

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä: Tuomi, J. & Välimaa, M. (2017). Pelillisuus terveyden edistämässä. Teoksessa Jouni Tuomi & Anna-Mari Äimälä (toim.) Viisaat valinnat – tietoa, tukea, ohjausta. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja B. Raportteja 93, 122-126.

URL:

<http://julkaisut.tamk.fi/PDF-tiedostot-web/B/93-Viisaat-valinnat-tietoa-tukea-ohjausta.pdf>

I 6 PELILLISYYS TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ

*Jouni Tuomi, FT, yliopettaja, terveyden edistäminen, Tampereen ammattikorkeakoulu
Maiju Välimaa, kättilö (YAMK), Pihlajalinna*

TIIVISTELMÄ

ON OSOITETTU, ETTÄ peleillä on mahdollista saavuttaa terveyttä edistäviä vaikutuksia. Terveyspeli MatchMaker-kehittämiprojektin tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa mobiilisovellus, jonka avulla voidaan ohjata ja tukea nuoria sekä nuoria aikuisia tekemään omaa seksuaali- ja lisääntymisterveyttä edistäviä valintoja.

ABSTRACT

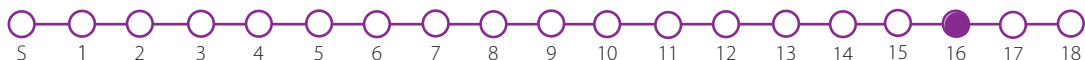
There is evidence that one can achieve health-promoting effects by games. The purpose of the wellness game MatchMaker development project was to design and implement a mobile application, which can guide and support young and young adults to make choices that promote their preconception health.

JOHDANTO

Lisääntymisterveyttä edistävän neuvonnan (Preconception Health and Care/ Preconception counselling) keskiössä on lisääntymisikäinen mies ja nainen, jotka hyötyvät terveellisistä elämäntavoista – haluavat he lapsia tai eivät. Mahdollisen tulevan lapsen terveyden turvaaminen on tärkeää. Preconception Health -käsitteen mukaisesti keskitytään toimenpiteisiin, joihin naiset, miehet ja terveydenhuollon ammattilaiset voivat ryhtyä vähentääkseen lisääntymisterveyden riskejä, edistääkseen terveellisiä elämäntapoja ja lisätäkseen valmiutta raskauteen. (Johnson ym. 2006; Mitchell ym. 2012; Reeve ym. 2014; Klementti & Raussi-Lehto 2014.)

Osana ViVa-hanketta tehtiin terveyspeli MatchMaker. MatchMaker täydentää ViVa-hankkeen tavoitteita innostaen, motivoiden ja sitouttaen nuoria tekemään tietoisia valintoja koskien seksuaali- ja lisääntymisterveyttä. MatchMaker-pelin kehittämiskuvaukseen voi tutustua tarkemmin Välimaa M. (2017) Terveyspeli MatchMaker. Hyvinvointipeli nuorille hedelmällisyyden suojelemiseksi (opinnäytetyö, YAMK), www.theseus.fi.

Kiitämme TAMKIn tukisäätiötä stipendeistä, joiden avulla mahdollistui pelin valmiiksi saattaminen.



TERVEYSPELIT TERVEYSKÄYTTÄYTYMISEN MUUTOKSEN TUKENA

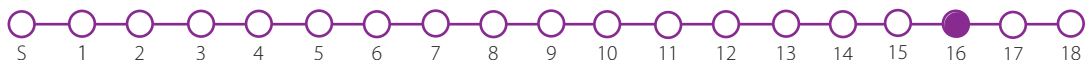
Terveyspelit kuuluvat niin sanottuihin hyötypeleihin (serious games), joiden pääkäyttötarkoitus on viihdekäytön sijaan muun muassa terveyden edistämässä (Laaksonen ym. 2015). Terveyspelit on jaoteltu kahteen kategoriaan: Hyvinvointipelit ”wellness games” ja lääkepelit ”medical games”. Lääkepelit ovat tarkoitettu käytettäväksi kuntouksessa ja tiettyjen sairauksien hoidossa. Pelien taustalla on tutkimusta, joista on saatu näyttöä siitä, että peleillä olisi terveyttä edistäviä vaikutuksia. Hyvinvointipelien tavoitteena on terveellisten elintapojen edistäminen ja ylläpitäminen sekä terveyskäyttäytymisen muutoksen tukeminen. (Kaleva ym. 2013; Luhtala 2015; Laaksonen ym. 2015, 27.) Esimerkkejä hyvinvointipeleistä löytyy mm. ”Pelikatalogi – pelaten osalliseksi” (JAMK 2017). Sivuston pohjalta voi päätellä, että hyvinvointipeleillä on monia alakategorioita.

Tällä hetkellä globaalit terveyspelien markkinat ovat vasta syntymässä ja alan ilmiöitä kuvaava terminologia on vielä hahmottomassa. Sitran (2013) selvityksen mukaan, yksityisten ja julkisten toimijoiden halu investoida lääkinnällisiin terveyspeleihin on matala. Selvityksessä myös todetaan, että kilpailu on vasta alkamassa ja alan suuryritykset odottavat vielä perustajiaan. (Kaleva ym. 2013.)

Terveyspelin kehitysprosessi edellyttää monialaista osaamista, jossa yhdistyy pelinkehityksen ja pelimekaniikan osaaminen sekä ymmärrys ja teoreettinen tieto kohteena olevasta terveysaiheesta ja terveyden edistämisestä. Terveyspelin kehittämisessä terveyteen liittyvä sisältö on tärkeää. Pelin terveyttä edistävän vaikuttavuuden takaamiseksi, sen tulee pohjautua tutkittuun tietoon sekä terveyden edistämisen teorioihin. Huomiota pitää kiinnittää myös siihen, kuinka pelissä saavutetut terveyteen liittyvät tavoitteet siirretään osaksi todellista elämää. (Laaksonen ym. 2015.)

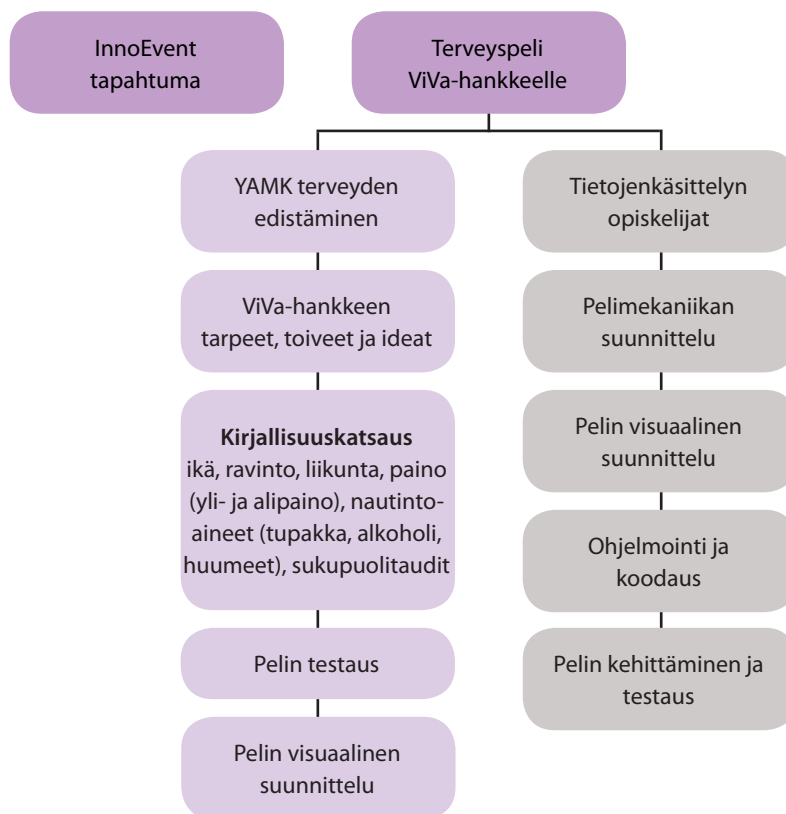
PELIN TEKEMINEN

MatchMakerin toteuttaminen tehtiin monialaisena yhteistyönä. Pelin alkuperäinen idea syntyi TAMKin InnoEvent-viikon yhtenä tuloksena. Monialainen kahdeksan opiskelijan tiimi esitti ViVa-hankkeelle BabyMaker-pelin idean. Peli oli suunniteltu pelattavaksi tietokoneen näytöllä tai tabletilla.

