

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Viestinnän koulutusohjelma

Noora Malmi

ELÄMÄNTAPAPALVELUITA MOBIILISSA JA VERKOSSA

Opinnäytetyö
Marraskuu 2013



OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2013
Viestinnän koulutusohjelma

Länsikatu 15
80110 JOENSUU
050 311 6310

Tekijä

Noora Malmi

Nimeke

Elämäntapapalveluita mobiilissa ja verkossa

Tiivistelmä

Suomessa on paljon kansansairauksia, joista suuri osa olisi ennaltaehkäistävissä ruoka-, juoma- ja liikuntatapojen muutoksella. Ilman tietoa ja tukea ihmisten on vaikeaa aloittaa uusia elämäntapoja. Opinnäytetyö käsittelee verkkopalveluita ja mobiilisovelluksia, jotka voivat auttaa parantamaan elämäntapoja.

Opinnäytetyössä määriteltiin siihen liittyvää terveysanastoa ja tarkasteltiin erilaisia elämäntapapalveluita ja niiden ominaisuuksia. Tarkastelussa oli kaksi suomalaista ja kolme ulkomaalaista palvelua. Niistä saatujen tietojen pohjalta suunniteltiin mobiili-sovellus 18-50-vuotiaille suomalaisille sisällöllisesti ja rakenteellisesti, sekä käytiin läpi toiminnallisia ja graafisia pääpiirteitä. Suunnitelma koostui suurelta osin rautalankamalleista ja sivukartoista, jotka näyttävät sen sisältöä ja asettelua visuaalisesti. Suunnittelussa otettiin huomioon terveyspalveluihin liittyviä eettisiä sääntöjä ja sovelluksen luotettavuutta, nopeutta ja muita käytettävyyteen liittyviä kohtia.

Pohdinnassa käsitellään työ- ja oppimisprosessia ja ilmaantuneita ongelmia sekä niiden ratkaisuja. Lopuksi pohditaan sovelluksen tulevaisuuden näkymiä, kilpailua ja jatkokehitystä. Opinnäytetyön tuloksena syntyivät graafiset ja kirjalliset suunnitelmat terveyspainotteiseen mobiilisovellukseen.

Kieli
suomi

Sivuja 76
Liitteet 8
Liitesivumäärä 9

Asiasanat

sovellussuunnitelma, elämäntavat, suomalaiset kansansairaudet, mobiilisovellus, verkkopalvelu



Karelia
AMMATTIKORKEAKOULU

THESIS
November 2013
Degree Programme in
Communication
Länsikatu 15
FI 80110 JOENSUU
FINLAND
050 311 6310

Author

Noora Malmi

Title

Lifestyle services in mobile and web

Abstract

There are many public diseases in Finland which can be avoided by changing eating, drinking and exercise habits. Without proper knowledge and support people find it hard to start new lifestyles. This thesis focuses on mobile applications and Internet services that seek to help people adopt healthier lifestyles.

The thesis defined the relevant health terminology and examined different lifestyle services and their features. Two Finnish and three foreign services were examined. A mobile application for 18 to 50 year old Finns was planned from the obtained information, and the plan consisted of contents, composition and some functions and graphics. A large segment in this part consisted of wireframes and site maps that showed the contents and layout of the application visually. Health service ethics, the reliability and speed of the application among other usability issues were taken into account.

The last part of the thesis covered the learning and working process and emerged problems and their solutions. Finally there were speculations of the future, competition and future development of the application. The final outcome of this thesis manifests in visual and written plans of a health application for mobile devices.

Language
Finnish

Pages 76
Appendices 8
Pages of Appendices 9

Keywords

Designing for mobile devices, lifestyles, Finland's public health, mobile applications

Sisältö

1	Johdanto.....	5
2	Opinnäytetyön tietoperusta.....	6
2.1	Elämäntavat.....	6
2.2	Kansansairaudet.....	7
2.3	Ravintosuositukset.....	8
3	Elämäntapasovellukset ja -verkkopalvelut.....	10
3.1	Palveluista.....	10
3.2	Esimerkkipalveluita.....	12
3.2.1	Keventäjät.....	12
3.2.2	Kiloklubi.....	17
3.2.3	Calorie Count.....	21
3.2.4	FatSecret.....	23
3.2.5	MyFitnessPal.....	26
3.3	Yhteenveto.....	30
4	Sovellussuunnitelma.....	34
4.1	Sisällön määrittely.....	34
4.2	Sisältökartta.....	34
4.2.1	Omat tiedot ja tietoturva.....	35
4.2.2	Perusnäkyvät.....	40
4.2.3	Ruokapäiväkirjan täyttäminen.....	49
4.2.3	Liikuntapäiväkirjan täyttäminen.....	55
4.2.4	Lisäominaisuudet.....	57
4.3	Toiminnot.....	59
4.4	Grafiikka.....	62
5	Pohdinta.....	64
5.1	Prosessi.....	64
5.2	Ongelmat ja ratkaisut.....	66
5.3	Mitä opin?.....	70
5.4	Tulevaisuus.....	72
	Lähteet.....	75

Liitteet

Liite 1	Sivukartta: Sovelluksen käynnistäminen ensimmäistä kertaa asentamisen jälkeen
Liite 2	Sivukartta: Sovelluksen avausnäkyvät, päävalikko ja päänäkyvät
Liite 3	Sivukartta: Ruokapäiväkirjan käyttäminen
Liite 4	Sivukartta: Ruokat ja aktiviteetit ja tietoperusta -näkyvät
Liite 5	Sivukartta: Omät tiedot ja asetukset -näkyvät
Liite 6	Sivukartta: Liikuntapäiväkirjan käyttäminen
Liite 7	Sivukartta: Etusivu, ohjeet ja viikkokatsaus
Liite 8	Sivukartta: Koko sovellus

1 Johdanto

Suomessa on paljon kansansairauksia, joiden hoitaminen käy kalliiksi yhteiskunnalle ja jotka ovat suurin kuolemansyy suomalaisille. Suuri osa näistä sairauksista olisi vältettävissä elämäntapamuutoksilla ja varsinkin ruoka-, juoma- ja liikuntatottumusten muuttamisella. (Aromaa, Huttunen, Koskinen, Teperi 2005.) Ilman tukea ja tietoa ihmisen on vaikea aloittaa ja pitää yllä uusia terveitä elämäntapoja. Internetissä on paljon kaloreita laskevia painon pudotuksessa auttavia mobiilisovelluksia, mutta harvempi sovellus tai verkkopalvelu keskittyy vain terveiden elämäntapojen tavoitteluun.

Opinnäytetyönäni tutkin ja vertailen elämäntapamobiilisovelluksia ja -verkkopalveluja, ja suunnittelen terveystieteellisen mobiilisovelluksen, jonka käyttö perustuu ruoka- ja liikuntapäiväkirjaan. Sovellus luo henkilökohtaisen tilin käyttäjälle mobiililaitteeseen, johon hän sitten merkitsee omat perustietonsa ja sairaustietonsa. Tämän jälkeen sovellus luo saamiensa tietojen perusteella käyttäjälle ravinto- ja liikuntasuosituksen, jota se vertailee käyttäjän tekemisiin ja ehdottaa sitten parannuksia hänen valintoihinsa. Opinnäytetyölläni haluan suunnitella sovelluksen, josta on apua suomalaisten elämäntapojen parantamisessa ja kansansairauksien ennalta ehkäisemisessä. Valitsin aiheen, sillä terveys kiinnostaa minua ja haluan saada kokemusta mobiilisovellusten suunnittelusta ja rautalankamallien tekemisestä. Haluan suunnitella sovelluksen niin, että se on myöhemmin helposti toteutettavissa teknisesti, sisällöllisesti ja graafisesti. Vaikka olen valinnut työni kohderyhmäksi 18-50-vuotiaat suomalaiset, olisi tavoiteltavaa, että sovellus olisi helppokäyttöinen myös vanhemmille käyttäjille. Terveys on aiheena vaikea, sillä omia sairauksia peitellään ja terveysalan henkilökunnalla on tiukat salassapitosopimukset. Siksi sovelluksesta on tultava niin luotettava, että käyttäjä uskaltaa tallentaa tiedot omista sairauksistaan tililleen. Virheellisten suoritusten vähentämiseksi sisällön tulee olla tutkittua, ajankohtaista ja todistettua tietoa.

Olen jakanut työni sisällön kolmeen osaan; tietoperustaan, sovellussuunnitelmaan ja pohdintaan. Tietoperustassa määritellään aiheeseen kuuluvaa sanastoa, sekä sovelluksen sisältöä ja käyttötarkoitusta. Tässä

osassa mytös vertaillaan viittä elämäntapapalvelua, joista kaksi on suomalaisia ja kolme ulkomaalaisia. ”Terveystyöskentelynimellä kulkevan sovelluksen suunnittelu sijoittuu suurelta osin työn toiseen osaan, jossa käsitellään sen sisältöä ja asettelua, sekä graafisen ulkoasun ja toiminnallisuuden pääpiirteitä. Suuri osa tästä osa-alueesta koostuu rautalankamalleista, joista näkee pääpiirteittäin sisällön asettelun. Liitteinä löytyvistä sivukartoista näkee, miten sovelluksessa liikutaan. Lopussa tarkastelen työ- ja oppimisprosessia, ilmenneitä ongelmia ja niiden ratkaisuja. Lopuksi pohdin sovelluksen tulevaisuutta, kilpailua ja jatkokehittämistä.

2 Opinnäytetyön tietoperusta

2.1 Elämäntavat

Elämäntavoilla tarkoitetaan useisiin tekijöihin perustuvia, ihmisen, ryhmän tai kulttuurin hyvinvointiin vaikuttavia arvoja, tekoja ja päätöksiä. Hyvinvoinnilla tarkoitetaan tässä hyvää terveydentilaa. Mustajoki (2013) listaa yksilön elämäntapoihin ravinnon, liikunnan, unen määrän, painon, harrastukset ja päihteiden käytön. Niihin voi lukea mukaan myös paljon muita tekijöitä, kuten hygienia, elinympäristö, ihmissuhteet ja stressi. Terveellisiin elämäntapoihin pyrkiviä suomalaisia on yhä enemmän kun ruoan sisältöön ja liikunnan määrään alettu kiinnittämään enemmän huomiota. Elämäntapoja pystyy parantamaan muun muassa vähentämällä alkoholin ja tupakan kulutusta, aktivoitumalla liikkujana ja syömällä enemmän täysjyväviljatuotteita, vihanneksia ja hedelmiä. (Koskinen, Lundqvist, Ristiluoma 2011.) Elintapojen muutoksella vaikutetaan suoraan myös kustannuksiin, joita tulee terveydenhuollon palveluista, sairauspoissaoloista, lääkähoidosta ja varhaisesta eläköitymisestä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013).

Terveysten kannalta olennaisimmat elämäntavat ovat ruoka- ja liikuntatottumukset, normaalipainoon pyrkiminen, tupakka ja alkoholi. Ylipainon välttämisen lisäksi liikunnan lisääminen auttaa rasvakudosten vähenemiseen ja kudoksen insuliiniherkkyyden ja sokeritasapainon parantamiseen.

Liikkumattomuuden mukana tulee riski kohonneeseen verenpaineeseen ja veren rasva-arvoihin ja glukoosin sietokyvyn heikentymiseen, jotka saattavat johtaa erityisesti sydän- ja verisuonitauteihin. Ravitsemus on avainasemassa elämäntapasairauksien välttämässä. Suomalaiset syövät liikaa suolaa ja tyydyttyntä rasvaa ja saavat liian vähän kuitua suosituksiin verrattuna. Tupakointi on monen sairauden riskitekijä, joka jopa kaksinkertaistaa riskin sairastua aivoverenkierron häiriöön ja lyhentää elinajanodotetta usealla vuodella. Alkoholin on katsottu vaikuttavan yli 60 sairauteen ja sen humalakäyttämällä riski sairastua sepelvaltimotautiin ja aivoinfarktiin kasvaa huomattavasti. (Kiiskinen, Vehko, Matikainen, Natunen, Aromaa 2008.) Sovelluksessani keskityn ravitsemuksen ja liikunnan parantamiseen ja lasken alkoholin käytön ravintotottumuksiin mukaan.

2.2 Kansansairaudet

Kansansairauksilla tarkoitetaan tietyssä maassa hyvin yleisiä sairauksia, jotka aiheutuvat muun muassa elintottumuksista, geeniperimästä ja kansan sisäsiirtoisuudesta. Kansantauteihin luetaan muun muassa mielenterveyden häiriöitä, syöpäsairauksia, tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja hyvin perustein myös vaikka hammaskaries. (Opetushallitus 2013.) Yli puolet suomalaisista aikuisista luokitellaan ylipainoisiksi ja viidennes lihaviksi. Suurin syy kansan lihomiseen on arkiliikunnan väheneminen ja istuvan elämäntavan lisääntyminen. Ihmiset saavat enemmän kaloreita ruoasta kuin he ehtivät päivän aikana kuluttaa. (Mustajoki 2013.) Suomessa on kansan lihavuuden takia useita yleisiä elämäntapoihin painottuvia kansansairauksia. Tällaisia ovat esimerkiksi toisen tyypin diabetes, verenpaineauti, valtimotauti, metabolinen oireyhtymä, osteoporoosi, kilpirauhastaudit ja sepelvaltimotauti. Näitä sairauksia esiintyy varsinkin keski-ikäisillä ja ne ovat pitkälle vältettävissä elämäntapamuutoksilla ja varsinkin ruoka- ja liikuntatottumuksia muuttamalla. (Suomen ASH 2013.)

Yksi yleisimmistä suomalaisista kansansairauksista on diabetes eli sokeritauti. Sitä sairastaa 500 000 suomalaista (Mustajoki 2012) ja määrän oletetaan kaksinkertaistuvan kymmenessä vuodessa (Koskinen ym. 2011). Diabeteksella on monta tyyppiä. Päätyypeinä pidetään yleensä nuorella geneettisistä syistä

esiintyvää tyyppin 1 diabetesta ja hyvin elintapasidonnaista tyyppin 2 diabetesta. Diabetekseen liittyy lisäsairauksia, joista yleisimpiä ovat silmän verkkokalvosairaus, munuaissairaus, ääreishermoston häiriö ja valtimotauti. Valtimotauti voi taas aiheuttaa lisäsairauksia, kuten sydäninfarkteja ja aivoverenkierron häiriöitä. Näiden sairauksien ehkäisy on keskeinen osa diabeteksen hoitoa. (Mustajoki 2012.)

Reunanen (2005) kirjoittaa artikkelissaan Diabetes: ”Noin kolmasosalla ihmisistä on perinnöllinen taipumus tyyppin 2 diabetekseen. Pelkkä perinnöllinen taipumus johtaa harvoin diabetekseen, jos henkilö säilyy normaalipainoisena ja liikunnallisena.”. Sairastumisen jälkeen paraneminen on mahdotonta, mutta sairauden saa oireettomaksi ja lääkinnän pystyy lopettamaan pyrkimällä terveellisiin elämäntapoihin (Suomen Diabetesliitto ry 2008). Riskiryhmän elämäntapoja muuttaen ollaan tehty tutkimuksia, kuinka ruokavalio ja liikunta vaikuttavat sairastumisriskiin. Laihduttamalla ja liikunnan lisäämisellä, sekä ruokavaliolla, johon kuului paljon kuitua ja mahdollisimman vähän kovia rasvoja, saatiin sairastumisriskiä pienennettyä puoleen verraten lyhyessä ajassa. Ravintotekijöiden on epäily vaikuttavan jopa ensimmäisen tyyppin diabeteksen sairastumisriskiin. (Aro 2013.)

2.3 Ravintosuositukset

Ravintosuosituksia on luotu 1943 vuodesta lähtien maailmalla kuvaamaan väestön ja ihmisryhmien suositeltua ravintoaineiden ja energian saantia. Nykyään suosituksiin voidaan merkitä myös liikuntasuosituksia. Suomeen ravintosuositukset tulivat 1987 ja ne laatii Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suositukset muuttuvat kansan elintapojen ja terveystilanteen muuttuessa ja uuden tutkimustiedon karttuessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2013a.) Uusin Pohjoismaiden ravintosuositus ilmestyi lokakuussa 2013 ja suomalaisia varten kehitteillä olevan version pitäisi ilmestyä tammikuussa 2014. Uusissa pohjoismaisissa suosituksissa kiinnitetään enemmän huomiota ruokavalion kokonaisuuteen ja eri ruoka-aineiden merkitystä ravintoaineiden saantiin ja yhteyttä terveyteen. Ne sisältävät myös ravintoainekohtaiset saantisuositukset ja liikuntasuosituksia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2013b.) Suositukset

perustuvat tutkimuksiin, joissa on selvitetty eri ravintoaineiden tarvetta ihmisen koko elinkaaren aikana. Niissä on otettu huomioon myös tutkimustietoja ravintoaineiden vaikutuksesta sairauksien välttämiseen ja terveyden edistämiseen. Ravintoaineille esitetään suosituksissa kolme viitearvoa: puutetta estävä vähimmäismäärä, eli pienin tarve, keskimääräinen tarve ja suositeltava saanti. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2013a.)

Ravintosuositukset perustuvat pidempään aikaväliin, kuten kuukauden, käyttöön. Ravintoaineiden tarpeen määrä on henkilökohtaista, mutta suositusluvut on laskettu keskimääräisen tarpeen ja sen hajonnan mukaan suureksi kattamaan koko väestön. Ravintosuosituksia on tehty myös erillisille ryhmille, kuten opiskelijoille, vanhuksille, raskaana oleville ja imettäville naisille ja lapsille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2013a.) Sydän- ja Diabetesliitolla ja Syöpäjärjestöillä on myös omat ravintosuositukset, jotka keskittyvät kyseisiin ryhmiin kuuluvien ihmisten ravintoaineiden tarpeeseen. Ravitsemussuosituksien perusteella on luotu erilaisia ruokapyramideja, -kolmioita ja -ympyröitä sekä lautasmalleja, jotka kuvaavat, mitä ravintoaineita tulisi saada eniten päivän tai aterian aikana (kuva 1). Pyramidin ja kolmion pohjalla olevia ruoka-aineita suositellaan käytettävän eniten ja useimmin, keskellä olevia tasaisesti, ja huipulla olevien aineiden runsasta käyttöä suositellaan välttävän. Terveellisen ruokavalion kokonaisuuteen voi kuulua epäterveellisiäkin ruoka-aineita silloin tällöin. (Oma terveyteni.fi 2012.) Suunnittelemani sovellus käyttää pian ilmestyvää suomalaista ravitsemussuositusta pohjana ja hyödyntää ruokapyramideja ja lautasmalleja ruokapäiväkirjassa.



Kuva 1. Ruokakolmio vuodelta 1998 (Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta).

3 Elämäntapasovellukset ja -verkkopalvelut

3.1 Palveluista

Internetissä on lukuisia terveysaiheisia ja varsinkin painonpudottamiseen erikoistuneita verkkopalveluja ja mobiilisovelluksia. Tutkin kymmeniä erilaisia elämäntapapalveluita. Löysin monta sovellusta, jotka listaavat terveellisten ruokien reseptejä ja lisäävät valittuihin resepteihin tarvittavat ruoka-aineet kauppalistaan. Rentoutukseen tarkoitetuissa sovelluksissa pystyy valitsemaan harjoitukselle halutun keston, jonka jälkeen sovellus soittaa rauhallista musiikkia ja ohjeistaa käyttäjää rentoutumaan. Samankaltaisesti toimivat hypnoosisovellukset, joissa voi valita arkisten elämäntapamuutoksien listalta yhden, kuten tupakanpolton lopettamisen, ja seurata sitten sovelluksen rentoutusohjeita. Muutostavoitteita seurataan myös monissa 'pieni muutos päivässä' -sovelluksissa, joissa palvelu muistuttaa käyttäjää hänen

tavoitteestaan aika ajoin ja kannustaa sen tavoittelemiseen. Diabeetikoille on myös tehty monta omaa sovellusta, joiden avulla pidetään kirjaa verensokeriarvoista ja mahdollisesti ilmenneistä oireista. Jotkut sovellukset jopa lähettävät kirjatut tiedot suoraan omalle hoitajalle tai lääkärille. (Manneri 2013, 28-29.) Ravitsemukseen liittyvien sovelluksien joukossa on monia viivakoodinlukijoita, joiden avulla pystyy lukemaan tuotteiden viivakoodeja ja löytämään niiden avulla lisätietoa niistä verkkoyhteyden kautta. Liikuntaan keskittyvissä palveluissa on kuntoiluohjeita antavia videoarkistoja ja motivaatiota parantamaan tarkoitettuja pelejä, joissa voi edetä liikkumalla oikeassa elämässä. On olemassa myös juoksijoille, pyöräilijöille ja kävelijöille tarkoitettuja sovelluksia, jotka merkitsevät karttaan kuljetut matkat ja laskevat käyttäjän sykkeen ja nopeuden. Yleisimpien laihduttamiseen tarkoitettujen palveluiden käyttö tapahtuu ruoka- ja liikuntapäiväkirjojen täyttämällä.

Ruoka- ja liikuntapäiväkirjat toimivat eri palveluissa suurin piirtein samalla periaatteella. Palvelussa on yleensä eroteltuina eri ateriat, kuten aamiainen, päivällinen ja illallinen toisistaan. Aterian valitsemisen jälkeen voi etsiä ja valita valmiista ruokalajilistasta kaikki ne ruokalajit ja juomat, joita on syönyt ja juonut kyseisellä aterialla. Palveluun on jo merkittynä kaikkien listattujen ruokalajien sisältämät tärkeimmät arvot, kuten rasvat, kalorit ja sokerit. Sitä mukaan kun käyttäjä lisää jonkin ruoka-aineen listaansa, palvelu laskee, kuinka paljon kaloreita ja muita arvoja hän on syönyt ja vertailee lukua kalorien kulutukseen. Sitten palvelu kertoo, kuinka paljon hänelle on kertynyt energiaa päivän aikana normaaliin ruokasuositukseen verrattuna.

Ruokapäiväkirjaan kuuluu yleensä myös pieni vesipäiväkirja, johon merkitään, kuinka monta lasia vettä on päivän aikana juotu. Liikuntapäiväkirjan puolella merkitään päiväkohtaiset urheilusuoritukset valmiista listasta. Kun liikuntalaji ja liikunnan kesto on merkitty, palvelu laskee kalorien kulutuksen. Kun ruoka- ja liikuntapäiväkirjaa täyttää oikein, sen pitäisi kertoa paljon käyttäjälle jää päivässä energiavajetta tai liikaa energiaa. Liikaa energiaa johtaa pitkällä tähtäimellä lihomiseen ja liian vähäinen energia väsymiseen ja laihtumiseen. Liikunta- ja ruokapäiväkirjoja voi löytyä myös yksinään, mutta yleensä ne toimivat yhdessä toisiaan täydentäen. Päiväkirjoille on yleistä sisältää

taulukoita, joista ravinnon ja liikunnan laatu ja määrä selviää graafisesti.

Manneri (2013) kirjoittaa artikkelissaan Apua painonhallintaan netistä ja älypuhelimesta, että verkkoratkaisut toimivat paremmin, jos niihin kuuluu jonkinlainen tuki. Ruoka- ja liikuntapäiväkirjat eivät yleensä ota kantaa käyttäjän valintoihin, vaan kertoo pelkästään päivän kalorimäärät. Muutamissa sovelluksissa on mukana keskustelualue antamassa käyttäjille tukea toisiltaan, mutta muuten he jäävät yksin tavoitteidensa kanssa. Päiväkirjasovelluksia Manneri kehottaa mieltämään vain työkaluiksi, jotka auttavat pitämään kirjaa elämäntavoista (Manneri 2013, 28-29). Seuraavat luvut käsittelevät viittä valitsemaani ruoka- ja liikuntapäiväkirjoihin perustuvaa elämäntapapalvelua ja vertailevat niitä ja niiden ominaisuuksia toisiinsa. Kaksi ensimmäistä palvelua ovat suomalaisia ja loput ulkomaalaisia. Palvelut ovat valittuja niiden ominaisuuksien mukaan.

3.2 Esimerkkipalveluita

3.2.1 Keventäjät

MTV Oy:n Keventäjät on tarkoitettu sekä painon että terveydentilan hallintaan (kuva 2). Verkkopalvelussa toimii eri alojen asiantuntijoita, kuten ravitsemusterapeutti, lääkäri ja liikuntavalmentaja, joille voi lähettää kysymyksiä valmiilla lomakkeilla ja joiden kanssa voi jutella tiettyinä päivinä online-keskusteluissa. Kysymyksiä ja asiantuntijoiden vastauksia pystyy lukemaan palvelun laajasta artikkelikokoelmasta. Artikkelit ja terveystuutiset ovatkin suuri osa palvelua, sillä niitä löytyy paljon sekä ravitsemukseen, liikuntaan, terveyteen, että motivaatioon liittyen. Artikkeleja pystyy kommentoimaan ja sivustolla on myös pieni keskustelualue.

Oma profiili

Tavoitteet (2/6)

Valitse itsellesi sopiva tavoite. Muistathan, että aina painonpudotuksen ei tarvitse olla päätavoite, vaan voit kohentaa yleistä terveyttäsi ja hyvinvointiasi Nollalinjalla. Voit liittää tavoitteeseesi myös terveydentilan kohentamiseen liittyviä tavoitteita.

Painonhallinta

Painoindeksi on 20.3. Painoindeksin perusteella olet normaali-painoinen. Suosittelemme Nollalinjaamme, jossa voit seurata ja kohentaa hyvinvointiasi keskittymällä nykyisen painon säilyttämiseen.

Tavoitteeni *

Painonpudotus

Nollalinja (nykyisen painon säilyttäminen)

Ylläpidettävä paino kg

Nollalinjalla tavoitteesi on pysyä nykyisessä painossasi.

Terveydentilan kohentaminen

Halutessasi voit liittää tavoitteeseesi myös seuraavia terveydentilan kohentamiseen liittyviä tavoitteita.

Verenpaineen alentaminen

Kolesterolin alentaminen

Verensokerin seuranta

[Palaa](#) [Jatka](#)

Kuinka monta kertaa pääset ylös sohvalta istumasta ilman käsien apua?

En ollenkaan

5-10 kertaa

10-30 kertaa

30-50 kertaa

Yli 50 kertaa

Millaisia liikuntaan liittyviä tavoitteita asetat itsellesi?

Kokeilen liikuntaa silloin tällöin

Haluaisin oppia terveyttä edistävää liikumistapoja

Haluan kuluttaa kaloreita ja liikkua tehokkaasti

Haluan kuntoni kohentuvan reippaasti

Haluan edetä kuntoliikunnasta tehokkaaksi

Onko Sinulla liikunnan harrastamiseen liittyviä terveyshaasteita?

Ei ole

Kyllä

Esimerkiksi:

- Selkä-, ja/tai hartiakipuja
- Alaraajojen (polvi, nilkka, lantio) kipuja tai ongelmia
- Sydänongelmia
- Hengitysvaikeuksia, ahdistusta tai astmaa

[Palaa](#) [Jatka](#)

Kuva 2. Omien tavoitteiden ja aktiivisuustason määrittäminen Keventäjien verkkopalveluun (Keventäjät, lupa 7.8.2013).

