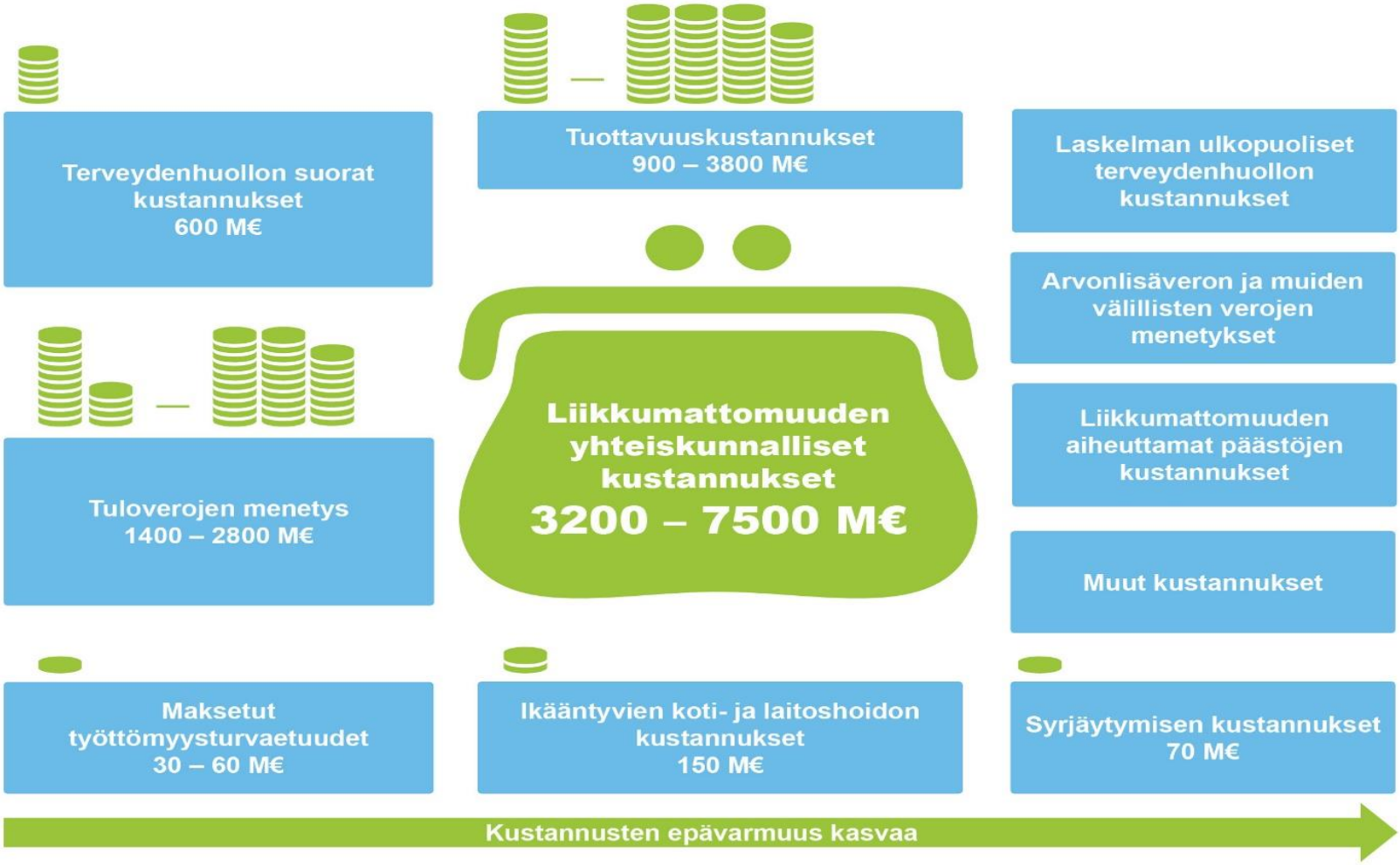
Liikkumisen lisääminen – miten?

