



**CoroPrevention**

PERSONALISED PREVENTION FOR  
CORONARY HEART DISEASE

# Yleiset käyttöohjeet potilaille

COR001-02348-USM Yleiset käyttöohjeet potilaille

Versio 6.0 – 05.06.2025

CoroPrevention-työkalujen ohjelmistokokonaisuus – tutkimuskäyttöön tarkoitettu  
lääkinnällinen laite, julkaisuversio 3.3

[www.coroprevention.eu](http://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:



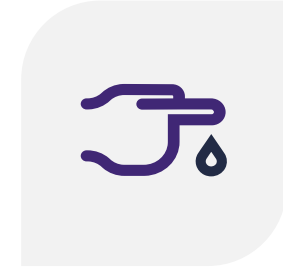
Verenpaineen  
alentaminen



Terveellinen  
paino



Kolesterolin  
alentaminen

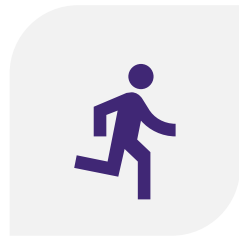


Diabeteksen hoito

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



Lääkitys



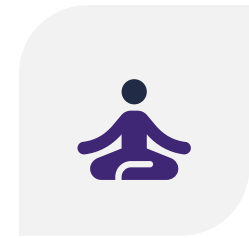
Aktiivinen arki



Terveellinen  
ravitseemus



Savuttomuus

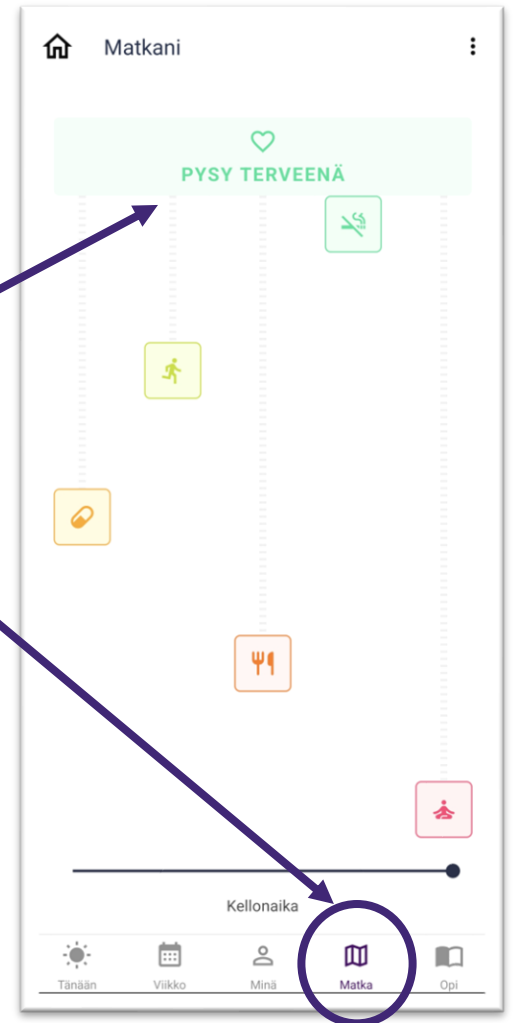


Stressin lievitys

# Mobiilisovelluksessa voit seurata matkaasi kohti terveellisiä elämäntapoja

Voit tarkastella etenemistäsi kohti terveellisiä elämäntapoja liikuttamalla aikaa kuvaavaa liikusäädintä.

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



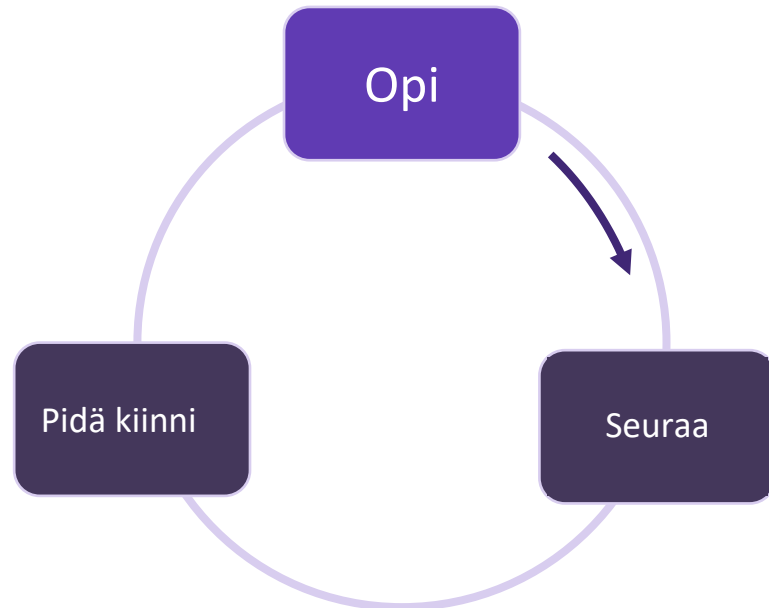
# Tavoitteena terveelliset elämäntavat

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

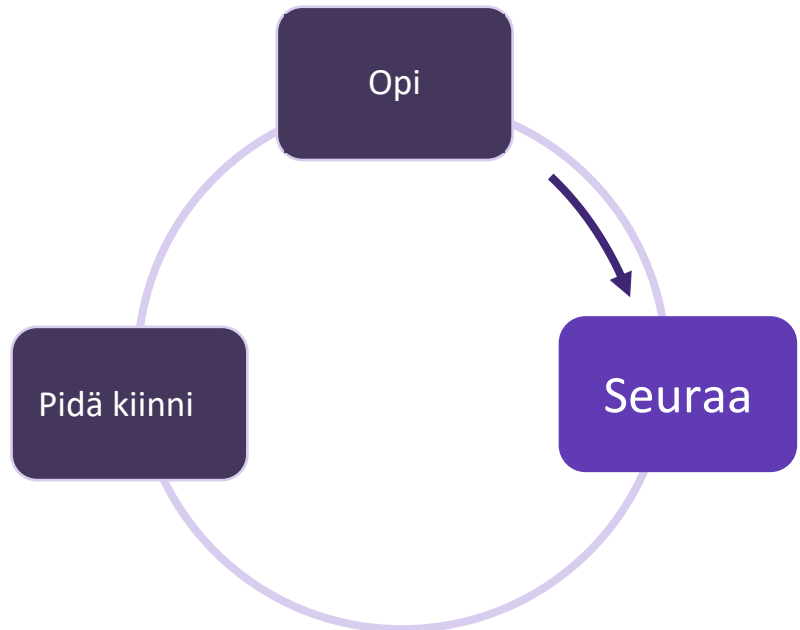




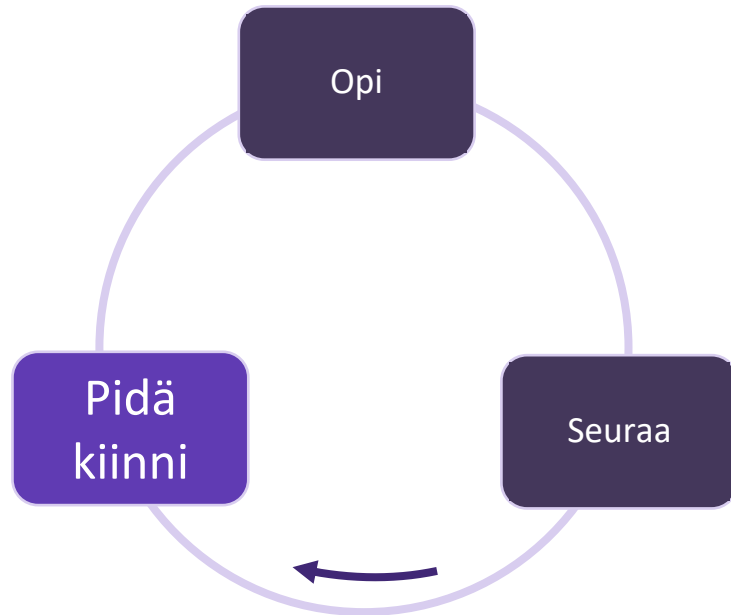
Aloitat matkasi valmistautumalla käyttäytymisen muuttamiseen (eli **Opi**). Sovelluksella voit tutustua käyttäytymistavoitteeseen, harjoitella haluttua käyttäytymistä tarjolla olevilla työkaluilla ja suorittaa pohdiskelutehtäviä.



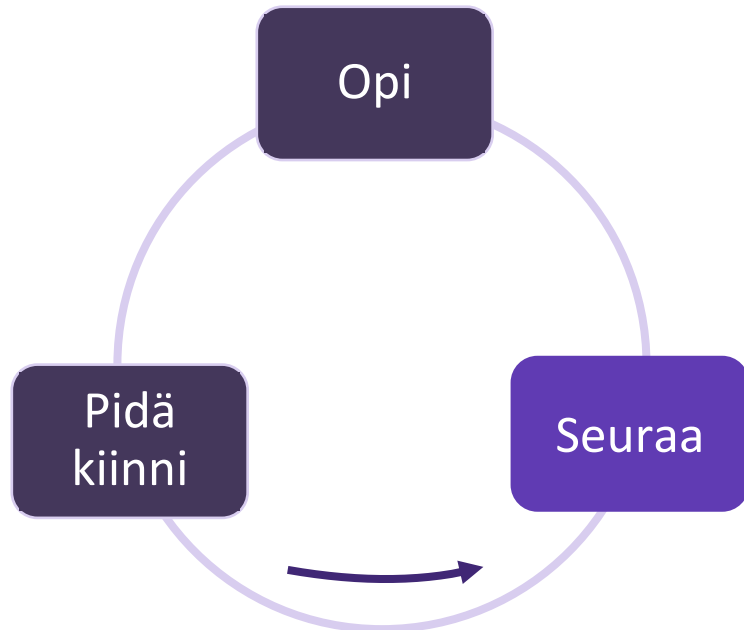
Kun olet valmis työstämään käyttäytymistäsi aktiivisesti, voit alkaa seurata käyttäytymistäsi (eli **Seuraa**). Sovellus auttaa sinua muuttamaan käyttäytymistäsi tavoitteiden seuraamisen, työkalujen, vinkkien ja niksien avulla.



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



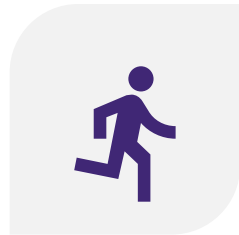
Vanhat epäterveelliset tavat voivat joskus viedä mukanaan. Silloin mobiilisovellus ja hoitaja auttavat sinua pääsemään takaisin oikealle reitille.



# Henkilökohtainen matka kohti eri käyttäytymistavoitteita



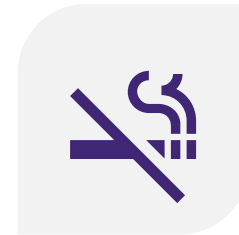
Lääkitys



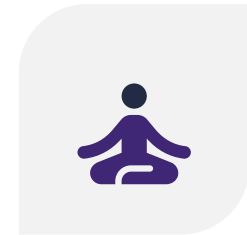
Aktiivinen arki



Terveellinen ravitsemus



Savuttomuus

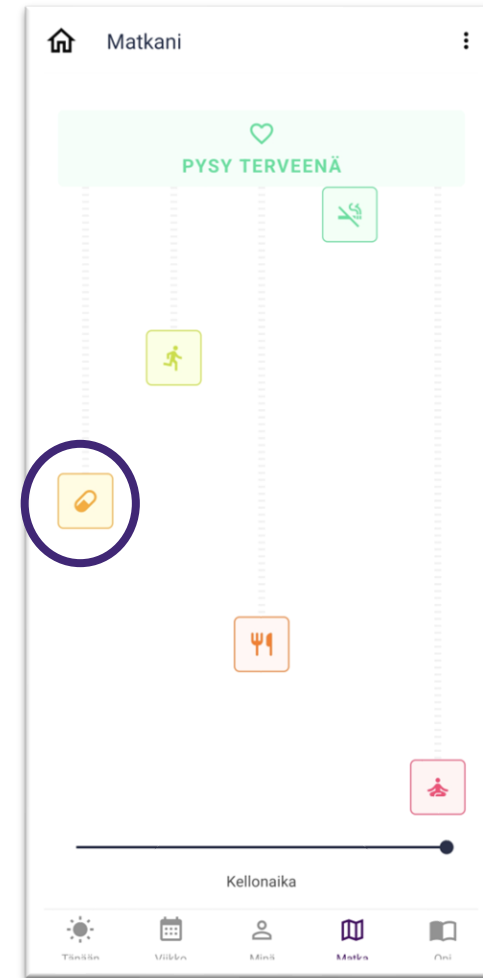
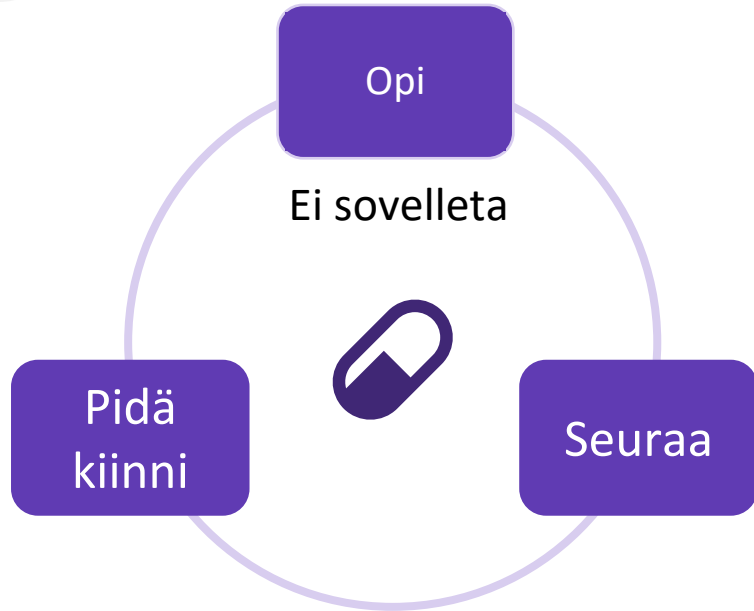


Stressin lievitys

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



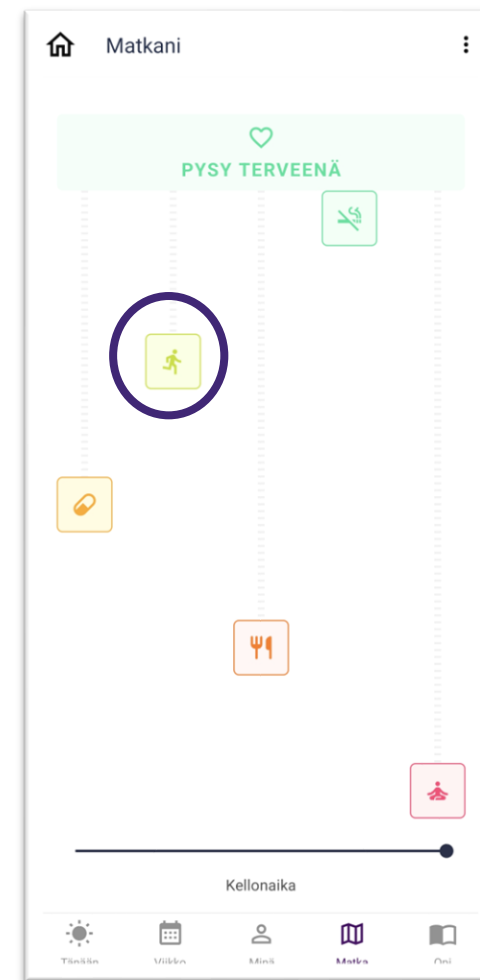
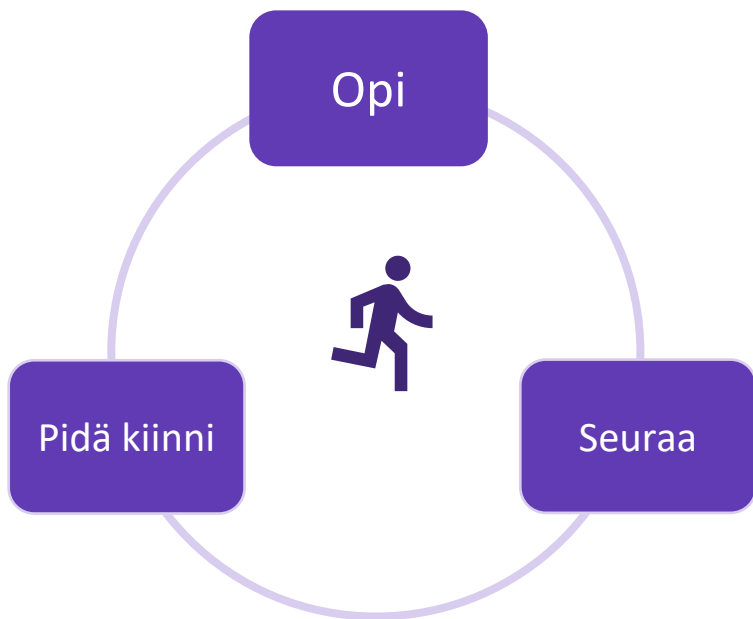
# Lääkitys



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.



