



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne (kustantajan versio).

Viite:

Kimpimäki, T., Kuhalampi, K., Hoffrén-Mikkola, M., Paavola, K., Valkosalo, S., Lakaniemi, J. & Perälä, S. 2020. EiNi-mobiilisovelluksen kehittäminen tupakkatuotteiden käytön lopettamisen tueksi. Teoksessa: S. Päälyysaho, P. Junell, J. Latvanen, S. Saarikoski & S. Uusimäki (toim.) Seinäjoen ammattikorkeakoulu 2020: Osaamista strategian vahvuusaloilla. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja A. Tutkimuksia 33, 170 - 181.



EiNi-MOBIILISOVELLUKSEN KEHITTÄMINEN TUPAKKATUOTTEIDEN KÄYTÖN LOPETTAMISEN TUEKSI

*Terhi Kimpimäki, TtM, terveydenhoitaja
Seinäjoen kaupunki, Sosiaali- ja terveystoimiala*

*Katriina Kihalampi, THM, lehtori
SeAMK Sosiaali- ja terveysala*

*Merja Hoffrén-Mikkola, LitT, yliopettaja
SeAMK Sosiaali- ja terveysala*

*Kirsi Paavola, LitM, projektipäällikkö
SeAMK Sosiaali- ja terveysala*

*Sanna Valkosalo, FM, projektipäällikkö
SeAMK Sosiaali- ja terveysala*

*Jouko Lakaniemi, insinööri (AMK, tietotekniikka), asiantuntija, TKI
SeAMK Sosiaali- ja terveysala*

*Sami Perälä, TtM, kehittämispäällikkö
SeAMK Sosiaali- ja terveysala*

1 JOHDANTO

Teknologinen kehitys vaatii päivittämään terveyden edistämisen menetelmiä. Seinäjoella tähän haasteeseen haluttiin vastata kehittämällä uusi mobiilisovellus tukemaan 11 - 17-vuotiaiden nuorten tupakkatuotteiden (tupakka, nuuska ja sähkösavuke) käytön lopettamista ja ehkäisemään käytön aloittamista. Tätä sovellusta voidaan jatkossa käyttää julkisen terveydenhuollon toimijoiden tukena terveyden edistämisen työssä esimerkiksi opiskeluterveydenhuollossa. Sovellus on kehitetty osana BaltCityPrevention (BCP) -hanketta, jota toteuttavat Suomessa Seinäjoen kaupungin sosiaali- ja terveyskeskus, SeAMK Sosiaali- ja terveysala sekä Turun kaupunki. Hankkeen tavoitteina on kehittää ja testata uutta lähestymistapaa

terveydenhuollon ammattilaisille terveydenedistämistyön tueksi, hyödyntää terveys- ja hyvinvointitekniikan sovelluksia elintapainterventioiden suunnittelussa ja toteuttamisessa sekä edistää terveystekniikka-alan, pk-yritysten ja terveydenhuollon ammattilaisten yhteistyötä. Uutta intervention toteuttamisessa oli myös kohderyhmän osallistaminen jo intervention suunnittelu- ja kehittämisvaiheessa, mikä ei tähän mennessä ole ollut tavallinen työskentelymenetelmä suomalaisessa terveydenhuollossa.

Tässä hankkeessa intervention tavoitteena oli puuttua nuorten elintapasairauksien riskitekijöihin ehkäisemällä niiden syntyä ja edistämällä terveellisiä elämäntapoja. Tupakkatuotteiden käytön vähentäminen nuorten keskuudessa olisi tehokas ja taloudellinen tapa torjua elintapasairauksia, jotka ovat yksi suurimmista yhteiskunnallisista Itämeren alueen terveysthaasteista. (World Health Organization 2020.)

BCP-hanke on Interreg Baltic Sea Region (BSR) -ohjelman, toimintalinjan Innovaatiot, rahoittama hanke, joka toteutetaan Itämeren alueella kuuden partnerimaan toimesta vuosina 2017 - 2020. Suomen lisäksi hanketta toteutetaan Saksassa, Puolassa, Liettuassa, Latviassa ja Virossa. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2020.)

2 KIRJALLISUUSKATSAUS

Koska tupakka- ja nikotiiniriippuvuus on vakava sairaus, tupakkatuotteiden käytön aloittamisen ehkäisy ja käytön vähentäminen ovat keskeinen kansanterveydellinen haaste. Erytisen tärkeää se on nuorten keskuudessa. (Käypä hoito-suositus 2018.) Sosiaaliset tekijät, kuten oman perheen ja kavereiden tupakointi, altistavat nuoren kokeilemaan tupakointia ja jatkossa pysyvään tupakointiin. Myös hyvin nuorena aloitettu tupakointi muokkaa nuoren aivoja altistaen pysyvään tupakointiin. Tupakkariippuvuutta ylläpitävät esimerkiksi elämän stressitilanteet, mielenterveysongelmat ja vertaisryhmän sosiaalinen paine. Yleisesti nuorten tupakointi Suomessa on kuitenkin vähentynyt tasaisesti jo 15 vuoden ajan. (Winell, Ollila & Korhonen 2017, 12 - 13.)