Tommi Vasankari

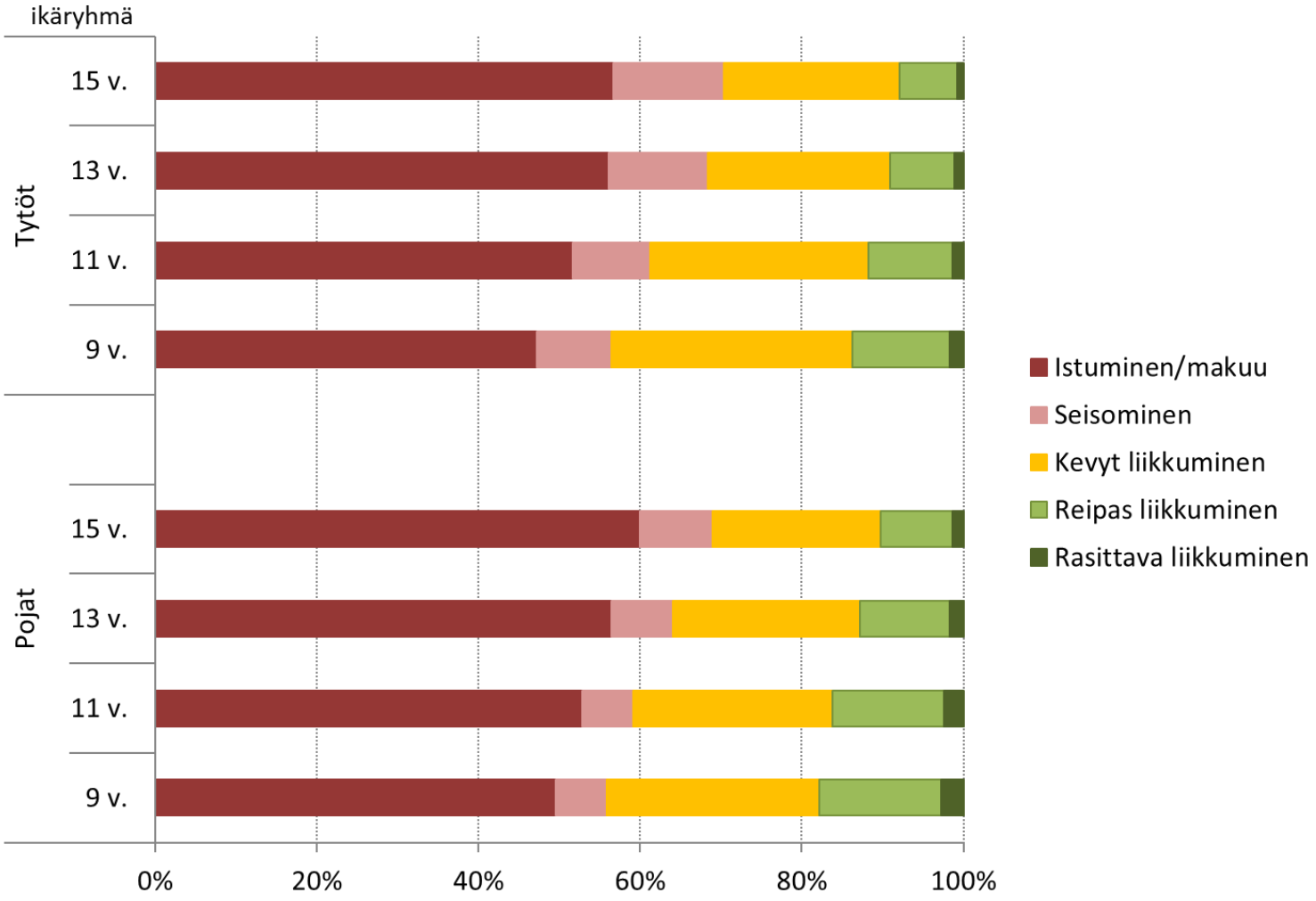
UKK-instituutti

Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta 23.1.2019

Liikkumattomuuden aiheuttamat vuotuiset kustannukset Suomessa

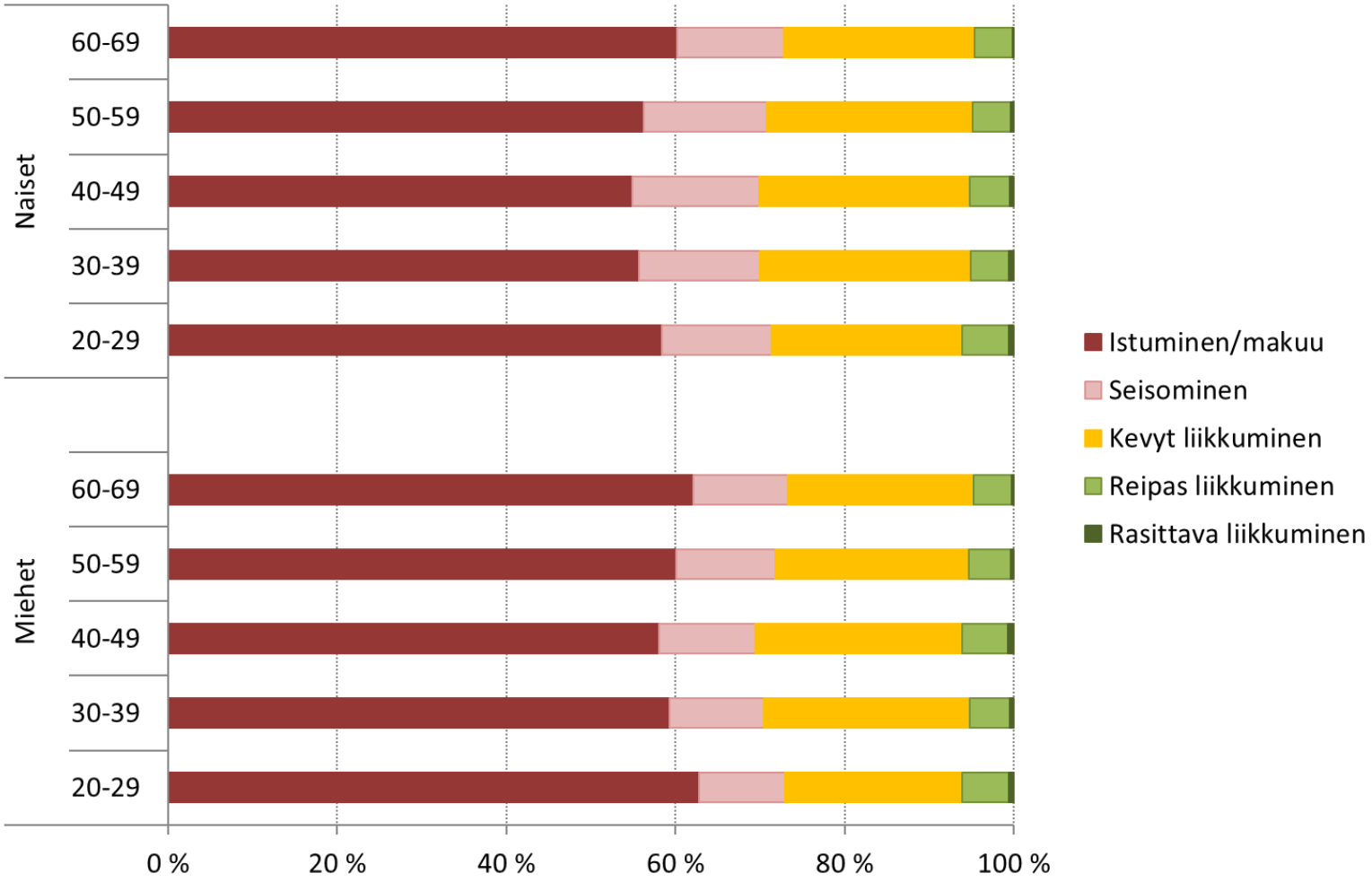


Paikallaanolon ja liikkumisen osuudet valveillaoloaikana – LIITU 2016



Mukaeltu lähteestä Kokko & Mehtälä (toim.) 2016

Paikallaanolon ja liikkumisen keskimääräiset osuudet valveillaoloaikana KunnonKartta 2017 -tutkimuksessa



Interaktiivinen on-line kiihtyvyysmittari – jolla yhteys terveydenhuollon tietokantaan?

UKK Institute

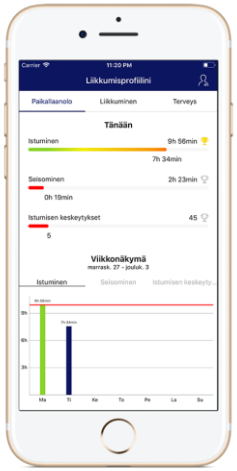
We integrated our **EXSED** service as a part of the national health care system.



Exsed Movesense tracker

Activity / passivity tracker

Devices and accessories manufactured by Suunto Ltd.



