



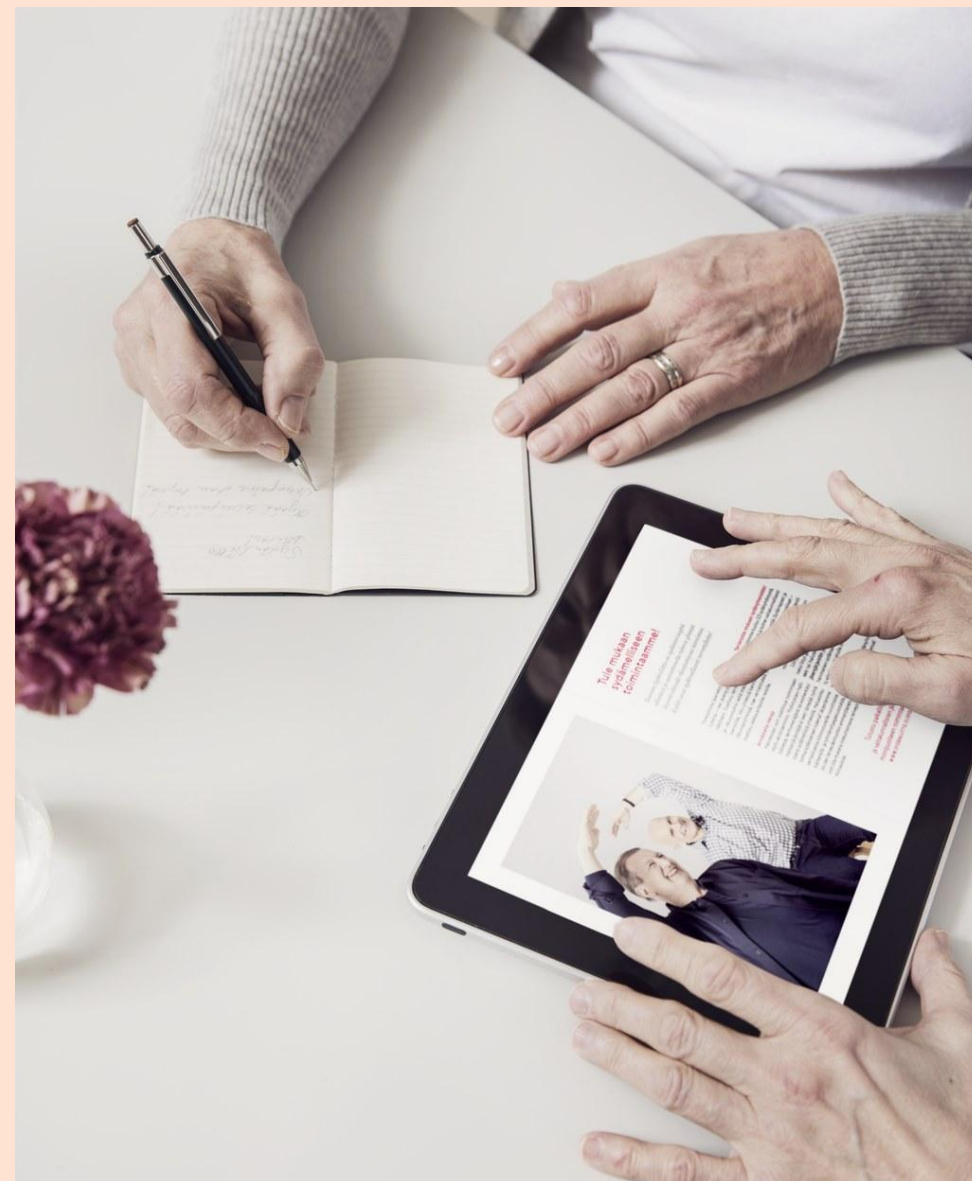
Terveys- ja hyvinvointisovellukset

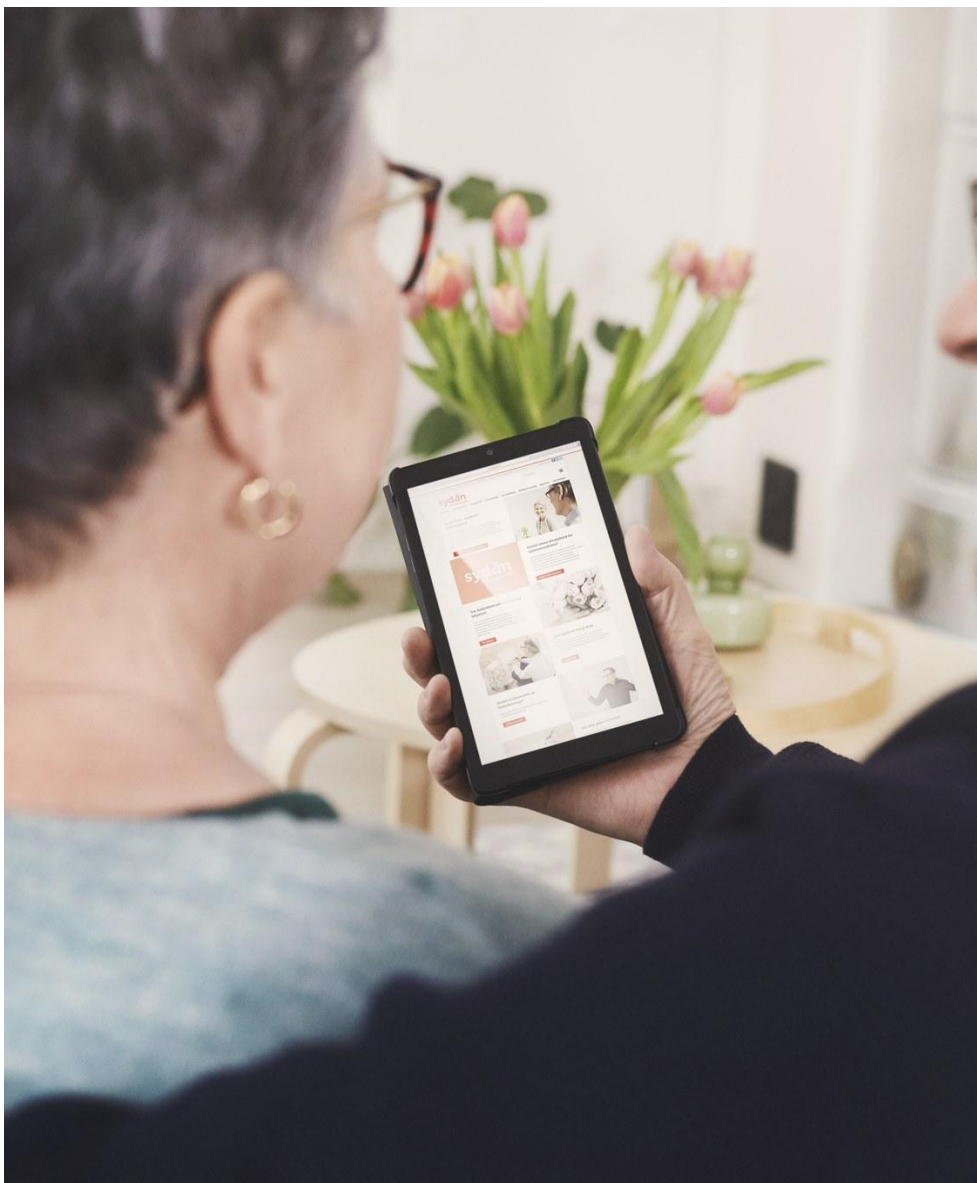
Surf Areena II

13.3.2026

Elina Peltola, terveydenhoitaja & sydänpistekoordinaattori

Sydänliitto Etelä-Suomen Alue ry





Mistä puhutaan

”Puettava teknologia” eli laitteet, jotka kiinnitetään kehoon seuraamaan terveyttä ja tarjoamaan reaaliaikaista tietoa.

Yhdistetään usein älylaitteeseen tiedon keräämistä, analysointia sekä raportointia ja seuranta varten -> vaatii puhelinsovelluksen.

Sovelluksiin voidaan syöttää tietoa myös itse, tai puhelin kerää tiedot ilman erillistä laitetta.

Verkkoselaimen kautta käytettävät palvelut.

Parantavat elämänlaatua tarjoamalla älykkäitä ratkaisuja ja tietoa päivittäiseen elämään.



