

Hanne Saarinen

Paula Sivén

**KÄYTTÄJÄLÄHTÖINEN JALKOJEN
HYVINVOINTIOPAS VERKOSSA**
Kehitysehdotus Terveyskylän Kuntoutumistalolle

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Jalkaterapeuttikoulutus

2022



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Jalkaterapeutti (AMK)
Tekijät	Hanne Saarinen ja Paula Siven
Työn nimi	Käyttäjälähtöinen jalkojen hyvinvointiopas verkossa – Kehitysehdotus Terveyskylän Kuntoutumistalolle
Toimeksiantaja	HUS sisätaudit ja kuntoutus
Vuosi	2022
Sivut	36 sivua, liitteitä 24 sivua
Työn ohjaajat	Marjo Heikkilä, Anni Kempainen

TIIVISTELMÄ

Terveysteen ja hyvinvointiin liittyvät tiedot ja palvelut verkossa lisääntyvät jatkuvasti. Käyttäjälähtöisyyttä tulee huomioida terveyden ja hyvinvoinnin verkkosivustoja laadittaessa, jotta käyttökokemus olisi mahdollisimman ideaalinen. Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kartoittaa terveysalan verkkosivustojen käyttäjien kokemuksia julkaisemattomasta Terveyskylän Kuntoutumistalon *Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin* -kokonaisuudesta. Työn tilaajana toimii HUS Sisätaudit ja kuntoutus. Tavoitteena on tuottaa kehitysehdotus käyttäjälähtöisen näkökulman pohjalta. Aikaisempien tutkimustulosten perusteella verkossa olevien terveystalujen ja terveystalujen kehittämiseen on sekä kiinnostusta, tarvetta että halua – niin palveluntarjoajien kuin käyttäjienkin näkökulmasta. Suomessa on kerätty tietoa sosiaali- ja terveydenhuollon sähköisestä asiointista. Raportin mukaan 60 prosenttia Suomen väestöstä oli viimeisen vuoden aikana hakenut terveys- tai hyvinvointitietoa oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Tämä opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus, jonka aineisto kerättiin ryhmäteemahaastattelun keinoin. Haastatteluun etsittiin osallistujia terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien verkkosivustojen käyttäjistä. Haastatteluun osallistui kuusi henkilöä (N=6), joiden ikäjakauma oli 24–71 vuotta. Haastateltaville lähetettiin sähköpostitse ennen haastattelua *Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin* -kokonaisuuden käsikirjoitus tutustuttavaksi. Sähköpostissa mainittiin myös teemat, joihin haastattelussa keskityttiin. Haastatteluaineisto litteroitiin yleiskielelle ja analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tutkimuksen mukaan *Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin* -kokonaisuus koetaan asiasisällöltään perustiedot tarjoavaksi oppaaksi. Kokonaisuuteen kaivataan lisää perusteluita sekä tietoa harjoitteiden vaikutuksista. Kokonaisuuden rakenne ja kieliasu ovat selkeitä ja ymmärrettäviä. Tutkimuksen pohjalta laaditun kehitysehdotuksen myötä kokonaisuuteen saadaan lisättyä tietoa. Kokonaisuudesta hyötyvät julkaisun jälkeen myös muut Terveyskylä.fi-verkkosivuston talot sekä terveys- ja hyvinvointialan opiskelijat ja ammattilaiset. Jatkotutkimus ja -kehitysideoita *Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin* -kokonaisuus tarjoaa monia, esimerkiksi käyttökokemuksen, löydettävyyden ja tiedon lisäämisen osalta.

Asiasanat: käyttäjälähtöisyys, sähköinen terveystalun informaatio, terveysalan verkkosivustot, Terveyskylä

Degree title	Bachelor of Health Care
Authors	Hanne Saarinen and Paula Sivén
Thesis title	User-Oriented Online Guide to Feet Well-Being – Development Proposal to Rehabilitation House at Health Village website
Commissioned by	HUS Internal Medicine and Rehabilitation
Time	2022
Pages	36 pages, 24 pages of appendices
Supervisors	Marjo Heikkilä, Anni Kemppainen

ABSTRACT

Online information and services related to health and well-being are continuously increasing. User orientation should be considered when setting up health and wellness websites in order to make the user experience as ideal as possible. The purpose of this thesis is to map the experiences of users of health website called Health Village, and more exactly experiences about the script *Functional Feet – Guide to Foot Well-being*, which will be part of Rehabilitation Hub of Health Village. The work was commissioned by HUS Internal Medicine and Rehabilitation. The aim was to produce a development proposal based on a user-driven perspective. Based on previous studies there are interests and needs to develop online health services and health information — from the point of view of providers and users alike. In Finland, information on electronic services in social and health care has been collected. 60% of Finland's population had sought for health or well-being information in the past year to promote their own health and well-being.

This thesis was a qualitative study for which data were collected by means of a group-themed interview. Participants for the interview were sought from health and wellness related websites. The interview involved six people (N=6), with an age range of 24—71 years. The interviewees were emailed a script of *Functional Feet – Guide to Foot Well-Being* to be explored prior to the interview. The email also informed about the themes that the interview focused on. The interview material was transcribed into standard language and analyzed using data-based content analysis.

According to the study, the *Functional Feet — Guide to Foot Well-Being* -script is perceived as a guide that provides basic information about the topic in question. The script should include more arguments for the chosen information as well as information about the effects of the exercises to motivate the reader more. The structure and language of the script are clear and understandable. With the development proposal drawn up on the basis of the research the script can be provided with additional information. Other hubs on the website Health Village, as well as students and professionals in the field of health and wellness, also benefit from the publication. *Functional Feet — Guide to Foot Well-Being* -script offers further research and development ideas for example for user experience, for discoverability and for knowledge enhancement.

Keywords: user orientation, online health information, health websites, Healthvillage

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TOIMEKSIANTAJA JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ	7
3	JALKATERVEYS OSANA KOKONAISHYVINVOINTIA.....	8
3.1	Jalkaterveyden vaikutus hyvinvointiin	9
3.2	Terveyttä edistävä jalkaterapia	10
3.3	Toimintakyvyn osa-alueet	11
3.3.1	ICF-luokitus toimintakyvyn käsitteen yhdenmukaistajana	12
4	TERVEYSALAN VERKKOSIVUSTOT	12
4.1	Verkkosivustojen saavutettavuus.....	13
4.2	Verkkosivustojen käyttäjälähtöisyys.....	13
4.3	Terveyskylän talot.....	13
5	AIKAISEMPI TUTKIMUSTIETO AIHEESTA.....	15
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	16
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	16
7.1	Ryhmäteemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä	16
7.2	Kohdejoukko ja aineiston kerääminen	17
7.3	Aineiston analyysi	19
8	TULOKSET.....	20
8.1	Kokonaisuuden asiasisältö	20
8.2	Kokonaisuuden rakenne	22
8.3	Kokonaisuuden motivoivuus	23
8.4	Kokonaisuuden käyttäjälähtöisyys	26
8.5	Yhteenveto tuloksista.....	27
9	POHDINTA	28
9.1	Keskeisten tulosten tarkastelu	28
9.2	Eettisyys	29
9.3	Luotettavuus	30

9.4	Opinnäytetyöprosessin tarkastelu.....	31
9.5	Jatkotutkimus- ja kehitysaiheet.....	32

LIITTEET

- Liite 1. Terveyskylän talot -taulukko
- Liite 2. Tiedonhaun taulukko
- Liite 3. Kirjallisuuskatsaustaulukko
- Liite 4. Haastattelukutsu
- Liite 5. Ryhmäteemahaastattelun suunnitelma
- Liite 6. Ryhmäteemahaastattelun runko
- Liite 7. Redusointi, klusterointi ja abstrahointi taulukko
- Liite 8. Kehitysehdotus
- Liite 9. Opinnäytetyön sopimus
- Liite 10. Tutkimuslupa
- Liite 11. Sähköpostiviesti ryhmäteemahaastatteluun osallistujille

1 JOHDANTO

Yhteiskunnan tasolla digitalisaatio koskee kaikkea toimintaa, esimerkiksi pankkiasiointia, joukkoliikennettä, tiedon löytämistä sekä terveydenhuollon tiedonkulkua. Digitalisaatiossa tietotekniikkaa hyödynnetään arkielämän järjestämisessä. (Digitaalinen Helsinki s.a.) Digitalisaation myötä verkossa olevat terveyteen liittyvät tiedot ja palvelut lisääntyvät koko ajan. Erityisesti terveyteen liittyvän tiedon on aiheellista olla tutkittua ja luotettavaa. Terveysalan verkkosivustot on laadittava siten, että käyttökokemus olisi mahdollisimman ideaalinen. Käyttäjälähtöinen näkökulma vaikuttaa suuresti käyttökokemuksen muodostumiseen. (Imlawi 2017; Kyytsönen ym. 2021; Valtiovarainministeriö 2008.) Tämän opinnäytetyön myötä verkkoon tuotettava tieto jalkaterveydestä ja jalkojen hyvinvoinnista huomioi entistä paremmin käyttäjän näkökulman.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa terveysalan verkkosivustojen käyttäjien kokemuksia Terveyskylän Kuntoutumistalon *Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin* -kokonaisuudesta. Tavoitteena on tuottaa kehitysehdotus käyttäjälähtöisen näkökulman pohjalta. Tässä opinnäytetyössä kokonaisuudella viitataan koko *Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin* -kokonaisuuteen.

Terveyskylä.fi-sivusto on kansalaisten, terveysalan opiskelijoiden sekä ammattilaisten käyttämä verkkosivusto (Terveyskylä 2021). Opinnäytetyön toimeksiantajana on Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) Sisätaudit ja kuntoutus -yksikkö, jonka alaisuudessa Kuntoutumistalon koordinointi tapahtuu. Kuntoutumistalo on osa Terveyskylää, ja sinne on rakenteilla muu muassa tämän opinnäytetyön myötä lisää sisältöä jalkaterveydestä sekä terveyttä edistävästä jalkaterapiasta.

Tämä opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus Kuntoutumistalon julkaisemattomasta *Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin* -kokonaisuudesta. Tulosten perusteella laaditaan kokonaisuudelle kehitysehdotus, joka jouduttaa kokonaisuuden julkaisua ja lisää jalkaterapian näkyvyyttä ja alan tunnettavuutta. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys nivoutuu jalkaterveyden, terveyttä edistävän

jalkaterapian, toimintakyvyn, käyttäjälähtöisyyden ja terveystalouden verkkosivuston käsitteisiin. Keskeisimmäksi lähteeksi käyttäjälähtöisyyteen valittiin valtiovarainministeriön (2008) käyttökokemuksen elementit ja niistä erityisesti kokemus ja olennaisuus.

Etä- ja virtuaalitekniikoita hyödynnetään kuntoutuksessa ja niitä kehitetään jatkuvasti (Kansaneläkelaitos 2022). Jalkaterapeuttikoulutus kuuluu Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa kuntoutus- ja liikunta-alan koulutuksiin yhdessä fysioterapeutti- ja liikunnanohjaajakoulutuksien kanssa. Jalkaterapeutti edistää sekä ylläpitää jalkaterapian keinoin kaikenikäisten ihmisten liikkumis- ja toimintakykyä. Jalkaterapeutti on jalkojen terveyden edistämisen ja alaraajaongelmista johtuvien liikerajoitteiden asiantuntija, joka osaa suunnitella hoitoa ja kuntoutusta jalkaterapian näkökulmasta. (Xamk s.a.)

Jalkaterapeutteja työskentelee perusterveydenhuollossa, erikoissairaanhoidossa, kuntoutuslaitoksissa, apuvälineyksiköissä, konsultaatio-, myynti- ja projektitehtävissä sekä jalkinesuunnittelussa. Monet jalkaterapeutit toimivat yrittäjinä. Asiakkailta voi olla alaraajoissa esimerkiksi erilaisia rasisvammoja, rakenteellisia muutoksia tai iho- ja kynsimuutoksia. Jalkaterapeutin työnkuva vaihtelee työpaikan mukaan. Työnkuva voi sisältää mm. liikeanalyysijä, haavanhoitoa, kevennysterapiaa sekä yksilöllisten apuvälineiden valmistamista. Myös yksilö- ja ryhmänohjaus ovat osa jalkaterapeutin työtä. (Xamk s.a.)

2 TOIMEKSIANTAJA JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (HUS) on yksi Suomen kahdestakymmenestä sairaanhoitopiiristä. Sairanhoitopiirit muodostavat viisi erityisvastuualuetta, joiden keskuksena kussakin on yliopistollinen keskussairaala. (Kuntaliitto 2020.) Suomen suurimpaan sairaanhoitopiiriin, HUSiin, kuuluu 24 kuntaa, joissa on yhteensä noin 1,7 miljoonaa asukasta (HUS s.a.; HUS 2021).

Terveyskylä on julkinen verkkopalvelu. Terveyskylä-palvelukokonaisuus on tuotettu HUSin koordinoimana ja kaikkien Suomen yliopistollisten sairaanhoitopiirien yhteisenä projektikokonaisuutena Virtuaalisairaala 2.0 -hankkeessa.

Hankekausi on jo päättynyt, mutta Terveyskylän kehittäminen jatkuu edelleen. Palveluita kehitetään mm. potilasjärjestöjen sekä eri korkeakoulujen kanssa. Terveyskylä on tiukasti kytköksissä yliopistolliseen tutkimukseen, jolla se takaa hoidon ja tiedon luotettavuuden. HUSin lisäksi yliopistosairaanhoidopiirejä tuottamassa Terveyskylä-palvelukokonaisuutta ovat Tampereen yliopistollinen sairaala (Tays), Oulun yliopistollinen sairaala (OYS), Kuopion yliopistollinen sairaala (KYS) ja Turun yliopistollinen keskussairaala (Tyks). (Terveyskylä 2021.)

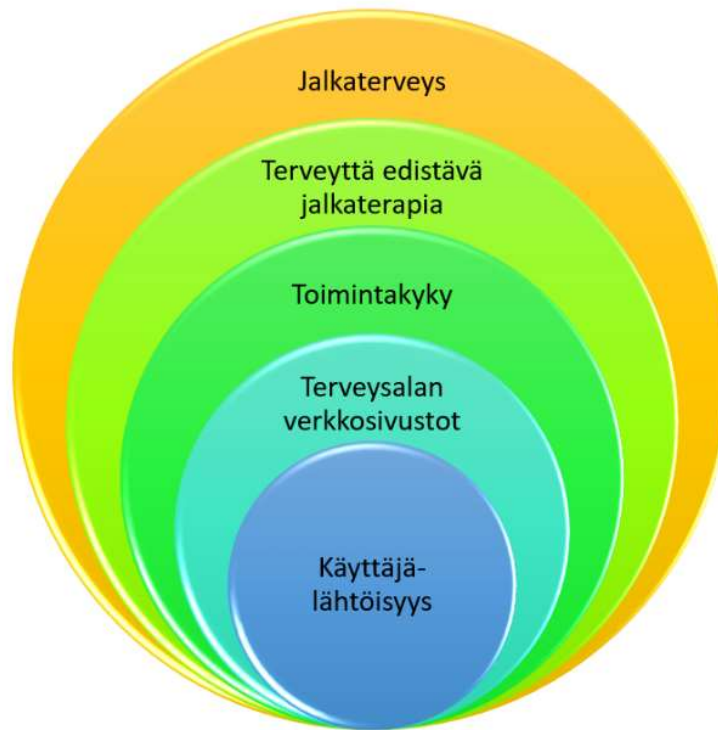
Ohjaajina toimeksiantajan puolelta toimivat kuntoutuksen digitaalisten palveluiden osastonhoitaja sekä koordinaattori. Kuntoutumistalo on yksi Terveyskylän 33 virtuaalisesta talosta. Kuntoutumistalo tarjoaa tietoa ja tukea kaikille kansalaisille maksutta. Terveyskylän palveluvalikoimaan kuuluvat myös erilaiset chatit, chatbotit ja oirenavigaattorit. Terveyskylän palvelut täydentävät perinteisiä sairaalahoitopalveluita, ja ne on tarkoitettu elämänlaadun, oireiden ja elintapojen seurantaan sekä pitkäaikaisen sairauden kanssa elämiseen. (Terveyskylä 2021.)

Kuntoutumistalolle on tehty opas jalkojen hyvinvointiin, mutta sitä ei ole vielä julkaistu. *Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin* -kokonaisuus tuo luotettavaa ja ajan tasalla olevaa tietoa jalkojen hyvinvoinnista ja jalkaterveyden edistämistä. Kokonaisuutta voivat julkaisun jälkeen hyödyntää kaikki terveyskylä.fi -sivuston käyttäjät sekä Terveyskylän muut talot. Tässä opinnäytetyössä on laadittu toimeksiantajalle käyttäjälähtöinen kehitysehdotus kokonaisuudelle, jonka avulla toimeksiantaja saa viimeisteltyä ja julkaistua kokonaisuuden kuntoutumistalo.fi-verkkosivustolle.

3 JALKATERVEYS OSANA KOKONAISHYVINVOINTIA

Jalkaterapeutit pyrkivät edistämään jalkaterveyttä ydinosaamisalueillaan. Terveyttä edistävä jalkaterapia on ydinosaamisalue, joka on vahvimmin esillä *Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin* -kokonaisuudessa. Terveyttä edistävillä jalkaterapian keinoilla ja jalkaterveydellä on vaikutusta ihmisen toimintakykyyn, jonka kaikkia osa-alueita terveystieteen verkkosivustoilla huomioidaan.