IOS / Android app

- activity, sedentary, sleep, etc.
- recommendations & goals
- correlation to diabetes / cardiov. diseases
- correlation to general population



Cloud databases

- Raw & calculated data
- additional analysis
- GDPR compliant

To 3rd party services and clients

data

data

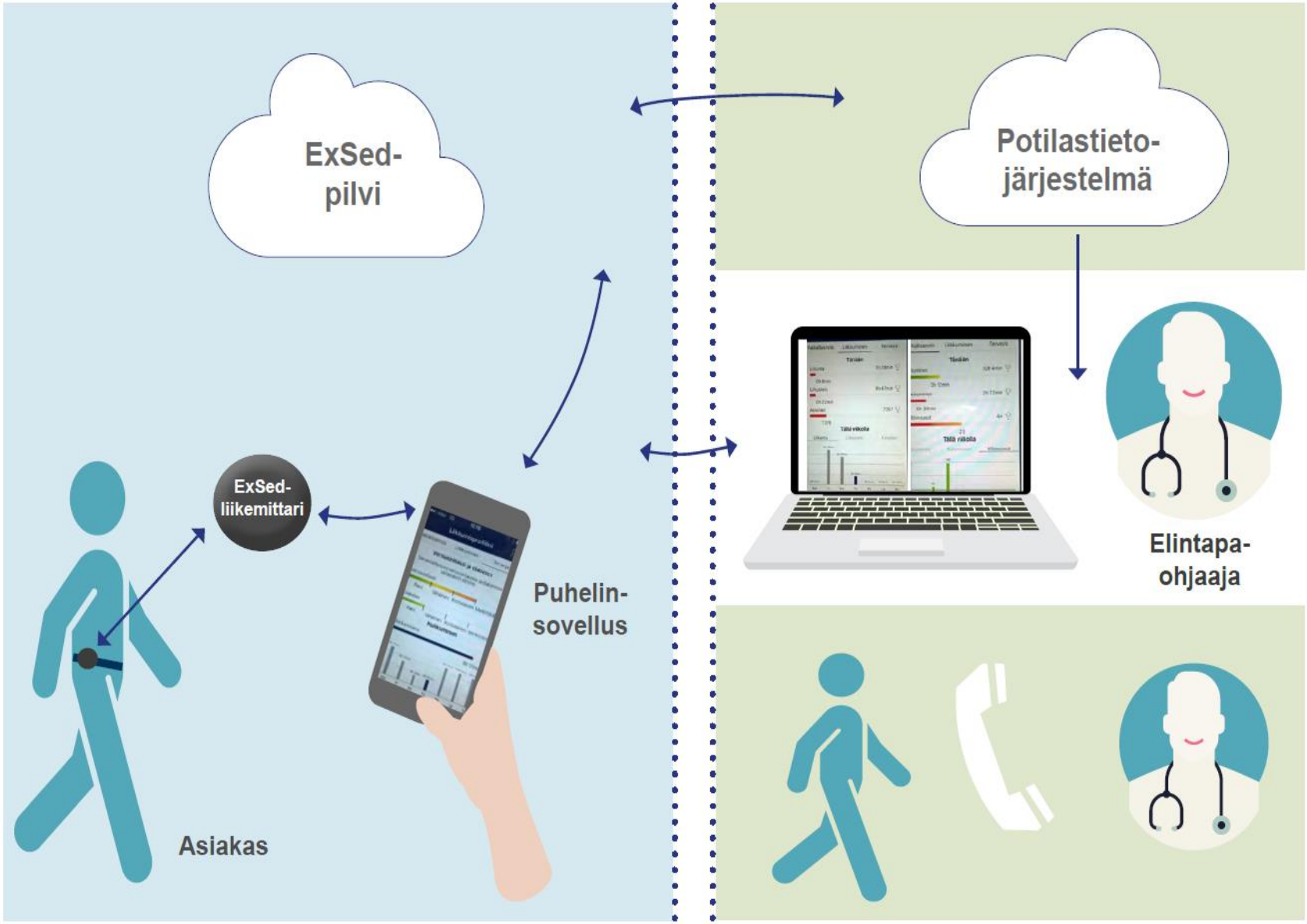
API's & strong authentication

[Virtual Hospital 2.0]

- pilot starting in early 2018
- HUS maternity diabetes – project
- pilot starting in early 2018

