

sensOtrend

...making sense of diabetes trends

Teknologian hyödyntäminen liikunnan ja diabeteksen yhteensovittamisessa

Mikael Rinnetmäki

Itseään mittaava diabeetikko

Sensotrend Oy

Day

Week

Month

Year

Steps

Daily Average: 9 096

2 073 steps

Today 06:55

30 000



19 Mar

26

2 Apr

9

16

Day

Week

Month

Year

Flights Climbed

Daily Average: 18

2 floors

Today 06:55



@mrinnetmaki



@mrinnetmaki



ACCU-CHEK® Aviva Combo

Terveystapahtumat

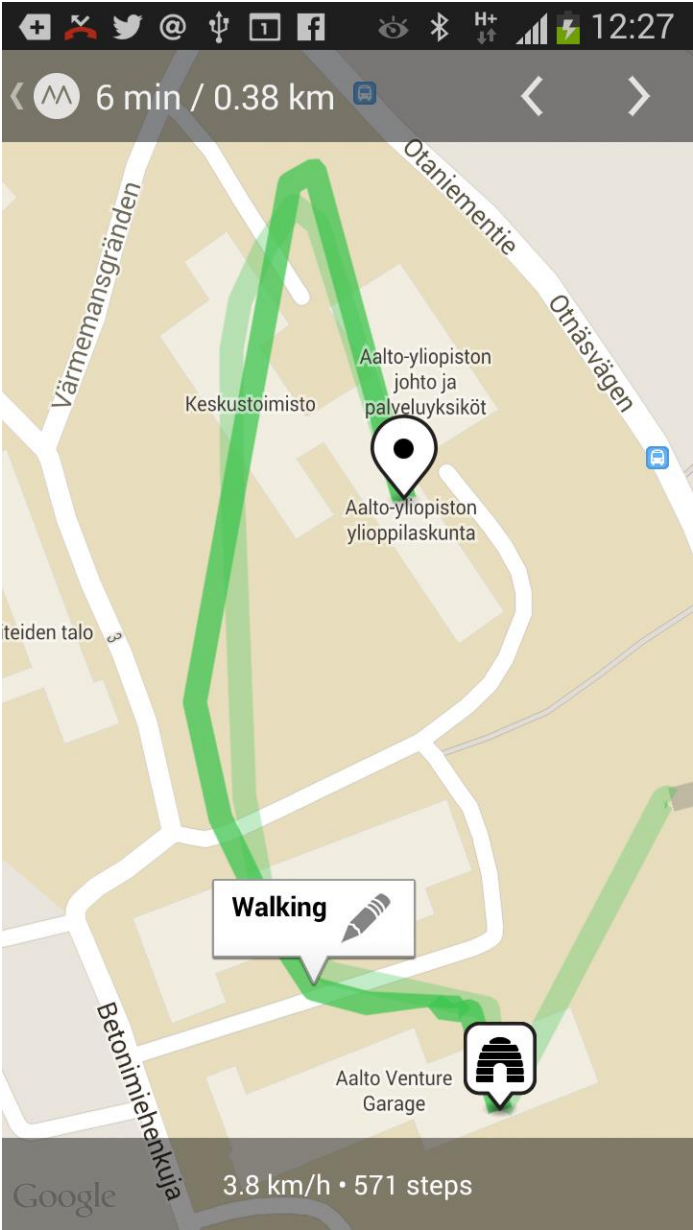
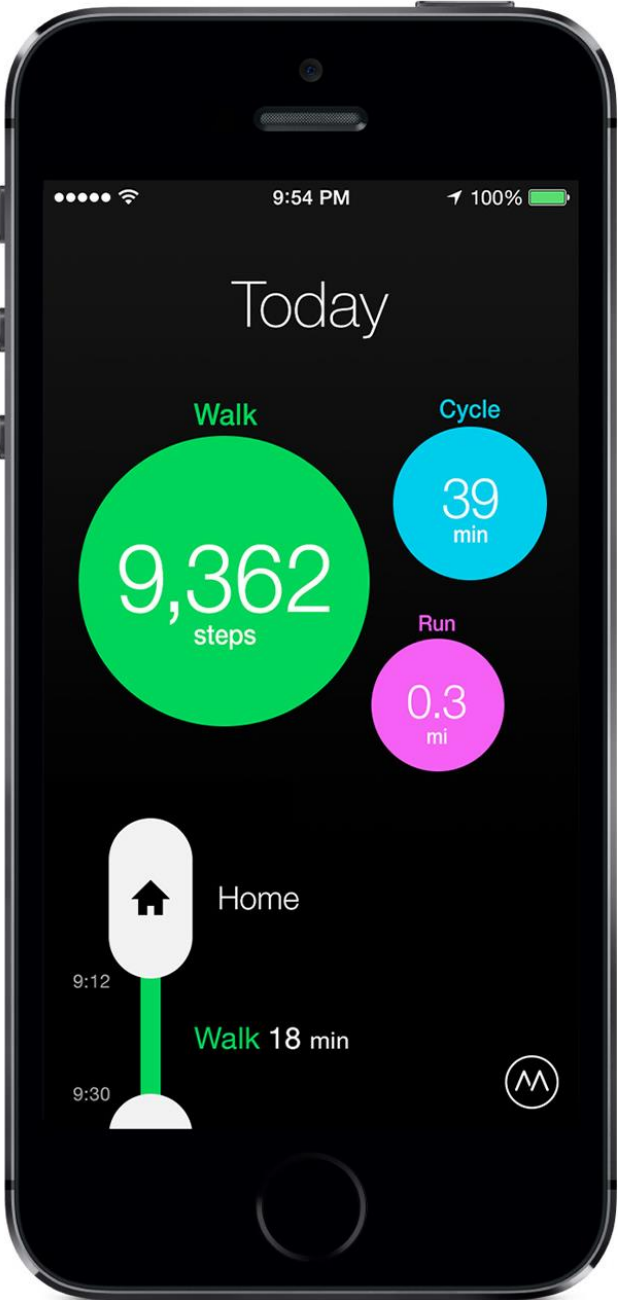
Liikunta 1	-20%
Liikunta 2	-50%
Stressi	+15%
Sairaus	+20%
Kuukautiskierto	0%

Peruuta



Tallenna

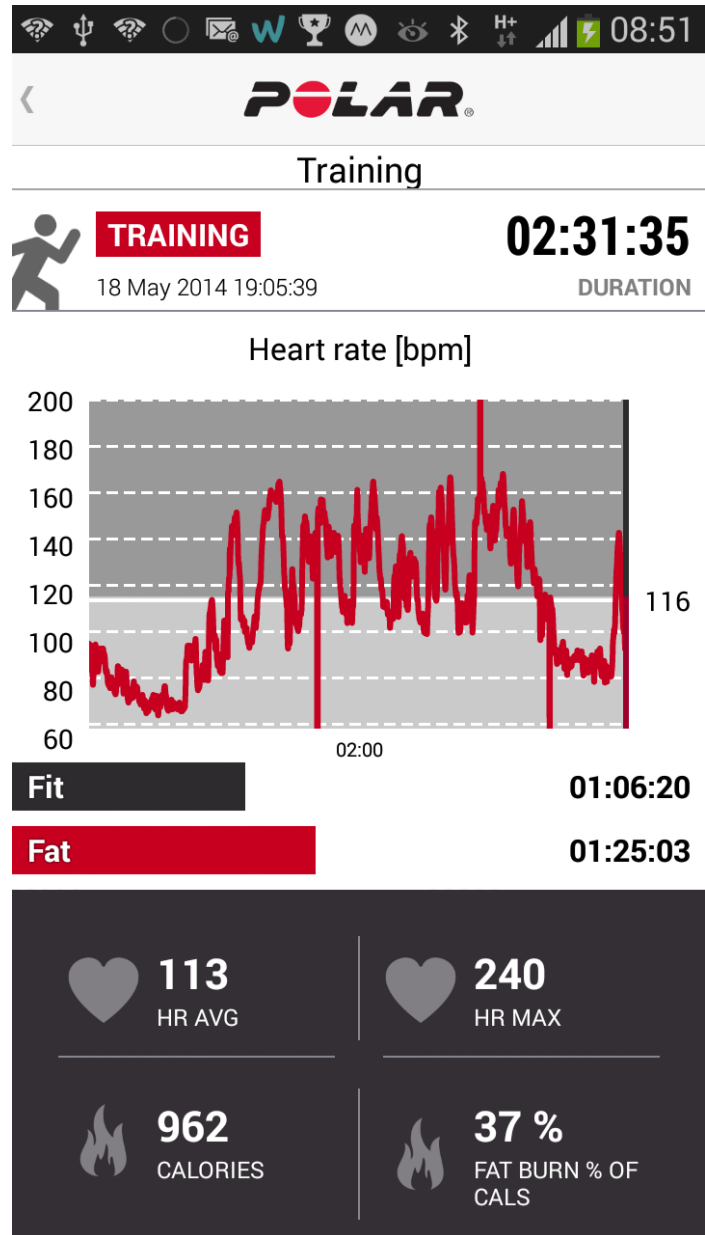
10 000



@mrinnetmaki



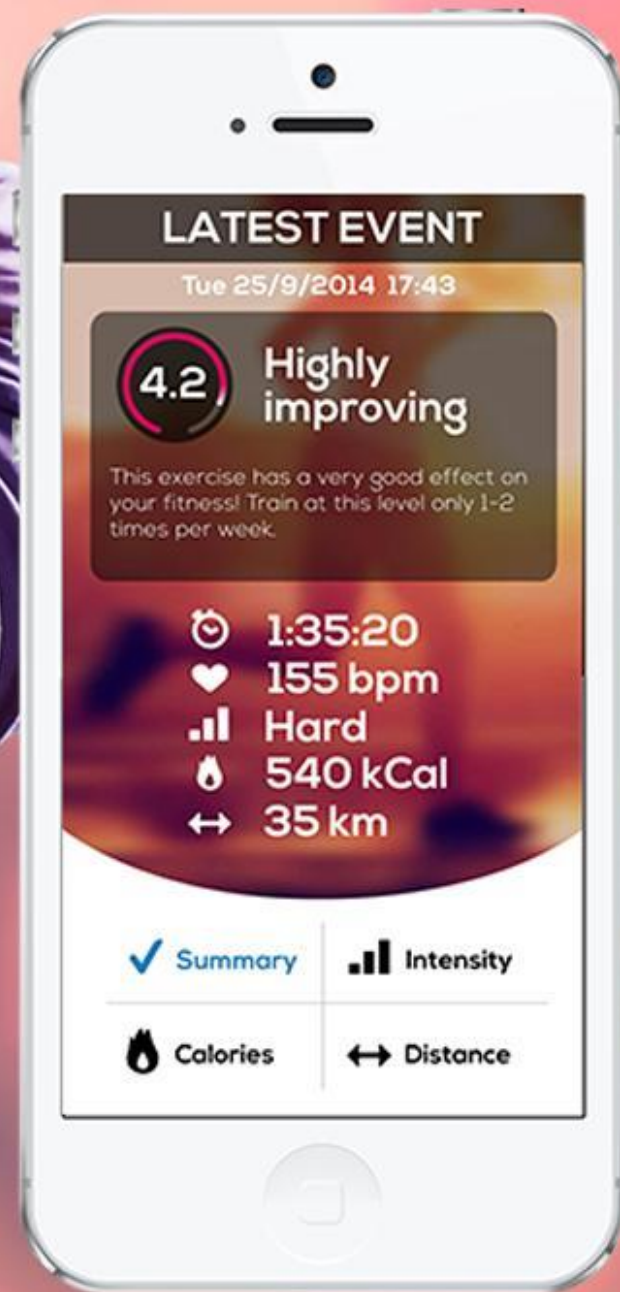
@mrinnetmaki



UPGRADE

Benefit Target
Set specific training targets
2,69 €

EnergyPointer
See the main effect of your workout in real time
2,69 €





@mrinnetmaki











VIIMEISEN TESTAUSKERRAN KUNTOLUOKITUSALARAJAT 1-5 ASTEIKOLLE (ml/kg/min)

	1	2	3	4	5	
AEROBINEN KYNNYS	alle 22	22	25	28	väh. 31	
Arvio	3					
% maksimista	46 %					Arvio
l/min	1,90					
ml/kg/min	26					3
suoritus min / km	8:15					
syke	130					
Laktaatti	1,2					
ANAEROBINEN KYNNYS	alle 29	29	33	37	väh. 42	
Arvio	5					
% maksimista	75 %					
l/min	3,05					
ml/kg/min	42					5
suoritus min / km	5:00					
syke	165					
Laktaatti	4,5					
MAX HAPENOTTOKYKY	alle 36	36	42	47	väh. 52	
Arvio	5					
l/min	4,10					
ml/kg/min	56					5
suoritus min / km	3:44					
syke	193					
Laktaatti	15,0					

DIABETIC ATHLETE'S HANDBOOK

Your guide to peak performance

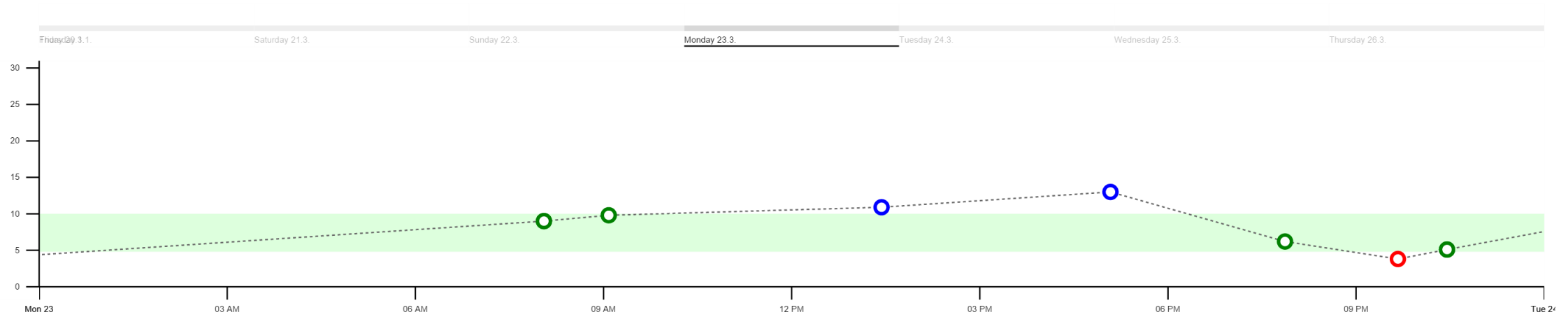


SHERI R. COLBERG, PhD

sensotrend



Glucose



Nutrition



Bolus



Basal



Activity

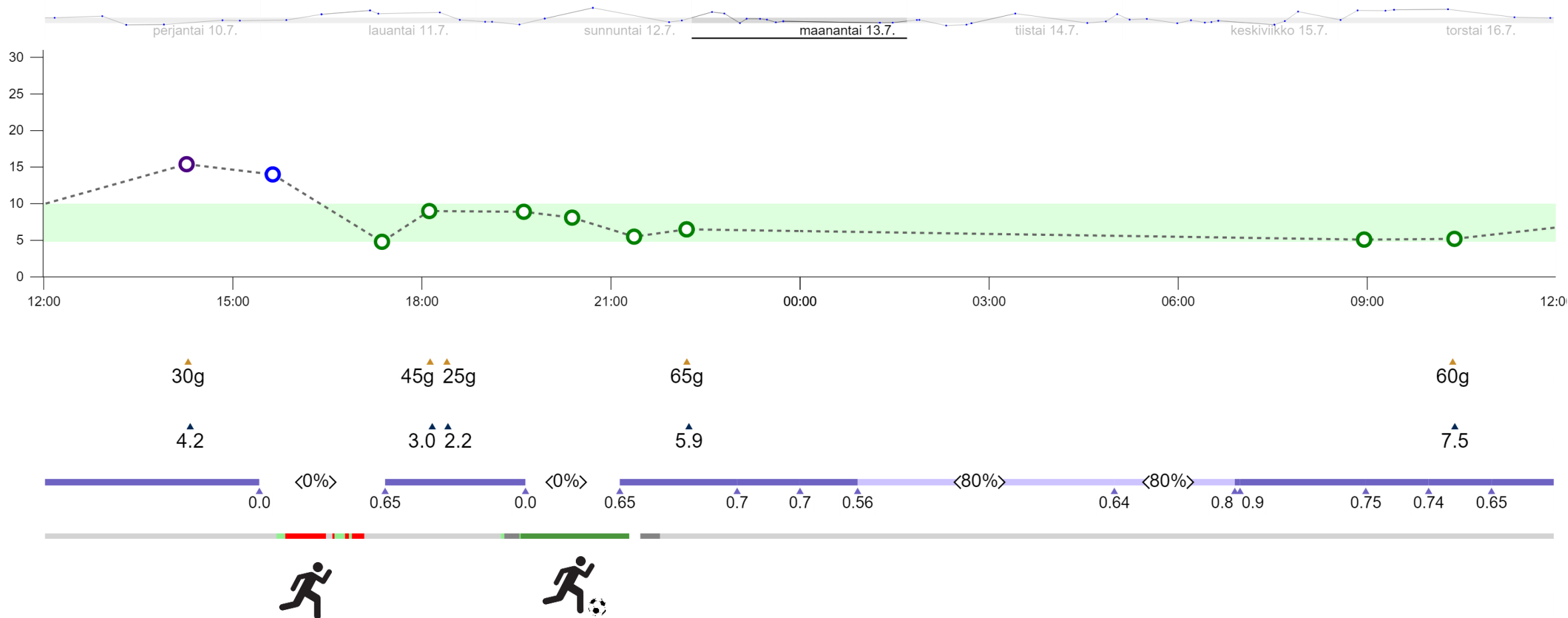


Notes



Verensokeri

Sulje!





Diabeetikon omahoitolomake

Sensotrend

Tietoja

Kysymyssarja 1: 1A | 1B | 1C | 1D | 1E

Kysymyssarja 2: 2A | 2B | 2C

Kysymyssarja 3: 3A | 3B | 3C | **3D**

3D Haluaisitko voida paremmin?

Onko Sinulla jokin mieltäsi painava tai arkielämäsi häiritsevä asia/ongelma?

Mitä tarpeita Sinulla on terveyteesi ja hyvinvointiisi liittyen?

- Liikunnan säännöllisyys on erittäin tärkeää.
- Sosiaalinen konteksti auttaa liikkumaan säännöllisesti.
