

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

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Heinonen, T. & Wickman-Viitala, T. 2018. Tablettisovellus koukutti etäkuntoutuksessa. *Terveys ja talous*, (81:5), s. 26-27. Helsinki: Sairaalatalousyhdistys.

DOI / URL:

<https://www.terveysjatalous.fi/terveys-ja-talous-lehti/#lehtiarkisto>



# Tablettisovellus koukutti etäkuntoutuksessa

Teknologiasovellus voi koukuttaa positiivisesti ja lisätä kuntoutujien motivaatiota harjoitusten suorittamiseen itsenäisesti kotona.

Teksti: **TARJA HEINONEN JA TIINA WICKMAN-VIITALA** Kuva: **TAMK**

Tämä tuli ilmi tutkimuksessa, jossa selvitettiin 3DFysio-mobiilisovelluksen sopevuutta, käyttäjäkokemuksia ja motivaatiotekijöitä reumakuntoutujien etäkuntoutuksessa. Lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin etäkuntoutuksen kustannushyötyjä.

Kyseessä oli pilottitutkimus, jossa arvioitiin uuden teknologiaratkaisun soveltuvuutta etäkuntoutuksen tueksi sekä

kuntoutujien, heidän läheistensä että fysioterapeuttien näkökulmasta.

–Tutkimukseen osallistuneet kuntoutajat kokevat teknologian hyödyntämisen olevan vahvasti tätä päivää, kiteyttää kehittämisspäällikkö **Tarja Heinonen** Tampereen ammattikorkeakoulusta tutkimuksen keskeisiä tuloksia.

**REUMAKUNTOUTUJAT OSALLISTUI-**

**VAT** Kuntoutumiskeskus Apilassa Keulan harkinnanvaraiseen yksilökuntoutukseen. Kuntoutus koostui kolmesta viikon mittaisesta lähijaksosta Apilassa sekä kahdesta etäkuntoutusjaksosta, joiden pituus oli vaihtelevasti 1–5 kuukautta. Etäkuntoutuksen aikana kuntoutuja harjoitteli itsenäisesti kotona fysioterapeutin laatiman kotiharjoitusohjelman mukaisesti.



Teknologia-avusteisesta kuntoutuksessa odotetaan säästöjä tulevaisuudessakin. Pelkkä teknologia ei kuitenkaan riitä, vaan etänä tapahtuvassa kuntoutuksessa tablettipohjaisen ratkaisun avulla mahdollistuva yhteys fysioterapeuttiin ja tämän saatavilla olo nousivat kuntoutujan motivoinnissa keskeiseksi, sanovat lehtori Tiina Wickman-Viitala (vas.) ja kehittämisspällikkö Tarja Heinonen Tampereen ammattikorkeakoulusta.



## Kelassa uskotaan, että teknologia-avusteisten menetelmien kehittäminen jatkuu

Teknologia-avusteisten etäkuntoutusmenetelmien kehittäminen jatkuu. Kelassa niiden käytön lisäämisen odotetaan tuovan helpotusta maantieteelliseen epätasa-arvoon, madaltavan kuntoutukseen osallistumisen kynnystä sekä tehostavan kuntoutujan omaa vastuuta harjoittelussa. Mikäli riittävää määrää lähikuntoutusta ei ole mahdollista toteuttaa, erilaiset etäkuntoutussovellukset ja -mallit tarjoavat kuntoutujalle vaihtoehtoisen kontaktitavan ammattilaiseen. Kun lisäksi fysioterapeuttien työskentelytapoja kehitetään entistä tehokkaammin vastaamaan muuttuvia tarpeita, voidaan kuntoutujille koituvien hyötyjen lisäksi saada myös kustannussäästöjä.

**ALOITUSJAKSO**  
1 vko  
Kuntoutumiskeskus  
Apilassa

Etäkuntoutus kotona  
(1 vko - 5 kk)  
- kotiharjoitusohjelma  
- 3D Fysio-tablettiohjeet

**VÄLIJAKSO**  
1 vko  
Kuntoutumiskeskus  
Apilassa

Etäkuntoutus kotona  
(1 vko - 5 kk)  
- päivitetty kotiharjoitusohjelma  
- 3D Fysio-tablettiohjeet

**PÄÄTÖSJAKSO**  
1 vko  
Kuntoutumiskeskus  
Apilassa

3DFysio-tutkimuspilotti  
osana reumakuntoutujien  
etäkuntoutusprosessia

**PILOTTITUTKIMUKSESSA FYSIOTERAPEUTTI** laati sovelluksen avulla kuntoutujalle yksilöllisen harjoitusohjelman, jossa liikkeitä esitetään 3D-animaatioina. Harjoitteet ovat näin nähtävissä eri suunnista avatarta liikuteltaessa. Sovelluksessa on päiväkirjamainen kuittaus toiminto. Kun kotiharjoite on suoritettu, kuntoutuja kuittaa tabletin kautta liikkeitä tehdyksi, mistä välittyy tieto myös fysioterapeutille.