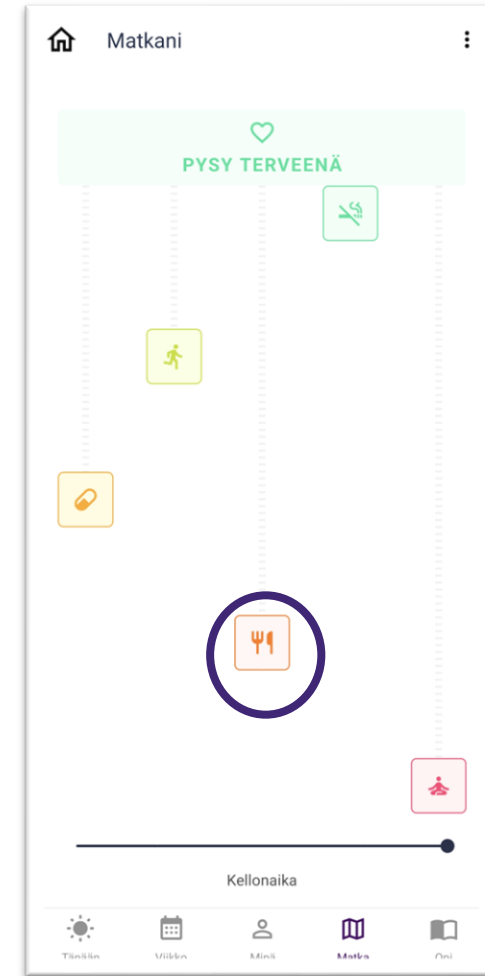
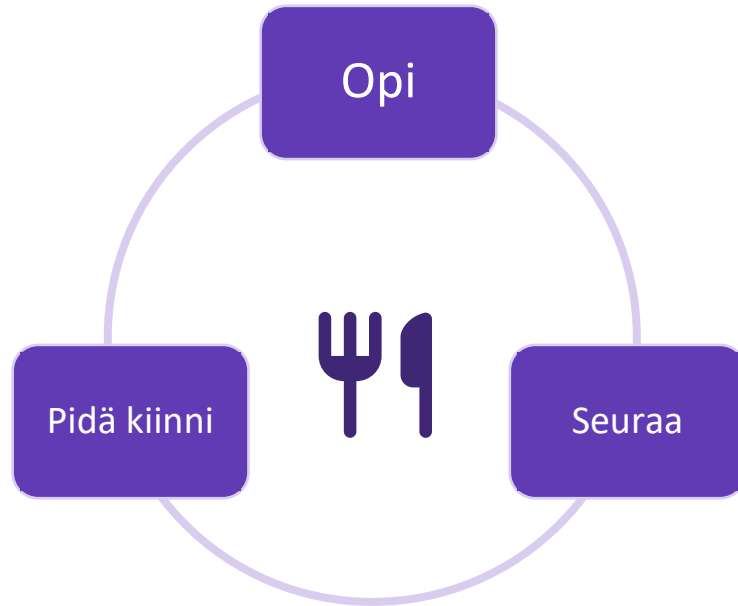
# Aktiivinen arki



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

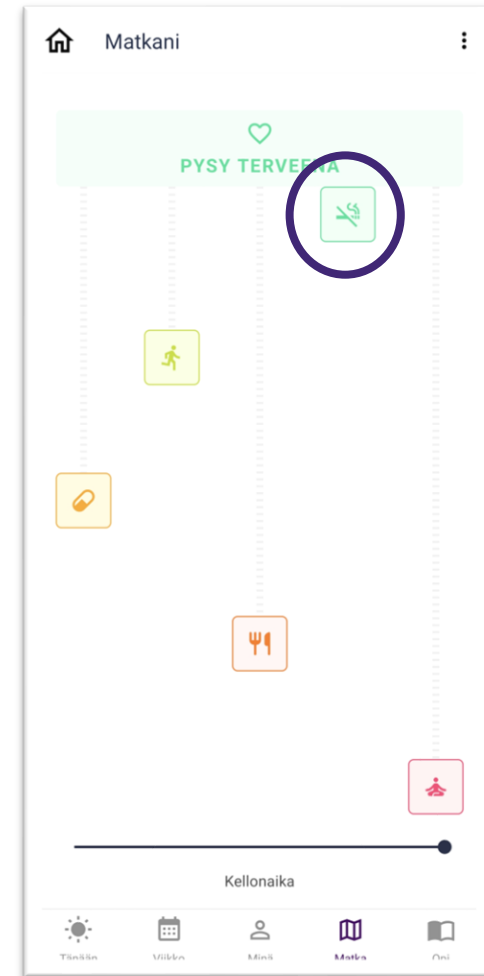
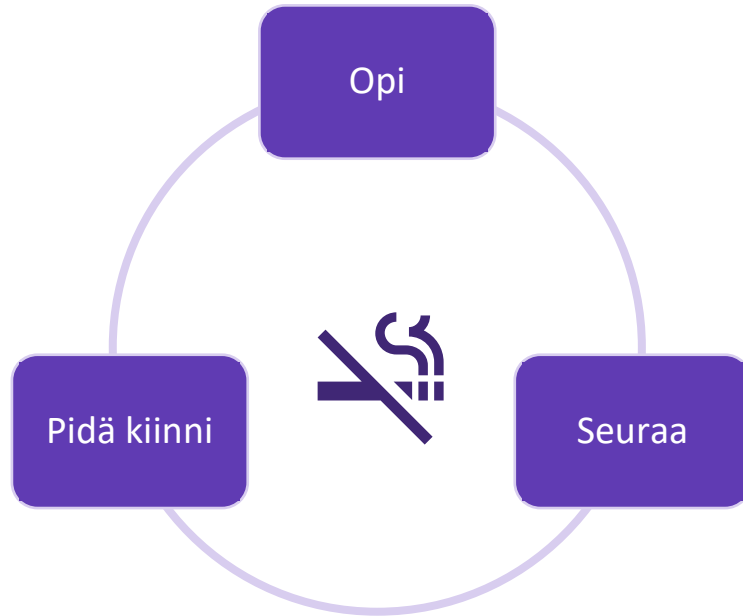


Terveellinen ravitsemus on keskeinen tekijä sydän- ja verisuonitautien ehkäisyssä. Sovellus auttaa sinua tutustumaan sydänterveelliseen ruokavalioon, antaa hyödyllisiä neuvoja käytännön toteutusta varten ja auttaa pitämään kiinni terveellisestä ravitsemuksesta pitkän aikaa.





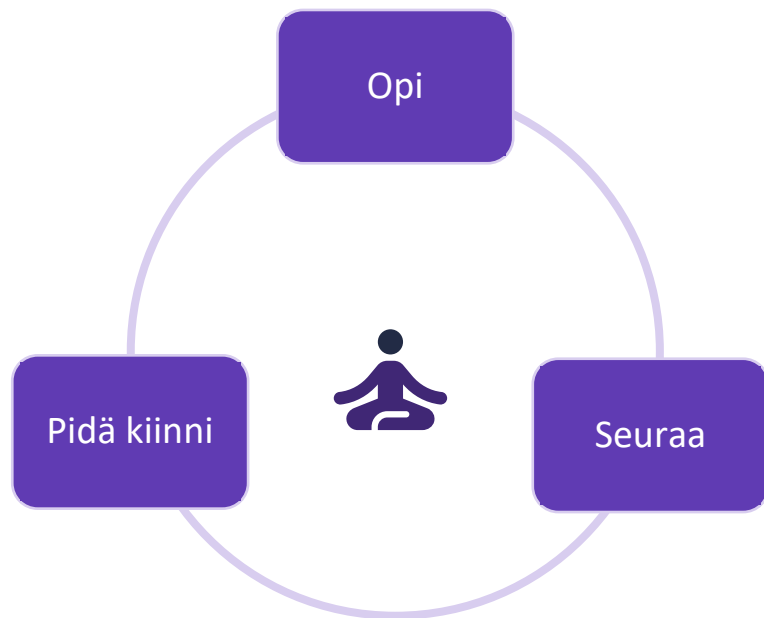
# Savuttomuus



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

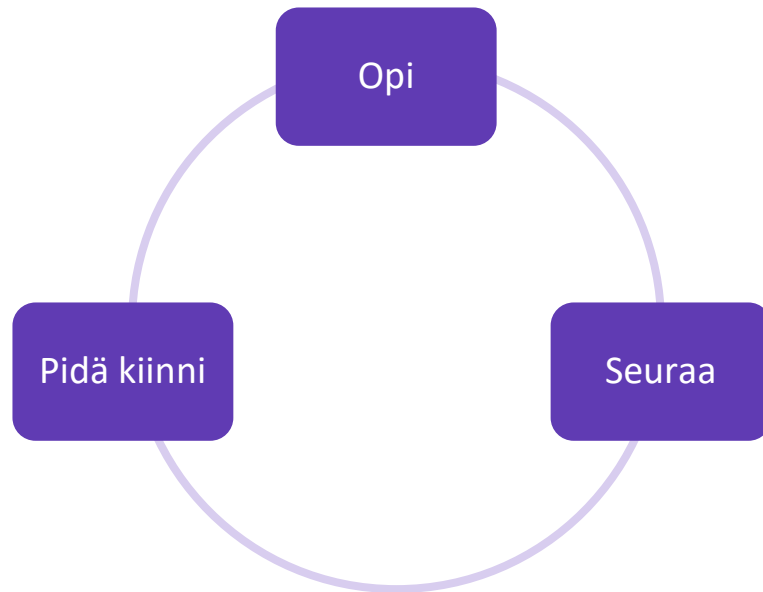


# Stressin lievitys



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.

← Aktiivinen arki



Oikein hyvä! Uskomme, että olet valmis seuraavalle ohjaustasolle! Jos olet omastakin mielestäsi valmis, voit napauttaa vaihtopainiketta "Seuraa tavoitteitasi".

✓ Hyväksy suositus

0 Inaktiivinen



Et saa ohjausta sovellukselta. >

1 Opi



Opi lisää fyysisestä aktiivisuudesta ja terveydestäsi >

2 Seuraa tavoitteitasi



Saavuta askelmäärä- ja liikuntatavoitteesi



Tänään



Viikko



Minä



Matka

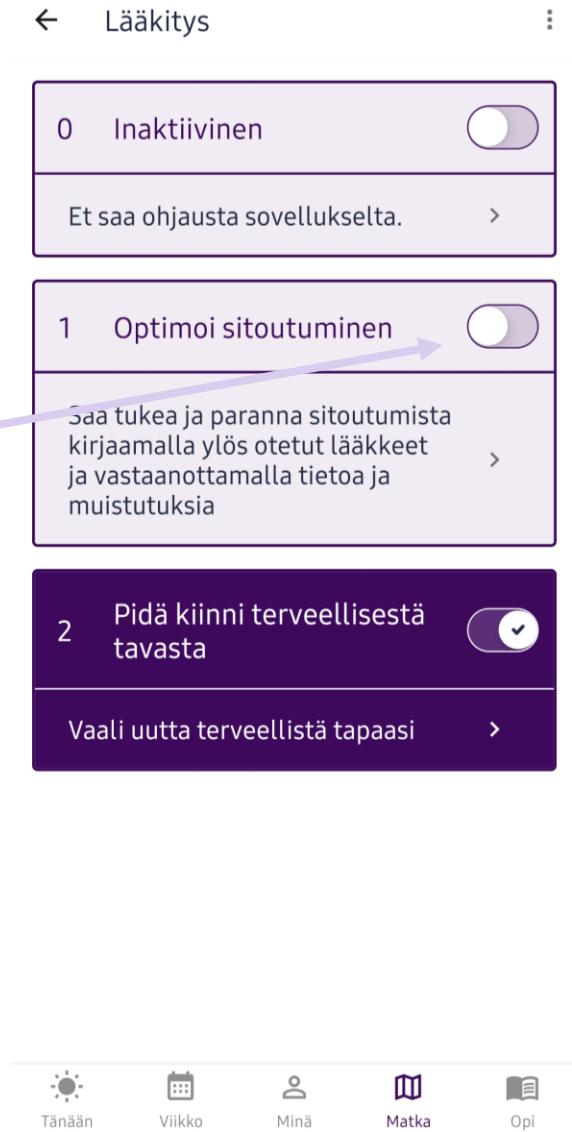


Opi

# 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.

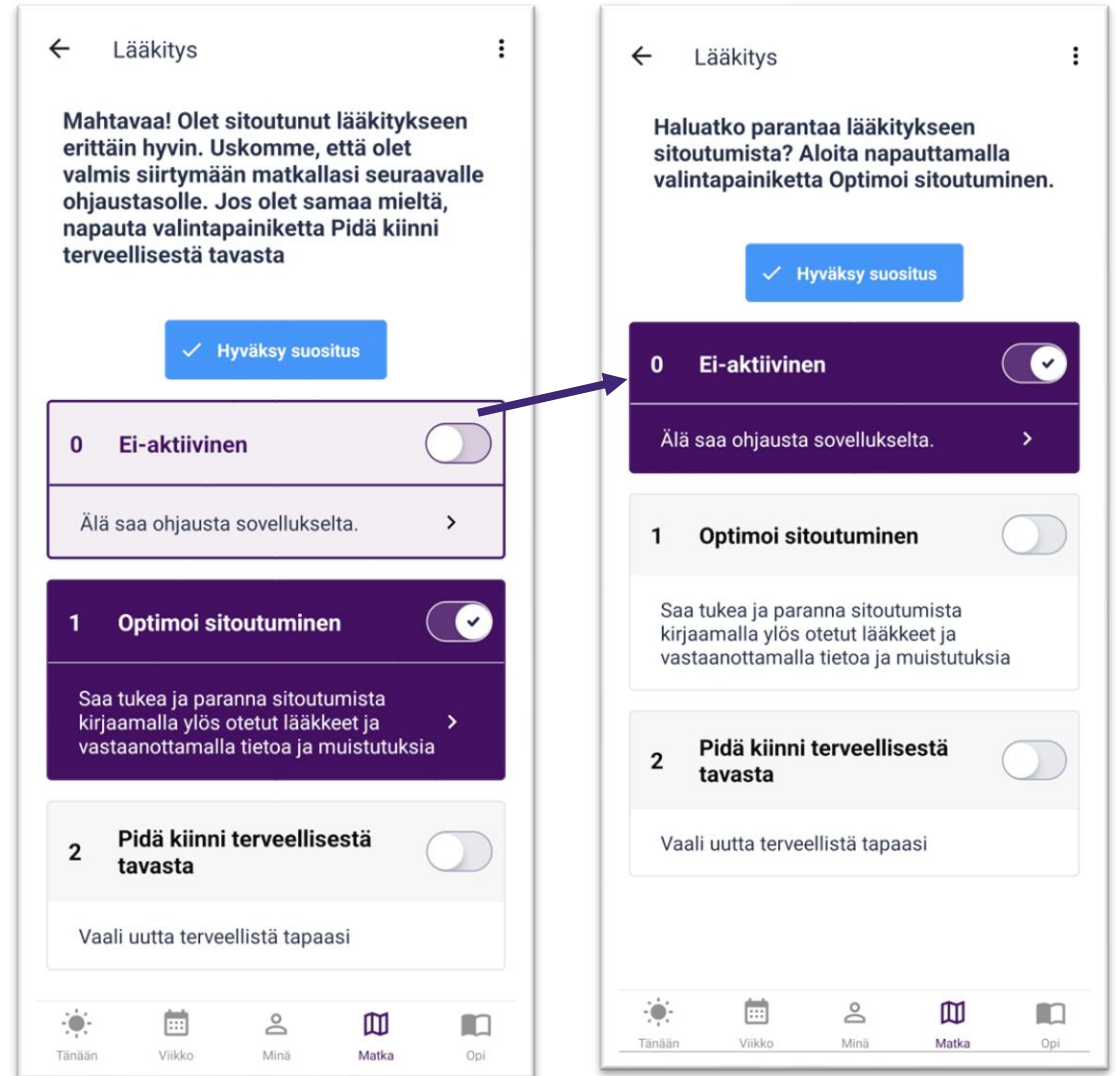


# Ohjaustason vaihtaminen

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!