Käyttäjälähtöisyyden huomioiminen on ensiarvoisen tärkeää terveysalan verkkosivustojen ideaalisen käyttökokemuksen saavuttamiseksi. Kuvassa 1 on kuvattuna tämän opinnäytetyön teoreettinen viitekehys. Teoreettinen viitekehys muodostuu keskeisistä käsitteistä ja niiden välisistä merkityssuhteista (Tuomi & Sarajärvi 2009, 18–19).

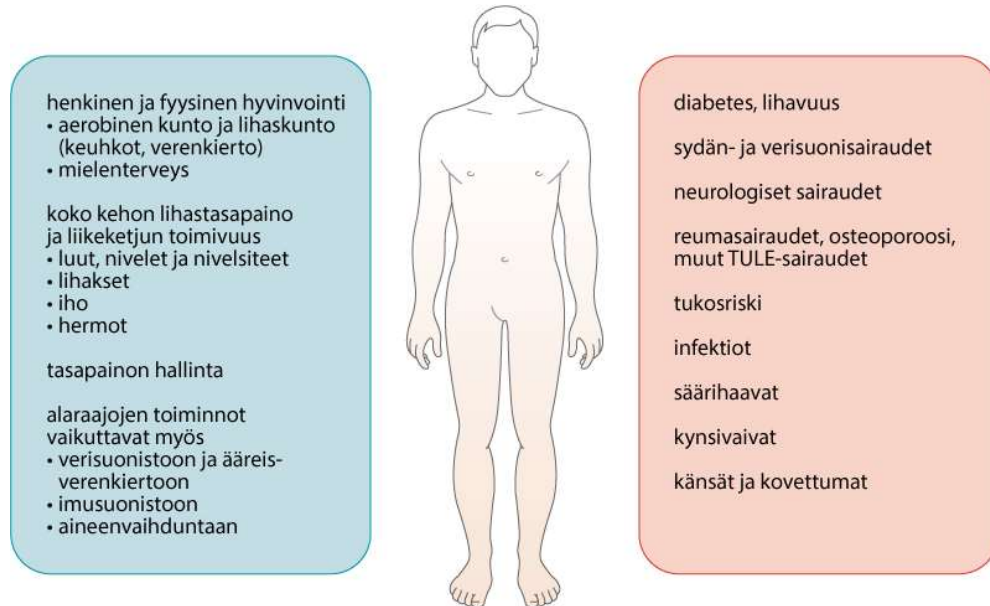


Kuva 1. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys.

3.1 Jalkaterveyden vaikutus hyvinvointiin

Jalkaterveys käsitteenä tarkoittaa alaraajojen, tai asiayhteydestä riippuen pelkän jalkaterän, toimintoja ja toimivuutta. Alaraajojen tulee toimia tarkoituksenmukaisesti ja kivuttomasti osana koko kehon liikeketjua. Lisäksi alaraajojen tulee kestää rasitusta. Jalkaterveys ja yleisterveys liittyvät kiinteästi toisiinsa. Jalkaterveys heijastuu sekä henkiseen että fyysiseen hyvinvointiin ja kehon toimintoihin ja vaikuttaa siten yleisterveyteen ja toimintakykyyn. Muutokset yleisterveydentilassa saattavat myös aiheuttaa muutoksia jalkaterveyteen. Ku-

vassa 2 on selvitetty jalkaterveyden yhteyttä terveyteen ja toimintakykyyn. Jalkaterveydestä huolehtiminen tulee nähdä osana yleisterveydestä huolehtimisesta. (Stolt ym. 2016.)



Kuva 2. Jalkaterveyden yhteys terveyteen ja toimintakykyyn (Stolt ym. 2016).

3.2 Terveyttä edistävä jalkaterapia

Jalkaterapeuttikoulutuksen valtakunnalliset tutkintokohtaiset kompetenssit on jaoteltu seuraavanlaisesti: jalkaterapian tutkiminen ja arviointiosaaminen, jalkaterveyden edistäminen, ohjaus ja neuvonta, jalkaterapian terapia- ja hoitoosaaminen, erityisryhmien jalkaterapiaosaaminen, yrittäjyys- ja yhteiskunnallinen osaaminen sekä jalkaterapian kehittämis-, innovaatio- ja teknologiaosaaminen. Jalkaterveyden edistäminen on jalkaterapeuttikoulutuksen läpileikkaava teema. Jalkaterapeutti osaa ohjata eri-ikäisiä yksilöitä ja erilaisia ryhmiä jalkojen terveyden ylläpitämisessä ja edistämässä. (Xamk 2020.)

Terveyttä edistävään jalkaterapiaan lukeutuvat jalkojen terveystarkastukset ja omahoidon kartoitus, omahoidon ohjaus, apuvälineet, yksilölliset harjoitusohjelmat sekä jalkaterveyteen liittyvä koulutus ja luennot. Omahoidon ohjaukseen sisältyy ohjaus ihon hoidosta (pesu, kuivaus, rasvaus, kynsien oikeaoppinen leikkaaminen), sukista, lääkinällisistä kompressiosukista, pohjallisista

ja kengistä sekä jalkavoimistelusta. Terveyttä edistävän jalkaterapian apuvälineillä tarkoitetaan omahoitoon ja liikkumiseen tarkoitettuja apuvälineitä sekä erityisjalkineita. (Saarikoski & Stolt 2016.)

3.3 Toimintakyvyn osa-alueet

THL:n eli Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021a) mukaan toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista omassa elinympäristössään. Ko. toiminnoilla tarkoitetaan työtä, opiskelua, vapaa-aikaa ja harrastuksia sekä itsestä ja toisista huolehtimista. Toimintakyky voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen sekä sosiaaliseen toimintakykyyn. Kuvassa 3 on toimintakyvyn osa-alueiden sisältöjä avattu laajemmin. Kun fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky ja niitä tukeva ympäristö ovat kunnossa, ihminen voi paremmin, löytää paikkansa yhteiskunnassa, jaksaa työelämässä sekä selviytyy arjesta itsenäisesti. (THL 2021a.)



Kuva 3. Toimintakyvyn osa-alueet (mukailen Äijö & Sirviö 2019).

3.3.1 ICF-luokitus toimintakyvyn käsitteen yhdenmukaistajana

ICF-luokitus (kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus) kuvaa sairauden ja vamman vaikutuksia yksilön elämässä. Tämän luokituksen mukaan toimintakyky ja toimintarajoitteet ovat moniulotteinen ja vuorovaikutuksellinen tila, joka koostuu terveydentilan sekä yksilön ja ympäristökäijöiden yhteisvaikutuksesta. Terveydentilan lisäksi otetaan huomioon myös tuki, palvelut, apuvälineet, asunto, asuinympäristö, työpaikan olosuhteet, harrastukset, motivaatio ja uskonto. ICF-luokitus avaa toimintakyvyn käsitteen laajasti ja yhdenmukaistaa eri ammattiryhmien kieltä. ICF-luokitusta käytetään mm. asiakastyössä, ammattilaisten koulutuksissa, väestökyselyissä sekä politiikassa. (THL 2021b.)

ICF-luokituksen avulla eri ammattiryhmät ymmärtävät terveyttä edistävän jalkaterapian vaikutukset yksilön toimintakykyyn paremmin (THL 2021b). Esimerkiksi jalkineohjauksella tai pohjallisterapialla voidaan parantaa toimintakykyä alaraajaongelmien osalta. Myös apuvälineillä, kuten silikoniortooseilla, on mahdollisuus saada esimerkiksi kivuliaiden vasaravarpaiden vuoksi liikkumattomaksi jäänyt ihminen takaisin jalkeille ja sitä kautta parantaa hänen toimintakykyään. Ohjaus ihon hoidosta on oleellisessa osassa alaraajaongelmien ennaltaehkäisyssä. Esimerkiksi jalkahaavat alentavat yksilön toimintakykyä, mutta niitä pystyy hoidon lisäksi ennaltaehkäisemään terveyttä edistävän jalkaterapian keinoin. (Xamk 2020; Saarikoski & Stolt 2016.)

4 TERVEYSALAN VERKKOSIVUSTOT

Tässä opinnäytetyössä terveysalan verkkosivustoilla tarkoitetaan kaikille saatavilla olevia verkkosivustoja, joissa on tutkittua terveyteen liittyvää tietoa. Verkkosivustot ovat internetissä julkaistavaa sisältöä, jotka koostuvat tekstistä, kuvista ja videoista ja sisältävät viittauksia eli hyperlinkkejä toisiin sivuihin. Verkkosivustoja käytetään pääasiassa selaimella. Yhdellä organisaatiolla voi olla monia sivustoja. Domain-tunnus eli verkko-osoite määrittää sivuston nimen. (Selovuo 2019, 12; lte wiki s.a.)

4.1 Verkkosivustojen saavutettavuus

Saavutettavuudella tarkoitetaan sitä, että informaatio esitetään siten, että se on kaikkien käyttäjien saatavilla ymmärrettävässä ja käyttökelpoisessa muodossa käyttäjien mahdollisista toimintaesteistä huolimatta. Toimintaeste voi olla esimerkiksi jokin sairaus tai haitta, pysyvä tai tilapäinen tai vaikeusasteeltaan vaihteleva. Saavutettavuus on sitä, että sisältö on kaikkien löydettävissä, saavutettavissa, ja ihmisiä kohdellaan tasa-arvoisesti. Saavutettavuus koskee kaikkea viestintää ja palveluita. Julkisten palvelujen saavutettavuutta määrää laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta. (Selovuo 2019, 5–17.)

Terveysalan verkkosivustojen saavutettavuuteen liittyy monia seikkoja mm. avustavasta teknologiasta helppokäyttöisyyteen ja sivuston rakenteisiin. Tässä opinnäytetyössä keskitytään saavutettavuuden osalta kielelliseen muotoiluun, joka on kognitiivisen saavutettavuuden ydinkysymys. Suomen kielen osalta lähtökohtana on hyvä ja korrekti yleiskieli. (Leskelä 2019, 66–69.) Terveyskylässä ei ole käytetty selkokieltä, vaan siitä on otettu elementtejä, joita hyödynnetään selkeän ja kaikille ymmärrettävän sisällön tuottamisessa.

4.2 Verkkosivustojen käyttäjälähtöisyys

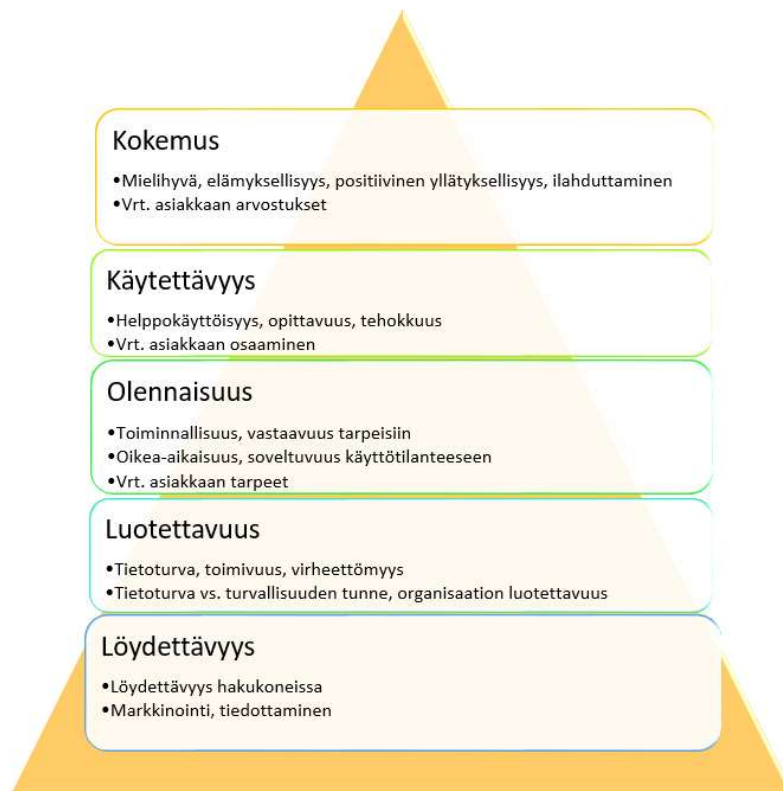
Käyttäjälähtöisyydessä on kyse suhtautumisesta ja asioiden huomioon ottamisesta käyttäjän näkökulmasta (Valtiovarainministeriö 2008). Tässä opinnäytetyössä käyttäjällä viitataan terveyskylä.fi -verkkosivustoa käyttävään henkilöön. Verkkosivustolla on etusivu (terveyskylä.fi), jonka kautta pääsee muille sivuston sivuille (talot, kuten Kuntoutumistalo). Ideaalista käyttökokemusta tavoitellaan käyttäjälähtöisyyden avulla. Jokaisen verkkopalvelun tavoitteena tulisi olla ideaalisen käyttökokemuksen saavuttaminen kokemuksen subjektiivisuudesta huolimatta. Ideaalinen käyttökokemus koostuu kuvan 4 mukaisista käyttökokemuksen elementeistä: kokemuksesta, käytettävyydestä, olennaisuudesta, luotettavuudesta ja löydettävyydestä. (Valtiovarainministeriö 2008.)

4.3 Terveyskylän talot

Tässä opinnäytetyössä on kartoitettu myös, mitä jalkojen hyvinvointiin liittyviä tietoja on jo julkaistu Terveyskylä.fi -sivuston kaikissa taloissa. Tällä vältetään,

ettei synny ristiriitaista tietoa jo julkaistun materiaalin kanssa tai esiinny liikaa toistoa. Jokainen talo käytiin läpi yksitellen. Taloista etsittiin jalkojen hyvinvointiin ja jalkaterveyteen liittyviä tietoja. Näitä tietoja löytyi useasta eri talosta. Niin sanotut osumat ovat esillä liitteenä olevassa taulukossa (liite 1). Opinnäytetyön kannalta on mielenkiintoista, että Diabetestalo sisältää mm. *Diabetes ja jalkojen omahoito* -kokonaisuuden. Lisäksi Kuntoutumistalon *Jalkaterveys reumatodeissa* -kokonaisuudesta löytyy samoja ohjeita jalkojen hoitoon, kuin julkaisemattomassa *Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin* -kokonaisuudesta.

Talojen välillä on tehty linkityksiä, ja jo julkaistu tieto noudattaa HUSin julkaisuperiaatteita. Linkityksiä voi hyödyntää myös *Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin* -kokonaisuudessa. Lisäksi taloissa on käytetty linkityksiä muiden luotettavien tahojen sivustoille. Esimerkiksi Nivelatalon *Pohdi ja testaa* -kokonaisuudessa on linkki Suomalainen Lääkäriseura Duodecimin jalkaterän spiraalidynaamisiin harjoitteisiin.



Kuva 4. Käyttökokemuksen elementit (mukailien Valtiovarainministeriö 2008).

Krug (2006) painottaa, että verkkosivustojen tekeminen käyttäjälähtöiseksi on vaikeampaa, kuin voisi kuvitella. Verkkosivuston tulisi viestittää käyttäjälle yhdellä vilkaisulla, mikä sivu on ja miten se toimii. Vaikeasti käytettävät verkkosivustot voivat horjuttaa käyttäjien luottamusta sivustoon ja sen julkaisijoihin. Vaikeakäyttöinen sivusto kuluttaa energiaa, tuhlaa aikaa ja laimentaa innostusta. (Krug 2006, 15–21.)

5 AIKAISEMPI TUTKIMUSTIETO AIHEESTA

Aikaisempaa tuoretta tutkimustietoa haettiin useasta eri tietokannasta aiheeseen sopivilla hakusanoilla. Liitteinä ovat tiedonhaun taulukko (liite 2) ja kirjallisuuskatsaustaulukko (liite 3). Aiemmin tehdyt tutkimukset (Karppi & Koroma 2021; Kaihlanen ym. 2021; Kivekäs ym. 2019) antavat näyttöä siitä, että verkossa olevien terveystietopalveluiden ja terveystietoinformaation kehittämiseen on sekä kiinnostusta, tarvetta että halua – niin palveluntarjoajien kuin käyttäjienkin näkökulmasta. Terveystietosalan verkkosivustojen käyttäjiä sitouttaa eniten tutkimuksen (Imlawi 2017) mukaan sivuston interaktiivisuus, käytettävyyden ja ennen kaikkea tiedon laatu ja luotettavuus. Tutkimus (Thapa ym. 2020) osoittaa, että verkossa olevan terveystietoinformaation on todettu vaikuttavan positiivisesti itsehoitoon, mutta valitettavasti saavan ihmisiä myös keskeyttämään ja lopettamaan lääketieteellisen hoidon. Toisen tutkimuksen (Stevenson ym. 2021) mukaan verkossa oleva terveystieto voi saada ihmiset vakuuttumaan siitä, että ongelma on lääketieteellisesti hoidettavissa, vaikkei itsehoito onnistuisikaan. Potilaat etsivät tietoa internetistä ennen lääkärille menoa. Tietoa he etsivät luotettavista lähteistä, jotka he mielsivät ”lääkärimäisiksi”. (Stevenson ym. 2021.)