Kauravaaran (2013, 162 - 174, 207) etnografisen tutkimuksen mukaan ammatillisen oppilaitoksen nuorten miesten tupakointi on yksi keino saada aikaa itselle. Tupakointi on virallisesti kiellettyä koulussa, mutta se on kuitenkin itsestäänselvyys, jota ei kyseenalaisteta opiskelijoiden tai oikeastaan myöskään opettajien toimesta. Tupakointi on myös keino vahvistaa keskinäistä kaveruutta, ja se mahdollistaa yhdessä olemisen. Tupakointiin on usein saatu malli kotoa, koska vanhemmat, sisarukset ja kumppani saattavat tupakoida. Perhe myös mahdollistaa usein

alaikäisen tupakoinnin olemalla puuttumatta asiaan. Kouluterveyskyselyn (2019) mukaan Etelä-Pohjanmaan lukiolaisista tupakoi vuonna 2019 päivittäin vain 3,5 %, kun vastaava luku oli 22,5 % ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevilla.

Elintapamuutoksia tukevien erilaisten ohjausmenetelmien käyttö auttaa tupakkatuotteiden käytön ehkäisyssä. Tupakkakokeilut aloitetaan Suomessa tyypillisesti 14 - 16-vuotiaana, vaikka Suomessa laillinen ikä tupakkatuotteiden ostamiseen on 18 vuotta. Tämä tarkoittaa sitä, että ehkäisy tulee aloittaa jo ennen kokeiluvaihetta. Eniten näyttöä onnistuneesta ennaltaehkäisystä on koulu- tai oppilaitoksiin sijoittuvasta ohjauksesta. Nuoret tarvitsevat tupakkatuotteiden käytön ehkäisyssä matalan kynnyksen palveluita, jotka huomioivat heidän ikäryhmänsä erityispiirteet ja nuorten tupakointitottumukset. (Käypä hoito -suositus 2018.) Myös Ollilan ja Korhosen (2017, 123 - 125) mukaan nuoren tupakasta vieroittamisen matalan kynnyksen tukea kannattaa järjestää nuorille luonteissa ympäristöissä kuten oppilaitoksissa. Kun nuoret itse osallistuvat näiden palveluiden suunnitteluun, löytyvät parhaat paikat, ajat ja tiedotuskanavat.

Tupakoinnin lopettamisen apuna käytettävä tehokkain terveyden edistämisen ohjausmenetelmä on motivoiva haastattelu. Se tarkoittaa yhteistyöhön perustuvaa keskustelua, jossa tavoitteena on lisätä asiakkaan omaa motivaatiota ja sitoutumista tupakoinnin lopettamiseen johtavaan muutokseen. Motivoivassa haastattelussa edetään luottamuksellisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä asiakkaan ehdoilla. (Kinnunen 2017, 146.) Tupakkatuotteiden käytön aloittamisen ja vähentämisen tukena on mahdollista käyttää myös internetin tarjoamia vieroituspalveluja ja mobiilisovelluksia. Suuri osa mobiilisovelluksista sisältää ulkoista motivaatiota vahvistavia tekijöitä. Vieroituksen ohjaajan tulee tutustua sovellukseen itse etukäteen ja sen ominaisuuksista ja käytöstä tulee keskustella asiakkaan kanssa. (Absetz & Winell 2017, 142 - 144.)

Nuorten tupakkatuotteiden käytön taustalla olevat sosiaaliset vaikutteet, esimerkiksi median ja vertaisten vaikutus on hyvä selvittää ennen tuloksellista tupakkaohjausta. Nuoren oma osallistuminen vieroitusohjauksen toteutukseen ja suunnitteluun esimerkiksi ryhmäkeskustelujen kautta tukee tupakkatuotteiden käytön lopetuksessa. Tärkeitä menetelmiä nuorten tupakkaohjauksessa ovat myös stressinhallinnan parantaminen sekä rentoutus- ja ongelmanratkaisuharjoitukset. (Ollila & Korhonen 2017, 125.) Kaikki edellä mainitut tekijät tulee ottaa huomioon, kun lähdetään suunnittelemaan uutta, tupakkatuotteiden käytön lopettamisen ja vähentämisen tukena toimivaa mobiilisovellusta.

3 MOBIILISOVELLUKSEN PILOTOINTI OPISKELUTERVEYDENHUOLLOSSA

Seinäjoella BCP-hankkeen kohderyhmänä olivat koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa työskentelevät terveydenhoitajat, käyttäjäryhmänä heidän asiakkaansa ja tavoitteena käyttäjäryhmän tupakkatuotteiden käytön lopettaminen. Seinäjoella pilottikouluna toimi toisen asteen ammatillinen oppilaitos. Pilotissa testattiin erilaisia työmenetelmiä sekä hankkeen aikana kehitettyä interventiomallia, jossa keskeinen teema on asiakkaiden osallistaminen. Heidän tarpeensa ja toiveensa on tärkeää ottaa huomioon intervention suunnitteluvaiheen alusta alkaen, koska osallistuminen ja kuulluksi tuleminen lisäävät motivaatiota elämäntapamuutoksen tekemiseen.