Kannustimena kuntoutuja saa fysioterapeutiltaan palautetta tai tsemppiviestin, jonka motivoiva merkitys koettiin erittäin tärkeäksi. Sovellus sisältää myös yhteydenpitokanavan, jonka kautta kuntoutuja voi olla yhteydessä fysioterapeuttiin tai päinvastoin.

Sovelluksen parhaana ominaisuutena sekä kuntoutujat, heidän läheisensä et-

tä fysioterapeutit pitivät juuri kommunikatiokanavaa:

-Kuin personal trainer kotona, kuvasi eräs kuntoutujista.

**TUTKIMUKSEEN OSALLISTUNEET** kuntoutujat kokivat ajansäästön merkittäväksi tekijäksi arvioidessaan teknologia-avusteisen etäkuntoutuksen hyötyjä. Kiireinen ja epäsäännöllinen työelämä aiheuttavat usein fysioterapia-käyntien sopimiseen haasteita. Kun kotona on mobiililaitte, voi harjoitteet tehdä oman aikataulun mukaisesti. Ajansäästö ja matkustamisen väheneminen tekevät mobiililaitteen käytöstä kustannustehokasta.

Tablettisovellusta pidettiin kaiken kaikkiaan näppäränä, helppokäyttöise-

nä ja nykyaikaisena. Tutkimukseen osallistuneet antoivat kiitosta erilaisten kotikuntoutuksen mallien kehittämisestä. 3DFysio-sovelluksen palautteenantomahdollisuutta ja kommunikatiokanavaa pidettiin lisäarvona tavanomaiseen kotiharjoitteluun.

-Palautteen saantia ja viestinvaihtoa fysioterapeutin kanssa pidettiin tärkeänä ja kuntoutujan motivaatiota entisestään lisäävänä, Heinonen sanoo.

Tutkimukseen osallistuneet fysioterapeutit kokivat pilotoitun ratkaisun soveltuvan myös muille asiakas- ja potilasryhmille, esimerkiksi postoperatiiviseen (leikkauksen jälkeiseen) kuntoutukseen. Reumakuntoutujien kohdalla fyysinen kotiharjoitusohjelma on vain osa moniammatillista kokonaiskuntoutusta.





**+** Tutkimukseen osallistuneet kuntoutujat kokevat teknologian hyödyntämisen olevan vahvasti tätä päivää



## Säästäkö etäkuntoutus euroja?

Kustannuksia tarkasteltaessa tulee huomioida sekä kuntoutujalle itselleen että palveluntuottajalle aiheutuvat kustannukset. Kuntoutujat kokivat säästävänsä aikaa, kun ei tarvitse matkustaa saadakseen tarkempaa ohjausta kotiharjoitteisiin. Ajankäytön lisäksi säästää kertyy matkoissa. Mikäli kuntoutus tehdään mobiililaitteen ansiosta, pitkällä tähtäimellä kuntoutujan toimintakyky ja elämänlaatu paranevat sekä parhaimmillaan tuloksena voi olla palautunut työkyky.

Kustannukset voivat myös kasvaa, mikäli käytettävä mobiililaitte tai laajakaistayhteys tulee kuntoutujan hankittavaksi. Tässä etäkuntoutusmallissa kuntoutuspalvelun tuottaja vastasi laitehankinnasta osana etäkuntoutuspalvelua. Teknologian hyödyntäminen merkitsee myös muutosta ammattilaisen työssä. Fyioterapeuteille tulee varata työaika myös kuntoutujan ohjaamiseen teknologiasovelluksella, palautteen antamiseen ja kommunikointikanavan käyttöön.

–Yhteyksien ja teknologiasovelluksen toimiminen sujuvasti ovat avaintekijöitä mahdollisissa kustannussäästöjä tavoiteltaessa, muistuttaa lehtori Tiina Wickman-Vitala Tampereen ammattikorkeakoulusta.

## Kelan rahoittama tutkimushanke osana etäkuntoutus-hankekokonaisuutta:

- 3DFyso-sovelluksella tehdyn kuntoutusohjelman käyttäminen etäkuntoutuksessa - käyttäjäkokemukset, motivaatiotekijät ja soveltuvuus
- Hankekonsortio: Tampereen teknillinen yliopisto (TTY), Tampereen ammattikorkeakoulu (TAMK), Kuntoutumiskeskus Apila Oy, Kineso Oy
- hankkeen toiminta-aika: 1.1.2017–28.2.2019
- tutkimushankkeen blogi-sivut: <https://pervasive.cs.tut.fi/?cat=219>
- Kelan etäkuntoutushanke: <http://www.kela.fi/etäkuntoutus-hanke>

Uutta Terveys ja talous –lehdessä!

