

# Liikunta ja terveys

## Sovellukset älylaitteisiin

### Liikunta

- **SportsTracker:** Muuttaa älypuhelimesi helppokäyttöiseksi urheilutietokoneeksi, verkkosivu <https://www.sports-tracker.com/>

### Terveys

- **Lääkitys ja pilleri -muistutus:** Älä enää koskaan unohda ottaa lääkkeitäsi, verkkosivu <https://www.medisafeapp.com/>
- **Maisa:** julkiset sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut suoraan puhelimeesi, verkkosivu <https://www.maisa.fi/maisaa/Authentication/Login?>
- **MinunApteekkini:** Apteekin kanta-asiakas saa henkilökohtaisia tuotesuosituksia ja tarjouksia sekä kutsuja tapahtumiin, verkkosivu <https://www.morelex.com>
- **Omron connect (verenpainemittari):** Synkronoi verenpainearvot langattomasti sovellukseen, verkkosivu <https://www.omronconnect.com/>
- **Yliopiston Apteekki:** Kanta-asiakaskortti mobiilissa, verkkosivu <https://www.yliopistonapteekki.fi/>

## Verkkosivuosoitteet selainkäyttöön

### Liikunta

- **Jumppahetki** <https://areena.yle.fi/1-50489724>
- **Vantaan virtuaalijumpat** <https://www.vantaa.fi/virtuaalijumpat>
- **Vinkkejä liikkumiseen** <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/vinkkeja-liikkumiseen/>
- **Vahvike**, liikunta <https://www.vahvike.fi/fi/liikunta>
- **Voimaa vanhuuteen**, verkkosivu <https://www.voimaavanhuuteen.fi/>

### Terveys

- **Kela-lääkehaku:** <https://www.kela.fi/yhteistyokumppanit-laakekorvaukset-laakehaku>, ajantasaiset tiedot Suomessa kaupan olevista lääkkeistä sekä korvattavista perusvoiteista ja kliinisistä ravintovalmisteista

- **Käypä hoito -suositukset:** <https://www.kaypahoito.fi/>, käytännön tietoa sairauksista sekä niiden hoidosta
- **Terveyskirjasto:** <https://www.terveyskirjasto.fi/>, monipuolisesti tietoa terveydestä ja sairauksista asiantuntijoilta