3.1 Kohde- ja käyttäjäryhmien osallistaminen

Pilotoinnista vastasi oppilaitoksen terveydenhoitaja yhdessä hanketyöntekijän kanssa. Tupakkatuotteet ja niiden käyttö näkyvät ammatillisten oppilaitosten arjessa päivittäin, mutta niiden käyttöön puuttuminen koetaan hankalaksi ja sitä on helppo katsoa läpi sormien. Terveydenhoitajat saivat henkilökunnalta täyden tuen pilotoinnin aktiviteeteille, koska kaikki toimenpiteet, joilla pyritään vähentämään tupakkatuotteiden käyttöä ovat tervetulleita. Terveydenhoitajat saivat käyttäen aikaa oppitunneista ja kutsua asiasta kiinnostuneita vapaaehtoisia opiskelijoita ryhmähaastatteluihin ja työpajoihin. Ammatillisen oppilaitoksen pilottia suunniteltaessa terveydenhoitajat järjestivät kaksi fokusryhmähaastattelua opiskelijoille. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin. Hankkeen kohderyhmäläisille, Seinäjoen opiskeluterveydenhuollossa työskenteleville terveydenhoitajille, järjestettiin myös fokusryhmähaastattelu. Heiltä kysyttiin muun muassa, mitä aihealueita pitäisi sisältyä mobiilisovellukseen, jota he voisivat hyödyntää tupakkatuotteiden käytön vähentämiseen tähtäävän työn tukena.

Käyttäjäryhmän ensimmäisen ryhmähaastattelun tarkoituksena oli selvittää nuorten näkemyksiä siitä, miten tupakkatuotteiden käytön aloitusta voitaisiin ennaltaehkäistä ja toisaalta käytön lopettamista tukea esimerkiksi mobiilisovelluksen tai -pelien avulla. Haastatteluun osallistui kuusi ensimmäisen vuoden opiskelijaa samasta opiskeluryhmästä, neljä alaikäistä ja kaksi 20-vuotiasta, kolme naista ja kolme miestä. Heistä kolme tupakoi ja yksi oli myötämielinen nuuskaa kohtaan, mutta ei sanonut sitä käyttävänsä. Tupakoivat opiskelijat olivat sitä mieltä, että pitäisi keksiä muuta tekemistä ja ajateltavaa, niin tupakka pysyisi poissa mielestä. Miespuoliset opiskelijat kaipasivat etenkin fyysistä tekemistä. He toivoivat, että taukojen aikana voisi mennä koulun liikuntasaliin tupakoinnin sijaan. Nikotiinikor-

vaushoitoon opiskelijat suhtautuivat positiivisesti ja tupakkatuotteiden vaaroista kertomiseen negatiivisesti, koska niiden epäterveellisyys on yleisesti tiedossa. He olivat sitä mieltä, ettei mikään sovellus saa aikaan tupakkatuotteiden käytön lopettamista. Paras tapa on lopettaa käyttö kerralla, jolloin siihen on löydyttävä luja motivaatio henkilöltä itseltään.

Toiseen ryhmähaastatteluun pyydettiin viisi tupakkatuotteita käyttävää toisen vuoden opiskelijaa. He olivat 17-vuotiaita nuoria miehiä samasta ryhmästä. Kaksi heistä oli aloittanut tupakoinnin 14-vuotiaana ja kolme 15-vuotiaana. Kaksi opiskelijaa käytti nuuskaa, kaksi tupakkaa ja yksi opiskelijan ohella työssä käyvä nuori mies käytti molempia. Kaksi henkilöä poltti satunnaisesti lisäksi myös pikkusikareja ja neljä oli kokeillut sähkö tupakkaa. Haastattelun tarkoituksena oli kuulla heidän omakohtaiset kertomuksensa tupakkatuotteiden käyttämisestä mahdollisine lakkoineen ja toiveita opiskeluterveydenhuollossa toteutettavaan nikotiininvieroitustyöhön sekä mielipiteitä kehitettävän mobiilisovelluksen tarpeesta ja ominaisuuksista. Myös tästä ryhmästä tuli suora vastaus, että sellaista sovellusta ei voi ollakaan, joka saisi lopettamaan tupakkatuotteiden käytön, jos ei sitä itse halua.

Terveydenhoitajat toivoivat mobiilisovelluksen aihealueiksi muun muassa rahalaskuria, joka kertoisi tupakkatuotteisiin kuluvan rahan määrän. Toiveena oli myös faktatieto tupakkatuotteiden haitoista sekä terveysvaikutuksista, joita voi havaita terveydentilassa tupakkatuotteiden käytön lopettamisen jälkeen. Sovellukseen toivottiin lisäksi vertaistuen ja kysymisen mahdollisuutta sekä peliä.

