

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

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

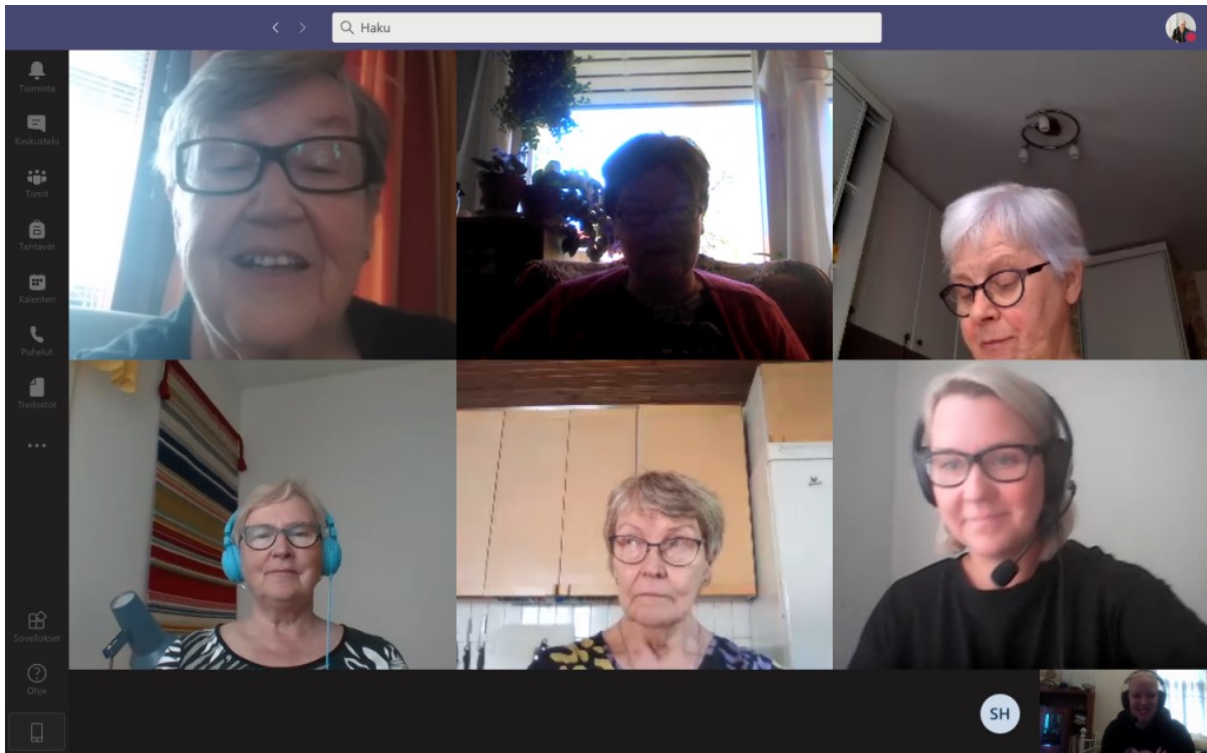
To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Hagström, S. & Heinonen, T. (2020) Luovia etätoteutuksia yritysyhteistyössä koronan aikana. Hippi-hanke blogi, 20.10.2020.

URL: <https://hippa.metropolia.fi/2020/10/luovia-etatoteutuksia-yritysyhteistyossa-koronan-aikana/>

20/10/2020 - Tarja Heinonen

Luovia etätoteutuksia yritys yhteistyössä koronan aikana



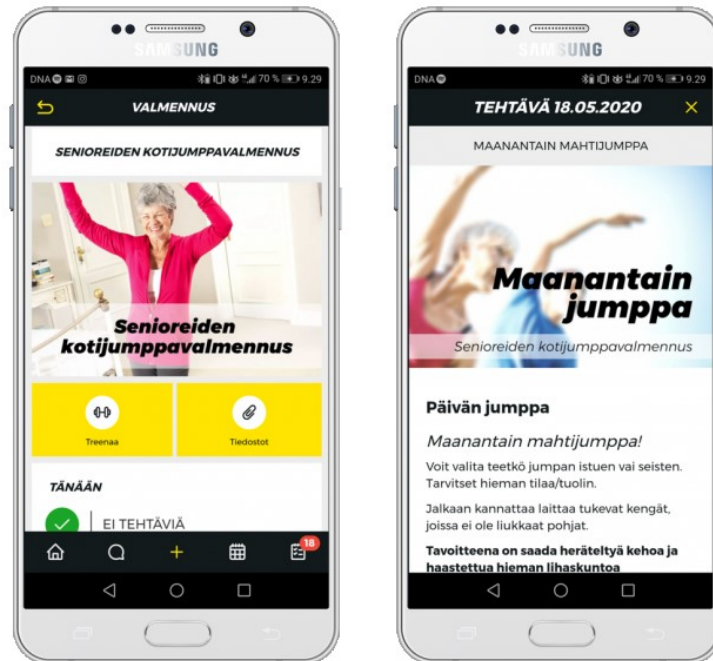
Innokkaita senioreita ottamassa haltuun Hyvinvoinnin avaimia.