Ongoing pilots & research

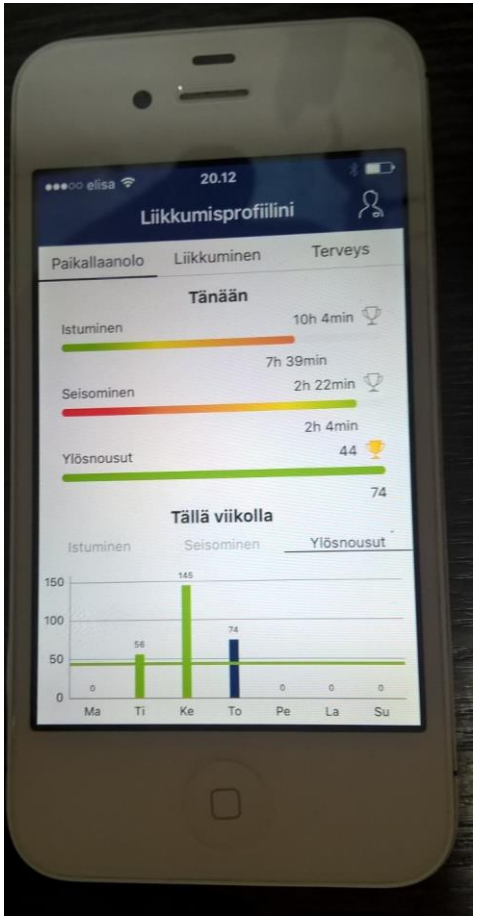
- Kuopio / Turku Univers. Hospital: cardiovascular patients
- Siun sote: diabetes patients
- PET centre, Turku Univers. Hospital: sedentary metabolism
- VESOTE project with 10 hospital district
- Finnish Defence Forces


ExSed-
pilvi
Potilastieto-
järjestelmä
ExSed-
liikemittari
Puhelin-
sovellus
Asiakas
Elintapa-
ohjaaja

Applikaatio - ExSed

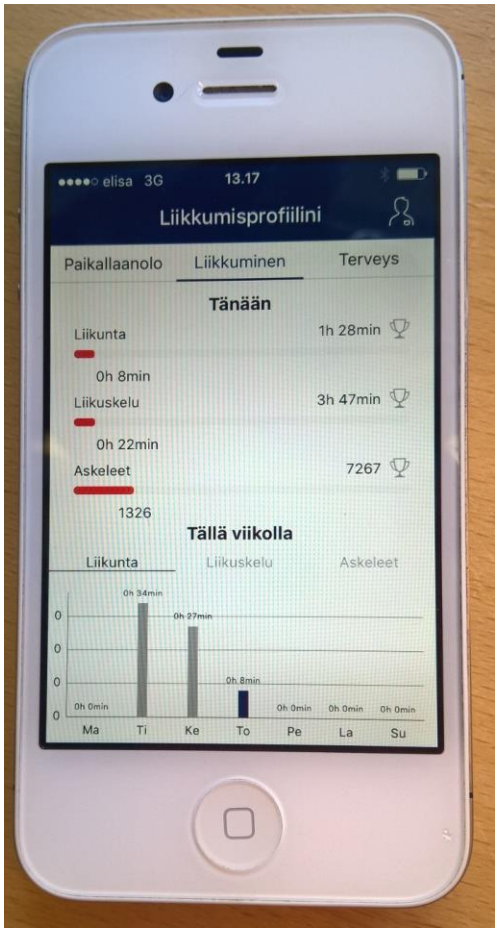
Paikallaanolo (istuminen, seisominen, ylösnousut)