Hyvinvointi- ja terveysteknologiaa

Erilaisia terveyteen ja hyvinvointiin (mHealth, mobile health) liittyviä sovelluksia (apps) on valtava määrä, arviolta jopa lähes 100 000 erilaista

-> kuluttajille suunnatut urheilu- ja liikuntasovellukset sekä terveydenhuollon ammattilaisille tarkoitetut sovellukset

Sovelluksen käyttäjä on tiedontuottaja:

- sovellukset voivat seurata esimerkiksi käyttäjän terveydentilaa, aktiivisuutta, maantieteellistä sijaintia ja ympäristön tilaa
- voidaan kytkeä langattomasti hyvin monenlaisia terveydenhuollon laitteita kuten verenpaine- tai sokerimittareita, sykemittareita jne

Mittaamisen helppous -> biohakkerit, eli henkilöt, jotka haluavat ymmärtää ja optimoida oman kehon toimintaa

Lääkinnälliset laitteet

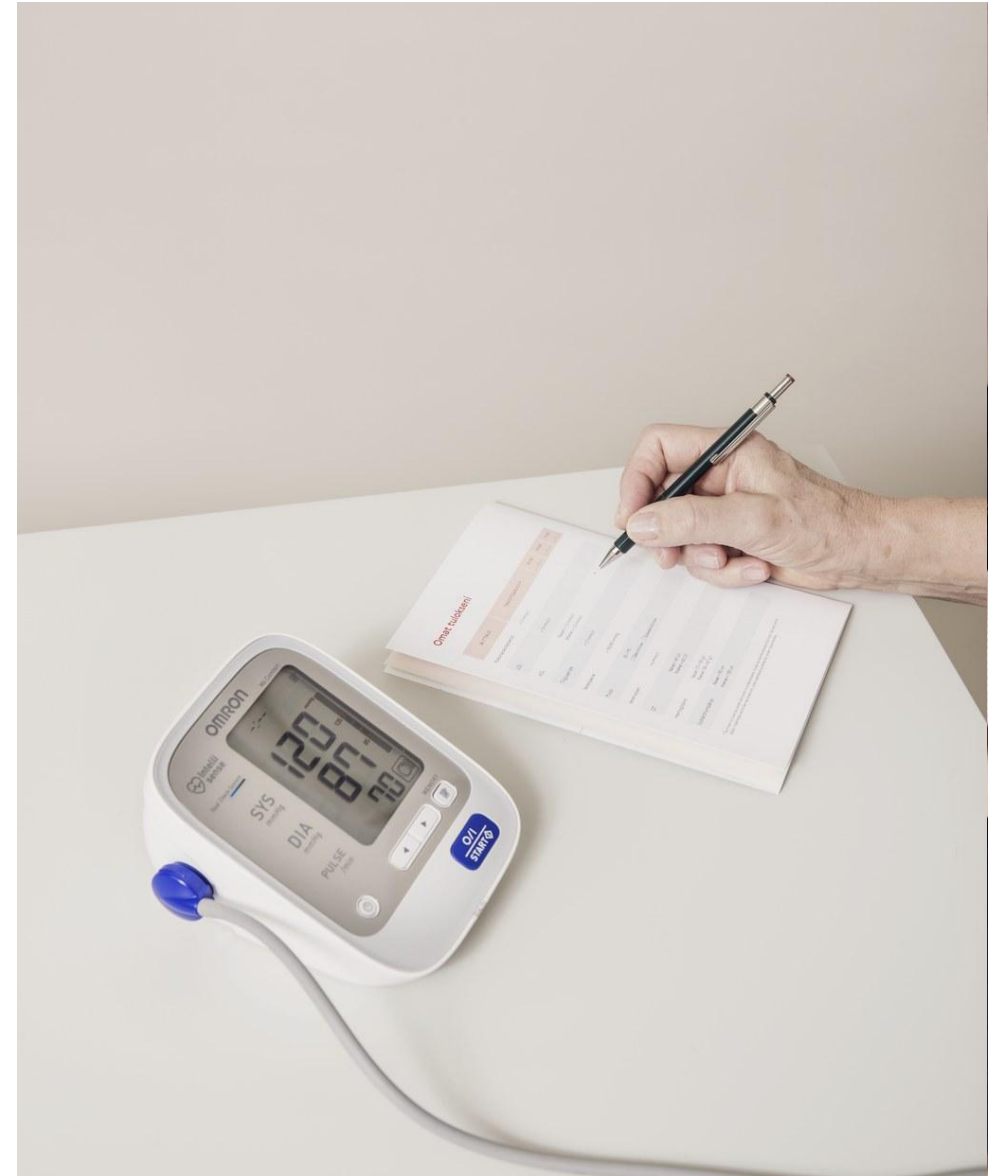
Myös ohjelmisto voi olla lääkinällinen laite, jos sitä käytetään hankkimaan tietoja esim. terveydentilan tai sairauksien havaitsemiseksi, diagnosoimiseksi, valvomiseksi, ennakoimiseksi tai hoitamiseksi.

