

Terveysbuumi iski älypuhelimien

Mobiilisovellukset:
Terveyssovelluksista povataan uutta ulottuvuutta terveydenhuoltoon.

Heini Makkonen

Mobiilisovelluksista on yhä useammin oikeaa arjen apua. Varsinkin terveyteen ja liikuntaan liittyvät älypuhelinsovellukset ovat hurjassa nousussa. Terveysaiheisia mobiilisovelluksia arvioidaan olevan Applen AppStoressa ja Google Playssä yli 100 000, ja määrä on kasvanut valtavasti viime aikoina.

Älypuhelimella on nykyään mahdollista esimerkiksi seurata omaa unirytmää tai päiväaktiivisuutta, muistuttaa itseään riittävästä vedenjuonnista tai kävelemisestä, merkitä muistiin päivän ruokailut tai jopa seurata omaa sydänpainetta.

Kuluttajille suunnattujen liikunta- ja hyvinvointiaiheisten sovellusten lisäksi mobiilisovelluksia kehitetään yhä enemmän ammattilaisten käyttöön sopiviksi. Sovelluksilla povataan merkittävää kasvua tulevaisuudessa, sillä niiden uskotaan voivan kehittyä aidoksi osaksi terveydenhuoltopalveluja, sanoo terveysteknologian alan yrittäjä **Terhi Holappa** Usbimedista.

Uusi askel terveyspalveluille voisi löytyä palveluihin yhdistyvistä mobiilisovelluksista, sanoo Holappa.

–Lääkärit voivat monitoroida potilaiden terveydentilaa etäteitse, potilaat voivat hallita omaa terveyttään ja hyvinvointiaan sekä saada hyödyllistä terveystietoa ajasta ja paikasta riippumatta, Holappa kuvailee. Mobiilisovellus voi olla käyttötarkoituksesta riippuen myös lainmäärityksen mukainen lääkinällinen laite, jota viranomaisvaatimukset koskettavat.

Suomessa terveysteknologia on nousussa. Muun muassa kuopiolainen Mega Elektroniikka on saanut markkinoille terveysteknologian. Uusimpiin kuuluu sydämen rytmihäiriöitä monitoroiva Emotion Faros -laite, jon-

ka tieto välittyy puhelimeen ja pilvipalvelun kautta esimerkiksi lääkärin tarkasteltavaksi. Se on saatu testikäyttöön useisiin suomalaisiin sairaaloihin ja kansainvälisesti kymmeniin terveydenhuollon ja tutkimuksen organisaatioihin.

Terveyspelit ovat yksi tapa hyödyntää terveysteknologian. Peleillä tavoitellaan esimerkiksi terveyden, toimintakyvyn ja kuntoutuksen edistämiseen mielekkyyttä, tavoitteellisuutta ja hauskuutta.

Mega Elektroniikan aikaisemmin kehittelemä Healthygotch-kännykkäpeli mittaa sensorilla pelaajan sydämen EKG:tä syvähengityksen aikana ja arvioi henkilön stressitasoa. Pelihahmo muuttuu sitä terveemmäksi, mitä parempaan kuntoon pelaaja itsensä treenaa. Tämän tapaisen pelien toivotaan innostavan nuoria liikkumaan.

Kaikki mobiilissa toimivat terveyspelit eivät kuitenkaan ole vain nuorille suunnattuja, vaan niitä voidaan käyttää myös esimerkiksi vanhusten kuntoutukseen, sanoo terveysteknologian parissa työskennellyt Kuopio Innovationin asiantuntija **Antti Kotimaa**.

–Esimerkiksi pelituolit ovat innostaneet myös iäkkäämpiä kokeilijoita, joista monille pelimaailma on täysin vieras. Niissä pelin ohjailu tapahtuu tuolia kehon painolla kallistelemalla.

Kotimaa erottaa toisistaan terveyden ylläpitämiseen suunnatut sovellukset ja kuntoutussovellukset. Ensin mainittuihin kuuluvat esimerkiksi aktiivisuutta tai ruokavaliota tarkkailevat sovellukset, joiden käytössä ja kehittämisessä terveydenhuollon ammattilaisten tuki voi olla hyvä lisä mutta ei aina välttämätöntä. Jälkimmäiset taas tarvitsevat taustalleen ammattilaisia ollakseen turvallisia käyttää.

Mobiilisovellukset pitävät huolta terveellisistä elämäntavoista

Juoksulenkkien mittaamiseen, reitillä pysymiseen ja sykkeen tarkasteluun:



Sports Tracker, Endomondo tai Polarin kehittelemät Beat ja Flow, jotka toimivat yhdessä sykemittareiden ja -sensoreiden kanssa.