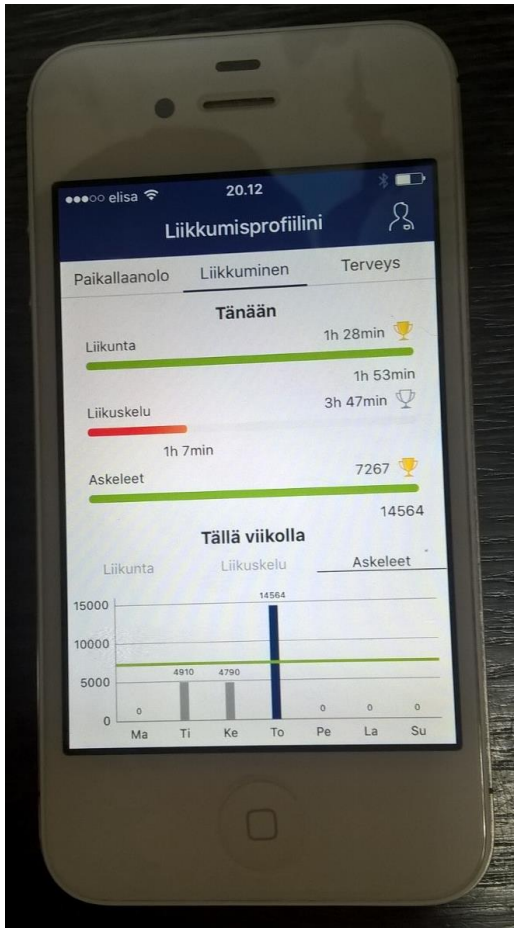




Applikaatio - ExSed

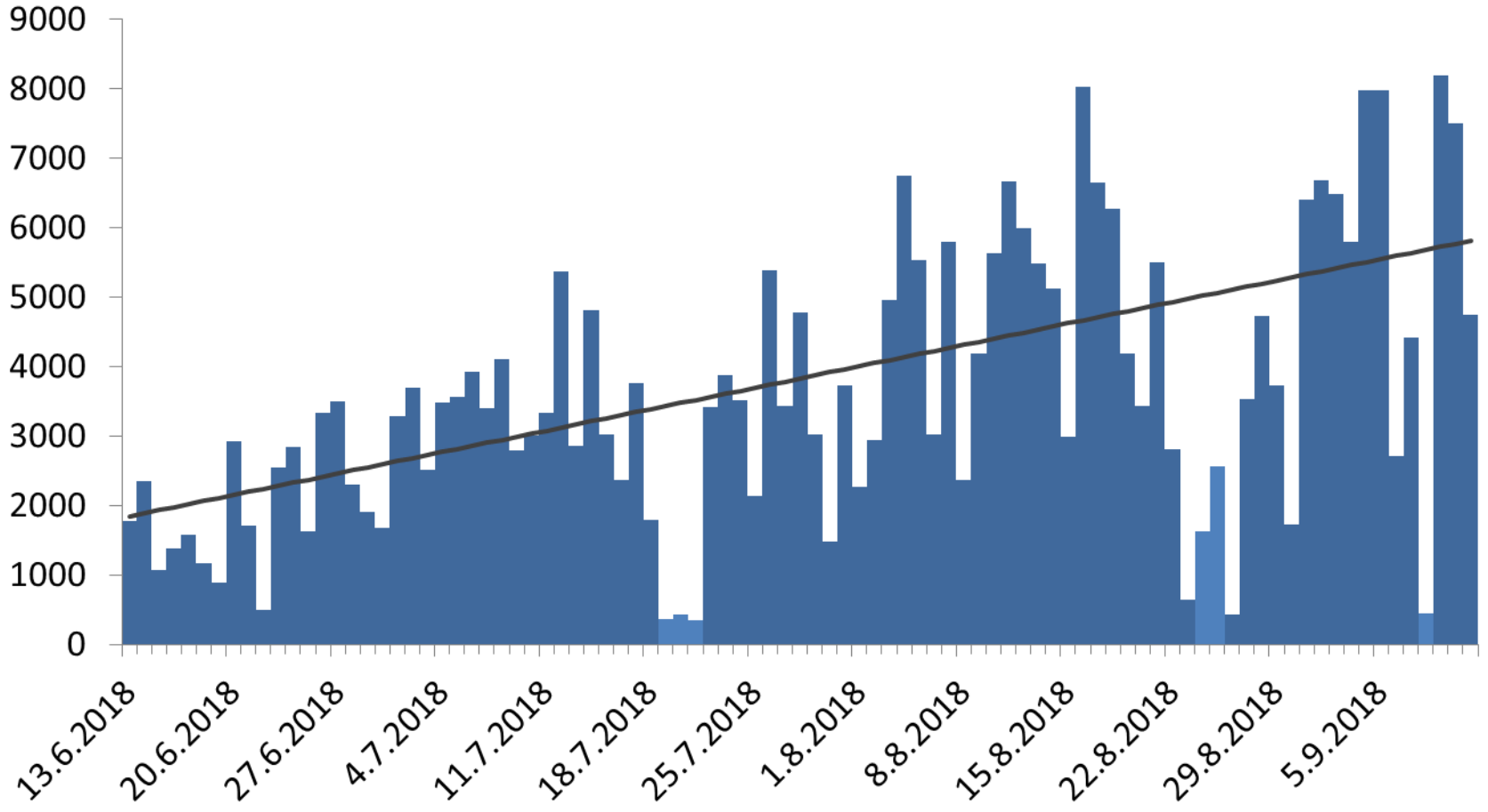
Liikkuminen (liikunta, liikuskelu, askeleet)





