



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

INKA JOKISUO

# **Päiväkirjasovellus kuntoutumis- prosessia tukemassa**

Hankeyhteistyö Satakunta DigiHealthin  
kanssa

SOSIAALIALAN KOULUTUSOHJELMA

2021

Tekijä(t) Jokisuo, Inka	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2021
	Sivumäärä 34 + 1	Julkaisun kieli suomi
Julkaisun nimi Päiväkirjasovellus kuntoutumisprosessia tukemassa		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Päihdekuntoutujia tulee monista eri taustoista ja jokainen heistä on oma yksilönsä. Opinnäytetyöni tavoitteena oli luoda lisää apuvälineitä omaan kuntoutumiseen. Älypuhelimien käyttö on nykyään hyvin yleistä ja se toimii usein monenlaisen eri työvälineen korvaajana, kuten kalenterin ja muistion. Tämän vuoksi koen kuntoutumista tukevan matalan kynnyksen työvälineen olevan sopiva lisä puhelimeen mukana kulkemiseen.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyöni tilaajana toimi Porin Sininauha ja se toteutettiin Satakunta DigiHealth-hankkeen kautta. Yhteistyötahoina oli mukana myös Nakkilan Sataedun animaatio- ja peliala. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tuottaa päihdekuntoutujille matalan kynnyksen päiväkirjasovellus älypuhelimeen, joka olisi mukana tukemassa kuntoutumisprosessia. Alan ammattilaisten on myös mahdollista hyödyntää sovellusta asiakastyössä. Tämä päiväkirjasovellus nimettiin Ololokiksi.</p> <p>Sovelluksen testauskertoja toteutettiin Porin Sininauhan sekä Nuorten digiverstaan tiloissa. Kerätystä palautteesta koostin listan, jonka pohjalta sovellukseen tehtiin muutoksia hankkeen resurssien puitteissa. Haasteina olivat monet lait ja säädökset, jotka loivat rajat työskentelylle sekä nopea aikataulu. Sovellukseni pohjautuu kysyntään kuntoutumista edistävästä menetelmästä päihdekuntoutujille. Projektin aloitus vaati laajaa selvitystyötä niin teoreettisesti, kuin myös käytännössä laajasti keskustellen alan ammattilaisten sekä myös päihdekuntoutujien kanssa. Aiheesta minulla oli aiempaa tietoa opintojeni sekä työharjoittelujeni kautta. Sovellus on Google Play-kaupassa beta-versiona ja toivon sen olevan hyödyksi eri työkentillä sekä yhtenä esimerkkinä mahdollisesti tulevissa projekteissa. Yhteiskunnassa on selkeästi tarve monipuoliselle päihdekuntoutumisen eri työvälineille, jotta kuntoutuja pystyisi räätälöimään itselleen sopivimmat kuntoutumiselle.</p>		
Asiasanat: ehkäisevä päihdetyö, päihdehuolto, päihdekuntoutus, toiminnalliset menetelmät		

Author(s) Jokisuo, Inka	Type of Publication Bachelor's thesis	Date Month Year November 2021
	Number of pages 34 + 1	Language of publication: Finnish
Title of publication Diary application to support rehabilitation process		
Degree programme Bachelor of Social Services		
Abstract There is a lot of substance abuse rehabilitations with different backgrounds and each of them are their own individuals. The goal of my thesis is to create new tools to help the customers with their rehabilitation. Using smartphones is very common nowadays and it replaces many tools like calendar and notepad. In my opinion this is why a low-threshold application like smartphone app is a suitable addition to support with rehabilitation  My functional thesis was commissioned by Pori Sininauha and it was implemented through the Satakunta DigiHealth project. Nakkila Sataedu's animation and gaming industry was also involved in the project. The purpose of my thesis was to produce a low-threshold diary application for substance abuse rehabilitators on a smartphone that would be involved in supporting the rehabilitation process. It is also possible for professionals to utilize the application in customer work.  The application was tested at the Pori Sininauha and the Youth Digital Workshop. From the collected feedback I compiled a list on the basis of which changes were made to the application within the framework of the project resources. Challenges included many laws and regulations that created boundaries for the work as well as a fast schedule. My application is based on the demand for a method to promote rehabilitation for addicts. The start of the project required extensive research work both theoretically and in practice. It also required extensive discussions with professionals in the field as well as substance abuse rehabilitators. I had past knowledge of the subject matter through my studies and internships. The app is in beta at the Google Play Store. I hope it's going to be useful in a variety of workspaces and for future projects. There is a clearly need in society for variety of tools for substance abuse rehabilitation so that rehabilitators can tailor the most appropriate ones for their rehabilitation.		
Key words: preventive drug and intoxicant work, social work with intoxicant abusers, substance abuse rehabilitation, functional methods		

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 YHTEISTYÖKUMPPANIEN ESITTELY .....	6
2.1 Porin Sininauha ry .....	6
2.2 Satakunta DigiHealth-hanke.....	7
2.3 Sataedu Nakkila animaatio- ja peliala .....	7
3 TEOREETTINEN PERUSTA .....	8
3.1 Ehkäisevä päihdetyö.....	8
3.2 Mielenterveystyön osa-alueet ja palvelujärjestelmä.....	10
3.3 Päihdeasiakkaan haasteet .....	12
3.4 Palvelut ja menetelmät .....	13
3.4.1 Ohjauksen käsite .....	14
3.4.2 Motivoiva haastattelu.....	15
4 TILASTOTIETOA YHTEISKUNNAN TERVEYDENHUOLLON MENOISTA	15
5 TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	16
5.1 Päiväkirjasovelluksen luominen.....	17
6 VAATIMUSMÄÄRITTELY.....	19
6.1 Tuotteen rajoitteet.....	20
6.2 Toiminnalliset ja ei-toiminnalliset vaatimukset .....	20
6.3 Kehitystyön vaatimukset .....	21
6.4 Mukautuvuusvaatimukset.....	22
7 TIETOSUOJA.....	22
8 SOVELLUKSEN TESTAAMINEN.....	23
9 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	24
10 POHDINTA .....	25

LÄHTEET

LIITTEET

## 1 JOHDANTO

Päihdetyötä säädellään lailla ja päävastuu sen järjestämisestä ovat kunnilla. Päihdetyötä toteutetaan kuntien ja alueiden lisäksi myös valtakunnallisesti, jolloin yhteistyön merkitys verkostojen välillä on ensiarvoisen tärkeää. Ehkäisevä päihdetyö on ennaltaehkäisevää työtä jakaen tietoa ja ymmärrystä päihteenkäytön riskeistä ja haitoista sekä siinä pyritään takaamaan jokaiselle perusoikeudet ikään katsomatta. Ehkäisevää työtä voidaan tehdä monimuotoisesti eri ikäryhmille, niin sosiaalisella medialla, kuin myös suoralla kohtaamisella. Erilaisia tapoja ovat muun muassa valistavat päihdepelit, luennot sekä videot. (Ehkäisevän päihdetyön [www-sivut](#).)

Opinnäytetyöni mobiilisovellus on suunnattu edistämään päihderiippuvaisten kuntoutumista, jota kotihoidon on myös mahdollista hyödyntää työssään. Sovelluksen käyttäjä kirjaa päivittäin kysytyihin kysymyksiin vastaukset ja tarkoituksena on pitää sen käyttö helppona ja vaivattomana. Sovelluksen yleisilme on yksinkertainen ja siisti sekä vastausvaihtoehdot ovat pääosin 1-3 tai kyllä ja ei. Sovelluksesta on liitteenä kuvia työni lopussa (Liite 1).

Sovellus kerää diagrammiin aiempia kirjauksia, josta on mahdollista päätellä kuntoutujan sen hetkistä kuntoutumisprosessin vaihetta. Sovelluksen käyttäjä voi jakaa diagrammin tietonsa WhatsApp:n kautta linkillä esimerkiksi kotihoidolle, ja näin he voivat yhdessä tarkastella tuloksia, käydä keskustelua ja ohjata tarvittaessa päivittäisissä toiminnoissa. Päihdetyö käsitteenä on hyvin laaja, joka sisältää kaiken työn eri päihteen parissa, kuten alkoholin, tupakan sekä huumausaineiden. Sovellukseen oli mukaan otettu mieliteko-osiossa rahapelit, koska ne ovat usein mukana muiden päihdeongelmien kanssa.

## 2 YHTEISTYÖKUMPPANIEEN ESITTELY

### 2.1 Porin Sininauha ry

Opinnäytetyöni tilaajayrityksenä toimii Porin Sininauha, joka on valtakunnallisen Sininauhaliiton jäsenjärjestö. Se on voittoa tavoittelematon yhdistys, joka tarjoaa tukea ja apua päihdeongelmallisille sekä vaikeassa asemassa oleville porilaisille sekä lähikuntalaisille. Palvelumuotoja ovat esimerkiksi tuetun asumisen asumisyksiköt, ensisuoja sekä matalankynnyksen palvelupiste tarjoten apua arjen erilaisten arkisten asioiden hoitamisessa. Sininauhan toiminnassa näkyy vahvasti hankeyhteistyö ja tällä hetkellä heillä on yhteistyötä muun muassa työpaja- ja työllistämistoimintaan, matalan kynnyksen tukipiste rahaongelmiin sekä hanke väkivaltaisen käyttäytymisen vähentämiseen tai lopettamiseen.