Keventäjät eroavat muista vertailemistani palveluista kuukausimaksullansa. Palveluun liittyvä voi valita, ottaako kolmen, kuuden vai kahdentoista kuukauden jäsenyyden. Sivustolta voi ostaa myös lisäpalveluna ravinto-analyysin, missä asiantuntija antaa palautetta käyttäjän kirjoittamasta ruokapäiväkirjasta. Ilman jäsenyyttä palvelussa pääsee tutustumaan vain osaan artikkeleista ja päiväkirjan täyttämisen ohjeisiin ilman kuvia. Jäseneksi liittyessä voi valita, haluaako palvelua käyttäessä pudottaa painoa vai pysyä samanpainoisena ja keskittyä terveyteen. Tietoja täyttäessä voi halutessaan valita tavoitteiksi myös verenpaineen, kolesterolin ja verensokerin tavoitearvoon saamisen tiettyyn päivämäärään mennessä, jolloin niiden arvoja voi merkitä ja seurata käyttäjän oman terveys -osion päiväkirjassa. Päiväkirja laskee ravinto- ja liikuntasuosituksen omien tietojen perusteella luodun profiilin mukaan.

Päiväkirjojen täyttäminen on helppoa (kuvat 3 ja 4), sillä palvelu on nopea ja aterioiden ja liikuntapäivien vaihtoehdot 'sama -- kuin viimeksi' ja 'välipala menu ehdotuksesta' nopeuttavat täyttämistä huomattavasti. Liikuntapäiväkirjaan on myös valmiiksi merkitty ehdotuksia eri päivien liikkumiselle. Päiväkirjassa on myös välilehti omille muistiinpanoille ja taulukoille, joista näkee oman painon, painoindeksin ja vyötärön ympäryksen kasvun ja laskun tavoitteeseen nähden. Palvelu kehottaa mittaamaan itsensä joka maanantai. Keventäjät lähettävät

muistutuksena sähköpostia, jos käyttäjä ei täytä päiväkirjaansa säännöllisesti. Muistutuksissa on myös pieniä vinkkejä hyvinvoinnin parantamiseen.

The screenshot displays a web-based food diary interface for the date 'Torstai 8. elokuuta 2013'. The main section, 'Päivän ateriat', lists meals: 'Aamiainen (226 kcal)' with ingredients like Ruispuuro vesi, Kevytmaito, Oivariini, and Vesi; 'Lounas' with options to add items; and 'Välipala'. A 'Ruokan laatu' (Food Quality) section features a bar chart comparing 'Suositus ja Toteutunut' (Recommendation vs. Consumed) for nutrients: Hiilihydraattia, Pehmeää rasvaa, Alkoholia, Proteiinia, and Kovaa rasvaa. A 'Päivän kalorit' (Daily Calories) table shows 'Ruoka' at 226 kcal and 'Liikunta' at 0 kcal. A Toyota advertisement on the right promotes a maintenance offer: 'PYVDÄ HUOLTO-TARJOUS' and 'Määräaikais-huollon yhteydessä sijaisauto -50%'.

Kuva 3. Ruokapäiväkirjan perusnäky (Keventäjät, lupa 7.8.2013).

Hae ruoka-aine:

broileri

1. Hae ruoka-aine ja lisää se ateriaan

2. Täytä syömäsi määrä

3. Kirjattuasi aterian kaikki ruoka-aineet, Tallenna & sulje!

Kaikki Suosikit Omat Reseptit Ruoka-aineet

Näytä aakkosjärjestyksessä

- ☆ Broileri rintafilee, nahaton
- ☆ Broileri rintafilee paistettu, nahaton
- ☆ Broilerisuikale, paistettu
- ☆ Broileri koipi-reisi, nahkoineen, uunissa paistettu
- ☆ Perhetilan Naturell Broilerin Fileesuikale 300g, Atria, Laktoositon, ...
- ☆ Broilerin filee ohut leike pippurinen, Atria, Laktoositon
- ☆ Broileri-kasviswokki, wokkivihannekset [Lisää »](#)
- ☆ Broilerifilee marinoitu
- ☆ Broileri koipi-reisi, nahaton, uunissa paistettu
- ☆ Broilerin rintafilee
- ☆ Broileririsotto
- ☆ Vehnätortilla, wrap broileritäytteellä
- ☆ Broilerifilee uunissa
- ☆ Kasvis-broilerikastike
- ☆ Broilerisalaatti kasvispitoinen
- ☆ Broileria kermakastikkeessa, Saarioinen, Vähälaktoosinen, Gluteeniton...
- ☆ Hunajamarinoitu Broilerin Fileesuikale, Atria, Laktoositon, Gluteeniton...

Söin kello: 12 : 00

Join vettä 2 dl

Lisää aamiainen

Hae ruoka-aine:

ruispuuro

1. Hae ruoka-aine ja lisää se ateriaan

2. Täytä syömäsi määrä

3. Kirjattuasi aterian kaikki ruoka-aineet, Tallenna & sulje!

Kaikki Suosikit Omat Reseptit Ruoka-aineet

Koostumus

Valmistusaika: 10 min

Annoksia: 1 kpl

Energiapitoisuus: 342kcal/annos

Annoksen paino: 702 g

Ainekset

Ruispuuro maito	250	g
Mustikkakeitto, sokeroimaton	1.5	dl
Rypsiöljy	1	tl
Marja keskiarvo	1	dl
Raejuusto	0.5	purkki (200 g)
Suodatinkahvijuoma	2	dl

Valmistusohje

2,5 dl ruispuuro maito tarkoittaa maitoon keitettyä ruishiutalepuuroa ohjeen mukaan. Kokoa itsellesi aineksista maistuva aamiainen.

[Tulosta](#)

Söin kello: 12 : 00

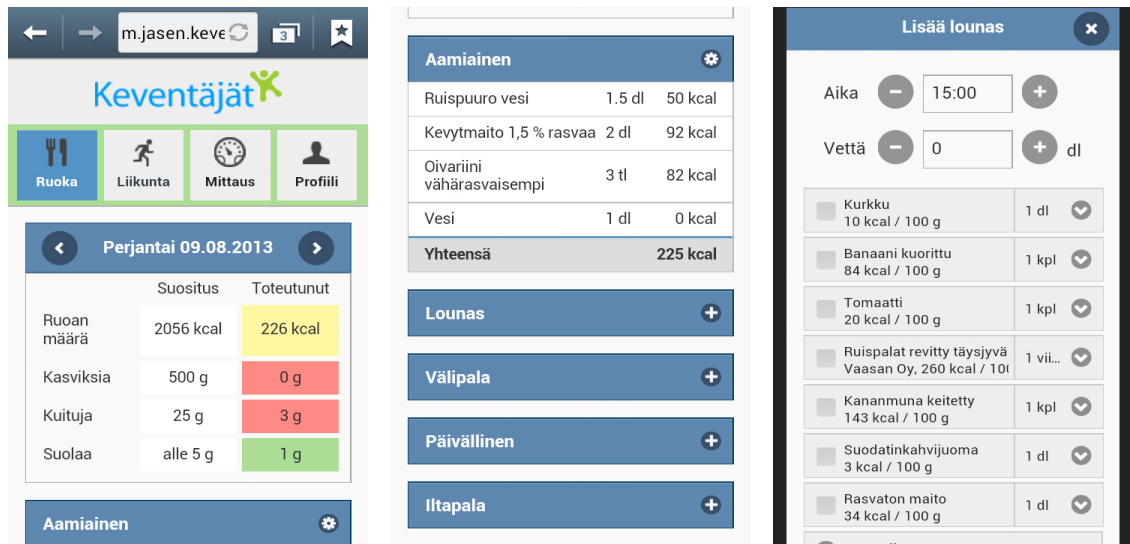
Join vettä 0 dl

Kuva 4. Ruokapäiväkirjan lisäys ja lisätieto -näkömät (Keventäjät, lupa 7.8.2013).

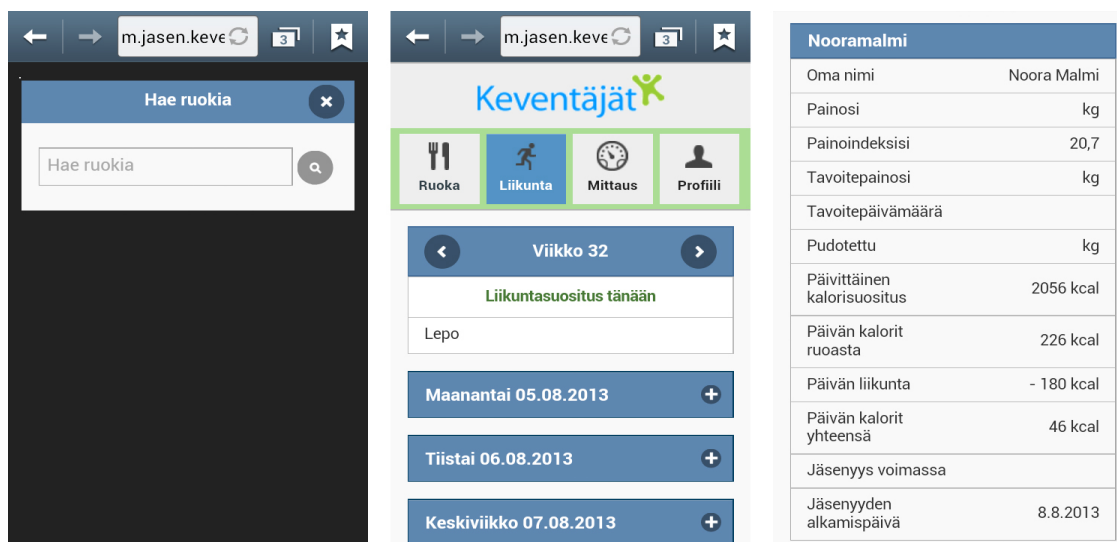
2

Uutuutena tullut mobiiliversio (kuvat 5 ja 6) on palvelun mukaan vielä testausvaiheessa. Ulkoasultaan mobiiliversio näyttää karulta, mutta on selkeä ja yksinkertainen hyvin graafiseen verkkopalveluun verrattuna. Versiosta puuttuvat kaikki artikkelit, reseptit, asiantuntijapalvelut ja terveystiedot. Se on

selkeästi tehty vain ruoka- ja liikuntapäiväkirjan täyttämiseen ruokailun ja liikuntasuorituksen jälkeen. Tiedot tallentuvat automaattisesti myös verkkopalvelun kautta nähtäviksi. Moneen otsikkoon ja alaotsikkoon jaetun verkkopalvelun mobiiliversio on hyvin yksinkertaistettu palvelu, jossa on vain selkeästi erotellut ruoka- ja liikuntapäiväkirjat, painon ja vyötärönympäryksen mittaus ja käyttäjän profiili. Sovelluksen ruokapäiväkirja vertailee täytettyjä aterioita suositeltuihin ruoan kalorimäärän, kasvisten, kuitujen ja suolan määriin, kun verkkopalvelu vertailee niitä suositeltuihin hiilihydraatin, proteiinin, pehmeän ja kovan rasvan ja alkoholin määriin. Sovellus ei ota kantaa liikuntasuositukseen ollenkaan, mutta verkkopalvelu vertailee määriä vauhtiliikunnan, lihaskunnon, kestävyysliikkuvuuden suositusmääriin.



Kuva 5. Keventäjien mobiiliversio ruokapäiväkirja (Keventäjät, lupa 7.8.2013).



Kuva 6. Ruokahaku, liikuntapäiväkirja ja profiili (Keventäjät, lupa 7.8.2013).

Valitsin Keventäjät esimerkiksi sen terveystieteellisuuden takia. Valitsemistani palveluista Keventäjät keskittyy eniten terveyteen painonpudotuksen lisäksi. Palvelu on myös hyvä esimerkki mobiiliversiosta, sillä Keventäjillä ei ole erillistä sovellusta, vaan matkapuhelimella palveluun kirjaututaan internetin kautta. Mobiiliversio on hyvin yksinkertainen muiden palveluiden sovelluksiin verrattuna. Keventäjillä on paljon asiantuntijoita töissä ja sen omistaa tunnettu suomalainen osakeyhtiö, mikä antaa siitä hyvin luotettavan kuvan käyttäjillä. Asiantuntijoiden onlinekeskustelu tuo lisää tukea käyttäjälle keskustelun alueen ja artikkelien lisäksi, ja päiväkohtaiset liikuntasuositukset ja menuehdotukset ovat lähellä sitä, mihin pyrin omalla sovelluksellani.

3.2.2 Kiloklubi

Kiloklubi on Sanoma Magazines Finland Oy:n verkkopalvelu painonpudottajille (kuva 7). Palvelu pitää sisällään ruokapäiväkirjan, joka kerää päivittäiset ja viikoittaiset ravinnosta saadut energiat, ja ruoan sisältämien kasvien, 'herkkujen' ja kuitujen määrän ylös, ja vertaa niitä liikunnan määrään, tehoon ja vaihteluun ja siitä seuranneeseen kulutukseen. Palvelu kertoo myös päivän aikana syötyjen ruokien sisällön hiilihydraatteina, proteiineina, rasvoina ja alkoholinä. Sivustosta pystyy helposti näkemään taulukossa oman laihtumisen edistymisen, jos käyttäjä merkitsee vyötärönsä ympäryksen ja painonsa muutokset palveluun. Siitä pääsee myös aiheeseen liittyvään keskustelu-

alueeseen ja artikkeleihin. Verkkopalveluun voi myös tallentaa omia reseptejä omaan ja julkiseenkin käyttöön. Kiloklubissa toimi aikaisemmin asiantuntijoita, jotka kirjoittivat artikkeleja ja osallistuivat joskus keskusteluihin foorumilla. Asiantuntijat ovat kuitenkin lopettaneet ja heidän tilalle mietitään Kiloklubin johtajan mukaan vaihtoehtoja tukea käyttäjille. (Anhava 2013.) Palvelusta löytää helposti esittelyanimaation ja artikkeleita, ja foorumia pääsee katsomaan vapaasti ilman rekisteröintiä. Rekisteröinti on ilmaista ja siinä yhteydessä kysytään käyttäjän sukupuoli, ikä, paino ja pituus, sekä tavoitepaino.

Laihdutusprofiili

Mikä on tavoitteesi painosi suhteen?

Painonpudotus
Haluan laihtua Kiloklubin ohjeltamaan terveelliseen tahtiin tähdäten noin 300-800 gramman painonpudotukseen viikossa.

Nykypaino
En halua laihtua, vaan tarkoitukseni on säilyttää nykyinen painoni, tai haluan hallita painoani raskauden tai imetyksen aikana.

Arkiaktiivisuus

Kiloklubin ohjelma tarvitsee tietoja päivittäisestä aktiivisuudestasi oikeantasoisien kulutuksen määrittämiseksi ja tarvittavan energiamäärän löytämiseksi. Valitse näistä arkeasi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

Aktiivisuustaso 0: Inaktiivisuus
En voi sairauden tai muun syyn takia liikkua lainkaan.

Aktiivisuustaso 1: Vähäinen aktiivisuus
Teen kevyttä työtä, vielän vapaa-aikani istuen enkä harrasta hyötyliikuntaa.

Aktiivisuustaso 2: Suhteellisen aktiivinen elämäntapa
Teen kevyttä työtä ja liikun vapaa-aikani hienan, mutta en juuri harrasta hyötyliikuntaa.

Aktiivisuustaso 3: Aktiivinen elämäntapa
Liikun työssäni, harrastan vapaa-aikani säännöllisesti liikuntaa ja harrastan hyötyliikuntaa.

Aktiivisuustaso 4: Fyysisesti vaativa elämäntapa
Sekä työni että vapaa-aikani ovat fyysisesti hyvin vaativia ja harrastan liikuntaa kilpailutasolla.

Liikkujaprofiili

Mikä ovat tämänhetkiset lähtökohdat ja tavoitteesi liikunnan suhteen? Mista muuttaa liikkujaprofiiliasi, kun kuntosi kohenee ja tavoitteesi muuttavat.

Terveysliikkuja
Olen aloittelija ja tavoitteenani on tottua liikuntaan. Lähtökuntani on huono. Minulla on liikumista haittaavia sairauksia tai vammoja tai olen huomattavan ylipainoinen. Pyrin saavuttamaan liikunnan avulla terveyshyötyjä. Haluan, että liikuntani on kevyttä tai kohtuullista. Tavoitteenani olisi liikkua vähintään neljä kertaa viikossa.

Laihdutusliikkuja
Olen liikunut jo jonkin verran, joten kuntani on kohtalainen. Olen valmis satsaamaan aikaa liikkumiseen. Haluan, että liikuntani on kevyttä tai keskitehoista. Tavoitteenani olisi liikkua vähintään neljä kertaa viikossa pidemmän aikaa kerrallaan.

Kuntoliikkuja
Kuntani on jo hyvä tai suhteellisen hyvä. Liikun säännöllisesti ja haluan harrastaa monipuolista liikuntaa. Haluan, että liikuntani on pääosin keskitehoista, mutta välillä myös raskasta ja nopeaa. Olen kiinnostunut myös kilpailusta ja tavoitteenani olisi kilpailu tasolla.

Lähiosoite

* Lähiosoite
[Input field]

* Postinumero * Postitoimipaikka
[Input field] [Input field]

* Maa
Suomi [Dropdown menu]

Puhelinnumero
[Input field]

Tallenna

Salasana

Salasana
[Input field]

Salasana uudelleen
[Input field]

Täytä salasananentä vain jos haluat muuttaa aiemmin valitsemasi salasanan.

Tallenna

Foorumiprofiili

* Nimimerkki
[Input field]

Motto
[Input field]

Vapaavaltainen mielilause tai allekirjoitus.
Huomi! Nämä tiedot näkyvät jokaisessa viestissäsi.
[Input field]

Tallenna

Markkinointi ja uutiskirje

Suoramarkkinointi

Sähköpostini saa lähettää tarjouksia ja muita viestintää Sanoma Magazines Finlandilta.

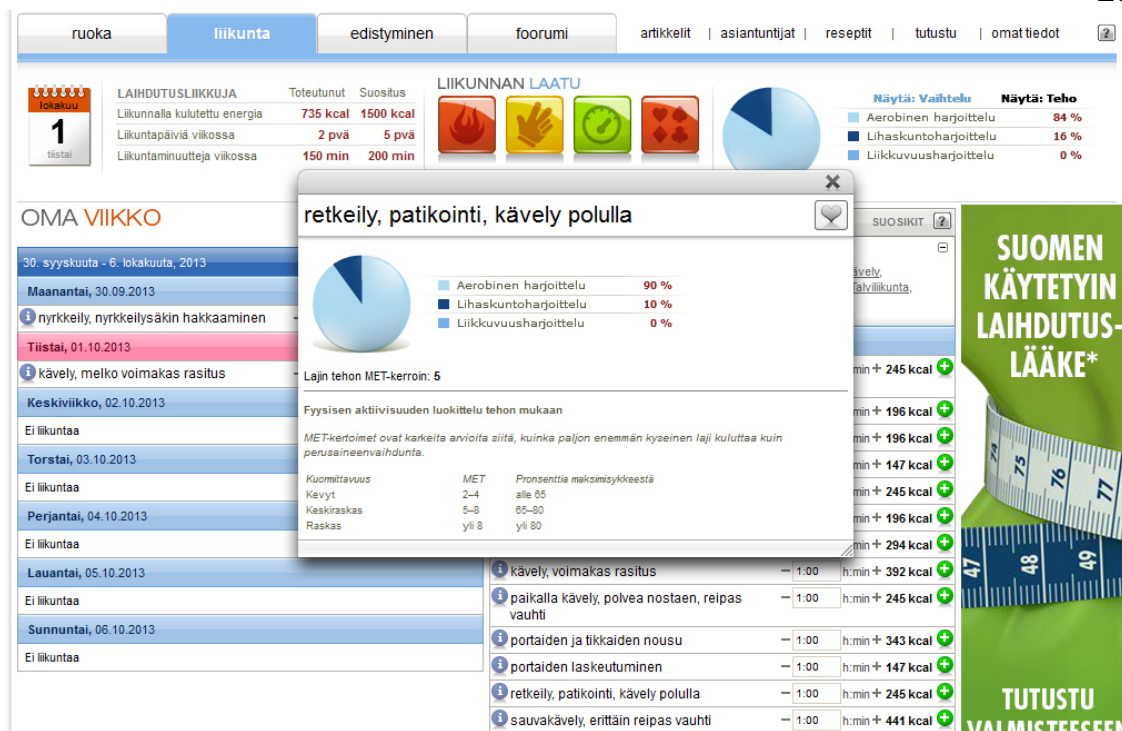
Uutiskirje

Kuva 7. Omiin tietoihin on tallennettu aktiivisuustaso ja liikkujaprofiili (Kiloklubi, lupa 8.8.2013).

Päiväkirjoissa näkyvät koko viikon syömiset ja liikkumiset kerralla (kuvat 8 ja 9).

Päiväkirjan huonoin puoli on sen hitaus, vaikka ruoka-aineita pystyy lisäämään suosikkilistan kautta vähän nopeammin. Käyttäjä voi lisätä suosikkilistaansa haluamansa tuotteen sen oman lisätietoikkunan kautta. Lisätiedot avautuvat ponnahdusikkunana nimen edessä olevaa ikonia painamalla ja siinä näytetään tuotteen sisältämät hiilihydraatti, proteiini, rasva ja alkoholipitoisuudet taulukkona, kaloreina, grammoina ja prosentteina. Tuotteita pystyy lisäämään päiväkirjaan myös vetämällä. Liikuntapäiväkirja ei eroa paljoa ruokapäiväkirjasta, mutta se laskee liikuntaminuutit ja -päivät viikossa ja näyttää viikon liikunnan vaihtelun aerobiseen harjoitteluun, lihaskuntoharjoitteluun ja liikkuvuusharjoitteluun luokiteltuna. Verkkopalvelulla ei ole mobiiliversiota vaan palvelu näyttää mobiilissa samalta kuin verkossa ja on vaikeakäyttöinen pienellä näytöllä. Palveluun on kuitenkin suunnitteilla mobiiliversio (Anhava 2013).

Kuva 8. Ruokapäiväkirja on värikäs ja vähän ahtaan olinen (Kiloklubi, lupa 8.8.2013).



Kuva 9. Liikuntapäiväkirja ja aktiviteettien lisätieto -ikkunat muistuttavat paljon ruokapäiväkirjaa (Kiloklubi, lupa 8.8.2013).

Kiloklubi erottaa palvelunsa eri osa-alueet väreillä. Ruokapäiväkirjassa ja edistyminen -osiossa on raikkaat, hedelmäiset värit, kun taas liikunta- ja foorumipuolella on käytetty pastellivärejä. Kaikki laskettavat arvot on merkitty liikennevalojen tapaan; 'liian vähän' ja 'liian paljon' ovat merkitty punaisella, 'kohtalainen' keltaisella ja 'sopiva' vihreällä. Arvot ovat myös selkeästi ja graafisesti esillä palvelun yläreunassa. Sivusto näyttää vähän ahtaalle lukuisien mainoksien ja monien värien käytön takia.

Sanoma Magazines Finland Oy, kuten MTV Oy on tunnettu suomalainen yritys, mikä automaattisesti herättää luottamusta verkkopalvelua kohtaan. Sivusto on helppokäyttöinen, vaikka ei aina kovin käyttäjäystävällinen. Kiloklubi on hyvä esimerkki toimivasta ilmaisesta verkkopalvelusta. Palvelun taulukot ovat kaikki graafisia ja selkeitä ja päiväkirjojen yläreunasta selviää paljon tärkeää tietoa nopealla vilkaisulla. Koko viikon päiväkirja samassa näkymässä ja tuotteiden lisääminen päiväkirjaan vetämällä ovat toimivia ratkaisuja verkkopalvelussa. Kiloklubi on hyvä esimerkki myös epäkäytännöllisistä ominaisuuksista mobiilissa selattuna.

3.2.3 Calorie Count

Painonpudotukseen tarkoitettu Calorie Count sisältää päiväkirjojen lisäksi Calorie Camp -nimisen palvelun. Kalorileirin tarkoitus on motivoida käyttäjiä säännölliseen sovelluksen käyttämiseen. Leiri toimii viikoittaisilla tavoitteilla. Ensimmäisen viikon tavoite on täyttää päiväkirjoja viitenä päivänä. Seuraaville viikoille saa itse valita ruokavalioon ja liikuntaan liittyviä tavoitteita listalta. Listassa on erikseen merkitty myös terveyttä parantavia tavoitteita, kuten diabetekseen tarkoitettut 'älä jätä aterioita väliin' ja 'pidä lisätyn sokerin määrä alle 37,5 grammassa' tavoitteet. Liian pitkä käyttötauko saa sen alkamaan uudestaan alusta. Leirien merkintöjä pystyy kommentoimaan, jos ne tekee julkisiksi kavereille tai kaikille. Suoritetuista päivistä saa arvosanan ja viikosta saa 'achievementin'.

Ensimmäisellä sivulla on pieni taulukko, joka ei kerro muuta kuin syödyt, kulutetut ja ylijääneet kalorit. Taulukon alla on oikopolut ruoka-, liikunta- ja vesipäiväkirjoihin ja painonseurantasivulle. Linkkien alla on uutisikkuna, jossa näkyy eri käyttäjien tilanpäivityksiä ja kulutettavat kalorit. Uutisia voi kommentoida ja niistä voi tykätä. Ylhäältä voi myös muuttaa kenen tilanpäivityksiä etusivulla näkyy. Asetuksista pystyy myös muuttamaan aloitussivuksi joko ruokapäiväkirjan tai analyysisivun. Ruokapäiväkirjan etusivulla on jokaisen neljän aterian perässä mahdollisuus kirjoittaa muistiinpano ja ottaa valokuva aterialta. Ruoka-aineiden hakukenttä näkyy jo aterioiden yläpuolella ja käyttäjän suosikkeihin ja viimeksi käytettyihin ruokiin pääsee käsiksi hakukentän yllä olevista linkeistä. Ylhäällä on viivakoodinlukijan avaava painike. Kaikille ruokalajeille on annettu oma arvosanansa A-D-asteikolla. Ruokalajien nimiä painaessa pääsee katsomaan tarkat ravintosisältötiedot ja sisältötilaston ja viivakoodinlukijan tilalle ilmestyy 'lisää suosikiksi' -kuvake. Kun päiväkirja on täytetty yhden päivän kohdalta kokonaan, voi painaa 'complete day' -painiketta, jolloin se pitää vielä hyväksyä uudestaan, ennen kuin se ilmestyy kalorileiriin. Päivään pystyy kirjoittamaan omia muistiinpanoja ja ne pystyy lisäämään samalla käyttäjän facebook ja Twitter -tileille.

Liikuntapäiväkirja näyttää pienen taulukon yläpuolella, jossa näkyy jo lepotilassa tapahtunut peruskulutus. Plus-merkkiä tai 'lisää aktiviteetti' -painikkeesta painamalla pääsee aivan uudennäköiseen valikkoon valitsemaan, haluaako käyttäjä etsiä aktiviteetteja haulla vai suosikeistaan vai haluaako hän luoda uuden aktiviteetin tai merkitä pelkän kulutetun kalorimäärän. Päiväkirjojen alapuolella valikossa on linkki analysointinäkymään, joka koostuu tilastoista, taulukosta ja ravintoainelistasta, jotka ottavat huomioon sekä ruoan että liikunnan. Sovelluksesta löytyvät vielä linkit verkkopalvelun keskustelualueelle, omaan profilliin, jota ei voi katsoa ilman verkkoyhteyttä, ja asetuksiin, joiden kautta voi halutessaan yhdistää tili joko Facebookiin tai Twitteriin. Valikon alim-pana löytyy linkki lisäasetuksiin, joiden kautta voi ilmoittaa virheistä, selata usein kysytyjä kysymyksiä ja seurata sovelluksen omia sosiaalisen median si-vuja. Asetuksista pystyy myös laittamaan ilmoitukset pois käytöstä, sillä oletuksena Calorie Count laittaa sovelluksen avauksen yhteydessä tilariville kalorileirin sivullakin näkyvän taulukon.

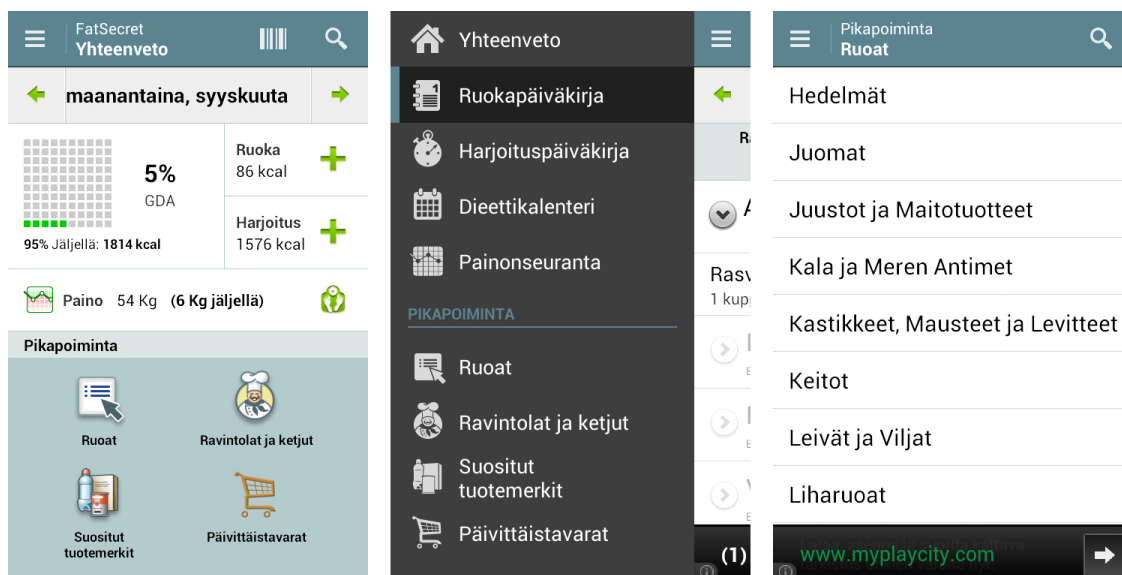
Verkkopalvelussa on etusivulla pieni yhteenvetotaulukko, pikalinkit tärkeisiin alasivuihin ja käyttäjien päivityksiä kalorileiriin liittyen. Ruokapäiväkirjaan on yhdistetty vesilaskuri ja taulukko, josta näkee syötyjen ruokien rasva-, alkoholi-, hiilihydraatti- ja proteiiniarvot. Verkkopalvelusta pääsee myös selaamaan reseptejä, artikkeleja ja muiden käyttäjien blogeja. Ylhäällä on linkit omaan profilliin, ilmoituksiin, postilaatikkoon ja asetuksiin. Asetuksien kautta pääsee vaihtamaan omia tietoja ja lisäämään sairaustietojaan. Asetuksista löytyy listattuna paljon allergioita, olotiloja kuten raskaus ja vaihdevuodet, elämäntapasairauksia ja yksittäisiä oireita, kuten hiusten lähtö, päänsärky ja unettomuus, joita voi valita, mutta palvelussa ei selitetä, miten ne vaikuttavat sen toimintaan.

Calorie Count on upea esimerkki siitä, millä tavoin ihmisiä pystyy motivoimaan liikkumaan ja syömään terveellisemmin. Kalorileirin viikottaiset tavoitteet saavat käyttäjät palaamaan palvelun äärelle säännöllisesti ja ruokalajeista saatavat arvosanat houkuttelevat käyttäjän valitsemaan hänelle sopivampia vaihtoehtoja. Sosiaalisen median yhdistämismahdollisuus ja käyttäjien toiminnoista tykkääminen ja niiden kommentoiminen tuo toiset käyttäjät

suuremmaksi vertaistueksi kuin pelkän keskustelualueen kautta. Mobiililaitteen tilariville tuleva yhteenvetotaulukko on käytännöllinen, mutta myös hieman ärsyttävä ominaisuus, jonka onneksi pystyy laittamaan pois käytöstä. Calorie Count on myös värikäs ja graafisesti miellyttävä, mutta en saanut lupaa liittää työhöni kuvakaappauksia siitä.

3.2.4 FatSecret

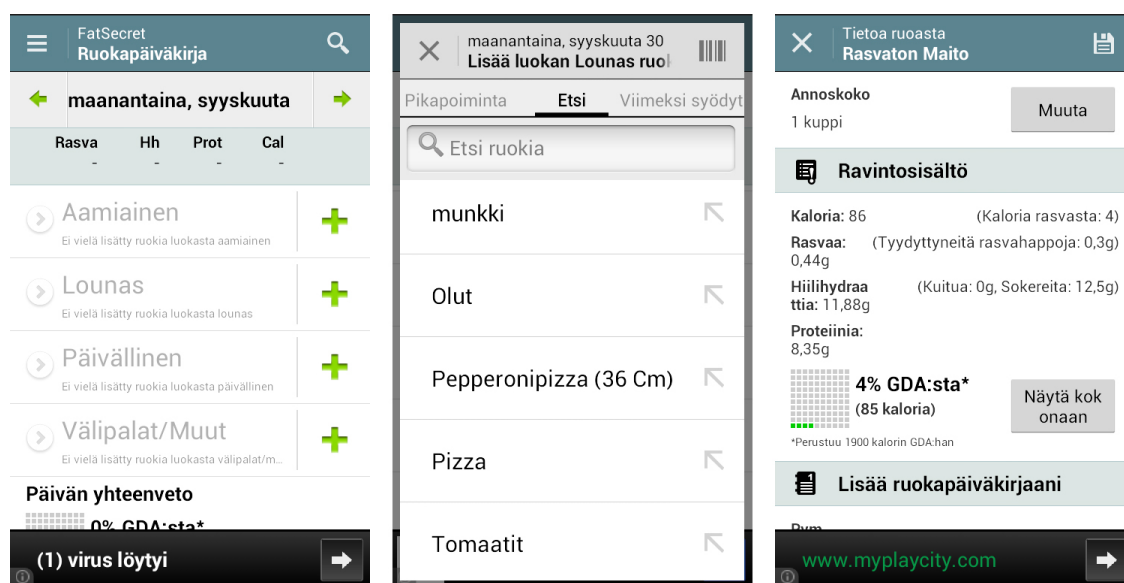
FatSecret-kalorilaskuri tuo sovelluksessaan laajan ruokatiekannan ja ravintola- ja tuotemerkkihaut (kuva 10) perustoimintojen lisäksi. Ruokapäiväkirjan ohessa sekä omana arkistonaan toimiva tietokanta pitää sisällään selkeästi kategorisoituna monia eri ruoka-aineita ja melkein valmiita aterioita. Reseptejä ja ruokaohjeita sovellus ei pidä sisällään, mutta verkkopalvelusta pääsee lukemaan niitäkin. Ruoasta saa sovelluksessa nopeasti selville sen kalori-, rasva-, hiilihydraatti-, sokeri-, kuitu- ja proteiiniarvot, mutta ravintosisällön voi nähdä myös kokonaisuudessaan. Päiväkirjoihin ei pääse ollenkaan käsiksi ilman verkkoyhteyttä.



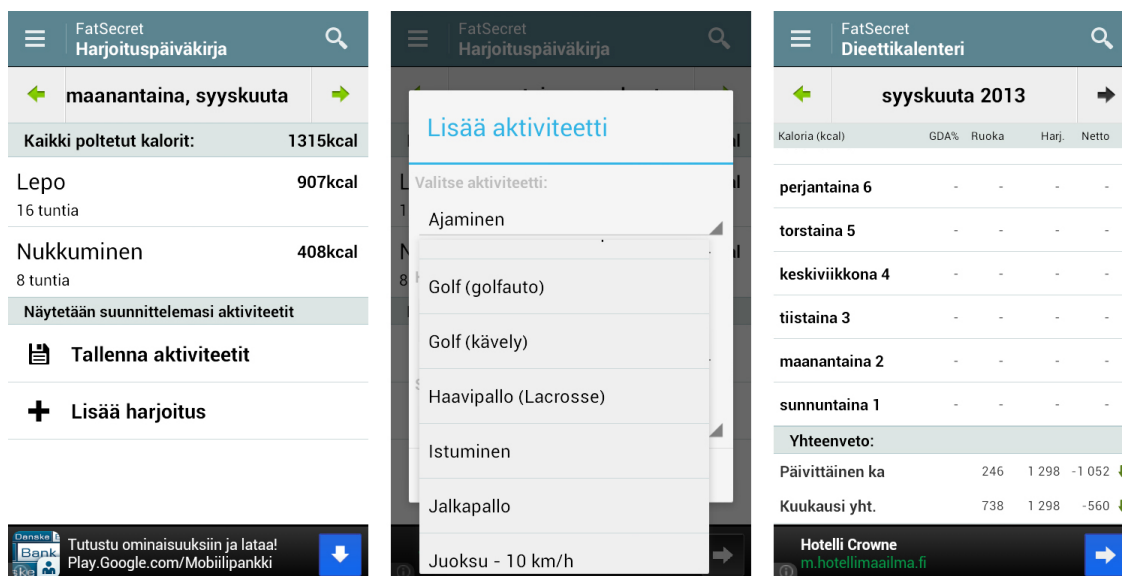
Kuva 10. FatSecretin etusivu, sivusta avautuva valikko ja ruokatiekanta (FatSecret, lupa 12.9.2013).

Ruokapäiväkirja on nopea ja helppo käyttää (kuva 11). Päivän taulukon tilalla näkyy vain ruoasta saadut rasva-, hiilihydraatti-, proteiini- ja kalsiumarvot, sekä

yhteenvedona vähän ristikolta näyttävä taulukko viitteellisen päiväsaannin osuudesta. Ruoka-aineita täyttäessä pääsee liikkumaan viimeksi ja useimmin lisättyihin tuotteisiin vaivattomasti sivulle sormella vetäen ja yläkulmasta löytyy viivakoodinlukijan painike. Liikunta- tai tässä tilanteessa harjoituspäiväkirjaan on jo valmiiksi lisätty peruskulutukset koko päivän kestävästä levosta ja nukkumisesta (kuva 12). Lisää harjoitus -painikkeesta pääsee valitsemaan halutun aktiviteetin valmiista lyhyehköstä listasta, johon on merkitty myös vähän kuluttavia tekoja, kuten toimistotyö, seisominen ja ajaminen. Liikunta-aktiviteetin nopeuden ja raskauden voi valita samasta listasta. Siten esimerkiksi pyöräilystä on listassa kuusi erilaista vaihtoehtoa. Aktiviteetille valitaan vielä kesto rullattavasta valikosta ja valitaan minkä jo merkityn aktiviteetin tilalle se tallennetaan. Päiväkirjojen lisäksi sovelluksessa on dieetikalenteri, joka laskee kuukauden ravintoarvot ja kulutuksen yhteen näkyville, ja painonseurantataulukko. Sovelluksen mukana tulee siisti pieni yhteenvedotaulukko, jonka saa laitettua matkapuhelimen alkunäyttöön.



Kuva 11. Ruokapäiväkirja, ruokien lisäysnäkömä ja yhden tuotteen lisätiedot (FatSecret, lupa 12.9.2013).



Kuva 12. Harjoituspäiväkirja ja dieettikalenteri (FatSecret, lupa 12.9.2013).

Kun sovelluksen avaa, pääsee aina suoraan etusivulle lukemaan päivän yhteenvedon ilman latausruutuja. Sivusta löytyvän valikon lisäksi etusivun pikavalikosta pääsee helposti käsiksi kaikkiin tärkeimpiin ominaisuuksiin. Ravintolahulla löytää tunnetuimpien Suomesta löytyvien ravintoloiden ruokalistoja, vaikka yleensä haulilla löytää vain pari ruokalistan ateriaa. Ravintoloiden lisäksi sovelluksella pystyy löytämään päivittäistavarakauppojen ja suosittujen tuotemerkkien myyntilistoilla olevia ruokia. Asetuksien kautta maan vaihtamisen jälkeen pääsee katsomaan muidenkin maiden tunnetuimpien kauppojen ja ravintoloiden tarjontaa. Sovelluksessa pystyy vielä vaihtamaan väriteeman 10 vaihtoehdon väliltä.

Verkkopalvelusta löytyy paljon ominaisuuksia, joita sovelluksessa ei ole (kuva 13). Yksi erikoinen ominaisuus on mahdollisuus täyttää omaa journalia vaikka siitä, kuinka hyvin käyttäjän painonpudotus on edennyt, jota muut käyttäjät voivat käydä lukemassa ja kommentoimassa. Toinen mielenkiintoinen ominaisuus ovat käyttäjien luomat haasteet, joihin voi liittyä mukaan. Haasteet ovat liikkumiseen, ruokatapoihin ja painonpudotukseen liittyviä, kuten uintihaaste, jossa kolmen päivän aikana pitää uida 15 kilometriä ja vegaanihaaste, jossa kannustetaan alkamaan vegaaniruokavaliolle. Haasteita tulee koko ajan lisää ja niiden sisällä on minihaasteita ja kommentteja kannustamassa muita käyttäjiä. Haasteiden lisäksi voi liittyä erilaisiin

dieettimuotoihin, joista voi helposti löytää lisää tietoa, niiden omia reseptejä ja käyttäjien kommentteja ja lokikirjoja niistä. Verkkopalvelussa on myös keskustelualue, eri käyttäjäryhmien, kuten videopelaajien oma pieni yhteisö, ja vaihtuvia vinkkejä käyttäjille. Verkkopalvelu vaatii käyttäjätunnusta, mutta sovellusta voi käyttää ilman rekisteröintiä. FatSecret asentui matkapuhelimeeni suoraan suomeksi, mutta verkkopalvelu on englanniksi.

My FatSecret > Diet Calendar > 02 October 2013

My Food Diary, 02 October 2013

My FatSecret | View Diet Calendar | View Exercise Diary | Add Multiple Items... | Print

date: today - 10/02/13

This is some of what I ate
This is exactly what I ate

total calories: 970

	Fat(g)	Carbs(g)	Prot(g)	KCals
Breakfast	30.13	42.36	14.71	469
1 oz Dry Roasted Almonds (with Salt Added)	x 14.98	5.47	6.26	169
1 oz Dry Roasted Almonds (Without Salt Added)	x 14.98	5.47	6.26	169
1 coffee cup Coffee with Milk and Sugar	x 0.14	7.14	0.31	30
1 cup Corn Flakes	x 0.03	24.28	1.88	101
Lunch	17.71	62.31	22.20	501
1 cup Spaghetti with Tomato Sauce and Meatballs	x 13.39	46.18	17.91	379
1 crepe with filling Chocolate Filled Crepe	x 4.32	16.13	4.29	122
Dinner	-	-	-	-

My FatSecret

- Weight History
- My Journal
- Diet Calendar
- My Groups
- My Challenges
- Forum Posts
- Cook Book
- My Buddies
- Weigh in Now!
- Record a Journal Entry
- Enter Food | Exercise
- Find a Group
- Find a Challenge
- Submit a Post
- Submit a Recipe
- Invite your Friends

< back to my fatsecret

THE FREE FATSECRET FOOD DIARY

IT SEEMS THAT THE SIMPLE ACT OF WRITING DOWN WHAT YOU EAT ENCOURAGES PEOPLE TO CONSUME FEWER CALORIES!

fatsecret

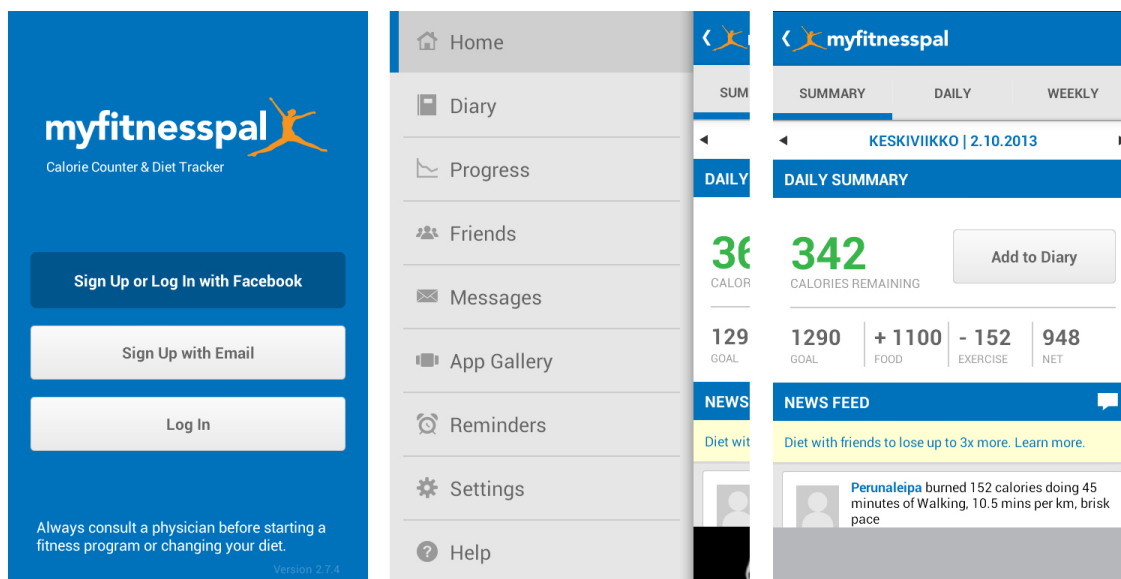
My Favorite Meals

Kuva 13. Verkkopalvelun ruokapäiväkirja ja valikot (FatSecret, loppu 12.9.2013).

FatSecret näyttää yksinkertaiselta, mutta se pitää sisällään mielenkiintoisia ominaisuuksia. Mielestäni ruokatietokanta oli hyödyllinen vaihtoehtoja punnitessa, sillä sitä kautta pääsi nopeasti katsomaan tuotteen ravintoaineet ja vertailemaan mielessään sitä muihin samankaltaisiin tuotteisiin. En sen sijaan nähnyt tuote- ja ravintolahaku -ominaisuuksia hyödyllisinä. Verkkopalvelun haasteet antavat lisäideoita ja hauskuutta uusiin elämäntapoihin pyrkimisessä. Journalin avulla käyttäjien yritetään saavan toisiltaan tukea. Valitsemalla liikuntapäiväkirjan tilalle vain vähän fyysisetkin aktiviteetit huomioivan harjoituspäiväkirjan, palvelu kannustaa käyttäjää tekemään edes vähän kuluttavia aktiviteetteja.

3.2.5 MyFitnessPal

Calorie Counter: MyFitnessPal on ilmainen verkkopalvelu, jossa on myös kätevä mobiilisovellus (kuva 14). Palvelu on tarkoitettu laihduttamiseen, mutta siitä löytyviä ominaisuuksia pystyy hyödyntämään terveellisiin elämäntapoihin pyrkiessä. MyFitnessPal toimii myös ruoka- ja liikuntapäiväkirjan kautta, mutta tuo mukanaan käytännöllisiä lisäominaisuuksia. Vaikka palvelu on englanninkielinen, on siihen tallennettu paljon ruokalajeja suomeksikin.



Kuva 14. MyFitnessPalin ensimmäinen näkymä, valikko ja etusivu (MyFitnessPal, lupa 1.10.2013).

Etusivu näyttää päivittäisen kokonaisyhteenvedon, jossa liikunnasta saatu kulutus vaikuttaa päivän nettokalorimäärään, päivittäisen ruokayhteenvedon kattavana ravintoainelistana ja taulukkona, sekä viikon yhteenvedon listana ja taulukkoina. Päiväkirja eroaa muista vertailemistani siinä, ettei liikunta- ja ruokapäiväkirjoja ole eroteltu. Päiväkirjan ylänurkassa on pieni 'lisää' -painike, jota painamalla voi valita, mihin ateriaan käyttäjä haluaa lisätä tuotteita ja millaisia urheilusuorituksia hän haluaa lisätä. Samasta lisävalikosta löytyy myös vesipäiväkirja ja mahdollisuus kirjoittaa ruoka-aineista ja harjoituksista muistiinpanoja. Ruokapäiväkirja toimii nopeasti, mutta tuotteita on melko vähän (kuva 15). Päiväkirjan täyttämistä nopeuttava toiminto on kopioida mikä tahansa lähipäivän ateria haluttuun päivään. Suosikkeja ei voi tallentaa, mutta ruokalista näyttää viimeksi lisättyjä tuotteita ja omia reseptejä pystyy tallentamaan käyttäjän omiin tietoihin. Palvelu kertoo kaikista ruokalajeista ja resepteistä kaikki ravintoarvot ja laskee syödyistä ruoista, kuinka paljon

kaloreita, hiilihydraatteja, rasvaa, proteiinia, suolaa ja sokeria on käytetty päivän aikana (kuva 16).

The image shows three screenshots from the MyFitnessPal mobile application. The first screenshot, titled 'Diary', displays a summary of daily goals and remaining calories. The second screenshot, 'Add Entry', shows a list of meal categories like Breakfast, Lunch, Dinner, Snacks, and Exercise. The third screenshot, 'Breakfast', shows a list of recent food items with their names and calorie counts.

Goal	Food	Exercise	Net	Remaining
1290	1100	152	948	342

Item	Calories
Kahvi Ja Maito	100
Sekaleipä, Kaurasämpylä, Vesi, 1 Sämpy...	125
Barbeque Sipsit	550
Walking, 10.5 mins per km, brisk pace	150

Kuva 15. Päiväkirjan täyttämisen kolme askelta (MyFitnessPal, loppu 1.10.2013).

The image shows three screenshots from the MyFitnessPal mobile application. The first screenshot, 'Add Food', shows the product 'Vital Multijuce +10 Vitaminer (Marli)' with its nutritional facts. The second screenshot, 'myfitnesspal', shows the daily summary for August 14, 2013, with a table of nutrient details. The third screenshot, 'myfitnesspal', shows the calorie breakdown for the week of September 30, 2013, with a pie chart and a table of nutrient percentages.

Nutrient	Amount
Calories	40
Total Fat (g)	0,0 g
Saturated (g)	0,0 g
Polyunsaturated (g)	0,0 g
Monounsaturated (g)	0,0 g
Trans (g)	0,0 g
Cholesterol (mg)	0,0 mg
Sodium (mg)	0,0 mg
Potassium (mg)	0,0 mg
Total Carbs (g)	9,0 g
Dietary Fiber (g)	0,0 g
Sugars (g)	9,0 g
Protein (g)	0,0 g
Vitamin A	18,0%

Nutrient	Total	Goal	Left
Total Fat (g)	43	49	6
Saturated (g)	3	16	13
Polyunsaturated (g)	0	0	0
Monounsaturated (g)	1	0	-1
Trans (g)	0	0	0
Cholesterol (mg)	0	300	300
Sodium (mg)	1	2500	2499
Potassium (mg)	511	3500	2989
Total Carbs (g)	205	200	-5
Dietary Fiber (g)	12	17	5
Sugars (g)	64	29	-35
Protein (g)	57	54	-3
Vitamin A	29%	100%	71%
Vitamin C	61%	100%	39%

Category	Percentage	Target
Carbohydrates	38%	55%
Fat	42%	30%

Kuva 16. Lisätietoja tuotteesta ja päivän ja viikon ravintoainetaulukot (MyFitnessPal, loppu 1.10.2013).

MyFitnessPaliin pitää rekisteröityä jäseneksi, minkä jälkeen omiin tietoihin ei pääse käsiksi ilman verkkoyhteyttä. Palveluun on mahdollista kirjautua Facebookin kautta ja lisätä ystäviä laihduttamaan mukaan. Ystävien kanssa on mahdollista jakaa omia edistymistietoja ja lähettää heille viestejä. Etusivulla näkyvä uutisikkuna näyttää käyttäjän omat ja lisättyjen ystävien viimeaikaiset

toiminnot, joita voi kommentoida. Ystävät voivat myös lähettää palvelunsisäisiä yksityisviestejä. Asetuksien kautta pystyy määrittelemään, voiko Facebookin kautta löytää käyttäjää MyfitnessPalista ja saako palvelu automaattisesti tehdä tilapäivityksiä käyttäjän tilille. Sovelluksesta löytyy asetuksia myös uutisikkunalle ja mahdollisuus saada nelilukuinen PIN-koodi tiliä turvaamaan. Kätevänä lisäominaisuutena mobiilisovelluksessa on lisätä ruoka-aikoja muistutuksina, mutta en saanut ominaisuutta toimimaan. Palvelun kieli on mahdollista vaihtaa.

Verkkopalvelusta (kuva 17) löytyy lisäominaisuuksina ruokatietokanta, josta pystyy hakusanalla etsimään tuotteita ja lukemaan sitten niiden sisältämät ravintoaineet listasta. Liikuntatietokanta toimii samantapaisesti, mutta se vain kertoo paljon kaloreita käyttäjä polttaisi tietyssä ajassa harjoituksen parissa. Palvelu erottelee käyttäjän itse lisäämän ruoat, ateriat ja reseptit omiin kohtiinsa alavalikkoon. MyFitnessPalissakin on mahdollista etsiä ja liittyä erilaisiin ryhmiin, joilla on oma pieni keskustelualueensa. Verkkopalvelulla on myös oma aktiivinen blogi, jonka päivityksiä näkyy palvelun omilla sosiaalisen median tileillä.

The screenshot displays the MyFitnessPal web application interface. At the top, the MyFitnessPal logo is on the left, and user information (Hi, Perunaleipa) and navigation links (Help, Settings, Log Out, Follow Us) are on the right. Below this is a blue navigation bar with tabs for MY HOME, FOOD, EXERCISE, REPORTS, APPS, COMMUNITY, and BLOG. A secondary bar contains links for Home, Goals, Check-In, Mail, Profile, My Blog, Friends, and Settings.

The main content area features several promotional banners at the top, including one for 'Keskiviikosta sunnuntaihin 2.-6.10.' and another for '3+1 PÄIVÄÄ'. Below these is the 'Your Daily Summary' section, which shows a '342 CALORIES REMAINING' and a progress bar for '1100' calories. It also lists '1290 GOAL', '1100 FOOD', '152 EXERCISE', and '948 NET'. There are buttons for 'Add Exercise' and 'Add Food'. Below the summary is a section for adding Facebook friends, a 'News Feed' with a text input field and a 'Share' button, and a recent forum topic titled 'What was your turning point?'. At the bottom, there is a user post from 'Perunaleipa' and a 'GROUPON' banner for 'Lahjakortit ravintoloihin*'.