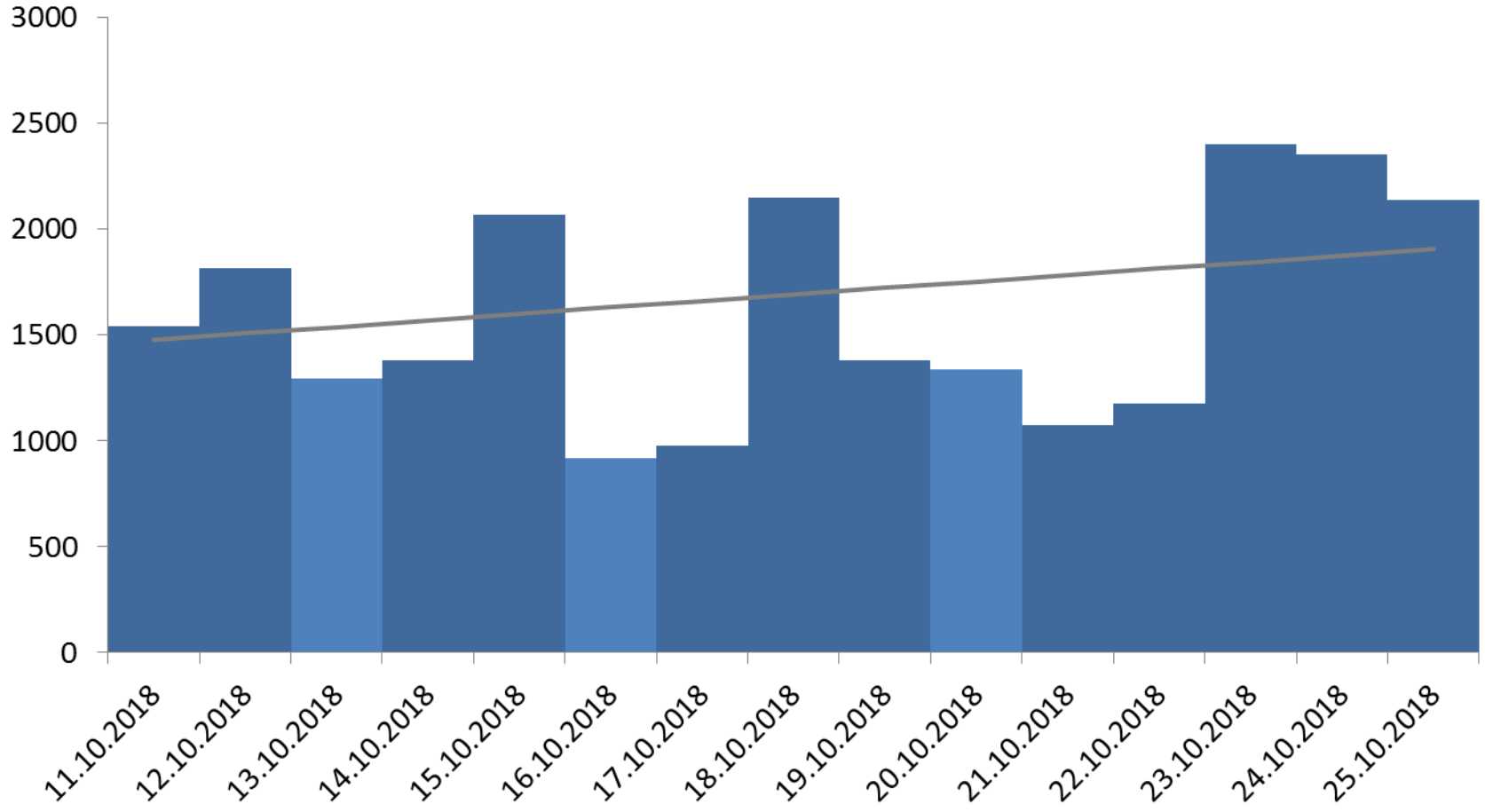
3 kk liikuntaneuvonta – sydänleikkauksen jälkeen