Lääkinällisen laitteen turvallisuus, käyttötarkoitukseen sopivuus ja suorituskky on näytettävä toteen ennen kuin lääkinälliselle laitteelle myönnetään CE-merkki.

CE-merkintä osoittaa, että tuote

- täyttää sille asetetut olennaiset vaatimukset
- on kaikkien siihen sovellettavien direktiivien vaatimusten mukainen
- on arvioitu vaatimusten mukaisesti.

Sertifioinnin jälkeen Fimean tehtävänä on terveydenhuollon laitteiden ja tarvikkeiden vaatimustenmukaisuuden valvonta sekä turvallisen käytön edistäminen.



Digihoitokokeilu

Sosiaali- ja terveysministeriön Digihoitokokeilu luo pohjaa digitaalisten hoitoratkaisujen käyttöönotolle osana julkista terveydenhuoltoa

Kokeilussa digitaalinen hoito = näyttöön perustuvia, potilaan hyvinvointia ja hoidon onnistumista tukevia digitaalisia terapioidia ja itsehoito-ohjelmia

Kokeiluun valittiin 10 suomalaista digitaalista hoitosovellusta perustuen tutkimusnäyttöön ja turvallisuuden ja laadun vaatimuksiin.

Mukana lääkinnällisiä laitteita (KaikuHealth, Orla INR-etämittaus, CardioSignal, Beat2Phone ECG, Sooma tDCS ja Pregnabit/PregnaOne), sertifiointiprosessissa olevia sovelluksia (Balansio ja Sensotrend Connect) sekä hyvinvointisovelluksia (AIRe Platform, Metabite, Terve Päivä – Digitaalinen elintapaohjaus, BitHabit)