Kuva 17. Verkkopalvelun henkilökohtainen etuvisu ja valikko (MyFitnessPal, lupa 1.10.2013).

MyFitnessPalia kehitetään aktiivisesti. Kokeiluni aikana sovellus päivitti käyttöjärjestelmänsä näkyvästi, mutta säilytti perusominaisuudet toiminnaltaan melkein samanlaisina. Yhdistetty päiväkirja sekä nopeuttaa sen täyttämistä, että vaikeuttaa sen hahmottamista. Ruokien kopioiminen toiseen ateriaan on nopeuttava yksityiskohta päiväkirjassa. Muistutuksien lisäys olisi toimiessaan käytännöllinen lisäominaisuus ja tilin suojausmahdollisuus PIN-koodia käyttäen on mielestäni tärkeä ominaisuus terveystietoja keräävään mobiilisovellukseen.

3.3 Yhteenveto

Vertailin valitsemieni palveluiden ominaisuuksia yhteen ja keräsin tiedoista taulukon (taulukko 1). Siitä näkee nopeasti, mitkä ominaisuudet löytyvät melkein jokaisesta palvelusta ja mitkä ominaisuudet ovat harvinaisempia. Siinä näkyy ensisijaisesti mobiiliversion tiedot, mutta siihen on myös merkitty vain

verkkopalvelusta löytyvät ominaisuudet.

Ominaisuus	Keventäjät	Kiloklubi	Calorie Count	FatSecret	MyFitnessPal
Verkkopalvelu	✓	✓	✓	✓	✓
Mobiilisovellus tai -versio	✓	✗	✓	✓	✓
Ruoka- ja liikunta-päiväkirja	✓	✓	✓	✓	✓
Lisää suosikiksi -toiminto	✓	✓	✓	✓	✗
Viimeksi lisätyt tuotteet	✗	✗	✓	✓	✓
Reseptikirjastot	✓	✓	✓	✓	✗
Vesipäiväkirja	✓	✓	✓	✗	✓
Viivakoodinlukija	✗	✗	✓	✓	✓
Artikkeleja	✓	✓	✓	✗	✗
Keskustelualue	✓	✓	✓	✓	✓
Omat tiedot	✓	✓	✓	✗	✓
Sosiaalinen media	✗	✗	✓	✗	✓
Ilmoitukset tai muistutukset	✗	✗	✓	✗	✓
Sairautstietojen kerääminen	✓	✗	✓	✗	✗
✓ = Löytyy palvelussa ✓ = Vain ✗ = Ei löydy palvelusta ✗ verkkopalvelussa					

Taulukko 1. Esimerkkipalveluiden vertailua.

Kaikissa vertailemissani palveluissa on ruoka- ja liikuntapäiväkirjojen lisäksi verkkopalvelu, mutta yhdessä ei ole mobiiliversiota tai -sovellusta. Kaikista pystyy myös näkemään jonkinlaista yhteenvetotilastoa siitä, kuinka hyvin on syönyt ja kuluttanut tai miten paino on muuttunut. Päiväkirjoja on mahdollista täyttää nopeammin joko suosikkien tai yleisimmin käytettyjen valintojen avulla, mutta vain FatSecretistä ja Calorie Countista löytyvät molemmat. Täyttämistä nopeuttava viivakoodinlukija löytyy vain ulkomaalaisista mobiilisovelluksista.

Kaikki verkkopalvelut etsivät käyttäjilleen vertaistukea keskustelualueilla. Joissakin palveluissa, kuten myFitnessPalissa se jää helposti muiden ominaisuuksien varjoon. Osassa palveluita voi kommentoida toisten käyttäjien muistiinpanoja ja toimintoja ja lähettää yksityisviestejä. MyFitnessPal ja Calorie Count mahdollistavat Facebookin avulla kirjautumisen ja ystävien mukaan kutsumisen. Kaikki palvelut paitsi Kiloklubi ja FatSecret ovat aktiivisia myös itse sosiaalisessa mediassa. Tukea käyttäjille haetaan myös erilaisten ryhmien avulla, joihin voi liittyä ja joissa voi keskustella pienellä omalla keskustelualueella. Ryhmiä pystyy myös luomaan itse lisää ja niitä on luotu jo lukuisille eri harrastuksille ja ihmisryhmille. Keventäjillä on myös online-keskusteluja, joihin kuka jäsen vain voi osallistua ja jutella reaaliaikaisesti asiantuntijoiden kanssa. Yleistä on, että palveluiden verkkosivustoista löytyy samoja ominaisuuksia, joita ei ole sovelluksissa. Tällaisia ominaisuuksia ovat asiantuntijoiden kirjoittamat artikkelit, keskustelualueet ja reseptihaut. Sovelluksen kautta saattaa kuitenkin päästä katsomaan näitä verkkopalvelun puolelle, kuten Calorie Countissa. Joissakin sovelluksissa on myös jotain, mitä verkkopalvelusta ei löydy, kuten FatSecretin ravintolahaku, MyFitnessPalin muistutukset ja viivakoodinlukijat.

Calorie Count on ainoa sovellus, joka hyödyntää matkapuhelimien tilariviä. Sovelluksen avaamisen jälkeen tilariviin ilmestyy palvelun logo, ja alas vetämällä saa pienen yhteenvedon päivän kulutuksesta. FatSecretille saa halutessaan samantyyllisen yhteenvedon matkapuhelimen alunäyttöön. MyFitnessPalin valikosta löytyy kohta muistutukset, joka olisi toimiessaan varmaan hyödyntänyt tilariviä myöskin. Keventäjät ja FatSecret lähettävät silloin tällöin sähköpostia muistuttaakseen palvelun käytöstä. MyFitnessPalin valikosta löytyy kohta 'help', johon pääsee käsiksi myös melkein joka alasivulta laitteen omaa

valikko -painiketta painamalla. Ohjeista löytyy usein kysytyt kysymykset, videotutoriaalit ja tietoa sovelluksesta. Calorie Countista löytyy vain usein kysytyt kysymykset ja mahdollisuus lähettää virheraportti. Kiloklubilla näkee pienillä kysymysmerkeillä varustettuja painikkeita useissa paikoissa. Niitä painamalla tulee ponnahdusikkunana ohjeistus juuri kyseiselle kohdalle, minkä lisäksi 'tutustu' -kohdasta löytää ohjeistavan videon ja keskustelualueelta ohjeita ja vastauksia käyttäjien kysymyksiin.

Jokainen valitsemistani palveluista kysyy aluksi kysymyssarjan, joka määrittelee käyttäjälle sopivaksi katsotun ravintosuosituksen. Jokaisessa palvelussa kysytään perustiedot, joihin kuuluvat sukupuoli, syntymäaika ja kyseisen hetken paino ja pituus. Sen lisäksi toisissa palveluissa on pakollista ja loppuissa vapaaehtoista antaa sähköpostiosoite, käyttäjätunnus ja salasana. Osa on kiinnostunut myös käyttäjän nimestä osoitteesta tai ainakin postinumerosta ja maasta. Kaikissa palveluissa kysytään käyttäjän aktiivisuustaso, joka määritellään yleensä minimaaliseksi, vähäiseksi, aktiiviseksi tai erittäin aktiiviseksi, ja muissa paitsi FatSecretissä kysytään onko tavoitteena painon pudotus, nosto vai samana pitäminen. Suomalaiset verkkopalvelut haluavat tietää myös käyttäjän liikkujaprofiilin, mitä koskien Keventäjät kysyy paljon tarkentavaa tietoa. Melkein kaikki kysyvät käyttäjätunnuksen luomisen yhteydessä halukkuudesta saada uutispostia. Vain Keventäjät kysyy käyttäjän muita terveystietoja, kuten verenpainetta, kolesterolitasoa ja verensokerin määrää ja onko käyttäjällä tai hänen perheenjäsenillä ollut tyypin 2 diabetes, sepelvaltimotauti, aivoinfarkti tai aivoverenvuotoa. Calorie Countin verkkopalvelusta käyttäjätilin asetuksista löytyy mahdollisuus lisätä erilaisia oireita ja sairauksia omaan profiiliin.

Keventäjiä lukuun ottamatta kaikki valitsemani palvelut ovat ilmaisia. Calorie Countista on olemassa myös maksullisia versioita, joista saa lisäpalveluita kuten viikottaisen palautteen ja henkilökohtaisen asiantuntijan, jolle voi lähettää viestejä milloin vain. MyFitnessPal, FatSecret ja Calorie Count kaikki mainostavat sovelluksissaan alapalkissa ja kaikissa verkkopalveluissa, jopa Keventäjissä on mainoksia. Calorie Countille on mahdollista maksaa pieni summa, että sovelluksen mainokset häviävät.

4 Sovellussuunnitelma

4.1 Sisällön määrittely

”Terveudeksi!” on suunniteltu 18-50-vuotiaille suomalaisille. Haluan sovelluksellani keskittyä suomalaisten elintapapainotteisten kansansairauksien ennaltaehkäisemiseen, minkä takia valitsin kolme niihin paljon vaikuttavaa elämäntapaa keskityttäväksi. Ruoka- ja liikuntatavat vaikuttavat pitkällä tähtäimellä eniten suureen osaan kansansairauksista ja lasken alkoholin käytön mukaan ruokapäiväkirjaan. Muiden elintapojen, kuten stressin, unen laadun, tupakan ja vaikka henkilökohtaisen hygienian ottaminen mukaan toisi lisää suunnitteluhaasteita, hidastaisi sovellusta ja vaikeuttaisi sen käyttöä, minkä lisäksi niiden arvoja on paljon vaikeampi mitata. Sovellus on tarkoitettu kaikille mobiililaitteille, mutta olen piirtänyt rautalankamallit 16:9-kuvasuhteella.

Kun aiheena on terveys ja sairauksien välttäminen, varaa virheisiin ei ole. Sisällön lähteenä voi käyttää vain luotettavia lähteitä. Sisällön tuottamiseen tarvittavaa tietoa löytyy monesta kirjaston lääketieteen yleistieokset ja yleiset lääkärikirjat -osastolta ja verkkopalveluista, kuten Terveyskirjastosta. Ravintosuosituksia terveille ja elämäntapasairauksia sairastaville käyttäjille löytää Valtion ravitsemusneuvottelukunnan verkkopalvelusta ja julkaisuista, sekä eri liittojen ja järjestöjen verkkopalveluista. Ravintosuositukset eivät voi olla täysin päteviä jokaiselle ihmiselle, mutta ne ovat laskettu suomalaisten elintapoihin ja suomalaisille sopiviksi, niin käytän niitä päiväkirjan pohjana. Tarkoitukseni on saada asiantuntijoiden apua suositusten luomiseen.

Seuraavissa luvuissa kirjoitan sovelluksen toiminnasta ja käytän rautalankamalleja hahmottamaan sovelluksen toimintaa visuaalisesti. Sivukartat, joista näkee miten näkymät linkittyvät toisiinsa, löytyvät liitteistä.

4.2 Sisältökartta

4.2.1 Omat tiedot ja tietoturva

Sovellusta ensimmäistä kertaa käynnistäessä tulee paljon kysymyksiä käyttäjälle vastattaviksi (kuva 18). Ensimmäisessä kysymyssarjassa kysytään käyttäjän perustiedot, eli sukupuoli, ikä, paino ja pituus. Niiden avulla voidaan laskea käyttäjän painoindeksi ja hänelle sopiva perusruokasuositus. Samalla kysytään, haluaako käyttäjä saada ilmoituksia sovelluksesta laitteensa tilariville ja haluaako hän turvata tilinsä nelilukuisella, käyttäjän itse valitsemalla PIN-koodilla. Koodin unohtumisen varalta kysytään vielä käyttäjän sähköpostia. Jos koodia ei haluta ottaa käyttöön, ei sähköpostia ja koodia pysty kirjoittamaan niille tarkoitettuihin kenttiin. Ilmoitusten ollessa päällä niiden kautta käyttäjää tullaan muistuttamaan sovelluksen käytöstä ja kiinnittämään enemmän huomiota ehdotuksiin ja suosituksiin. Kaikkien kysymysten vastauksia pystyy myöhemmin muokkaamaan omista tiedoista tai asetuksista. Koska palvelulle ei tule ainakaan vielä tässä vaiheessa verkkopalvelua, ei käyttäjän tarvitse rekisteröityä jäseneksi.

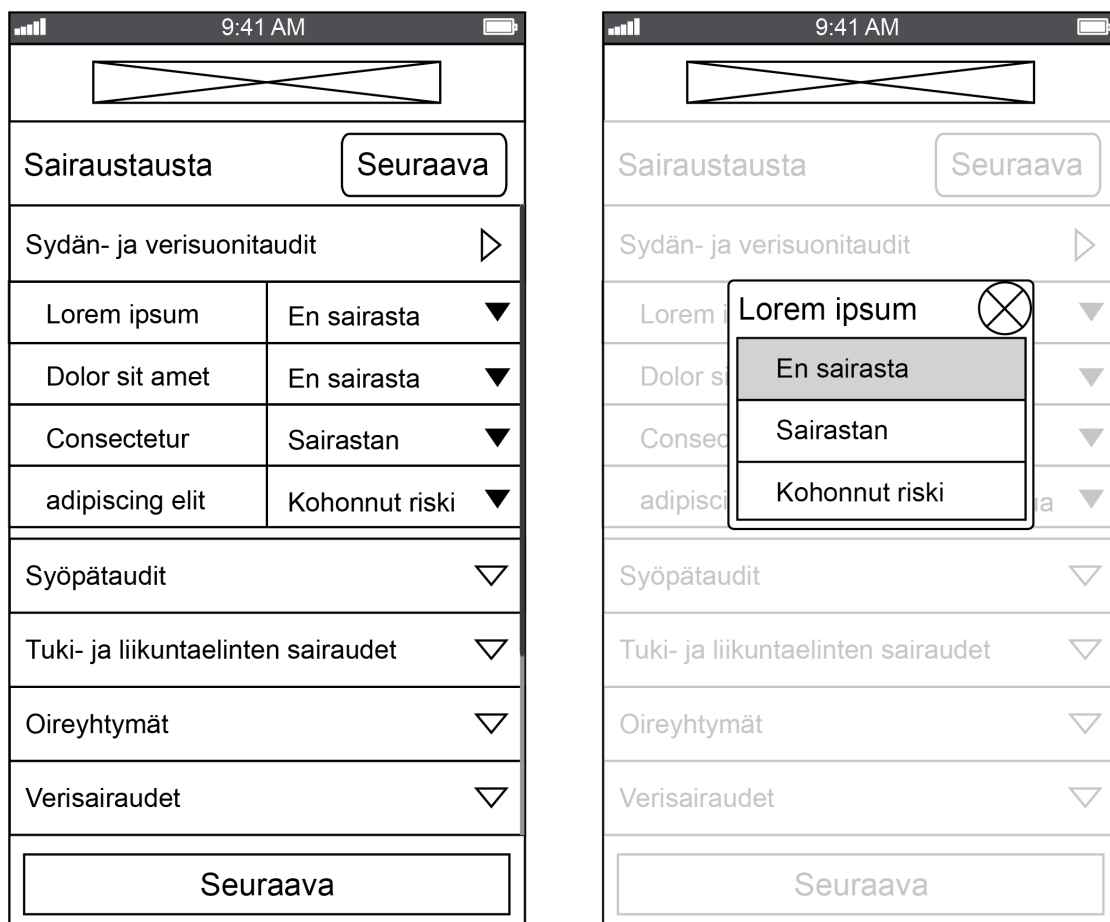


Kuva 18. Latausruutu, käyttöehdot ja perustietojen kysely.

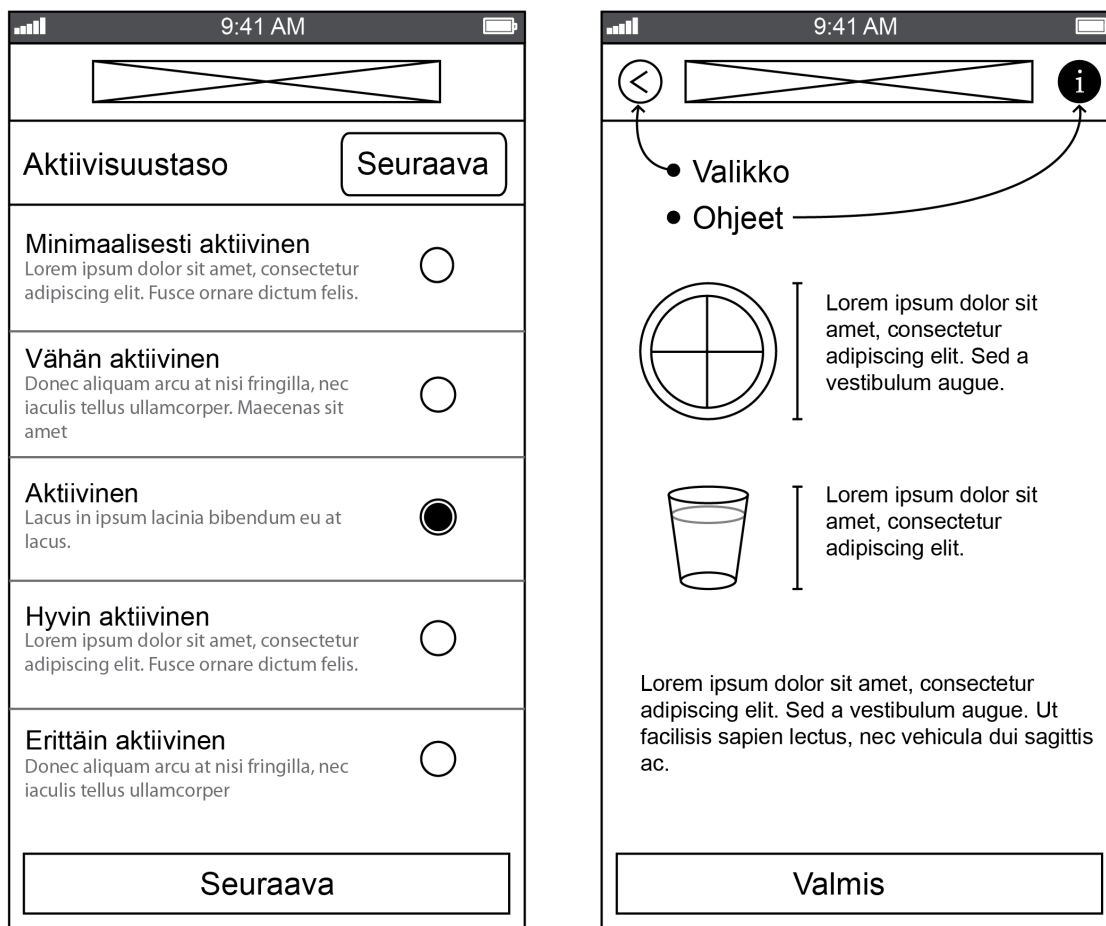
Seuraava kysymyssarja koskee käyttäjän sairaustilaa (kuva 19). Näkymään on lueteltuna kaikki ne elämäntapapainotteiset sairaudet ja liikuntarajoitteet, jotka voivat vaikuttaa käyttäjän ravinto- ja liikuntasuositukseen. Jokaisessa sairaudessa on kolme vastausvaihtoehtoa; oletusvastaus 'en sairasta',

'sairastan' ja 'kohonnut riski', joka tarkoittaa joko perinnöllistä taipumusta tai elintapojen tuomaa suurentunutta riskiä sairastua. Näiden kysymysten alapuolella kysytään vielä verenpaine-, verensokeri- ja kolesteroliarvoja, joihin vastataan numeroarvolla, ja ruoka-allergioita.

Kun jokaisen kysymyksen vastaus on valittu, voi siirtyä seuraavaan näkymään, jossa kysytään käyttäjän aktiivisuustasoa viidellä vastausvaihtoehdon avulla (kuva 20). Vaihtoehdot ovat 'minimaalisesti aktiivinen', 'vähän aktiivinen', 'aktiivinen', 'hyvin aktiivinen' ja 'erittäin aktiivinen' ja niiden nimien alla on selitetty jokainen taso mahdollisimman lyhyesti ja selkeästi, että käyttäjä varmasti onnistuisi valitsemaan hänelle sopivimman vaihtoehdon. Aktiivisuustaso määrittelee sen, kuinka paljon käyttäjän normaali päiväkulutus on ja kuinka paljon ja millaisia aktiviteetteja hänelle suositellaan. Tietojen tallentamisen jälkeen siirrytään tutustumisnäkymään, jossa on pikainen ohjeistus sovelluksen käyttöön. Ohjeistuksessa kerrotaan, mistä valikko ja ohjeet löytyvät, näytetään, millä tavalla ruokapäiväkirjan annoskoot valitaan ja miten aktiviteettien tehokkuus valitaan, ja kerrotaan sovelluksen ehdotusominaisuudesta. Ohjeistuksen jälkeen voi siirtyä sovelluksen käyttämiseen painamalla 'valmis'.



Kuva 19. Sairaustaustan perusnäkö ja valintänäkö.



Kuva 20. Aktiivisuustason määrittely ja ohjeistus.

Yritän pitää kysymysten määrän niin pienenä kuin mahdollista ilman, että niistä saadun tärkeän tiedon määrä ei pienene. Liian monen henkilökohtaisen kysymyksen kysyminen herättää epäilyä käyttäjissä (Krug 2006, 165) sekä kärsimättömyyttä. Palveluiden suunnitteluun voi liittyä paljon eettisiä kysymyksiä, joihin kuuluvat muun muassa tarkkailu, valvonta, yksityisyys ja tietoturva (Mäkinen 2006, 65). Yksityisyys voi tarkoittaa jokaiselle henkilölle eri asioita, joten käyttäjän tulee päästä itse päättämään, millaisia asioita hän halua antaa sovellukselle. Tietosuojalainsäädännön mukaan yksilöiden tietoja tulee suojella haitalliselta ja ei-toivotulta käytöltä. (Kuula 2006, 75-79).

Yksilön terveys kuuluu arkapitoisiin tutkimusaiheisiin, kuten myös hänen sairaudet, vammaisuudet, hänelle kohdistetut hoitotoimenpiteet ja niihin verrattavat toimet. Arkaluonteisten aineistojen kanssa on noudatettava erityistä huolellisuutta, sillä terveydenhoitoalalla on tarkat salassapito- ja vaitiolovelvollisuusvelvoitteet, joiden mukaan toisen henkilön ominaisuuksista, oltiloista

tai taloudellisesta asemasta ei saa ilmaista sivulliselle. Tietojen käsittelyyn on sovittava käyttäjän kanssa kirjallisesti, miten aineistoa käytetään, suojataan ja säilytetään. (Kuula 2006, 91-92). Näiden syiden takia ja sovelluksen mahdollisten virheiden varalta on tärkeää hyväksyttää käyttäjällä tarkat käyttöehdot, kun sovelluksen avaa ensimmäistä kertaa. Käyttäjäehdoissa tulee selväksi myös, että sovelluksen tiedot eivät aina ole täysin tarkkoja ja että siihen ei voi luottaa sataprosenttisesti. Varsinkin arkaluontoisten henkilötietojen kanssa on tärkeää, että käyttäjällä säilyy mahdollisuus muuttaa ja suojata tietojaan (Kuula 2006, 80).

Näistä syistä laitoin käyttäjälle mahdollisuuden muokata kaikkia omia tietojaan, minkä jälkeen sovellus unohtaa käyttäjän vanhat tiedot ja laskee ruoka- ja liikuntasuosituksen uusien tietojen mukaiseksi. Jos sovelluksen poistaa, poistuu kaikki käyttäjän merkitsemät tiedot pysyvästi. Suojauspuolen hoitaa PIN-koodi, jonka saa päälle ja pois päältä syöttämällä koodi vahvistukseksi. Koodin katoamista varten pyydetään käyttäjän sähköpostiosoitetta ja painotetaan, ettei sitä käytetä muuhun tarkoitukseen kuin koodin palauttamista varten. PIN-koodeille ominainen muutama yritys toimii myös sovelluksessani ja kolmen yrityksen jälkeen käyttäjä voi joko palauttaa koodinsa sähköpostiin tai poistaa ja asentaa uudestaan koko sovellus, jolloin hänen täytyy täyttää kaikki tiedot alusta. Sama turvatoimi auttaa takaamaan sen, että jos käyttäjän matkapuhelin joutuu väärin käsiin, säilyvät hänen tietonsa turvassa.

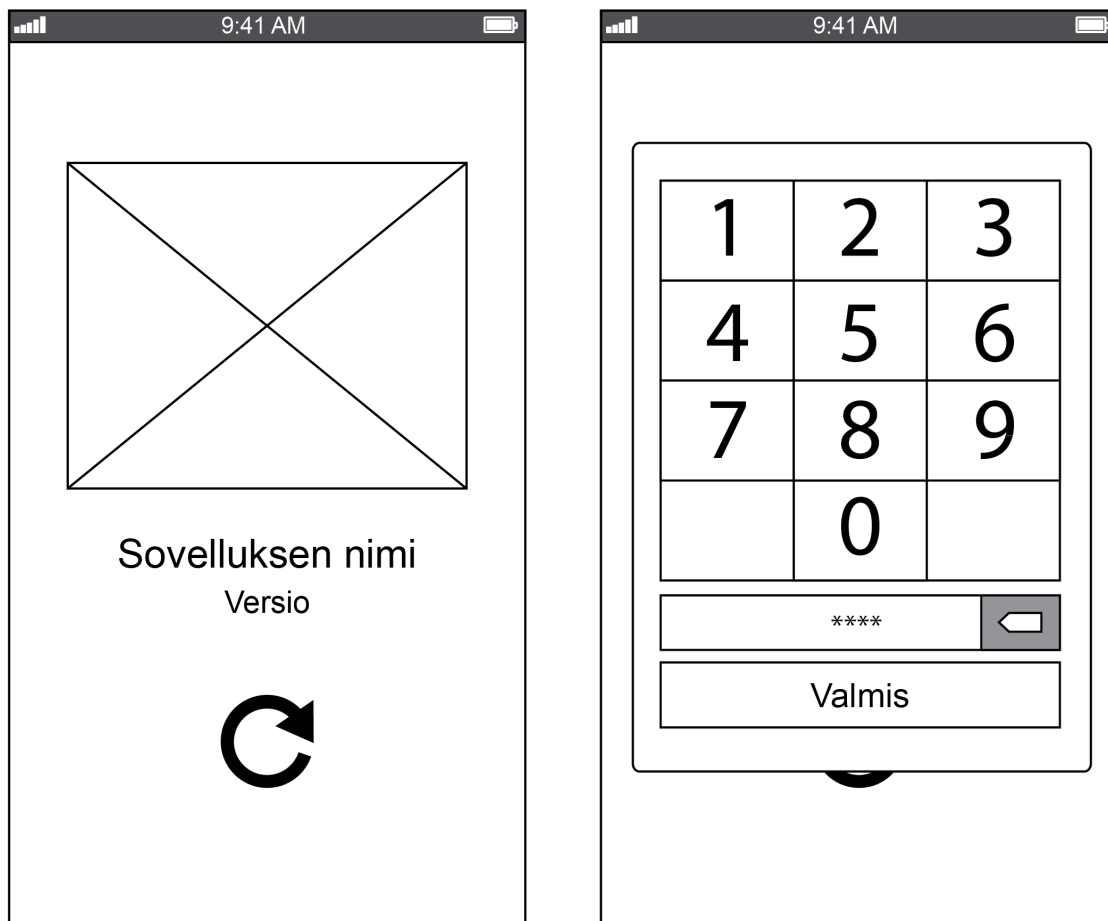
Peruskysymyksiä pitäisi olla niin vähäiset kuin vain mahdollista. Suorien tunnistetietojen, kuten nimi, osoite, kuva, henkilötunnus ja syntymäaika, keräämistä tulisi välttää, sillä niistä yksittäisen henkilön pystyy tunnistamaan helposti (Kuula 2006, 81-82). Sovelluksen ei tarvitse tietää käyttäjän oikeaa nimeä eikä se vaadi kirjautumista nimimerkinkään taakse, mutta se tarvitsee tiedot hänen sukupuolesta, iästä, painosta ja pituudesta sairaustietojen lisäksi. Mitään tietoja käyttäjän ei ole pakko antaa oikein, mutta sovelluksen toiminnan takia olisi suotavaa, jos käyttäjä voisi luottaa tietojaan sen käyttöön. Käyttäjällä tulee olla oikeus myös lopettaa kysymyksiin vastaaminen ja sovelluksen käyttäminen milloin vain (Kuula 2006, 138). Sovelluksen turvallisuus edellyttää luottamusta ja luottamus ennustettavuutta ja yksilön koskemattomuutta. Turvallisuuden

ongelmat liittyvät usein käytettävyyteen, suorituskykyyn ja vaivattomuuteen (Mäkinen 2006, 109-111). Käyttäjätunnusta vaativien sovelluksien rekisteröinti-tilanteessa käyttöystävällisyyttä parantava sosiaalisen median hyödyntäminen toisi mukanaan epävarmuutta käyttäjän tietojen turvaamisesta, varsinkin jos sovellukseen tulisi mukaan automaattinen tilan päivittäminen, kuten esimerkiksi MyFitnessPalissa on. Myös mainokset saattavat tuoda mukanaan epävarmuutta siitä, ketkä pääsevät näkemään käyttäjän tietoja.

