaan. Hoitaja varmistaa, että tietosi pysyvät turvassa ja että älypuhelimesi löytävä henkilö ei voi tarkastella henkilötietojasi.





Sovelluksen asentaminen uudelleen

- Jos sovellus täytyy asentaa uudelleen, sinun on asennettava se itse. Siirry älypuhelimesi sovelluskauppaan ja lataa CoroPrevention-sovellus. Jos sovelluksen asentaminen uudelleen tuottaa ongelmia, voit pyytää apua hoitajalta.
- Jos asennat CoroPrevention-sovelluksen uuteen älypuhelimeesi, sinun täytyy asentaa myös Health Connect -sovellus tai Applen Terveys-sovellus ja kirjautua näihin sovelluksiin samalla sähköpostiosoitteella kuin vanhaan älypuhelimeesi.





Internetyhteyden muodostaminen

- Jotta CoroPrevention-sovellus toimisi kunnolla, käyttöön tarvitaan verkkoyhteys. Et voi käyttää sovellusta ilman verkkoyhteyttä.
- Vaikka verkkoyhteyttä ei ole, saat silti Android-/iOS-muistutuksia lääkkeiden ottamisesta.



Esteettömyystoimintojen tarkastelu

- Esteettömyystoimintojen avulla voit mukauttaa älypuhelintasi omien tarpeidesi mukaan.
- Hyödyllisiä tukitoimintoja voisivat olla esimerkiksi:
 - Älypuhelimien fonttikoon muuttaminen
 - Tekstin lukeminen ääneen
 - Ääniohjaus syöttökenttiin kirjoittamisen sijaan
 - Värisokeille soveltuvat väriasetukset
- Voit tutustua näihin esteettömyystoimintoihin älypuhelimesi asetuksissa. 



Käyttöoikeuksien antaminen

- CoroPrevention-sovellus tallentaa askelmääräsi Health Connect -sovelluksen tai Applen Terveys-sovelluksen avulla.
- Varmista, että annat älypuhelimesi tyypin (Android/iOS) mukaan joko Health Connect -sovellukselle tai Applen Terveys-sovellukselle luvan tallentaa ja seurata askelmääriä.
- Voit antaa nämä käyttöoikeudet älypuhelimesi asetuksissa. 



CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE