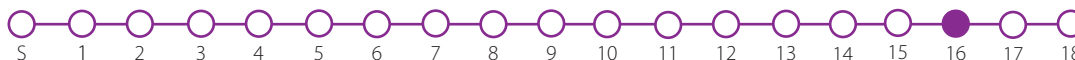


Ajatuksena oli, että sovelluksessa olisi useita valmiiksi määriteltyjä hahmoja sekä kaksi eri sukupuolta olevaa määrittelemätöntä hahmoa. Hahmojen sisältöalueet määräytyivät seksuaali- ja lisääntymisterveyteen vaikuttavien seikkojen pohjalta. ViVa-hanke varasi pelinkehittelyoikeudet itselleen. Sopimuksena oli, että ideaa saisi käyttää ViVa-hankkeessa voittoa tuottamattoman pelin kehittämiseen.

Pelin varsinainen toteutus tehtiin monialaisena yhteistyönä. Opiskelijoita oli tietojenkäsittelyn (AMK) ja terveyden edistämisen (YAMK) puolelta. Työnjako (kuvio 1) muodostui siten, että tietojenkäsittelyn opiskelijoiden vastuulle kuului pääasiassa pelin kehitys ja pelimekaniikka. Terveyden edistämisen opiskelijan pääasiallisena vastuuna oli luoda terveystieto, johon pelin hahmojen sisältöaiheet perustuivat, pelin logiikan toimiminen ja ohjata projektia terveyden edistämisen näkökulmasta. Kaikki osallistuivat pelin visuaalisuuden suunnitteluun, pelihahmojen ja tarinan suunnitteluun. Monien nimiehdotusten jälkeen pelin nimeksi tuli MatchMaker.



Kuvio 1. Toimintakaavio pelin kehittämisestä



Pelin hahmojen sisältöaiheiksi muodostui ikä, ravinto, liikunta, paino, nautintoaineet (tupakka, alkoholi, huumeet) ja sukupuolitaudit. Seksuaali- ja lisääntymisterveyteen vaikuttaa moni muukin tekijä, mutta tässä aiheet oli rajattava pienen tilan (näyttö) vuoksi vain muutama keskeiseen aiheeseen. Jokaisesta aiheesta tehtiin pienimuotoinen kirjallisuuskatsaus pelissä käytetyn tiedon oikeellisuuden takaamiseksi.

Peli esitettiin neljällä henkilöllä. Heidän palautteensa perusteella peliin tehtiin muutoksia.

LYHYESTI MATCHMAKER-PELIN PELAAMISESTA

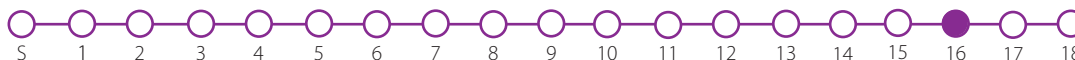
Sovelluksen aluksi pelaaja voi valita joko suomen tai englannin kielen. Seuraavaksi pelaaja valitsee hahmot: Yksi mies ja yksi nainen. Sovelluksessa on viisi valmiiksi määriteltyä mieshahmoa ja yksi määrittelemätön mieshahmo. Sovelluksessa on lisäksi viisi valmiiksi määriteltyä naishahmoa ja yksi määrittelemätön naishahmo. Näiden hahmojen avulla pelaaja saa tietoa hedelmällisyyteen vaikuttavista tekijöistä. Ajatuksena on myös, että pelaaja voi asettaa omat ja kumppaninsa (tietona on, että ”luomu” raskauden aloitukseen tarvitaan sekä mies että nainen) tiedot määrittelemättömän hahmon tietoihin, ja pohtia pelin avulla lisääntymisterveyttä omalla kohdallaan. Hahmojen sisältöalueet määräytyivät Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen toimintaohjelman 2014–2020 (2014) sekä ViVa-hankkeen tavoitteiden pohjalta.