- Kännykkäsovelluksessa suurin askel saattaa olla asentaminen.
- Datan kerääminen on helppoa, analysointi ei niinkään.
- Selkeät ilmiöt motivoivat selvittämään asiaa tarkemmin.
- Perustietojen saatavuus on tärkeää.

info@sensotrend.com



...making sense of diabetes trends

Mikael Rinnetmäki
mikael@sensotrend.com
+358 50 3855511
@mrinnetmaki



MITTAA JA



OPI



@sensotrend

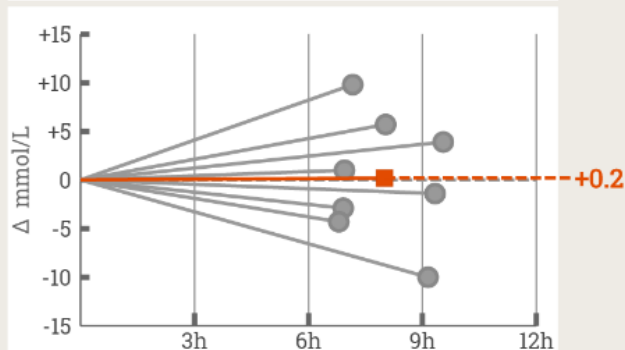


[Ongoing glucose profiling >](#)[Completed glucose profiles ▾](#)

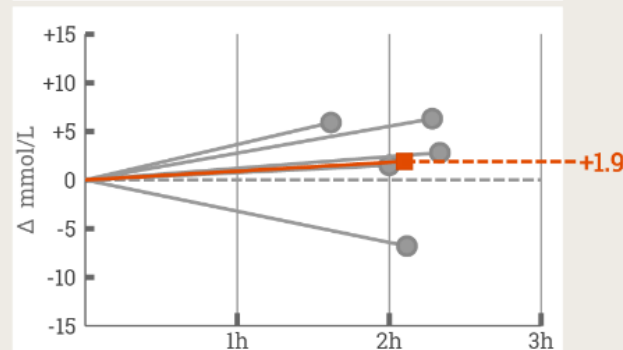
27.4.2014 - 13.5.2014

[Hide](#)

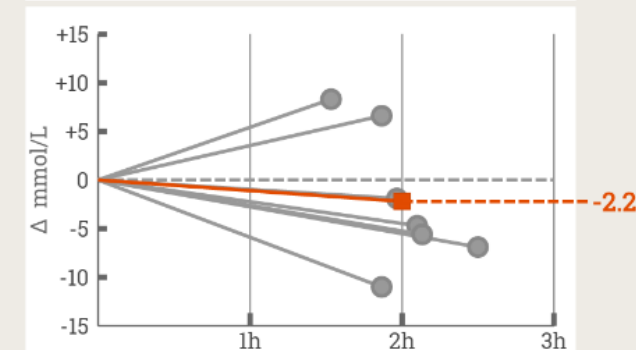
✔ Successfully completed. Analysis available.