Terveydenhuollon 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



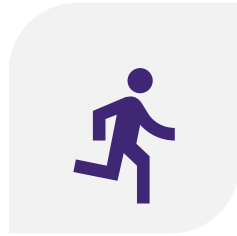
# Sisällysluettelo

- 1) Työkalujen käyttö
- 2) Yleiset toiminnot ja tuki
- 3) Sinulle räätälöityjä vinkkejä
- 4) Motivoivia viestejä
- 5) Yleiset toiminnot
- 6) Tutustu opetussisältöön
- 7) Suorita pohdiskelutehtäviä
- 8) Moduuli: Lääkityksen noudattaminen
- 9) Moduuli: Aktiivinen arki
- 10) Moduuli: Terveellinen ravitseminen
- 11) Moduuli: Savuttomuus
- 12) Moduuli: Stressin lievitys
- 13) Aloittaminen
- 14) Muistutukset
- 15) Ohjeet ja tuki
- 16) Vianmääritys

# Työkalujen käyttö



Lääkitys



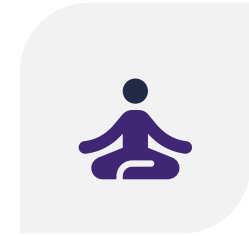
Aktiivinen arki



Terveellinen  
ravitsemus



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  
vinkejä

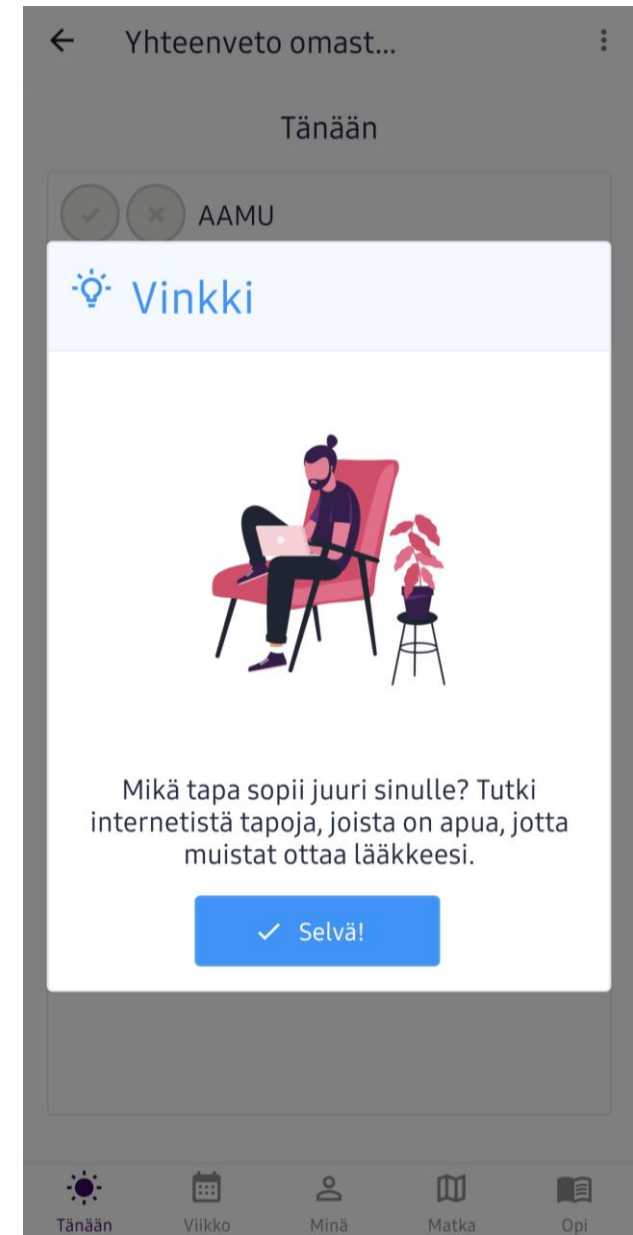


Motivoivia  
viestejä



# 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

**TIETOVISAN  
aika**

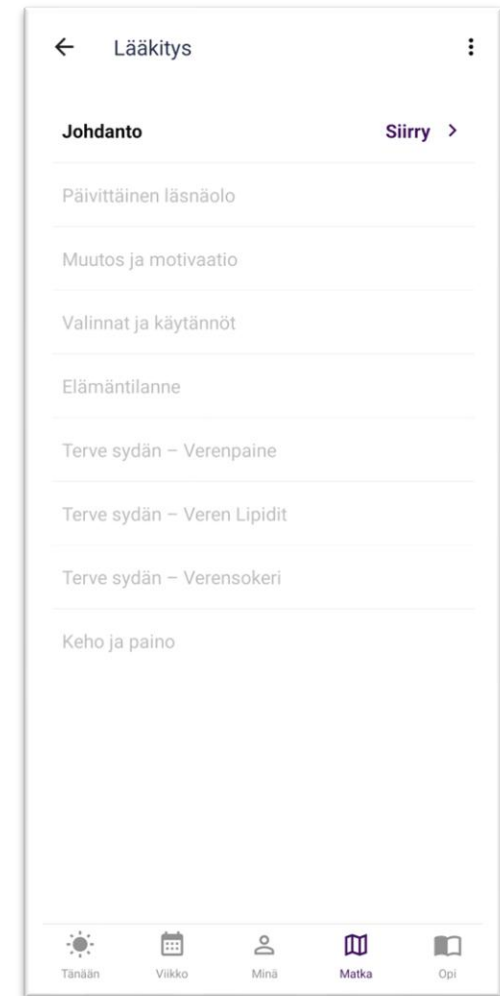
Tee tietovisoja



# Tutustu opetussisältöön

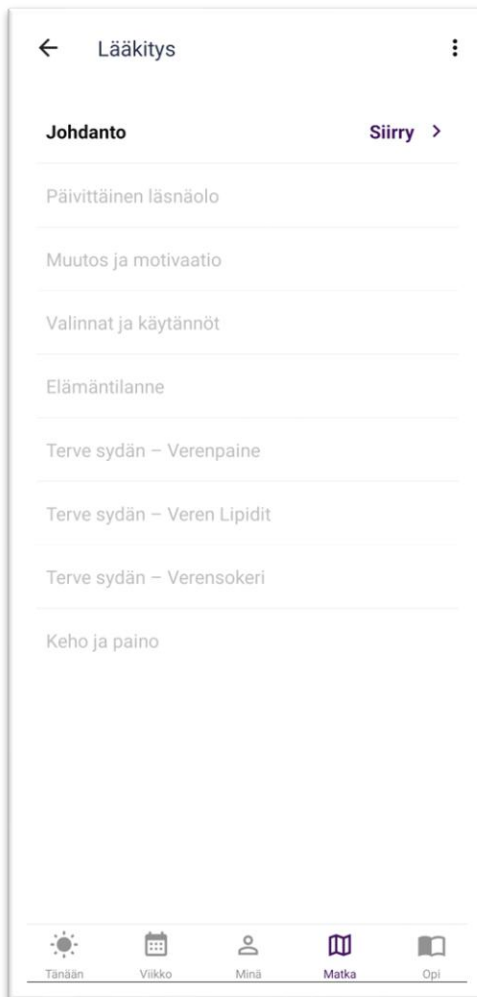
Saatavilla oleva sisältö esitetään korostettuna. Voit siirtyä sisältöön napauttamalla otsikkoa.

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.

The image shows two screenshots of a mobile application interface for reflection exercises. Both screenshots have a title bar with a back arrow and the word "Tehtävät" (Exercises).

**Left Screenshot:**

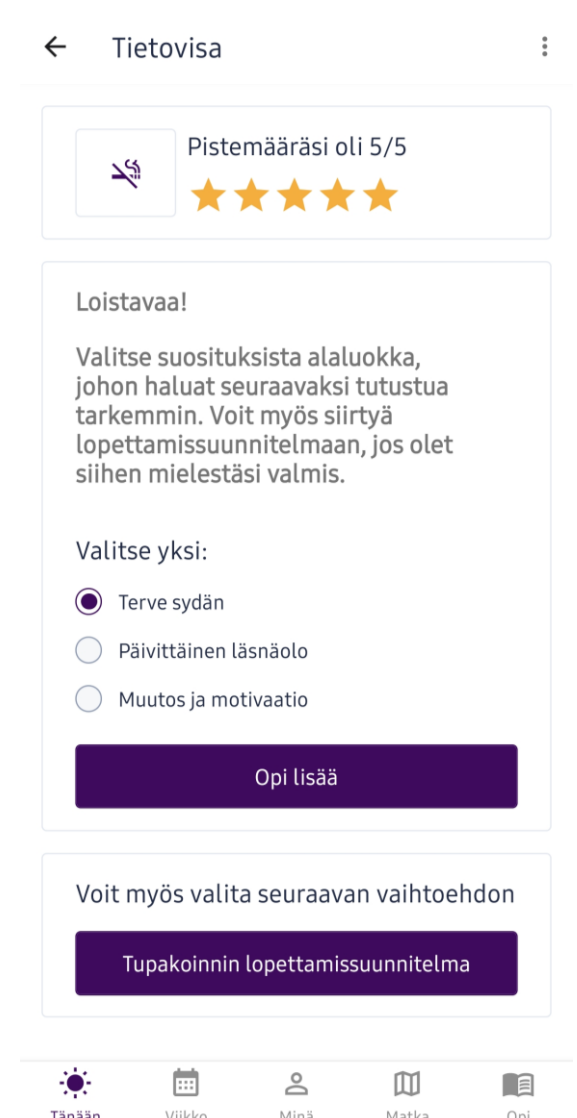
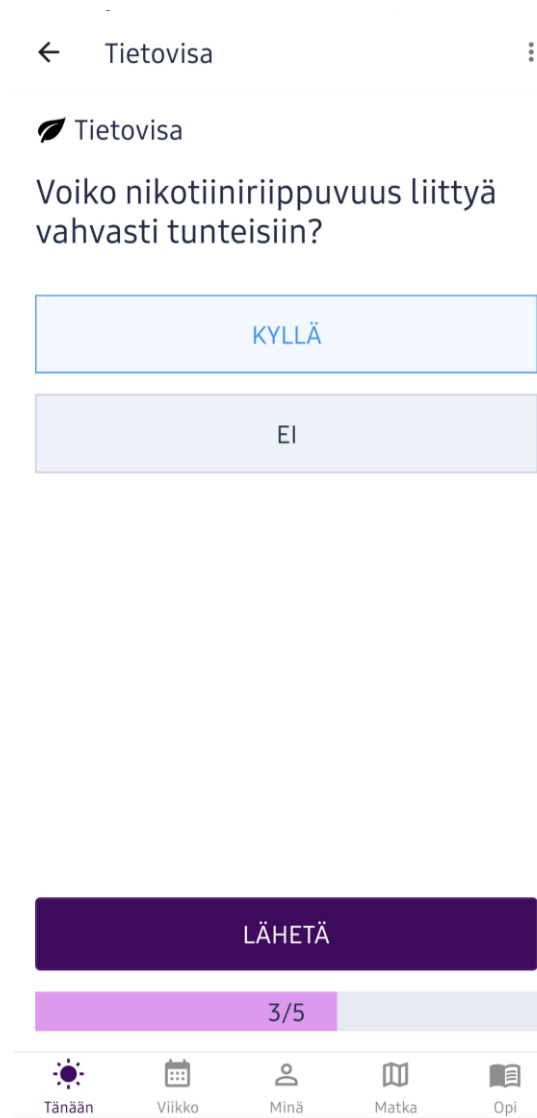
- Title: ← Tehtävät
- Section: Päivän tehtävä (Daily exercise)
- Text: Mikä on sinulle tärkeää elämässä? Anna 2-5 esimerkkiä. (What is important to you in life? Give 2-5 examples.)
- Form: A large text input field with a character count "0 / 300" at the bottom right.
- Button: TALLENNA & SEURAAVA (Save & Follow)
- Bottom Navigation: Tänään (Today), Viikko (Week), Minä (Me), Matka (Journey), Opi (Learn)

**Right Screenshot:**

- Title: ← Tehtävät
- Section: Päivän tehtävä (Daily exercise)
- Text: Millainen ihminen haluaisit olla muille ihmisille? Valitse sopivin vaihtoehto: (What kind of person would you like to be for other people? Choose the most suitable option.)
- Options: A list of radio button options: Suojeleva (Protective), Kannustava (Supportive), Rakastava (Loving), Vastuullinen (Responsible), Rauhallinen (Calm), Luotettava (Trustworthy), Ystävällinen (Friendly), Avulias (Helpful), Jokin muu – mikä? (Something else – what?).
- Button: TALLENNA & SEURAAVA (Save & Follow)
- Bottom Navigation: Tänään (Today), Viikko (Week), Minä (Me), Matka (Journey), Opi (Learn)

# Tee tietovisoja

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





# Lääkitys

## Seuranta: Optimoisi sitoutuminen

Saat tukea, joka auttaa sinua parantamaan lääkitykseen sitoutumista:



Seuraa lääkemääräystä



Ilmoita otetut lääkkeet ja seuraa lääkitykseen sitoutumista



Saa sinulle räätälöityjä lääkemuistutuksia



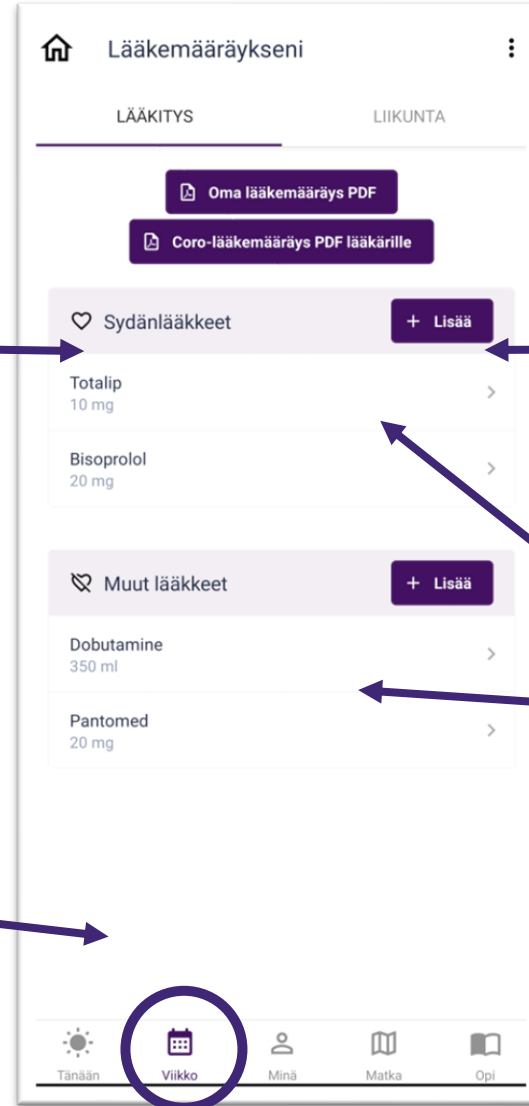
Seuraa lääkityksen edistymistä



# Seuraa lääkemääräystä



Lataa lääkemääräys PDF-tiedostona tulostamista varten.

Tarkasta lääkemääräyksesi säännöllisesti Viikko-välilehdellä 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.