MatchMaker -peli löytyy ViVa-hankkeen sivuilta (www.viva.tamk.fi).

KOKEMUKSIA PELISTÄ

Peliä on ”mainostettu turuilla ja toreilla”. Se on otettu innostuneesti vastaan. Palaute on ollut positiivista, ja peli on saanut nuoret aikuiset pohtimaan lisääntymisterveyttä myös henkilökohtaisena kysymyksenä. Mutta koska pelin aikana näyttö on suhteellisen täynnä tavaraa, sitä on helpompi pelata tietokoneen tai padin näytöllä kuin pienemmissä mobiililaitteissa.

Peli tehtiin alusta alkaen kaksikieliseksi (suomi ja englanti), mikä mahdollisti sen kansainvälisen jakamisen. Myös kansainvälinen palaute on ollut innostunutta.



LOPUKSI

Terveyspeli MatchMakerin sisältö täyttää tärkeimmät lisääntymisterveyttä edistävän neuvonnan piirteet: Parasta lisääntymisterveyden edistämistä on hyvä terveys ja toisinpäin. Pelin kautta haetaan asennemuutosta neuvonnan ja valistuksen avulla sekä pyritään tukemaan nuorten ja nuorten aikuisten tietoisia lisääntymisterveyteensä liittyviä valintoja ja ehkäisemään tahatonta lapsettomuutta.

Lähteet

JAMK 2017. Pelikatalogi – pelaten osalliseksi. <http://oppimateriaalit.jamk.fi/pelatenosalliseksi/> (tutustuttu elokuu 2017)

Johnson, K., Posner, S.F., Biermann, J., Cordero, J.F., Atrash, H.K., Parker, C.S., Boulet, S. & Curtis, M.G. (2006). Recommendations to improve preconception health and health care—United States: A report of the CDC/ATSDR Preconception Care Work Group and the Select Panel on Preconception Care. *MMWR* 55(RR06), 1–23. Tulostettu 29.5.2016. <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr5506a1.htm>

Kaleva, J-P., Hiltunen K. & Latva, S. 2013. Mapping the full potential of the emerging health game markets. Sitra, the Finnish Innovation Fund. Sitra Studies 72. Helsinki 2013 <http://www.sitra.fi/julkaisut/Selvityksiä-sarja/Selvityksiä72.pdf>

Laaksonen, C., Suvivuo, P. & Kuukasjärvi, A. (toim.) 2015. Terveesti nyt ja huomenna – Näkökulmia yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan terveyden edistämiseen. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 219. Juvenes Print Oy. Tampere. Luettu 16.9.2016 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165923.pdf>

Luhtala, L-L. 2015. Critical elements underpinning the emergence of the medical game ecosystem: gamifying traumatic brain injury rehabilitation in Finland. Turun kauppakorkeakoulu. Markkinointi. Pro gradu -tutkielma.

Mitchell, E.W., Levis, D.M. & Prue C.E. 2012. Preconception health: awareness, planning, and communication among a sample of US men and women. *Maternal Child Health Journal* 16 (1): 31–39. Tulostettu 25.7.2016. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20734124>

MatchMaker. www.viva.tamk.fi

Reeve, M-E., Charafeddine, L., Zhong, N., Padilla, C., Yunis, K., El Rafei, R., Alamiddine, K., Zhao, X., Jiang, X. & Howson, C. 2014. Preconception Health Assessment in China, Lebanon and the Philippines: Applicability to Other Countries. *Maternal & Child Health Journal* 18 (5): 1066–1074. Tulostettu 25.7.2016. <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10995-013-1334-6>

Klemetti, R. & Raussi-Lehto, E. (toim.) 2014. Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020. Opas 33. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL).

Välimaa, M. 2017. Terveyspeli MatchMaker. Hyvinvointipeli nuorille hedelmällisyyden suojelemiseksi. TAMK, Opinnäyte (YAMK). www.theseus.fi