Suomessa seurataan sosiaali- ja terveydenhuollon digitalisaation kehittymistä ja sähköisten palveluiden käyttöä. Viimeisimmässä raportissa (Kyytsönen ym. 2021) kuvataan väestön kokemuksia digitalisaatiosta ja sähköisestä asiointista sosiaali- ja terveydenhuollossa. Raportin aineisto kerättiin osana Kansallista terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimusta (FinSote) vuosina 2020–2021. Raportissa tulee ilmi, että Suomen väestöstä 88 prosenttia käytti internetiä itsenäisesti tiedonhakuun ja 83 prosenttia sähköiseen asiointiin. 60 prosenttia

väestöstä oli hakenut terveys- tai hyvinvointitietoa oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Väestöstä 42 prosenttia koki, että sähköiset palvelut auttavat aktivoitumaan oman terveyden ja hyvinvoinnin hoidossa. (Kyytsönen ym. 2021.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa terveysalan verkkosivustojen käyttäjien kokemuksia Terveyskylän Kuntoutumistalon *Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin* -kokonaisuudesta. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa kehitysehdotus käyttäjälähtöisen näkökulman pohjalta. Kehitysehdotuksen avulla toimeksiantaja saa viimeisteltyä oppaan käyttäjät paremmin huomioivaksi ja julkaistua sen kuntoutumistalo.fi-verkkosivuille. Käyttäjälähtöistä näkökulmaa kartoitettiin puolistrukturoidun ryhmäteemahaastattelun keinoin oppaan sisällön, rakenteen ja motivoivuuden osalta.

Opinnäytetyössä etsitään vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Miten käyttäjälähtöinen Kuntoutumistalon *Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin* -kokonaisuuden asiasisältö on?
2. Miten käyttäjälähtöinen Kuntoutumistalon *Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin* -kokonaisuuden rakenne on?
3. Miten Kuntoutumistalon *Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin* -kokonaisuutta tulee muuttaa, jotta se motivoisi käyttäjiä?

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi valittiin puolistrukturoitu ryhmäteemahaastattelu. Haastateltavat valikoituivat Facebookin terveyden ja hyvinvoinnin ryhmistä sekä haastattelijoiden tuttavapiireistä. Analysointimenetelmäksi valikoitui aineistolähtöinen sisällönanalyysi.

7.1 Ryhmäteemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Tämä opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus koskien käyttäjälähtöisyyttä *Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin* -kokonaisuudessa. Haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto ovat yleisimmät laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmät (Tuomi &

Sarajärvi 2009, 71). Tutkimusasetelman tehtävänä on luoda tutkimusaineistolle sopiva konteksti. Tämä mahdollistaa tulosten mahdollisimman yksikäsitteisen tulkinnan. Puolistrukturoitu haastattelu on hyvä valinta, kun halutaan tietoa käyttäytymisestä ja mielipiteistä. Puolistrukturoidussa haastattelussa on sekä strukturoituja kysymyksiä, eli hypoteeseista johdettuja kysymyksiä valmiine vastausvaihtoehtoineen, että avoimia keskusteluteemoja. (Malinen 2021; Tietoarkisto s.a.; Järvinen & Järvinen 2000, 153.)

Teemahaastattelulla pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimustehtävän mukaisesti. Kyseessä on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto, jossa etukäteen valitut teemat perustuvat tutkittavasta ilmiöstä jo tiedettyyn. Tyypillisesti teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit, eli teemat, ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuu. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75; Hirsjärvi ym. 2009, 208.)

Ryhmähaastattelussa haastattelija pitää huolen kaikkien teemojen läpi käymisestä sekä innoittaa ryhmän jäseniä monipuoliseen keskusteluun. Haastatteli-joita voi olla ryhmäteemahaastattelussa enemmän kuin yksi. Kaksi haastattelijaa voi onnistua virittämään keskustelua monipuolisemmin sekä luomaan haastatteluun rennomman ilmapiirin kuin yksi haastattelija. (Eskola & Suoranta 2000, 96–97.)

On tyypillistä, että laadullisessa tutkimuksessa osallistujia on melko vähän. Tämä johtuu siitä, että laadullinen tutkimus kohdentuu ensisijaisesti tutkittavana olevan ilmiön laatuun, ei määrään. Esimerkiksi yhden henkilön haastattelusta saattaa kertyä litteroituna kymmeniä sivuja tekstiä. Aineisto on siten laaja, vaikka osallistujia olisikin vähäisesti. (Kylmä & Juvakka 2007, 26–27.)

7.2 Kohdejoukko ja aineiston kerääminen

Kohdejoukko muodostui terveys- ja hyvinvointialan verkkosivustojen käyttäjistä. Haastateltavat ovat henkilöitä, jotka etsivät verkosta tietoa terveyteen ja hyvinvointiin liittyen. Heitä haettiin Facebookin terveyden ja hyvinvoinnin ryh-

mistä liitteenä 4 olevalla kutsulla. Kutsu herätti mielenkiintoa, mutta kiinnostuneiden joukosta löytyi vain kaksi kriteerit täyttävää henkilöä. Loput haastateltavat löytyivät haastattelijoiden tuttavapiireistä.

Haastateltavia löytyi sekä miehiä että naisia, yhteensä 6 henkilöä (N=6). Haastateltavat olivat iältään 24–71-vuotiaita. Yksi haastateltavista keskeytti haastattelun loppuvaiheessa. Myös hänen antamia kommentteja hyödynnettiin kehitysehdotusta laadittaessa. Ryhmät, joista haastateltavia haettiin Facebookissa, olivat

1. Terveen elämän yhteisö
2. Terveys tavoitteena
3. Laihdutus, painonhallinta, terveys ja hyvinvointi
4. Kotitreeni ja hyvinvointi
5. Lääkkeetön elämä ja terveys.

Aineisto kerättiin ryhmäteemahaastattelun keinoin 7.3.2022 Microsoft Teams -yhteyden välityksellä. Microsoft Teams on yhteistyösovellus, jonka avulla voi järjestää mm. tapaamisia etäyhteyden välityksellä (Microsoft s.a.). Koska haastattelu pidettiin pandemia-aikana, valittiin Microsoft Teams -yhteys kokoontumisen sijaan. Ryhmäteemahaastattelu nauhoitettiin litterointia varten. Nauhoite säilytettiin jaetulla Microsoft Teams -tilillä ja litteroinnin jälkeen tuhoitiin nauhoite sekä siihen liittyvät raportit (kokoustalenne ja osallistumisraportti) pysyvästi. Ryhmäteemahaastattelun suunnitelma on liitteessä 5 ja ryhmäteemahaastattelun runko liitteessä 6.

Tutkimuskysymykset määrittivät haastattelun teemat: asiasisältö, rakenne ja motivoivuus. Teemojen alle koostettiin apukysymyksiä *Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin* -kokonaisuuden käsikirjoituksesta. Haastattelukysymykset aloitettiin laajimmasta teemasta eli asiasisällöstä. Tämän jälkeen käsiteltiin kokonaisuuden rakenne ja lopuksi motivoivuus. Haastattelun aikana esitettiin tarkentavia kysymyksiä kommentteista, jotka poikivat lisää keskustelua haastateltavien välillä.

7.3 Aineiston analyysi

Aineistoa analysoitaessa haettiin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Aineistoa analysoitiin induktiivisesti (yksittäisestä yleiseen). Aineiston analyysissä edettiin Vuorisen (2014) laatimien laadullisen aineiston analyysin vaiheiden mukaisesti, jotka ovat

1. Päättää, mikä kerätyssä aineistossa kiinnostaa (tutkimuksen tarkoitus, tutkimusongelma, tutkimuskysymykset).
2. Käy läpi aineisto, erota ja merkitse ne asiat, jotka kiinnostavat.
3. Kerää merkityt asiat yhteen ja erikseen muusta aineistosta.
4. Luokittele, teemoita tai tyyppitele aineisto.
5. Dokumentoi analyysin vaiheet ja kirjoita yhteenveto.

Ryhmäteemahaastattelu litteroitiin yleiskielisenä. Litteroinnissa aineisto tiivistettiin vaiheittain kolmeksi Word-raportiksi. Ensimmäinen tiivistelmäraportti koostettiin Microsoft Teams:n kokoustallenteen pohjalta. Siinä ilmenneitä kielellisiä käänkövirheitä korjattiin kuuntelemalla haastattelu kolme kertaa. Kieliasun korjauksen jälkeen raportista poistettiin kellonajat, muutettiin henkilöiden nimet nimimerkeiksi ja poistettiin turhat puhekieliset ilmaukset. Näin tekstistä tuli helpommin hallittava. Yleiskielisessä litteroinnissa tekstistä poistetaan murre- ja puhekielen ilmaisut (Kananen 2014, 102).

Tämän jälkeen koostettiin toinen tiivistelmäraportti, jossa teemoiteltiin aineisto värikoodein ja poimittiin merkitykselliset vastaukset teemojen värikoodien mukaan. Teemoittelusta on kyse, kun laadullinen aineisto pilkotaan ja ryhmitellään eri aihepiirien mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93–94). Tarkoituksena on etsiä aineistosta kutakin teemaa kuvaavia näkemyksiä. Muut huomionarvoiset asiat kerättiin omaksi värikoodiksi, jotka koettiin tärkeiksi kehitysehdoituksen laatimista varten, vaikka ne eivät suoranaisesti vastanneet tutkimuskysymyksiin.

Kolmannessa tiivistelmäraportissa poistettiin vastaajien nimimerkit ja poimittiin merkitykselliset vastaukset yhteen teemojen alle, eli koodattiin. Aineisto on tarkoitus koodauksen avulla saattaa yksinkertaisempaan ja hallittavampaan muotoon. Juhilan (s.a.) mukaan koodaamisessa on kyse aineiston osien yhdistelystä ja erottelusta jonkin tietyn ominaisuuden mukaan. Merkitykselliset

vastaukset siirrettiin Excel -tiedostoon tyypittelyä ja sisällön analysointia varten.

Tyypittelyssä teemojen sisältä etsitään näkemyksille yhteisiä ominaisuuksia ja muodostetaan niistä tyypiesimerkki, ts. yleistys. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93–94.) Sisällönanalyysin toteutettiin induktiivisesti Tuomen & Sarajärven (2009, 108–113) ohjeiden mukaisesti. Aineiston ilmauksia pelkistettiin (redusointi). Pelkistetyistä ilmauksista etsittiin samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia ja luotiin alaluokkia (klusterointi). Tämän jälkeen alaluokista yhdistettiin yläluokkia ja yläluokista edelleen pääluokkia (abstrahointi). Redusointi-, klusterointi- ja abstrahointivaiheiden taulukko liitteenä 7.

Analyysin perusteella tehtiin johtopäätökset tutkimuksesta. Tutkimustuloksiin ja johtopäätöksiin perustuen koostettiin toimeksiantajalle kehitysehdotus (liite 8) erillisenä Word -tiedostona. Kehitysehdotus toimitettiin toimeksiantajalle sähköpostitse ja pidettiin Microsoft Teams -kokous aiheesta. Kehitysehdotusta tarkennettiin ja täydennettiin toimeksiantajan esittämien kysymyksien ja kommenttien osalta. Täydennykset olivat tämän opinnäytetyön tekijöiden ammatillisia näkemyksiä, jotka eriteltiin kehitysehdotuksessa ”Meidän mielestämme” -kappaleiksi.

8 TULOKSET

Tässä luvussa käsitellään ryhmäteemahaastattelun keskeisiä tuloksia teemoittain. Asiasisällön, rakenteen ja motivoivuuden lisäksi tuodaan esiin tutkimuksessa ilmenneitä *Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin* -kokonaisuuden käyttäjälähtöisyyteen liittyviä seikkoja. Käyttäjälähtöisyys on yksi kehitysehdotuksen keskeisimpiä käsitteitä. Tulosten yhteydessä on lainauksia haastattelusta.

8.1 Kokonaisuuden asiasisältö

Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin -kokonaisuudessa todettiin olevan kaiken kaikkiaan suppeasti tietoa ja sitä toivottiin lisää moneen osa-alueeseen. Toivottiin, että eri ikäluokat ja yksilöllisyys huomioitaisiin paremmin.

Omahoito-ohjeisiin kaivattiin tarkennusta sekä tietoa harjoitteiden vaikutuksista. Vastaavasti ”Jalkojen hyvinvointi uuden liikuntaharrastuksen aloittamisessa” -osio koettiin turhaksi. ”Millainen on hyvä jalkojen asento” -otsikon alle ei ollut luotu sisältöä ”Jalkojen hyvä asento istuessa” ja ”Jalkojen hyvä asento makuulla” -osioihin. Näihin osioihin kaivattiin kokonaisergonomian huomioivaa asento-ohjausta. Taulukossa 1 lueteltuna lisätiedon tarve -alueet tarkemmin.

Taulukko 1. Klusterointi, abstrahointi – asiasisältö.

Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
Ammattilaisen apu	Lisätiedon tarve	Oppaan asiasisältö
Eri ikäluokkien huomiointi		
Sairauksien vaikutukset		
Yksilöllisyyden huomiointi		
Ergonomia		
Erilaiset jalkavaivat		
Harjoitteiden hyödyntäminen		
Harjoitteiden vaikutukset		
Videoita harjoitteista		
Tuotteet ja tarvikkeet jalkaterveyden tukena		
Omahoito-ohjeiden tarkennus		
Tiedon vähäisyys	Asiasisällön riittämätön laajuus	
Riittämätön ohjeistus		
Tarpeetontieto		
Onnistunut otsikointi	Otsikointi	
Epäonnistunut otsikointi		

Otsikkotasolla kiinnostusta herättivät useat eri osa-alueet. Erityisesti kiinnostivat ne, jotka liittyvät omaan elämäntilanteeseen ja itsestä huolehtimiseen. Vähemmän kiinnostavaksi otsikkotasolla koettiin ”Apuvälineet jalkojen hyvinvoinnin tukena”, sillä apuvälineisiin ei koettu olevan tarvetta. Yksi kuudesta haastateltavasta koki tämän otsikon itselleen tärkeäksi.

Kaikki kiinnosti, erityisesti ”Valitse hyvät kengät ja sukat”, koska teen semmoista työtä missä mulla on kengät jalassa melkein koko päivän ja vaihtelen kenkiä.

”Apuvälineet jalkojen hyvinvoinnin tukena”, kun mullakaan nyt ei mitään ongelmia vielä jaloissa ole, niin se jäi kyllä multa ihan huomiotta.

Jos lapsi oppii hoitamaan jalkojansa ihan lapsesta saakka, niin se jatkuu koko elämän ajan, jolloin jalkoihin kiinnittää paremmin huomiota.

”Ammattilaisen apua jalkojen hoitoon”, haluaisin, että siinä olisi vähän enemmän (tietoa). Tähän on vaan laitettu diabetes ja reuma, sittenhän on nivelrikko ja muut. Ehkä siinä voisi olla enemmän asiaa, nimenomaan että mihin kannattaa kiinnittää huomiota ja milloin on se lääkäriin meno.

Tätä voisi avata enemmän, että varmaan jaloissakin voi olla paljon semmoisia (sairauksia), mitkä ei liity mihinkään muuhun perussairauteen, että mitä se toisi niille ihmisille hyötyä, jotka ihan oikeasti kaipaa tietoa ja apua.

Musta on helpompi aina katsoa videolta, miten se asia tehdään, kun se, että lähdet lukemaan, että tee ensin noin ja tee noin. Se video on paljon helpompi omaksua.

8.2 Kokonaisuuden rakenne

Taulukossa 2 on esiteltyä analysoinnissa nousseet *Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin* -kokonaisuuden rakenteeseen liittyvät seikat ala-, ylä-, ja pääluokittain.

Taulukko 2. Klusterointi, abstrahointi – rakenne.

Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
Tulostettavuus	Rakenteen täydennys	Rakenne
Lisäkuvien tarve		
Linkitys lisätiedon lähteisiin		
Harjoitteiden sopiva määrä	Rakenteellisesti toimiva kokonaisuus	
Jalkineista riittävästi tietoa		
Perustason tiedon riittävyys		
Kielellinen ymmärrettävyys	Ymmärrettävä kieliasu	
Tekstin määrä		
Tekstin sijoittelu		
Selkeä ohjeistus		

Kokonaisuus koettiin kielellisesti ymmärrettäväksi ja selkeäksi. Myös harjoitteiden ohjeistukset koettiin selkeiksi, mutta harjoitteisiin kaivattiin linkkejä muille sivustoille, joista halutessaan saa lisää erilaisia harjoitteita. Harjoitteita ei kuitenkaan kokonaisuuteen kaivattu lisää. Harjoitteiden toivottiin olevan myös tulostettavassa muodossa ja kuvien laadukkaampia.

Mun mielestä on selkeä ja ymmärrettävä ja käy ilmi, että se on ihan tarkoituksella pidetty melko lyhyenä, mutta varmaan pystyisi kaikki paljon laajemminkin selostamaan. Varmaan ollut tarkoitus tehdä se näin. Selkeä ja ymmärrettävä.

Kuvat tietysti voisi olla vähän laadukkaampia, mutta se on mun näkemys vaan. Selkeät kuvathan nää on, mutta että ne olisi tasapainoisesti kaikki sitä samaa.

Ne (ohjeistukset) vois sitten sieltä vaikka nopeasti tulostaakin.

8.3 Kokonaisuuden motivoivuus

Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin -kokonaisuuden etusivu on haasteltavien mielestä selkeä. Etusivun otsikot saa nopeasti silmäiltyä sekä luettua

läpi. Tällöin myös etsittävä tieto on helpompi löytää ja kokonaisuuteen palaisi todennäköisemmin.