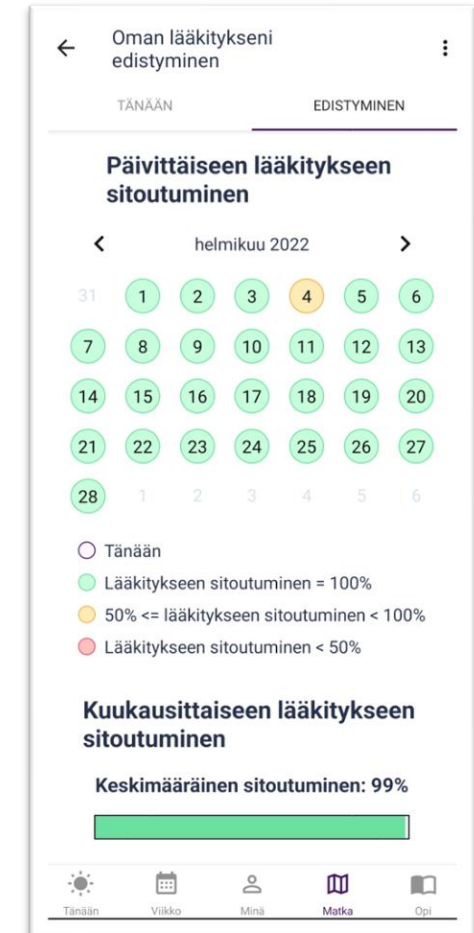
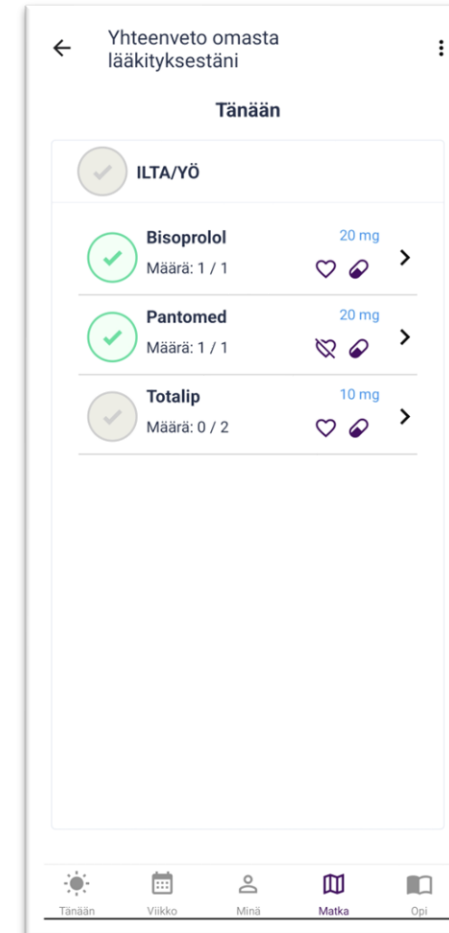


Lääkemääräyksesi on laadittu yhteistyössä hoitohenkilöstön kanssa. Jos olet tehnyt virheen tai et ole varma, miten sinun pitäisi toimia, voit ottaa yhteyttä hoitajaan. Hoitaja voi auttaa sinua noutamaan alkuperäisen lääkemääräyksen.



# 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.

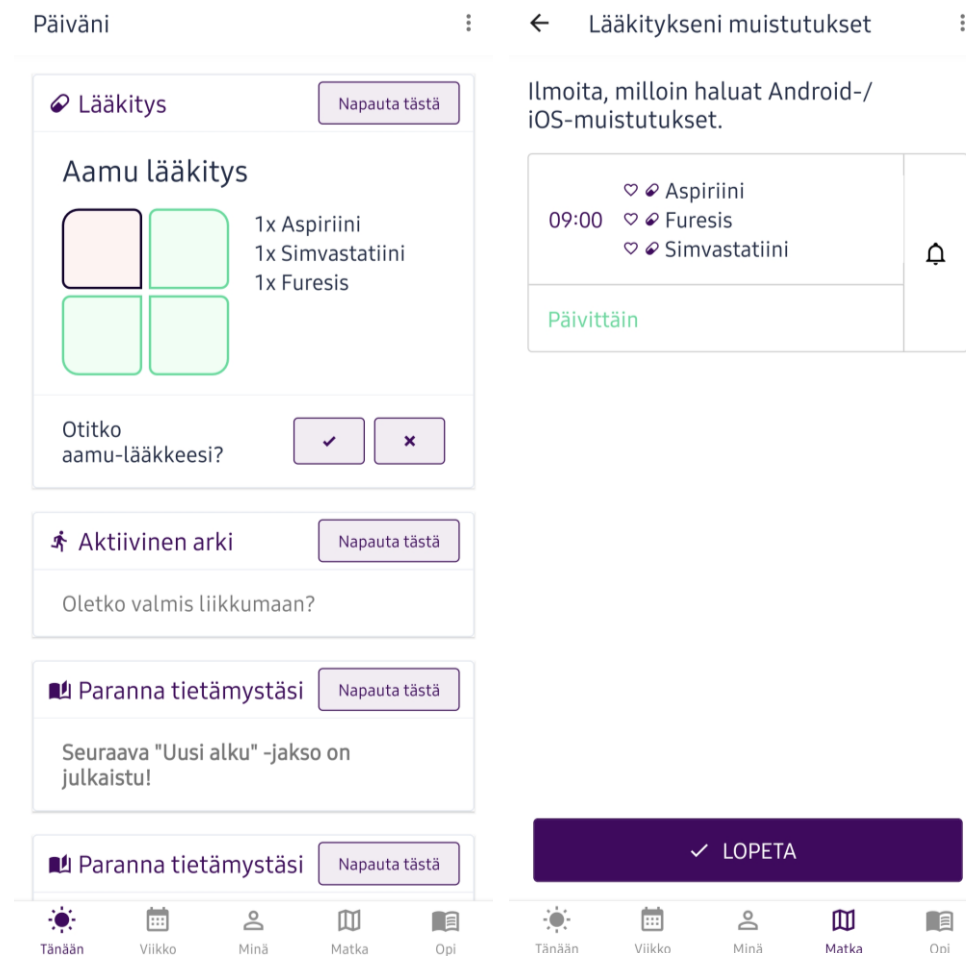


# Saa sinulle räätälöityjä lääkemuistutuksia

- 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.



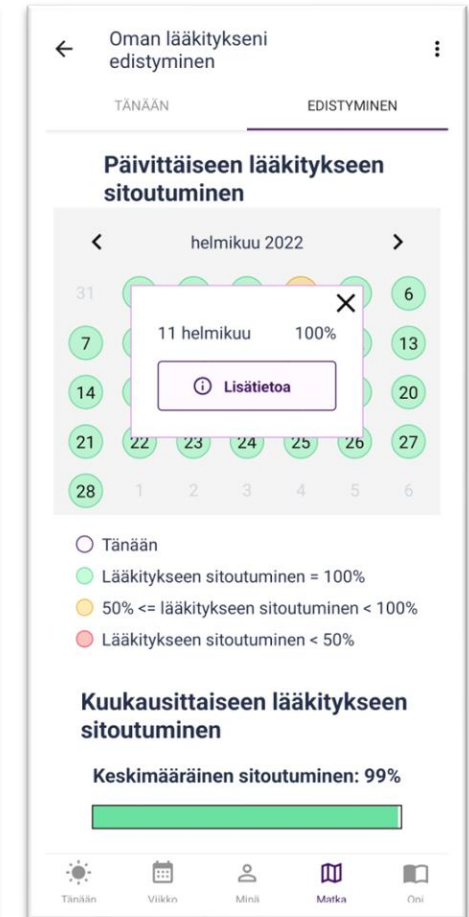
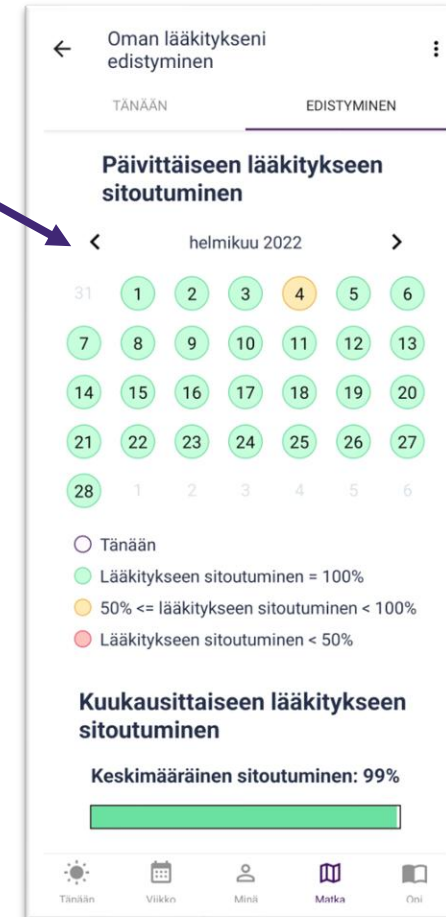
Muistutuksia voi määrittää manuaalisesti. Muistutusten täytyy perustua hoitajan lääkemääräykseen. Epäselvissä tapauksissa pyydä lääketieteellisiä neuvoja hoitajalta tai lääkäriltä.





# Seuraa lääkityksen edistymistä

- Voit valita kuukauden, jonka ajalta haluat tarkastella lääkityksen etenemistä.
- Voit tarkastella päivittäistä lääkitykseen sitoutumista. Päivien värit osoittavat, kuinka hyvin olet sitoutunut lääkitykseesi.
- 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

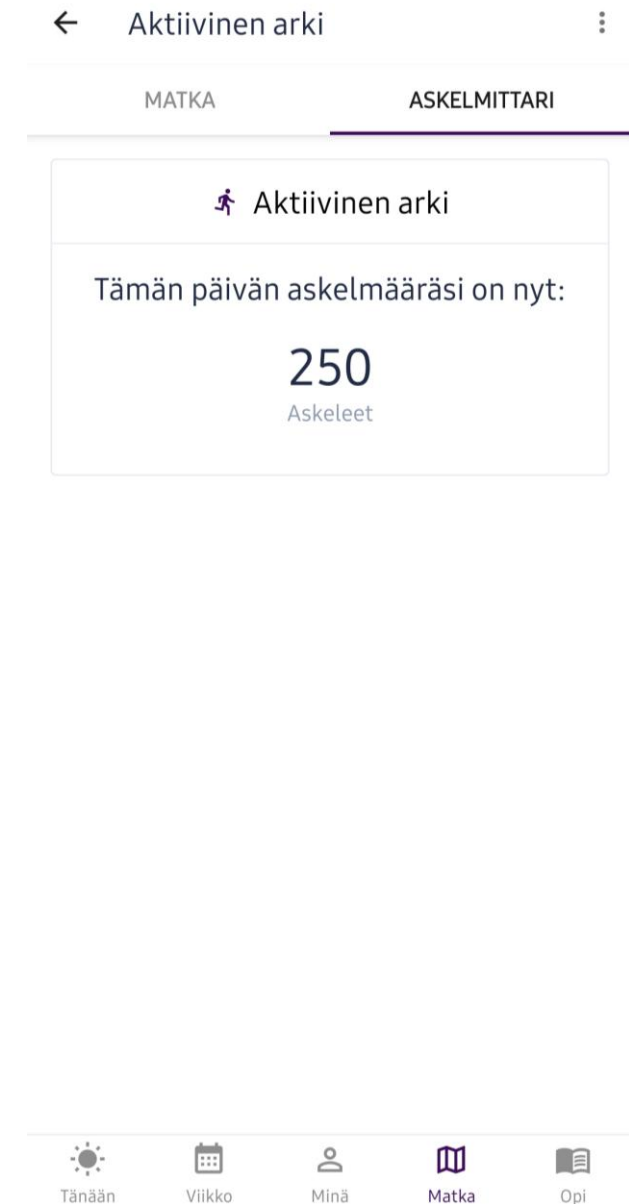


Seuraa askelmäärää



# 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



Harjoittelun  
edistyminen



Kiinnitä riittävästi huomiota ympäristöön tehdessäsi fyysisiä harjoituksia ja käsitellessäsi älypuhelimta.



# Aseta tavoitteita liikkumiselle

- Kun tapaat hoitajan, voitte yhdessä määrittää päivittäisen ja viikoittaisen liikuntatavoitteesi.
- Liput kuvaavat viikoittaisen liikunnan minimitalvoitetta 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.

🏠 Viikoittainen liikuntatavoite

LÄÄKIT YS   LIIKUNTA   RAVINTO   TUPAKOINTI   STRESSI

😊 Intensiteetti	Keskiraskas
📅 Suoritusten määrä viikkoa kohti	3-4
🕒 Kesto	20-45 min.
👉 Voimaharjoittelu	Kyllä

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.

**Ilmoita suoritus**

☆ Kävely

Päivämäärä  
tiistai 07 maaliskuu 2023

Alkamisaika  
16:30

Kesto (min.)  
Ehdotettu: 1 min.  
45

Kuinka intensiivistä liikunta oli?

Tuntuu, että liikuntaa voisi jatkaa pitkään, mutta ei kuitenkaan tuntikausia. Hengittäminen on hieman raskaampaa, mutta pystyt silti puhumaan kokonaisia lauseita.

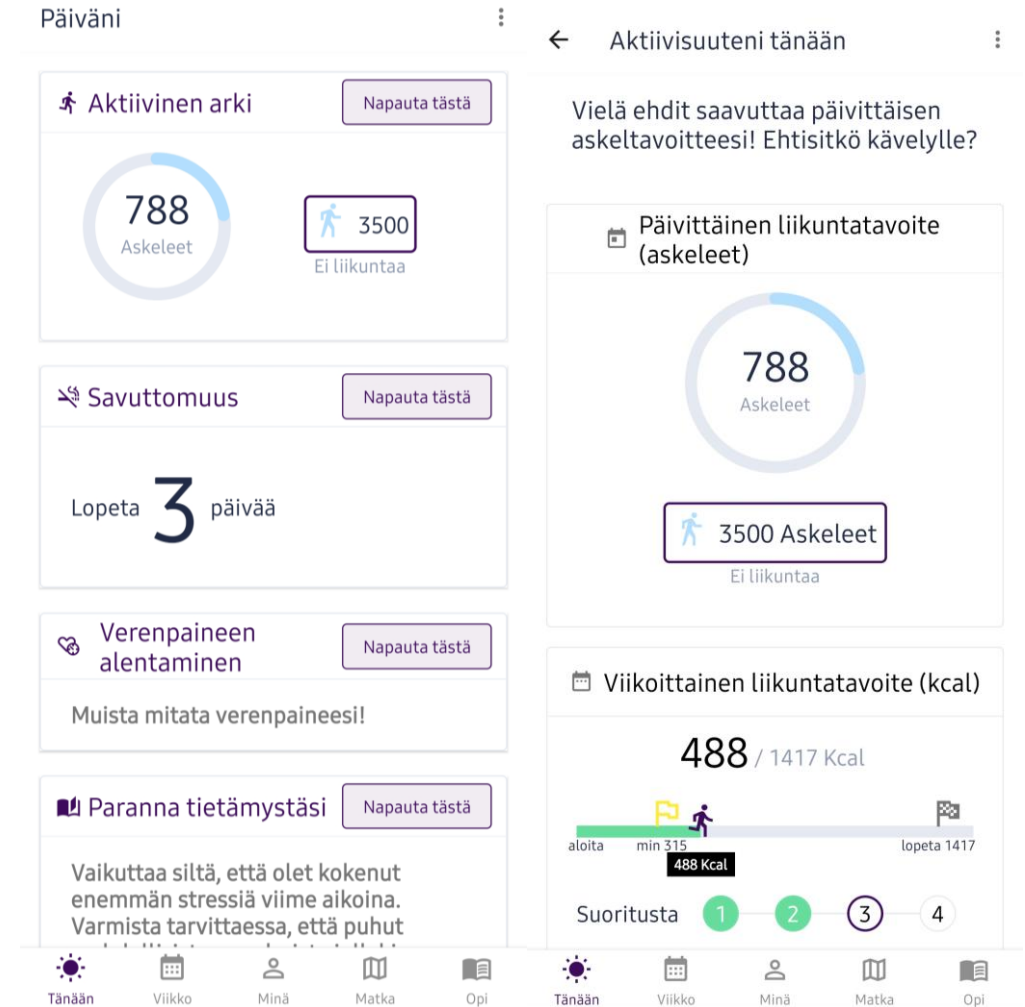
Tänään Viikko Minä Matka Opi





# Seuraa päivittäistä liikuntatavoitetta

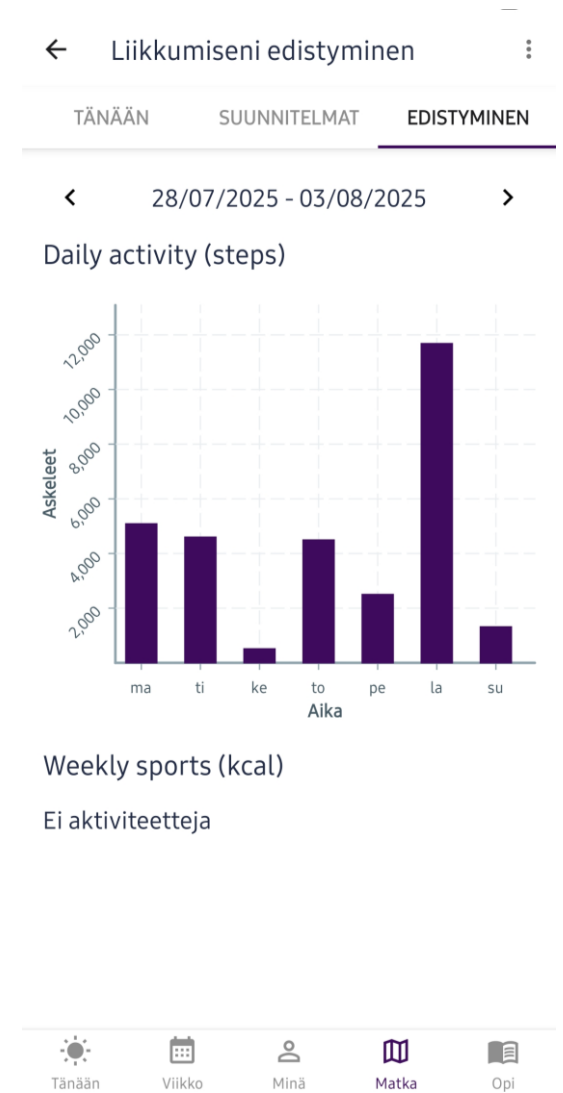
- Voit seurata päivittäistä liikuntatavoitettasi päivän aikana. Tämä tavoite ilmoitetaan askeleina.
- Muista pitää älypuhelinta mukana päivän aikana, koska älypuhelin tallentaa askelmääräsi.
- Muistathan, että CoroPrevention-sovelluksessa ilmoitettu askelmäärä ei vastaa Health connect tai Apple Health -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).