Fokusryhmähaastattelujen vastausten analysoinnin jälkeen hankkeen työryhmä päätyi kehittämään mobiilisovelluksen nuorille, joilla on halu ja motivaatio tupakkatuotteiden käytön lopettamiseen, mutta jotka tarvitsevat siihen tukea. Tavoitteena oli kehittää sovellukseen sellaista sisältöä, jonka avulla käyttäjä saa ajatukset pois tupakkatuotteesta muutamaksi minuutiksi nikotiininhimon ollessa pahimmillaan. Mobiilisovellus vastaa myös lisääntyvään digitalisoinnin tarpeeseen.

3.2 Toimenpiteet oppilaitoksessa

Hankkeen aikana oppilaitoksessa panostettiin tupakkatuotteiden vastaiseen työhön myös perinteisin menetelmin. Terveydenhoitajat vierailivat ensimmäisen vuoden opiskelijoiden luokissa puhumassa tupakkatuotteista ja kokivat keskustelut hedelmällisiksi, vaikka aihe ei koskenutkaan jokaista opiskelijaa. Asian esillä pitäminen, ja useissa tapauksissa vielä opettajan mukana olo tilanteessa, sai aikaan keskustelua ja motivoi opiskelijoita miettimään omaa terveyttään ja rohkaisi heitä kokeilemaan käytön lopettamista. Keskustelut olivat myös oivallisia

tilanteita oikoa väärä mielikuvia esimerkiksi siitä, että nikotiiniriippuvuus saadaan selville parilla kysymyksellä, ei verikokeella, tai että nikotiinivieroitushoito tarkoittaa nikotiinikorvaushoidon käyttöä, eikä ole sellaista kuin AA-kerhossa, jossa istutaan ympyrän muodossa ja puhutaan vuorotellen.

Uuden, kehitettävän, mobiilisovelluksen pilotointiin toivottiin osallistuvan opiskelijoita, jotka suunnittelivat tupakkatuotteiden käytön lopettamista ja jotka olisivat kiinnostuneita sovelluksen kehittämisprosessista. Nuoria oli haasteellista saada sitoutumaan tupakkatuotteiden käytön lopettamiseen sekä muutaman viikon pituiseen pilotointiin ja sen jälkeen pidettävään työpajaan, jossa kerättiin käyttäjäkokemuksia sovelluksesta. Mobiilisovelluksen kehittäminen kiinnosti eniten opiskelijoita, jotka eivät käyttäneet tupakkatuotteita, eivätkä he siten voineet osallistua pilotointiin. Käyttäjryhmää tavoiteltiin oppitunneilta tai koulun rajojen ulkopuolella paikoista, joissa he tupakoivat. Opettajat sanoivat suoraan, että osallistujille lupaamamme kahvilipukkeet eivät riitä, mutta pizzalahjakortti saisi opiskelijat innostumaan asiasta. Terveystenhoitajat olivat pitäneet itsestään selvänä sitä, että nuoret arvostaisivat terveydellistä hyötyä, jota voisivat saada onnistuessaan tupakkatuotteiden käytön lopettamisessa pilotoinnin aikana ja että se riittäisi palkinnoksi. Ensimmäiseen työpajaan saatiin mukaan kolme opiskelijaa ja toiseen työpajaan osallistui lopulta neljä opiskelijaa.

3.3 Tupakkatuotteiden käytön lopettamisen tukeminen

Tupakkatuotteiden käytön lopettaminen onnistuu harvoin ensimmäisellä kerralla. Yleensä siihen tarvitaan useampi yritys. Terveystenhoitajan käytännön neuvot ja tuki sekä mahdollinen nikotiinikorvaushoito lisäävät merkittävästi onnistumista. Kun opiskelija tulee terveystenhoitajan vastaanotolle ja kertoo haluavansa lopettaa tupakkatuotteiden käytön, tupakoiville opiskelijoille tehdään Fagerströmin kahden kysymyksen nikotiiniriippuvuustesti (Fagerström 2012) ja häkämittaus ja nuuskan käyttäjille nuuskatesti nikotiinikorvaushoidon tarpeen arvioimiseksi. Ensikäynnillä kartoitetaan myös opiskelijan muutosvalmiutta ja jatkokäynneillä keskustellaan muun muassa vieroitusoireista ja riskitilanteista.

Oppilaitos kustantaa nikotiinikorvaushoidon tupakkatuotteiden käytön kokonaan lopettaville opiskelijoille kolmen viikon ajaksi. Korvaushoito tapahtuu terveystenhoitajan opastuksella ja valvonnassa, jolloin opiskelija käy vastaanotolla tarpeen mukaan useamman kerran. Nämä käynnit keskusteluineen tukevat tupakkatuotteiden käytön lopettamista. Terveystenhoitaja käyttää elintapamuutukseen tähtäävissä tapaamisissa edellä mainittua motivoivan haastattelun menetelmää, jolla lisätään asiakkaan muutosmotivaatiota ja uskoa muutoksen mahdollisuuteen.