Mies 67-v oper. 29.5.2018

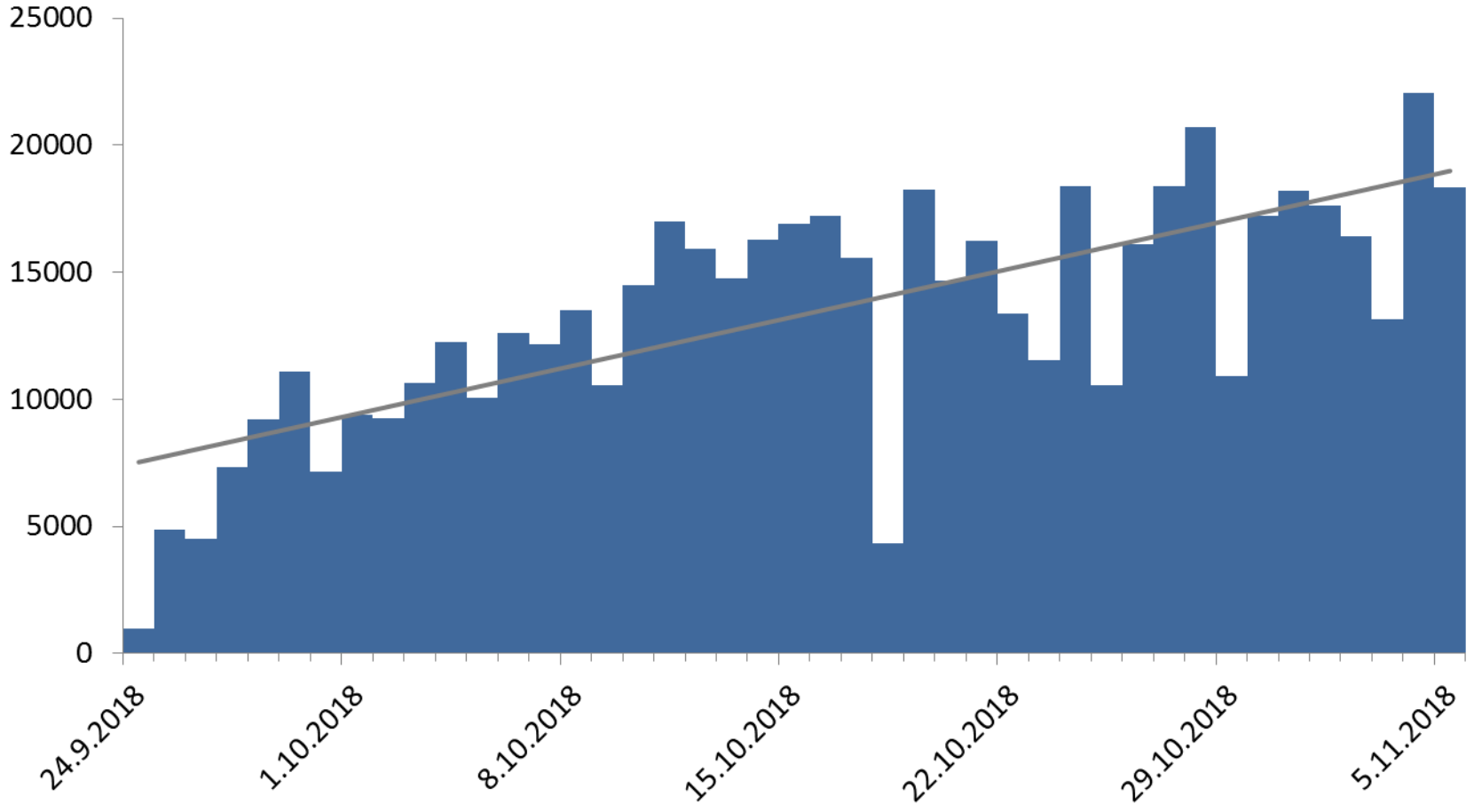


Sama ohje kaikille? – vaiko ”personalized”?

Mies 64-v oper. 28.9.2018



Mies 66-v oper. 14.9.2018



Kiitos!