# Oman harjoittelun edistyminen

- Voit tarkastella kuluvan ja edellisen viikon fyysistä aktiivisuuttasi valitsemalla *Edistyminen*-välilehden.
- Yleiskatsaus näyttää päivittäisen aktiivisuutesi kaaviona (askelmäärinä) ja viikoittaiset urheiluaktiiviteettisi luettelona (kalorien kulutuksena) näytön alareunassa.
- Siirry viikkojen välillä napsauttamalla päivämääräosoittimen vieressä olevaa nuolta.







# Aktiivinen arki

**Pidä kiinni:** Pidä kiinni terveellisestä tavasta

Sovelluksessa on useita toimintoja, jotka kannustavat sinua pysymään liikkeellä:



Yleiset toiminnot



Seuraa  
askelmäärää



# Terveellinen ravitseminen

## **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.

← 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.

← 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



# 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.

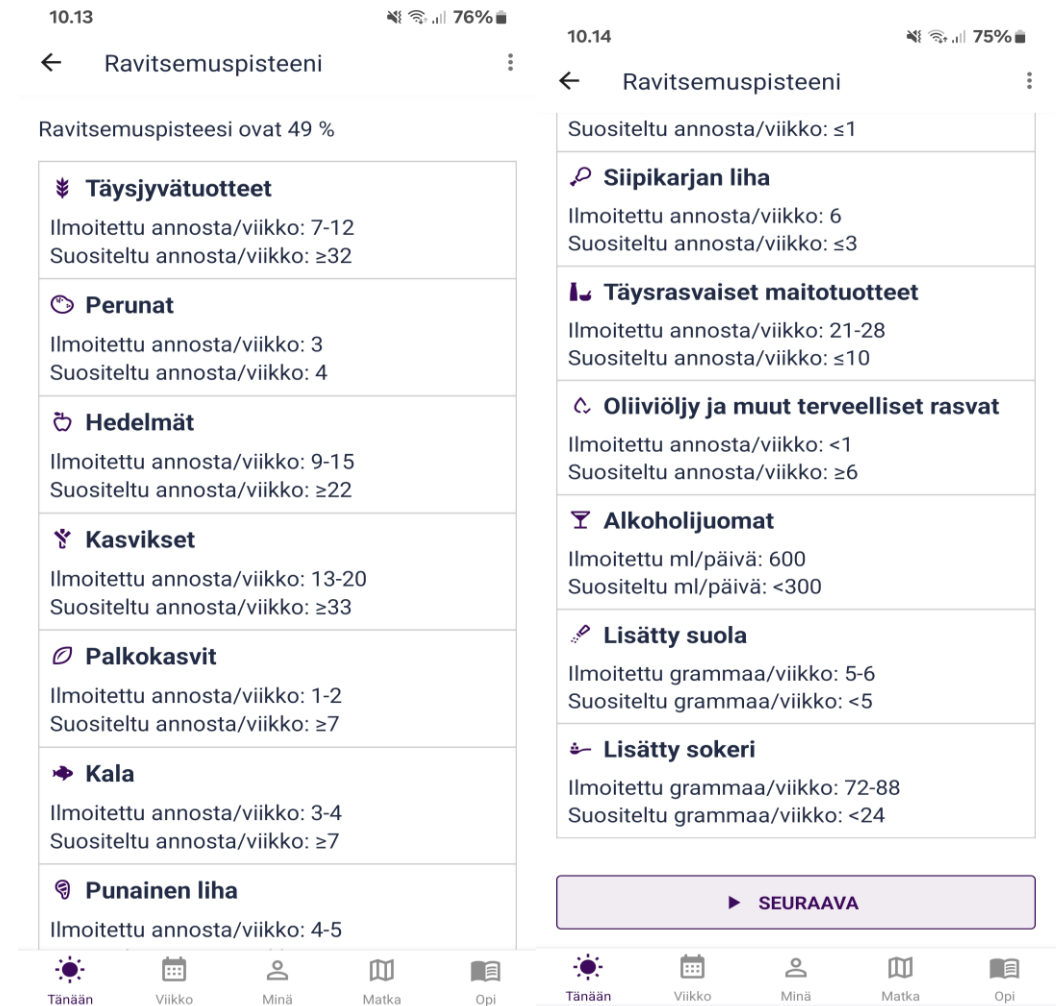
↻ SEURAAVA

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.

10.16 75%

← Aseta terveellist...

Kun asetat pieniä, helposti saavutettavissa olevia tavoitteita, saat paremmat ravitsemuspisteet. Valitse tavoite, jonka uskot saavuttavasi!

- 🌿 Syö täysjyvätuotteita
- 🕒 Syö terveellinen määrä perunoita
- 🍏 Syö enemmän hedelmiä
- 🌱 Syö enemmän kasviksia
- 🌾 Syö enemmän palkokasveja
- 🐟 Syö enemmän kalaa ja terveellistä proteiinia
- 🥩 Syö vähemmän lihaa ja vaihda sydänterveisiin proteiineihin
- 🍗 Syö terveellinen määrä siipikarjan lihaa
- 🥛 Syö terveellisiä maitotuotteita
- 🍷 Käytä terveellisiä rasvoja
- 🍷 Käytä alkoholia kohtuudella
- 🍽️ Syö maukasta ruokaa ilman lisätyä

Tänään Viikko Minä Matka Opi

10.17 75%

← Terveellistä ravitsemust...

Ei kannata asettaa liian montaa tavoitetta kerralla.

Terveellisen ravitsemuksen tavoitteeni

- 🐟 Syö enemmän kalaa ja terveellistä proteiinia  
Vähintään 5 annosta viikoittain
- 🍷 Käytä terveellisiä rasvoja  
Vähintään 6 käyttökertaa viikoittain
- 🍽️ Syö maukasta ruokaa, vältä turhaa sokeria  
Enintään 20 grammaa päivittäin

+ LISÄÄ TAVOITE

✓ LOPETA

Tänään Viikko Minä Matka Opi



# Aseta terveelliseen ravitsemukseen liittyviä tavoitteita

- Voit vapaasti lisätä, muokata ja poistaa tavoitteita.



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


The image shows two screenshots from a mobile application. The left screenshot is titled "Terveellisen ravitsemukse..." and displays a goal: "Käytä terveellisiä rasvoja". Underneath, there is a "Tiedot" section with text explaining that healthy fats are beneficial and listing sources like olive oil, fish, and nuts. Below the text is a photo of an avocado. The right screenshot is titled "Aseta terveellist..." and shows the goal configuration screen. It lists "rasvat" (fats) as a goal and provides a list of healthy fats to use and avoid. At the bottom, there is a "Pienikin askel voi johtaa johonkin suureen!" section with a weekly goal of at least 6 servings and a "TALLENNA" button.

10.19 Terveellisen ravitsemukse... 75%

### ↻ 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.



10.18 Aseta terveellist... 75%

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, kaakaovoivo (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 ravitsemus

**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

09/09/2025 kello 10:30

← 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 >

▶ SEURAAVA

✓ LOPETA

Tänään Viikko Minä Matka Opi



# Aseta savuttomuuteen liittyviä tavoitteita

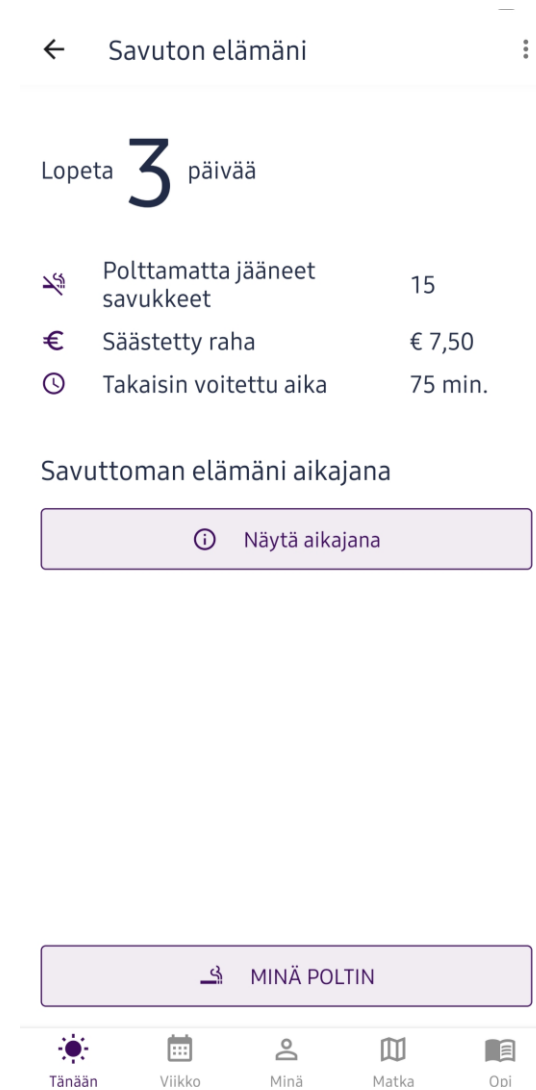
- Kun määrittämäsi lopettamispäivä koittaa, saat aamulla muistutuksen.
- Voit ilmoittaa, että aiot lopettaa tupakoinnin, napauttamalla ”Lopeta nyt” -painiketta.





# 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 stressienhallintamoduulin 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



Viikko



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.

Stressinhallinta tavoitteeni:

Vähennä stressiä

Stressinhallintaharjoitukseni:

Hengitysharjoitukset >

Lihasantoutusharjoitukset >

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.



# 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:



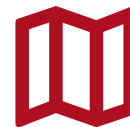
Tänään



Viikko



Minä



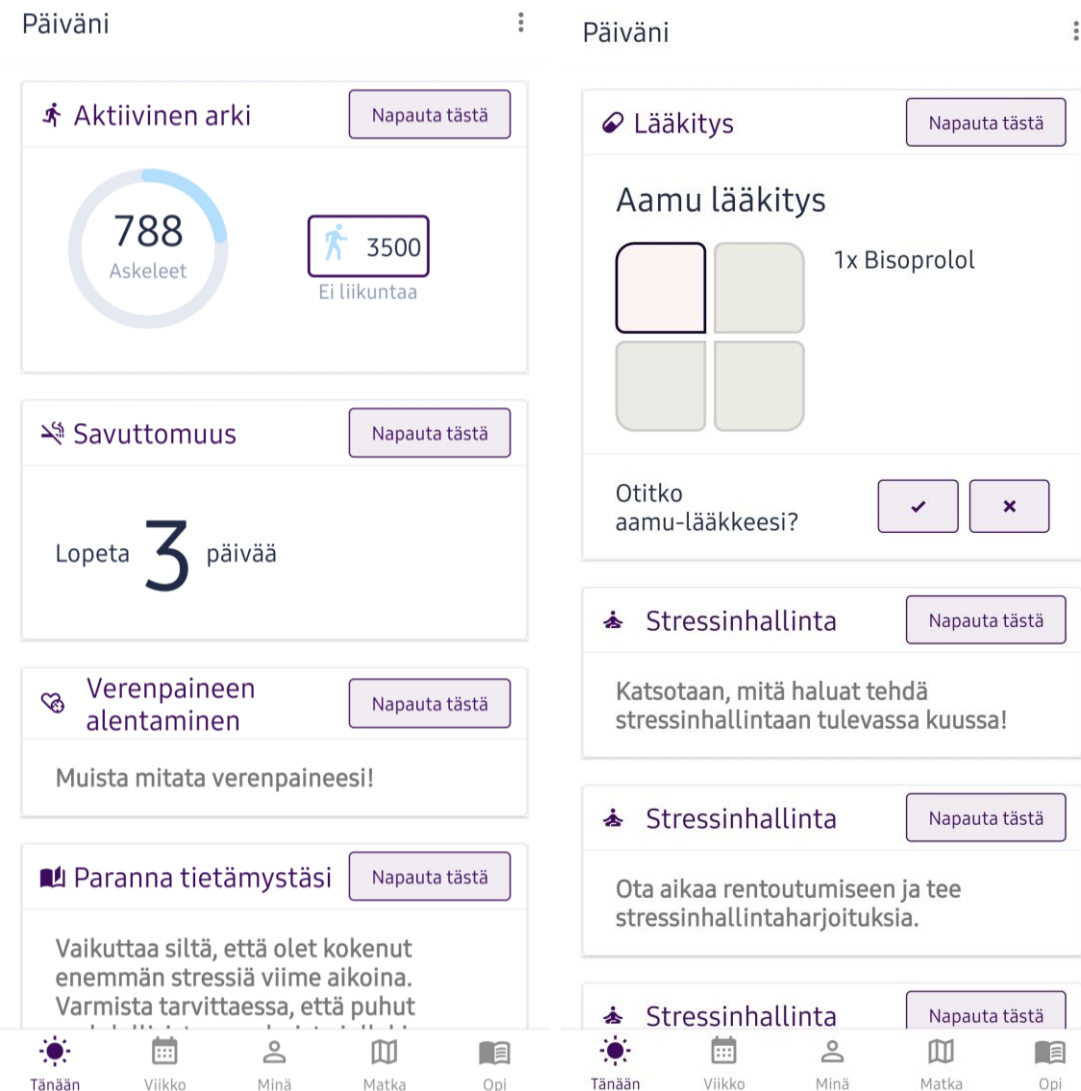
Matka



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.



Päiväni

Aktiivinen arki [Napauta tästä](#)

788 Askeleet

3500 Ei liikuntaa

Savuttomuus [Napauta tästä](#)

Lopeta 3 päivää

Verenpaineen alentaminen [Napauta tästä](#)

Muista mitata verenpaineesi!

Paranna tietämystäsi [Napauta tästä](#)

Vaikuttaa siltä, että olet kokenut enemmän stressiä viime aikoina. Varmista tarvittaessa, että puhut

Päiväni

Lääkitys [Napauta tästä](#)

Aamu lääkitys

1x Bisoprolol

Otitko aamu-lääkkeesi?

Stressinhallinta [Napauta tästä](#)

Katsotaan, mitä haluat tehdä stressinhallintaan tulevassa kuussa!

Stressinhallinta [Napauta tästä](#)

Ota aikaa rentoutumiseen ja tee stressinhallintaharjoituksia.