Senioreiden kotijumppavalmennus oli koronakevään 2020 ketterän yhteistyön tulos. Koronaepidemia vaikutti erityisesti yli 70-vuotiaiden normaaliin elämään voimakkaasti. He joutuivat karanteeninomaisiin olosuhteisiin koteihinsa ja kaikki ulkopuolisten järjestämät harrastukset ja sosiaaliset kontaktit jäivät tauolle. Tilanteen takia ikääntyneiden liikunnan harrastaminen ja fyysisten toimintakyvyn harjoitteet olivat vaarassa jäädä vähemmälle. Pilotin idea syntyi tästä tarpeesta ja näistä lähtökohdista. HIPPA-hankkeessa Tampereella oli jo ennen epidemian aiheuttamia rajoituksia aloitettu yhteistyökeskustelut lempääläisen Healthfactory Oy:n kanssa. Yrityksen tuotteina ovat SYKE Tribe –tuotemerkin alla erilaiset etävalmennukset ja –ohjelmat. Kohderyhmänä näissä ovat erityisesti nuoret aikuiset. Yritys oli kiinnostunut laajentamaan kohderyhmäänsä ikääntyneiden suuntaan ja tästä lähtökohdasta aloitettiin keskustelut Hipan hankehenkilöiden kanssa.

Suunnittelu karanteenissa olevien ikäihmisten aktivoimiseksi lähti käyntiin nopealla ja ketterällä aikataululla ja tuloksena syntyi Senioreiden kotijumppavalmennus –etätoteutus. Valmennus oli viiden viikon kestoinen mobiililaitteella tai tietokoneella toimiva jumppaohjelma. Valmennusohjelman sisällön käytännön toteutukseen saatiin TAMKista mukaan kolme fysioterapeuttipiskelijää, jotka suorittivat näin projektiopintojaan ohjaavan

opettajansa ja hankkeen henkilöstön ohjauksessa. Opiskelijat Sonja Arminen, Kiia Arsiola ja Hanna Mikkolainen suunnittelivat ja videoivat valmennusten harjoitteet. Fysioterapiaopettajina mukana olivat Ilkka Piironen ja Laura Hilden.

Joka päivälle oli oma ohjelmansa. Valmennusohjelman tekninen toteutus oli Syke Triben vastuulla ja toimitusjohtaja Terhi Immonen oli aktiivisesti mukana pilotin suunnittelussa ja toteutuksessa. Hipasta Tarja Heinonen ja Suvi Hagström koordinoivat ja organisoivat pilotin toteutuksen. Valmennuksen ajankohta oli 18.5.-21.6.2020.



Etätetauspilotissa joka päivälle oli oma jumppansa. Maanantait olivat mahtijumppa-päiviä.

Pilottitoteutuksen kokonaistavoitteena oli kerätä palautetta ikääntyneille suunnatun verkossa toteutetun kotijumppavalmennuksen kokemuksista aidoilta loppukäyttäjiltä. Yritys toivoi saavansa tietoa, miten mobiilisti tapahtuva etävalmennus soveltuu ikääntyneille, minkä tyyppiset sisällöt kiinnostavat kohderyhmää ja miten ikääntyneet kokevat mobiilisovelluksen käytettävyyden ja onko heillä siihen kehittämisajatuksia.

