

**HAASTAN SUT**



Liikunta - Ravinto - Lepo

# Ongelma: Suomi/Satakunta

Satakunnan asukasluku 2019 218 624

- noin 25% liikkuu terveytensä kannalta riittävästi 55t hlöä
- n. 75% ei liikkuu riittävästi 164t hlöä
- n. 30% geneettinen alttius sairastua diabetekseen 65t hlöä
- sairastumisriskissä 36t hlöä

Liikuntaneuvonnan prosessiin osallistuneen kustannukset 315 €/hlö/v (Varsinais-Suomen LiPaKe v.2013-2015)

Liikkumattomuuden aiheuttamat sote-kustannukset Satakunnassa 67,4 milj.€/v (385 €/hlö/v)

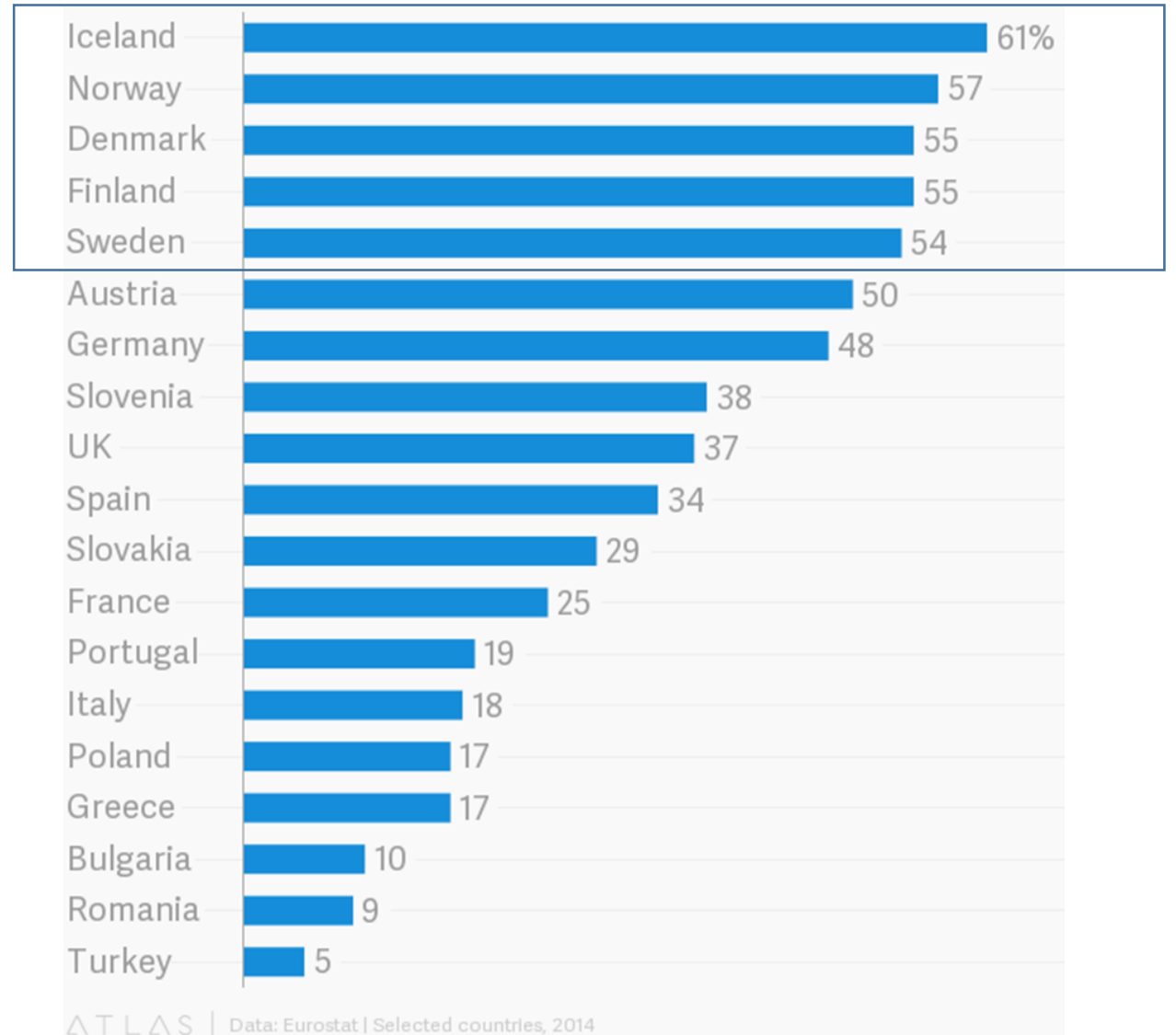
Liikkumattomuuden aih. kokonaiskustannukset Satakunnassa 235,9 milj.€/v (1 034 €/hlö/v)



# Ongelma: Eurooppa

Viikottainen liikuntamäärä euroopassa

Osuus ihmisistä jotka harrastavat liikuntaa  
2.5h tai yli viikossa



# Ratkaisu: Chatbot aktivoi asiakkaan muuttamaan elintapojaan

→ massoille suunnattu henkilökohtainen palvelu

- Asiakas: kunnat/kaupungit
- Chatbot sote-, kaupungin- tai kelan sivuilla
- Joka kuukausi aktivointivideo; liikkumis-, ravinto- tai lepohaaste
- Chatbot kartoittaa alkukysymyksllä käyttäjän kuntotason ja suosittelee sopivaa haastetta. Käy testauttamassa puristusvoimasi, verenpaineesi, haasta itsesi lankutuksella tai kyykyillä
- Chatbotilta ohjeita ja neuvoja (kuvia, videoita ja web-linkkejä)
- Uusista testeistä ilmoitus asiakkaalle tekstiviestillä

→ Chatbot on asiakkaan henkilökohtainen perosnaltrainer



# ToDo

## Markkinointi

- Sotepalveluiden täytyy tuottaa palvelu (johdon herättäminen)

## Tuotekehitys

- "Aktivointi"-sisällöt / kohderyhmät
- Videot (Oppilasyhteistyö)
- Chatbot-toiminta

## Pilottiasiakkaat

## Jatkokehitys

- Ensin liikunta, jatkossa myös ravinto ja lepo
  - Henkilökohtainen kunto-ohjelma
  - Ruokavaliosuositukset
  - Lisäohjeita/videoita/jne.

## Hinnoittelu

- 890 EUR aloitus + 49 EUR/kk
- Kuntosalit yms. palveluntarjoajat mukaan



# PORI

Ei helppo, mutta hieno valinta!  
Lankutushaasteessa aloitetaan 20s sessiolla ja kuukauden edetessä mennään vähän pidemmällekkin :)  
Kun ole valmis, käynnistä video.

Aloita

Oletko valmiina 4 - 3 - 2 - 1 - 0 lankutus alkaa...

+ Postiivista liikennettä kaupungin nettisivulle

---

**Oma terveys on kaikkien vastuulla.  
Haastan SUT liikkumaan enemmän, syömään paremmin ja  
nukkumaan makeammin.**

**marita.inkinen@satasairaala.fi  
harri@botteja.fi**