Päihdeasiakkaiden haasteet liittyvät usein arjessa selviytymiseen, kuten oman talouden raha-asioiden hoitamiseen, sosiaalisen verkoston ja riippuvuuksista johtuvaan päihdeiden käyttöön tai yhteiskunnasta irtaantumiseen. Sininauha pyrkii tukemaan päihdeidenkäytöstä kuntoutumista ja sen vuoksi opinnäytetyöni sovellus soveltuisi hyvin asiakkaan arkeen. Sovellus on henkilökohtainen ja käyttäjä voi halutessaan jakaa omat kirjaukset esimerkiksi kotihoidon työntekijälle keskustelun tueksi. Sovelluksen helppokäyttöisyyden ja viihdyttävän ulkomuodon vuoksi se pyritään pitämään matalankynnyksen työvälineenä kuntoutumisprosessissa ja sen käyttö ei ole aikasidonnaista.

Porin Sininauhalla toimii myös Nuorten Digiverstas, jossa sovellus oli myös testattavana. Digiverstas on tarkoitettu 16-29-vuotiaille nuorille, jotka haluavat arkeensa mielekäästä tekemistä. Se tarjoaa yksilö- ja ryhmätoimintaa, joka tukee nuoren osallisuutta ja opettaa tietotekniikan käyttöä digilaitteiden parissa. Digiverstaalla oppii myös sosiaalisia taitoja, terveellisiä elämäntapoja sekä sen avulla pystyy ylläpitämään vuorokausirytmää. Digiverstaalle ei tarvita lähetettä, mutta se on mahdollista olla osana sosiaalista kuntoutusta. Tällöin nuoren tulee olla yhteydessä esimerkiksi omaan sosiaalityöntekijäänsä. Toiminta voi mahdollistaa esimerkiksi kuntouttavaan työtoimintaan pääsyn. (Porin Sininauhan www-sivut 2021)

## 2.2 Satakunta DigiHealth-hanke

Opinnäytetyöhöni liittyvä sovellus on luotu yhteistyössä Satakunta DigiHealth-hankkeen kanssa. Hanke pyrkii lisäämään teknologiaosaamista, hyödyntämään hyvinvointitekniologiaa sosiaali- ja terveysalalla sekä parantamaan sote-palveluiden saavutettavuutta, asiakaskokemusta ja niiden laatua. Hanke on toiminnassa ajalla 1.1.2019–31.12.2021 ja sen toteutuksesta vastaavat Satakunnan ammattikorkeakoulu, Sataedu, Prizztech Oy, Tampereen yliopisto sekä WinNova. Rahoittajina ovat Satakuntaliitto (EAKR) sekä alueen kunnat. Hankkeessa kehitetään tuotteita ja palveluita, jotka edistävät asiakkaiden hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä sekä uusia työvälineitä sosiaali- ja terveysalan henkilöstölle. Samalla tehdään myös tutkimusta uusien teknologiainnovaatioiden hyödyntämismahdollisuuksista ja niiden vaikuttavuudesta. (Satakunta DigiHealthin www-sivut 2020.)

Opinnäytetyöni sopii hyvin hankkeen toimintaan, mutta siitä ei tuoteta erillistä tutkimusta. Optimaalisin tilanne olisi, jos sovellus koettaisiin hyödylliseksi jatkossakin ja se tulisi käyttöön Porin Sininauhassa ja mahdollisesti myös muualla mielenterveys- ja päihdetyön yksiköissä tarvittaessa. Sovellusta käytetään myös pohjana toisen hankkeen ja eri kohderyhmän parissa, joten siitä on ollut konkreettista hyötyä heti sen valmistusvaiheesta alkaen. Sovellusta konkreettisesti mukana oli luomassa hanketyöntekijä Antti Koivisto, SAMK:n RoboAI health-tiimiin kuuluva ohjelmistokehittäjä.

## 2.3 Sataedu Nakkila animaatio- ja peliala

Kolmantena yhteistyökumppanina oli mukana Nakkilan koulutuskuntayhtymä Sataedun animaatio- ja peliala ja sen opiskelijat. He työstivät sovelluksen visuaalisen kuvan ja loivat siihen toimivan ja miellyttävän näköisen ulkokuvan lisäksi myös avatarhahmoja. Opiskelijat suorittivat työharjoittelunsa sovelluksen parissa ja toimintoihoiden työpaikka-arvioijanaan. Sataedu lähti yhteistyöhön mukaan työstämään sovellusta ensimmäisen sovellusversion jälkeen. Ensimmäinen versio pohjautui raakaversioon piirustuksistani, jotka annoin Antti Koivistolle työstettäväksi. Ensimmäinen versio toimi havainnoivana kuvana opiskelijoille, jotka pääsivät työstämään ulkoasua ja toimintojen monipuolistamista ryhmätyönä. Sovelluksia

tullaan tarvitsemaan yhä enemmän työssä ja arjessa. Animaatio- ja pelialan tärkeys korostuu, mitä enemmän teknologia kehittyy. Pelejä ja erilaisia sovelluksia käytetään niin vapaa-ajalla, kuin myös työssä ja niiden merkitystä ei tule aliarvioida. Tietotekniikan kehitys on nykypäivää ja se todennäköisesti tulee jatkumaan ja laajenemaan, mikä on mielestäni hyvä asia sitä osatessa hyödyntää oikealla tavalla ja mahdollisimman tehokkaasti.

### 3 TEOREETTINEN PERUSTA

#### 3.1 Ehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevän päihdetyön tarkoituksena on edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia sekä vähentää päihteidenkäyttöä. Se ei kohdistu ainoastaan asiakaskuntaan, vaan myös alan ammattilaisiin erilaisin koulutuksin. (Porin kaupungin [www-sivut](#) Ehkäisevää päihdetyötä voi havaita älypuhelimille suunnatuissa sovelluksissa, laajasti sosiaalisessa mediassa sekä myös tienvarrelta löytyvistä mainoksista. Eri menetelmin pyritään tarjoamaan asiakkaille välineitä ja tietoa oman tilanteen arviointiin sekä myös sen oma-aloitteiseen muuttamiseen. Tällaisia voi olla tupakka-askissa oleva kuva mustista keuhkoista saatetekstineen tai alan ammattilaiselta saatu suora tuki ja ohjaus.

Mielenterveys- ja päihdeongelmien vaikutus yhteiskunnan kansanterveyteen ovat suuria ja ne aiheuttavat huomattavan määrän työkyvyttömyyttä sekä sairaslomia. Tämä tuottaa yhteiskunnalle runsaasti kustannuksia. Ehkäisevän päihdetyön tarkoituksena on mahdollistaa hyvää elämää, jakaa tietoa ja viestittää sekä suojata päihteidenkäyttäjien perusoikeuksia. Tavoitteena on lisätä yleistä ymmärrystä päihteidenkäytöstä ja niiden eri ilmiöistä sekä edistää perus- ja ihmisoikeuksien toteutumista. Ehkäisevillä toimilla pyritään vähentämään päihteiden käyttöä ja niistä aiheutuvia sosiaalisia, terveydellisiä ja yhteiskunnallisia haittoja. (Pehkonen, Kekoni & Kuusisto 2019, 326.) Päihdeiden kysynnän, saatavuuden ja tarjonnan tulisi myös laskea, jolloin toivon mukaan päihdekäyttäjien sekä heidän läheistensä terveys, turvallisuus ja hyvinvointi nousisi.



Laki ehkäisevästä päihdetyöstä tuli voimaan 01.12.2015, jolloin samaan aikaan myös kumoutui raittiuslaki (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2021). Laadukasta ehkäisevää päihdetyötä pyritään takaamaan jokaiselle sitä tarvitsevalle ja vastuu sen järjestämisestä kuuluu kunnalle. Järjestöt tuottavat myös runsaasti ehkäisevää päihdetyötä ja esimerkiksi EHYT ry koordinoi verkostoa, johon kuuluu 35 tärkeintä ehkäisevän päihdetyön asiantuntijajärjestöä. Se on keskeisin toimija kaikista alan järjestöistä ja sen toiminta on alkanut 1.1.2012 edistääkseen ihmisten terveitä elämäntapoja. Se järjestää valtakunnallisia ja alueellisia koulutustilaisuuksia sekä teematapahtumia. (Heikkinen-Peltonen, Innanmaa & Virta 2014, 87.)

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) on julkaissut päihde- ja riippuvuusstrategian toteutettavaksi vuodesta 2021 vuoteen 2025 asti. Se tukee alueilla ja kunnissa tehtävää lakisääteistä työtä. Tarkoituksena on alkoholi-, huumausaine- ja rahapelihaittojen sekä tupakoinnin vähentäminen. Toimintaohjelman ja kyseisen lain tavoitteena on tukea kuntien ja alueiden työn tehostamista ja kehittämistä, varmistaa työn edellytykset koko maahan sekä parantaa terveyden ja hyvinvoinnin tasa-arvoa. Laadukkaan työn perusteena on kriittinen tieto, seuranta ja tilastointi. Toimintaohjelma toimii kuudella eri painopisteellä, jotka ohjaavat ja antavat työlle suunnan. Valtakunnalliset, alueelliset ja paikalliset rakenteet tulee olla kunnossa, jossa ehkäisevän työn kysyntään tulee vastata saatavuuteen vaikuttavilla keinoilla. Yhteistyön merkitys on korostetussa asemassa. Tutkituista haitoista viestitään sosiaali- ja terveystieteiden tueksi, jolla vaikutetaan yksilöiden ja yhteisöjen valintoihin. Viestintä tukee sääteleviä toimia ja väestön tietoisuus päihteen riskeistä ja haitoista kasvaa. Riskikäyttö ja käytön haitat pyritään tunnistamaan ajoissa ja niihin reagoimaan tarjoten tukea mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Työmenetelminä voi olla esimerkiksi systemaattinen lyhytneuvonta ja etsivätyö palvelujen ulkopuolella olevien tavoittamiseksi. (Päihdelinkin www-sivut 2013.)

Paikallista päihdetyön politiikkaa toteutetaan suunnitellusti ja laajalla yhteistyöllä, jolloin muun muassa ikärajojen käyttö suurenee, humalajuomisen aiheuttamat haitat vähenevät ja Pakka-toimintamallin käyttö lisääntyy. Pakan tavoitteena on tuotteiden saatavuuden sääntely eri keinoin. Viimeisimpinä painopisteinä ovat päihdetyön toteutus eri ikäryhmille ehkäisten päihteenkäytön haittoja sekä panostaminen

ammattilaisten koulutukseen. (Terveiden ja hyvinvointilaitoksen www-sivut 2021.) Sosiaali- ja terveysalalla asiantuntijoiden on erityisen tärkeää osata ottaa työskentelyssä huomioon vahva usko oikeudenmukaisuuteen ja ammatillisuuteen. Ohjaajan tulee pystyä olemaan asiakkaan kanssa eri mieltä ja tuoda se perustellusti asiakkaan käyttöön sekä ajaa asiakkaan etua ja puolustaa häntä. (Näkki & Sayed 2015, 56.)

### 3.2 Mielen terveystyön osa-alueet ja palvelujärjestelmä

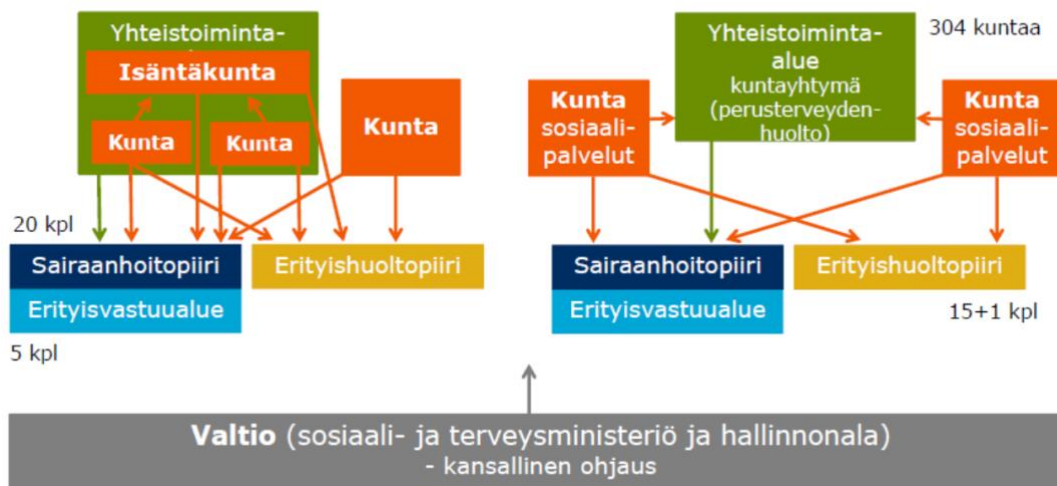
Mielen terveystyötä säätelevät useat lait, asetukset ja säädökset. Keskeisimpiä lakeja ovat esimerkiksi Päihdehuoltolaki 41/1986, Mielen terveyslaki 1116/1990, Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992 sekä Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000. Mielestäni lakeja olisi tärkeää päivittää, koska osa niistä on merkittävän vanhoja kehittyneeseen yhteiskuntaan sekä sosiaali- ja terveyshuoltoon. Mielen terveystyön osa-alueet ovat promootio, preventio sekä hoito ja kuntoutus.

Promootio on mielen terveyden edistämistä ja sitä on olemassa valtakunnallisella, kunnallisella ja alueellisella sekä paikallisella tasolla. Voi olla myös yksikkökohtaisia eroja. Promootiota toteutetaan luomalla edellytyksiä psyykkisen hyvinvoinnin luomiselle ja ylläpitämiselle. Tärkeää on edellä mainittujen lisäksi mielen terveyttä tukevan tiedon jakaminen eri keinoin. Nykypäivänä tiedon jakamisen nopeus ja helppous kehittyvät jatkuvasti, joka luo mahdollisuudet myös virheellisen tiedon jakamiseen. Virheellisen tiedon sisäistäminen luo ongelmakohtia mielen terveys- ja päihdetyöhön, kun asiakas voi yrittää väärin keinoin kuntouttaa itseään. Valheellisen tiedon sisäistäminen luo pidempiaikaista haittaa, jota on haasteellista lähteä muuttamaan. Valtakunnallisella tasolla promootio sisältyy valtakunnalliseen suunnitteluun ja päätöksentekoon, kuten erilaisiin keskeisiin yhteiskuntapolitiikan alueisiin. Lait ja säädökset luovat raamit, jonka sisällä yhteiskunnassa toimitaan. Paikallisella tasolla mielen terveyden edistäminen näkyy palvelujen laadulla ja kunnan asukkaiden osallistumismahdollisuuksilla. Tärkeänä palvelunlaadun kriteerinä on yksilöllisen tarpeen huomioiminen ja niihin vastaaminen. Tavoitteena on kehittää hyvinvointia edistäviä olosuhteita. (Heikkinen-Peltonen, Innanmaa & Virta 2014, 79.)

Ehkäisevä mielenterveystyö toteutuu monialaisesti eri palvelujärjestelmissä ja sen keinoja ovat esimerkiksi terveyttä edistävä jaettava tieto, apu ja tuki kriiseissä sekä ongelmien varhainen tunnistaminen. Sitä on havaittavissa ihmisen normaaleissa toimintaympäristöissä, kuten kouluissa ja työpaikoilla. Siinä pyritään tunnistamaan riskitekijät ja vaikuttamaan niihin. Tavoitteena on tukea ihmisen hyvinvointia esimerkiksi ennakoimalla tilanteita. Ehkäisevä mielenterveystyö voidaan jakaa kohdennettujen toimenpiteiden mukaan universaaliin, valikoituun sekä kohdennettuun ehkäisyyn. Universaali ennaltaehkäisy kohdistuu koko väestöön. Valikoitu, selektiivinen ehkäisy kohdistuu riskiryhmiin ja yksilöihin, joilla on keskimääräistä suurempi riski mielenterveydenhäiriöön sairastumiseen. Kohdennettu ehkäisy koskee heitä, jotka eivät täytä diagnostisia kriteereitä, mutta ovat jo oireilevia korkean riskin yksilöitä. Ehkäisevä työote tulee olla ammattilaisella mukana myös hoidossa ja kuntoutuksessa.

Korjaavaa mielenterveystyötä on saavutettavissa hoito- ja kuntoutuspalveluissa. Ne ovat helposti tavoitettavia ja yhteiskunnassa kehitetään paikallisille toimijoille yhä enemmän matalan kynnyksen avohoitopalveluita. Palvelut koostuvat julkisista ja yksityisistä palveluista, järjestöistä sekä kolmannen sektorin toimista. Vapaaehtoistyöllä on suuri vaikutus ja siitä ei voi koskaan olla ylitarjontaa sosiaali- ja terveysalalla. Julkinen palvelujärjestelmä koostuu perusterveydenhuollosta sekä psykiatrisesta erikoissairaanhoidon laitos- ja avopalveluista. Yksityisen sektorin mielenterveyspalvelut täydentävät ja korvaavat julkisia palveluita. Päihdepalveluiden järjestämisessä korostetaan lähipalveluiden turvaamista ja kuntien yhteistyötä erityispalveluiden ylläpitämisessä (Heikkinen-Peltonen, Innanmaa & Virta 2014, 85.) Yhteiskunnassa poliittisten päätösten mukana tulee ajoittain muutoksia, joita omalla työkentälläni viimeisimpänä näkyvänä muutoksena on SOTE-uudistuksen myötä tullut KESSOTE, joka on Keski-Satakunnan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä. (Keski-Satakunnan www-sivut 2020) Muutokset ovat näkyneet esimerkiksi perus terveydenhuollon palveluiden keskittymisestä alueittain sekä kuljetuspalveluissa. SOTE-uudistuksen tavoitteena on uudistaa koko sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmä sekä pelastustoimen palvelut. Uudistus on tarkoitus tuottaa palvelut edellä ihmiskeskeisesti ja tulevaisuudessa eri hyvinvointialueet ovat

vastuussa tarvittavista sosiaali- ja terveydenhuoltopalveluista. (Sote-uudistuksen www-sivut 2019.)



Kuva 1. Esimerkki sosiaali- ja terveysalan palvelujärjestelmästä. (Ehkäisevän Päihdetyön www-sivut.)