Kokonaisuuden motivoivuuden osalta selvitettiin, miten kokonaisuus motivoi lukijaansa sekä miten se voisi motivoida lukijaansa enemmän. Motivoivuutta kartoitettiin myös harjoitteiden osalta. Taulukossa 3 on esiteltynä analysoinnissa nousseet *Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin* -kokonaisuuden motivoivuuteen liittyvät asiat ala-, ylä-, ja pääluokittain.

Taulukko 3. Klusterointi, abstrahointi – motivoivuus.

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Kuvat mielenkiinnon herättäjänä	Lisäisi motivaatiota	Motivoivuus
Harjoitteiden vaikuttavuus		
Videot motivoinnin tukena		
Samaistuttavuus	Riittävä motivointi	
Ohjeiden selkeys		
Huomion herättäminen aiheeseen		
Otsikko mielenkiinnon herättäjänä		

Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin -kokonaisuus koettiin motivoivaksi samaistuttavuuden, ohjeiden selkeyden ja otsikoinnin suhteen. Otsikot herättivät huomiota aiheita kohtaan lisäten motivaatiota jalkaterveydestä huolehtimiseen. Lisäksi otsikot herättivät mielenkiintoa, ja ne motivoivat lukemaan aiheesta lisää. Kokonaisuus voisi motivoida lukijaansa enemmän houkuttelevien kuvien osalta. Kokonaisuuden käsikirjoituksessa otsikkokuvakkeissa ei ollut kuvia haastatteluhetkellä, joten haastateltavat eivät kyenneet antamaan mielipidettä niiden osalta.

Kyllä mä menen monesti katsomaan semmoisia linkkejä eteenpäin, kun se jää/alkaa kiinnostamaan, että mitä siellä oikein onkaan, kun siinä on semmoinen hyvä asiallinen kuva.

Se kuva kuitenkin herättää jonkun näköisen ajatuksen, että mitä se on ja sitten vasta lukee sen otsikon.

Harjoitteiden kuvat motivoivat tekemään ja kokeilemaan harjoitteita. Motivoivuutta toisivat lisää harjoitteiden videot, jotka edesauttavat liikkeen oikeaoppisessa suorittamisessa ja ovat helpompi omaksua, kuin luettu teksti. Kokonaisuus sai haastateltavien kohdalla kiinnittämään jatkossa huomiota jalkineiden ja sukkiin valintaan sekä seisoma-asentoon.

Nämä kuvat kun näin ekaa kertaa, niin rupesin heti ojentaa ja koukistaa varpaita, että kyllä varmasti jollain tavalla motivoi ... mutta ehkä ne videot vois olla sellaisia, että näkisi sen liikkeen oikein.

...jos on tällaiset hyvät ohjeet ja varsinkin jos olis niitä videoita, niin kyllä siinä tekisi mieli alkaa tekemään harjoitteita, että kyllä munkin täytyisi tehdä noin. Se täytyminen jo alkaisi siinä tapahtua.

Tuohon kenkien ja sukkiin valintaan voisi kiinnittää huomiota. Ja tuohon seisonta-asentoihin voisi kiinnittää huomiota.

Kokonaisuus herätti haastateltavien mukaan lukijansa mielenkiinnon harjoitteiden aloittamisen suhteen, mutta harjoitteiden jatkamisen suhteen tuli epäilyksiä. Motivoivuutta harjoitteiden jatkamiseen lisäisi se, jos harjoitteessa mainitaisiin, mihin liike tehoaa ja mitä sillä saavutetaan. Sitä, että kuvissa esiintyy ”tavallisia ihmisiä” pidettiin positiivisena asiana, johon oli helppo samaistua.

...mutta sitten se, että mikä minua motivoi jatkamaan siinä kauan, kun ei ole mitään ongelmia. Todennäköisesti ei kovin pitkään, että kyllä siinä äkkiä tulisi kysymys, mitä mä täällä saavutan?

Eikä aina voi olla minkään mannekiini jalat siellä kuvassa. On ihan kiva, että on tavallisen ihmisen jalat eikä aina viimeisen päälle hieno sellaiset.

8.4 Kokonaisuuden käyttäjälähtöisyys

Aineistoa analysoitaessa huomioitiin myös valtiovarainministeriön (2008) määrittelemät käyttökokemuksen elementit: kokemus, käytettävyys, olennaisuus, luotettavuus ja löydettävyys. Taulukossa 4 on esiteltynä analysoinnissa nousseet *Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin* -kokonaisuuden käyttäjälähtöisyyteen vaikuttavat seikat ala-, ylä- ja pääluokittain.

Taulukko 4. Klusterointi, abstrahointi – käyttäjälähtöisyys.

Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
Itsestä huolehtiminen	Kiinnostuksen kohde	Käyttäjälähtöisyys
Tuotteet ja tarvikkeet jalkaterveyden tukena		
Apuvälineet ei kiinnosta		
Tiedon lähde ongelmatilanteissa	Oppaan hyödyntäminen	
Ammattilaisen työkalu	Luotettavuus	
Lähdeperäinen luotettavuus		
Tunneperäinen luotettavuus		

Haastateltavat pääsivät tutustumaan kokonaisuuden julkaisemattomaan käsikirjoitukseen, joten käytettävyttä sekä löydettävyttä ei niiltä osin pystytty tutkimaan. *Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin* -kokonaisuus koetaan perustason tiedon lähteeksi, mutta mahdollisissa tulevissa ongelmatilanteissa tietoa kaivataan laajemmin, jotta kokonaisuus vastaisi ongelman vuoksi lisääntyvään tiedontarpeeseen.

Ei tule haettua (tietoa), siinä vaiheessa, kun on joku ongelma. Että vaikka jalat väsy, puutuu ja muuta.

Jos mulla olis joku ongelma, sitten mä lähtisin etsimään tietoa ja palaisin tähän oppaaseen. En mä lähtisi tavallaan ennenaikaisesti etsimään tietoa ja apua.

Kokonaisuus koettiin tärkeäksi ja kiinnostavaksi itsestä huolehtimisen ja vaivojen ennaltaehkäisyn näkökulmasta. Haastateltavat kokivat, että kokonaisuutta

voisivat hyödyntää ammattilaisetkin, kuten esimerkiksi hierojat ja terveydenhoitajat. Kokonaisuus olisi siten sovellettavissa erilaisiin käyttötilanteisiin.

Tällaisia oppaita olisi hyvä ammattilaisten tuoda meille kuluttajille enemmän esiin, kun paljon käydään myös jalkahoidossa, vaikkei olisikaan mitään ongelmaa. Sitten siinä ammattilainen osaisi vinkata, että tällainen opas on, mene ihmeessä lukemaan ja vähän hakemaan vielä tietoa.

Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin -kokonaisuutta ja Terveyskylää pidettiin luotettavina. Terveyskylän yhteistyötahojen selkeämpi näkyvyys sivustolla kuitenkin lisäisi luotettavuutta.

Se lisää mun mielestä luotettavuutta, kun ei ole linkkejä firmojen sivuille. Kyllä mä koen tämän ihan luotettavaksi.

Kyllähän tämä tuntuu maalaisjärjelläkin ihan luotettavalta. Selkeältä ja semmoiset ihan selkeät ohjeet ja ymmärrettävät, mutta terveystietä tietysti minulle kertoo, että kyllä mä luottaisin siihen. Tietysti luotettavuutta varmaan saa enemmän, jos on laitettu, että opas on tehty yhteistyössä ja sitten kenen tahon kanssa ja ketkä on ollut mukana tätä opasta tekemässä.

8.5 Yhteenveto tuloksista

Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin -kokonaisuus koetaan asiasisällöltään perustiedot tarjoavaksi oppaaksi, joka ei anna tietoa etsivälle sellaisenaan tarpeeksi tietoa. Ennaltaehkäisyssä kokonaisuuden asiasisältö koetaan pääosin riittäväksi, mutta asioita ei hakeuduta lukemaan, ellei ole ongelmia. Kokonaisuuden rakenne ja kieliasu ovat selkeät ja ymmärrettävät.

Kokonaisuuteen tulisi lisätä perusteluja siellä oleviin tietoihin sekä tietoa harjoitteiden vaikutuksista, jotta se motivoisi lukijaa enemmän. Myös tasalaatuis-

ten kuvien ja videoiden koetaan lisäävän motivaatiota jalkaterveydestä huolehtimisessa. Linkityksiä kokonaisuuden ja Terveyskylän sisällä sekä linkkejä ulkopuolisille sivustoille toivotaan harjoitteiden ja tiedon lisäämisen osalta.

9 POHDINTA

Ryhmäteemahaastattelussa saatua tietoa peilattiin aiempiin tutkimustuloksiin ja siten pyrittiin löytämään ideaalisen käyttökokemuksen tuovat elementit (kuva 4) kunkin tutkimuskysymyksen muuttujaan, jotka olivat asiasisältö, rakenne ja motivoivuus. Haastattelussa tuli esille asioita, jotka ovat todettuja jo aiemmissakin tutkimuksissa. Huomion arvoista on, että Terveyskylässä on julkaistu tietoa jalkaterveydestä, esimerkiksi Diabetestalon *Diabetes ja jalkojen omahoito* -kokonaisuus sekä Kuntoutumistalon *Jalkaterveys reumataudeissa* -kokonaisuus. Voisiko *Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin* -kokonaisuus korvata nämä, vai tehdäänkö niiden kesken linkityksiä?

9.1 Keskeisten tulosten tarkastelu

Tutkimuksen tulokset ovat kehitysehdotuksen kannalta merkittäviä ja kaikki aineisto luotettavasti ja eettisesti hankittua. Haastateltavien ikä- ja sukupuolijakautuksen vuoksi tulokset ovat myös yleistettävissä. Tutkimuksen myötä käsitys terveys- ja hyvinvointiverkkosivustojen käyttäjänäkökulmasta vahvistui. Tutkimus osoittaa nk. tavallisen kansalaisen tietämystasoa jalkaterveyteen liittyvistä seikoista sekä paljastaa sen, että ammattilaisten vastuualueet jalkaterveyden hoidossa eivät ole kansalaisilla tiedossa.

Haastateltavat haluavat olla mukana kehittämässä verkossa olevien terveyspalveluiden ja terveysinformaation sivustoja käyttäjille mieluisiksi. Haastateltavien halu lisätä linkkejä ja videoita sivustoille kertoo tarpeesta lisätä sivuston interaktiivisuutta ja tiedon laatua, jotka sitouttavat käyttäjää sivustoon. Haastattelussa havaittiin myös *Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin* -kokonaisuuden positiivinen vaikutus itsehoitoon, mutta kokonaisuudessa oleva vähäinen tiedon määrä tuskin saisi ihmisiä keskeyttämään tai lopettamaan lääketieteellistä hoitoa.

Tutkimuksen pohjalta laaditun kehitysehdotuksen myötä *Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin* -kokonaisuuteen saadaan lisättyä tietoa. Nämä tiedot tekevät kokonaisuudesta monipuolisemman ja paremmin käyttäjien tarpeita vastaavan. Eri talojen sisällä olevat jo julkaistut tiedot jalkaterveydestä eivät täysin korvaa toisiaan, mutta niiden kesken olisi hyvä tehdä linkityksiä kattavamman tiedon saavuttamiseksi. Kokonaisuudesta hyötyvät julkaisun jälkeen myös muut Terveyskylä.fi-verkkosivuston talot sekä terveys- ja hyvinvointialan opiskelijat ja ammattilaiset.

9.2 Eettisyys

Tutkimusetiikalla eli hyvän tieteellisen käytännön noudattamisella tarkoitetaan, että tutkijat noudattavat tiedeyhteisön hyväksymiä eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä (Vilkkä 2015, 41). Suomessa tutkijaa ohjaavat yleiset eettiset periaatteet kaikilla tutkimusaloilla, joissa tutkijan tulee kunnioittaa tutkittavien ihmisarvoa, itsemääräämisoikeutta sekä aineellista ja aineetonta kulttuuriperintöä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019). Tässä opinnäytetyössä noudatetaan yllä mainittuja menetelmiä ja periaatteita.

Sopimus opinnäytetyöstä (liite 9) allekirjoitettiin opinnäytetyön tekijöiden, ohjaavien opettajien sekä toimeksiantajan kesken. HUSilta anottiin opinnäytetyön tutkimuslupa (liite 10) tutkimusta ja tiedonhankintaa varten. Tutkimusluvan myöntämisen jälkeen saatiin käyttöön *Toimivat jalat – Opas jalkojen hyvinvointiin* -kokonaisuuden käsikirjoitus. Ryhmien ylläpitäjille lähetettiin lupatiedustelu kutsun julkaisemisesta ryhmän seinälle ennen haastattelukutsujen julkaisua. Kutsu laitettiin vain niihin Facebook-ryhmiin, jotka myönsivät siihen luvan. Haastateltavien kohdalla noudatettiin vaitiolovelvollisuutta ja aineiston oikeaoppista säilytystä. Tutkimuksen kaikki osa-alueet suunniteltiin ja raportoitiin rehellisesti, huolellisesti ja täsmällisesti.

Tutkimuksessa toimittiin Mäkisen (2006, 85–116) ja Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2019) ohjeistuksien mukaisesti. Haastateltaville selvitettiin, miten luotettavuus taataan tutkimuksen kaikissa vaiheissa, ketkä pääsevät käsiksi heidän antamiinsa tietoihin ja kuinka heidän henkilöllisyytensä salaaminen tapahtuu. Haastateltaville kerrottiin ryhmäteemahaastattelun nauhoittamisesta,

ja heillä oli oikeus keskeyttää ryhmäteemahaastattelu milloin tahansa ilman syytä. Ryhmäteemahaastattelun kysymykset laadittiin yksiselitteisesti ja siten, etteivät ne olleet johdattelevia. Ryhmäteemahaastattelu esitettiin, ja siihen osallistui neljä tämän opinnäytetyön tekijöiden opiskeluryhmän vapaaehtoista jäsentä.

Ryhmäteemahaastattelun kutsu sisälsi tiivistetyt tiedot tutkimuksesta ja sen ajankohdasta sekä kestosta. Haastateltaville kerrottiin, miten ja mitä aineistoa kerätään ja miten sitä säilytetään. Haastateltavilla oli mahdollisuus pyytää lisätietoja tutkimuksesta ja siihen osallistumisesta ennen kuin he päättivät osallistumisestaan tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista.

Haastateltavilta kysyttiin sähköpostiosoite, ikä ja sukupuoli. Sähköpostiosoitteet tarvittiin Microsoft Teams -linkin sekä ryhmäteemahaastattelun ennakkomateriaalin lähettämistä varten. Ikä ja sukupuoli ovat tutkimuksen yleistettävyyden kannalta oleellisia seikkoja (Hirsjärvi ym. 2018, 179–180). Haastattelijoiden ja haastateltavien väliset sähköpostit säilytettiin henkilökohtaisilla Outlook-tileillä opinnäytetyön valmistumiseen saakka, jotta tarvittaessa voitiin esittää haastateltaville lisäkysymyksiä sekä lähettää heille valmis opinnäytetyö luettavaksi. Henkilötietoja sisältävien materiaalien, kuten sähköpostiosoitteiden, säilytyksestä ja tuhoamisesta kerrottiin haastateltaville sähköpostitse (liite 11) sekä ennen ryhmäteemahaastattelun alkua suullisesti.

9.3 Luotettavuus

Vilkan (2015, 196–197) mukaan laadullisella tutkimusmenetelmällä tehty tutkimus on luotettava, kun tutkimuksen tutkimuskohde ja tulkittu materiaali eivät riitele keskenään. Validius, eli pätevyys, tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata (Hirsjärvi ym. 2018, 231–232). Haastateltavat valittiin tutkimukseen terveys- ja hyvinvointi verkkosivustoja käyttävien ihmisten joukosta, joten tulkittava materiaali on relevanttia tutkimuskohdetta ajatellen. Epäolennaiset tai satunnaiset tekijät eivät saa vaikuttaa tutkimuksen teorianmuodostukseen (Vilka 2015, 196–197). Yleiskieliseksi litteroitu aineisto helpotti epäolennaisten ja satunnaisten tekijöiden poissulkemisessa. Tutkimustekstissä kuvataan ja perustellaan tehdyt valinnat

ja ratkaisut. Ratkaisujen toimivuutta ja tarkoituksenmukaisuutta arvioitiin tavoitteiden kannalta.

Koska kriteerit täyttäviä haastateltavia ei ilmoittautunut riittävästi, pyysimme haastateltavia omista tuttavapiireistämme. Kaikki haastateltavat osallistuivat vapaaehtoisesti ja innoissaan tutkimukseen. Huomioimme kuitenkin sen, että tutut haastateltavat saattavat tuntea velvoitetta osallistua tutkimukseen, eivätkä välttämättä uskalla ilmaista haluaan mahdollisesta keskeyttämisestä. Tämä saattaa vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen heikentävästi.