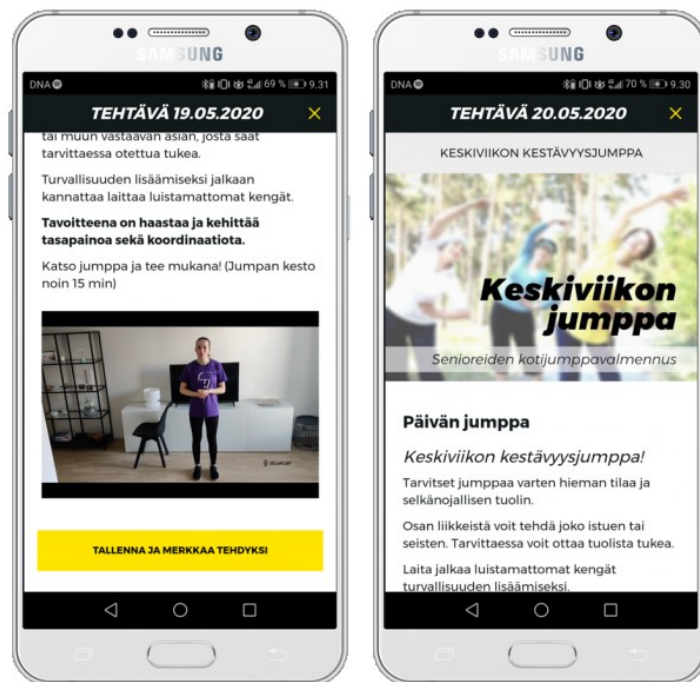
Osallistujia ympäri Suomea

Osallistujien rekrytointia varten laadittiin kutsukirje, jota jaettiin projektiin osallistuvien henkilöiden omissa verkostoissa maantieteellisesti laajalle alueelle. Osallistujia olikin eri puolelta Suomea, mm. Tampereelta, Kangasalta, Oulusta, Porista ja Helsingistä. Pilotin päättyessä loppuhaastatteluun vastasi 22 osallistujaa. Heistä 19 oli naista ja 3 miestä. Osallistajat olivat iältään 70-84-vuotiaita keskiarvon ollessa 74,1 vuotta. Aikaisempaa teknologian (tietokone, tabletti, älypuhelin) käyttökokemusta osallistujilla oli lähes kaikilla. Ainoastaan yksi vastaaja kertoi, että ei ollut juurikaan käyttänyt teknologiaa aikaisemmin. Pari heistä käytti ahkerasti myös mm. Teamsia yhteydenpitoon koronaepidemian johdosta.

Monelle tietokoneen käyttö oli tullut tutuksi työelämässä. Osallistujat käyttivät valmennussovellusta omilla laitteillaan; tietokoneella, älypuhelimella tai tabletilla.

Pilotin viimeisellä viikolla toteutetun loppuhaastattelun lisäksi palautetta ja kokemuksia kerättiin osallistujilta koko pilotin ajan. Aivan pilotin alussa kaikkiin osallistujiin otettiin henkilökohtaisesti yhteyttä puhelimitse. Osallistujat jaettiin kolmeen ryhmään ja pilotin kuluessa opiskelijat pitivät yhteyttä kuhunkin osallistujaan heidän haluamallaan tavalla, kerran viikossa tai vasta pilotin päättyessä. Pilotin kuluessa osallistujilta kysyttiin mm. kuinka harjoittelu on sujunut ja miten muutoin on jaksanut poikkeustilanteen aikana. Mahdollista oli myös saada etäohjausta harjoitteiden suorituksiin, jos niissä oli ollut hankaluutta.

Jo aikaisemmissa HIPPA-hankkeen testauksissa on todettu, että huolellinen suunnittelu ja tuotteen tai palvelun käyttöönotto varmistaa onnistuneen testausprosessin. Tämä kävi toteen myös tällä kertaa. Pilotin huolellisen kokonaissuunnittelun ja hankehenkilöstön koordinoinnin lisäksi opiskelijat suunnittelivat jummat huolella ja kohderyhmän lähtökohdista. Toimintakyvyn eri asteet otettiin huomioon mahdollistaen liikkeiden tekemisen joko seisten tai istuen. Yhteinen tavoite eri osapuolten kesken myös motivoi onnistuneeseen toteutukseen.



Myös harjoitteiden videointi tapahtui todellisena ”koronatoteutuksena”. Opiskelijat tallensivat jumppavideot kukin omissa kodissaan.

Opiskelijoille projekti oli opettavainen ja mielenkiintoinen kokemus. Yhteistyö monen eri tahon kanssa opetti paljon uutta. Aikaisempi kokemus ikäihmisten kanssa toimimisesta ja jumppien ohjaamisesta oli nyt sovellettava etätoteutukseen. Haasteena alussa oli videoiden kuvaaminen, sillä kenelläkään heistä ei ollut kokemusta jumppavideoiden kuvaamisesta.

Koronatilanteen takia videot kuvattiin kunkin omassa kodissa kännykkäkameroilla. Kuvaustilan järjestelyt vaativat näin järjestelyitä. Tarkka kuvaussuunnitelma ja videoiden käsikirjoittaminen helpottivat jumppien yhtenäistä ilmettä ja selkeitä ohjeita, joista osallistujat antoivatkin hyvää palautetta. Ikääntyneille pyrittiin tarjoamaan lähtökohtaisesti turvallisia, matalan kynnyksen jumppia, joista tulee hyvä mieli.