### 3.3 Päihdeasiakkaan haasteet

Päihdeidenkäyttäjät kohtaavat paljon stereotypioita ja he eivät näiden vuoksi saa aina tarvittavaa tukea, ohjausta ja palveluita. Kokemus omasta hyvinvoinnista voi vaihdella elämäntilanteiden mukaan ja se luo haasteita itsenäisessä kuntoutumisprosessissa. Päihdeidenkäyttö voi luoda välittömiä sekä pitkäaikaisia seurauksia. Positiivisena puolena käyttäjä voi kokea sosiaalisten taitojen parantuneen tai kuntoutuja voi kokea hyvinvointinsa todellista korkeammaksi ja vähätellä tilannettaan, joka altistaa päihdeidenkäyttöön. Negatiivisena puolena hän voi kokea minäkuvansa heikentyneen huomattavasti, joka vaikuttaa hänen käytökseensä.

Päihdeasiakkaan haasteita voi olla fyysisessä ja psyykkisessä hyvinvoinnissa. Päihdeidenkäyttö aiheuttaa fysiologisia seurauksia, joka riippuu käytetystä päihteestä ja sen käyttötavasta. Liiallinen käyttö voi aiheuttaa tapaturmia, ennen aikaista kuolemaa sekä sairauksia. Välillisiä vaikutuksia terveyteen ovat esimerkiksi ravitsemus, unen riittämättömyys ja henkilökohtainen hygienia. Kumulatiivisuuden vuoksi fyysiset ja psyykkiset oireet voivat ilmetä päihtyneenä sekä vieroitusvaiheessa. Päihdeitä voidaan käyttää päihtymyksen lisäksi oman hyvinvoinnin saavuttamiseen

Päihdepalvelujen asiakkaalla on usein elämänhallinnan haasteita, päihteidenkäyttöä ja sosiaalisen verkoston niukkuutta. Lähimmäiset ihmiset saattavat koostua pääosin muista päihteidenkäyttäjistä, joka luo lisähaastetta käytön lopettamiselle. Perhesuhteet voivat olla kariutuneet tai heikot, joten tuen saaminen on vähäistä. Elämänhallinnan puutteeseen voi kuulua henkilökohtainen hygienia, taloudelliset asiat, kodinhoito sekä monet muut asiat, jotka vaikuttavat jokapäiväiseen arkeen. Elämänhallinnan puuttuessa usein päihteidenkäyttöön ei ole myöskään hallintaa, ja päihteet voimistavat elämän eri osa-alueiden negatiivisia puolia, kuten hallitsematonta rahankäyttöä. Muutosten tapahtuminen vievät aikaa ja asiakkaan, hänen läheisensä sekä asiantuntijan tulee olla kärsivällisiä. Ammattilaisen tulee osata hahmottaa yhteiskunnan rakenteellisia järjestyksiä sekä niiden vaikutuksia. Työotteen tulee olla tavoitteellista ja pitkäjänteistä. Asiantuntija voi kohdata tilanteita, jossa täysi muutos ei ole välttämättä mahdollinen, vaan jopa tilanteen säilyttäminen voi riittää tavoitteeksi (Pehkonen, Kekoni & Kuusisto 2019, 290.)

### 3.4 Palvelut ja menetelmät

Päihdekuntoutujille on tarjolla erilaisia palveluvaihtoehtoja, joita tuottavat yritykset, kunnat sekä kolmas sektori. Erilaisia palvelumuotoja ovat avohuoltopalvelut, laitoshoido, asumis- ja kuntouttavan työtoiminnan palvelut, vertaistuki, koulutus- ja kurssitoiminta sekä projektitoiminta. Palveluja voidaan tuoda myös laitosympäristöön erilaisten valmennuksien avulla. Esimerkiksi Nuotti-valmentaja voi kohdata asiakkaan erikoissairaanhoidon yksiköissä.

Kuntoutumisen tukemisessa korostuu hoitoverkoston yhteistyö erityisesti, kun asiakkaalla on samanaikaisesti päihdeongelmia ja mielenterveyden häiriö, hänellä on jokin muu vakava sairaus tai hän on sekakäyttäjä. Tässä tapauksessa kokonaishoito pyritään tarjoamaan samassa yksikössä. Hyvä ja tiivis yhteistyö on tärkeää. (Heikkinen-Peltonen, Innanmaa & Virta 2014, 96.)

Päihdetyössä käytettäviä menetelmiä on lukuisia, joita on mahdollista hyödyntää yhdessä tai erikseen. Työntekijällä tulee olla tietotaito menetelmän käyttämiseen, jotta asiakas saisi mahdollisimman suuren hyödyn siitä. Työntekijän tulee osata lukea

asiakkaan tarpeita ja tilannetta, mikä olisi hänelle siinä hetkessä kaikkein hyödyllisin ja tehokkain tapa, sekä mitkä ovat työskentelyn tavoitteet. Päihdetyön menetelmiä ovat muun muassa erilaiset terapiamuodot, haastattelut sekä toiminnalliset- ja luovat menetelmät. Käytettävät menetelmät riippuvat edellä mainittujen lisäksi myös asumismuodosta. Asuuko kuntoutuja omassa asunnossa ja vai tapahtuuko kuntoutus laitoshoidossa? Yksikössä asuessa palvelujen toteutuminen ja niiden hyödyntäminen on helpommin valvottavissa ja näin ylläpitäessä mahdollisimman tehokkaasti asiakkaan toimintakykyä kyseiseltä osa-alueelta.

### 3.4.1 Ohjauksen käsite

Ohjaus on yksi tärkeimpiä menetelmiä, jota voidaan käyttää eri kuntoutuksen vaiheissa sekä myös ennaltaehkäisevänä päihdetyönä. Ohjaus perustuu prosessinomaiseen ja vuorovaikutteiseen keskusteluun, joka useimmiten on asiakkaan ja eri asiantuntijuutta edustavien osapuolten yhteistyötä. Nykyään se toteutuu yhä enemmän myös tietotekniikan kautta, kuten Teams-kokousten välityksellä. Erilaiset lähestymistavat ohjauksessa määrittelevät sen keskeiset periaatteet. Psykososiaalisessa sosiaalityössä yleisesti sovellettuja ohjauksen lähestymistapoja ovat asiakaskeskeinen ohjaus, ratkaisukeskeinen ja voimavarakeskeinen ohjaus, sosiodynaaminen, narratiivinen sekä monikulttuurinen ohjaus. Eri ohjausmenetelmät eroavat toisistaan periaatteiltaan sekä painotuksiltaan. Selkeästi yhteistä jokaisella näistä on dialogisuus, jossa edetään molempien osapuolten ehdoilla. Käytännön ohjaustyössä on yhä enemmän yhdistetty useita eri lähestymistapoja. Lähestymistavat eroavat toisistaan riippuen asiakkaan avun tarpeesta sekä asiakastyön tavoitteesta. Sosiaaliohjauksen alakäsitteiksi voidaan lukea esimerkiksi palveluohjaus, kuntoutusohjaus sekä asumisen ohjaus. Näitä voidaan myös tarkastella asiakastyön toimintamallina, -menetelmänä tai työtapana. Usein voi olla tilanteita, joissa nämä sekoittuvat toisiinsa. (Näkki & Sayed 2015, 8-20.) Lain mukaan sosiaaliohjauksen tavoitteena on edistää perheiden ja yksilöiden hyvinvointia sekä osallisuutta vahvistamalla tuen tarpeessa olevien elämänhallintaa ja toimintakykyä (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 1§).

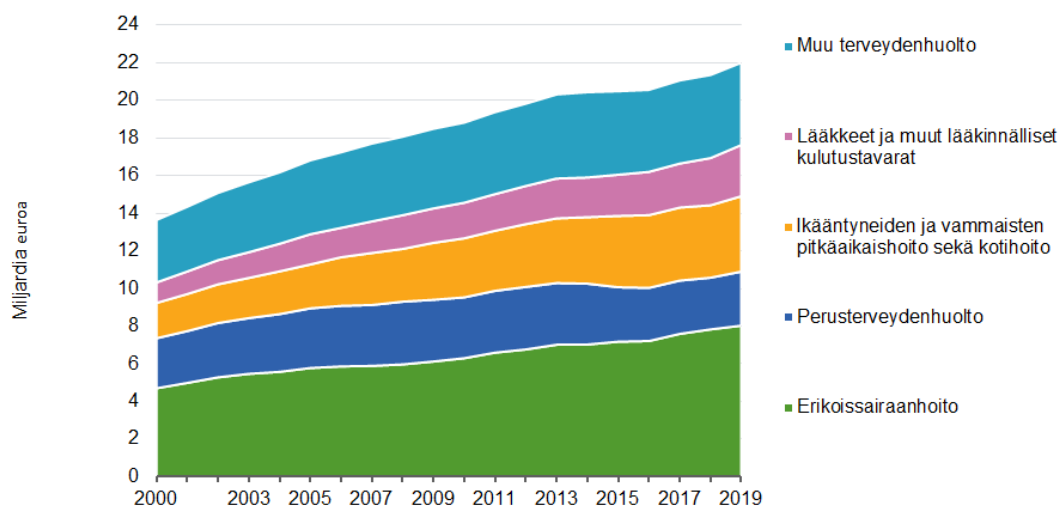
### 3.4.2 Motivoiva haastattelu

Haastattelun tärkeimpänä tavoitteena on kasvattaa ihmisen luontaista motivaatiota oman käyttäytymisen muuttamiseen. Muutoksen alkaessa sisäisenä motivaationa on kuntoutumisen etenemismahdollisuudet korkeammat, kuin ainoastaan ulkoisella motivaatiolla työskennellessä. Motivaation herääminen vaatii asiakastapauksesta riippuen enemmän tai vähemmän asiantuntijalta tukea ja ohjausta. Asiakkaan motivaation herääminen vaatii työntekijältä empatian ilmaisemista, epäjohtonmukaisuuksien toteamista, vastarinnan hyväksymistä, minäpystyvyyden tukemista, muutospuhetta, avoimia kysymyksiä, refleктоivaa kuuntelua, yhteenvetojen tekemistä sekä palautetta todellisesta toiminnasta. (Näkki & Sayed 2015, 87-90.) Motivoivaa haastattelua on käytetty yleisesti yksilötyössä, mutta sitä on alettu yhä enemmän ottaa mukaan ryhmäkuntoutukseen.

