

**Tervetuloa mukaan tutkimukseen!**



**Ohjeita tutkimukseen osallistuvalla**

**Etämonitoroinnin käytettävyys raskauden seurannassa**

**Turun yliopisto**

## Verenpaineen mittaaminen

- ❖ Vältä ainakin 30 min ajan ennen mittausta raskasta fyysistä ponnistelua, tupakointia, kofeiinipitoisia juomia ja raskasta ateriointia tai muuta, mikä kiihdyttää sinua
- ❖ Istu selkänojaan nojaten rennossa, tukevassa asennossa olkavarsi paljastettuna. Käsivarsi lepää rentona pöydällä kämmenpuoli ylöspäin sopivasti kyynärpästä taivutettuna
- ❖ Aseta mittarin mansetti olkavarren ympärille siten, että sormi mahtuu mansetin ja ihon väliin
- ❖ Rentoudu ennen mittauksen aloittamista
- ❖ Paina mittari päälle. Älä puhu tai liikehdi
- ❖ Toista mittaus minuutin tai parin kuluttua
- ❖ Kirjaa matalammat lukemat sovellukseen

*(lähde: Lääkärikirja Duodecim 2017 ja Sydänliitto 2018)*



Etämonitoroinnin käytettävyys raskauden seurannassa

Turun yliopisto

## Älykello - Samsung Gear Sport

- ❖ Pidäthän kelloa riittävän napakasti ranteessa
- ❖ Vedenkestävä 50m saakka, anturin voi puhdistaa vedellä
- ❖ Kelloon on ohjelmoitu automaattisia aineistonkeruohjelmia, jotka mittaavat sykkettäsi ja sykevälivaihteluasi, asentoasi, askeleitasi ja untasi
- ❖ Tutkimuksen kannalta olisi tärkeää, että pitäisit kelloa öisin
- ❖ Muistathan ladata kellosi riittävän usein! Suosittelemme laitteen lataamista päiväsaikaan. Lataaminen kestää n. 1,5-2t
- ❖ Jos kello sammuu akun loputtua, älä pakota sitä uudelleen päälle, vaan lataa laite
- ❖ Vältä käyttämästä rannekkeen virransäästötilaa (tämä estää automaattisia sovelluksia toimimasta)
- ❖ Ethän ota kellon tehdasasetuksia käyttöön
- ❖ Olethan yhteydessä tutkijoihin, jos olet aikeissa vaihtaa puhelinta
- ❖ Yhdistä kello WiFiin lähettääksesi sen keräämään aineiston.  
Tämän jälkeen paina kellon alempaa nappia avataksesi valikon.  
Näyttöön ilmestyy useita pieniä ikoneita. Kellon kehää pyörittämällä löydät viimeisimpänä Wifiappin, paina tästä
- ❖ Kello ilmoittaa DONE, kun aineisto on lähetetty. WiFi -yhteys on hyvä ottaa pois päältä heti aineiston lähettämisen jälkeen virran säästämiseksi
- ❖ Lisää kellon ohjeita löydät halutessasi manuaalista  
<https://www.samsung.com/fi/support/model/SM-R600NZKANEE>

Etämonitoroinnin käytettävyys raskauden seurannassa

## Kyselysovellus - Prevent

Sovellus ilmoittaa etusivullaan aina kun päivän kysymys tai jokin kyselylomakkeista on sinulle täytettäväksi.

Toivomme sinun syöttävän tietosi verenpaineestasi viikoittain sovellukseen (aukeaa etusivulta -> merkitse verenpaineesi)

Voit ottaa tutkijoihin suoraan sovelluksen kautta viestillä yhteyttä tutkimuksiin liittyvissä seikoissa. Muistathan, että raskauden seurantasu jatkuu neuvolassa normaalisti tutkimuksesta huolimatta ja raskauteen liittyvät huolet sekä kysymykset tulee osoittaa tuttuun neuvolaasi.

Pyydämme, että lähettäisit sähköpostitse valokuvan äitiyskorttisi kaikista sivuista jälkitarkastuksen jälkeen.

Vastaamme mielellämme tutkimukseen liittyvissä kysymyksissäsi;

*Henrika Merenlehto*  
*TtK, tutkimusavustaja*  
*Hoitotieteen laitos, Turun yliopisto*

*Sähköposti: [hrmere@utu.fi](mailto:hrmere@utu.fi)*

*Puh. 050 3215 213*

*Hannakaisa Niela-Vilén*  
*TtT, erikoistutkija*  
*Hoitotieteen laitos, Turun yliopisto*

*Sähköposti: [hmniel@utu.fi](mailto:hmniel@utu.fi)*

*Puh. 044 0535 433*

Turun yliopisto vastaa tutkimuksen yhteydessä tapahtuvan henkilötietojen käsittelyn lainmukaisuudesta. Lisätietoja Turun yliopiston tietosuojavastaavalta [tietosuoja@utu.fi](mailto:tietosuoja@utu.fi).

Etämonitoroinnin käytettävyys raskauden seurannassa