Mitä jumppavalmennus antoi osallistujille?

Seniorit kokivat, että valmennuksella oli ollut positiivinen vaikutus vointiin. Vastauksissa nousi erityisesti esiin mahdollisuus tehdä jumppaa kotona ja oman aikataulun mukaan. Lisäksi säännöllisyys ja jokapäiväisyys nähtiin motivoivina tekijöinä. Ohjaajilla oli myös selkeästi motivoivaa vaikutusta. Korona vaikutti myös jumppamotivaatioon, koska muut liikkumismahdollisuudet olivat vähissä. Sovelluksen muistutukset koettiin kannustavina, syntyi ”positiivinen velvollisuuden tunne”. Koska jumppien kesto oli osallistujien mielestä hyvin mitoitettu, niitä oli mukava tehdä päivittäin. Jumpat eivät olleet liian pitkiä.

”Liike teki hyvää.”

Valmennus lisäsi myös tavoitteellista liikkumista ja olipa siitä ollut hyötyä myös ajokorttitarkastuksessa, kun fyysinen kunto oli parantunut. Eräs osallistuja oli odottanut joka päivä, että saa alkaa tekemään jumppaa. Äänellä ohjatut videot nähtiin mainioina.

”Innosti, että mikäs ohjelma tänään on.”

Pilottiin osallistuneet suosittelisivat jumppasovellusta ehdottomasti muillekin ikäihmisille. Erityisesti henkilöille, jotka eivät muuten harrasta paljoa liikuntaa ja jotka pysyttelevät kotioloissa. Vastaavaa ohjelmaa suositeltiin myös työikäisille. Teknologian käyttökokemuksen mainittiin auttavan sovelluksen käytössä.

”Erityisesti kaikki venytykset hyviä. Ikäiseni helposti jymähtävät paikalleen.”

”Sisältöä elämään.”

”Paljon kiitoksia, todella virkistävää. Tuli merkattua muitakin asioita mitä päivän aikana tekee.”

Opiskelijoiden yhteydenpitoa kiiteltiin. Opiskelijoiden ystävällisyys, kannustavuus ja hienotunteisuus koettiin myönteisenä. Joillekin yhteydenpito toi helpotusta yksinäisyyteen. Osa taas ei kokenut tarvitsevansa yhteydenpitoa pilotin aikana, vaan tuki pilotin alkaessa oli riittävä. Alussa joillakin oli teknisiä haasteita, mutta kaiken kaikkiaan sovellusta pidettiin helppokäyttöisenä. Haastavinta oli esitetolomakkeen täyttäminen, mutta siitäkin selvittiin projektihenkilöstön, opiskelijoiden ja yrityksen tuen turvin.

”Koronatilanteen takia jokainen viesti ja yhteydenotto virkisti ja vauhditti menoa.”

Yritys oli erittäin tyytyväinen äärimmäisen jouhevasta yhteistyöstä ja nopeasta konseptin kokeilusta. TAMKin projektihenkilöt saivat kiitosta sujuvasta kommunikoinnista ja siitä, että yritys sai tilaa toteuttaa itseään. Yritykselle oli myös erittäin positiivinen yllätys miten

helposti ja hienosti myös TAMK:n fysioterapeuttiopiskelijat ottivat oman osuuden kokeilusta vastaan. Työskentely heidän kanssaan oli helppoa ja vaivatonta.

”Tällaiset asiat eivät ole aina itsestäänselvyyksiä digitaalisia palveluita tuottaessa, varsinkin kun mukana on useampi taho ja toimija. Tässä oli ns. startup-meininkiä eli tuottavaa tehokasta tekemistä. Tämä oli loistava kokeilu, missä sai purettua monia oletuksia mm. senioreiden osaamisen tason liittyen mobiilisovellusten käyttöön sekä omaehtoiseen tekemiseen.”