## 4 TILASTOTIETOA YHTEISKUNNAN TERVEYDENHUOLLON MENOISTA

Yhteiskunnassa terveydenhuoltokulut ovat tasaisessa kasvussa. Rahoittajina toimivat esimerkiksi valtio, kunnat, Kela sekä kotitaloudet. Koen ennaltaehkäisevän päihdetyön tärkeäksi, jolla voisi olla parhaimmillaan vähentävä vaikutus terveydenhuoltokuluihin. Asiakkaille helposti saatavilla olevat matalan kynnyksen tuen ja ohjauksen palvelut ovat osana ennaltaehkäisevää päihdetyötä. Asiakkaan käyttäessä esimerkiksi opinnäytetyöni mobiilisovellusta, siitä ei koidu kenellekään kuluja ja se voi täydentää asiakkaan tarvitsemaa ohjausta ja tukea. Tämä voi johtaa palveluiden tarpeen vähenemiseen tai siihen, että sen hetkinen tilanne ei pahenisi. Koen, että ehkäisevä päihdetyö ei saa ansaitsemaansa huomiota ja se voi olla yksi syy, miksi asiakkaiden palvelupolut voivat olla pitkiä ja asiakasta kuormittavia. Alkoholin tai muiden päihteiden käytön lisääntyminen aiheuttaa niistä aiheutuvien haittojen monimuotoistumista (Pehkonen, Kekoni & Kuusisto 2019, 327). Tämä näkyy palvelujen tarpeen suuremmalla määrällä, joka tarkoittaa myös suurempia terveydenhuollon kuluja.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivuilla on tilasto yhteiskunnan terveydenhuollon menoista. Terveydenhuollon menot olivat vuonna 2019 22,0 miljardia euroa ja ne olivat edellisestä vuodesta kasvaneet kolme prosenttia. Tilaston jokainen osio on pysynyt samana tai kasvanut tasaisesti. Vuonna 2000 terveydenhuollon menot olivat noin 13,8 miljardia euroa ja vuoteen 2019 kokonaiskulut ovat nousseet noin 8,2 miljardia euroa.



Kuva 1. Tilasto yhteiskunnan terveydenhuollon menoista. (Terveyden ja Hyvinvointilaitoksen www-sivut.)

## 5 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli luoda sovellus tai sen prototyyppi mielenterveys- ja päihdekuntoutujille tukemaan heidän kuntoutumisprosessiaan. Sovelluksen käytön aloittaminen on ajasta ja paikasta riippumatonta. Sen käyttö on ilmaista eikä sen käyttäminen sido mihinkään, vaan se on täysin käyttäjästä itsestä kiinni. Sovelluksen tarkoituksena on tukea päihdekuntoutujaa hänen kuntoutumisprosessissaan matalalla kynnyksellä. Sovellus ei tallenna henkilötietoja, mutta käyttäjän on mahdollista jakaa historia-osionsa tiedot esimerkiksi WhatsAppin kautta omaohjaajalle keskustelun tueksi.

Opinnäytetyöni tavoitteita ovat sovelluksen luomisen lisäksi päästä haastattelemaan ja kuulemaan sovelluskokemuksia, mikä kertoo sen vapaaehtoisesta käyttämisestä.



Toivon jopa nopean sovelluksen läpikatsomisen tuottavan kuntoutujalle tunteen, että kuntoutumisprosessin ei tarvitse olla riippuvainen ainoastaan isoista tekijöistä. Toivon käyttäjän kokevan mielenkiinnon tunnetta sovellusta kohtaan sekä myös kehittämismyönteisyyttä jatkoa ajatellen. Käyttäjän ajatusten ja ideoiden esilletuominen voi tuoda vaikuttamisen kokemusta, joka puolestaan on positiivinen voimavara hänelle itsetuntoa nostattavana tekijänä. Korkeimpana tavoitteena olisi sovelluksen käyttöönotto asiakasyrityksessä. Optimaalinen tilanne olisi, jos sovellusta jokin taho lähtisi kehittämään eteenpäin ja se olisi yksi osa sosiaali- ja terveysalan digitalisaation kehittämisessä.

Kuntoutuminen on oma henkilökohtainen prosessi, jossa päävaikuttajana ja -tekijänä on kuntoutuja itse. Hän määrittää, käyttääkö hänelle suositeltuja metodeja ja jatkaako kuntoutumista vai valitseeko hän itse sopivat työvälineet kuntoutumiseen. Nykypäivänä lähes jokaisella henkilöllä on puhelimessaan sovelluksia, jotka ovat ladattu sovelluskaupasta ja ne voivat toimia tavoitteellisiin tarkoituksiin, kuten tupakanpolton lopettamiseen tai kuntoilemiseen. Koen tärkeäksi, että sovelluskaupasta löytyy muiden terveyttä edistävien sovellusten joukosta myös kuntoutusta tukeva sovellus, joka olisi viihdyttävän ja helppokäyttöisen toimivuuden lisäksi myös hyödyllinen.

### 5.1 Päiväkirjasovelluksen luominen

Olen opiskelujeni alusta asti ollut kiinnostunut tietotekniikan sekä sosiaali- ja terveysalan yhteistyömahdollisuuksista ja olen oma-aloitteisesti seurannut tietotekniikan kehittyessä myös alalle luotuja mobiilisovelluksia niin Googlen hakukonetta käyttäen, kuin myös Android-puhelimeni Google Play-sovellusta tarkastellen. Minulle heräsi eräässä hanketyössä ajatus opinnäytetyöstä, joka olisi asiakasryhmää arjessa tukeva sovellus tai se kuuluisi alan ammattilaisten yhdeksi työvälineeksi. Haasteena oli löytää sovellukselle kehittäjä sekä grafiikkaa työstävä osaaja. En ollut löytänyt ketään alan opiskelijaa, joka olisi ollut kiinnostunut vastaavasta projektista työstämään rinnakkain myös omaa opinnäytetyötään tai yhdistämään opintojaan muilla tavoin. Opinnoissani oli kurssi, jossa käsiteltiin opinnäytetyöprosessin aloittamista ja kurssin opettaja kuuli ajatuksiani prosessista ja

kysyi kiinnostustani lähteä luomaan Satakunta DigiHealth-hankkeessa opinnäytetyötä. Sain häneltä toisen opettajan tiedot, jolle lähetin tiedustelevan sähköpostin asiasta. Häneltä sain sähköpostitse tarvittavien hanketyöntekijöiden yhteystietoja, joiden kanssa palaveerasimme yhdessä SAMK:n tiloissa ennen koronaa sekä Teams-kokouksissa korona-aikana. Otin samoihin aikoihin myös tilaajayritykseen, Porin Sininauhaan yhteyttä, joka on kysynyt vastaavaa tarvetta sovellukselle ja palaveerasimme yhdessä heidän tiloissa sekä myös jälkepäin etäyhteydellä. Viestintävälineinä on pääasiassa toiminut sähköposti ja nopeita päätöksiä varten olen myös soittaen ollut yhteydessä.

Ensimmäisessä palaverissa paikanpäällä tein muistiinpanoja tilaajayrityksen toiveista sovelluksesta ja sen jälkeen loin Koivistolle raakaversio A4-paperille piirrettyinä jokainen toiminto erikseen selitettynä. Ensimmäinen sovelluksen versio pohjautui piirroksiini. Tässä vaiheessa olin erityisesti yhteydessä Sininauhan yhteyshenkilöihin sovellukseen kirjattavista kriisinumeroista ja he osasivat kertoa tärkeimmät yhteystiedot kyseiselle asiakasryhmälle. Ensimmäisen sovellusversion jälkeen lähetin sähköpostitse Sininauhalle linkin sovellukseen, joka ei vielä ollut Google Play-kaupassa. Heiltä tuli palautetta, jonka mukaan työstimme muutoksia. Muutosten jälkeen sovin heidän sekä Porin Sininauhan Digiverstaan yhteyshenkilöiden kanssa ensimmäiset testausajat, joissa tulen esittelemään sovellusta ja opettamaan vapaaehtoisille testaajille sovelluksen käyttöä.