4 EINI-MOBIILISOVELLUKSEN KEHITTÄMISPROSESSI

4.1 Tausta

Kehitettäessä uusia työkaluja terveyden edistämisen tueksi, on tärkeää ottaa käyttäjät jo suunnitteluvaiheessa mukaan, sillä uudet sovellukset ovat tehokkaita vain, jos ne todella vastaavat heidän tarpeisiinsa. BCP-hankkeessa kehitettiin yhteistyössä EINI-sovellus, jonka tarkoitus on auttaa käyttäjiä vähentämään nikotiinituotteiden käyttöä tai lopettamaan se kokonaan. EINI-sovelluksen nimi (Ei nikotiinia) valittiin opiskelijoiden äänestyksen perusteella.

EINI-sovelluksen sisältöä kehittivät yhteistyössä hanketoimijat ja opiskelijat sekä IT-alan yritys Valakia Interactive. Kuten aiemmin on todettu, tavoitteena oli fokusryhmähaastatteluiden perusteella kehittää sisältöä, joka saa ajatukset pois tupakatuotteista muutamaksi minuutiksi, kun nikotiinin tarve on voimakkaimmillaan. Lisäksi sovellukseen haluttiin erilaisia toimintoja nikotiininhimon vaimentamiseen ja rentoutumiseen. Tarkoituksena on, että sovellus toimii terveydenhoitajien uutena työkaluna nikotiinittomuuden tukemisessa, sillä kuten kohderyhmä itse fokusryhmähaastatteluissa totesi, pelkkä sovellus ei saa ketään lopettamaan, mutta voi tukea lopettamisessa ja vähentämisessä eri tavoin.

4.2 EINI-sovelluksen suunnitteluprosessi

EINI-sovelluksen teknisestä toteutuksesta vastanneella Valakia Interactivella oli jo aiempaa kokemusta sovellusten toteuttamisesta julkiselle sektorille, joten he pystyivät tarjoamaan näkemystä suunnitteluprosessin tueksi. Aloitustapaamisessa olivat mukana sisällön tuottajina hanketoimijat ja teknisinä toteuttajina pk-yritykset Valakia Interactive ja Gambit. Tapaamisessa keskusteltiin sovelluksen käytännön toteuttamisesta ja luotiin sovelluksen reunaehdot. Sovelluksen varsinainen tilaaja, Seinäjoen sosiaali- ja terveystakeskus oli jo etukäteen esitellyt hanketiimille toteutettujen fokusryhmähaastattelujen sisältöä ja sen perusteella hanketiimi oli jo tehnyt alustavaa suunnitelmaa sisällöstä.

Sovellusideaa esiteltiin myös BCP-hankkeen BarCamp tapahtumassa Flensburgissa Saksassa. Osallistujilta pyydettiin ideoita suunnitteilla olevan sovelluksen sisällöstä. Myös he nostivat esiin rahalaskurin ja mahdollisuuden ryhmän antamaan vertaistukeen (esim. chat). Peli nähtiin hyvänä vaihtoehtona suunnata keskittymistä johonkin muuhun tupakoinnin sijaan.

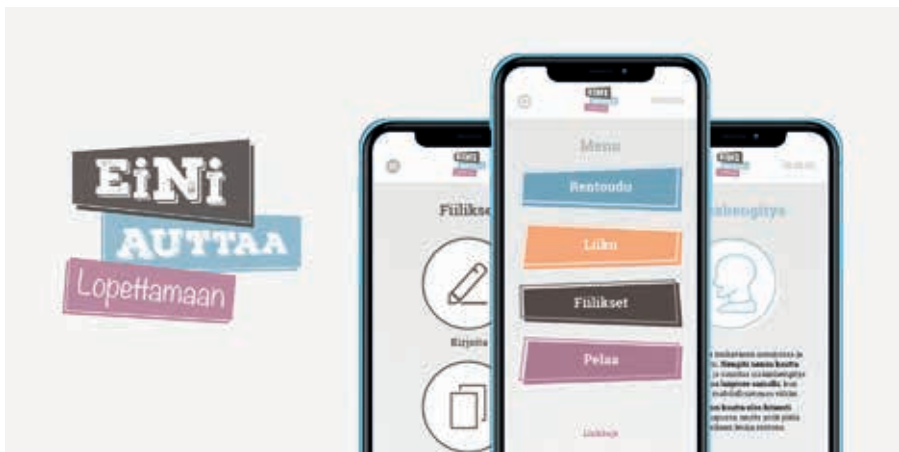
Toivottu chat-ominaisuus osoittautui kuitenkin jo aloitustapaamisessa työmäärältään ja kustannuksiltaan mahdottomaksi toteuttaa EiNin kehittämiseen varatun budjetin puitteissa. Sovellukseen haluttiin myös lisätä rentouttavaa musiikkia, mutta tämäkin idea jouduttiin jättämään pois jo alkuvaiheessa tekijänoikeuskysymyksiensä vuoksi. Prototyypin ja myös lopullisen EiNin rakenne muodostui lopulta neliosaiseksi. Osat, jotka kaikki sisältävät harjoituksia ovat:

1. Rentoudu (hengitysharjoituksia)
2. Liiku (fyysisiä harjoituksia)
3. Kirjoita (toiveet ja motivointi)
4. Pelaa (nopeuspeli).