9.4 Opinnäytetyöprosessin tarkastelu

Opinnäytetyöprosessi eteni alkuperäisen suunnitelman mukaan. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli tiedossa ennen lopullista aiheen valintaa. Aiheita oli tarjolla useammallekin opinnäytetyölle, joten rajaus jouduttiin tekemään huolellisesti. Yhdessä toimeksiantajan kanssa valittu aihe on pysynyt mielenkiintoisena koko prosessin ajan, ja sitä on ollut miellyttävä työstää. Verkkoon tuotettavan tiedon käyttäjälähtöisyys on tärkeää huomioida digitalisoituvassa maailmassa. Kyseistä tietoa voivat hyödyntää myös terveys- ja hyvinvointialan sekä kuntoutus- ja liikunta-alan ammattilaiset. Ammattilaiset voivat tarjota asiakkailleen heidän tarpeitaan vastaavaa luotettavaa verkkomateriaalia.

Opinnäytetyön viitekehyksen kokoaminen (kuva 1) ja yhteen sovittaminen oli opettavaista. Jalkaterveyden yhdistäminen terveyttä edistävään jalkaterapiaan sekä toimintakykyyn tuntui helpolta. Syvällisempää perehtymistä vaati näiden käsitteiden luonteva yhteen saattaminen terveysalan verkkosivustoihin ja käyttäjälähtöisyyteen. Myös tässä kohtaa asioita tulee tarkastella monesta eri näkökulmasta, kuten jalkaterapeuttikoulutuksessa on opetettu.

Ryhmäteemahaastattelun tekeminen ja litterointi olivat uutta. Haastattelun esitestaus sujui eri tavalla kuin varsinainen haastattelu. Jälkikäteen ajateltuna haastateltavien olisi hyvä olla samaa kohderyhmää kummassakin haastattelussa. Esitestaus antoi hyvän käsityksen ajankäytöstä teemoittain. Harjoitimme myös Microsoft Teams-kokouskutsujen laatimista sekä nauhoittamista

useasti ennen haastattelua, joten kaikki sujui jouhevasti. Haastattelussa ilma-
piiri pysyi rentona ja keskustelu oli hedelmällistä. Litterointi ja analysointi osoit-
tautuivat työläiksi vaiheiksi.

Kaiken kaikkiaan tämänkaltaisen opinnäytetyön tekeminen on innostanut opis-
kelemaan niin tieteellistä lukemista kuin kirjoittamistakin. Tutustuminen erilai-
siin tutkimus-, aineistonkeruu- sekä analysointimenetelmiin ja lopulta sopivim-
pien valitseminen omaan työhön on ollut mielenkiintoista ja antoisaa. Verkkosivustojen käyttäjälähtöisyyttä ja monitahoista tarkastelua ei opeteta alal-
lamme. Digitalisoituminen on tätä päivää ja lisääntyy tulevaisuudessa. Sen
vuoksi jalkaterapeutinkin on perehdyttävä tähän osa-alueeseen.

9.5 Jatkotutkimus- ja kehitysaieheet

Käyttökokemuksen elementtien (kuva 4) pohjalta jatkotutkimusaiheiksi nouse-
vat löydettävyyden, käytettävyyden ja kokemuksen. *Toimivat jalat – opas jalkojen hy-
vinvointiin* -kokonaisuuden julkaisun jälkeen voisi eri hakusanojen keinoin kartoittaa kokonaisuuden löydettävyyttä eri hakukoneissa. Käytettävyyttä tutkittaessa voisi selvittää kokonaisuuden julkaisun jälkeen helppokäyttöisyyttä ja kartoittaa, minkälaisia käyttökokemuksia sivut tarjoavat ja ketkä niitä hyödyn-
tävät. Myös motivoivuutta voisi tutkia laajemmin eri käyttäjäryhmien, esimerkiksi reumaatikoiden ja diabeetikoiden, kesken.

Jatkokehitysideoita opas tarjoaa runsaasti. Kuntoutumistalon teeman mukaisesti tietoa voisi lisätä alaraajojen kuntoutuksien, esimerkiksi nivelten luudutusleikkauksien, tekonivelleikkauksien, alaraaja-amputaatioiden ja Charcot´n jalan, kohdalla. Kokonaisuutta voisi laajentaa alaraajojen eri sairauksien tietopankiksi (plantaarifaskiitti, lihaskrampit, hermopinnetilat, nivelsäryt, turvotukset jne.) ja lisätä tietoa itsehoitomenetelmistä ja -välineistä.

LÄHTEET

- Digitaalinen Helsinki s.a. Mitä digitalisaatio tarkoittaa? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://digi.hel.fi/esittely/mika-digi/> [viitattu 10.8.2022].
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2018. Tutki ja kirjoita. 22. painos. Helsinki: Tammi
- HUS s.a. Historia ja museotoimikunta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hus.fi/tietoa-meista/historia-ja-museotoimikunta> [viitattu 17.12.2021].
- HUS. 2021. Tilinpäätös ja toimintakertomus 2020. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://husinvuosi.fi/wp-content/uploads/2021/03/hus-tilinpaatos-ja-toimintakertomus-2020.pdf> [viitattu 17.12.2021].
- Imlawi, J. 2017. Health Website Succes: User Engagement in Health-Related Websites PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.3991/ijim.v11i6.6959> [viitattu 11.12.2021].
- Ite wiki s.a. Verkkosivusto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ite-wiki.fi/opas/verkkosivusto/> [viitattu 4.12.2021].
- Juhila, K. s.a. Koodaaminen. Teoksessa Vuori, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkistoa. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/koodaaminen/> [viitattu 28.11.2021].
- Järvinen, P. & Järvinen, A. 2000. Tutkimustyön metodeista. Tampere: Opinpaikan kirja.
- Kaihlanen, A., Virtanen, L., Palkonen, P., Kilpinen, J., Hietapakka, L., Buchert, U., Hörhammer, I., Isola, A.-M., Laukka, E., Kouvonen, A., Kujala, S. & Hepo-niemi, T. 2021. Haavoittuvat ryhmät etäpalvelujen käyttäjinä – kokemuksia COVID-19-epidemian ajalta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142805/URN_ISBN_978-952-343-687-9.pdf?sequence=1 [viitattu 18.8.2021].
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2015. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kansaneläkelaitos. 2022. Etäkuntoutus-hanke. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kela.fi/yhteistyokumppanit-kuntoutuspalvelut-kuntoutuksen-kehittaminen-kelan-hankkeet-etakuntoutus-hanke> [viitattu 10.8.2022].

Karppi, M. & Koroma, J. 2021. Työterveyshuollon etänä toteutettavan neuvonnan ja ohjauksen käyttöönottoa edistävät ja estävät tekijät. Finish journal of ehealth and ewelfare. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/finjehew/article/view/98486?acceptCookies=1> [viitattu 12.8.2021].

Kivekäs, E., Kuosmanen, P., Kinnunen, U.-M., Kansanen, M. & Saranto, K. 2019. Sähköiset terveyspalvelut osaksi potilaan arkea. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/finjehew/article/view/69813> [viitattu 23.8.2021].

Krug, S. 2006. Don't Make Me Think! A Common Sense Approach to Web Usability. 2nd edition. New Riders. Berkeley (CA).

Kuntaliitto. 2020. Erikoissairaanhoido. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/sosiaali-ja-terveysasiat/terveydenhuolto/erikoissairaanhoido> [viitattu 17.12.2021].

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

Kyytsönen, M., Aalto, A.-M. & Vehko, T. 2021. Sosiaali- ja terveydenhuollon sähköinen asiointi 2020–2021. Väestön kokemukset. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/142675> [viitattu 12.12.2021].

Leskelä, L. 2019. Selkokieli. Saavutettavan kielen opas. 2. painos. Espoo: Kehitysvammaliitto ry.

Malinen, V.-M., 2021. Haastattelusta. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. PowerPoint-diasarja. Saatavissa: <https://learn.xamk.fi/> [viitattu 3.12.2021].

Microsoft s.a. Microsoft Teamsin aloitusopas. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://support.microsoft.com/fi-fi/office/microsoft-teamsin-aloitusopas-b98d533f-118e-4bae-bf44-3df2470c2b12> [viitattu 27.5.2022].

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi

Saarikoski, R. & Stolt, M. 2016. Jalkaterapeutti: asiantuntemus ja työskentely. Terveet jalat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/tju00246#T1> [viitattu 23.11.2021].

Selovuo, K. 2019. Saavutettavuusopas. Helsinki: Kari Selovuo

Stevenson, F. A., Sequin, M., Leydon-Hudson, G., Barnes, R., Ziebland, S., Pope, C., Murray, E. & Atherton, H. 2021. Combining patient talk about inter-

net use during primary care consultation with retrospective accounts. A qualitative analysis of interactional and interview data. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113703> [viitattu 12.12.2021].

Stolt, M., Saarikoski, R., & Väyrynen, P. 2016. Jalkaterveyden merkitys terveydelle. Terveet jalat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/tju00347> [viitattu 22.5.2022].

Terveyskylä. 2021. Mikä on Terveyskylä? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/tietoa-terveyskyla/C3%A4st%C3%A4/mik%C3%A4-on-terveyskyla/C3%A4> [viitattu 26.10.2021].

Thapa, K. D., Vinsentin D. C., Kornhaber, R., West. S. & Cleary, M. 2020. The Influence of online health information on health decisions: A systematic review. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0738399120306406> [viitattu 18.8.2021].

THL. 2021a. ICF-luokitus. WWW-dokumentti. Päivitetty 18.12.2021. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus> [viitattu 18.12.2021].

THL. 2021b. Mitä on toimintakyky? WWW-dokumentti. Päivitetty 30.3.2021. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on> [viitattu 23.11.2021].

Tietoarkisto s.a. Tutkimusasetelma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/tutkimus/asetelma/> [viitattu 23.11.2021].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf [viitattu 11.1.2022].

Valtiovarainministeriö. 2008. Käyttäjälähtöisyys verkkopalveluiden suunnittelussa. Hallinnon kehittäminen 5/2008. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://docplayer.fi/1042731-Verkkopalveluiden-suunnittelussa.html> [viitattu 23.11.2021].

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuorinen, I. 2014. Kvalitatiivisen aineiston analyysi. Liiketalouden tutkimusmenetelmät. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://docplayer.fi/42504468-Kvalitatiivisen-aineiston-analyysi.html> [viitattu 28.11.2021].

Xamk s.a. Jalkaterapeutti (AMK). WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/koulutukset/jalkaterapeutti-amk/> [viitattu 25.10.2021].

Xamk. 2020. Kompetenssit. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Word-dokumentti. Saatavissa: <https://learn.xamk.fi/> [viitattu 10.1.2022].

Äijö, M. & Sirviö, K. 2019. Iäkkään ihmisen toimintakyvyn tarkastelu suun terveyden edistämisen näkökulmasta. Terve suu. WWW-dokumentti. Päivitetty 19.12.2019. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00200> [viitattu 23.11.2021].

Terveyskylän talot -taulukko

Talo	Sis. jalkaterveyteen liittyvää tietoa
Aivotalo	
Allergia- ja astmatalo	
Diabetestalo	X
Elinsiirtotalo	
Haavatalo	X
Harvinaissairaudet	X
Ihotautitalo	X
Ikätalo	
Infektiotalo	
Keuhkotalo	
Kivunhallintatalo	
Kuntoutumistalo	X
Kuulotalo	
Lastentalo	X
Leikkaukseen tulijan talo	X
Lääketalo	
Mielenterveystalo	
Miestalo	
Munuaistalo	X
Naistalo	X
Niveltalo	X
Nuortentalo	
Painonhallintatalo	
Palliativinen talo	
Päivystystalo	
Reumatalo	X
Silmäsairaudet	
Sydänsairaudet	
Syöpätalo	
Tutkimukseen tulijan talo	X
Vatsatalo	
Verisuonitalo	X
Vertaistalo	X

Tiedonhaun taulukko

Tietokanta	Hakusanat, -lausekkeet	Osumat	Tiivistelmien perusteella valitut	Valitut
Google Scholar	digital healthcare services 2020->	51400	3	0
Google Scholar	digitaaliset terveystalvet	593	2	1
Kaakkuri – Ulkomaisten artikkelien haku	digital healthcare services (vertaisarvioitu artikkeli, vain koko teksti saatavissa, julkaistu 2021)	1597	1	0
Kaakkuri – Ulkomaisten artikkelien haku	online OR digita "health information" (vertaisarvioitu artikkeli, julkaistu 2021, koko teksti saatavissa, hakusanat otsikossa)	18	3	1
Medic	digital health services (2018-2021, asiasanojen synonyymit kytössä, kaikki kielet, kaikki julkaisutyypit)	23	4	1
PubMed	Digital healthcare services (2019-2021, englannin kielet, ilmaiset artikkelit, ilmainen saatavuus)	1448	3	1
Julkari	Digitalisaatio, terveystalvet (2017-2021, koko julkari)	12	1	0
Journal.fi	Sähköiset, talvet, terveys 2019	2575	4	1
Kaakkuri – Ulkomaisten artikkelien haku	user-driven health website (2017-2021, koko teksti saatavissa, vertaisarvioitu, artikkeli)	317	4	0
PubMed	"user-driven health website"	5	1	1
Kaakkuri – Ulkomaisten artikkelien haku	selfcare and internet (2021, koko teksti saatavissa, tutkimusraportti)	178	1	1

Kirjallisuuskatsaustaulukko

Tutkimuksen bibliografiset tiedot	Tutkimuskohde ja tutkimuskysymykset	Otoskoko / osallistujat (n=) ja menetelmät	Keskeiset tulokset tiiviisti	Oma kiinnostus / hyöty omaan opinnäytetyöhön
<p>Tutkimus 1</p> <p>Karppi, M & Koroma, J. 2021. Työterveyshuollon etänä toteutettavan neuvonnan ja ohjauksen käyttöönottoa edistävät ja estävät tekijät. <i>Finish journal of ehealth and ewelfare</i>. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://journal.fi/finjehew/article/view/98486?acceptedCookies=1 [viitattu 12.8.2021].</p>	<p>Työterveyshuollon etänä toteutettava neuvonta ja ohjaus.</p> <p>Minkälaisia mekanismeja työterveyshuollon toimintaympäristöissä syntyy uusien etänä toteutettujen tietojen annon, neuvonnan ja ohjauksen palveluiden käyttöön-otossa?</p> <p>Minkälaisia vaikutuksia mekanismit saavat aikaan etäpalveluiden käyttöön-otossa?</p>	<p>Asiakasorganisaatioiden henkilöstöpäälliköt (n=3) Työntekijät (n=14) Työterveyshuoltojen moniammatilliset tiimit (n=6).</p> <p>Menetelminä kokeilut, yksilöhaastattelut, ryhmähaastattelut ja yhteiskehittäminen.</p> <p>Analyysissä hyödynnetty realistisen arviointitutkimuksen menetelmää sekä teemanalyysimenetelmää.</p>	<p>Edistäviä tekijöitä: - Kiinnostus, luottamus, myönteinen suhtautuminen.</p> <p>Estäviä tekijöitä: -Epäselvyys johdon visiosta. -Vaikeus tunnistaa tarpeita ja vaadittavia taitoja.</p>	<p>Suomessa toteutettu tutkimus. Koskee työikäistä väestöä ja etäneuvontaa sekä ohjausta.</p>
<p>Tutkimus 2</p> <p>Thapa, K. D., Vinsentin D. C., Kornhaber, R., West. S. & Cleary, M. 2020. The Influence of online health information on health decisions: A systematic review. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0738399120306406 [viitattu 18.8.2021].</p>	<p>Arvioinnin / tutkimuksen kohteena ja tutkimuskysymyksenä verkossa olevan terveystiedon vaikutus terveyteen ja terveyteen liittyvään yksilön päätöksen tekoon.</p>	<p>Systemaattinen katsaus.</p> <p>Kelvollisia tutkimuksia etsittiin sähköisiä tietokannoista (PubMed, Scopus ja CINAHL).</p> <p>Lopulliseen katsaukseen päätyi 48 artikkelia.</p> <p>Menetelmä: Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses</p>	<p>Positiivisia vaikutuksia itsehoitoon. Negatiivisia vaikutuksia lääketieteellisen hoidon keskeyttämiseen/lopettamiseen.</p>	<p>ONT:n mahdollisuus vaikuttaa ihmisten terveyteen liittyvään päätöksen tekoon.</p>