Unirytmien seuraamiseen:



Sleep Cycle, herätyskellosovellus. Seuraa käyttäjän unisyklejä ja ajoittaa herätyksen kevyen unen vaiheeseen halutun aikajakson sisällä.

Ruokailutapojen tarkkailuun:



MealTracker on esimerkki ruokapäiväkirjasta, johon päivän ateriat otetaan valokuvaa. Vedenjuontisovellus **Water Your Body** huomauttaa, kun keho on vesitasapainossa.

–Esimerkiksi selkäpotilaan kuntoutuksessa on tärkeää, että sovellus opastaa oikeisiin, ammattilaisten suunnittelemiin harjoitteisiin.

Peliteollisuudessa Suomella on pitkät juuret, ja suomalainen peliteollisuus kasvaa kansainvälisestikin mitattuna nopeasti, kertoo Neogames Finlandin tuore raportti. Vastaavasti Suomen terveydenhuolto on sosiaali- ja terveysministeriön mukaan yksi maailman eniten tietotekniikkaa hyödyntävistä.

Suomessa on hyvä pohja terveysteknologian kehittämiseen ja myös paljon teknologiaa, jota sovelluksissa voisi hyödyntää, sanoo Antti Kotimaa.

–Pelisisältöjä voidaan kehittää niin, että ne esimerkiksi tukevat aktiivista liikkumista, ruokavaliomuutosta tai päihteiden käytön vähentämistä. Terveysteknologian on paljon potentiaalia, kunhan ne vain saadaan suuren yleisen tietoon. Silloin suuret peliyhtiöt voisivat kiinnostua niistä.

Kotimaa uskoo, että terveyspelit voisivat tuoda uusia näkökulmia terveydenhuollon kehittämiseen.

–Vanhusväestön kasvaessa terveydenhuollon kustannukset kasvavat. Terveysteknologian avulla uudet ideat, joilla innostetaan ihmisiä pitämään yllä omaa terveyttään ja hyvinvointiaan, Kotimaa pohtii.



Mobiilisovelluksista myös muuta apua arkeen – lataa ainakin nämä:



Mobiililompakko
Näyttää pankkitilin saldon ja tapahtumat ilman tunnuslukutaulukkoa.

Posti
Etsii lähimmän postin, kirjelaatikon tai pakettiautomaatin ja seuraa lähetyksiä. Netpostissa voi lukea postinsa sähköisenä versiona.

Ottomaatit
Kertoo, missä sijaitsevat lähimmät Otto-automaatit.

Parkkan
Pysäköintimaksuun ei enää tarvita kolikoita. Näyttää myös lähellä olevat vapaat parkkiruudut.

112 Suomi
Ilmoittaa hätäpuhelinsoittajan sijainnin automaattisesti hätäkeskukseen.

Valopilkkku
Tilaa taksin ilman puhelua ja laskee arvioidun saapumisajan. Asiakas voi antaa arviointinsa kuljetuksen laadusta.

LÄHDE: SOVELLUSTEN TARJOAJAT JA SOVELLUSKAUPAT, KOONNUT: HEINI MAKKONEN, GRAFIKKA: HENNA TURUNEN

Tietotulva voi olla stressitekijä

Heini Makkonen

Kiinnostus omaan hyvinvointiin herää usein vasta sitten, kun terveydentila heikkenee. Miten saada ihmiset kiinnostumaan hyvinvoinnista jo ennen kuin mitään on tapahtunut? Pelillistäminen voisi olla yksi motivoiva tekijä, uskoo Kuopio Innovationin asiantuntija **Arto Holopainen**.

–Omaehtoisen hyvinvoinnin ja terveyden sovellukset tulevat olemaan tulevaisuudessa isossa roolissa kansanterveyttä ajatellen, Holopainen arvelee.

Itsensä mittaaminen on myös asiantuntija **Antti Kotimaan** mielestä juuri nyt kova juttu. Parasta olisi, jos terveysteknologian avulla voitaisiin yhdistää todellisia hyötyjä terveydenhuollolle.

Hyvinvoinnin ja terveyden sovellukset tulevat olemaan tulevaisuudessa isossa roolissa kansanterveyttä ajatellen.

Arto Holopainen

Eri kanavista tulevan tiedon tulva on jatkuvaa, ja terveysteknologian avulla voitaisiin yhdistää todellisia hyötyjä terveydenhuollolle.

Vaativuus olla ”jatkuvasti online”, älypuhelimien äärellä, voi olla joillekin itsessään stressitekijä.

Siihenkin on tarjolla sovelluksia, joilla voi rajoittaa puhelimen käyttöä itseltään, Holopainen huomauttaa.

–Voi kuulostaa aika erikoiselta, mutta itse asiassa tällaisiakin sovelluksia tarvitaan.