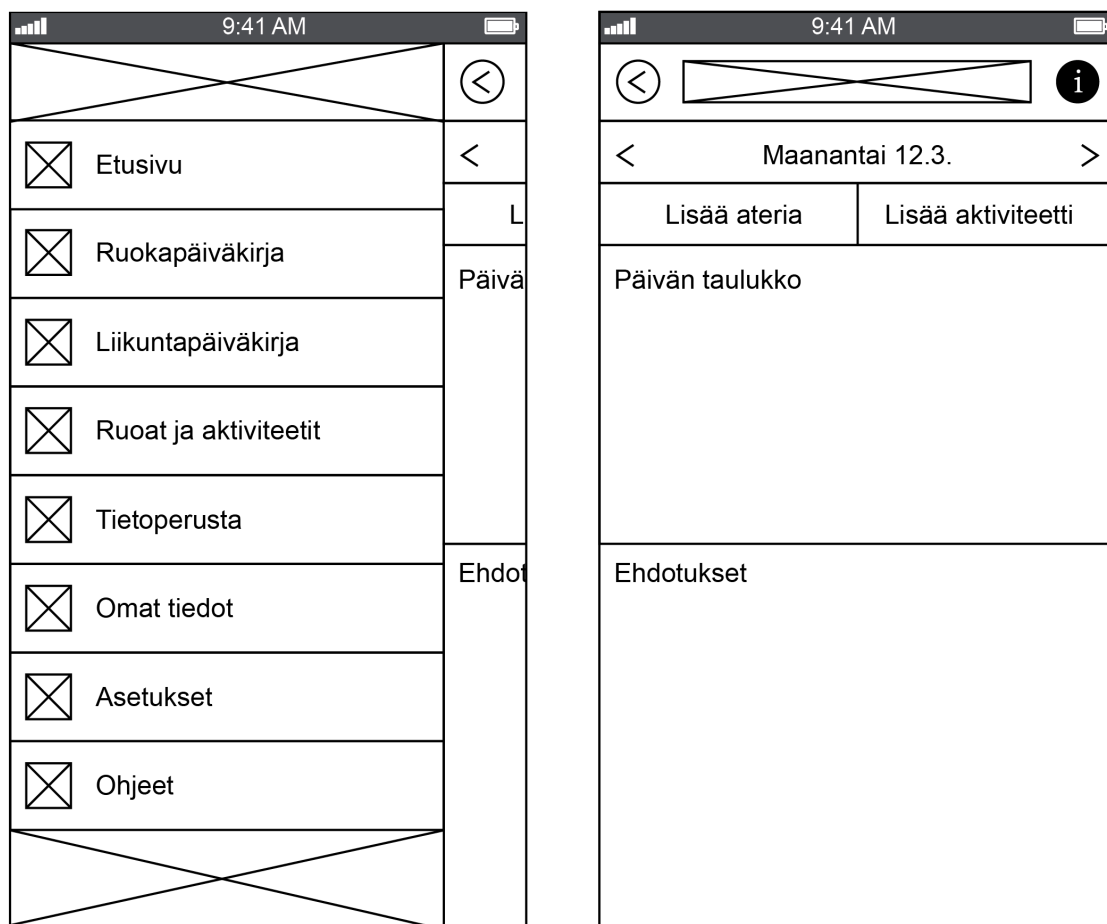
4.2.2 Perusnäkömöt

Kun sovelluksen avaa ensimmäisen kerran jälkeen, näytölle tulee latausnäkömöt (kuva 21). Latauksen ollessa valmis sovellus joko kysyy käyttäjän PIN-koodia tai suojauksen ollessa pois käytöstä siirtyy suoraan etusivulle (kuva 22). Etusivu koostuu päivän taulukosta ja ehdotusruudusta. Niiden yläpuolella on oikopolut ruokien ja aktiviteettien lisäys -näköymiin. Taulukko kertoo, mikä päivä on, miten paljon erilaisia ravintoaineita on saatu verrattuna henkilökohtaiseen suositukseen, ja miten paljon on liikuttu. Taulukko näyttää eri ravintoarvojen puutteen ja ylisäännin mahdollisimman yksinkertaisesti.

Ehdotusruudussa lukee valmiiksi tallennettuja, mahdollisimman lyhyiksi kirjoitettuja fraaseja, jotka ehdottavat yhden toistuvan ruokalajin tai elintavan muutosta toiseksi, esimerkiksi: ”Kokeile sokerin sijaan hunajaa teeheen, se sisältää noin 200 terveellistä ja luonnollista ainetta”. Välillä sovellus kertoo yleisiä vinkkejä ja faktoja terveellisistä elämäntavoista, kuten: ”Silloin tällöin herkuttelu ei ole epäterveellistä, vaan voi parantaa henkistä terveyttä” tai ”Nauti korkeintaan 2 ravintola-annosta alkoholia päivässä”. Yritän pitää käyttäjän valintoihin perustuvat ehdotukset mahdollisimman neutraaleina, mutta ne tulevat myös vertailemaan eri tahojen tuotteita keskenään niiden sisällön mukaan, esimerkiksi: ”Valitse kaupasta voin ja rasvaseoksen (Oivariini) sijaan margariinia (Becel, Keiju, Flora), ne sisältävät terveellistä pehmeää rasvaa”. Ylhäällä näkyvät sovelluksen logo, ohjeen pikakuvake ja valikon avaava painike, jotka näkyvät muissakin sivuilla samoilla paikoilla.

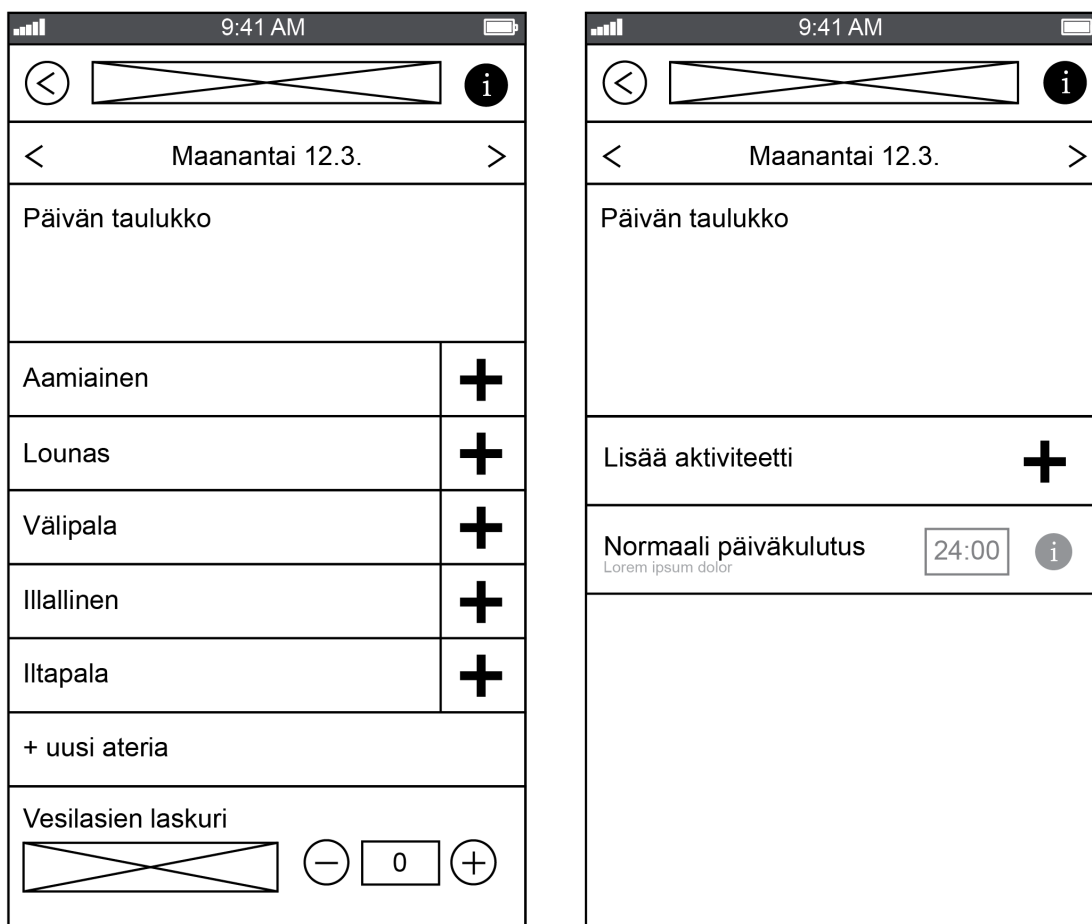


Kuva 21. Latausruutu ja PIN-koodin kysely.



Kuva 22. Valikkoon pääsee käsiksi vasemman ylänurkan kuvakkeesta. Kuvassa valikko ja etusivu.

Etusivun jälkeen tärkein osa sovellusta löytyy seuraavana valikostakin (kuva 23). Ruokapäiväkirjassa on myös päivämäärä ja taulukko heti ensimmäisenä edessä, mutta se ei ole täysin samanlainen kuin etusivulla, sillä päiväkirjan taulukossa ei ole mainittu liikunnasta saatuja arvoja. Taulukosta näkee, mitä ravintoaineita on saatu ravinnosta sopivasti ja mitä liikaa tai liian vähän. Arvot ovat vain suuntaa antavia, eivätkä aina täysin tarkkoja, sillä annoskokojen merkitseminen ei ole myöskään kovin tarkkaa. Päivämäärän vieressä olevia nuolia painamalla tai niiden kohdalta sivuille sormella vierittämällä saa vaihdettua päivää lähipäiviin ja pääsee näin katsomaan halutun päivän taulukkoa ja lisäämään mahdollisesti unohtuneita aterioita jälkikäteen.



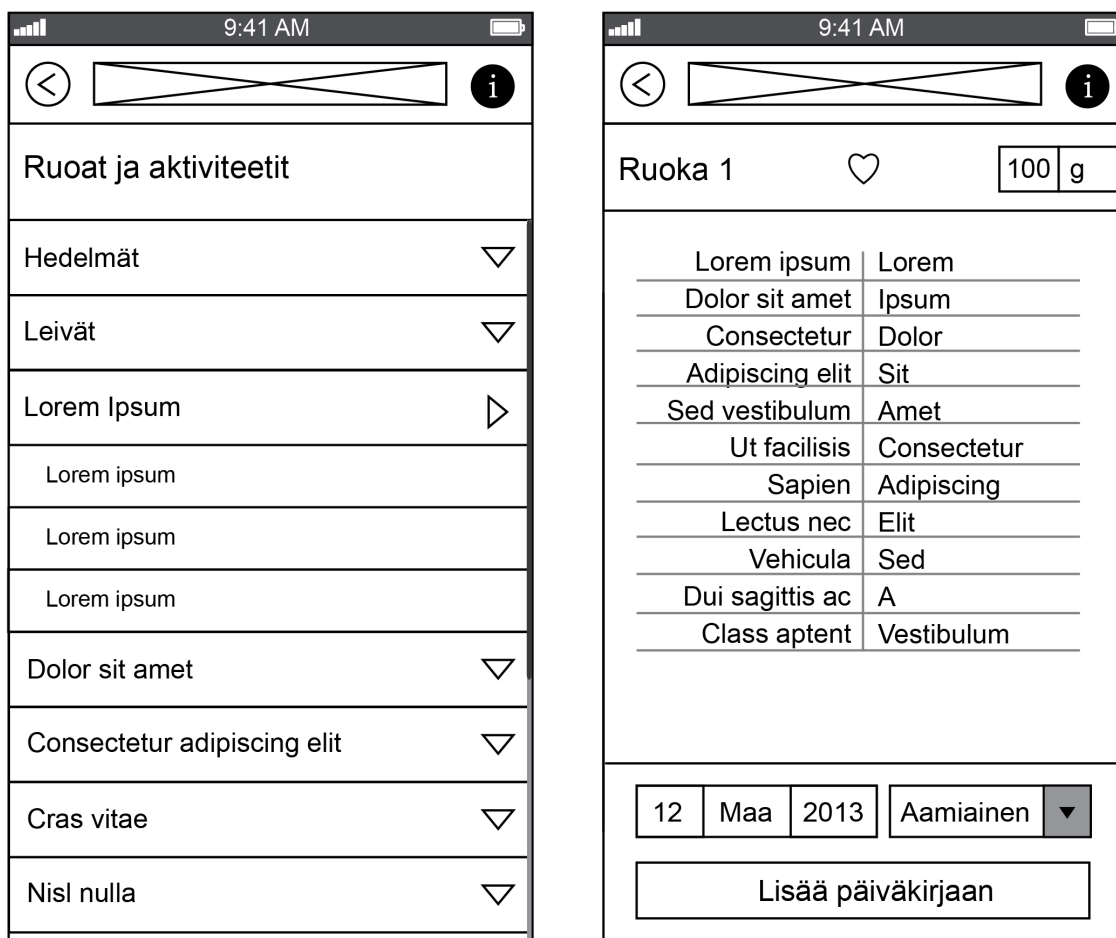
Kuva 23. Ruoka- (vas.) ja liikuntapäiväkirjojen päänäkymät.

Taulukon alapuolella on lueteltuna viisi ateriaa aamiaisesta iltapalaan. Aterioiden nimiä ja niiden vieressä olevia plusmerkkejä painamalla pääsee suoraan etsimään ja lisäämään ruoka-aineita. Kun ateriasa on jo lisättyä jotain, sen nimeä tai vieressä olevaa kolmiota painamalla avautuu alas lista, johon ruoat ovat merkittyinä. Aterioita voi tarvittaessa lisätä painamalla '+' uusi ateria' -painiketta niiden alapuolelta. Kaikkein alimpana on pieni vesilaskuri, johon voi lisätä tai poistaa yhden lasillisen vettä kerralla painamalla plus- ja miinusmerkkejä. Vesilasien määrä näkyy painikkeiden välissä olevasta ruudusta, mihin lasien määrän voi myös vaihtaa painamalla sitä ja kirjoittamalla luku ilmestyneen mobiililaitteen oman näppäimistön avulla. Laskurissa on myös tilaa kuvalle, joka havainnollistaa juotujen lasillisten määrän suositukseen nähden. Päiväkirjan muista näkymistä ja sen täyttämisestä kerron lisää omassa luvussaan.

Liikuntapäiväkirja löytyy ruokapäiväkirjan alapuolelta valikosta.

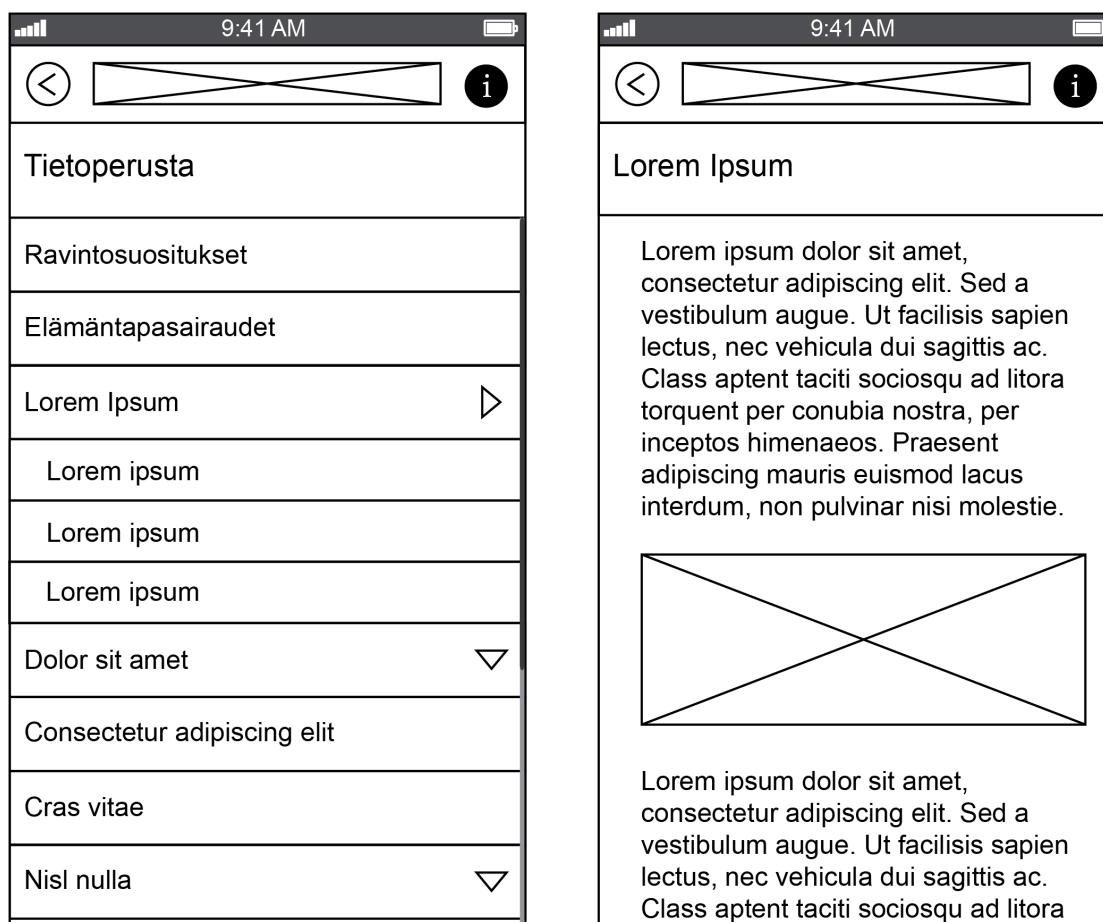
Liikuntapäiväkirjassakin on päivämäärä ja taulukko ylhäällä ja tällä kertaa se keskittyy vain aktiviteeteistä saatuihin tietoihin. Päiväkirja ei laske pelkästään urheilussa saatuja arvoja, vaan ottaa huomioon lepotilassakin tapahtuvan kulutuksen. Päiväkirjaan on jo oletuksena merkitty 24 tuntia normaalia päiväkulutusta, jonka aika muuttuu automaattisesti, kun jokin aktiviteetti lisätään. Normaali päiväkulutus lasketaan käyttäjätietoihin merkitystä aktiivisuustasosta. Aktiviteetin lisäys tapahtuu painamalla 'Lisää aktiviteetti' -painiketta. Liikuntapäiväkirjan täyttämistä kerron lisää omassa luvussansa.

Seuraavana valikossa on 'Ruokat ja aktiviteetit' -osio (kuva 24). Osiossa on lueteltuna kaikkien sovellukseen tallennettujen ruoka-aineiden, aterioiden ja aktiviteettien tiedot omina luokkina, kuten hedelmiin, juomiin ja leipiin järjestelyinä. Yläluokkaa painaessa avautuu alapuolelle alavalikko, jossa on lueteltuna nimikkeitä, kuten 'banaani' tai 'Vaasan ruispalat'. Nimikkeet ovat järjestetty aakkosjärjestykseen. Joskus nimikkeiden tilalla on toinen valikko, kuten 'liha' yläluokan jälkeen erilaiset lihatyypit, kuten nauta, sika ja kana, joista painamalla pääsee selaamaan nimikkeitä. Yhtä nimikettä painaessa pääsee sen omaan lisätieto-näkymäänsä, josta näkee kaikki ne ruoka-aineet/kulutustiedot, jotka kyseisellä nimikkeellä on. Ruokia ja aktiviteetteja on myös mahdollista lisätä näkymästä käsin suosihin ja päiväkirjaan haluamaansa ateriaan ja päivään, missä tilanteessa sovellus antaa vain reaaliaikaisen palautteen toiminnon onnistumisesta ja pysyy näkymässä. 'Lisää päiväkirjaan' -painikkeen tekstin tilalle tulee 'lisätty päiväkirjaan' ja suosikkeja kuvaava sydän vaihtaa väriä merkitsemään 'täyttä'. Ruokat ja aktiviteetit näyttävät nopeasti kaiken, mitä käyttäjä haluaa tietää vaikka kaupassa ruoka-aineita valitessaan. Myöhemmin osioon voisi tuoda lisäominaisuuden, jolla kahta nimikettä pystyisi vertailemaan toisiinsa.



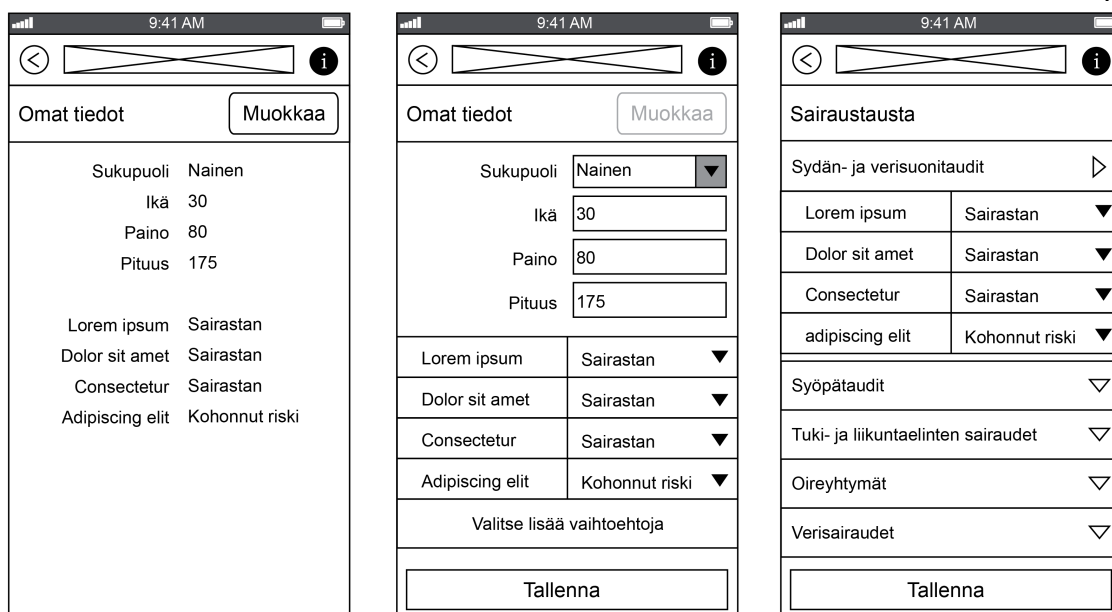
Kuva 24. Ruokat ja aktiviteetit -osio (vas.) ja ruokatuotteen nimikkeistä avautuva lisätietoikkuna.

Tietoperusta (kuva 25) näyttää melkein samalta kuin edellä mainittu näkymä. Tietoperustaan on lueteltu kaikkein tärkeimmät sovelluksen käyttämiseen liittyvät termit, kuten ravintosuositukset ja elämäntapasairaudet. Termejä painamalla pääsee näkymään, jossa ylimpänä lukee valittu nimike ja sen alapuolelta alkaa mahdollisimman lyhyesti, mutta selkeästi kirjoitettu tiivistelmä ja selitys nimikkeestä ja siihen liittyvistä asioista. Mukana voi olla kuvia. Joihinkin tietoperustan nimikkeihin voi liittyä alanimikkeitä, jolloin sen painamisesta ne avautuvatkin alapuolelle listana. Uudestaan nimikettä painamalla alanimikkeet saa takaisin piiloon. Tietoperusta on otettu mukaan sovellukseen tuomaan käyttäjille tietoa sovelluksen toiminnasta, tarkoituksesta ja sisällöstä, sekä suomalaisista kansansairauksista ja elämäntavoista.



Kuva 25. Tietoperusta ja yksi sen nimikkeistä avattuna.

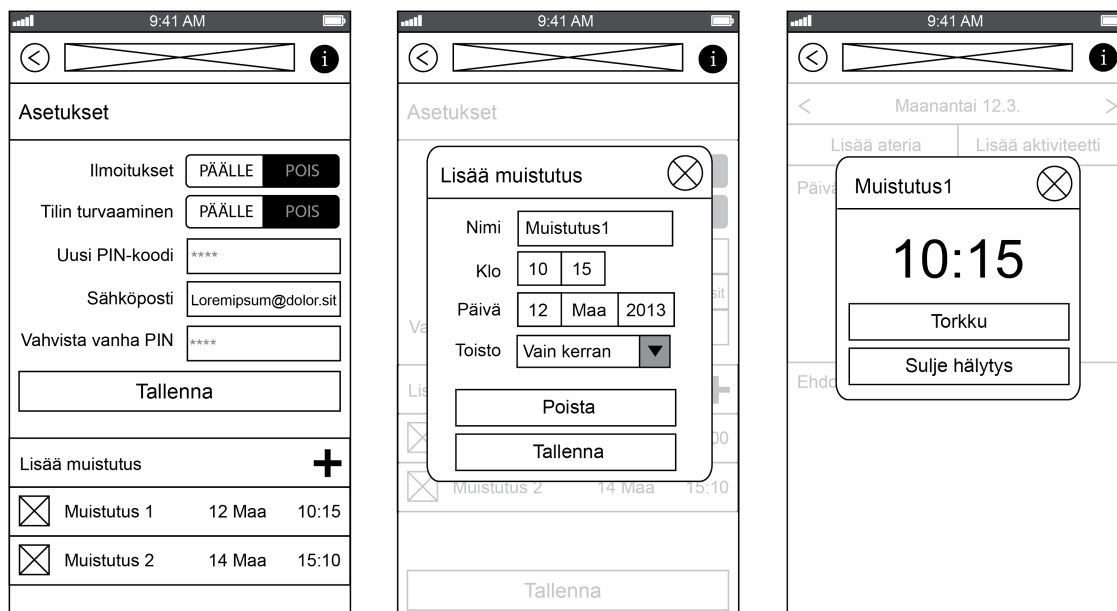
Omiin tietoihin (kuva 26) pääsee myös käsiksi valikosta. Tiedoissa on kaikki peruskysymykset, jotka kysyttiin käyttäjältä ensimmäistä kertaa sovellusta käyttäessä ja niiden sairaustausta -monivalintakysymysten vastaukset, joihin käyttäjä on valinnut vastaukseksi muun kuin oletuksena toimivan 'en sairasta'. Ylhäältä löytyvä 'muokkaa' painike muuttaa vastaukset taas muokattavaan muotoon. Jos käyttäjä haluaa lisätä uuden sairauden listaansa, voi hän tuoda näkyville kaikki loputkin jo aikaisemmin kysytyt sairaudet painamalla 'Näytä lisää vaihtoehtoja' -painiketta. Silloin näkymä muuttuu melkein samanlaiseksi kuin ensimmäistä kertaa omaa sairaustaustaa täyttäessä. Muutokset voi tallentaa painamalla 'Tallenna'.