<p>Tutkimus 3</p> <p>Kaihlanen, A., Virtanen, L., Palkonen, P., Kilpinen, J., Hietapakka, L., Buchert, U., Hörhammer, I., Isola, A-M., Laukka, E., Kouvonen, A., Kujala, S. & Hepo-niemi, T. 2021. Haavoittuvat ryhmät etäpalvelujen käyttäjinä – kokemuksia COVID-19-epidemian ajalta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142805/URN_ISBN_978-952-343-687-9.pdf?sequence=1 [viitattu 18.8.2021].</p>	<p>Haavoittuvassa asemassa olevien kokemukset.</p> <p>Haastateltavien kokemukset ja näkemykset: -etäpalvelujen käytöstä koronaepidemian aikana, -mahdollisista esteistä, joiden vuoksi etäpalveluja ei käytetty, tai niistä ei hyödytty, -mahdollisista keinoista, jotka voisivat edistää heidän etäpalvelujen käyttöönsä ja niistä hyötymistä.</p>	<p>Laadullinen kuvaileva tutkimus.</p> <p>Puolistrukturoidut yksilöhaastattelut (n= 81).</p> <p>Analyysimenetelmänä induktiivinen sisällön analyysi.</p>	<p>Keskeisimpiä kehittämiskoh-teita: tuki ja koulutus, verkkosivujen selkokieliyys, vuorovaikutuksellisuuden parantaminen, sivustojen ja sovellusten toimivuus eri laitteilla, turvallisuus ja viestiminen, palveluista tiedottaminen.</p>	<p>Kuntoutumistalon ohjaus ja neuvonta osana kehittämässä etäpalveluita.</p>
<p>Tutkimus 4</p> <p>Odone, A., Buttigieg, S., Ricciardi, W., Azzopardi-Muscat, N. & Staines, A. 2019. Public health digitalization in Europe EUPHA vision, action and role in digital public health. PDF-dokumentti. Saatavissa https://academic.oup.com/eurpub/article/29/Supplement_3/28/5628048 [viitattu 20.8.2021].</p>	<p>Miten digitalisaatio voisi edistää julkisen terveydenhuollon laatutavoitteita, saatavuutta, tehokkuutta ja pääomaa</p>	<p>Menetelmät: reflektointi ja keskustelu, käsitteellisen viitekehysten luominen, asiantuntijoiden konsultaatiot sekä kirjallisuus katsaus.</p>	<p>Kansanterveyden näkökulmasta digitalisaation etuja, mm. tekee terveydenhuoltojärjestelmästä tehokkaampaa, turvallisempaa ja halvempaa.</p>	<p>Digitalisaation tuomat keinot kansanterveyden edistämiseen peruspalveluiden ohessa.</p>
<p>Tutkimus 5</p> <p>Kivekäs, E., Kuosmanen, P., Kinnunen, U-M., Kansanen, M. & Saranto, K. 2019. Sähköiset terveyspalvelut osaksi potilaan arkea. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://journal.fi/finjehew/article/view/69813 [viitattu 23.8.2021].</p>	<p>Sähköisten palveluiden merkitys, hyödyllisyys ja helppokäyttöisyys erikoissairaanhoidon vastaanotolla asioiville potilaille</p> <p>Miten koettu hyödyllisyys ja helppokäyttöisyys vaikuttavat aikomukseen käyttää sähköisiä palveluja?</p>	<p>Tutkimusaineisto koottiin yliopistosairaalan poliklinikoilla asioivilta potilailta tai heidän saattajiltaan keväällä 2017 (N=113/150)</p> <p>Paperikysely (N=150), joka koostui Likert-asteikollisesta väittämistä (n=29) ja viidestä taustamuuttujasta.</p>	<p>Tutkimus osoitti, että palvelujen mielekkyys vaikuttaa merkittävästi niin asennoitumiseen kuin aikomukseen käyttää sähköisiä palveluja.</p>	<p>Saamme arvokasta tietoa tekijöistä, jotka vaikuttavat myönteisesti sähköisten terveyspalveluiden käyttöön ja positiiviseen asennoitumiseen.</p>

	<p>Miten aiempi käyttökokemus on yhteydessä sähköisten palvelujen koettuun hyödyllisyyteen ja helppokäyttöisyyteen?</p> <p>Mitkä tekijät vaikuttavat sähköisten palvelujen koettuun hyödyllisyyteen ja helppokäyttöisyyteen?</p>	<p>Menetelmä: TAM-malli. Aineiston käsittely ja kuvailu: SPSS-ohjelmisto</p>		
<p>Tutkimus 6</p> <p>Imlawi, J. 2017. Health Website Success: User Engagement in Health-Related Websites PDF-dokumentti. Saatavissa: https://doi.org/10.3991/ijim.v11i6.6959 [viitattu 11.12.2021].</p>	<p>Tutkimuksessa pyrittiin tunnistamaan vaikuttavia tekijöitä, joiden on jatkuvasti raportoitu vaikuttavan verkkokäyttäjien sitoutumiseen terveyteen liittyvillä verkkosivustoilla. Sitoutuminen valittiin tähän tutkimukseen, koska se on yksi tärkeimmistä verkkosivuston menestymisen indikaattoreista.</p>	<p>Kirjallisuuskatsaus ja verkkokysely (n=240). Jordanian yliopiston opiskelijoita. Kyselylinkki julkaistiin terveyteen liittyviin Facebook-ryhmiin kahden kuukauden ajan. Likert-asteikko.</p>	<p>Interaktiivisuus, käytettävyys ja tiedon laatu ovat tärkeimmät tekijät, jotka vaikuttavat käyttäjien sitoutumiseen terveyteen liittyviin verkkosivustoihin.</p>	<p>Terveysalan verkkosivustojen käyttäjien sitoutumiseen vaikuttavat seikat oleellisia opinnäytetyömme kannalta.</p>
<p>Tutkimus 7</p> <p>Stevenson, F. A., Sequin, M., Leydon-Hudson, G., Barnes, R., Ziebland, S., Pope, C., Murray, E. & Atherton, H. 2021. Combining patient talk about internet use during primary care consultation with retrospective accounts. A qualitative analysis of interactional and interview data. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://doi.org/10.1016/j.socsci-med.2021.113703 [viitattu 12.12.2021].</p>	<p>Yleisenä tavoitteena oli saada käsitystä internetin käytöstä perusterveydenhuollon konsultaatioissa.</p>	<p>Aineisto koostuu 281 videonauhoitetusta yleislääkärikonsultaatiosta, joihin kaikki potilaat ovat täyttäneet konsultaatiota edeltävät kyselylomakkeet. 10 osallistuvan lääkärin ja 28 valitun potilaan haastattelut. Keskusteluanalyttistä (CA) lähestymistapaa käytettiin systemaattiseen tarkastamiseen.</p>	<p>Potilaat hakevat internetistä diagnooseja vaivoilleen, joilla perustelevat hoidon tarvetta.</p> <p>Ihmiset eivät halua mainita lääkärilleen käyttäneensä internettiä aiempien negatiivisten kokemusten vuoksi.</p>	<p>Terveystietoja etsitään laajasti luotettavista lähteistä jo ennen lääkäriin hakeutumista.</p>

Haastattelukutsu

Olemme jalkaterapeuttiopiskelijat Paula ja Hanne Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyömme Kuntoutumistalolle, joka on yksi Terveyskylän 33 virtuaalisesta talosta. Opinnäytetyömme aiheena on Toimivat jalat - Opas jalkojen hyvinvointiin kokonaisuus. Tarkoituksenamme on selvittää tulevan oppaan sisällön kokonaisuutta ja tehdä käyttäjälähtöinen kehitysehdotus oppaan viimeistelyä varten.

Etsimme vapaaehtoisia terveysalan verkkosivustojen käyttäjiä, sekä terveydestään kiinnostuneita henkilöitä opinnäytetyömme tutkimusta varten. **HUOM! Et voi osallistua haastatteluun, mikäli olet HUSin työntekijä tai potilas/asiakas.** Tutkimus toteutetaan laadullisena tutkimuksena ja tietoa keräämme ryhmäteemahaastattelun keinoin. Haastattelun kesto on noin 1–2 tuntia ja se nauhoitetaan tiedonkeruuta varten. Kaikki tiedot käsittelemme luottamuksella ja nimettöminä. Haastattelu pidetään torstaina 24.03.2022 klo 18:00 alkaen. Haastattelun aikana käymme läpi oppaan sisällön ja keskustellemme siihen liittyvistä teemoista. Sana on vapaa.

Mikäli olet halukas ottamaan osaa haastatteluun tai tahdot saada lisää tietoa tutkimuksestamme, lähetä sähköpostia Paulan osoitteeseen bpasi001@edu.xamk.fi. Lähetämme sinulle ennakkomateriaalina julkaistavan oppaan ja Teams-linkin ryhmäteemahaastattelua varten sähköpostiisi.

Ystävällisin terveisin,
Paula Sivén ja Hanne Saarinen

Ryhmäteemahaastattelun suunnitelma (mukaillen Kananen 2015)	
Protokollan suunnitelma	
Mitä kerrotaan ryhmäteemahaastattelun alussa?	Keitä olemme, toimeksiantaja
Mitä kerrotaan tutkimuksen tarkoituksesta ja luottamuksellisuudesta?	Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus, tietojen säilytysasiat, tietosuojaja vaitiolovelvollisuus
Mitä aineistonkeruuvälineitä käytetään?	Teams-yhteys ja nauhoitus. Nauhoituksen perusteella litterointi yleiskielellä.
Tutkimuksen toteutus	
Yhteydenotto	Ota yhteyttä haastateltaviin, kerro työn tavoitteet ja ilmoita tutkimusajankohta.
Varmista teknisten välineiden toimivuus ja käyttöosaaminen	Harjoittele välineiden käyttöä, varaa aikaa teknisiin haasteisiin.
Haastattelutilanne	Ole itse ajoissa, esittele itsesi ja kertaatutkimuksen tavoitteet, vapaaehtoisuus osallistumiseen ja luottamuksellisuus. Kerro ryhmäteemahaastattelun arvioitu kesto, aineiston käyttötarkoitus ja nauhoitteen säilytysaika sekä ketkä aineistoja käyttävät ja aineiston käyttäjien yhteystiedot. Pyydä haastateltavalta myös lupa tutkimukseen.
Ryhmäteemahaastattelu	Aloita ryhmäteemahaastattelu pitäen silmällä ryhmäteemahaastattelun rungon kohtien toteutumista.
Tilaisuuden lopettaminen	Kiitä tutkimuksesta.
Jälkihoito	Toimita litteroitu ryhmäteemahaastattelu ja johtopäätökset haastateltaville.

Ryhmäteemahaastattelun runko (mukaihen Kananen 2015)	
Toimeksiantajan taustatiedot	HUS Sisätaudit ja kuntoutus
Toimintaympäristö	Terveyskylän Kuntoutumistalo
Ryhmäteemahaastattelun toteutus	
Haastattelijat	Hanne Saarinen ja Paula Sivén
Ajankohta	24.3.2022 klo 18.00
Ryhmäteemahaastattelun kesto	2 h
Haastateltavien ikä- ja sukupuolijakauma	24–71 vuotta
Teemat	
Teema 1	Oppaan asiasisältö
	Kuinka hyvin oppaan otsikko ja sisältö vastaavat toisiaan? Kaipaako oppaaseen lisää tietoa, mitä? Mikä oppaan sisällöstä oli kiinnostavin, mikä vähiten kiinnostava? Koetko oppaan sisällön luotettavaksi? Millaista tietoa lisääisit oppaaseen? Millaisessa tilanteessa oppaasta olisi sinulle hyötyä?
Teema 2	Oppaan rakenne
Oppaalle on luotu tietty rakenne, joka noudattaa Terveyskylälle asetettuja sääntöjä. Näitä voi kuitenkin varioida ja muokata eri valikkovaihtoehtoja käyttäen. Oppaassa on nähtävillä erilaisia valikoita, kuten haitarivalikko ja kuvista valittava ”uusi ikkuna”-valikko.	Onko oppaan rakenne helppo ymmärtää? Onko oppaan kirjoitusasu selkeää ja ymmärrettävää? Kaipaisitko ohjeistuksiin lisää tekstiä harjoitteiden tueksi? entä kuvia? entä videoita? Onko tekstiä liikaa/liian vähän?
Teema 3	Oppaan motivoivuus
	Saiko opas sinua muuttamaan toimintaa omien jalkojesi omahoidon suhteen? Miten? Miksi? Miten oppaan harjoitteet motivoivat sinua niiden tekemiseen? Mikä motivoisi sinua jalkaharjoitteiden tekemiseen? Miten opas voisi motivoida enemmän jalkojen omahoitoon? Millaisessa tilanteessa palaisitte oppaan äärelle?

Redusointi, klusterointi ja abstrahointi

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
Jalkojen hyvä asento ja hoitaminen kiinnostaa.	Itsestä huolehtiminen	Kiinnostuksen kohde	Käyttäjälähtöisyys
Ennaltaehkäisy kiinnostaa.			
Hyvät kengät ja sukat kiinnostaa.	Tuotteet ja tarvikkeet jalkaterveyden tukena		
Apuvälineet kiinnostaa.			
Apuvälineet ei kiinnosta.	Apuvälineet ei kiinnosta		
Apuvälineet ei kiinnosta.			
Ongelman ilmestyttyä palaisi oppaaseen.	Tiedon lähde ongelmatilanteissa	Oppaan hyödyntäminen	
Ongelman ilmestyttyä palaisi oppaaseen.			
Ongelman ilmestyttyä palaisi oppaaseen.			
Palaisi oppaaseen tarkistamaan / muistelemaan lukemaansa.			
Kokee oppaan hyödylliseksi, jos olisi jokin ongelma.			
Voisi työssään vinkata opasta asiakkailleen.	Ammattilaisen työkalu		
Ammattilaiset voisivat vinkata lukemaan opasta.			
Opasta voisi mainostaa jossakin, esim. Facebookissa.			
Ei-kaupallisuus lisää luotettavuutta.	Lähdeperäinen luotettavuus	Luotettavuus	
Pitää terveyskylää luotettavana, mutta luotettavuutta lisäisi näkyvyys yhteistyötahoista.			
Olettaa luotettavaksi.	Tunneperäinen luotettavuus		
Kokee luotettavaksi.			
Kaipaa lisätietoa milloin ja kuka ammattilainen voisi auttaa.	Ammattilaisen apu	Lisätiedon tarve	Oppaan asiasisältö
Kaipaa lisätietoa milloin ja kuka ammattilainen voi auttaa.			
Kaipaa lisätietoa milloin ja kuka ammattilainen voisi auttaa.			
Kaipaa lisätietoa milloin ja kuka ammattilainen voisi auttaa.			

Kaipaa lisätietoa milloin jalkaterapeutin vastaanotolle ja milloin jalkahoitajan.			
Kaipaa ohjeistusta urheiluliikkeeseen asiantuntijalle menemiseen "Jalkojen hyvinvointi uuden liikuntaharrastuksen aloittamisessa" -osiossa.			
Lisäisi tietoa lasten jalkaterveydestä, kenkävalinnoista ja syylistä.	Eri ikäluokkien huomiointi		
Lisäisi huomiota vanhusten ja lasten jalkojen hyvinvointiin.			
Jalkaterveydestä huolehtiminen lapsesta saakka.			
Lisäisi tietoa lasten jalkaterveydestä ja kenkävalinnoista.			
Lisäisi tietoa lasten jalkaterveydestä ja kenkävalinnoista.	Sairauksien vaikutukset		
Kaipaa laajemmin tietoa eri sairauksien vaikutuksista jalkoihin ja tietoa erilaisista jalkavaivoista.			
Kaipaa laajemmin tietoa eri sairauksien vaikutuksista jalkoihin ja tietoa eri jalkavaivoista (vaivasenluu).			
Yksilöllisten erojen huomiointi jalkapohjan kolmen tukipisteen osalta tärkeää.	Yksilöllisyyden huomiointi		
Kaipaisi lisätietoja, miten jalkojen hyvää asentoa ylläpidetään ja mistä siihen saa tukea.	Ergonomia		
Voiko jalkojen asennot vaikuttaa unen laatuun?			
Tulisi huomioida kokonaisergonomia istuessa (selkä, jalat).			
Vaikea pysyä hyvässä istuma-asennossa koko ajan.			
Vaikea pysyä hyvässä istuma-asennossa koko ajan.			
Vaikea pysyä hyvässä seisoma-asennossa koko ajan.			
Millainen on jalkojen hyvä asento eri makuuasennoissa?			
Mitä tehdä jos jalkoja tarkastaessaan ihossa huomaa jotakin poikkeavaa?	Erilaiset jalkavaivat		

Kaipaa laajemmin tietoa jalan vaivoista, jotka eivät liity mihinkään perussairauteen.			
Kaipaa harjoitteita spesifin (I-varpaan tyvinivelen) vaivan hoitoon.			
Harjoitteet hyödyllisiä (esimerkiksi lentomatkoille) ja niitä voisi olla enemmän.	Harjoitteiden hyödyntäminen		
Harjoitteita voisi olla enemmän, mutta ei liikaa.			
Mitä harjoitteilla saavutetaan?	Harjoitteiden vaikutukset		
Kaipaa tietoa harjoitteiden vaikutuksista.			
Kaipaa videota harjoitteista.			
Kaipaa lyhyitä videoita harjoitteista.			
Kaipaa lyhyitä videoita harjoitteista.			
Kaipaa lyhyitä videoita harjoitteista.			
Kaipaa lyhyitä videoita harjoitteista.			
Mitä ovat hyvän kengän ominaisuudet ja mistä niitä saa (myös mittailausjalkineet)?			
Mitä ovat hyvän sukan ominaisuudet?			
Voiko pohjallisilla vaikuttaa kengän sopivuuteen?			
Kaipaa tietoa muistakin apuvälineistä kuin pohjallisista.			
Kaipaa tietoa muistakin apuvälineistä kuin pohjallisista.			
Kaipaa tietoa muistakin apuvälineistä kuin pohjallisista.			
Erikoisjalkineetkin voisi lisätä apuvälineisiin.			
Kaipaa harjoitteita apuvälineiden kanssa (pallo tms.)			
Kaipaa enemmän tietoa siitä, miten valita oikea kenkä eri liikuntaharastuksiin.			
Kaipaa vinkkiä mahdollisesti kotona löytyvien apuvälineiden (esim. pallot) hyödyntämiseen akuutteihin vaivoihin, jotka eivät kuitenkaan tarvitse lääkärin tms. vastaanottoa.	Tuotteet ja tarvikkeet jalkaterveyden tukena		