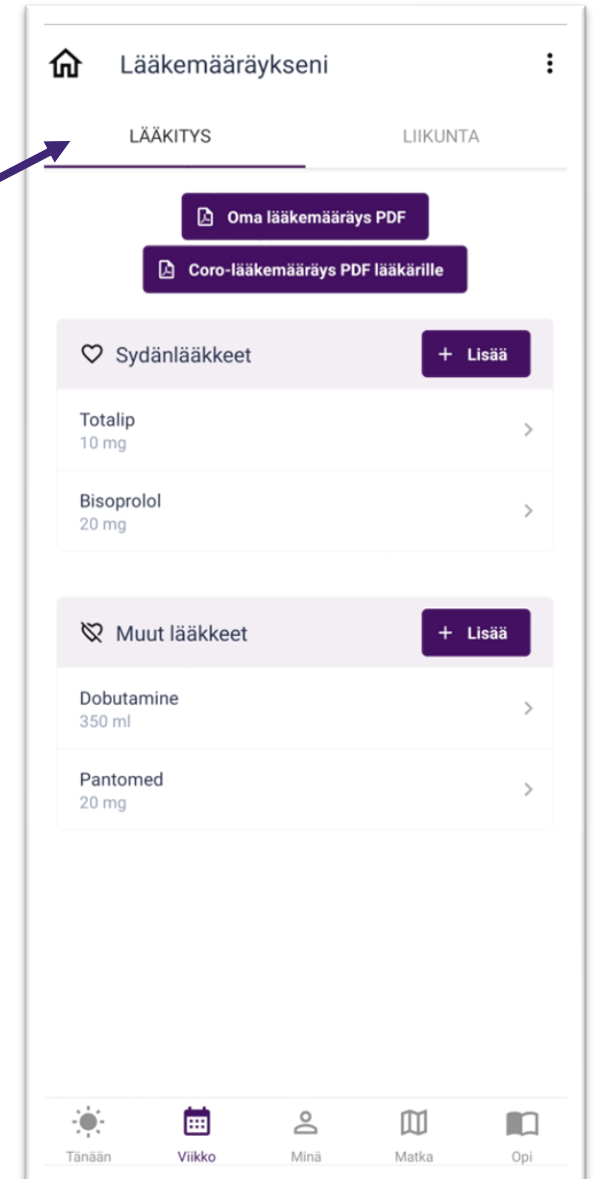
Stressinhallinta [Napauta tästä](#)

Tänään Viikko Minä Matka Opi



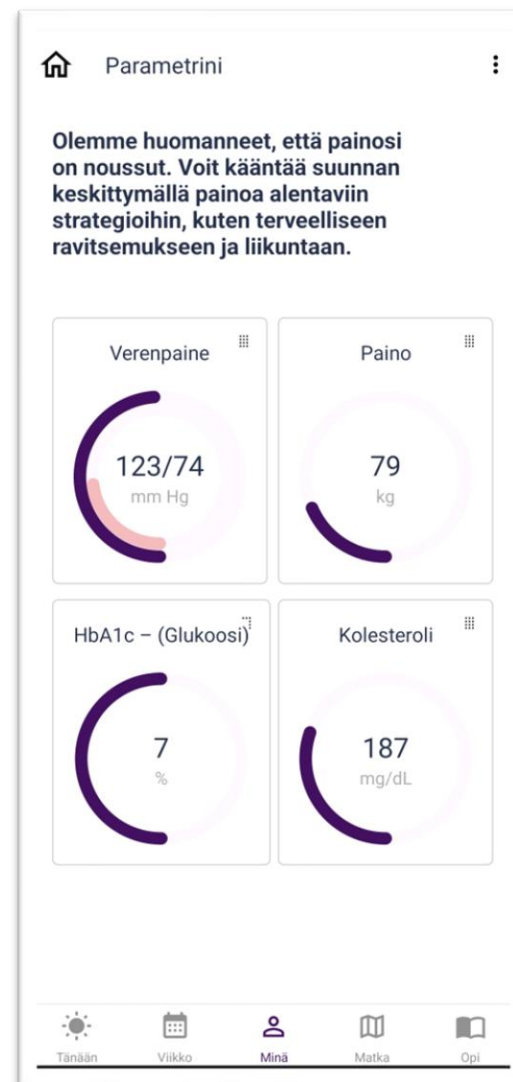
# Viikko

- ”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

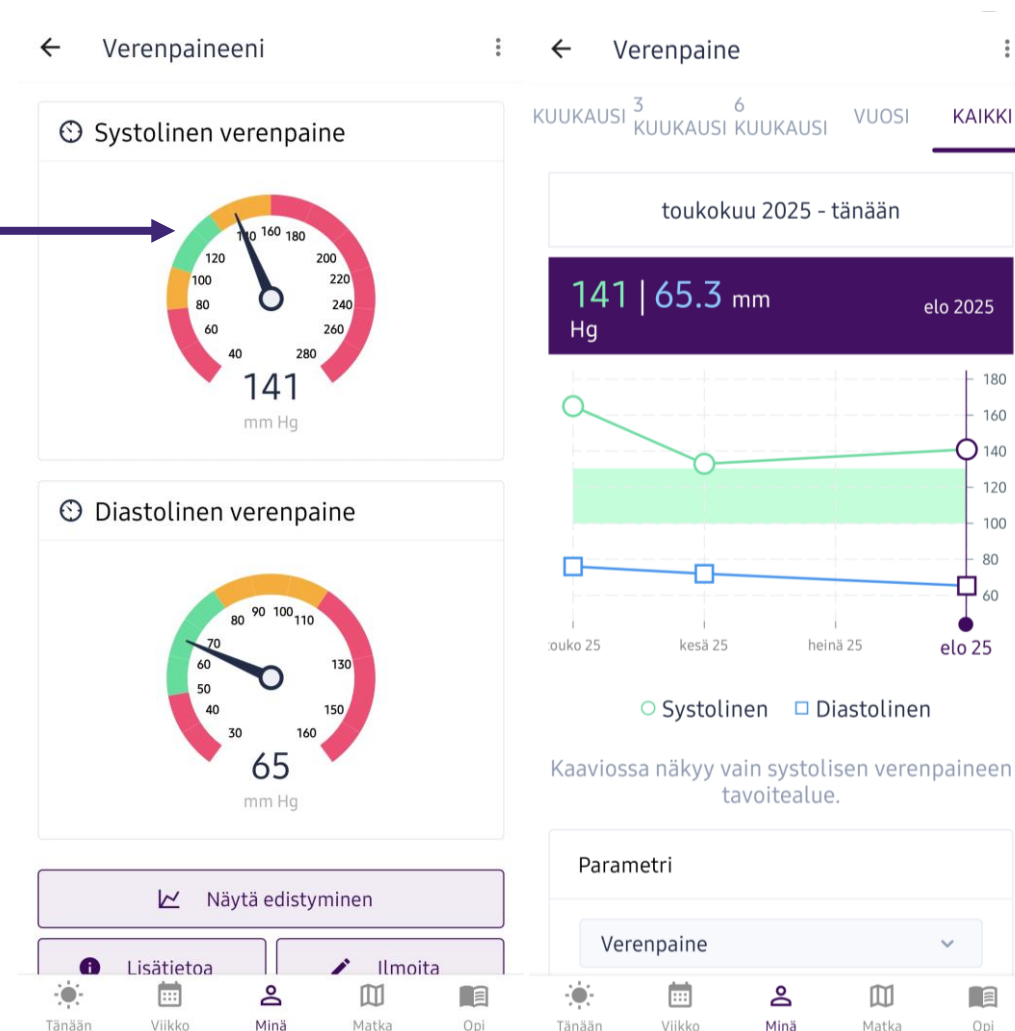
- Minä-välilehdellä esitetään yhteenveto neljästä tärkeimmästä parametrista:
  - Verenpaine
  - Paino
  - HbA1c – (Glukoosi)
  - LDL Kolesterololi
- Kunkin parametrin kohdalla voit:
  - Tarkastella parametria tarkemmin napauttamalla sen asteikkoa
  - Ilmoittaa parametrin arvon
  - Tarkastella edistymistäsi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







# Minä

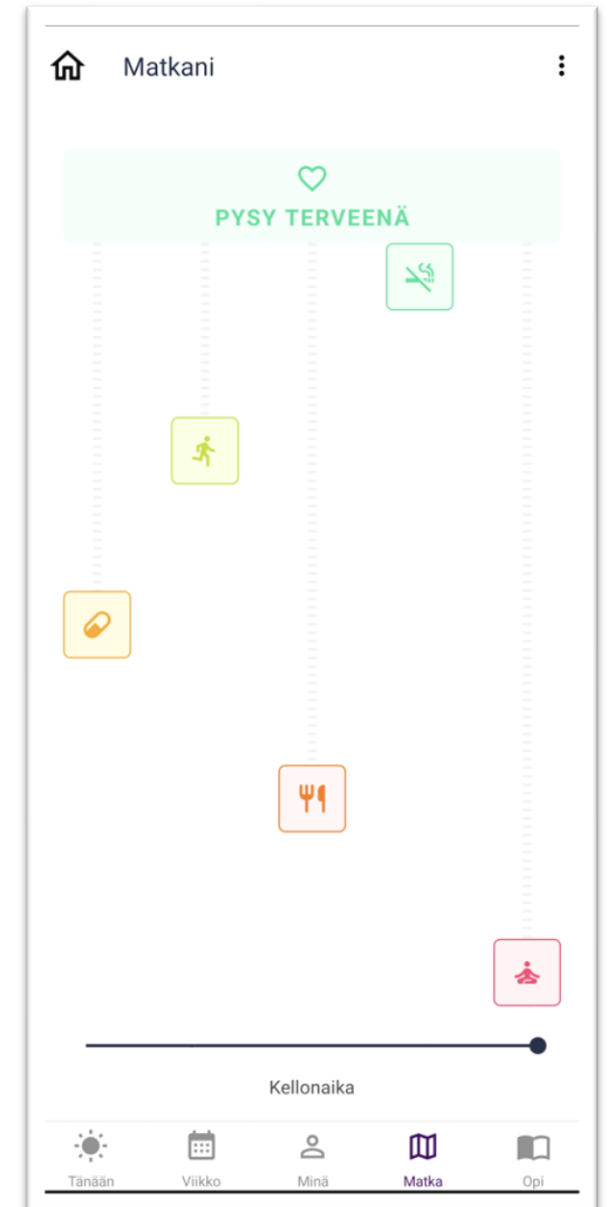
- Parametriasteikon väri kertoo, kuinka hyvä mittaustuloksesi on. Vihreä alue on parametrin optimaalinen alue.
- Sovellus seuraa parametrien edistymistä.
- Tavoitteidesi ja parametriarvojen kehityksen perusteella saat sovellusmuistutuksia siitä, miten parametrien mittaustiheyttä kannattaa muuttaa.



# Matka

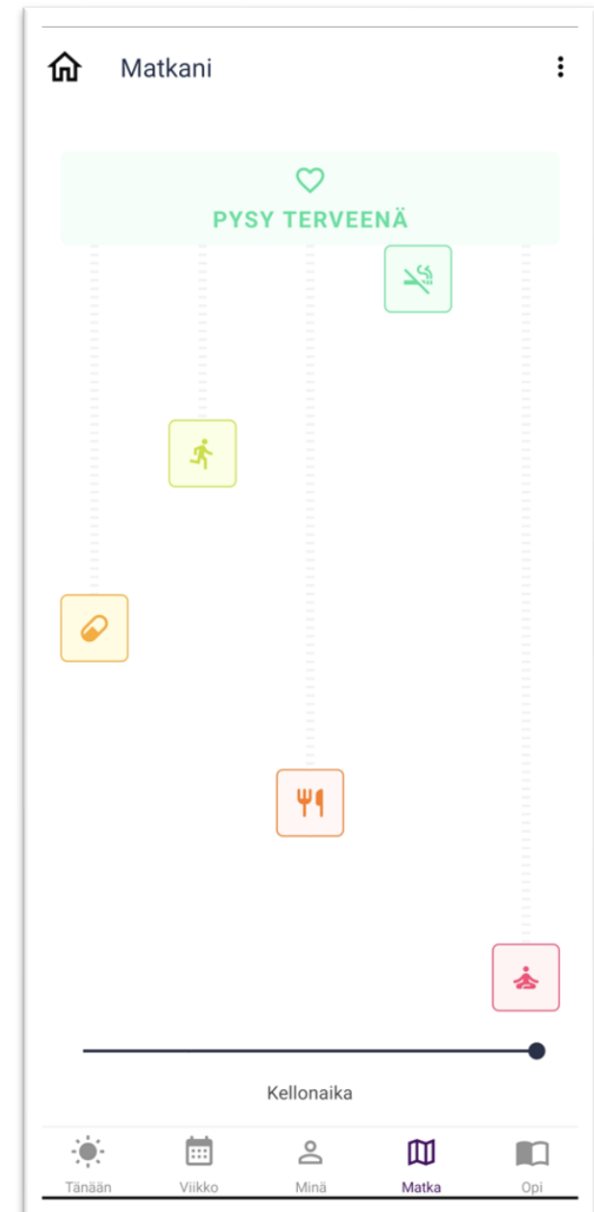
- Matka-välilehdellä voit tarkastella käyttäytymistavoitteidesi edistymistä matkallasi kohti päätavoitetta ”Pysy terveenä”. Käyttäytymistavoitteet vasemmalta oikealle ovat seuraavat:

- Lääkitys 
- Aktiivinen arki 
- Terveellinen ravitsemus 
- Savuttomuus 
- Stressinhallinta 



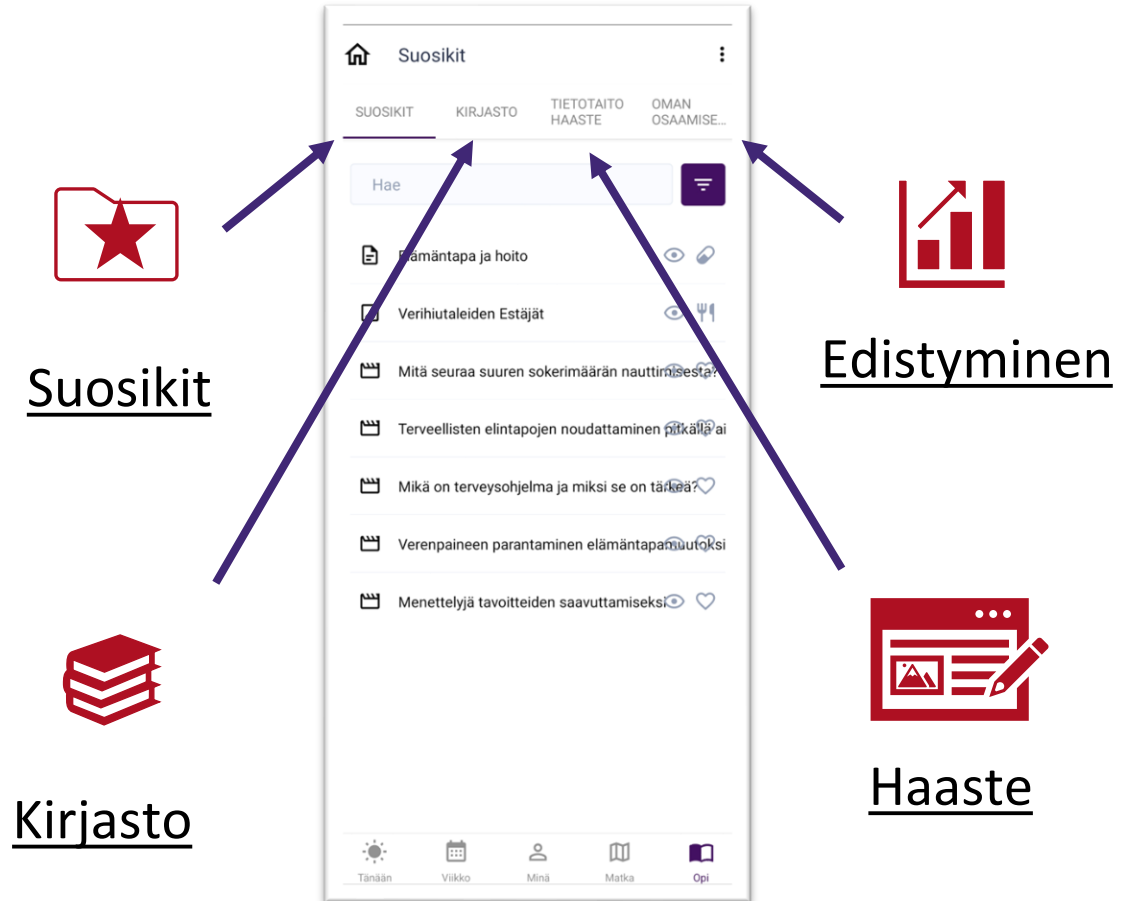
# Matka

- 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.

