

Paremman elämän käyttöliittymä

BitHabit
pähkinäkuoressa

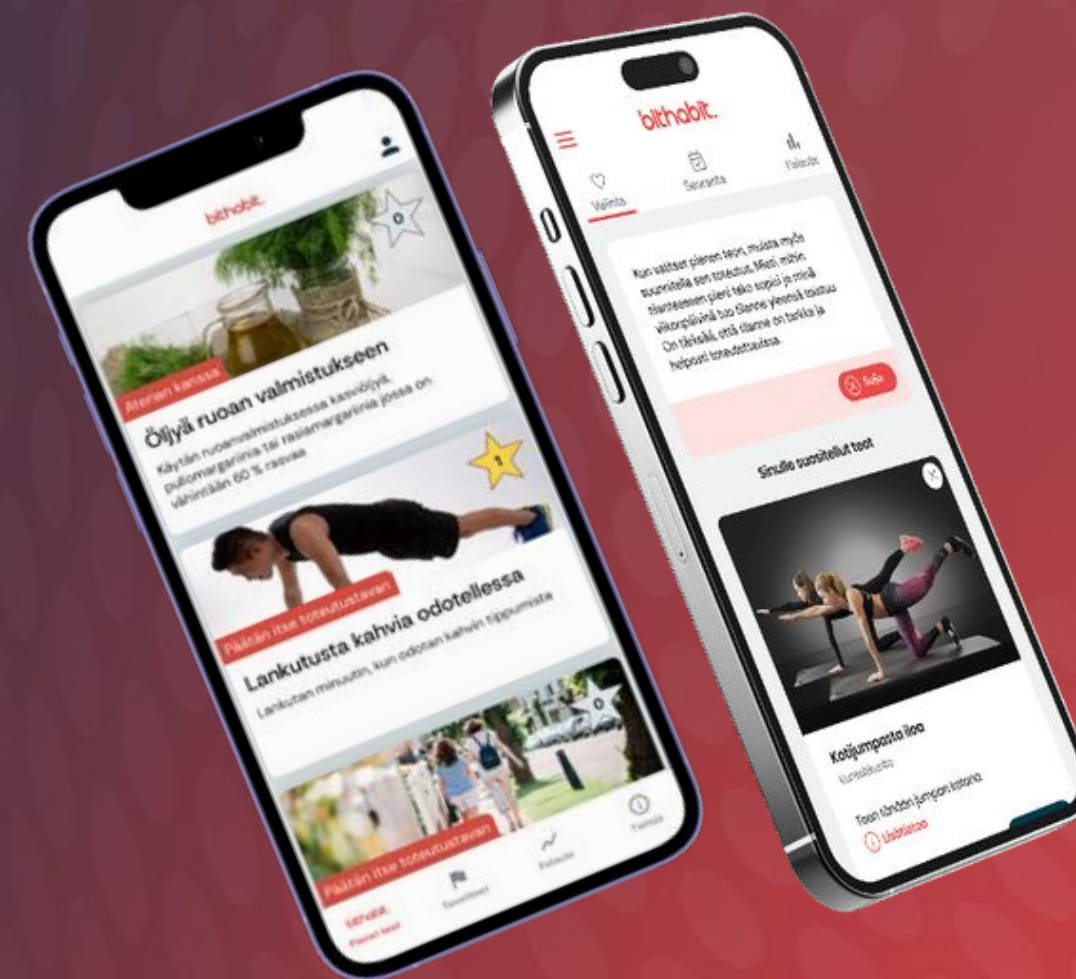


”Ihmiset eivät päättä tulevaisuudestaan.
He päättävät omista elintavoistaan, ja heidän elintapansa
tulevat ratkaisemaan heidän tulevaisuutensa.”



Tutkittuun näyttöön perustuva ratkaisu elintapaohjaukseen

- Tieteellisesti validoitu digitaalinen sovellus elintapamuutoksen tueksi.
- Perustuu käyttäytymistieteeseen, tottumusten muodostumisen teoriaan ja itsemääräämisteoriaan.
- Auttaa käyttäjää tekemään pieniä, arkeen sopivia tekoja ja toistamaan niitä – kunnes niistä syntyy pysyviä tapoja.
- Soveltuu tyypin 2 diabeteksen, esidiabeteksen ja ylipainon hoitoon ja ehkäisyyn



Pienillä teoilla kohti pysyviä elintapamuutoksia

POTILAAN NÄKÖKULMA



Terveyskartoitus, elintapamuutoksen aktivointi ja seuranta.



Ohjaa pieniin tekoihin, jotka toistettaessa johtavat elintapamuutoksiin.



Ladattava appi sovelluskaupoista. Saatavilla suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.



Helppokäyttöinen ja motivoiva.
Käytettävissä itsenäisesti ilman erillistä koulutusta.
Turvallinen.

OMINAISUUDET

HYÖDYT

Tukee prediabeteksen ja tyypin 2 diabeteksen hoitoa ja painonhallintaa



Helppo aloittaa ja käyttää – ei teknisiä esteitä.



Integroituu osaksi arkea.

Lisää itseohjautuvuutta ja onnistumisen kokemuksia.

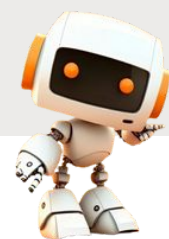


Vahvistaa autonomiaa ja itseluottamusta.



Kunnioittaa yksilön valinnanvapautta.

Pienillä teoilla kohti pysyviä elintapamuutoksia



HOITAJAN/LÄÄKÄRIN NÄKÖKULMA



Validoitu StopDia-hankkeessa.
Kustannustehokas ja skaalautuva.



Korkea tietoturva ja -suoja.
GDPR-yhteensopiva.