Kuva 26. Omat tiedot perusnäkyssä ja muokkausnäkyssä, sekä sairaustausta -näky uudestaan.

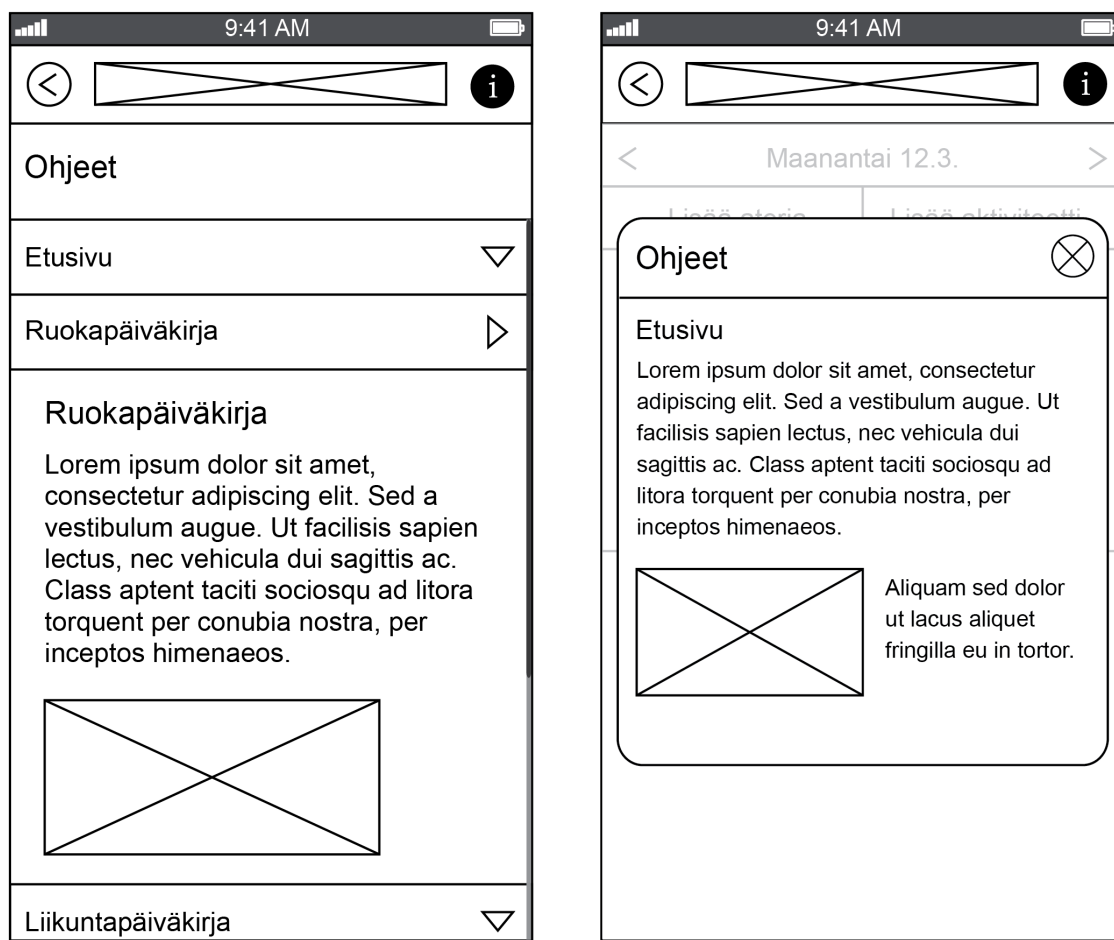
Monissa vertailtujen palveluiden asetuksissa kysytään kieltä ja mittajärjestelmää. Suunnittelemassani sovelluksessa ei tarvita näitä asetuksia, sillä sovellus tulee olemaan käytettävissä vain Suomessa. Sen sijaan asetuksista löytyvät turva-asetukset ja ilmoitukset (kuva 27). Turva-asetuksilla voi ottaa käyttöön PIN-koodin, muokata koodia tai ottaa sen pois käytöstä. Asetuksista pystyy myös lisäämään, muokkaamaan ja poistamaan sähköpostiosoitteen koodin palauttamista varten. Asetuksien yhteydessä ovat myös ilmoitukset ja muistutukset. Ilmoitukset voidaan ottaa vain käyttöön ja pois käytöstä. Kun ne ovat käytössä tulee käyttäjän laitteen ylhäältä löytyvälle tilariville muistutuksia sovelluksen käytöstä ja ehdotusruudun vinkkejä. Muistutuksia pystyy luomaan 'lisää muistutuksia' -painikkeesta, jolloin avautuu ponnahdusikkuna, jossa muistutukselle voi antaa halutessaan nimen ja kellonajan ja määrittää, mille päivälle muistutus tulee ja kuinka usein sitä toistetaan. Toiston vaihtoehdot ovat 'vain kerran', 'joka päivä' ja 'kerran viikossa'. Viimeisenä löytyvät 'poista' ja 'tallenna' -painikkeet. Kun tiedot ovat tallennettu, päästään takaisin asetuksiin, jonka kautta muistutusta pääsee vielä muokkaamaan tai poistamaan edelliseen näkymään. Kun muistutukseen tallennettu päivämäärä ja kellonaika osuvat yhteen Itä-Euroopan aikavyöhykkeen aikaan, ilmestyy käyttäjän tilariville ponnahdusikkunana muistutuksen nimi ja sovellus päästää äänimerkin. Samalla ilmestyy tilariville muistutuksen kuvake. Hälytyksen voi joko suoraan sulkea tai

sen voi antaa soida uudestaan 10 minuutin kuluttua painamalla 'Torkku'. Muistutukset toimivat, vaikka sovellus olisi suljettuna, mutta ei, jos laite on kiinni. Siinä tilanteessa muistutus tulee kun käyttäjä avaa mobiililaitteensa.



Kuva 27. Asetukset, muistutuksien lisäys ja itse muistutus ponnahdusikkunoina.

Ohjeet ovat aina helposti saatavilla pienestä linkistä heti logon oikealta puolelta. Yläpalkista valittuna ohjeet näyttävät automaattisesti vain sillä hetkellä auki olevan sivun ohjeet (kuva 28). Valikosta ohjeisiin mentäessä pystyy näkemään kaikkien sivujen ohjeet peräkkäin järjestyksessä. Ohjeissa ohjeistetaan, mitä mistäkin löytyy ja kuinka täytettäviin kohtiin lisätään tietoa. Ohjeissa on tärkeimpiä kohtia kuvaamassa esimerkkikuvat. Ruokapäiväkirjan ohjeesta löytyvät myös laskemista helpottavat annoskokojen selvennykset. Muualta kuin valikosta käsin avatessa ohjeet tulevat esiin ponnahdusikkunana, jonka pystyy sulkemaan joko painamalla ikkunan ulkopuolelle tai painamalla pientä kuvaketta oikeassa yläkulmassa. Jos ikkunassa on niin paljon tekstiä, että se ei mahdu näyttöön, pysyy ponnahdusikkuna paikallaan ja käyttäjä voi liikuttaa sormellaan loput tekstit näkymään ilman että ikkuna ja yläkulman sulkemispainike siirtyy mukana ylös.

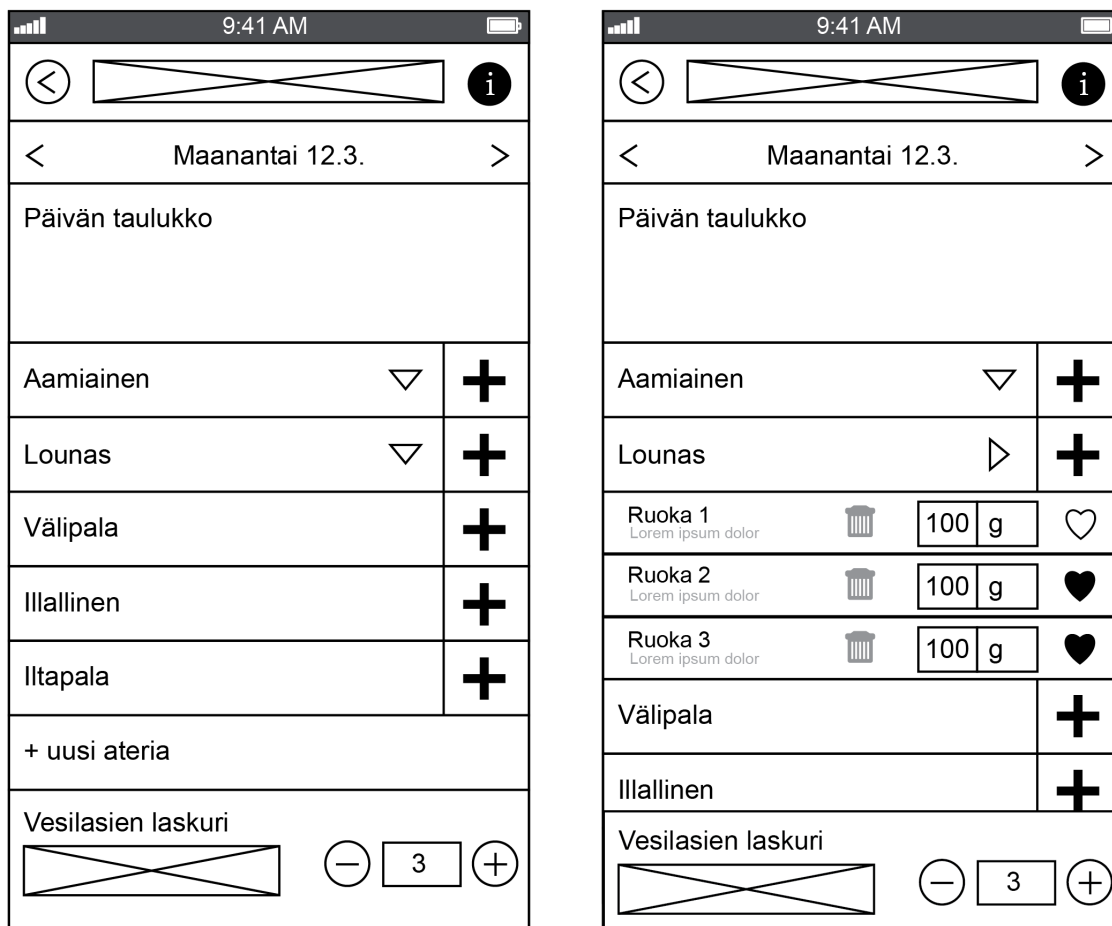


Kuva 28. Ohjeet valikon (vas.) ja pikapainikkeen kautta avattuna.

4.2.3 Ruokapäiväkirjan täyttäminen

Ruokapäiväkirjan päänäkymästä (kuva 29) pääsee nopeasti täyttämään aterioita painamalla aterian nimen vieressä olevaa plusmerkkiä. Päänäkymässä aterian nimeä tai sen vieressä olevaa nuolta painamalla avautuu lista ruoista, jotka ovat jo merkitty. Ruokien alapuolella pienemmällä fontilla kirjoitettuna näkyy ruoan perusarvot, kuten kalorien ja sokerien määrät. Tietojen vieressä näkyy pieni roskakoria muistuttava ikoni, joka painamalla voi poistaa jo merkityjä ruokia yksi kerrallaan. Ikonia painaessa lisätty tuote häviää heti ilman varmistusta ja virheellisten painamisten estämiseksi olen sijoittanut sen kauemaksi muista painikkeista. Viimeinen jo merkityn ruoka-aineen vieressä oleva ikoni kuvaa suosikkeja, joihin haluttuja tuotteita voi lisätä. Ikoneja on kaksi erilaista, joista toinen viestii 'lisää tuote suosikeihisi' ja toinen, että 'tuote on jo suosikeissa'. Jälkimmäistä ikonia painaessa tuote häviää suosikeista ja ikonista

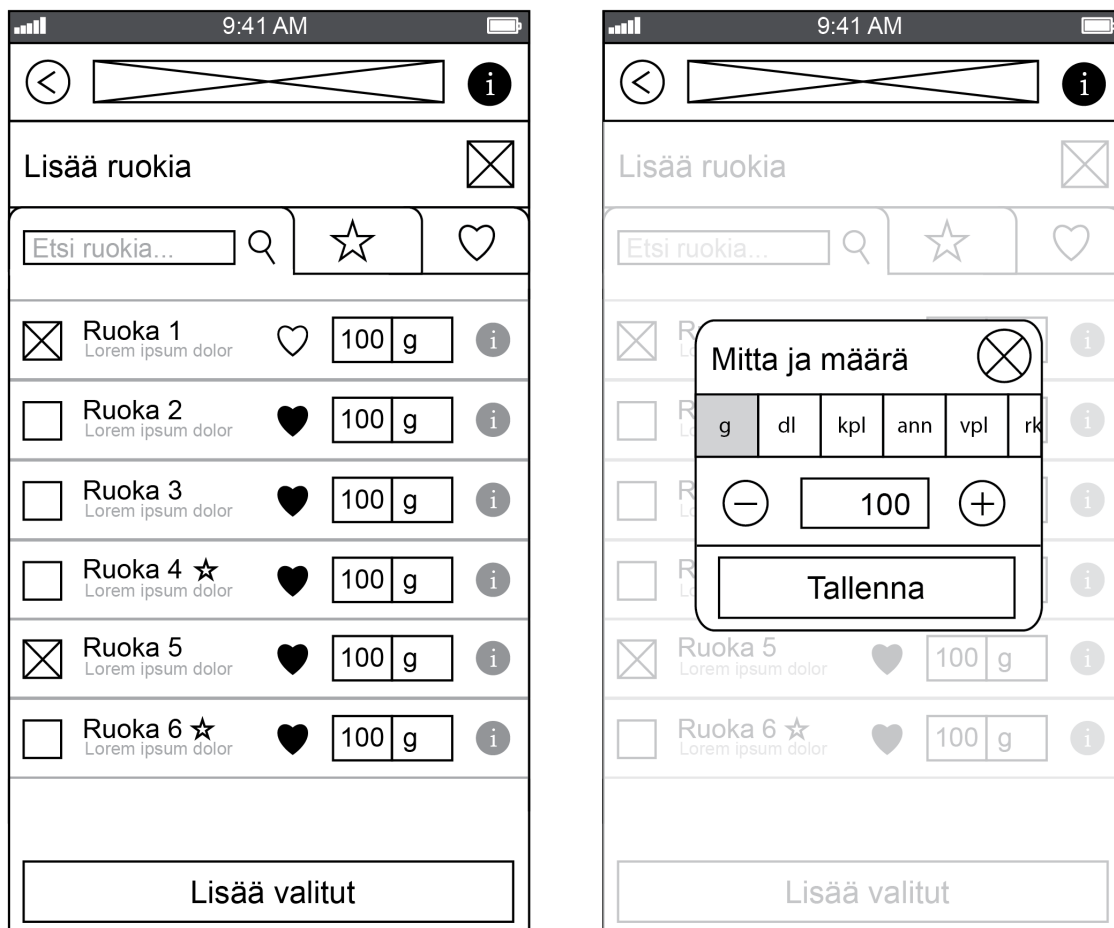
tulee ensimmäiseksi mainitun näköinen. Alimpana on vesipäiväkirja, joka vain laskeutuu hieman ja pysyy muuten paikallaan ja näkyvillä, vaikka ruokapäiväkirjaan lisäisi niin paljon tuotteita, että alimpaan ateriaan päästäkseen pitää rullata näkymää alaspäin.



Kuva 29. Ruokapäiväkirjan perusnäkö. Lounaan ruokatiedot piilotettuna (vas.) ja esillä.

Kun aterian viereistä plusmerkkiä painaa päästään 'Lisää ruokia' -näkömään (kuva 30). Näkymässä on kolme välilehteä ruoka-aineiden etsimiseen. Ensimmäinen ja oletuksena valittu välilehti on nimellä etsimistä varten. Käyttäjä voi kirjoittaa hakukenttään tuotteen nimen ja painaa sitten joko rivinvaihtoa tai kentän vieressä olevaa ikonia. Kirjoittaessa sovellus ehdottaa samalla tavalla alkavia sanoja hakukentän alapuolella. Kun etsintä on suoritettu, ilmestyy kentän alle lista löydetyistä tuotteista. Hakutoiminto etsii myös samantapaisia sanoja niin, että jos käyttäjä tekee kirjoitusvirheen, sovellus silti todennäköisesti löytää hänen etsimänsä tuotteen. Ruokatuotteita löytyy listasta eri valmistajilta

ja eri tavalla valmistettuina. Samanlaisia ruoka-aineita pystyy löytämään siis useampien eri nimikkeiden kautta. Löydetyt ruoka-aineet näkyvät hakukentän alapuolella.



Kuva 30. Lisää ruokia -näkyvä ja määrän ja mittayksikön valintaan tehty ponnahdusikkuna.

Toisessa välilehdessä on suosituksia kuvaava tähti-ikoni, jota painamalla hakutuloksissa näkyvät tuotteet muuttuvat palvelun suosittelemiin tuotteisiin. Suositukset on jaettu eri aterioiden välille, niin että sieltä löytyvät eri tuotteet aamiaiselle kuin lounaalle. Suositukset myös muuttuvat sen mukaan, mitä käyttäjälle tehty henkilökohtainen ravintosuositus katsoo parhaiksi tuotteiksi. Suositusten vieressä on kolmas ja viimeinen välilehti, jossa on suosikkia kuvaava sydän-ikoni. Sitä painaessa suositustuotteet muuttuvat käyttäjän itse omiksi suosikeiksi merkitsemiksi tuotteiksi. Jos suosikeista palaa takaisin haku-näkymään, näkyy siinä vieläkin käyttäjän viimeksi etsimät tuotteet. Jokaisesta näkymästä voi valita tuotteita, eivätkä valinnat katoa toiseen näkymään.

siirtyessä. Valintojen kokonaismäärä tulee lukemaan 'Lisää valitut' –painikkeen yläpuolella tekstinä 'X kohdetta valittuna'.

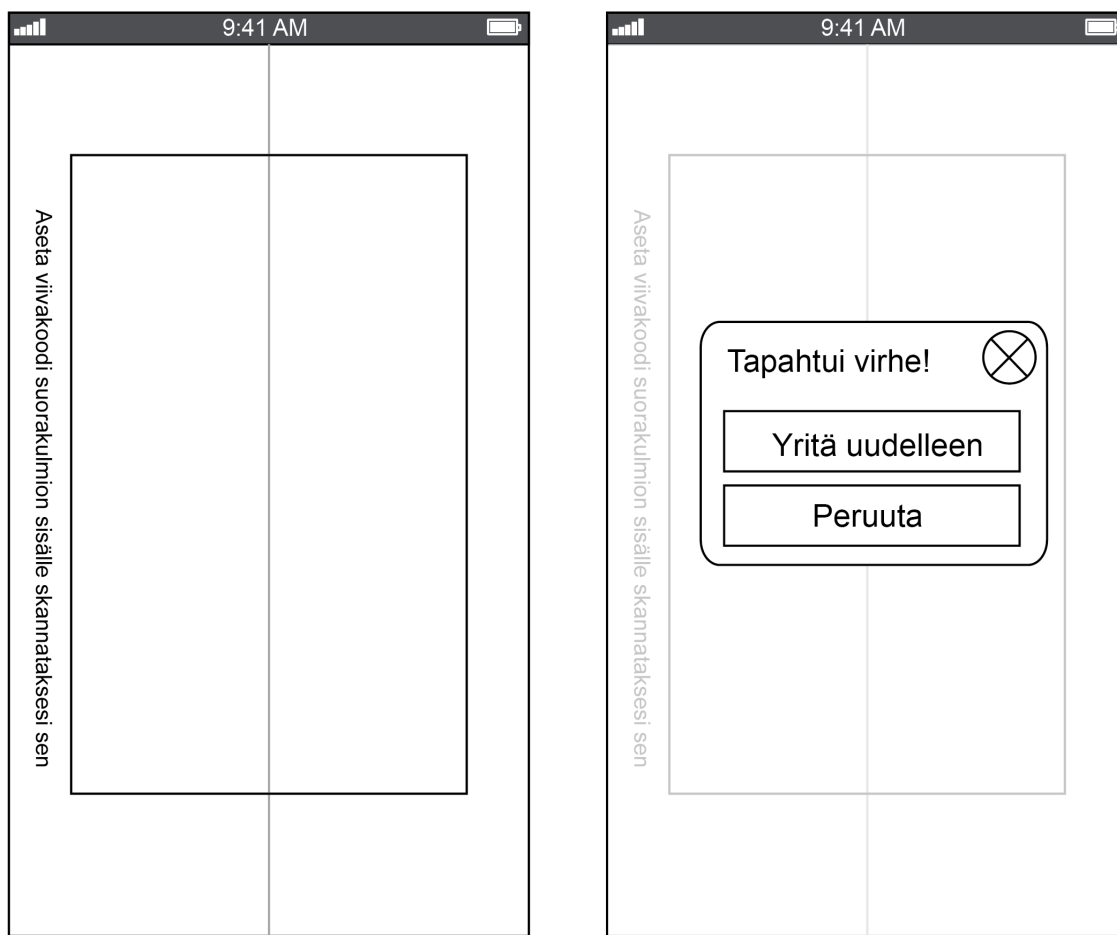
Kaikkien tuotteiden nimien vieressä on ruutu, joita painamalla pystyy valitsemaan ja poistamaan valinnoista tuotteita. Käyttäjä pystyy valitsemaan useampia tuotteita ja lisäämään ne päiväkirjaan painamalla 'Lisää valitut'. Tuotteiden alapuolella näkyvät samat perustiedot, jotka ovat myös päiväkirjan perusnäkyvässä. Ruoan nimen perässä voi olla pieni tähti-ikoni, joka kuvaa suositusta. Suositus -välilehdessä kaikkien tuotteiden perässä on pieni tähti. Nimen ja mahdollisen ikonin jälkeen on suosikkia kuvaava sydän-ikoni, joka käyttäytyy samoin kuin edellisessä näkyvässä. Ikonin jälkeen on kaksi yhteen nidottua kenttää, joista ensimmäinen kuvaa ruoan määrää ja toinen mittayksikköä. Kumpaa tahansa painamalla aukeaa 'Mitta ja määrä' –ponnahdusikkuna, josta käyttäjä voi sormella vierittämällä etsiä haluamansa mittayksikön ja lisätä joko plus- ja miinusmerkkejä tai matkapuhelimen omia näppäimiä käyttämällä haluamansa määrän. Käyttäjän oletetaan merkitsevät mittayksikkö ensin, sillä sen muuttaminen muuttaa automaattisesti myös määrää. Pienen ominaisuuden avulla pystytään myös laskemaan, vaikka kuinka monta grammaa arvioidaan olevan leipäviipaleessa. Päiväkirjan oletusmäärät ja -mittayksiköt ovat merkitty jokaiseen tuotteeseen erikseen, esimerkiksi juustot löytyvät aina oletuksena viipaleina ja kananmunat kappaleina, niin että käyttäjän ei tarvitse laskea juustoviipaleita grammoina. Tämä ominaisuus puuttui tai oli puutteellinen melkein jokaisessa esimerkkipalvelussa.

Viimeksi riviltä löytyy lisätietoa kuvaava ikoni, joka avaa 'Lisätietoa' –ponnahdusikkunan (kuva 31). Kuten muissakin ponnahdusikkunoissa ylhäältä löytyvää ikonia tai vaaleampana näkyvää taustaa painaessa ikkuna sulkeutuu. Ponnahdusikkunassa näkyy ensin samat tiedot kuin edellisessä näkyvässä paitsi tuotteen alla näkyneet perustiedot, joiden tilalla on kokonainen lista kaikista tuotteen ravintoarvoista. Arvoja ollessa enemmän voi niitä vierittää näkyviin ilman että ponnahdusikkunan reunat tai sen alakulmassa oleva painike 'Lisää päiväkirjaan' katoavat näkyvistä. Painikkeesta painaessa sulkeutuu ja uudestaan avattuna painikkeen tilalla on 'Poista päiväkirjasta' -painike.



Kuva 31. 'Lisätietoa' -ikkuna ja lisävalikko.

Ruokien lisäys -näkyvän oikeassa ylänurkassa on lisävalikkoa kuvaava ikoni. Siitä painaessa avautuu pieni ponnahdusikkuna, jossa on linkki viivakoodinlukijaan, uuden reseptin luomiseen ja omien reseptien katsomiseen, sekä mahdollisuus kopioida sama ateria joltain aikaisemmalta päivältä. 'Lue viivakoodi' -painiketta painaessa häviää kaikki muut paitsi puhelimen tilarivi ja tilalle tulee melko perinteiseltä näyttävä matkapuhelimeen tarkoitettu viivakoodinlukija (kuva 32). Keskellä olevan laatikon sisään pitää yrittää mahduttaa haluttu viivakoodi ja sitten keskellä vilkkuva viiva lukee sen ja siirtää käyttäjän sitten automaattisesti ruokapäiväkirjanäkymään, jossa on auki luetun viivakoodin lisätietoa -ponnahdusikkuna. Tuotteen voi siitä normaalisti lisätä päiväkirjaan ja suosikeihin. Jos viivakoodin lukeminen epäonnistuu tai tuotetta ei jostain syystä löydy, viivakoodinlukijan päälle tulee virheilmoitus ja vaihtoehdot 'yritä uudelleen' ja 'peruuta', jota painamalla päästään takaisin edelliseen näkymään.



Kuva 32. Viivakoodinlukija.

Jos käyttäjä ei löydä haluamaansa ruoka-ainetta tai reseptiä, hän voi luoda oman 'Lisää uusi resepti' -painikkeen kautta (kuva 33). Käyttäjä pääsee tätä kautta uudelle sivulle, johon hän voi määritellä reseptin sisällön ja nimen. Oletusnimellä 'Ateria(1, 2, 3...)' tai käyttäjän itse valitsemalla nimellä reseptin voi myöhemmin löytää 'Omat reseptit' -kohdasta, joka löytyy edellisen näkymän lisävalikosta seuraavana. Nimen alapuolella olevaa painiketta 'Lisää ainesosia' kautta voi siirtyä 'Lisää ruokia' -näkömää melkein täysin muistuttavaan näkömään, josta voi samalla tavalla etsiä ja valita haluamansa ruoka-aineet ja lisätä ne sitten reseptiin.