<https://digifinland.fi/digihoidot/>



Sovellukset

Unen seuranta ja rekisteröinti

Ruokavalion seuranta painonhallinnan tukena

Liikuntaa seuraavat ja siihen motivoivat sovellukset

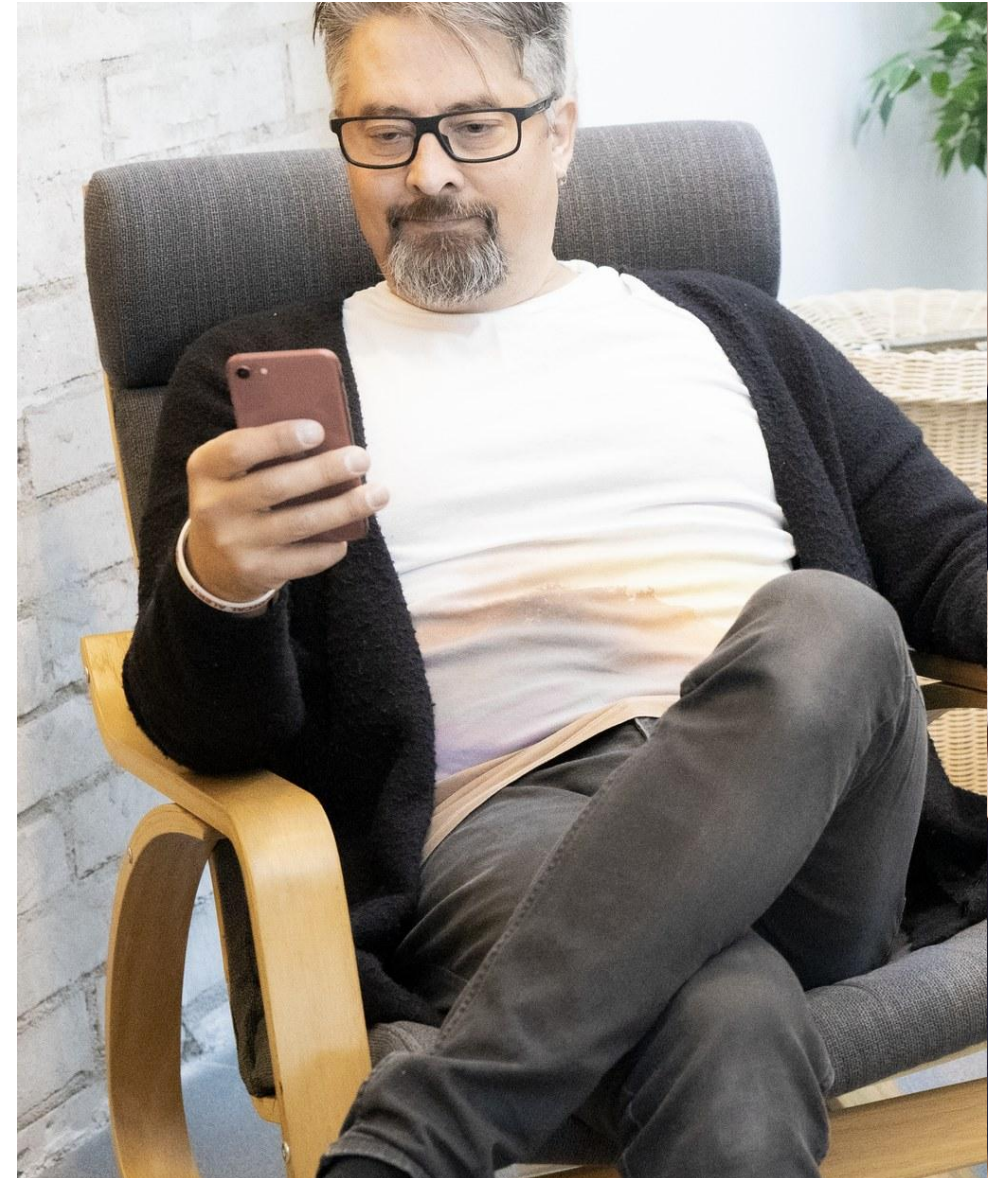
Stressinhallintaan ja rentoutumiseen

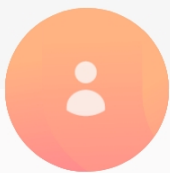
Hätätilanteisiin

Ladataan ja päivitetään sovelluskaupasta

Tietosuoja-asetusten hyväksyminen ja tiedon jakaminen

Tarkkana maksujen ja mainosten kanssa!





Tuntematon nimi

 Voit lisätä terveystiedot valitsemalla Yhteystiedot, napauttamalla näytön yläosassa olevaa profiiliasi ja napauttamalla sitten Terveystiedot.

Hätäyhteyshenkilöt
ICE-Äiti

Ei profiilitietoja

Profiilikuvan jako

Tämä puhelin 
+358503522144



Suhteet

 Lisää suhteita, jotta löydät ihmisiä nopeasti

Paikat

 Lisää paikkoja, jotta voit saada muistutuksia, ottaa Wi-Fin käyttöön ja suorittaa muita toimintoja tietyissä sijainneissa

Hätätilanteessa tarvittavat tiedot

 Terveystiedot

 Hätäyhteyshenkilöt 1


QR-koodi


Muokkaa


Jaa

Tallenna allergiasi, nykyiset lääkkeesi ja muut terveystietosi, jotta ne ovat käytettävissä hätätilanteessa.

 Nimi 

 Terveystila

 Allergiat

 Nykyiset lääkkeet

 Veriryhmä

 Potilasasiakirjat

 Osoite

 Elimen luovuttaja

Peruuta

Tallenna

Hätäyhteyshenkilöt



Hätäyhteyshenkilöt ovat luotettavia ihmisiä, joita voit pyytää auttamaan sinua hätätilanteessa. Heihin otetaan yhteyttä, jos aloitat [hätäjaon](#). Voit näyttää heidät myös lukitusnäytössä, mikä nopeuttaa yhteydenottoa hätätilanteessa.