Lisäksi sovellukseen koottiin kattava valikoima linkkejä, joiden kautta käyttäjä saa lisää tietoa tupakkatuotteiden haitoista ja käytön lopettamisesta.

4.3 EiNin tekninen toteutus ja pilotointi

Aloitustapaamisen pohjalta Valakia Interactive toteutti sovelluksen prototyypin, joka esiteltiin käyttäjille ensimmäisessä yhteisessä työpajassa, johon osallistui kolme opiskelijaa. Näin ollen kovin laajaa käyttäjänäkemyä ei saatu. Opiskelijoilta pyydettiin arvioita ulkoasusta, käytettävyydestä ja sisällöstä. Sovelluksen ulkoasu (Kuvio 1) todettiin miellyttäväksi ja rauhoittavaksi. Erityisesti värimaailma sai kiitosta.



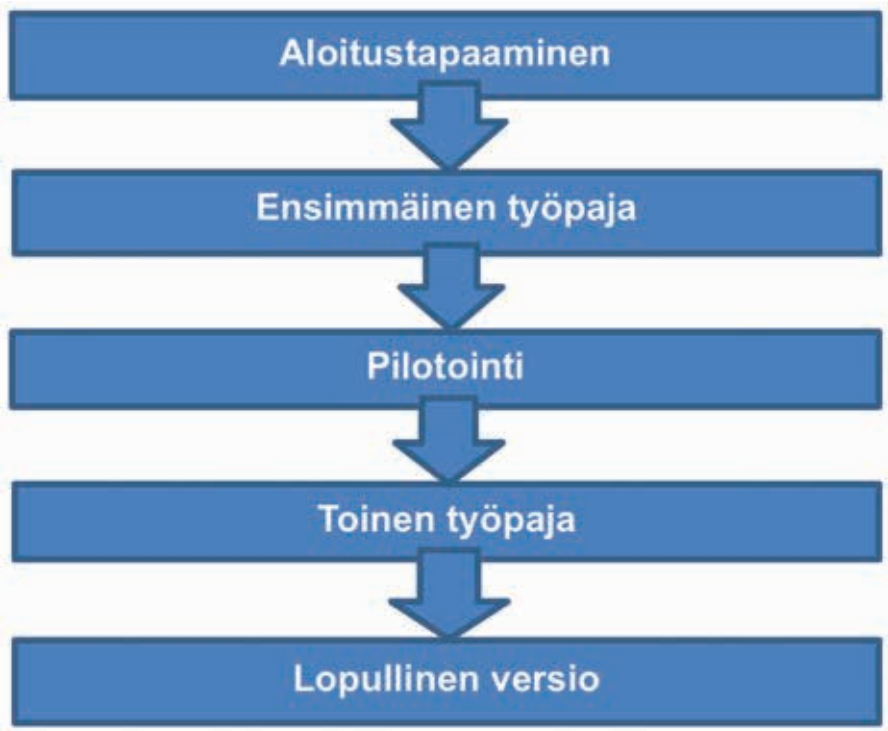
Kuvio 1. EiNin värimaailma sai vaikutteita auringonlaskun sävyistä.

Suurin syy tupakointiin oli käyttäjien mielestä tylsyys, joten erityisesti sovelluksen sisältämästä pelistä pidettiin. Myös fyysiset harjoitukset koettiin hyväksi vaihtoehdoksi, tosin tähän toivottiin panostusta myös koululta (tiloja ja välineitä, jotta liikuntaa voi harjoittaa taukojen aikana). Ensimmäisen työpajan jälkeen sovellukseen tehtiin siihen toivottuja parannuksia.

Keväällä 2020 noin 20 opiskelijaa pilotoi sovellusta kahden - kolmen viikon ajan. Pilotoinnin jälkeen järjestettiin toinen työpaja, johon osallistui neljä opiskelijaa. Palautteet pilotoinnista ja työpajaan osallistuneiden käyttäjien näkemykset osoittautuivat varsin mielenkiintoisiksi. Osallistujat olivat kaikki testanneet sovellusta jonkin verran. Opiskelijat eivät olleet juurikaan kokeilleet fyysisiä harjoitteita, sen sijaan rentoutumisharjoitukset oli koettu hyödyllisiksi ja hyväksi. Myös peli sai kiitosta, vaikka siinä oli muutamia ongelmia käytettävyyden kannalta. Kirjoittamisosion käyttöä olivat estäneet ohjeiden puute tai niiden huomaamattomuus. Apukysymyksiä kirjoittamiseen olisi ollut saatavilla kysymysmerkki-ikonin takaa, mutta opiskelijat eivät olleet huomanneet tätä.