Ensimmäisistä testauskerroista sain käyttäjiltä palautetta, jonka kirjasin ylös. Kävin ne huolella läpi ja loin niistä listan, jonka lähetin läpikäytäväksi ohjelmistokehittäjälle sekä muille opinnäytetyöprojektissa mukana olleille hanketyöntekijälle. Koivisto kertoi mahdollisuudet muutoksiin ja päätimme, mitkä niistä toteutamme. Testauskerrasta saadusta palautteesta tuli käydä läpi, mitkä ovat tärkeimmät tarvittavat muutokset seuraavaan sovelluksen versioon, ja mitkä ovat eivät ole välttämättä olennaisia. Sataedun Nakkilan yksikön tehdessä yhteistyötä kanssamme toimin samalla heidän opiskelijoiden työharjoittelussa työpaikkaohjaajana. Pidimme tasaisin väliajoin palavereja, joissa kävimme läpi heidän työstämiään vedoksia. Aloituspalaverissa kuvailin visuaalisen- sekä piirtotyylin, joka olisi todennäköisesti sopivin asiakasryhmälle. Jatkossa kommentoin vedoksia, pyysin niihin muutoksia ja lopussa olimme rajallisessa ajassa saaneet luotua sovelluksen viimeisimmän version,

joka jää Google Play-kauppaan voimaan opinnäytetyöni jälkeen. Sovelluksen valmistuttua toteutimme vielä työharjoittelun arviointipalaverin, jossa yhdessä Sataedun opettajan kanssa arvioimme opiskelijoiden työskentelyn kokonaisuutena arvosanalla 1-5.

Sovelluksen luomisen prosessi yllätti monessa kohtaa ja olen kiitollinen mahdollisuudesta päästä toteuttamaan sitä eri yhteistyötahojen kanssa. Sovelluksen valmistuttua olen vielä kuullut siitä rikastavaa palautetta, jota ei valitettavasti enää ehditty toteuttamaan. Toivon sovelluksen saavan jatkoa vielä jonkun seuraavan tahon toimesta ja sen kehittyvän yhä edelleen. Sovellus on beta-versio, mutta toiminnallisuudeltaan täysin toimiva ja käytettävä. Kehitysehdotukseksi on tullut esimerkiksi ilmoitusten tarpeellisuus, jossa sovellus muistuttaisi käyttäjää sovelluksen käyttämisestä silloin, kun sovellus ei ole käynnissä. Tämä loisi yhä matalampaa kynnystä sovelluksen käytölle. Kokisin hyödylliseksi ominaisuudeksi myös omien henkilö- sekä terveystietojen täyttämisen, mutta se luo haasteita eettiseen näkökulmaan. Sovelluksessa tulee olla selkeä raja, onko asiakas tunnistettava vai ei. Ololokissa, opinnäytetyöni sovelluksessa anonymisuus on kuitenkin tärkein prioriteetti, joten siihen ei ole tarkoituksellisesti luotu mahdollisuutta omien tietojen lisäämiselle. Myös erilaiset lait ja säädökset luovat rajat, millaista sovellusta on mahdollista luoda sosiaali- ja terveysalalle.

## 6 VAATIMUSMÄÄRITTELY

Ololoki on matalan kynnyksen päiväkirjasovellus, jonka avulla käyttäjä voi arvioida omaa unen määrää ja laatua, mielitekoja sekä toteutuneita ruokailuja. Käyttäjän on mahdollista valita mieleisensä hahmon asetuksista, joka on mukana kannustamassa kuntoutumisprosessissa. Kannustusviestit vaihtuvat aina etusivun näkymään palatessa. Info-osiosta käyttäjä voi tarkastella erilaisia auttavien puhelimien puhelinnumeroita ja linkitettyjen puhelinnumeroiden kautta on mahdollista päästä soittamaan niihin suoraan. Tärkeimpänä prioriteettina on luoda miellyttävä ja helppokäyttöinen päiväkirjasovellus avatar-hahmon kanssa. Käyttäjien määrä ei ole rajattu, vaan sovellus on ilmainen ja vapaasti ladattavissa Google Play-kaupasta. Sovellukseen ei

ole mahdollista luoda eri käyttäjiä. Sijaintina on pääasiassa Pori, sillä tuote on kehitetty asiakastilauksena Porin Sininauhan käyttöön.

Minulla on vastuu sovelluksen kokonaisuudesta ja olen suunnitellut sovelluksen kuvakkeen Google Play-kauppaan. Toimin yhteyshenkilönä tilaajayrityksen ja sovellusta työstävien henkilöiden kanssa, joten vuorovaikutuksen on oltava mutkatonta ja selkeää. Koodaamisen osuuden vastuu kuuluu Antti Koivistolle laatimieni muutosten mukaan. Nakkilan pelialan opiskelijoiden vastuuna oli suorittaa työharjoittelunsa luomalla avatarin sekä sovelluksen visuaalisen kuvan.

### 6.1 Tuotteen rajoitteet

Tuotteen tarkoituksena on tukea päihdekuntoutujan kuntoutumisprosessia. Tuotetta käytetään päivittäin omalla vapaa-ajalla sekä kuntoutumista tukevan alan ammattihenkilön kanssa. Sovelluksen käyttäminen ei ole ympäristösidonnaista ja se toimii ainoastaan ANDROID-järjestelmässä. Historia-osioon tietojen tallentaminen vaatii internet-yhteyden. Tiedostokoko on tarkoituksellisesti hyvin pieni, jotta mahdollisimman moni käyttäjä pystyisi lataamaan sen laitteelleen. Näin sisäinen muisti ei luo esteitä sovelluksen käytölle.

### 6.2 Toiminnalliset ja ei-toiminnalliset vaatimukset

Toiminnalliset vaatimukset kuvaavat, mitä toimintoja siinä on. Esimerkiksi käyttäjän tulee pystyä vaihtamaan avatar-kuvaketta aina halutessaan ajasta ja paikasta riippumatta. Avatar-hahmon kertomat tsemppiviestit vaihtuvat jokaisella kerralla etusivulle palatessa. Käyttäjän tulee pystyä tallentamaan kaikki kirjaamansa tiedot sekä pystyä tarkastelemaan niitä jälkepäin Historia-osiossa. Tiedon tallentamisen jälkeen sovelluksen näkymä tulee palautua etusivulle. Kirjaukset ovat mahdollista jakaa linkkinä puhelimeen tallennetulle yhteystiedolle WhatsApin kautta.

Ei-toiminnalliset vaatimukset jakautuva laatuvaatimuksiin ja toimintaympäristön rajoitteisiin. Toimintaympäristön vaatimuksia ovat esimerkiksi laitteistovaatimuksena

oleva ANDROID-käyttöliittymä. Sovelluksen käyttö vaatii älypuhelimien, Google-tunnukset ja Google Play-kauppa sovelluksen puhelimessa. Tallennettujen tietojen tarkastelu vaatii internet-yhteyden. Henkilötietoja ei tallenneta tietoturvallisuussyistä. Laatuvaatimuksena oli esimerkiksi sovelluksen käyttökokemuksen oltava miellyttävä ja selkeä. Sovelluksessa ei ole havaittu virhetilanteita testausvaiheessa ja se on luonut alusta asti käyttömukavuutta. Virhetilanteiden puuttuessa ei ole näyttöä, kuinka stabiili järjestelmä on eli, kuinka nopeasti järjestelmä toipuisi niistä. Suorituskyky on suhteellisen nopea. Sovellus käynnistyy ja se reagoi erilaisiin käyttäjän syötteisiin alle kahdessa sekunnissa. Skaalautuvuus on hyvä. Sovellus pysyy responsiivisena, eli riittävän nopeasti toimivana käsiteltävän datan määrän sekä käyttäjäkuorma kasvaessa. Suorituskyvylisestii sovellus myös toimii hyvin. Merkittäviä viiveitä ei ole havaittu.

Sovellus on tarkoituksenmukaisesti luotu yksinkertaiseen muotoon, joten sen toiminnallisuutta on helppo lisätä. Sovelluksen yksinkertaisuuden vuoksi sen virheettömyys on varmistettavissa helposti jatkokehityksen yhteydessä. Ulkopuolisilla käyttäjillä ei ole pääsyä järjestelmään eikä siihen käsiteltävään dataan ilman, että käyttäjä itse on lähettänyt WhatsAppin kautta linkin tallennettuihin tietoihin.

### 6.3 Kehitystyön vaatimukset

Kehitystyön vaatimukset kuvaavat, mitä ohjelmistotekniikan prosesseja ja menetelmiä on käytettävä, ja mitkä ovat kehitystyön sallitut kustannukset. Nämä eivät liity ohjelmiston käyttöön. Edellä mainittuna vaatimuksena on, että taloudellisia kustannuksia ei ole sallittu. Satakunta DigiHealth-hankkeen ohjelmistokehittäjällä on omat työmenetelmänsä ja tietotekniset järjestelmänsä, joista minulla ei ole osaamista. Kustannusten syntymistä pystyimme estämään hyödyntämällä yhteistyötä eri koulutusasteiden välillä, kuten animaatio- ja pelialan opiskelijoiden työharjoittelulla minulle. Sovellukselle ei ollut tarvetta lähettää arvioitavaksi ulkopuolisille monipuolisen yhteistyöryhmän vuoksi, joten kustannuksia ei syntynyt. Tarkoituksena oli luoda pilottiversio, joten sovellus oli toteutettavissa hankkeesta saaduilla resursseilla.