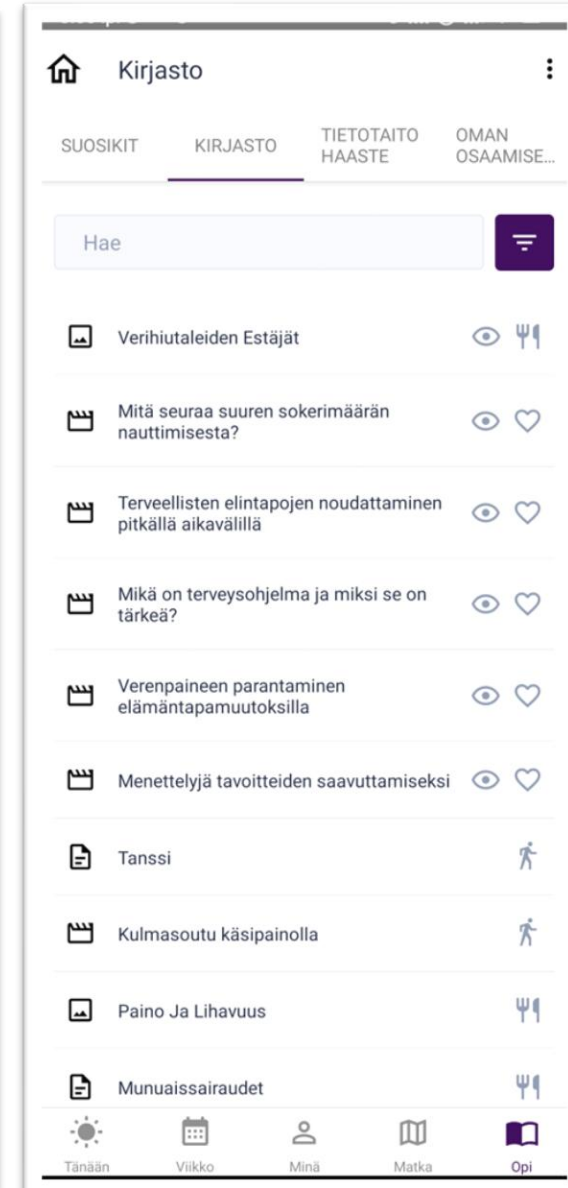
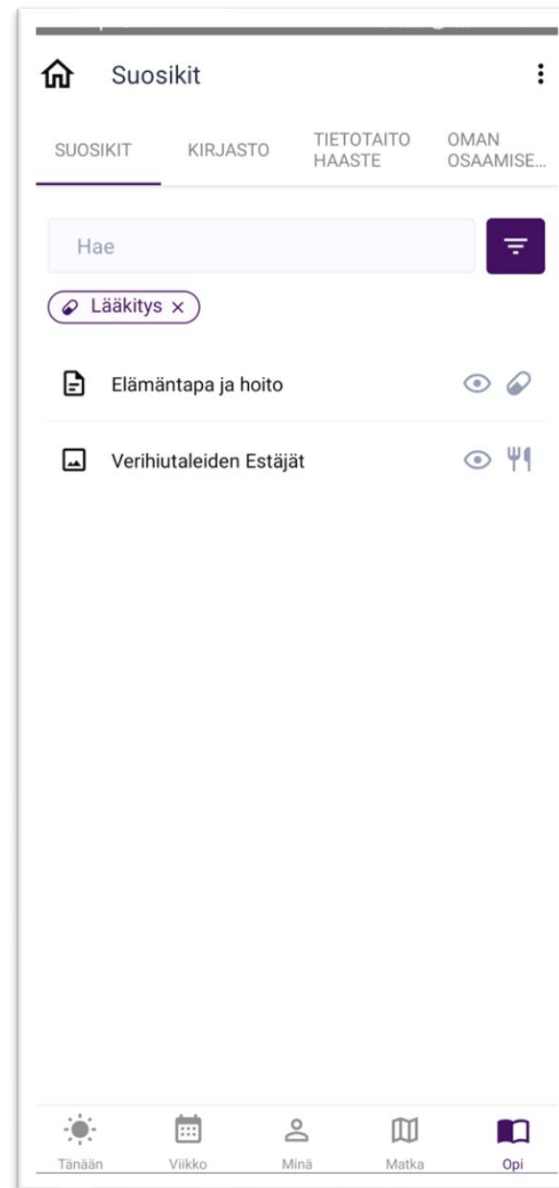


Opi-välilehden yläosassa on neljä välilehteä.



# 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.

← Kysymys 2

← Tulokseni

Liikunta, stressin lievittäminen ja sydänterveellinen ruokavalio ovat tärkeämpiä terveydelle kuin lääkitys.

TOTTA

TARUA



**Pistemääräsi on 9/14**

Hyvä! Vielä on kuitenkin parantamisen varaa. Sait hyvät pisteet osiossa terveellinen ravinto, savuttomuus, aktiivinen arki, stressin hallinta, mutta vähemmän pisteitä osiossa sydän. Opiskele lisää katsomalla videot ja paranna tulostasi.

TALLENNA

2/14

[Katso videoita](#) [Näytä edistyminen](#)



Tänään



Viikko



Minä



Matka



Opi



Tänään



Viikko



Minä



Matka



Opi



# 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

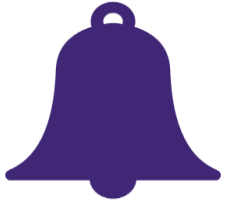


Muistutusten  
asettaminen



Muistutuksia  
koskevat  
varoitukset



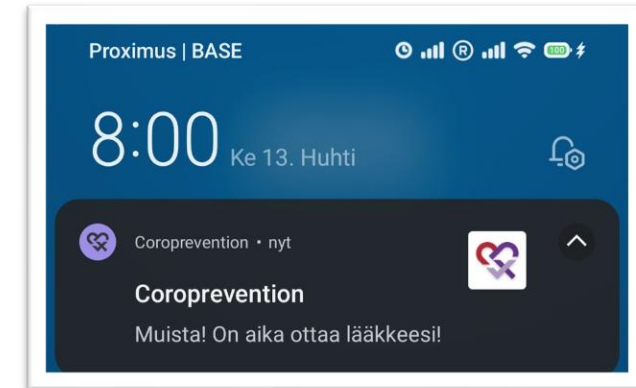


# Muistutusten eri tyypit

- 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

## Muistutukset verikokeista

- Jos sinulla on mahdollisuus käydä verikokeissa tutkimuksen ulkopuolella, voit ottaa sovelluksessa käyttöön muistutukset suositelluista verikokeista (esim. kolesteroli ja HbA1c).
- Nämä muistutukset eivät koske tutkimuksen pakollisia näytteidenottoja, eivätkä ne sen vuoksi ole osa tutkimusmenettelyjä.

← Terveysparametrie... ⋮

09:00 ▾

Mittaa paino

Suoritustiheys  
2 viikon välein ▾

Viikontpäivä  
Maanantai ▾

Aika  
09:00 ▾

Suosittelaa käymään otattamassa kolesteroliverikoe  
Sovellusmuistutukset

Suosittelaa käymään otattamassa Hb-A1c-verikoe  
Sovellusmuistutukset

Tänään Viikko Minä Matka Opi

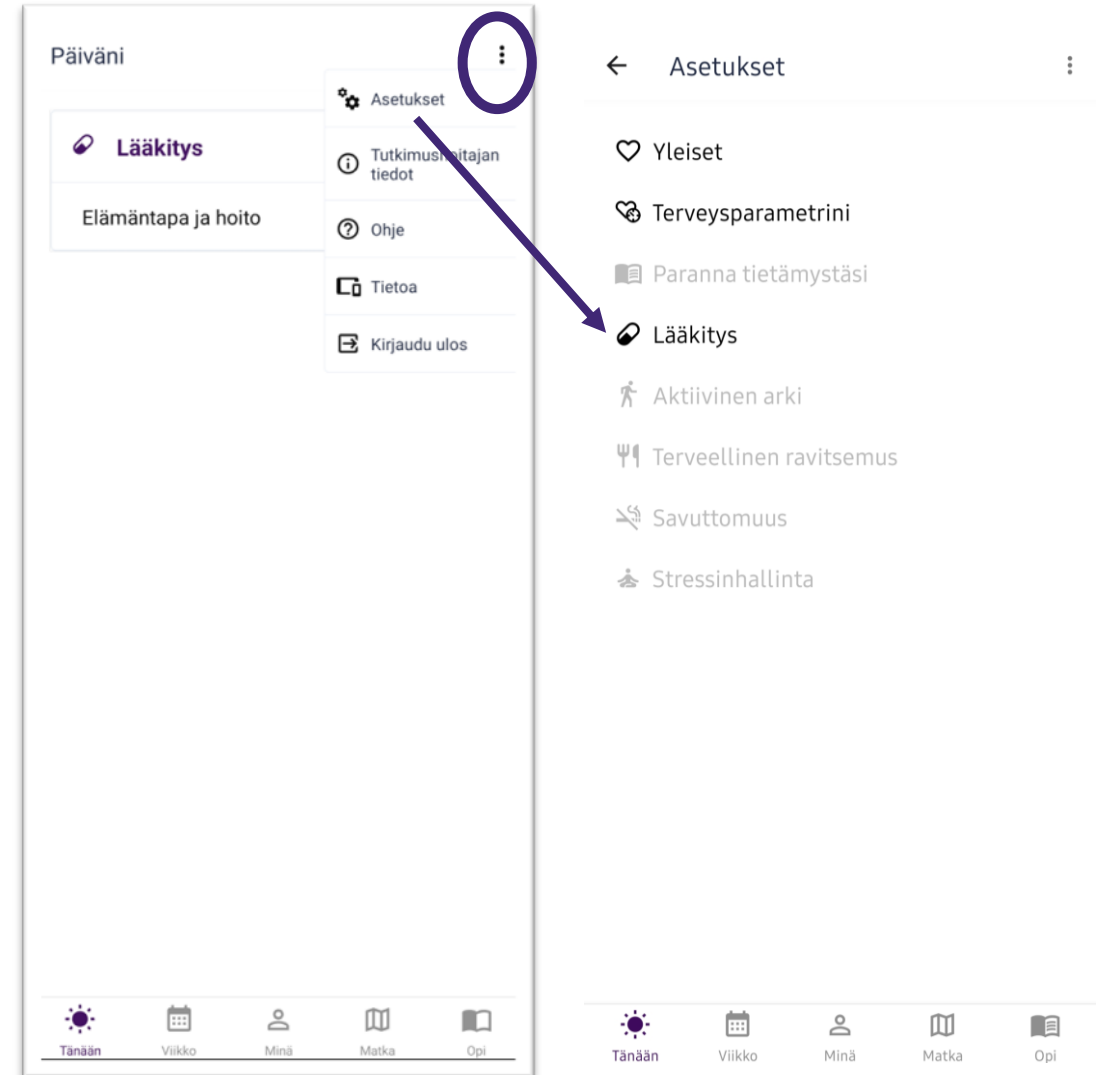


# Muistutusten asettaminen

Voit määrittää muistutuksia Asetukset-näkymässä.

Napauta kolmea pistettä.

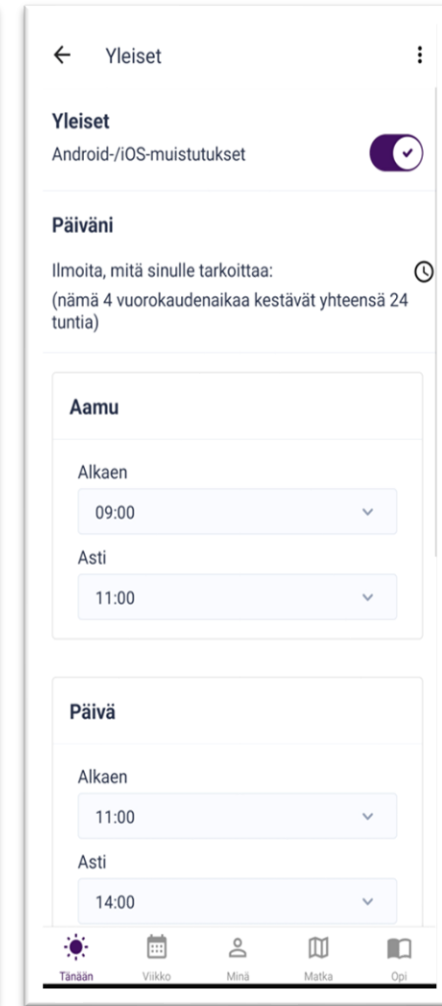
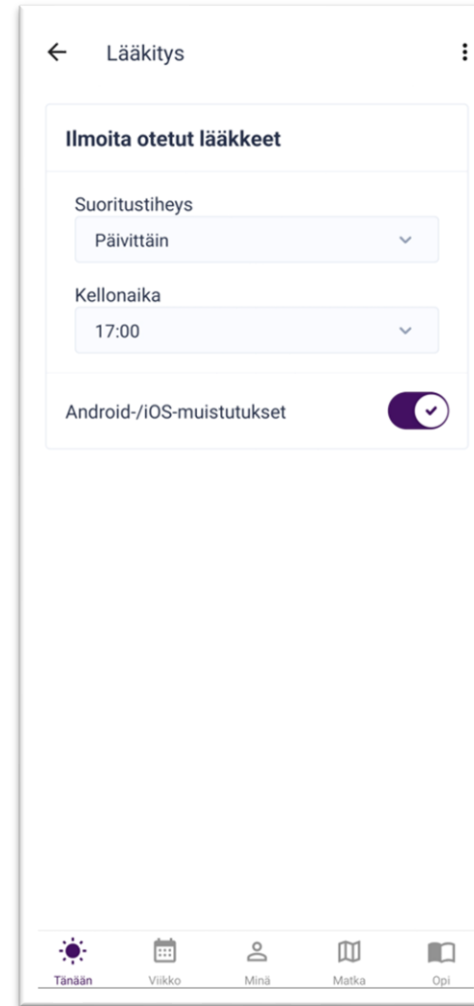
Siirry asetuksiin napauttamalla ”Asetukset”.