Mielenkiintoista oli, että rahalaskuri, joka oletettiin tärkeäksi sekä hanketiimin että terveydenhoitajien näkökulmasta, ei kiinnostanut käyttäjiä kummassakaan työpajassa. Tupakointimäärät ja rinnakkaisen nuuskan käytön määrät vaihtelivat, joten niihin käytettyä rahaa oli opiskelijoiden mukaan vaikea arvioida, eikä laskuria nähty olennaisena tukena. Erityisesti tupakointi oli monille ensisijaisesti vaihtoehto tekemisen puutteelle, joten jos mielekästä tekemistä oli, käyttö väheni. Osa myös ilmoitti tupakoivansa vain koulussa, joten kaiken kaikkiaan käyttömääriä oli hankala arvioida. Sen sijaan tupakoinnin lopettamisen tai vähentämisen terveydelliset vaikutukset kiinnostivat opiskelijoita. Rahalaskurin sijaan sovellukseen lisättiin kello, joka näyttää, kuinka kauan käyttäjä on ollut ilman nikotiinia. Jos käyttäjä kuitenkin esimerkiksi tupakoi, kellon voi pysäyttää ja aloittaa taas alusta, missä tapauksessa ennätys eli aika, jonka on ollut käyttämättä nikotiinituotteita, jää aina muistiin. Pisimmän käyttämättömyysjakson näkyminen nostatti käyttäjien mielestä myös kilpailuviettä uuden ennätyksen tekemiseen. Kelloon lisättiin ennen valmiin sovelluksen julkaisua käyttäjien toiveesta ilmoitukset nikotiinituotteiden käytön lopettamisen terveysvaikutuksista. Ilmoitukset kertovat käyttäjälle, millaisia positiivisia vaikutuksia nikotiinittomuudella on terveyteen tietyllä aikavälillä.

Kuviossa 2 on esitetty yhteenvetona EiNi-mobiilisovelluksen kehitysprosessi käyttäjiä osallistavine työpajoineen. Tapaamisten ja työpajojen välillä sovellusta kehitettiin saadun palautteen perusteella. Valmis sovellus on ladattavissa maksutta Google Play -kaupasta (Android) ja AppStoresta (iOS).



Kuvio 2. EiNi-mobiilisovelluksen kehitysprosessi.

5 POHDINTA

BCP-hankkeen tavoitteena on ollut kehittää ja testata uutta, käyttäjäryhmää osallistavaa lähestymistapaa elintapainterventioiden suunnittelussa ja toteutuksessa. Lisäksi tavoitteena on ollut hyödyntää terveys- ja hyvinvointiteknologian sovelluksia osana elintapainterventioita. Tämän päivän nuoret ovat syntyneet teknologiseen maailmaan. He käyttävät sujuvasti teknisiä laitteita ja digitaalisia sovelluksia. Teknologinen kehitys mahdollistaa terveydenedistämisen menetelmienkin kehittymisen ja siten mahdollisuuden palvella nykypäivän nuoria heille normaalilla ja heidän suosimallaan tavalla.

Saksassa valmistellaan ensimmäisenä maailmassa lakia, jonka mukaan lääkäri voi määrätä potilaalleen digitaalisia terveyssovelluksia ikään kuin "reseptillä" ja vakuutusyhtiöt voivat suositella ja tarjota sovelluksia. Saksan terveysministeriön tutkimuksen mukaan markkinoilla oli jo muutama vuosi sitten 80 000 - 90 000 erilaista terveyssovellusta. Uuden valmisteltavan lain mukaan terveyssovellusten käytöstä olisi mahdollista saada korvauksia vakuutusyhtiöiltä. Ehtona on, että sovellus on päässyt Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte -insti-

tuutin suositeltujen sovellusten listaan, jolle pääsyn kriteereitä olisivat sovelluksen todistettu turvallisuus, käytettävyys, laatu ja toimiva tietosuojaja. Lain mukaan sovelluksen valmistajalla olisi 12 kuukautta aikaa todistaa tieteellisesti, että sovellus parantaa käyttäjien terveyttä, muussa tapauksessa sovellus poistetaan listalta. Listalle pääsevät sovellukset tulevat olemaan alhaisen riskiluokan lääketieteellisiä laitteita kuten esimerkiksi muistuttajia tai elektronisia päiväkirjoja, jotka tukevat esimerkiksi diabetespotilaita, raskaana olevia naisia tai korkean verenpaineen omaavia heidän jokapäiväisessä elämässään. (Ks. esim. Osborne Clarke 2020.)