## 6.4 Mukautuvuusvaatimukset

Mukautuvuusvaatimukset kuvaavat ohjelmiston sopeutuvuutta yhdessä kansallisiin ja kansainvälisiin lakeihin, sosiaalisiin sääntöihin, poliittisiin tai kulttuurisiin rajoituksiin ja standardeihin. Tuotettaessa sovellus sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön työkaluksi sekä päätöksen teon tueksi kaupallisena versiona se olisi medikaalilainsäädännön ulkopuolella, koska se vaatisi sertifiointin. Suunnattaessa sovellus kuluttajille, sitä ei saisi käyttää virallisesti palveluissa. (Euroopan komission www-sivut 2016). Siksi sovellus on nyt ilmainen ja helposti ladattavissa sen pienen tiedostokoon vuoksi. Se ei ole mihinkään kantaa ottava, joten se ei riko esimerkiksi poliittisia tai kulttuurillisia rajoituksia.

## 7 TIETOSUOJA

Tietosuojasyistä sovellukseen ei ole luotu mahdollisuutta käyttäjänimen lisäämiseen. Nimen ollessa tietosisältönä, syntyy siitä henkilörekisteri Satakunta Digihealth-hankkeelle. Sovelluksen käyttäjällä on mahdollista lisätä arkaluonteista tietoa ja oman nimen lisätessä on mahdollisuus henkilön tunnistamiseen. Tutkimukselle tulisi täten hakea eettinen lupa ja tietojen tallentamiseen tulee sitä kautta tarkat kriteerit, joka lisää työn määrää kohtuuttomasti Satakunta Digihealth hankkeelle. Hankkeella on useita projekteja ja sen vuoksi pyritään pitämään työn määrä kokonaisuudessaan inhimillisenä, jotta hanke mahdollistuisi ja toteuttaisi asettamansa tavoitteensa mahdollisimman hyvin. Suuri työmäärä aiheuttaa esimerkiksi eettisen toimikunnan lupahakemukset.

Sovellusta ei kaupallisteta, sillä se vaatisi sertifiointin suunnatessa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön työkaluksi sekä päätöksenteon tueksi. Sovellusta ei virallisesti saa ottaa kuluttajien käyttöön sosiaali- ja terveystalv palveluissa. Tähän olemme tähänneet hankkeen kautta päihdesovelluksen luomisessa. (Euroopan komission www-sivut 2016).

Sovelluksen kehittämisen lähtökohdaksi on suunniteltu, että mitään henkilötietoja ei kerätä. ID, ja mikä tahansa ID voi olla listattuna ammattilaisella omista asiakasjärjestelmissä, joiden tietosuoja-asiat on huomioitu.

## 8 SOVELLUKSEN TESTAAMINEN

Sovelluksen esitleminen asiakaskunnalle ja testaukset sovin etukäteen Porin Sininauhan sekä Digiverstaan yhteyshenkilöiden kanssa. Koimme parhaaksi ajankohdaksi Sininauhan yksikössä ollessa yhteisökokouksen, jolloin tavoittaisimme mahdollisimman monen asiakkaan. Digiverstaalla koettiin parhaaksi ajankohdaksi, kun aihetta lähimpänä oleva kurssi on käynnissä. Sovelluksen testaamista toteutettiin kahdesti Porin Sininauhan yksikössä Muistotiellä sekä Digiverstaalla vapaaehtoisten kesken. Ensimmäisellä testauksella osallistui Muistotieltä viisi vapaaehtoista henkilöä, joista saapui paikalle kertomaan käyttökokemuksistaan kaksi henkilöä. Testaajilla oli tietoteknisiä haasteita tietojen tallentamisessa, mutta he käyttivät sovellusta siitä huolimatta. Positiivista palautetta tuli helppokäyttöisyydestä ja selkeydestä. Haasteina olivat epäonnistunut tietojen tallennus tietoteknisistä syiden vuoksi. Käyttökokemus koettiin kokonaisvaltaisesti mukavaksi ja testaajat olivat motivoituneita toimimaan toisellakin testauksella vapaaehtoisina. Digiverstaalla oli kaksi innokasta nuorta testaamaan sovellusta, mutta he eivät lopulta halunneet sitoutua testaajiksi. Mielipiteitä heiltä ei syntynyt, joita olisivat halunneet yleisesti jakaa. Digiverstaalla esittelykertani jälkeen korona loi haasteita työpajojen pitämiseen paikan päällä ja eikä etänä työpajalta saatu vapaaehtoisia testaajia. Korona-ajan hellittäessä en ole Digiverstaan yhteyshenkilöön saanut yhteyttä sopiakseni uutta esittelykertaan päivitetyn pilottiversion kanssa.

Toisella esittelykerralla Porin Sininauhan tiloissa vapaaehtoisia ilmoittautui kaksi henkilöä ja yksi henkilö latsasi esittelyn aikana sovelluksen mielenkiinnon herätessä. Sovellus oli toisella testauksella jo ladattavissa Google Play-kaupasta, joten sovelluksen saatavuus oli huomattavasti helpompi, kuin ensimmäisellä testauksella. Vapaaehtoisten testaajien kanssa sovimme näkevämme ensi viikolla Sininauhan yhteisökokouksessa, jotta he voivat jakaa kokemuksiaan ja antaa palautetta

sovelluksesta minulle. Palautekerralla ei ollut henkilöitä, jotka olisivat muistaneet käyttää sovellusta tai ollut saapunut paikalle. Sinne oli kuitenkin saapunut henkilö, joka oli kuullut sovelluksesta ja testannut sitä. Häneltä ei tullut parannusehdotuksia ja hän kommentoi sen olleen mukavan oloinen sovellus, jonka ääreen voisi myöhemminkin palata. Sininauhan työntekijältä tuli puolestaan hyvää palautetta, jossa sovellukselle koettiin tarve muistuttaa käyttäjää päivän aikana sovelluksen käytöstä. Käyttäjällä voi olla kynnys käyttää sovellusta, joka päivittäisellä muistutuksella voisi laskea. Nuorten Digiverstaaseen en ole saanut yhteyttä koskien toista testauskertaa.

Testauskerrat loivat mielenkiintoista keskustelua ja hyviä muokkausehdotuksia. Testaajien määrän vähyys sekä kato oli melko suuri, joten en saanut laajaa käyttäjäkokemuspohjaa. Muokkauksia toteutettiin muutamien työntekijöiden ja kuntoutujien ajatusten pohjalta, joita työstiin hankkeen työryhmän kanssa yhdessä.

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Sovelluksen toteutus onnistui pääsääntöisesti hyvin. Työskentely haastoi alusta asti itseäni ja opinnäytetyöni valmistuttua jatkaisin mielelläni tulevaisuudessa hanketyöskentelyn parissa. Haasteita oli useita ja merkittävin niistä oli luoda tilaajayritykselle sopiva tuote moniammatillisessa tiimissä, jossa toimin monessa eri yhteydessä tiedonvälittäjänä. Työni aihe ja sen kohderyhmä ovat hyvin mielenkiintoisia ja työskentelyäni innostavia. Korkea motivaatio ylläpiti jatkuvaa työskentelyä ja asioiden selvittämistä. Kaikilla ei välttämättä ole lainkaan kosketuspintaa vastaavaan aiheeseen, joten olen mielissäni saada olla mukana luomassa sovellusta ilmaiskäyttöön Google Play-kauppaan ja tuottaa siitä opinnäytetyö.

Testauskertoja oli tarkoituksena pitää kaksi Porin Sininauhan tiloissa sekä Nuorten Digiverstaalla. Sininauhan tiloissa kaksi testauskertaa toteutuivat käyttäjäpalautekertoineen, mutta Digiverstaalla testauskertoja toteutui yksi ilman erillistä käyntiä vastaanottamassa palautetta vapaaehtoisilta. Sovelluksen käytöstä saadut palautteet eivät ole toisiinsa verrattavissa käyttäjien vaihtuvuuden sekä ikäeron



vuoksi. Digiverstaan toiminta eroaa myös Porin Sininauhan päätiloissa tapahtuvasta toiminnasta, joten sovellus pyrittiin luomaan suurin piirtein molemmille toimivaksi kokonaisuudeksi.

Koen Ololoki-sovelluksen sekä opinnäytetyöni hyväksi materiaaliksi eri alan opiskelijoiden käyttöön. Sovellus voisi olla opetuskäytössä pelialalla esimerkkitehtävänä tai sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoille sekä ammattilaisille avartamassa mielikuvaa digitalisaation eri mahdollisuuksista. Opinnäytetyössäni kerron projektin kulun, joka voi auttaa, kun olen kertonut erilaisia vinkkejä, keitä yhteistyötahoja projektissa olisi hyvä olla mukana sekä mitä työskentelyssä vaaditaan, esimerkiksi avointa vuorovaikutusta.

## 10 POHDINTA

Tämä oli ensimmäisiä kertojani hanketyöskentelyn parissa ja koen sen arvokkaaksi kokemukseksi, jota suosittelen kaikille. Hanketyössä korostuu tiedonkulku, vuorovaikutus ja moniammatillisuus. Tiedonkulku on erittäin tärkeää ja siitä tulee pitää huoli loppuun asti, jotta työskentely pysyy johdonmukaisena ja mahdollisimman tehokkaana. Tiedonkulkuun liittyvä vuorovaikutus tulee olla selkeää ja sitä tulee toteuttaa kyseiselle projektille ja työryhmälle parhaimmalla tavalla. Yhtä ja oikeaa tapaa ei ole. Pelialan opiskelijoiden kanssa yhteydenpito toimi pääsääntöisesti sähköpostitse ja WhatsAppin kautta. Hanketyössä usein toimitaan moniammatillisesti, joten vuorovaikutus tulee olla jokaiselle ymmärrettävää ja olisi hyvä välttää haastavaa ammattisanastoa. Hankkeessa on montaa eri näkökulmaa, jota on syytä hyödyntää. Moniammatillisuutta sekä jokaisen eri ammattihenkilön näkemyksiä ja taitoja tulee käyttää tehokkaasti hyödyksi.