 ICE-Äiti

 Lisää hätäyhteyshenkilö

Näytä lukitusnäytössä



112 Suomi -sovellus

Hätäpuhelun soittaminen sovelluksen kautta välittää sijaintitiedot hätäkeskukseen ja apua löytää nopeammin perille

Sovelluksen kautta löytyy lähin sydäniskuri

Yhteystietoja ja toimintaohjeita terveystieteiden, varautumista ja ensiapua varten

Sovelluksesta löydät myös päivystysnumeroita kiireettömään avuntarpeeseen, saat myös liikenne-, vaara- ja viranomastiedotteet

Hätä- tai ongelmatilanne vesillä



Terveystieteiden ja ensiapu



Hätä- tai ongelmatilanne ulkomailla



Rikoksen uhrin tuki



Keskusteluapu kriisitilanteessa



Lasten ja nuorten ongelmatilanteet



Poliisin neuvontapalvelu



Tienkäyttäjän palvelut



Ulkomailta yhteys Suomen
häätanumeroon



Soita
112

Saako 112 Suomi pääsyn tämän laitteen sijaintiin?

Tarkka

Likimääräinen

Sovellusta käytettäessä

Vain tämän kerran

Älä salli

Hätänumero

Tiedotteet

Palvelut

Asetukset

Soita
112

Sijaintisi

60° 10.306 P

024° 56.303 I

NÄYTÄ KARTALLA

Paikannus ei ole käytössä

Ota paikannus käyttöön laitteen asetuksista.

OHITA

VAIHDA ASETUKSET

112

Hätänumero

Tiedotteet

Palvelut

Asetukset

Sovelluksen tiedot

112 SUOMI

112 Suomi

Asennettu

Yksityisyys

Ilmoitukset

Sallittu

Luvat

Ilmoitukset, Liikkuminen ja Sijainti

Näytön käyttöaika

Poista oikeudet, jos sov. ei käytössä

Oletus

Aseta oletukseksi

Tässä sovelluksessa

Käyttö

Mobiilidata

312 kt käytetty 1. maalisk. jälkeen

Akku

0 % käytetty edellisen täyteen latauksen jälkeen

Avaa

Poista asennus

Pakota lopetus

Liikkuminen -lupa

112 SUOMI

112 Suomi

Sovellus pyytää Liikkuminen-lupaa

☒ Salli

☐ Älä salli

Näytä kaikki sovellukset, joilla on tämä lupa

SYDÄNLIITTO

Verkkosivut

Löytyy tietoa, hoitopolkuja, oirearvioita, kursseja...