Etäjumppavalmennuksesta Hyvinvoinnin avaimiin

Jatkumona Senioreiden kotijumppavalmennukselle toteutimme alkusyksyllä senioreille neljän kerran Hyvinvoinnin avaimet –etätapaamissarjan. Toteutuksessa oli mukana kaksi Metropolian geronomiopiskelijaa, Johanna Huiko-Lahtinen ja Nina Lähtenmäki. He suunnittelivat Hyvinvoinnin avaimet –sarjan ja käytännössä toteuttivat sen Teamsissa. Toteutuksen organisoinnista ja ohjauksesta vastasivat HIPPA-hankkeesta Tarja Heinonen ja Suvi Hagström. Hyvinvoinnin avaimet –etätoteutusta tarjottiin Senioreiden kotijumppavalmennukseen ilmoittautuneille henkilöille ikään kuin jatkumona hyvinvoinnin teemoihin. Hyvinvoinnin avaimissa pureuduttiin seuraaviin aiheisiin: aivoterveys, mielen terveys ja ravitsemus. Lisäksi neljännellä kerralla käytiin läpi mahdollisia kysymyksiä ja kerrattiin aikaisempien tapaamisien aiheita. Tapaamiskerroilla sisältöinä oli johdatus päivän aiheeseen sekä tietoa siitä, vastavuoroista keskustelua osallistujien kanssa, vinkkejä ja neuvoja sekä harjoituksia. Osallistujat olivat kiitettävän aktiivisia. Tapaamisiin varattu aika ei meinannut riittää virkeän keskustelun takia. Osallistujia oli kahdeksan eri puolilta Suomea, heidän joukossa yksi pariskunta.



Nina Lähteenmäki ohjaa aivojumppaa.

Johanna ja Nina lähettivät joka tapaamiskerran jälkeen osallistujille sähköpostilla teoriaosuutensa katsottavaksi uudelleen ja sen mukana muuta sillä kerralla käsiteltä materiaalia ja harjoituksia. Samalla he tsemppasivat osallistujia. Osallistujilla oli mahdollisuus esittää kysymyksiä käsitelystä aiheesta ja myös etukäteen lähettää kysymyksiä seuraavan viikon teemaan.

Osallistujat antoivat toteutuksesta erittäin hyvää palautetta. Toteutus oli ollut mielekäs ja sisältö hyödyllistä. Hyvinvoinnin avainten koettiin lisänneen osallistujien hyvinvointia ja myös motivaatiota omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen.

”Onnistuitte kympin arvoisesti. Kiitos. Meille ei uusia asioita tullut, mutta teki hyvää kerrata aivoterveyttä. Kiitos. Ja tällöinen etäjuttu oli uusi, hieno kokemus. Olen iloinen, että sain olla mukana.”

”Iso kiitos tästä! Olen tyytyväinen lähdettyäni mukaan ja olen kertonut tästä muillekin. Ajankohta tosi hyvä näin korona-aikaan.”

Etätoteutuksesta saatiin loistavaa kokemusta

Teams-yhteyksissä oli jonkin verran teknisiä haasteita, mutta kokonaisuutena etätoteutus onnistui hienosti. Kokemus oli uusi niin opiskelijoille ohjaajina kuin varmasti myös senioreillekin. Tämä antoi rohkaisua vastaavien etätapaamisten ja –toteutusten järjestämiseen myös tulevaisuuteen. Näinkin on mahdollista tuoda sisältöä ja sosiaalisia kontakteja ikäihmisten päivään.

Opiskelijoille Hyvinvoinnin avaimet oli mielenkiintoinen oppimisprojekti, koska he eivät olleet aikaisemmin pitäneet tapaamisia etänä senioreille. Etukäteen hieman mietitytti, kuinka seniorit hallitsevat toteutuksen vaatiman teknologian. Toteutuksen suunnittelussa pitikin ottaa huomioon, että tapaamisten sisältö ja materiaalit olisi helppo ottaa käyttöön. Myönteisenä yllätyksenä tulikin, kuinka nykypäivän seniorit ovat ottaneet digiloikan yhdessä muun yhteiskunnan mukana. Monelle etätapaamiseen osallistuneille etäpalvelun käyttö olikin jo tuttua, ja heille joille se ei ollut, oppiminen tapahtui nopeasti. Nykypäivän seniorit ovat aktiivisia ja tässä ajassa eläviä. Heidän tietotaitonsa ovat mahtavat.

”Opiskelijoina oli hieno päästä luomaan ja kokeilemaan erilaista etävalmennusta. Vaikka tapaamiset suoritettiin etänä, tulivat osallistujat kuitenkin tutuksi ja yhteishenki oli loistava. Tässähän myös seniorit saivat samalla sosiaalista vuorovaikutusta muiden ikätovereidensa kanssa. Oli hienoa olla mukana kehittämässä jotakin uutta, sellaista joka on tarkoitettu juuri vuoden 2020 senioreille.”

Kirjoittajat:

Suvi Hagström, DI, fysioterapeutti AMK, LitM, projektikoordinaattori, TAMK/TKI-palvelut

Tarja Heinonen, TtM, fysioterapeutti, TtT tohtoriopiskelija, Kehittämispäällikkö, TAMK/TKI-palvelut

Kuvat: SykeTribe, Johanna Huiko-Lahtinen, Nina Lähteenmäki