Työskentelyssä yllätti, kuinka laajasti eri asioita tulee selvittää ja tehdä. Sovelluksen luominen oli paljon monimuotoisempi projekti, jota aluksi kuvittelin. Erityisesti tilaajayrityksen ja sovellusta työstävien henkilöiden välillä piti olla hyvin aktiivista tiedonkulkua, jotta sovellukseen sain hyväksynnän jälkeen tehdä erilaisia muutoksia tai kokonaan uusia piirteitä. Seuraavassa vastaavanlaisessa projektissa osaisin alusta

asti tarkastella eri työvaiheita jo aikaisemmin ja selvittää tilaajayrityksen kanssa etukäteen enemmän mahdollisia muutosvaihtoehtoja. Hankkeen aikana omaksuin sähköpostin käyttöä yhä luontaisemmaksi tiedonkulun välineeksi. Pieniä haasteita loi tarkat lait ja säädökset sosiaali- ja terveystalaa sekä tietoturva koskien. Esimerkiksi sovellukseen ei tietoturvasyistä voitu profiiliin luoda mahdollisuutta oman nimen lisäämiselle, joka vaikutti avatarhahmon ja sovelluksen personointiin sekä käyttömukavuuteen. Useampi oman alan tunteva henkilö olisi hankkeeseen voinut luoda monipuolisempia näkökulmia, mutta pidin paljon itsenäisestä työskentelystä, jossa tuli tehdä sovelluksen ja sen käytön kannalta isoja itsenäisiä päätöksiä. Viimeisenä haasteena nimeän projektille ajankäytön, joka yllätti monta eri kertaa. Oli hetkiä, jolloin asiat edistyivät hyvin tehokkaasti ja hetkiä, jolloin väliin tuli hidastavia tekijöitä ja näin aika kului erittäin nopeasti. Projekti olisi ollut hyvä jakaa pienempiin työvaiheisiin ja luoda niille tavoiteaikataulut. Esimerkiksi liitteenä näkyvien hahmojen luominen oli pääasiallinen tehtävä opiskelijoiden työharjoittelussa, jonka vuoksi se vei eniten aikaa (Liite 1).

Toivon sovelluksen olevan hyödyllinen ja sen kehittyvän vielä pidemmälle. Sovellus on hyvä pohja uudelle opinnäytetyölle ja tutkimukselle sekä se on sovellettavissa eri kohderyhmille, kuten erityisryhmille. Sovellus voisi toimia myös opetuspohjana pelialalle, jossa he voisivat sen avulla opiskella esimerkiksi graafisuutta ja koodaamista. Sovellus on BETA-versio ja sitä voisi jatkaa vielä pitkälle. Olen avoin erilaisille lisäosille tai päivityksille, joita voisi käyttäjäryhmästä riippuen valita Google Play-kaupasta otettavaksi käyttöön. Esimerkiksi erityisryhmille voisi olla päivitys, jossa olisi enemmän kuvia ja helppokäyttöisyyttä, kun taas syömishäiriöön kohdentuen päivitys voisi tarjota tarkempaa tietoa ruokailuista ja ravinnosta.

Opinnäytetyötäni onnistuin työstämään pidemmälle, kuin aluksi saatoin kuvitella. Jos en olisi päässyt osalliseksi Satakunta DigiHealth-hankkeeseen, en olisi todennäköisesti ehtinyt saada luotua suunniteltuun päivämäärään mennessä sovelluksesta konkreettista pilottiversiota, joka olisi Google Play-kauppaan asti saatettu. Olin varautunut vaihtoehtoon, jossa en olisi oikeanlaista verkostoa löytänyt ja täten sovellusta pystynyt rakentamaan käytännössä. Vaihtoehtona olisi ollut vain luoda teorettinen pohja, josta jokin muu henkilö olisi toivon mukaan ottanut tulevaisuudessa sen työstettäväkseen. Haluan kiittää jokaista projektissa mukana ollutta sekä sen mahdollistanutta henkilöä.

Kiitos Heli Lepistölle, joka antoi tiedon opinnäytetyön mahdollisuudesta Satakunta DigiHealth-hankkeessa. Kiitos opinnäytetyönohjaajalle Minna Huhtalalle kokonaisvaltaisesta ohjauksesta ja tuesta opinnäytetyöprosessin aikana. Kiitos kanssani työskennelleille hanketyön työntekijöille sekä Nakkilan Sataedun pelialalta osallistuneille. Kiitos Porin Sininauha opinnäytetyön tilauksesta sekä avoimuudesta sovellusta kohtaan.

## LÄHTEET

Euroopan komission www-sivut 2016. Viitattu 26.02.2012.

[https://ec.europa.eu/health/md\\_sector/overview\\_en](https://ec.europa.eu/health/md_sector/overview_en)

Heikkinen-Peltonen, R., Innanmaa, M. & Virta, M. P. 2014. Mieli ja terveys. Porvoo: Bookwell Oy.

Keski-Satakunnan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän www-sivut 2021.

Viitattu 20.01.2021. <https://kessote.fi/tietoa-kessotesta/organisaatio/>

Kurki, T., Jylhä, V. & Kekoni, T. P. 2021. Asiakasturvallisuus sosiaali- ja terveysalalla. Tallinna: Gaudeamus Oy.

Näkki, P. ja Sayed, T. P. 2015. Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Pehkonen, A., Kekoni, T. & Kuusisto, K. P. 2019. Oikeus päihdehuoltoon. Tampere: Vastapaino.

Ehkäisevä päihdetyön www-sivut 2018. Viitattu 05.03.2021. <https://ehyt.fi/>

Porin kaupungin www-sivut 2016. Viitattu 23.11.2021. <https://www.pori.fi/sosiaali-ja-terveys/mielenterveys-ja-paihde-ja-mielenterveystyo>

Päihdelinkin www-sivut 2013. Viitattu 05.02.2021.

<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihde-ja-koulutus/lyhytneuvonta-mini-interventio>

Satakunta DigiHealthin www-sivut 2019. Viitattu 04.03.2021.

<https://satakuntadigihealth.fi/>

Sosiaalihuoltolaki. (2014). L 30.12.2014/1301 muutoksineen.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301#L1>

Sote-uudistuksen www-sivut 2020. Viitattu 20.01.2021.

<https://soteuudistus.fi/uudistus-lyhyesti->

Suomen sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2020. Viitattu 02.01.2021.

<https://stm.fi/ehkaiseva-paihde-ja-terveys>

Terveystieteiden tutkimuskeskuksen www-sivut 2020. Viitattu 02.01.2021.

<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-ja-terveys/ehkaiseva-paihde-ja-terveys>

Tietopuun www-sivut 2020. Viitattu 04.03.2021. <https://tietopuu.a-klinikkasaatio.fi/paihde-ja-terveys>

<https://tietopuu.a-klinikkasaatio.fi/paihde-ja-terveys>

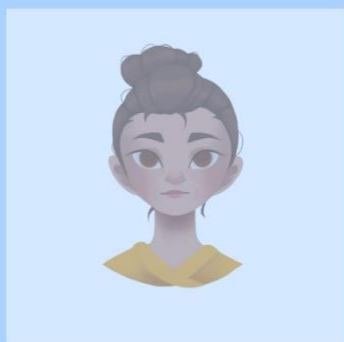
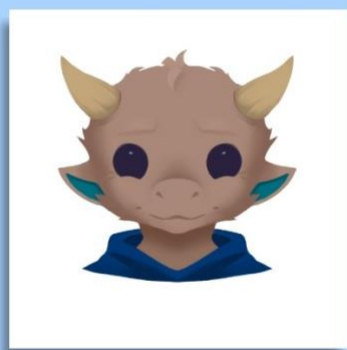
LIITE 1. Ololoki-sovelluksen sisältökuvia (kuvat 1-7).



Asetukset



Valitse hahmo



Tallenna

Uni



Kuinka hyvin nukuin?



Otin päivätorkkut



Mielialani tänään



Tallenna

# Mielitek

o



Minulla on ollut mielitekoja

Onko se johtanut käyttöön

Rahapeli

Päihdekäyttö

Poistuin tänään kotoani

Tapasin läheisen ihmisen tai  
tuttavan

Tallenna



Ruoka



Söin lämpimän aterian:

Kyllä

En

Tallenna

Info

i



## Kriisipuhelin 24/7

*Palvelun tuottajana Mieli ry  
(anonyymi ja maksuton)*

09 2525 0111

---

## Valtakunnallinen päihdeneuvonta 24/7

*Palvelun tuottaa Ehyt ry  
(anonyymi ja maksuton)*

0800 900 45

---

## Irti huumeista ry

*Auttava puhelin antaa tukea, apua ja tietoa  
huumeiden käyttäjille ja heidän läheisilleen  
arkisin 9-15 ja 18-21 (ei pe-illat).*

*(maksuton)*

0800 98 066

---

## Stumpppi-neuvontapuhelin

*Hengityслиiton tuottamasta palvelusta saat*

© SAMK & Sininauha

# Historia



Sininauha app - data (2021-11-01 - 2021-11-30)