Valitsee kengät erikoiskoon mukaan.			
Vaikea löytää oikeanlaisia kenkiä.			
Kaipaa tarkempaa tietoa "jalkahygieniasta huolehtiminen" -otsikon alle (pesuaineet).	Omahoito-ohjeiden tarkennus		
Kaipaa jalkojen tarkastamiseen tarkempaa ohjeistusta.			
Tietoa on suppeasti.			
Nykyisellään sisältää vain yleispäteviä asioita.	Tiedon vähäisyys		
Hyvä opas kattaisi laajemmin asioita.			
Kokee sanalliset ohjeet haasteellisiksi.	Riittämätön ohjeistus	Asiasisällön riittämätön laajuus	
Kokee "jalkojen hyvinvointi ja uuden liikuntaharrastuksen aloittaminen" osion turhaksi.			
Kokee "Jalkojen hyvinvointi uuden liikuntaharrastuksen aloittamisessa" -osion turhaksi.	Tarpeeton tieto		
Otsikon "Miksi jalkojen hyvinvointiin kannattaa kiinnittää huomiota?" sisältö vastaa otsikon kysymykseen.			
"Jalkahygieniasta huolehtiminen" otsikko vastaa sisältöä	Onnistunut otsikointi		
Kaikki otsikot kiinnostaa.			
"Jalkojen hyvä asento seistessä" -otsikon voisi korvata otsikolla "Miten seisot oikein"			
"Miten harjoitan jalkojen hyvää asentoa" otsikko vastaa sisältöä.			
Jalkojen ihon ja kynsien tarkastamisesta voisi olla oma osionsa.			
"Apuvälineet jalkojen hyvinvoinnin tukena" -otsikko ei vastaa sisältöä			
"Apuvälineet jalkojen hyvinvoinnin tukena" -otsikkoa tulisi muuttaa "Pohjalliset jalkojen hyvinvoinnin tukena".			
Kaipaa perusteluja "Jalkojen hyvinvointi ja uuden liikuntaharrastuksen aloittaminen" -osiolle.	Epäonnistunut otsikointi	Otsikointi	

Kaipaa harjoitteista tulostettavaa versiota.	Tulostettavuus	Rakenteen täydennys	Oppaan rakenne	
Kaipaa tulostettavia ohjeita harjoitteista.				
Kaipaa laadukkaampia ja tasalaatuisia kuvia harjoitteisiin.	Lisäkuvienv tarve			
"Jalkojen ihon hoito -> jalkojen tarkastaminen" otsikkoon olisi hyvä lisätä jalkojen hyvä asento (linkki).	Linkitys lisätiedon lähteisiin			
"Apuvälineet jalkojen hyvinvoinnin tukena" -osiossa voisi olla linkkejä muihin sivustoihin.				
Kaipaa linkkejä muiden sivustojen harjoitteisiin.				
Suosii linkkejä "lisätietosivuille".				
Kaipaa linkkiä muille jalkavoimistelu sivustoille.				
Harjoitteita voi itsekin keksiä lisää.	Harjoitteiden sopiva määrä			Rakenteellisesti toimiva kokonaisuus
Harjoitteita on tarpeeksi.				
Kengistä riittävästi tietoa oppaassa. (Oppaassa uutta tietoa)	Jalkineista riittävästi tietoa			
Kengistä riittävästi tietoa oppaassa.				
Perustietoa riittävästi.	Perustason tiedon riittävyys			
Lisätietoa voi hakea halutessaan muualta.		Ymmärrettävä kieli- asu		
Kieli on ymmärrettävää.	Kielellinen ymmärrettävyys			
Lyhyt teksti ymmärretään paremmin.	Tekstin määrä			
Selkeä ja ymmärrettävä kirjoitusasu.	Tekstin sijoittelu			
Harjoitteiden ohjeet ovat selkeitä.	Selkeä ohjeistus			

Hyvät kuvat saivat kiinnostumaan aiheesta.	Kuvat mielenkiinnon herättäjänä	Lisäisi motivaatiota	Motivoivuus
Hyvät kuvat tärkeitä motivoinnin suhteen.			
Tieto harjoitteiden vaikutuksista ja tavoitteista motivoisi enemmän.	Harjoitteiden vaikuttavuus		
Epäilee, ettei motivaatio pysy pitkään.			
Harjoitteet motivoi kun niitä lukee, mutta kaipaa videoita tueksi.	Videot motivoinnin tukena		
Videot voisivat motivoida enemmän.			

Hyvät kuvat ja videot motivoi.			
Kokee harjoitteiden kuvat "tavallisista" ihmisistä ja jaloista hyväksi.	Samaistuttavuus	Riittävä motivointi	
Harjoitteiden katsominen motivoi niiden tekemiseen.	Ohjeiden selkeys		
Hyvät ohjeet motivoi harjoitteiden tekemiseen.			
Selkeys ja yksinkertaisuus motivoi.			
Opas sai kiinnittämään enemmän huomioita sukkiin ja kenkiin.	Huomion herättäminen aiheeseen		
Opas sai kiinnittämään enemmän huomioita jalkojen asentoihin ja ergonomiaan			
Otsikot motivoivat lukemaan sisältöään.	Otsikko mielenkiinnon herättäjänä		
Otsikointi ja etusivun selkeys motivoi lukemaan pidemmälle.			

Kehitysehdotus

Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin -kokonaisuudelle

Tämä kehitysehdotus perustuu jalkaterapeuttiopiskelijoiden opinnäytetyönä tehtyyn ryhmäteemahaastattelun. Haastatteluun osallistui 6 terveys- ja hyvinvoinnin verkkosivustoja käyttävää henkilöä. Haastateltavien ikähaitari oli 24–71 vuotta. 2 miestä ja 4 naista. Haastattelusta saadun aineiston analysointimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Meidän mielestämme -kommentit eivät perustu suoraan haastatteluun vaan allekirjoittaneiden ammatilliseen mielipiteeseen. Kehitysehdotukseen on koottu kehittämistä vaativat seikat aihealueittain: asiasisältö, rakenne, motivoivuus, luotettavuus sekä muut maininnan arvoiset asiat.

Asiasisältö

Otsikkotasolla kiinnostusta herättävät useat eri kokonaisuuden osa-alueet. Haastateltavat vertasivat otsikoita omaan elämäntilanteeseen ja sen hetkiseen tarpeeseen. Nämä otsikot mainittiin kiinnostaviksi:

- Millainen on hyvä jalkojen asento
- Valitse hyvät kengät ja sukat
- Miksi jalkojen asentoon kannattaa kiinnittää huomiota
- Jalkojen hoito
- Milloin tarvitsen ammattilaisen apua.

Vähemmän kiinnostavaksi otsikkotasolla moni kokee apuvälineet, sillä niihin ei koettu olevan omassa elämäntilanteessa haastatteluhetkellä tarvetta. Yksi kuudesta haastateltavasta kokee tämän otsikon itselleen tärkeäksi, sillä hänellä on jalkojen kanssa ongelmia.

Kokonaisuuteen toivotaan lisää tietoa lasten ja vanhusten jalkojen hoitoon ja kenkävalintoihin liittyen. Keskusteluissa pohdittiin, eroavatko lasten jalkojen hoito ja aikuisten jalkojen hoito toisistaan.

Meidän mielestämme Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin -kokonaisuuteen tulisi lisätä huomio, että lasten ja aikuisten jalkojen hoidossa on eroavaisuuksia. Lasten jaloissa tulee huomioida jalkaterän kasvu ja kehitys sekä kenkien oikean koon tärkeys.

Alla lueteltuna kokonaisuuden asiasisällöstä nousseet kehitystä vaativat asiat otsikko kerrallaan.

Miksi jalkojen hyvinvointiin kannattaa kiinnittää huomiota

Tämä osio koetaan otsikkotasolla kiinnostavaksi ja sisältö vastaa otsikkoa hyvin. Tähän osioon ei kaivata lisää tietoa.

Millainen on hyvä jalkojen asento

Tähän osioon kaivataan enemmän yksilöllisyyttä huomioivaa tietoa. Tiedot lueteltu alla haitarivalikon otsikoittain.

Jalkojen hyvä asento seistessä

Otsikoksi ehdotettiin ”Miten seisot oikein”. Osiossa tulisi huomioida yksilölliset erot, esim. jos jalasta ei löydykään kolmea tukipistettä.

Meidän mielestämme ehdotettu otsikko ei ole toimiva, sillä oikeaa seisoma-asentoa on vaikea määrittää.

Jalkojen hyvä asento istuessa

Tässä osiossa ei ollut sisältöä haastatteluhetkellä. Haastateltavat toivovat tämän osion alta löytyvän tietoa istuma-asennon vaikutuksista kokonaisergonomiaan.

Jalkojen hyvä asento makuulla

Tässä osiossa ei ollut sisältöä haastatteluhetkellä. Haastateltavat toivovat tästä osiosta löytyvän tietoa siitä, voiko jalkojen oikealla asennolla vaikuttaa unen laatuun. Pohdintaa nousi myös siitä, miten nukkuessa pystyy säilyttämään hyvän jalkojen asennon ja siihen toivottiin vinkkejä. Lisäksi osion toivotaan sisältävän tietoa jalkojen hyvistä asennoista eri makuuasenoissa; selin-, kylki- ja vatsamakuulla.

Meidän mielestämme jalkojen asennon merkitys unen laatuun on mielenkiintoinen aihe, johon voisi etsiä tutkimustietoa kokonaisuuteen.

Miten harjoitan jalkojen hyvää asentoa

Miten harjoitan jalkojen hyvää asentoa -osion sisältö vastaa otsikkoa. Harjoitteet koetaan hyviksi, esimerkiksi pitkällä lennoilla tai pitkään paikallaan istuttaessa vetreyden ja verenkierron lisäämiseksi. Harjoitteita voisi haastateltavien mielestä lisätä maltillisesti jokaiseen osioon (varpaat, nilkat, polvet ja lonkka). Myös erilaisia kotoa löytyviä välineitä, kuten palloa tai pieniä poimittavia esineitä, voisi hyödyntää. Vaihtoehtoisesti voisi lisätä linkkejä harjoitteista muille sivustoille. Isovarpaan asentomuutosten hoitoon ja ennaltaehkäisyyn toivotaan harjoitteita ja ohjeita sekä tietoa siitä, milloin pitää ottaa yhteyttä ammattilaiseen. Osa henkilöistä kokee voivansa hyötyvän harjoiteohjeiden tulostamisesta. Tulostettavat harjoiteohjeet koetaan käytännöllisiksi myös ammattilasten käyttöä ajatellen.

Meidän mielestämme isovarpaan asentomuutosten toiminnalliset harjoitteet toisivat hyvän lisän kokonaisuudelle. Muita meidän ehdottamia harjoitteita voisi olla pitkittäiskaaren vahvistaminen toiminnalliselle lättäjalalle sekä harjoitteita eri nivelien liikkuvuuksien lisäämiseksi. Harjoitteisiin olisi hyvä lisätä milloin ja missä harjoitteita voisi tehdä, esim. ruokaa laittaessa, hampaita harjattaessa tai vaikka lenkin yhteydessä. Tämä lisäisi harjoitteiden motivoivuuutta, jota käsittelemme alempana.

Jalkojen hoitaminen

Jalkahygieniasta huolehtiminen

Tämän otsikon koetaan vastaavan hyvin sisältöä, mutta lisätietoa kaivataan jalkoihin soveltuvista pesuaineista.

Meidän mielestämme jalkahygieniasta huolehtimiseen kuuluvat osaltaan myös henkilökohtaiset välineet, kuten kynsileikkurit, -sakset ja -viilat, jotka tulisi tässä kohtaa mainita.

Jalkojen ihon hoito

Tässä osiossa mainitaan jalkojen tarkastaminen, mutta sen koetaan olevan väärässä kohdassa. Jalkojen tarkastaminen olisi syytä olla omana otsikkonaan ja ihan ensimmäisenä. Siellä

olisi hyvä olla myös linkki Millainen on jalkojen hyvä asento -osioon. Tähän osioon kaivataan ohjeita ihorikkojen ja pienten haavojen hoitoon.

Varpaan kynsien hoito

Otsikko vastaa hyvin sisältöä. Lisätietoa osioon ei kaivata.

Valitse hyvät kengät ja sukat

Valitse hyvät kengät ja sukat -otsikko vastaa sisältöä, mutta molemmista kaivataan lisää tietoa. Sukkien valintaan toivotaan ohjeistusta. Esimerkiksi sukan materiaali hikoileviin jalkoihin ja kenkien ergonomia sekä sopivuus käyttötarkoitukseen. Ongelmallisena koetaan oikeanlaisien kenkien löytäminen erilaisten haasteiden vuoksi (leveä lesti, kapea lesti, erikoiskokoinen jalkine). Ohjeita toivotaan hyvien kenkien valintaan ja tietoa hyvien kenkien ominaisuuksista. Sivulle voisi lisätä tietoa, mistä hyviä kenkiä saa (esim. urheiluliikkeet) ja kenen puoleen kääntyä, jos sopivia kenkiä ei löydy kaupoista. Osioon kaivataan myös mainintaa siitä, että pohjallisten avulla kengät voi saada istuvammiksi.

Meidän mielestämme hyvää jalkinetta on vaikea määrittää, sillä jokaisella on erilaiset jalat. Hyvän jalkineen hankinnassa on hyvä huomioida, että jalkine sopii käyttötarkoitukseensa ja on riittävän kokoinen pituus-, leveys- ja korkeussuunnassa. Jalkineessa on hyvä olla riittävä säätömahdollisuus ja hengittävä materiaali. Lisäksi voisi mainita, että pohjalliset jalkineissa pidentävät kengän käyttöikä, imevät kosteutta ja ovat vaihdettavissa (hygienia!). Pohjallisten avulla voi myös säätää kenkien istuvuutta ja lisätä iskunvaimennusta.

Lisähuomio: Kokonaisuudessa on todettu mm. raskauden ja ikääntymisen suurentavan kengän kokoa, vaikka todellisuudessa ne suurentavat jalan kokoa.

Jalkojen hyvinvointi ja uuden liikuntaharrastuksen aloittaminen

Jalkojen hyvinvointi ja uuden liikuntaharrastuksen aloittaminen -osio on haastateltavien mielestä sisällöltään sekava eikä sisällön koeta vastaavan otsikkoa. Ohjeet koetaan ympäriryöreiksi. Tähän osioon kommentoitiin oikean jalkinevalinnan tärkeyttä liikuntaharrastukseen. Liikuntaharrastuksia on niin montaa erilaista, että tätä osiota ei kaivata ollenkaan. Moni poistaisi tämän osion kokonaisuudesta kokonaan. Mikäli tämä osio kokonaisuudessa pidetään, siihen tulisi lisätä ohjaus asiantuntevaan urheiluliikkeeseen jalkineiden osalta.

Apuvälineet jalkojen hyvinvoinnin tukena

Apuvälineet jalkojen hyvinvoinnin tukena -otsikon ei koeta vastaavan sisältöään ja tähän osioon kaivataan lisää tietoa eri apuvälineistä. Kokonaisuudessa apuvälineiksi on mainittu ainoastaan pohjalliset. Usea haastateltava tiesi niitä olevan paljon muitakin. Linkejä ehdotetaan muille mahdollisille apuvälinesivustoille. Vinkkejä kaivataan kotoa löytyvien välineiden (esim. pallo) hyödyntämisestä kiputilojen hoitoon. Erikoisjalkineita ehdotetaan tämän otsikon alle. Tällaisenaan osion otsikoksi sopisi paremmin ”Pohjalliset jalkojen hyvinvoinnin tukena”.

Meidän mielestämme apuvälineistä voisi esitellä myös polvitukia, nilkkatukia, ortooseja, kevennyksiä ja kinesioteippauksia.

Milloin tarvitsen ammattilaisen apua jalkojen hoitoon

Milloin tarvitsen ammattilaisen apua jalkojen hoitoon -osion sisältö vastaa otsikkoa, mutta sisältö koetaan suppeaksi. Lisää tietoa kaivataan erilaisista sairauksista, kuten nivelrikosta ja kulumista. Haastateltavat toivoivat, että kokonaisuuteen voisi tuoda laajemmin tietoa siitä

mitä vaivoja jaloissa voi olla ja missä asioissa pitää mennä ammattilaisen luokse. Eri ammattilaisten työnkuvien- ja vastuualueiden esittelyä ehdotetaan. Eli tietoa siitä, missä vaivassa mennä kenenkin ammattilaisen vastaanotolle. Lisäksi toivotaan tietoa sellaisista jalkojen vai-voista ja sairauksista, jotka eivät liity mihinkään perussairauteen.

Meidän mielestämme esim. plantaarifaskiitti, mortonin neurooma ym. voisi mainita kokonaisuudessa. Myös Ihotaloon kannattaisi mielestämme linkata tässä osiossa.

Rakenne

Kokonaisuuden kieli koetaan ymmärrettäväksi. Tietoa hakiessa lyhyt tekstimäärä voi haastateltavien mukaan tehdä asiasisällöstä yleispätevän/itsestään selvän. Silloin sen ei koeta olevan kiinnostava, tai kovin hyvä opas. Liian pitkiä jaaritteluita ei kuitenkaan toivota. Lyhyesti sanottuna/asiat esitettynä tiedon koetaan menevän paremmin perille. Kokonaisuus koetaan selkeäksi ja ymmärrettäväksi, perustiedot omaavaksi oppaaksi.