# 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.

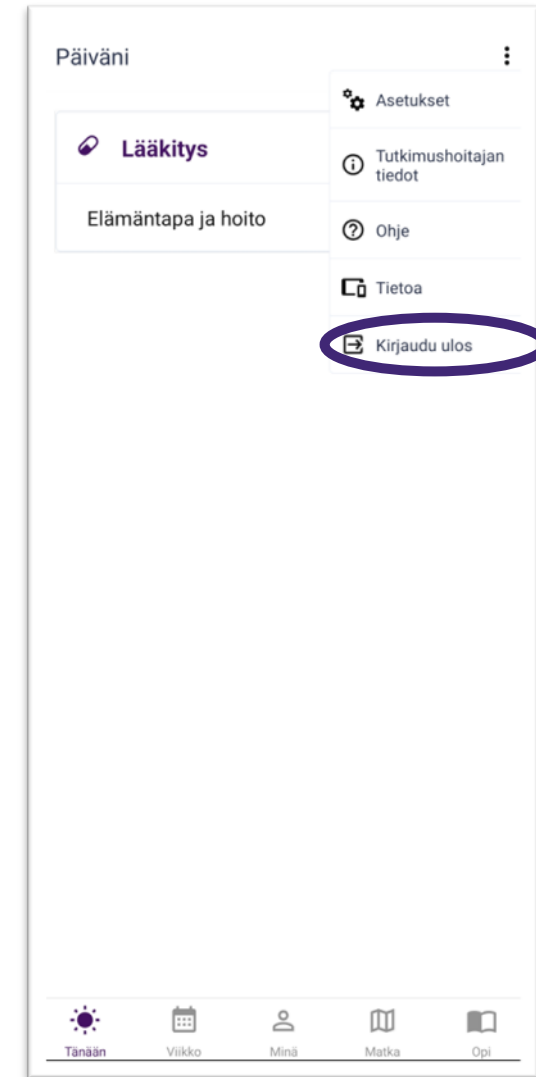


Ota kaikki Android-/iOS-muistutukset pois käytöstä napauttamalla vaihtopainiketta



# 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



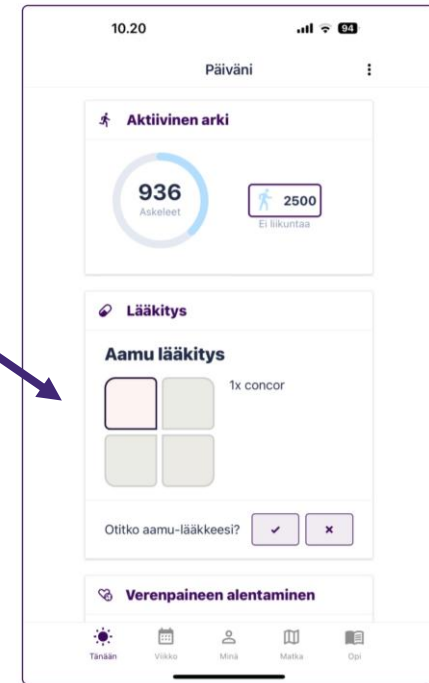
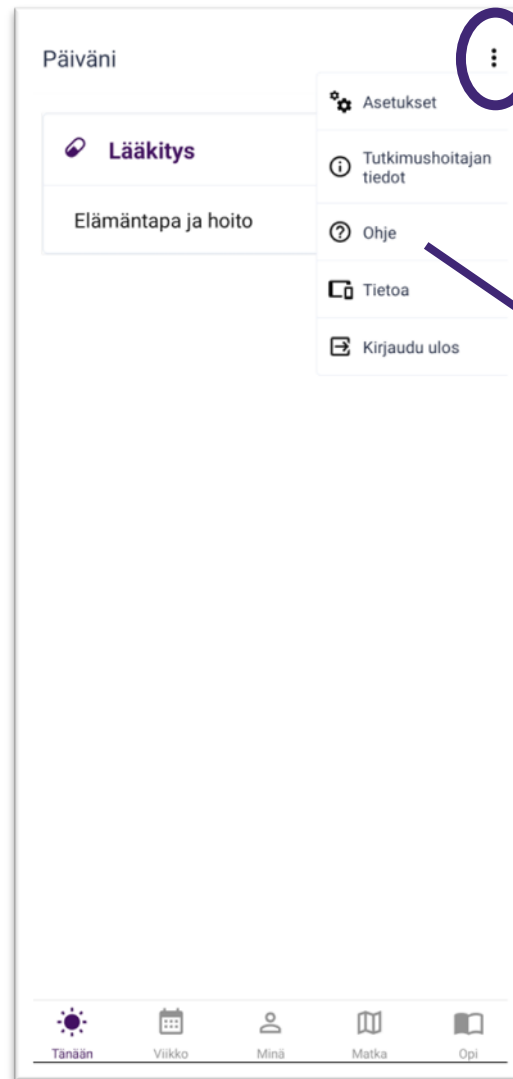
Tutustu usein  
kysyttyihin  
kysymyksiin



# 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.



Kuvassa esitetyt tiedot eivät ole omia henkilötietojasi.

Voit tarkastella erilaisia sovellusmuistutuksia, jotka kannustavat sinua pyrkimään kohti tavoitteitasi.

▶ SEURAAVA





# 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

**Päiväni**

- Lääkitys
- Elämäntapa ja hoito
- Asetukset
- Tutkimushoitajan tiedot**
- Ohje
- Tietoa
- Kirjaudu ulos

**Palaa Tutkimushoitajan tiedot**

**Voit ottaa yhteyttä hoitajaan soittamalla seuraavaan numeroon.**

+358401780377

Potilas ilmoittaa olevansa tietoinen siitä, että CoroPrevention-sovellus ei ole ihmishenkiä pelastava tai lääketieteellinen hoito vaan työkalu, joka tukee hoitoa. Puhelinnumeroon voi soittaa vain normaalina työaikana. Häätötilanteissa potilaan täytyy aina ottaa yhteyttä yleisiin hätänumeroihin.

Tänään Viikko Minä Matka Opi

# Tutustu usein kysyttyihin kysymyksiin

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

Päiväni

- Asetukset
- Tutkimushoitajan tiedot
- Ohje
- Tietoa
- Kirjaudu ulos

Lääkitys

Elämäntapa ja hoito

Tietoa

Kirjaudu ulos

← Tietoa

**CoroPrevention**  
PERSONALISED PREVENTION FOR  
CORONARY HEART DISEASE

- Hankkeen verkkosivusto
- Tietosuojakäytäntö
- Usein kysytyt kysymykset – potilas

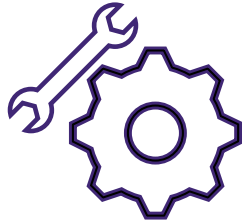
**Kohdekäyttäjät**  
Henkilöt, jotka osallistuvat CoroPrevention-tutkimuksessa henkilökohtaiseen ennaltaehkäisyohjelmaan.  
**Varotoimet**  
CoroPrevention-älypuhelinsovellusta ei tule käyttää erillissovelluksena. Sovellus on sähköinen työkalu, joka on suunniteltu osaksi terveydenhuollon ammattilaisten johdolla suoritettavaa henkilökohtaista ennaltaehkäisyohjelmaa.  
**Mahdolliset hyödyt**

Tänään Viikko Minä Matka Opi

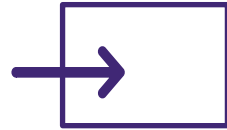
# Vianmääritys



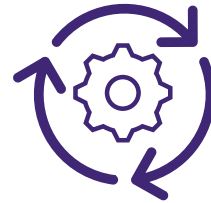
Tekniset tiedot



Sovelluksen  
asetusten  
määrittäminen



Kirjautuminen  
sovellukseen



Sovelluksen  
asentaminen  
uudelleen



Internet-  
yhteyden  
muodostaminen



Esteettömyys-  
toimintojen  
tarkastelu



Käyttö-  
oikeuksien  
antaminen



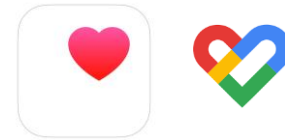
# Tekniset tiedot



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.*

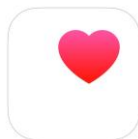


On erittäin tärkeää, että pidät sovelluksen aina ajan tasalla, jotta saat käyttöösi uusimmat ominaisuudet ja viimeisimmät turvallisuuskorjaukset.

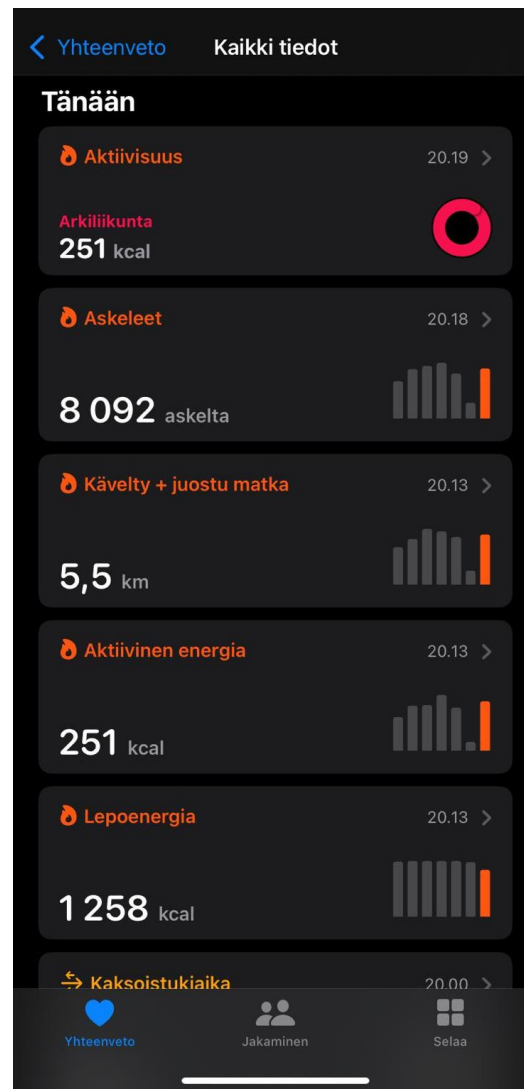


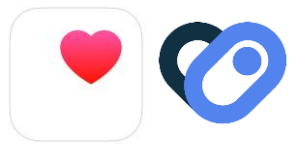
# Liikkumisen seurantaan käytetyn sovelluksen tunnistaminen

## 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

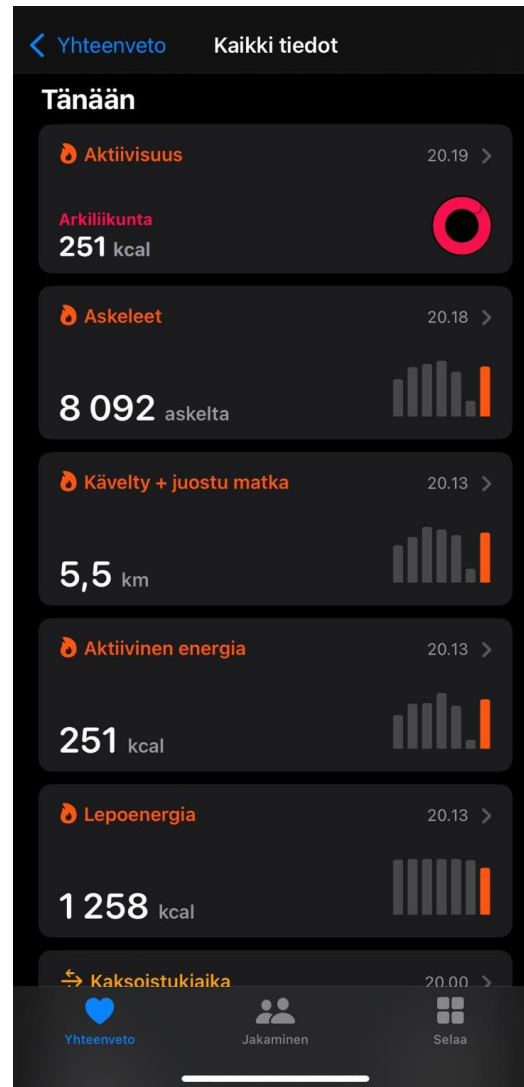


- Voit avata Terveys-sovelluksen napauttamalla sovelluksen kuvaketta.

- Lisätietoa Terveys-sovelluksen käytöstä on verkkosivustolla:

[Terveys-apin käyttäminen iPhonessa tai iPadissa - Apple-tuki \(FI\)](https://support.apple.com/fi-fi/104997)

(<https://support.apple.com/fi-fi/104997>)



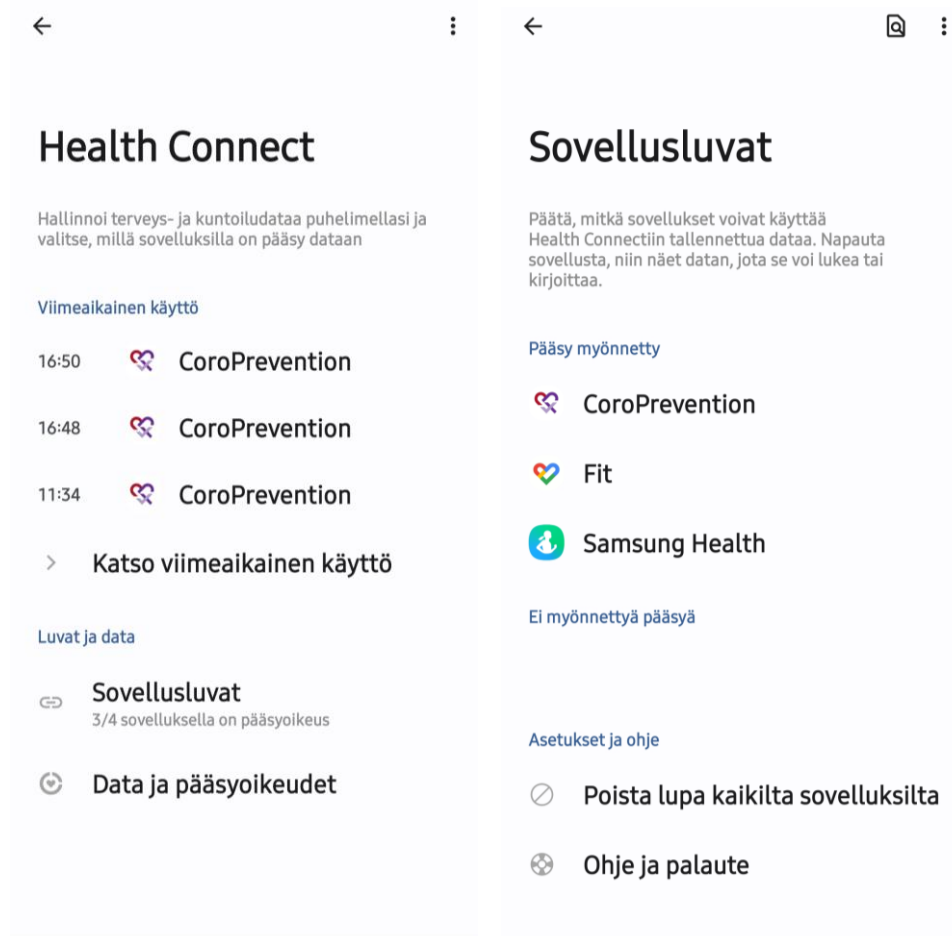




# Liikkumisen seurantaan käytetyn sovelluksen tunnistaminen

## 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).



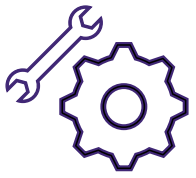
The screenshot shows the Health Connect app interface. The top section is titled "Health Connect" and includes a subtitle: "Hallinnoi terveys- ja kuntoiludataa puhelimellasi ja valitse, millä sovelluksilla on pääsy dataan". Below this, there is a section for "Viimeaikainen käyttö" (Recent usage) with three entries for "CoroPrevention" at 16:50, 16:48, and 11:34. A link "Katso viimeaikainen käyttö" is provided. The "Luvat ja data" (Permissions and data) section is expanded to show "Sovellusluvat" (App permissions) with a note "3/4 sovelluksella on pääsyoikeus" and "Data ja pääsyoikeudet" (Data and permissions). The right side of the screenshot shows the "Sovellusluvat" (App permissions) screen, which includes a warning: "Päättää, mitkä sovellukset voivat käyttää Health Connectiin tallennettua dataa. Napauta sovellusta, niin näet datan, jota se voi lukea tai kirjoittaa." It lists "Pääsy myönnetty" (Access granted) for CoroPrevention, Fit, and Samsung Health, and "Ei myönnettyä pääsyä" (No access granted) for others. At the bottom, there are options for "Asetukset ja ohje" (Settings and help), including "Poista lupa kaikilta sovelluksilta" (Remove permission from all apps) and "Ohje ja palaute" (Help and feedback).



# 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

Tervetuloa

CoroPrevention on sydäntuntoutuksen 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.

Omat mittayksiköt

Ilmoita oletusmittayksiköt, joita haluat käyttää.

Mittayksiköt

Paino  
kg

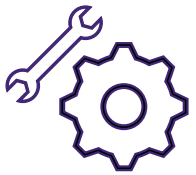
Verenpaine  
mm Hg

HbA1c – (Glukoosi)  
mmol/mol

Kolesteroli  
mmol/l

► SEURAAVA

► SEURAAVA



# Sovelluksen asetusten määrittäminen

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

Tervetuloa

CoroPrevention on sydäntuntoutuksen 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)

mmol/mol

Kolesteroli

mmol/l

► 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.**



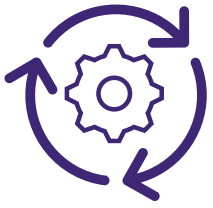
**Tervetuloa!**  
Jatka kirjautumalla sisään

 Tutkimustunnus

Kirjaudu CoroPrevention-sovellukseen lukemalla QR-koodi, jonka sait hoitajalta. Jos QR-koodisi on kadonnut, ota yhteyttä hoitajaan.

**LUE QR-KOODI**

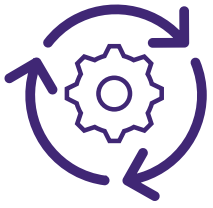
SYÖTÄ SALASANA



# 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