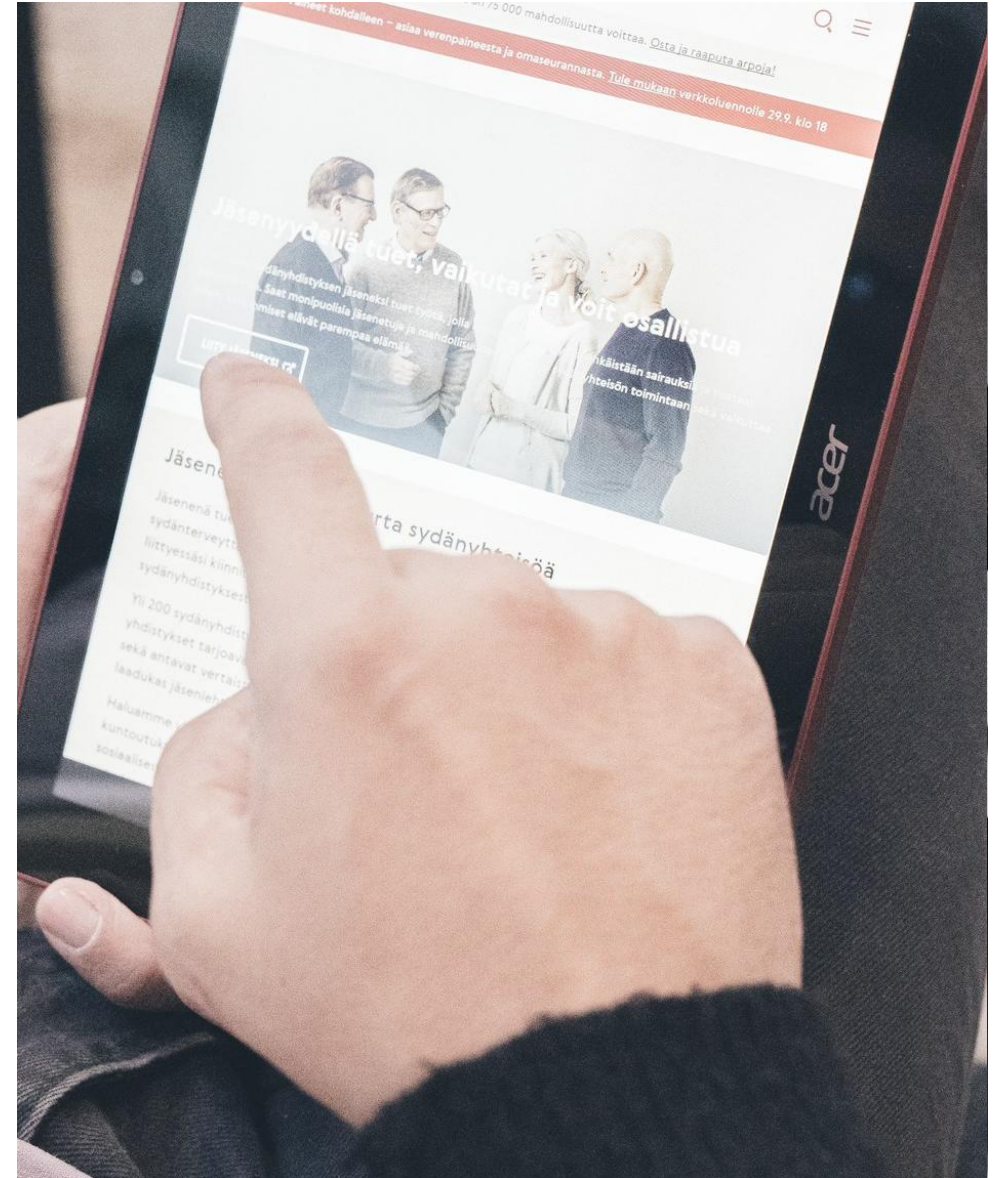
Omakanta.fi

Omaolo.fi

Terveyskyla.fi

Sydan.fi tai vastaavat potilas/terveysjärjestöjen verkkosivustot

-> sydanmerkki.fi, defi.fi, naisensydan.fi



Millainen on olosi?

Saat arvion hoidon tarpeesta ympäri vuorokauden ja tarvittaessa yhteyden julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisiin paikkakunnallasi.

 Valitse alue 

 Hae oireella tai oirearvion nimellä

Flunssa

Polvikipu

Päänsärky

Seksitauti

Selkäkipu

Virtsatietulehdus

Talot >

Aivotalo

Genetiikan ja harvinaissairauksien talo

Keuhkotalo

Lastentalo

Miestalo

Painonhallintatalo

Silmäsairauksien talo

Vatsatalo

Allergia- ja astmatalo

Haavatalo

Kivunhallintatalo

Leikkaukseen tulijan talo

Munuaistalo

Palliativinen talo

Sydänsairauksien talo

Verisuonitalo

Diabetestalo

Ihotautitalo

Kuntoutumistalo

Lääketalo

Naistalo

Päivystystalo

Syöpätalo

Vertaistalo

Elinsiirtotalo

Infektiotalo

Kuulotalo

Mielenterveystalo

Nuortentalo

Reumatalo

Tutkimukseen tulijan talo

Miten suun terveys vaikuttaa sydämeen? Ilmoittaudu Hampaista sydänterveyttä -verkkoluennolle 24.3. klo 18! >>

Mikä on sinun tapasi saada vertaistukea?

Sydänliitto tarjoaa vertaistukea sydänsairaille ja heidän läheisilleen. Toiset haluavat tavata kaksin kasvotusten, toiset taas lähteä ryhmätapaamisiin ja joillekin riittää vertaistukemme Facebook-ryhmät.