EiNi-mobiilisovelluksen kehittämisprosessin yhteydessä nuoret toivat selkeästi esille, ettei mikään sovellus pysty auttamaan nikotiiniuotteiden käytön lopettamisessa ilman käyttäjän omaa sisäistä lopettamismotivaatiota. Tämä on hyvä esimerkki siitä, että vaikka terveyden edistämisen menetelmiä täytyy päivittää ja osa uusista menetelmistä voi olla joissain tapauksissa toimivia ja tehokkaita itsenäisestikin käytettynä terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä (esimerkiksi nettiterapiat) (Sijbrandij, Kunovski & Cuijpers 2016), tulevat uudet teknologiset menetelmät useimmiten perinteisten toimivien menetelmien rinnalle eivätkä syrjäytä niitä. Nikotiiniuotteiden käytön lopettamisessa käyttäjän omaa sisäistä ajattelua ruokkiva motivoiva haastattelu ja nikotiinikorvaushoito ovat edelleen avainasemassa. Niiden rinnalle voidaan kuitenkin tuoda muita motivaatiota lisääviä menetelmiä. Uusien menetelmien kehittämisessä, samoin kuin interventioiden suunnittelussa, käyttäjäryhmien tunteminen ja osallistaminen ovat elintärkeitä, jotta menetelmät soveltuvat käyttäjäryhmälle ja interventioista tulee tehokkaita.

EiNi-sovelluksen kehittämisen yhteydessä havaittiin, että ammattikoululaisilla nikotiiniuotteiden käyttö liittyi usein oppilaitosympäristöön ja nuorten omien sanojen mukaan ”tylsistymiseen”. Osa nuorista ei omien sanojensa mukaan polttanut lainkaan vapaa-ajallaan, jolloin oli muuta mielekästä tekemistä. Havainto oli hanketyöryhmän mielestä mielenkiintoinen ja haastaa terveydenhuollon ammattilaisia terveydenedistämistyössä. Syyt terveyskäyttäytymiseen ovat hyvin moninaisia, mikä puoltaa myös monenlaisten menetelmien tarvetta, kun pyritään haitallisen käyttäytymisen muuttamiseen. EiNi-sovellusta on tarkoitus hyödyntää Seinäjoen opiskeluterveydenhuollossa yhtenä tukikeinona tupakkatuotteiden käytön lopettamisessa.

LÄHTEET

Absetz, P. & Winell, K. 2017. Käytännön malli mini-interventioon. Teoksessa: A. Heloma, K. Kiianmaa, T. Korhonen & K. Winell (toim.) Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Helsinki: Duodecim, 142 - 144.

Fagerström, K. 2012. Determinants of tobacco use and renaming the FTND to the Fagerström test for cigarette dependence. [Verkkolehtiartikkeli]. Nicotine & tobacco research 14 (1), 75 - 78. doi:10.1093/ntr/ntr137

Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: LIKES –tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276. Väitösk. [Viitattu 31.5.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-790-343-1>

Kinnunen, T. 2017. Tupakoinnin lopettamiseen tähtäävän motivoivan keskustelun perusta. Teoksessa: A. Heloma, K. Kiianmaa, T. Korhonen & K. Winell (toim.) Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Helsinki: Duodecim, 146 - 147.

Kouluterveyskysely. 17.9.2019. Aluevertailu 2017 ja 2019. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 17.9.2020]. Saatavana: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_aluevertailu2

Käypä hoito -suositus. 19.6.2018. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. [Viitattu 17.9.2020]. Saatavana: <https://www.kaypahoito.fi/hoi40020>

Ollila, H. & Korhonen, T. 2017. Nuorten tupakkariippuvuuden arviointi ja hoito. Teoksessa: A. Heloma, K. Kiianmaa, T. Korhonen & K. Winell (toim.) Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Helsinki: Duodecim, 123 - 126.

Osborne Clarke. 14.5.2020. Germany introduces new Digital Healthcare Act: Health apps now available on prescription. [Verkkosivu]. [Viitattu 17.8.2020]. Saatavana: <https://www.osborneclarke.com/insights/germany-introduces-new-digital-healthcare-act-health-apps-now-available-prescription/>

Sijbrandij, M., Kunovski, I., & Cuijpers, P. 2016. Effectiveness of internet-delivered cognitive behavioral therapy for posttraumatic stress disorder: a systematic review and meta-analysis. [Verkkolehtiartikkeli]. Depression and anxiety 33 (9), 783 - 791. doi:10.1002/da.22533

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2020. Rakennerahastot. [Verkkosivu]. [Viitattu 20.5.2020]. Saatavana: <http://www.rakennerahastot.fi/web/eay/itameren-alue>

World Health Organization. 2020. Noncommunicable diseases. [Verkkosivu]. [Viitattu 15.6.2020]. Saatavana: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

Winell, K., Ollila, H. & Korhonen, T. 2017. Tupakoinnin aloittamiseen vaikuttavat tekijät ja tupakakokeilut. Teoksessa: A. Heloma, K. Kiianmaa, K., T. Korhonen & K. Winell (toim.) Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Helsinki: Duodecim, 12 - 14.