Mahdollistaa vaikuttavuuden
seurannan ja raportoinnin.
Tuottaa anonymisoitua dataa
vaikuttavuustutkimukseen.



Potilaslähtöisyys ja motivointi.
Tehokas kommunikaatio.

OMINAISUUDET

HYÖDYT

Prediabeteksen, tyypin 2 diabeteksen,
liikalihavuuden ja sen liitännäissairauksien
hoitoon sekä sairauden uusiutumisen ja
etenemisen estämiseen (tai hidastamiseen).

E11, R73.0, E65-E68.

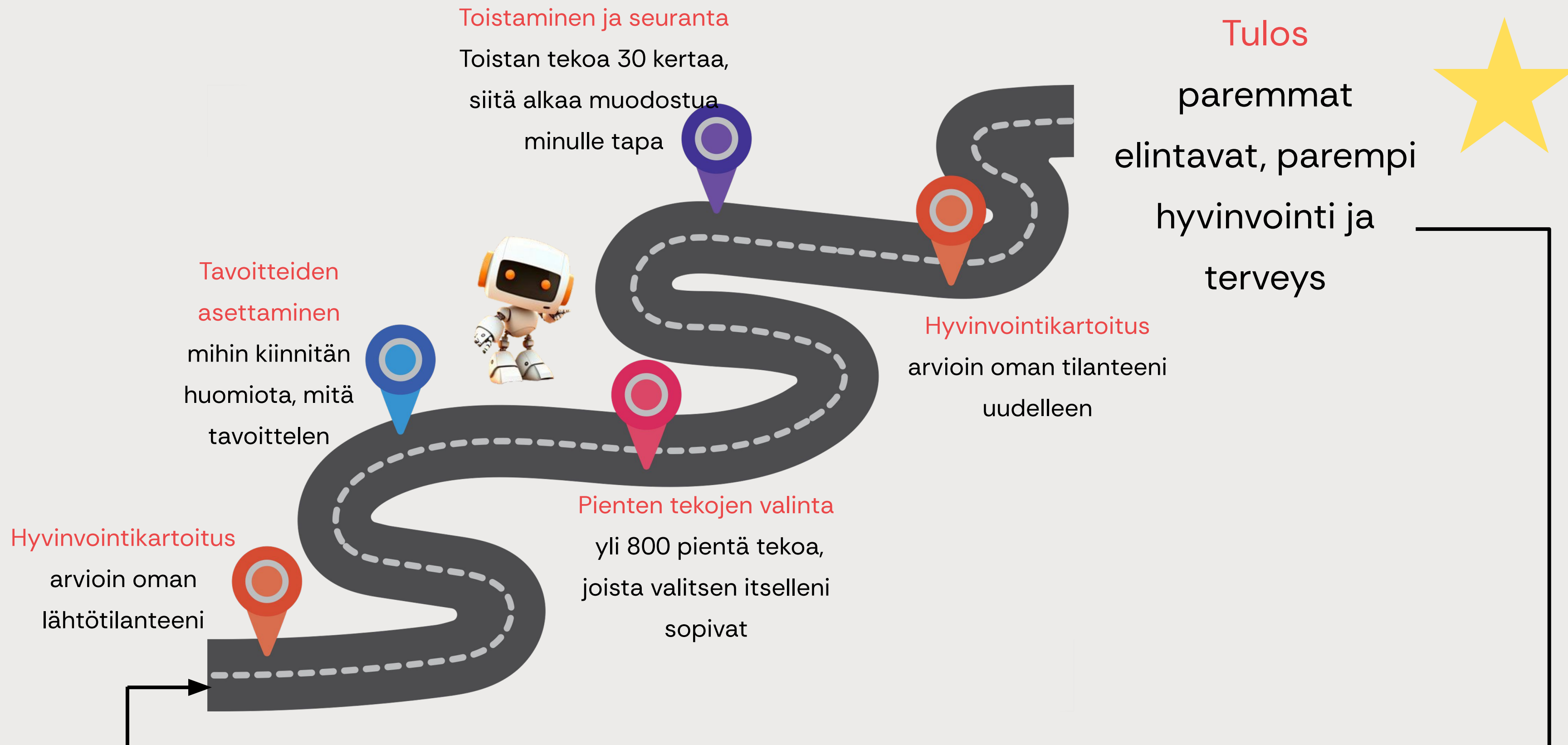
Helppo määrätä potilaalle ja ottaa
käyttöön.

Integroituu joustavasti hoitoprosessiin
Tukee potilaan omahoitoa ja
vähentää ammattilaisten kuormitusta.

Vahvistaa potilaan sitoutumista
hoitoon.



Miten BitHabit tukee elintapaohjausta





**Lomake avautuu nettilinkistä
tai QR-koodista**



**UUSI KÄYTTÄJÄ
HVA MALLILOMAKE**

Tällä lomakkeella voit määrätä potilaalle BitHabit sovelluksen.

Ilmoittajan nimi

BitHabit tekninen tuki: info@bithabit.fi, p. 040 826 6569

Ilmoittaja*

Käyttäjän etunimi*

Käyttäjän sukunimi*

Käyttäjän mobiilinumero

Jos olet lisäilmoittaja käytä alueen ja mobiilinumero, josta tämä lomake lähtee.

Käyttäjän sähköpostiosoite*

☐ En ole robot



Aktivoi BitHabit Pro

**Räätälöity
lomake
jokaiselle
Hyvinvointialueelle**

<https://app.bithabit.me/> – monitor:true

bithabit.

Hyvät tavat vahvistavat

Petteri Sveins

Wellpro Impact Solutions Oy

petteri.sveins@wellpro.fi

050 913 4773