[Glucose profile analysis: 27.4.2014 - 13.5.2014](#) **Change over sleep**11.1 mmol/L  11.3 mmol/L

On average blood glucose increases by **0.2 mmol/L**.
Variation of change is within **19.8 mmol/L**.

 **Change over first meal** 10.2 mmol/L  12.1 mmol/L

On average blood glucose increases by **1.9 mmol/L**.
Variation of change is within **13.1 mmol/L**.

 **Change over second meal** 12.9 mmol/L  10.7 mmol/L

On average blood glucose decreases by **2.2 mmol/L**.
Variation of change is within **19.3 mmol/L**.



Does this analysis reflect your own understanding of your blood glucose trends?



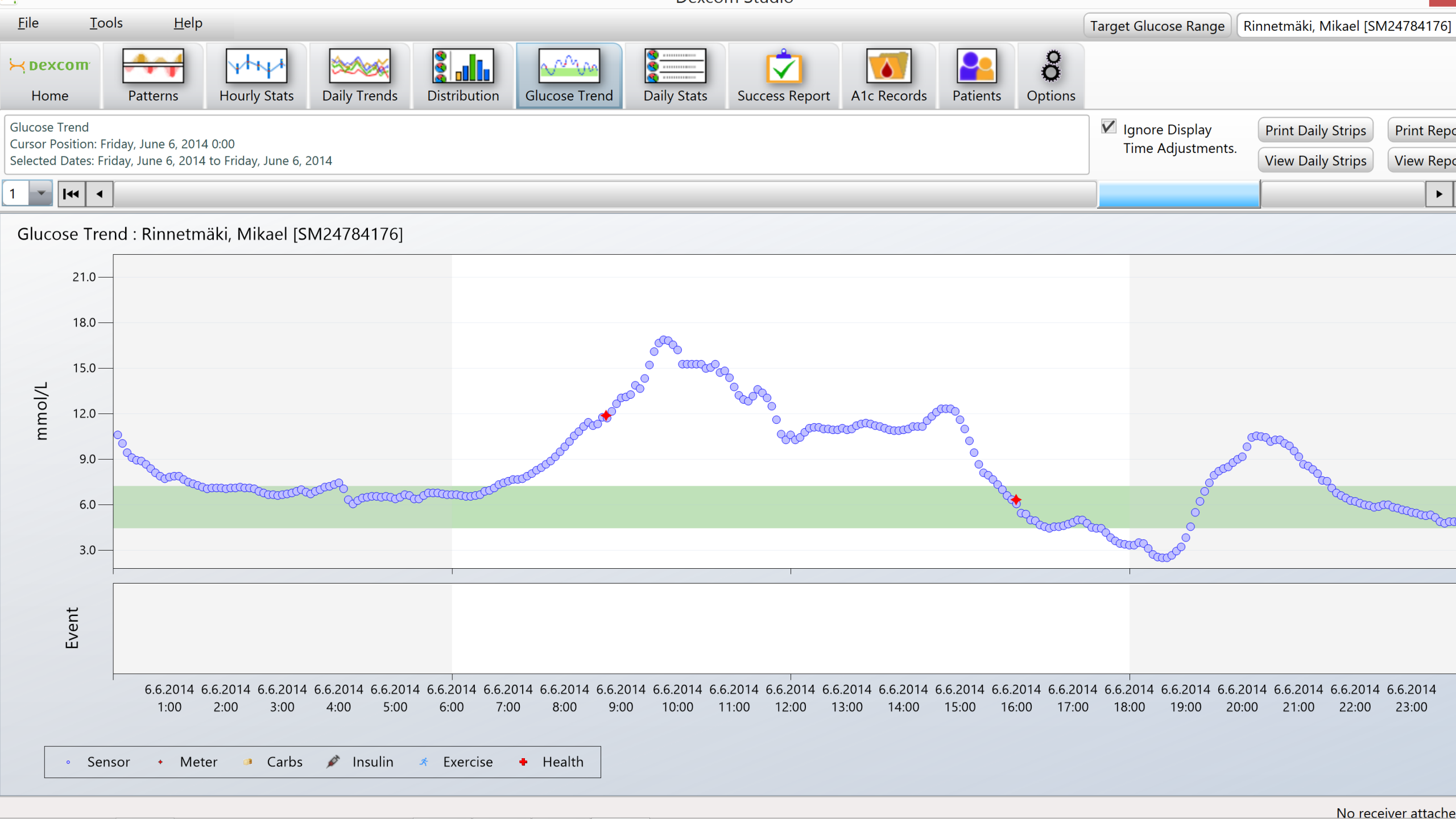
Yes



No

Your personal notes related to this profile:





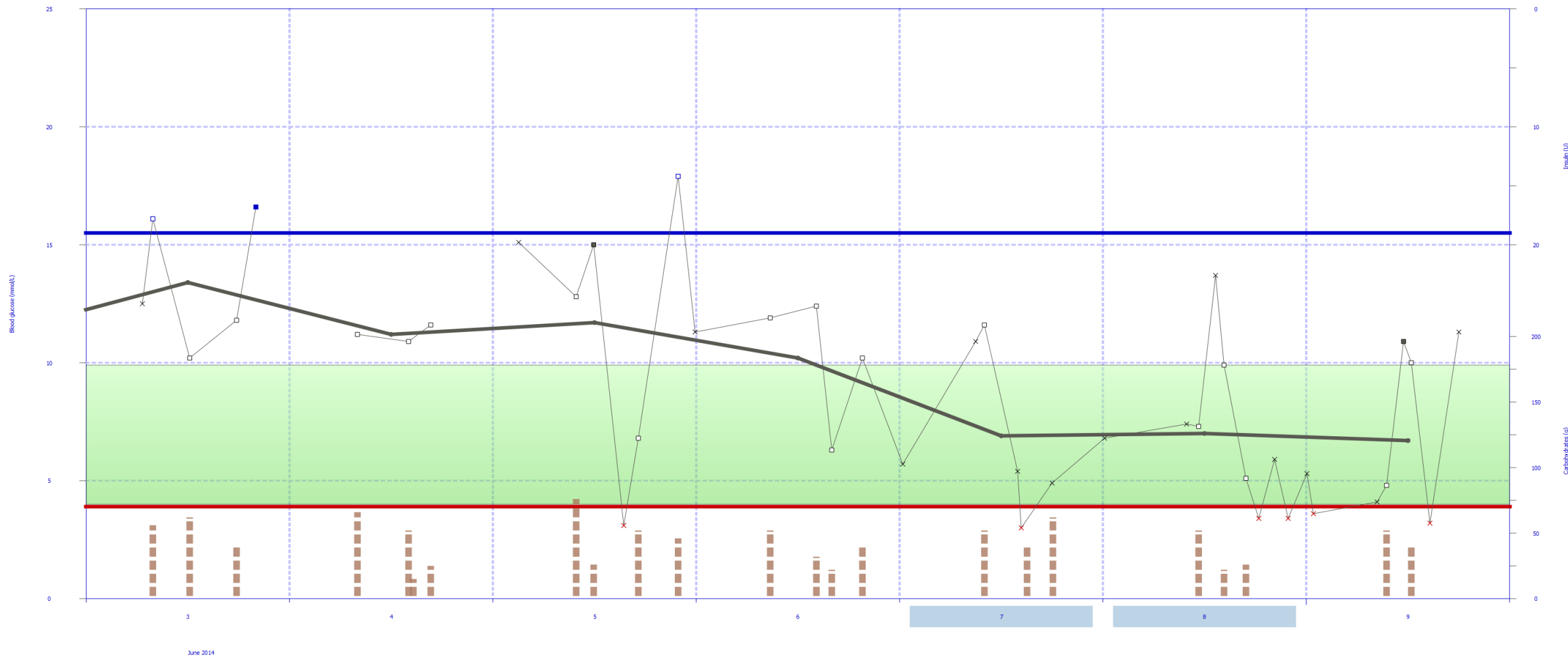
- Blood ...
- Status
- Trend ...
- Day gr...
- Week ...
- Metab...
- Distrib...
- Statistics
- Insulin ...
- Blood ...
- Diary

TIME RANGE

Show values for 1 week

3. JUN 2014 - 9. JUN 2014

TREND GRAPH



KEY

- × Blood glucose
- bG before meal
- bG after meal

- Connecting lines
- Mean bG
- Hyper limit

- Insulin (1,2,3)
- Hypo limit
- Hyper limit 15.5 mmol/L

- Carbohydrates
- × Hypoglycaemia
- × Hyperglycaemia

- Target range
- Weekend



...making sense of diabetes trends

Mikael Rinnetmäki
mikael@sensotrend.com
+358 50 3855511
@mrinnetmaki