Ruoka-aineita voi lisätä suosikeihin tästäkin näkömästä. Kun ruoka-aineita on lisätty, ne näkyvät reseptin nimen alapuolella. Ruoka-aineita pystyy poistamaan ja niiden määrää muuttamaan. Kun resepti on käyttäjän mielestä valmis, hän voi tallentaa sen omiin resepteihinsä. Resepti ei päädy muiden käyttäjien käytettäväksi ja löytyy sen tehneen käyttäjän tilillä niin kauan kunnes se joko

poistetaan sieltä tai koko sovellus poistetaan. 'Omat reseptit' -kohta listaa käyttäjän määrittämät reseptit ja antaa mahdollisuuden poistaa, muokata tai luoda uuden reseptin ja lisätä valitut reseptit ruokapäiväkirjaan. Poistaessa sovellus varmistaa käyttäjän päätöksen. Muokatessa ja uuden reseptin luodessa käyttäjä pääsee taas 'Lisää uusi resepti' -näkömään.



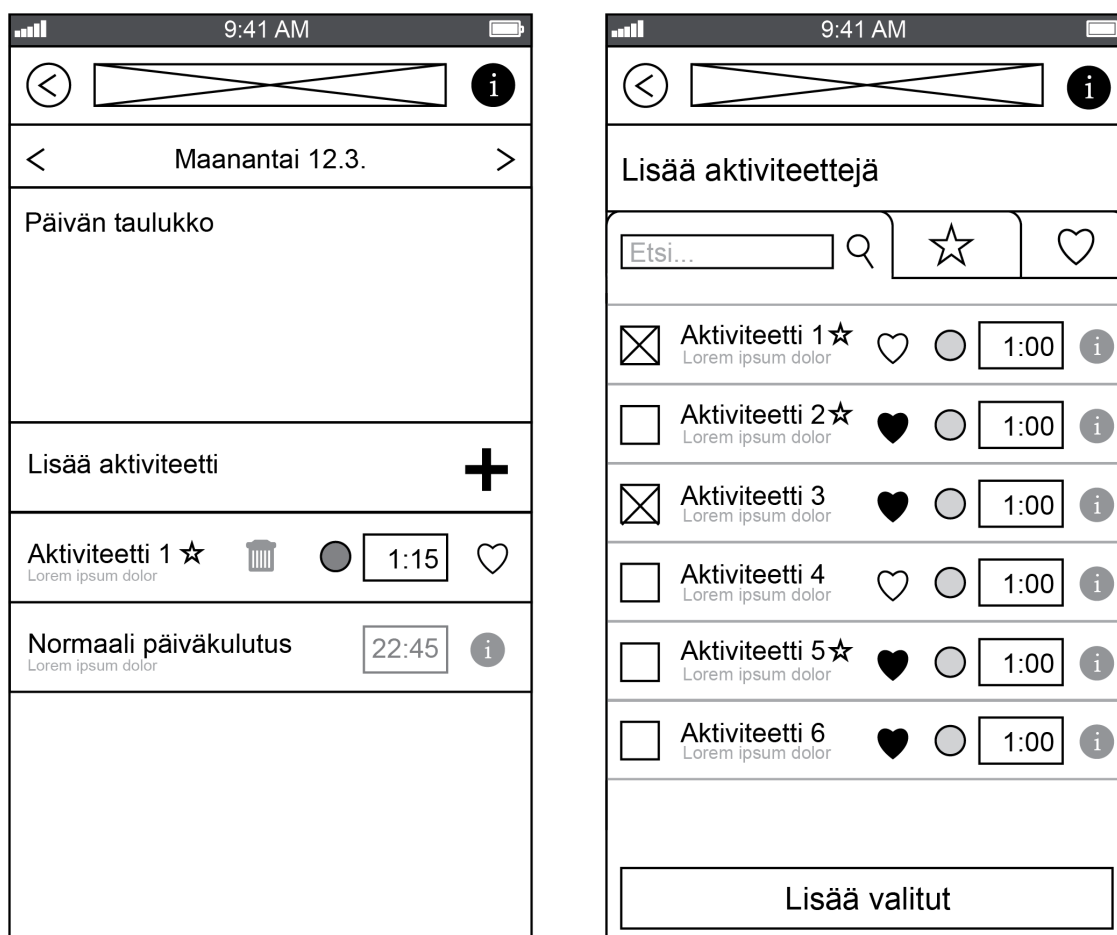
Kuva 33. 'Omat reseptit', 'Lisää uusi resepti' ja 'Lisää ainesosia' -näkömät.

Lisävalikon viimeinen kohta on aiemman aterian kopioiminen valittuun ateriaan. Käyttäjä valitsee alavetovalikosta haluamansa päivämäärän, joka voi olla myös tulevaisuudessa, sillä ruokapäiväkirjaa ei tarvitse täyttää järjestyksessä. Kun päivämäärä on valittu, valitaan mikä ateria halutaan siirtää valikosta. Lopuksi painetaan 'Valitse', jolloin sovellus palaa automaattisesti päiväkirjaan. Jos ennen aterian kopioimista on valittu muita ruoka-aineita, näkymä palaa edelliseen eli 'Lisää ruokia' -näkömään. Jos valitun päivän valitussa ateriassa ei ole merkittynä mitään, näkymä palaa silti edellä mainittuihin ja päiväkirjaan ei ilmesty mitään uusia ruoka-aineita. Kopioidut ruoka-aineet eivät poista mitään jo aiemmin merkittyjä ruokia.

4.2.3 Liikuntapäiväkirjan täyttäminen

Liikuntapäiväkirjan täyttäminen eroaa vähän ruokapäiväkirjasta (kuva 34).

Taulukon alla on 'Lisää aktiviteetti' -painike, josta painamalla päästään aktiviteettien lisäys -näkymään. Painikkeen alapuolella on listattuna kaikki jo tallennetut aktiviteetit ja oletuksena oleva 'normaali päiväkulutus' -aktiviteetti. Oletusaktiviteetin perässä on merkittynä automaattisesti muuttuva kesto, jonka väri kertoo käyttäjälle, ettei lukua pysty muuttamaan itse painamalla sitä toisin kuin normaalisti. Oletusta ei pysty myöskään poistamaan tai lisäämään suosikeihin. Sen sijaan siitä pystyy saamaan lisätietoa painamalla tuttua kuvaketta. Muita aktiviteetteja pystyy poistamaan, ja lisäämään ja poistamaan suosikilistalta samalla tavalla kuin ruokapäiväkirjassa. Keston ja tehokkuuden pystyy muuttamaan joko liikunnan tehoa kuvaavaa värillistä palloa tai sen vieressä näkyvää kenttää painamalla. Silloin aukeaa ponnahdusikkuna 'Tehokkuus ja kesto', jossa pystyy määrittelemään tehokkuuden viiden vaihtoehdon väliltä ja aktiviteetin keston rullasta (kuva 35).



Kuva 34. Liikuntapäiväkirjan päänäkymä ja aktiviteettien lisäys -näkymä.



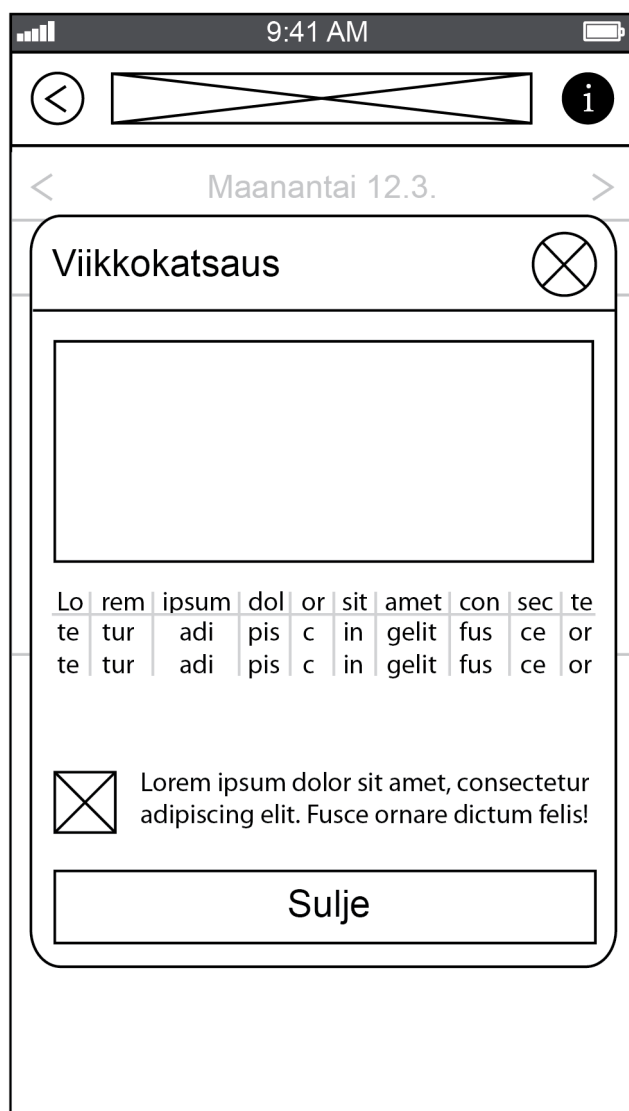
Kuva 35. Aktiviteetin lisätiedot ja 'Tehokkuus ja kesto' -ponnahdusikkuna.

'Lisää aktiviteetti' -näkyvä eroaa 'Lisää ruokia' -näkömystä siten, että ruokien annoskokojen tilalla on aktiviteetin kesto. Aktiviteetteja voi lisätä samalla tavalla kuin ruokia omaan päiväkirjaansa, mutta niissä ei tarvitse huolehtia menevätkö ne oikeisiin lokeroihinsa, kuten ruokien on suositeltavaa mennä oikeisiin aterioihinsa. Käyttäjälle suositellut aktiviteetit löytyvät omasta välilehdestään ja hänen itse lisäämänsä suosikit kolmannesta välilehdestä. Lisätieto -ikkuna tulee esiin kuvaketta painamalla ja tällä kertaa siinä näkyy aktiviteetin peruskulutukset, mahdollisesti kuvallisia ohjeita oikein liikkumiseen ja yhteenveto siitä, kenelle sitä suositellaan ja miksi. Näkymässä on mahdollista lisätä aktiviteetti suosikeihin ja lisätä se päiväkirjaan.

4.2.4 Lisäominaisuudet

Joka maanantai on viikkokatsauspäivä. Sovellus kerää päiväkirjojen avulla

tietoa käyttäjän viikosta ja kun hän käyttää sovellusta seuraavana maanantaina, ilmestyy ruutuun ponnahtusikkunana taulukko edellisestä viikosta (kuva 36). Taulukossa näkyy käyttäjän viikon aikana saamia arvoja ja suosituksia graafisessa taulukossa ja lueteltuina sen alle. Alimpana on yhteenveto viikon terveellisyydestä ja mahdollisesti joku kannustava piirustus tai arvosana kuvana. Ponnahtusikkuna voidaan sulkea kuten normaalistikin sovelluksessa ja viikkokatsauksen saa takaisin etusivulta, mutta vain maanantain aikana. Tällöin linkki ponnahtusikkunaan näkyy taulukon ja ehdotusruudun välissä tekstinä ”Viikkokatsaus”. Tällä yritän saada käyttäjän aktiiviseksi käyttämään sovellusta päivittäin.



Kuva 36. Viikkokatsaus.

Sovelluksen asennuksessa tulee mukana pienoishjelma, jonka voi laittaa

matkapuhelin alkunäytölle. Pienisohjelma näyttää kyseisen päivän taulukon, joka on samanlainen kuin etusivun päivän taulukko. Pienisohjelma toimii ja näyttää käyttäjän saamat ravintoarvot, vaikka sovellus olisikin muuten suojattu. Jos sovellus poistetaan, poistuu pienisohjelma automaattisesti mukana.

4.3 Toiminnot

Lähdin miettimään Käytettävyyden psykologia -kirjan (Sinkkonen, Kuoppala, Parkkinen, Vastamäki 2002) avulla, millainen henkilö tulisi käyttämään sovellustani. Rajasin käyttäjäryhmän 18-50-vuotisiin suomalaisiin ihmisiin, sillä halusin tehdä sovelluksen selkeälle ihmisryhmälle. Alaikäisille ja vanhuksille suunnittelussa tulee omia haasteita sovelluksen asetteluun, sisällön ja helppokäyttöisyyden kannalta. Halusin keskittyä vain suomalaisten elintapasairauksiin, enkä tuoda muissa maissa yleisten sairauksien tutkimiseen ja kielen kääntämiseen liittyviä lisätyötä ottamalla ulkomaita mukaan käyttäjäryhmään. En myöskään erikseen huomioi sovelluksessani näkö- tai muita vammaisuuksia.

Sinkkonen (ym. 2002) kysyvät, mikä on käyttäjien tavoite, missä he käyttävät sovellusta ja mitä käyttäjä tekee, kun käyttää sitä. Sovelluksen käyttäjien tavoitteena voi olla uuden tiedon ja ideoiden etsiminen, tuen saaminen ja terveellisimpiin elämäntapoihin pyrkiminen. Tietoa käyttäjä tulee saamaan työni tietoperusta -osiosta, jossa on kerrottu kaikkein tärkeimpiä tietoja elämäntapapainotteisista sairauksista, ravinnon ja liikunnan vaikutuksista niihin ja terveyteen, erilaisista ravintosuosituksista ja myös tietoa sovelluksesta ja sen tarkoituksesta. Ideoita ja tukea oman terveyden parantamiseen käyttäjä saa ehdotus-osiosta, joka vaihtuu joka kerta, kun etusivulle menee. Ehdotuksia voi itsekin selailta vetämällä sen kohdalta sormella kumpaan tahansa suuntaan. Päiväkirjojen täyttämässä voi selailta henkilölle suositeltuja tuotteita ja aktiviteetteja. Jos ilmoitukset ovat päällä, tulee tilapalkkiin samoja vinkkejä kuin ehdotusruutuun. Sovellus on tarkoitettu käytettäväksi missä vain. Sitä voi käyttää julkisilla paikoillakin, koulussa ja töissä sekä tietenkin kotona. Omat tiedot -osio sisältää käyttäjän henkilökohtaisia tietoja, mutta muuten sovellus

kertoo vain miten käyttäjä on syönyt ja liikkunut päivän aikana ja kuinka hän voisi parantaa toimintaansa entisestään.

Käytettävyyden kannalta sovelluksen tulisi olla selkeä ja vaivaton käyttää. Terveysaiheisia sovelluksia on paljon ja käyttäjä voi helposti vaihtaa kilpailijan työhön, jos käytettävyyteen ei ole panostettu. Hyvän käyttökokemuksen määrittämään usein syntyvän palvelun opittavuuden, muistettavuuden, miellyttävyyden ja tehokkuuden avulla. Myös tuottavuus ja virheettömyys lisää käytettävyyttä. (Sinkkonen ym. 2002, 19-30.) Pysin pitämään kaikki saman toiminnon tekevät kuvakkeet, kuten 'lisätieto' -painikkeet samannäköisinä ja samoilla paikoilla oltiinpa sitten ruoka- tai liikuntapäiväkirjassa. Samoin tietoperusta on malliltaan ja toiminnaltaan samanlainen kuin 'ruoat ja liikunnat' -osio. Ohjeista löytyvät samat asiat menttiinpä niihin sivujen tai valikon kautta, mutta sivuilta mentäessä näkyviin tulee vain juuri sen sivun ohjeet. Ainoat näkymät, missä valikkoa ja ohjeita ei näy on latausruutu, viivakoodinlukija ja ensimmäistä kertaa sovellusta käyttäessä tulevien kysymysten aikana.

Ihmisillä on tapana olla usein kiireisiä ja tiedämme jo, ettei kaikkea tietoa tarvitse lukea. Käyttäjä haluaa tietää yhdellä silmäyksellä, mistä aloittaa palvelun käyttäminen (Krug 2006, 21-25). Sovelluksen tekstien tulisi olla niin lyhyttä ja ytimekästä, että käyttäjä jaksaa lukea sen, eikä siinä kannata olla turhia lauseita. Krug kehottaa poistamaan teksteistä jopa kolme neljäsosaa sanoista, että tärkeimmät kohdat tulisivat parhaiten esille. (Krug 2006, 45-49.) Sovelluksen ohjeet tulevat olemaan ytimekkäitä ja selventäviä kuvia tulee olemaan aina tarvittaessa. Alkuun näkyvät käyttöehdot ovat täynnä vain tärkeitä asioita, sillä olisi tavoitteena, että käyttäjä jaksaisi lukea ne loppuun asti ennen hyväksymistä. Ruokien lisätieto-ikkunoissa näkyy vain laskettavia arvoja ja ehkä parilla lauseella selvennyksiä tarpeen vaatiessa. Tietoperustassa tulee kaikki lukemaan myös tiukassa tietopaketissa. Käyttäjän pitäisi ymmärtää ensisilmäyksellä, missä valikko on, mistä pääsee minnekin ja mitä mistäkin suurin piirtein löytää ja perille tulisi päästä noin kolmella näpäyksellä (Krug 2006, 11-13). Sovelluksessa tulisi vallita hyvä hierarkia niin, että tärkeimmät kohdat ja linkit olisivat selkeimmillä paikoilla. (Krug 2006, 164-167). Olen suunnitellut valikon niin, että päiväkirjat, jotka ovat tärkeimpiä ominaisuuksista sovel-

luksessa, tulevat heti etusivun jälkeen, ja niiden perässä tulevat tietoiskut, omat tiedot ja viimeisenä oletettavasti vähinten käytettävät asetukset ja ohjeet. Logo, ohjeet ja valikko ovat selkeästi aseteltu yläpalkkiin ja etusivulta pääsee heti niiden alapuolelta täyttämään päiväkirjoja. Hyvä sivuhierarkia auttaa myös uusia käyttäjiä navigoimaan. Olen yrittänyt pitää näppäilyjen määrän mahdollisimman vähäisenä asettelemalla paljon tietoa jo päiväkirjojen perusnäkömäänsikin pitäen huolta kuitenkin, ettei niistä tule liian ahtaita.

Sovelluksen pitäisi olla rakennettu niin, että se pysyy nopeana koko ajan. Olen suunnitellut sen niin, että sitä voi käyttää vaikka heti ruokailun jälkeen ravintolassa ennen poistumista, jolloin käyttäjä vain nopeasti merkitsee tärkeät tiedot ylös. Ruoka-aineiden hakukaan ei saa hidastella, vaan se ymmärtää kiireessä väärinkirjoitetutkin sanat oikein ja ehdottaa sanoja. Kirjoittamista nopeuttava ominaisuus on kirjoituskentän valitessa siihen zoomautuva näkymä. Käyttäjä pystyy näkemään paremmin, mitä hän kirjoittaa. Omia tietoja täyttäessä tekstin syöttämisen jälkeen näkymä siirtyy automaattisesti seuraavaan kenttään. Jos käyttäjä unohtaa tallentaa päiväkirjaan valitut tuotteet ennen sovelluksen piilottamista, sen pitää silti muistaa ne tiedot matkapuhelimen sulkemiseen asti. Käyttäjä voi palata myöhemmin sovellukseen tallentamaan tiedot, jonka jälkeen ne näkyvät tilastoista.

Käytön tulee olla sujuvaa ja helppoa, ja toimintojen anteeksiantavia. Tärkeät kohdat ovat aina näkyvillä, vaikka joutuisi sormella vierittämään jotain näkymää alas asti. Esimerkiksi ruokapäiväkirjan päänäkymän päivämäärä ja vesipäiväkirja pysyvät aina paikallaan, vaikka käyttäjä viereittäisi sivua ylös ja alas. Myös valikkoon ja ohjeisiin pääsee melkein aina käsiksi ilman vierittämistä. Nopeuteen tulee vaikuttamaan paljon siihen tallennettujen tietojen määrä. Ruokia ja aktiviteetteja tulee sovellukseen kymmeniä, ellei jopa satoja, ja niiden säilyttämiseen ja nopeasti esiin tuomiseen saattaa tarvita verkkoyhteyttä. Muuten aion pitää verkosta löytyvien tietojen määrän mahdollisimman pienenä, sillä ne lisäävät tietoturvariskiä. Käyttäjän luomia reseptejä pystyisi tallentamaan hänen laitteensa omiin tiedostoihin käyttöjärjestelmän nopeuttamiseksi.

Käytettävyyttä parantaa rehellisyys ja ymmärtäminen (Krug 2006, 164-167).

Palveluni ei todennäköisesti tule olemaan maksullinen, mutta jos jokin osa siitä tulee maksamaan, en aio piilotella tietoa. Kaikki käyttäjälle tärkeät tiedot ovat hänen nähtävissä ja asetusten kautta hän pystyy myös säätämään toimintoja jonkin verran. Käyttäjän kirjoitusvirheistä ja vääristä toimista ei rankaista, vaan niitä pyritään ymmärtämään, korjaamaan ja jossain tilanteissa välttämään esimerkiksi alavetovalikoiden avulla. Käyttäjälle epäterveelliseksi katsotun ruoan tai aktiviteetin merkitsemistä ei tuomita tai syyllistetä kirkkailla punaisilla väreillä, vaan pyritään parantamaan tilannetta tulevaisuuden varalta suosituksien ja ehdotusruudun avulla.

4.4 Grafiikka

En aio määritellä sovelluksen tarkkaa ulkoasua opinnäytetyössäni, mutta kirjoitan tässä luvussa graafisia kohtia, jotka liittyvät vahvasti käytettävyyteen ja ensivaikutelmaan. Ulkoasu määrää käyttäjän ensivaikutelmaa sovelluksesta ja tahdon suunnitella sovelluksen ulkoasun niin, että toteutettuna sovellus herättäisi käyttäjän luottamusta ja mielenkiinnon. Kun käyttäjä avaa sovelluksen ensimmäistä kertaa, hän näkee lataussivun, jossa näkyy sovelluksen logo ja taustana toimii sen pääväri. Sen jälkeen avattaville sivuille on kaikille jätetty tilaa grafiikalle. Valikon ylä- ja alapuolelle ja sovelluksen yläpalkkiin on varattu paikat graafisille elementeille, mutta esimerkiksi etusivulla ja päiväkirjoissa on niin paljon tärkeitä ikoneja ja taulukoita, että lisägrafiikka voi helposti sotkea käyttäjää. Jos sovellukselle tulee yhteistyökumppaneita, voi valikon grafiikalle tarkoitettuja kohtia hyödyntää niiden logojen paikoilleen asettelussa.

Värit ovat tärkeä osa graafista ilmettä. Väreillä pystyy korostamaan palvelun osien ja alisivujen yhteenkuuluvuutta, nopeuttamaan elementtien hakua ja tunnistamista, kiinnittämään käyttäjän huomiota, lisäämään luettavuutta ja uskottavuutta ja merkitsemään estettyjä toimintoja. (Sinkkonen ym. 2002, 148-157). Ylä- ja alisivujen tulisi toistaa graafisestikin samaa tyyliä luokittelua auttaakseen. Värikoodaamalla sovelluksen kaikki tärkeimmät kohdat omille väreilleen voisi ruokapäiväkirjankin erottaa helpommin liikuntapäiväkirjasta. Eniten terveyssovelluksissa esiintyvät värit ovat vertailuni mukaan vihreä ja

sininen. Vihreä väri viestii Sinkkosen ym. mukaan turvallisuutta, rauhallisuutta, terveyttä ja luonnollisuutta (Sinkkonen ym. 2002, 153). Väriterapia ja värien parantava voima -verkkopalvelussa uskotaan sillä olevan myös ruoansulatusta, verenkiertoa ja sydänvaivoja parantavia vaikutuksia (Hintsanen 2007). Sininen on auktoriteetin väri, mikä ilmaisee luotettavuutta, voimaa ja rauhallisuutta (Sinkkonen ym. 2002, 153), ja väriterapiassa sen uskotaan auttavan myös keskittymään ja viemään näläntunnetta pois, minkä takia sitä on käytetty paljon juuri laihdutussovelluksissa. Muita terveyden parantamiseen vaikuttavia ja terveystalveissa usein käytettäviä värejä ovat oranssi, keltainen ja violetti. (Hintsanen 2007). Monissa sovelluksissa värejä käytetään myös liikennevalomaisesti merkitsemään, kuinka hyvin käyttäjä on syönyt ja kuluttanut energiaa: vihreä on 'sopivasti' ja punainen 'liian paljon' ja 'liian vähän'.

Visuaaliset elementit tasapainottavat tyhjää tilaa ja hyvä kontrasti lisää tasapainoa (Sinkkonen ym. 2002, 177). Kuvat ovat piristäviä, mielenkiintoa herättäviä ja lukemista nopeuttavia elementtejä, joita käytetään myös koristamaan palveluita (Korpela 2003, 204-212). Terveysaiheissa mobiilisovelluksissa toistuu samankaltaisia kuvia taustoissa, valokuvissa, ikoneissa ja logoissa, joista yleisiä ovat muun muassa omenan ja vaa'an kuvat. Asettelyn tasapainoon vaikuttavat kuvien ja värien lisäksi tyhjän tilan käyttäminen, elementtien järjestys, muoto sekä liikesuunta. (Sinkkonen ym. 2002, 176-181.)

Pienten kuvakkeiden ja ikonien tulee olla selkeitä, sillä niiden pitää kertoa paljon siitä, mitä tapahtuu kun niitä painaa, mutta ilman tekstiä. Valitsin suunnitelmaani suositusten ikoniksi tähden, kun peukalosta on tullut Facebookiin helposti yhdistettävä kuvio. Suosikin kuvioksi valitsin sydämen, joka kuuluu tähden kanssa helposti ymmärrettäviin kuvioihin. Suunnitelmassa tuottaa vähän ongelmia se, ymmärretäänkö musta vai valkoinen sydän "tyhjäksi", eli kumpaa niistä käyttäjä painaisi lisätäkseen tuotteen suosikkeihinsa. Värit ja esimerkiksi kauttaviiva sydämen yli voivat auttaa tunnistamaan oikean vaihtoehdon toteutetussa sovelluksessa. Toisia helposti tunnistettaviksi tehtäviä kuvioita ovat valikon ja lisävalikon kuvakkeet, 'lisätietoa'

-painike ja ponnahdusikkunan sulkemis-painike. Olen suunnitellut kuvakkeet ja muut painettavat kohteet tarpeeksi suuriksi käyttäjryhmän sormenpäiden painettavaksi. Yleisiä suunnittelussa käytettäviä minimikokosuosituksia painikkeille ovat 28x28 ja 44x44 pikselin koot (Guestblogger 2013). Pysin käyttämään mahdollisimman monessa kohdassa 44x44 pikselin painikkeita, mutta esimerkiksi päiväkirjassa ahtauden välttämiseksi käytin paljon 28-40 pikselin kuvakkeita. Pienempiä kuvakkeita käyttäessäni jätin kuvakkeen ulkopuolelle tyhjää tilaa niin, että käyttäjä ei vahingossa paina väärää painiketta. Tyhjää tilaa voi ottaa mukaan myös painikkeen linkkiin niin, että painike onkin painaessa suurempi kuin miltä se näyttää.

