

OMAN VOINNIN SEURANTA

”Lääkäri ohjeisti minua mittaamaan verenpainettani viikon ajan.”

”Minua kiinnostaisi tieto omasta aktiivisuudesta ja levon määrästä.”

MITTAREITA OMAN VOINNIN SEURANTAAN

Erilaiset mittarit voivat olla apuna oman voinnin seurannassa.

Muutamalla laitteella omasta voinnista voi saada jo kattavasti tietoa.

Mittareita oman voinnin seurannan tueksi voivat olla esimerkiksi

- Hyvinvointiranneke, älykello tai älysormus
- Verenpainemittari
- Kuumemittari
- Verensokerimittari
- Henkilövaaka

Mittarit voivat olla perinteisiä laitteita tai ns. älylaitteita eri lisäominaisuuksilla

- Lisäominaisuutena voi laitteessa olla esimerkiksi mahdollisuus tiedonsiirtoon omaan älypuhelimeen tai jopa etämittauksen /etäseurannan mahdollisuus.



Oman voinnin seurannan apuna voi hyödyntää myös Omaolo -palvelua

- Omaolo on kansallinen digipalvelu, joka on apuna oman hoidon tai palvelun tarpeen arvioinnissa
- Omaolo sisältää myös erilaisia hyvinvointivalmennuksia
- Tutustu lisää www.omaolo.fi

ÄLYRANNEKE

Älyranneke on ranteeseen puettava älylaite, joka on suunniteltu ranteessa käytettäväksi aivan kuten perinteinen kello.

Älyranneke toimii yhdessä älypuhelimien kanssa.

Älyrannekkeen avulla voi saada tietoa omasta aktiivisuudesta. Usein älyrannekkeen toimintoja ovat esimerkiksi askel- ja sykemittari.

Älyrannekkeet

- Älyrannekkeita on eri merkkisiä/eri malleja.
- Laitelaukussa on älyranneke Withings Steel HR.

Älyrannekkeen hankinta

- Älyrannekkeita on hankittavissa useilta eri jälleenmyyjiltä kuten elektroniikkaliikkeistä. Hinnat usein alkaen 100€.
- Omaan käyttötarkoitukseen sopivaa mallia voi etsiä esimerkiksi hakusanoilla: *"älykello"*, *"älyranneke"*, *"hyvinvointiranneke"*, *"aktiivisuusranneke"*

VERENPAINEMITTARI

- Verenpainemittari on nimensä mukaisesti mittari, jolla voidaan mitata verenpaine.
- Verenpaine suositellaan mitattavan olkavarsimittarilla. Olkavarsimittarissa mansetti asetetaan olkavarren ympärille. Huomioitavaa on mansetin oikea koko.
- Verenpaineen mittausta voidaan toteuttaa kotimittauksena. Kotimittaus on luotettava oman verenpaineen seurannassa, mikäli mittari, mansetti ja mittaustekniikka ovat kunnossa.



- *Sydänliiton ohjevideo verenpaineen mittaamiseen: <https://www.youtube.com/watch?v=rhuwtmmFzxA> . Lisätietoa aiheesta myös sydänliiton sivuilta <https://sydan.fi/>*

Verenpainemittarit

- Verenpainemittareita on eri merkkisiä/eri malleja.
- Usein käytetty mittari on automaattinen olkavarsiverenpainemittari.
- Laitelaukussa on älyverenpainemittari Withings BMP Connect.

Verenpainemittarin hankinta

- Verenpainemittareita on hankittavissa useilta eri jälleenmyyjiltä, kuten apteekeista ja elektroniikkaliikkeistä. Hinnat usein alkaen 50€.
- Omaan käyttötarkoitukseen sopivaan mallia voi etsiä esimerkiksi hakusanoilla: "verenpainemittari", "automaattinen verenpainemittari", "älyverenpainemittari", "olkavarsimittari"
- Mikäli verenpaineen seurannan tarvetta on, mutta mittaria ei halua hankkia itselleen omaksi, voi hyödyntää esimerkiksi itsehoitopisteitä. Tampereella voi myös Kotitorilta lainata perinteisen verenpainemittarin kahden viikon ajaksi maksutta.

KUUMEMITTARI

Kuumemittari on laite, jolla mitataan henkilön ruumiinlämpöä.

Kuumemittarilla mittaus tapahtuu mittarista riippuen esimerkiksi korvasta, ohimolta tai kainalosta. Huomioitavaa onkin, että eri mittarit antavat erilaisia tuloksia, sillä esimerkiksi mittauspaikka, mittaustapa ja mittaustilanne vaikuttavat lukemaan.

Kuumemittarit

- Erilaisia mittareita: perinteiset kuumemittarit, digitaaliset kuumemittarit, korvakuumemittarit (lämpö mitataan korvakäytävästä) sekä otsakuumemittari (lämpötilan mittaus ilman ihokosketusta otsalta).
- Kuumemittareita on eri merkkisiä/eri malleja.
- Laitelaukussa on älykuumemittari Withings Thermo.

Kuumemittarin hankinta

- Kuumemittareita on hankittavissa useilta eri jälleenmyyjiltä, kuten apteekeista. Hinnat usein alkaen 20€.
- Omaan käyttötarkoitukseen sopivaa mallia voi etsiä esimerkiksi hakusanoilla: *"kuumemittari"*, *"digitaalinen kuumemittari"*, *"älykuumemittari"*, *"otsakuumemittari"*, *"korvakuumemittari"*

HENKILÖVAAKA

Henkilövaaka näyttää mitattavan henkilön kehon painon.

Kehon painon lisäksi vaa'an lisätoimintoja voi olla myös esimerkiksi mahdollisuus kehonkoostumuksen mittaukseen.

Tavallisesti painon mittaus tapahtuu asettumalla vaa'alle seisomaan mittauksen ajaksi.

Henkilövaa'at

- Vaakoja on eri merkkisiä/eri malleja.
- Laitelaukussa on älyvaaka Withings Body+.

Henkilövaa'an hankinta

- Vaakoja on hankittavissa useilta eri jälleenmyyjiltä kuten elektroniikkaliikkeistä. Hinnat usein alkaen 20€.
- Omaan käyttötarkoitukseen sopivaa mallia voi etsiä esimerkiksi hakusanoilla: *"vaaka"*, *"henkilövaaka"*, *"älyvaaka"*