LÖYDÄ OMA TAPASI



Sanomatalo

Tarkista saatavuus

282 m päässä

Töölönlahdenkatu 2

1. kerroksen aula ja K1. kerroksen auditorion edusta

Katso reitti

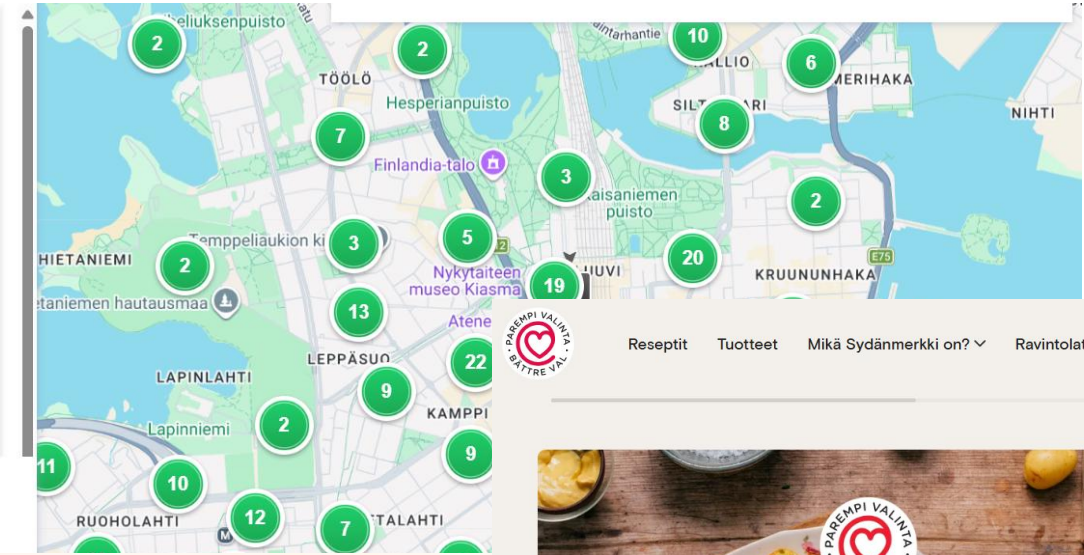
Saatavuustiedot:

Arkisin klo 7 - 20, lauantaisin ja sunnuntaisin klo 9 - 20.

3/19

Elvytysohjeet

[Kirjautu](#) [Rekisteröi sydäniskuri](#) [Tietoa defi.fi-palvelusta](#) [Tietosuojaseloste](#) [Ota yhteyttä](#)



Ruoka ja syöminen



Syömistottumukset

13 KYSYMYSTÄ · 6 AIHETTA · 10-20 MIN

Valitse polku



Ruokavallion laatu

12 KYSYMYSTÄ · 1 AIHE · 5-10 MIN

Valitse polku

Lepo ja liikettä



Uni ja nukkuminen

17 KYSYMYSTÄ · 4 AIHETTA · 10-20 MIN

Valitse polku



Palautuminen ja viireystila

11 KYSYMYSTÄ · 3 AIHETTA · 10-20 MIN

Valitse polku



Liikkuminen ja vahvistuminen

7 KYSYMYSTÄ · 4 AIHETTA · 10-20 MIN

Valitse polku



Liity Sydänmerkin WhatsApp-kanavalle!

Toisinaan ruoka-arjen suurin haaste on keksiä, mitä tänään syötäisiin. Mutta entäs jos saisitkin resepti-ideat suoraan puhelimeesi? Sydänmerkin WhatsApp-kanava vastaa juuri tähän tarpeeseen!

Lue lisää ja liity kanavalle



Sovellukset eivät ole lääkäreitä. Ne tarjoavat *mahdollisia* syitä, mutta lopullisen diagnoosin tekee aina terveydenhuollon ammattilainen.

Vapaaehtoisen digiopastajan EI tarvitse osata ottaa kantaa mittaustuloksiin tai sovellusten antamiin tietoihin!



Sydänpiste

Sydänpiste

HUS Postitalo kardiologian poliklinikka

ma-to klo 9-14

puh. 050 513 3212

Sähköposti: sydanpiste@sydanliitto.fi

Verkkosivut: sydan.fi/etelasuomi/sydanpiste