



Sleep Well
Work Well

Voimaa
uniterveydestä!





Sleep Well
Work Well

Teknologia

Aki Happonen, DI, LitM
Savonia-amk



sleepandwork.karelia.fi



Sleep Well
Work Well

Sisältö

- Unen/aktiivisuuden mittaaminen
 - Lyhyesti historiaa
 - Sovellukset
 - Puettavat
 - Etämittaavat
 - Uusia laitteita
- Unitesti ja unitaitosovellus
- Rentoutuminen
- Liikunta
- Syöminen
- VR
- Unipolygrafia



Sleep Well
Work Well

Unen/aktiivisuuden mittaaminen



sleepandwork.karelia.fi



Sleep Well
Work Well

Lyhyesti historiaa

- Aktiivisuuden mittaaminen:
 - Askelmittari ”ManPo-Kei” – kymmenen tuhannen askeleen laskuri (1965)
 - Polarin maailman ensimmäinen langaton sykemittari Sport Tester PE2000 (1982) ja pari vuotta sen jälkeen Sport Tester PE3000 –mallin, jossa oli liityntä tietokoneeseen [1].

[1] https://www.polar.com/fi/tietoa_polarista/keita_olemme/innovaatiot



Sleep Well
Work **Well**

Sovellukset - Nukkuminen

- [Sleep Cycle](#) ja [Sleep as Android](#)
 - Seuraa ”unta” – herätys sopivaan aikaan
 - Ääni / kiihtyvyyssanturi
- [Sleep Time](#) – kiihtyvyyssanturi
- [Pillow](#) – vain iPhone, integroitu Apple Watchin kanssa
- [Good Morning - Alarm Clock](#) / [Sleepzy](#) (iPhone/Android) – Ääni
- [SleepScore](#)



Puettavat mittarit

- Sormus: [Oura](#) (HRV), [SleepOn](#) (Syke, veren happipitoisuus), [Thim](#) (parantaa nukkumista)
- Ranneke+sormustin: [EverSleep](#),
- Aktiivisuusrannekkeet: [Fitbit](#), [Polar](#), [Withings](#), [Garmin](#),...
- Ihoon kiinnitettävät: [Firstbeat](#), [Bittium Faros](#)



Puettavat mittarit

- Kuorsauksen esto: [Snorecircle](#), [Hupnos](#) (myös asennon tunnistus)
- Vastamelu: [QuietOn](#)
- Panta: [Sleep Shepherd Blue](#) (EEG, ääni), [Dreem](#) (EEG, syke, liike), [ibandplus](#) (EEG, ruumiin lämpötila, liike, syke), [BrainBit](#) (EEG), [Urgonight](#) (opettele keskittymään, rentoutumaan)
- Maski: [Neuroon](#) (EEG, silmän liike)



Sleep Well
Work Well

Etämittaavat

- Patjan alle: [Withings Sleep](#), [EMFIT QS+ACTIVE](#), [iFit Sleep HR](#), [Beatyrest](#)
- Pöydällä: [Circadia](#), [SleepScore Max](#)
- Tyynynt: [ZEEQ](#)



Sleep Well
Work **Well**

Robotti

- [Somnox](#) - unirobotti



Sleep Well
Work **Well**

Uusia laitteita

- <https://sleeptrackers.io/>



Sleep Well
Work Well

Unitesti ja unitaitosovellus

- [Unitaito](#) on maksullinen 5 viikon univalmennus sovellus
 - Sivulla on myös unitesti



Sovellukset - Rentoutus

- [Simple Habit](#) (uni, ahdistus), osin maksullinen
- [Calm](#) (Uni, stressi), osin maksullinen
- [Insight Timer](#) (meditaatio), osin maksullinen
- [Mindfulness App Leena Pennanen](#)
(rentoutuminen, keskittyminen, uni), osin maksullinen



Sleep Well
Work Well

Sovellukset - Rentoutus

- Headspace: Meditation & Sleep
 - Meditaatioon, ”satuja”
- Noisli - Focus, Concentration & Relaxation
(myös netissä)
- Relax Melodies
 - Rentouttavia ääniä



Sleep Well
Work Well

Sovellukset - Liikunta

- [Seven - 7 Minute Workout](#), graafisia animoituja ohjeita liikkumiseen
- [Sports Tracker](#), liikkumisen seurantaan
- [HeiaHeia](#), videoesimerkkejä



Sleep Well
Work **Well**

Syöminen

- www.finel.fi



Sleep Well
Work Well

VR

- Oculus Go:n rentoutus- ja meditaatiosovelluksia



Sleep Well
Work Well

Unipolygrafia

- Unipolygrafiassa mitataan
 - Aivosähkötoimintaa
 - Silmänliikkeitä
 - Lihasjänteyttä
 - Hengitysilmavirtausta
 - rintakehän ja pallean hengityслиikkeitä
 - veren happipitoisuutta
 - syketaajuutta, kuorsausta
 - nukkuma-asentoa ja jalkojen liikkeitä



Sleep Well
Work **Well**





Sleep Well
Work Well

Voimaa uniterveydestä!



sleepandwork.karelia.fi