Harjoitteet ja kuvat ovat selkeitä sekä kuvaavia, mutta niihin kaivataan tasaisempaa laatua. Tällä viitattiin, että kuvat mukailisivat samaa tyyliä läpi koko kokonaisuuden. Harjoitteiden tueksi kaivataan lyhyitä klippityyppisiä videoita, joissa liike tulee esiteltyä oikein tehtynä. Linkkiä toiselle sivustolle toivotaan, jossa olisi saatavilla yksi kohtuumittainen pidempijaksoinen voimisteluvideo. Videot koetaan selkeyttäväksi. Kirjalliset ohjeet harjoitteista eivät ole aina helppo omaksua. Harjoitteille kaivataan myös tulostusmahdollisuutta.

Meidän mielestämme linkkejä voisi lisätä seuraaville sivuille, joista löytyy tietoa alaraajojen lihaskunnan harjoittamisesta sekä liikuntaohjeita alaraajoille:

<https://www.voitas.fi/jumppavideot/>

<https://www.terveyskirjasto.fi/tju00208/alaraajojen-lihaskunnan-harjoittaminen>

Motivoivuus

Kokonaisuuden etusivu on selkeä. Etusivun otsikot ovat nopea silmäillä sekä lukea läpi. Tällöin myös etsimänsä tieto on helpompi löytää ja siihen palaisi todennäköisemmin. Kokonaisuuden otsikot innostavat lukemaan aiheesta lisää. Omia tapoja kokonaisuus sai pohtimaan ja muuttamaan jalkineiden ja sukkiensa valinnan suhteen sekä kiinnittämällä seisoma-asentoon jatkossa enemmän huomiota.

Otsikoilla ei ollut kuvia haastatteluhetkellä. Kuvat herättävät ensimmäiseksi mielenkiinnon, jonka jälkeen luetaan otsikko ja kenties kiinnostutaan aiheesta. Harjoitteiden kuvat taas motivoivat tekemään ja kokeilemaan harjoitteita ainakin kerran. Harjoitteita katsoessa moni haastateltava ryhtyi harjoittamaan ja kipristämään varpaita vaistonvaraisesti.

Motivoivuutta toisi lisää harjoitteiden videot, jotka edesauttavat liikkeen oikeaoppisessa suorittamisessa. Liikkeet on helpompi omaksua videolta, kuin luetusta tekstistä. Kokonaisuus herättää haastateltavien mukaan lukijansa mielenkiinnon harjoitteiden aloittamisen suhteen, mutta harjoitteiden jatkamisen suhteen ilmenee epäilyksiä. Motivoivuutta harjoitteiden jatkamiseen lisäisi se, jos harjoitteissa mainittaisiin, mihin liike tehoaa ja mitä sillä saavutetaan.

Luotettavuus

Kokonaisuus koetaan luotettavaksi ja luotettavuuden tunnetta toi yhteys tutkimuksen tekijään, tietoon, johon on törmätty aikaisemminkin sekä Terveyskylään brändinä. Luotettavuutta lisää se, että sivustoilla ei ole kaupallista yhteistyötä. Luotettavuutta kokonaisuudelle saataisiin lisää, jos kerrotaisiin, kuka kokonaisuuden on tehnyt ja kenen kanssa yhteistyössä. Luotettavuutta parantaa, kun kerrotaan, miten kokonaisuus on tehty.

Muut maininnan arvoiset asiat

Kokonaisuudesta tuli ilmi haastattelun aikana seuraavia seikkoja, jotka koimme tärkeäksi tuoda esille tätä kehitysehdotusta laatiessamme. Haastateltavien mukaan kokonaisuutta tulisi luettua vasta sitten, kun olisi jokin ongelma, mihin etsisi tietoa. Ennaltaehkäisevässä mielessä tietoa ei osaisi edes hakea tai etsiä, ellei se tulisi mielenkiintoisena ”mainosklippinä” esiin esim. Facebookissa. Tietoa etsitään ensisijaisesti itselle, mutta myös asiakkaille ja omaisille. Kerran luetun kokonaisuuden jälkeen siihen palaisi varmistaakseen lukemansa tiedon oikeellisuuden tai vinkkaamalla asiasta henkilölle, joka tarvitsee tietoa ongelmaansa. Tällaisia kokonaisuuksia voisi ammattilaiset tuoda enemmän kuluttajien tietoon, vaikka jaloissa ei ongelmia olisikaan.

Kävimme läpi kaikki Terveyskylän talot, etsien jo julkaistua tietoa jalkaterveydestä. Huomasimme, että Diabetestalo sisältää mm. Diabetes ja jalkojen omahoito -kokonaisuuden ja Kuntoutumistalon Jalkaterveys reumataudeissa -kokonaisuuden alta löytyy ohjeita jalkojen hoitoon. Näiden välisiä linkityksiä tai korvaavuutta on syytä harkita Toimivat jalat – opas jalkojen hyvinvointiin -kokonaisuudessa. Lisäksi haava-, harvinaissairaudet-, ihotauti-, leikkaukseen tulijan-, mielenterveys-, mies-, munuais-, palliatiivinen-, reuma- ja silmäsairaudet talo sisälsivät jalkaterveyteen liittyviä tietoja. Tietoa etsiville käyttäjille linkit sopivissa kohdin näihin taloihin olisivat hyvästä.

Jalkaterapeuttiopiskelijat

Hanne Saarinen ja Paula Sívén

Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyön sopimus



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

SOPIMUS OPINNÄYTETYÖSTÄ

1 / 2

1. OPISKELIJA		2. OPISKELIJA	
Opiskelijanumero	Viralliset etunimet	Opiskelijanumero	Viralliset etunimet
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
Sukunimi		Sukunimi	
Saarinen		Sivén	
Lähiosoite	Postinumero ja -toimipaikka	Lähiosoite	Postinumero ja -toimipaikka
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
Sähköposti	Puhelin	Sähköposti	Puhelin
bhasa007@edu.xamk.fi	[REDACTED]	bpasi001@edu.xamk.fi	[REDACTED]
Toimipaikka ja koulutusohjelma	Savonlinna, Jalkaterapeuttikoulutus	Toimipaikka ja koulutusohjelma	Savonlinna, Jalkaterapeuttikoulutus
Suunnitelmasivustoa ja ryhmätunnus	JTSA19SM	Suunnitelmasivustoa ja ryhmätunnus	JTSA19SM

TOIMEKSIANTAJA

Toimeksiantaja ja yhtiöyhteisö	Yrityksen/ytetöön yhteysthenäkö
HUS Sisätaudit ja kuntoutus	[REDACTED]
Lähiosoite	Postinumero ja -toimipaikka
PL 349	00029 HUS
Sähköposti	Puhelin
[REDACTED]	[REDACTED]

OPINNÄYTETYÖN HANKKEISTUS

Toimeksiantaja maksaa opinnäytetyöstä opiskelijalle tai Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu korvauksen, josta on kirjallisesti sovittu ennen opinnäytetyön aloittamista.

Opinnäytetyötä on toimeksiantajan puolelta nimetty ohjaaja ennen opinnäytetyön aloittamista.

Toimeksiantajan tarkoituksena on auttaa ihmisen hyödyntämään opinnäytetyön tuloksia toiminnassaan.

OPINNÄYTETYÖN OHJAUS

Ohjaaja(t) opettaja(t)
Marjo Hoikkilä, Anni Kemppäinen
Sähköposti
[REDACTED]
Yrityksen/ytetöns ohjaaja(t)
[REDACTED]
Sähköposti
[REDACTED]



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

SOPIMUS OPINNÄYTETYÖSTÄ

2 / 2

OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyön aihe (max. 200 merkkiä) Käyttäjällähönlne jalkojen hyvinvointioapas verkossa - Kehitysehdotus Terveyshylän Kuntoutumistalolle	
Kehittämis- tai tutkimustavoille ja toimeksiantaja sekä mahdolliset opinnäytetyön ulkopuolelle jäävät salassa pidettävät tausta-aineistot (opinnäytetyö on julkinen asiakirja, max. 300 merkkiä) Tavoitteena on lehdä käyttäjällähönlne kehitysehdotus Terveyshylän kuntoutumistalon keskenenölöle ja julkaisemattomalle "opas jalkojen hyvinvointiin" oppaalle.	
Keskeiset menoteknit (max. 300 merkkiä) Kvalitatiivinen tutkimus, jossa puolistrukturoidun ryhmähaastattelun keinoin selvitetään oppaan käyttäjällähönlneisyyttä.	
Opinnäytetyön a. päivä 1/2022	Opinnäytetyön kuulus toimeksiantajalle 6/2022
Opinnäytetyö täyttää Tilastokeskuksen T & K määritelmän *) <input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	

*) T & K määritelmän saa opinto-ohjelmasta tai Internetistä,
<http://www.tilastokeskus.fi/tutkimus.html>

OPINNÄYTETYÖN SOPIMUSEHDOT

<p>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun vastuu rajoittuu opinnäytetyön laatuolosuhteiden ohjaukseen. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Ongelmalapauksissa sopimuksen ehtoja voidaan neuvotella uudestaan ja tarvittaessa purkaa sopimus.</p> <p>Oikeudet tuloksiin ja muihin opinnäytetyöhön liittyviin aineistoihin, tuloksiin ja sovelluksiin. Tekijänoikeus ja omistusoikeus opinnäytetyön tuloksiin kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen ainoastaan sopimalla niistä oikeuden opinnäytetyön tekijän kanssa. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p>	<p>Tulosten julkaiseminen ja luottamuksellisuus Opinnäytetyö on kokonaissuodossaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää luottamuksellista tai muuta julkisuustalassa salassa pidettäväksi määrättyä tietoa, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö voidaan julkaisa myös Internetissä.</p> <p>Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opinnäytetyön ohjaaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sillä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa osiin tulvat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidettävyydymään käyttämässä hyväksyen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillisiä lupaa.</p> <p>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. aineistojen hankinta, tallekko-ohjelmat, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittönlön opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p>
--	--

Olemme yhteisesti sopineet opinnäytetyön toteutuksesta ja ohjauksesta yllä sovitulla tavalla.

ALLEKIRJOITUKSET

PAIKKA, PÄIVÄYS JA TOIMEKSIAANTAJAN EDUSTAJAN ALLEKIRJOITUS	[Redacted]	[Redacted]	1	20	[Redacted]
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OPISKELIJAN ALLEKIRJOITUS	[Redacted]	[Redacted]	1	20	[Redacted]
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OHJAAVAN OPETTAJAN ALLEKIRJOITUS	Saaronlinna 14.1.2022	[Redacted]	1	20	[Redacted]

Tämä sopimus on kirjollettu kolmena kappaleena, yksi toimeksiantajayritykselle, toinen opiskelijalle ja kolmas opinto-ohjelmiston rekisteröintä varten.



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

SOPIMUS OPINNÄYTETYÖSTÄ

2 / 2

OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyön aihe (max. 200 merkkiä) Käyttäjälähtöinen jalkojenhyvinvointiprosessi - Kehitysehdotus Terveystyön Kuntoutumistalolle	
Kehittämisen- tai tutkimustavoite ja toimeksianto sekä mahdolliset opinnäytetyön ulkopuolelle jäävät salassa pidettävät tausta-aineistot (opinnäytetyö on julkinen asiakirja, max. 300 merkkiä) Tavoitteena on tehdä käyttäjälähtöinen kehitysehdotus Terveystyön Kuntoutumistalon keskeneräiselle ja julkaisemattomalle "Opas jalkojen hyvinvointiin" oppaalle.	
Keskeiset menotemat (max. 300 merkkiä) 5 vaiheinen tuotekehitysprosessi, jonka luonnosteluvaiheeseen sisällytetty kvalitatiivinen kyselyhaastattelu tutkimus, jonka aineistona sivuston potentiaalisia käyttäjiä.	
Opinnäytetyön aloitus 1/2022	Opinnäytetyön luovutus toimeksiantajalle 6/2022
Opinnäytetyö täyttää Tilastokeskuksen T & K määritelmän *) <input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	

*) T & K määritelmän saa opintotoimistosta tai Internetistä,
<http://www.tilastokeskus.fi/tilike/kas.html>

OPINNÄYTETYÖN SOPIMUSEHDOT

<p>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun vastuu rajoittuu opinnäytetyön tavonmukaiseen ohjaukseen. Toimeksiantaja sitoukseen antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Ongelmatapauksissa sopimuksen ehtoista voidaan neuvotella uudelleen ja tarvittaessa purkaa sopimus.</p> <p>Oikeudet tuloksiin ja muihin opinnäytetyöhön liittyviin aineistoihin, laittaisiin ja sovelluksiin. Tekijänoikeus ja omistusoikeus opinnäytetyön tuloksiin kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen ainoastaan sopimalla niistä erikseen opinnäytetyön tekijän kanssa. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p>	<p>Tulosten julkaiseminen ja luottamuksellisuus Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuutta tai muita julkisuus/älyssä salassa pidettäviksi määriteltyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö voidaan julkaista myös Internetissä.</p> <p>Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opinnäytetyön ohjaaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidettävään käyttämistä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. aineistojen hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p>
---	--

Olemme yhteisesti sopineet opinnäytetyön toteutuksesta ja ohjauksesta yllä sovitulla tavalla.

ALLEKIRJOITUKSET

PAIKKA, PÄIVÄYS JA TOIMEKSANTAJAN EDUSTAJAN ALLEKIRJOITUS	_____ / _____ 20 _____
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OPISKELIJAN ALLEKIRJOITUS	_____ / _____ 20 _____
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OHJAAVAN OPETTAJAN ALLEKIRJOITUS	_____ / _____ 20 _____

_____ 25.15 20 22 _____
_____ mmi kumpainen

Tämä sopimus on kirjottettu kolmena kappaleena, yksi toimeksiantajayritykselle, toinen opiskelijalle ja kolmas opintotoimistoon rekisteröintä varten.

Tutkimuslupa

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri
Päätös tutkimusluvasta

Opinnäytetyön tekijä / tekijät	Sivén Paula, Saaarinen Hanne
Yliopisto / amk	Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
Opinnäytetyön nimi	Käyttäjälähtöinen jalkojen hyvinvointioppas verkossa - Kehitysehdotus Terveyskylän Kuntoutumistalolle
HUS tutkimuksen vastuuhenkilö	[REDACTED]
Opinnäytetyön ohjaaja / ohjaajat	Kemppainen Anni, Heikkilä Marjo

Tutkimuksen suorituspaikka

HYKS SAIRAANHOITOALUE: HYKS SISÄTAUDIT JA KUNTOUTUS / Puolto, [REDACTED], 02.02.2022

Aineisto

Potilaat/Omaiset	Ei
Henkilökunta	Ei
Asiakirjat/Rekisterit	Kyllä, Lukumäärä: 1
Muu, mikä	Ei
Tutkimusmenetelmä	Haastattelu

Tutkimuslupa myönnetään edellyttäen, että tutkimusluvan saaja toimittaa tutkimuksen valmistuttua raportin tutkimusluvan myöntäjälle (R-lomake)

Muut ehdot

-

Tutkimusluvan alkamispäivä	14.02.2022
Tutkimusluvan päättymispäivä	31.05.2022
Tutkimusluvan hyväksyjä	[REDACTED]
Hyväksyjän kotitulosyksikkö	HYKS SISÄTAUDIT JA KUNTOUTUS
Hyväksyjän toimi	Ylilääkäri

Tutkimusluvan myöntämiseen liittyvät asiakirjat on tallennettu Tieteellisen tutkimuksen rekisteriohjelmaan (Tietu).

Sähköpostiviesti ryhmäteemahaastatteluun osallistujille:

Kiitos osallistumisesta opinnäytetyömme ryhmäteemahaastatteluun.

Ohessa lähetämme sinulle **keskeneräisen** oppaan liitteenä, jonka käymme läpi haastattelun aikana. Suosittelemme tutustumaan oppaaseen ennen haastattelua. Haastattelussa keskitymme teemoihin, jotka ovat oppaan asiasisältö, rakenne ja kuinka opas motivoi lukijaansa. Haastattelussa esiin tulleista mielipiteistä luomme Kuntoutumistalolle kehitysehdotuksen, jotta se saadaan julkaistua Terveyskylän Kuntoutumistalon verkkosivustolle. Opas on kuvakaappaus verkkosivustosta ja siinä olevat linkit eivät toimi. Tässä siis linkki Kuntoutumistalon reumaoppaaseen, joka mukailee ulkonäöltään ja toiminnoiltaan tulevaa opasta. Voit halutessasi vilkaista sivustoja ja sen toimintoja.

<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/reumasairaudet/jalka-terveys-reumataudeissa>

Tässä linkki Teams haastatteluun:

[linkki]

Ryhmäteemahaastattelu nauhoitetaan ja siinä olevia tietoja kerätään ja käsitellään luottamuksellisesti, eikä niitä luovuteta ulkopuolisille tahoille. Henkilötietoja sisältävät materiaalit hävitetään tietosuojan huomioiden tutkimuksen valmistuttua. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voit kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta, keskeyttää sen syytä ilmoittamatta tai peruuttaa suostumuksen. Jos osallistuminen tutkimukseen keskeytyy, keskeyttämiseen mennessä kerättyjä tietoja käytetään osana tutkimusaineistoa. Ryhmäteemahaastattelussa antamasi tiedot käsitellään nimettömästi.

Mikäli sinulla nousee mieleen kysyttävää tutkimusta koskien, voit ottaa meihin yhteyttä.

Ystävällisin terveisin,
Paula Sivén ja Hanne Saarinen