# Lukijan palsta

Julkaisemme lukijoidemme kommentteja lehden kirjoituksiin tai muihin ajankohtaisiin yhteiskunnallisiin aiheisiin.

Kirjoita mielipiteesi lyhyesti ja napakasti, maksimissaan voit kirjoittaa 2000 merkin kirjoituksen.

Kirjoitusten on oltavat lakien ja hyvien tapojen mukaisia. Liitä kirjoitukseesi nimesi ja tittelisi. Voit laittaa meille myös kuvasi. Emme julkaise nimettömiä kirjoituksia. Kirjoituksista ei makseta palkkiota.

**➔ Läheta mielipidekirjoitus osoitteeseen [jaana.larsson@kamua.fi](mailto:jaana.larsson@kamua.fi)**

- Joulukuun lehden mielipidekirjoitukset viimeistään 17.11.
- Vuoden ensimmäisen lehden mielipidekirjoitukset viimeistään 4.2.

**Terveys & Talous**  
**Kätevästi verkossa!**  
[terveysjatalous.fi](http://terveysjatalous.fi)

TERVEYSALAN AMMATTILEHTI  
**Terveys & Talous**  
5-2018



**+** Tutkimukseen osallistuneet kuntoutujat kokevat teknologian hyödyntämisen olevan vahvasti tätä päivää



## Säästääkö etäkuntoutus euroja?

Kustannuksia tarkasteltaessa tulee huomioida sekä kuntoutujalle itselleen että palveluntuottajalle aiheutuvat kustannukset. Kuntoutujat kokivat säästävänsä aikaa, kun ei tarvitse matkustaa saadakseen tarkempaa ohjausta kotiharjoitteisiin. Ajankäytön lisäksi säästää kertyy matkoissa. Mikäli kuntoutus tehostuu mobiililaikteen ansiosta, pitkällä tähtäimellä kuntoutujan toimintakyky ja elämänlaatu paranevat sekä parhaimmillaan tuloksena voi olla palautunut työkyky.

Kustannukset voivat myös kasvaa, mikäli käytettävä mobiililaite tai laajakaistayhteys tulee kuntoutujan hankittavaksi. Tässä etäkuntoutusmallissa kuntoutuspalvelun tuottaja vastasi laitehankinnasta osana etäkuntoutuspalvelua. Teknologian hyödyntäminen merkitsee myös muutosta ammattilaisen työssä. Fyioterapeuteille tulee varata työaika myös kuntoutujan ohjaamiseen teknologiasovelluksella, palautteen antamiseen ja kommunikointikanavan käyttöön.

–Yhteyksien ja teknologiasovelluksen toimiminen sujuvasti ovat avaintekijöitä mahdollisissa kustannussäästöjä tavoiteltaessa, muistuttaa lehtori Tiina Wickman-Vitala Tampereen ammattikorkeakoulusta.

## Kelan rahoittama tutkimushanke osana etäkuntoutus-hankekokonaisuutta:

- 3DFyso-sovelluksella tehdyn kuntoutusohjelman käyttäminen etäkuntoutuksessa - käyttäjäkokemukset, motivaatiotekijät ja soveltuvuus
- Hankekonsortio: Tampereen teknillinen yliopisto (TTY), Tampereen ammattikorkeakoulu (TAMK), Kuntoutumiskeskus Apila Oy, Kineso Oy
- hankkeen toiminta-aika: 1.1.2017–28.2.2019
- tutkimushankkeen blogi-sivut: <https://pervasive.cs.tut.fi/?cat=219>
- Kelan etäkuntoutushanke: <http://www.kela.fi/etäkuntoutus-hanke>

Uutta Terveys ja talous –lehdessä!

# Lukijan palsta

Julkaisemme lukijoidemme kommentteja lehden kirjoituksiin tai muihin ajankohtaisiin yhteiskunnallisiin aiheisiin.

Kirjoita mielipiteesi lyhyesti ja napakasti, maksimissaan voit kirjoittaa 2000 merkin kirjoituksen.

Kirjoitusten on oltavat lakien ja hyvien tapojen mukaisia. Liitä kirjoitukseesi nimesi ja tittelisi. Voit laittaa meille myös kuvasi. Emme julkaise nimettömiä kirjoituksia. Kirjoituksista ei makseta palkkiota.

**➔ Läheta mielipidekirjoitus osoitteeseen [jaana.larsson@kamua.fi](mailto:jaana.larsson@kamua.fi)**

- Joulukuun lehden mielipidekirjoitukset viimeistään 17.11.
- Vuoden ensimmäisen lehden mielipidekirjoitukset viimeistään 4.2.

**Terveys & Talous**  
**Kätevästi verkossa!**  
[terveysjatalous.fi](http://terveysjatalous.fi)

TERVEYSALAN AMMATTILEHTI  
**Terveys & Talous**  
5-2018