Kaikin puolin ulkoasun pitää olla ammattimaisen näköinen ja luotettavuutta ja uskottavuutta herättävä. Sen pitää miellyttää ulkoasultaan kaikkia käyttäjiä ja auttaa uusia käyttäjiä löytämään tärkeimmät tiedot ensi silmäyksillä.(Krug 2006, 164-167, 95-99.) Olen jättänyt muutoksille varaa rautalankamalleissa, sillä graafista ulkoasua suunnitellessa mallin osa-alueet saattavat kasvaa, kutistua tai siirtyä paremmalta näyttävään kohtaan. Taulukoista on tarkoitus olla graafisesti näyttäviä, niin jätin niiden ulkoasun suunnittelemisen myöhempään vaiheeseen.

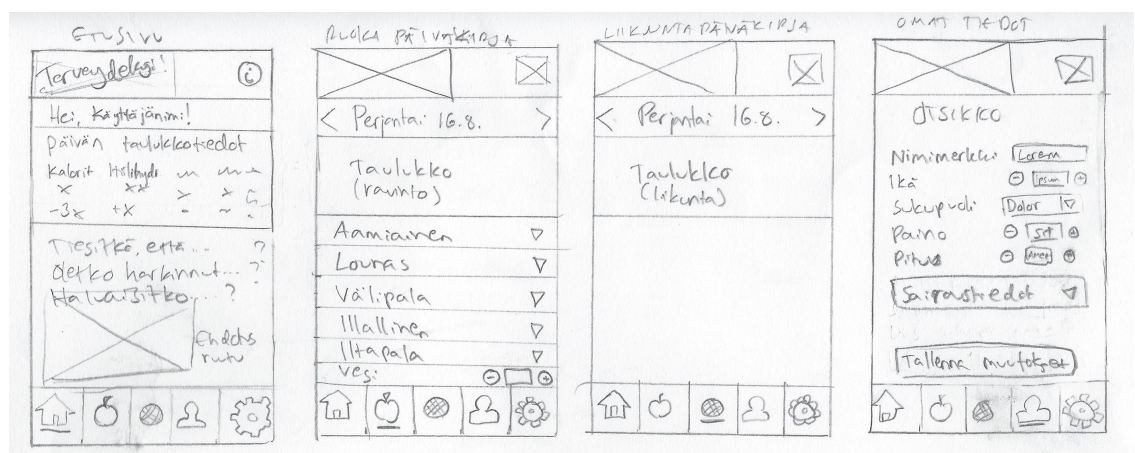
5 Pohdinta

5.1 Prosessi

Lähdin työssäni liikkeelle tutkimalla terveystalvveluja. Tarkastelin kymmeniä parhaiksi terveystalvveluiksi merkittyjä talvveluja ja valitsin niistä työni näkökulmasta parhaat. Halusin saada mukaan sekä suomalaisia että maailmalla menestyneitä ulkomaalaisia talvveluja. Suomalaisen Keventäjät -talvvelun tiesin ennestään televisioista, sillä sitä on mainostettu paljon viime vuoden aikana. Kiloklubiin törmäsin aiheeseen liittyvillä keskustelupalstoilla, joissa sitä ja Keventäjiä pidettiin Suomen parhaina painonhallintatalvveluina. Ulkomaalaiset sovellukset ovat valittu enemmän niiden ominaisuuksien kuin parhaiden mukaan. Sovellusten karsimiseksi tutkin niitä myös niiden

helppokäyttöisyyden, ulkoasun ja muiden toimintojen kohdalta. Päädyin ottamaan kaikki esimerkit ruoka- ja liikuntapäiväkirjallisina, sillä ne ovat lähimpänä omaa suunnitelmaani. Mikään valitsemani sovellus ei ole täydellinen. Osa on hitaita ja kömpelöitä käyttää, osa on pitkiä labyrinthtejä, joiden ruokapäiväkirjoihin voi helposti eksyä ja joissain on aivan liikaa toimintoja, mutta jokainen niistä on valittu mukaan huolella. Seuraavaksi kirjasin ylös valitsemieni palveluiden hyviä ja huonoja puolia ja kaikki toiminnot. Tein samalla taustatutkimusta suomalaisista kansansairauksista ja elämäntavoista. Etsin tietoa luotettavista lähteistä kuten Kustannus Oy Duodecimin Terveyskirjastosta, josta löytyy monen erikoislääkärin ja muiden asiantuntijoiden kirjoittamia artikkeleja. Terveyskirjasto tuo ajankohtaisia, puolueettomia ja sisällöltään luotettavia artikkeleja ja päivittää sivuston tietoja vuosittain. Etsin ja luin myös muita lähteitä myöhempää käyttöä varten.

Tämän jälkeen aloin suunnittelemaan sovellustani. Mietin käyttäjien tarvetta ja sovelluksen tarkoitusta, ja yritin rajata siihen sopivat tärkeimmät ominaisuudet. Kohtasin paljon ongelmia tässä kohdassa, sillä oli vaikeaa miettiä, millainen siitä pitäisi tulla, että se olisi mahdollisimman paljon hyödyllinen valitsemalleni käyttäjäryhmälle. Hyviä ominaisuuksia oli niin paljon ja niiden kaikkien mukaan ottaminen olisi tehnyt sovelluksesta ahtaan ja hitaan. Käyttäjäryhmää piti pitää mielessä suunnitellessa, että siitä tulisi käytettävyydeltään hyvä. Lopulta aloitin luonnostelemaan rautalankamalleja ja sivukarttoja paperille (kuva 37).



Kuva 37. Ensimmäisimpiä versioita sovelluksesta. Valikkoa mietin tässä vaiheessa vielä alas.

Alkuvaiheessa päiväkirjojen lisäksi olin suunnitellut vain omia tietoja, yhteenvetoa ja asetuksia. Myöhemmin lisäsin joukkoon tietoperustan ja tietoa sovelluksesta, joka olisi pitänyt sisällää pienen esittelyn ja ohjeet. Jälkimmäinen ominaisuus putosi pian listalta ja tilalle tulivat pelkät ohjeet. Halusin jo aikaisessa vaiheessa muistutukset ja ehdotukset sovelluksen ja salasanan turvaamaan käyttäjän tietoja. Salasana muuttui PIN-koodiksi kun ymmärsin sen epäkäytännöllisyyden jatkuvassa käytössä mobiililaitteen näppäimistöllä. Nämä ominaisuudet olin keksinyt jo ennen esimerkkisovellusten vertailemista, mutta vertailusta tuli paljon muutoksia ominaisuusluetteloon. Huomasin palveluita tarkastellessa lukuisia hyödyllisiä lisäominaisuuksia, kuten viivakoodinlukijan, ruokatieokannan ja käyttäjän omat reseptit. Calorie Countin kalorileirin ja FatSecretin haasteet ovat hyödyllisiä ja hauskoja lisäominaisuuksia, mutta niiden mukaan ottaminen olisi monimutkaistanut jo valmiiksi suureksi paisunutta sovellusta.

Kirjoitin opinnäytetyötäni sitä mukaan kun tuli kirjoitettavaa. Pääsin kirjoittamaan sovellukseni osuuden vasta rautalankamallien ollessa melkein valmiit. Tein viidestä kahdeksaan erilaista versiota joka näkymästä, kunnes olin tyytyväinen sovelluksen niihin. Kirjoittaessani sovelluksesta siihen tuli vielä muutoksia, sillä huomasin yksityiskohdat paremmin kirjoittaessani niitä. Sivukarttoihin keskityin vasta muiden piirustusten ollessa melkein valmiit. Viimeisenä kirjoitin pohdinta-osuuden ja hoidin kuvakaappausten muokkaamisen ja kuvien paikalleen laittamisen. Senkin jälkeen kävin vielä monesti läpi työtäni ja korjasin, poistin ja lisäsin kohtia, jotka tuntuivat keskeneräisiltä.

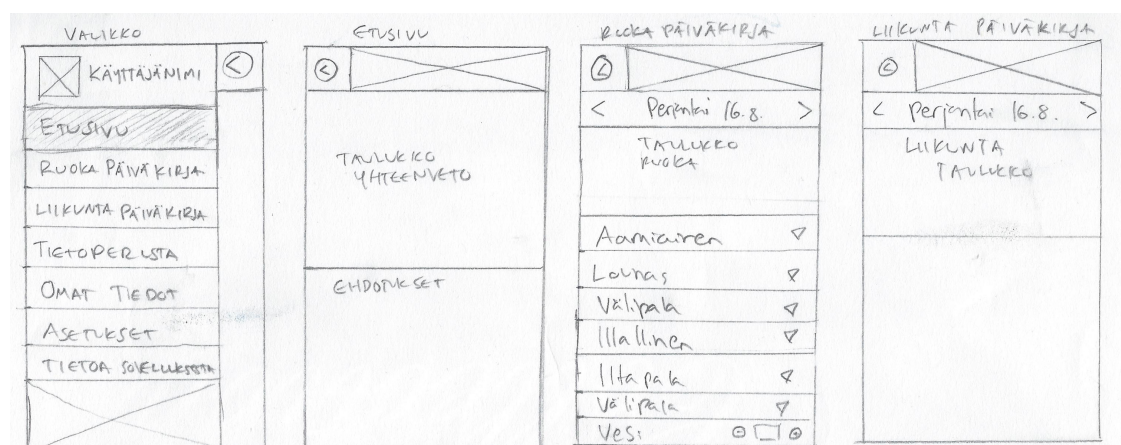
5.2 Ongelmat ja ratkaisut

Kohtasin paljon ongelmia suunnittelutyössä. Suurin ongelma oli kysymys, teenkö sovelluksesta kattavan vai yksinkertaisen. Keventäjien mobiiliversio on hyvin yksinkertainen käyttää, valikko on ylhäällä aina näkyvässä ja siinä on vain neljä linkkiä. Sen sijaan Calorie Countissa on perusominaisuuksien lisäksi 'kalorileiri', erillinen vesipäiväkirja ja analyysi-osio, sekä mahdollisuus yhdistää tili Facebookiin. FatSecretissakin löytyy oma osionsa valikosta ravintola-,

tavaramerkki- ja päivittäistavarakauppahauille, minkä lisäksi siinä on erillinen dieetikalenteri painonseurannan lisänä ja vielä mahdollisuus valita väriteemoja. Halusin sovellukseeni vain käyttäjän näkökulmasta tärkeiksi ja arkisessa käytössä hyödyllisiksi näkemiäni ominaisuuksia. Niitäkin ominaisuuksia tuli niin paljon, että sovellus monimutkaistui huomattavasti sitten ensimmäisen mielessäni pyörineen suunnitelman. Päädyin tekemään niin yksinkertaisen sovelluksen kuin voisin luopumatta kuitenkaan valitsemistani ominaisuuksista. Yksinkertaisuutta hain mahdollisimman selkeällä rakenteella, niin että kaikki tärkeät ominaisuudet löytyvät suoraan valikosta. Käytän paljon ponnahtusikkunoita, että käyttäjä ei ajaudu kauaksi päänäköymästä vaan voi palata edelliseen näkymään, joka näkyy koko ajan taustallakin, painamalla matkapuhelimen edelliseen näkymään vievää painiketta, ponnahtusikkunan nurkassa olevaa sulkemiskuvaketta tai näpäyttämällä taustaa. Valikkoon, ohjeisiin ja yhteenvetosivulle vievät logot ovat melkein aina näkyvillä. Silti mielestäni sovellukseen olisi voinut lisätä vielä lisää ominaisuuksia ja pohdin, olisiko jonkun jo lisäämäni ominaisuuden, kuten tietoperustan, voinut jättää pois.

Valikon paikan päättäminen oli vaikeaa, sillä se määrittää paljon, miltä sovellus tulee näyttämään ja kuinka helppo ja nopea sitä on käyttää. Omassa sovelluksessani päädyin kahteen vaihtoehtoon. Toinen niistä pisti valikon alas, niin että se olisi aina näkyvillä samalla kohdalla ja nopea navigoinnissa, mikä tekisi siitä käyttäjäystävällisen ja yksinkertaisen ratkaisun. Alhaalla oleva valikko saattaa helposti sekoittua muuhun sovelluksen sisältöön ja painikkeita on helppo painaa vahingossa. Valikosta saa myös hyvännäköisen osan sovelluksen graafiseen ulkoasuun. Toinen vaihtoehtoni, eli sivusta esiin tuleva valikko toimii hienosti ja näyttää upealta valitsemistani ulkomaalaisissa esimerkkisovelluksissa. Logon vieressä olevaa painiketta painamalla ruutu vierii vasemmalle, mistä löytyy sormella ylös ja alas vieritettävä valikko. Sivupalikko on normaalisti poissa näkyvistä ja säästää tilaa muulle sisällölle, mutta sen saa nopeasti näkyviin yhdestä painikkeesta. Listan esiin saamiseksi joutuu painamaan ylimääräistä painiketta, mikä pidentää matkaa haluttuun kohteeseen, mikä taas vaikeuttaa ja monimutkaistaa sovelluksessa liikkumista. Sivupalikko ei myöskään näytä hyvältä, jos linkkejä on liian vähän kun

alavalikko tulee taas sekavaksi, jos linkkejä on liikaa. Valikosta pitäisi saada hyvännäköinen, sillä se määrittelee paljon koko sovelluksen ulkoasua. Valitsin lopulta valikon sivusta ilmestyväksi sen tilansäästösyistä. Sivuvallikkoon mahtuu kirjoittamaan alasivujen nimet kokonaan ja valikossa on tilaa myös kuvakkeille nimien vasemmassa reunassa (kuva 38). Kuvakkeet nopeuttavat tunnistamista, eikä käyttäjän tarvitse lukea mitään, jos hän kiinnittää kuviin ensiksi huomiota. Kuvakkeet parantavat myös sovelluksen graafista ilmettä.

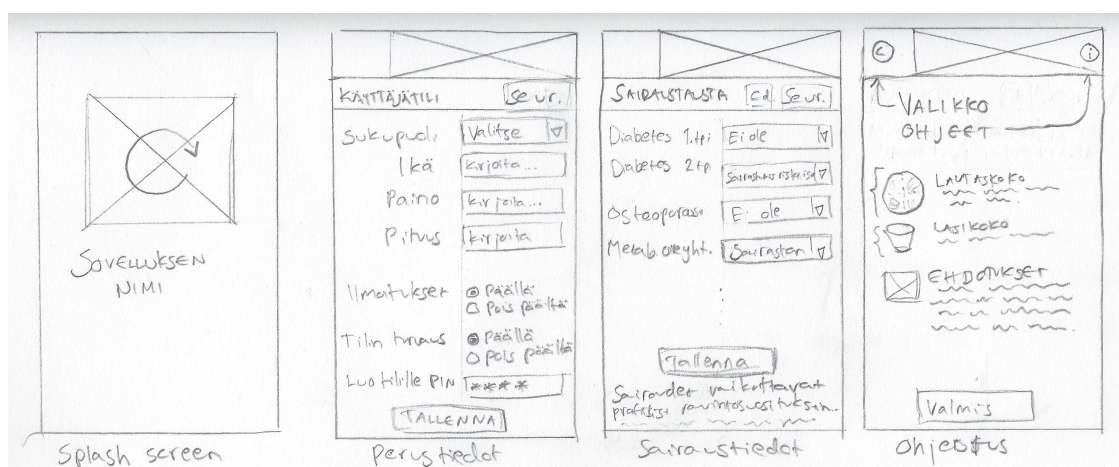


Kuva 38. Toinen suunnitelmani sivusta avautuvasta valikosta, ja etusivun ja päiväkirjojen kehittyneempi ilme.

Suurimmassa osassa tutkimiani sovelluksia ja palveluita on eroteltu liikunta ja ravinto omiksi päiväkirjoiksi, vaikka niihin täytetyt asiat vaikuttavat toisiinsa suoraan. Erottamalla päiväkirjat toisistaan, kummatkin pysyvät selkeinä kokonaisuuksinaan, eivätkä sekoitu keskenään. Sen sijaan täyttäminen hidastuu, kun päiväkirja pitää täyttää kahdessa osassa. Osassa sovelluksista, kuten MyFitnessPalissa, ollaan yhdistetty kummatkin yhdeksi suureksi päiväkirjaksi. Kun yhdistäminen on tehty siististi, nopeutuu täyttäminen ja täytettävien ruokien ja aktiviteettien vaikutuksen kokonaisuuteen näkee heti. Vesipäiväkirjat on kaikissa tutkimissani sovelluksissa ruokapäiväkirjaan liitettyinä paitsi Calorie Countissa, jossa se on omana alasivunaan. Ruokapäiväkirjan yhteydessä veden lisäys saattaa unohtua kaiken muun täyttämisen takia, sillä se ei vaikuta päiväkirjojen taulukkoihin vaan laskee vain kuinka monta lasia päivän suositellusta veden määrästä käyttäjä on juonut. Veden lisääminen toimii melkein jokaisessa sovelluksessa samalla tavalla ja käyttäjän tarvitsee vain painaa plus- tai miinusmerkkiä lisätäkseen ja

vähentääkseen lasien määrää. Päätin itse erottaa ruoka- ja liikuntapäiväkirjat ja yhdistää vesilokin ruokapäiväkirjaan, mikä on myös se yleisin tapa. Päiväkirjat on helpompi tajuta omiksi kokonaisuuksiksi kun ne ovat erillään ja vesilokille riitti hyvin tilaa ruokapäiväkirjan alareunasta. Omana osionaan se saattaisi jäädä laiskuuden takia täyttämättä, mutta sivun alareunassa on vaarana, että häviää ja unohtuu muun sisällön alle. Ratkaisin ongelman laittamalla vesipäiväkirjan alareunaan, mutta niin, että se on aina näkyvässä.

Yritin tehdä käyttäjätilin luomisen yksinkertaiseksi ja nopeaksi täyttää (kuva 39). Halusin käyttäjälle mahdollisimman vähän täytettävää ja muutettavaa. Sairaustaustaan tulee paljon sairauksia listana ja piilotin ne yläluokkien alle niin, että käyttäjän ei tarvitse selata niitä kaikkia läpi päästäkseen seuraavalle sivulle. Hän voi valita itseään koskevan sairausryhmän ja sen kautta sairaudet. Muihin hänen ei tarvitse koskea, sillä niissä on jo valmiina oletusarvot valittuna. Päätin käyttää ylä- ja alaluokkia myös tietoperustassa ja ruoka- ja aktiviteettilistassa, sillä mielestäni ne nopeuttavat selaamista. Ne myös saattavat vaikuttaa sivukartan hahmottamista, jos käyttäjä olettaa siirtyvänsä uudelle sivulle, mutta pysyykin kyseisellä sivulla. Jos ruoka- ja aktiviteetti – osiossa saattaa olla avattuna lukuisia ylä- ja alaluokkia auki yhtä aikaa, mikä voi tehdä siitä hankalaa selata. Laitoin jokaiseen luokkaan mahdollisuuden sulkea se ja auki olevien yläluokkien määrän voisi määrätä vaikka kahteen, niin että kolmatta yläluokkaa avatessa ensimmäiseksi avattu sulkeutuu itsestään.



Kuva 39. Vanha versio käyttäjätilin luomisesta.

Mietin pitkään teenkö sovellukseen 'edellinen' -painiketta ollenkaan. Painike

voisi nopeuttaa ja auttaa navigoinnissa, mutta nykyään se tuntuu turhalta kun monissa laitteissa on jo edelliseen näkymään vievä painike, jota on totuttu käyttämään laitteella normaalisti liikkeessä. Sellaisissa laitteissa, joissa edelliseen näkymään mennään aina sovelluksen painikkeiden kautta, navigoimista on myös auttamassa se, että uudet näkymät aukeavat oikealta ja niihin pääsee takaisin vetämällä sormella toiseen suuntaan. Myös valikosta pääsee tärkeimpiin ominaisuuksiin käsiksi nopeasti. Sovellukseen tuleva painike veisi tilaa muulta sisällöltä, mutta tarvittaessa sellaisen lisää nopeasti ohjeiden pikakuvakkeen vierelle. MyFitnessPalissa on ratkaistu kyseinen ongelma laittamalla 'edellinen' -painike valikon painikkeen tilalle sitä vaativissa tilanteissa. Painike ei kuitenkaan muuta ulkoasuaan, joten kyseinen muutos saattaa hämmentää käyttäjää. Muissa sovelluksissa ei ole käytetty sovelluksen sisäistä painiketta, vaan joka melkein näkymästä pääsee valikkoon. MyFitnessPalissakin joutuu käyttämään laitteen omaa painiketta kun haluaa pois viivakoodinäkymästä.

Kaikissa vertailemieni sovelluksien lisäksi oli myös verkkopalvelu, josta muun muassa löytyi artikkeleja ja reseptejä. Reseptien avulla käyttäjät voivat itse kokata terveellistä ruokaa tai merkitä valmiista ruokalistasta löytymätön ateria päiväkirjaansa. Reseptikirjaston mukaan ottaminen tulisi lisäämään sovelluksen kokoa. Jos teen tulevaisuudessa sovelluksen yhteyteen verkkopalvelun voisi sinne laittaa eri näkökulmista terveellisten aterioiden reseptejä, mutta tällä hetkellä käyttäjät voivat sen sijaan etsiä reseptejä muista palveluista, joista voisi mahdollisesti tulla myös yhteistyökumppaneita. Artikkelien sijasta päätin laittaa sovellukseen tietoisikun, johon on kirjoitettu lyhyesti ajankohtaista tietoa sovellukseen liittyvistä asioista. Tietoisikua ja sovelluksen tietoja päivitetään jatkuvasti uuden tutkimustiedon löytyttyä.

5.3 Mitä opin?

Alun perin suunnitelmana oli luoda sovellus niin pitkäaikais- kuin kausisairauksienkin hoitoon. Asiaa tutkittuani tajusin, ettei esimerkiksi vitamiinien vaikutusta kausisairauksien välttämiseen tai niistä parantamiseen ole todistettu. Päätin jättää kausisairaudet kokonaan pois, mutta jos

tutkimustuloksia joskus saataisiin, lisäksi ne mukaan sovellukseen. Tavoitteenani oli suunnitella sovellus, joka auttaisi näiden sairauksien välttämistä ja elämäntapojen parantamista. Halusin suunnitella varsinkin helppokäyttöisen ja turvallisen sovelluksen. En ollut aiemmin suunnitellut sovellusta alusta loppuun yksin. Olen tehnyt vain pari sovellussuunnitelmaa tätä ennen ja niissäkin keskityin paljon graafiseen ulkoasuun. Terveys aiheena on kiinnostanut minua pitkään ja tiesin jo ennestään vähän kansansairauksista ja elämäntapojen vaikutuksesta niihin.

Valmiiden sovellusten vertaileminen antoi minulle paljon uutta tietoa erilaisista sovellusten ominaisuuksista ja toimintatavoista. Rautalankamallien piirtäminen vastaan tulleista sovelluksista auttoi hahmottamaan eri ominaisuuksien rajat ja koot muuhun sivuun verratessa. Kirjoittaminenkin auttoi hahmottamaan omaa sovellustani käyttäjän näkökulmasta ja jouduin välillä kesken kirjoittamisen muuttamaan rautalankamalleja. Opinnäytteen työstäminen opetti minulle paljon uutta suunnittelun vaiheista. Hypin mielestäni liikaa vaiheesta toiseen kun olisin voinut saada paremman tuloksen tekemällä rauhallisesti yhden vaiheen ensin loppuun ennen toista. Suurin työ oli rautalankamallien piirtämisessä, sillä niissä täytyi pitää huolta, että ne pysyivät käyttäjäystävällisinä ja siisteinä. Parhaiden esimerkkisovellusten löytäminen ja terveyteen liittyvän taustatutkimuksen tekeminen olivat vaikeita ja aikaavieviä kohtia myös.

Huomasin opinnäytetyötäni tehdessä aiheen kasvavan nopeasti mukana. Se, mikä aluksi piti sisällään vain mobiilisovelluksen suunnittelun, sisältää nyt paljon terveystietojen avaamista ja terveydenhuollon etiikkaa. Yksinkertainen sovellus muuttui monimutkaiseksi ja laajaksi kokonaisuudeksi ja sen tekemiseen kului huomattavasti enemmän aikaa kuin olin aikatauluttanut. Sivukarttojen tekeminen ei ollutkaan helppoa kun sivuja tuli jo yli 30. Pieni muutos rautalankamalleihin muutti sivukarttoja ja muita sivuja, ja niiden tekemisessä ja paikalleen laittamisessa meni oma aikansa. Koko sovelluksen sivukartasta (liite 8) tuli sivujen määrästä johtuen sekavahko ja suuri tiedosto pienillä kuvilla. Huomasin yksin suunnittelemisen hyvät ja huonot puolet ja ymmärsin kuinka suuri työ siinä oli. Olisin voinut lisätä enemmän ominaisuuksia sovellukseen, lisää terveyteen liittyviä asioita työni tietoperustaan ja kirjoittaa

pidemmin työprosessista ja sovellusten suunnittelusta, mutta jo nyt työ- ja sivumäärät ylittävät suositukset. Olisin halunnut vielä laajentaa aihettani koskemaan uusia keksintöjä, mutta jouduin jättämään ne vain maininnaksi tulevaisuus -osioon.

5.4 Tulevaisuus

Sovellus tulee toteuttaa niin, että sitä on helppo päivittää. Uutta tietoa tulee jatkuvasti ja sovelluksen tulee pysyä ajankohtaisena. Ajankohtaisuus näkyy lähinnä ravintosuosituksissa, tietoperustan teksteissä ja ruokatuotteissa, joita tulee koko ajan lisää ja kaupoista hävinneet tulee poistaa. Tulevaisuudessa sovelluksen kaveriksi voisi suunnitella verkkopalvelun ja sovellustakin voisi vielä laajentaa. Mahdollisia lisäominaisuuksia palveluun olisi esimerkiksi henkilökohtaiset tavoitteet, joiden avulla sovellus voi auttaa käyttäjää eteenpäin omalla terveystuennollaan ja jonka avulla voisi tehdä itselleen päivän ruokasuunnitelman. Sovelluksen testaaminen saattaa tuoda myös lisää parannettavaa.

Kun sovellus on toteutettu, sen voi myydä jollekin terveystalolle tai jakaa ilmaiseksi sovelluskaupoissa. Sovelluskaupat ovat jo pullollaan terveyssovelluksia, joten varsinkin jos päädyn olemaan myymättä sovellusta, on sen muulla tavoin oltava kilpailukykyinen. Sovellukseni eroaa muista sen terveystuennollisuuden takia. Sovellus on tarkoitettu niin yli-, ali- kuin normaalipainoisillekin. Vertailemien sovellusten nimet kertovat jo, että ne keskittyvät laihduttamiseen. Pelkkä nimiinkin saattaa karkottaa mahdollisia käyttäjiä pois, jos he hakevat vain terveyteen painottuvaa palvelua. Haluaisin sovellukseni nimen olevan lyhyt ja kuvaavan sovellusta hyvin, kuten työnimenä toiminyt 'Terveystuennoksi!'. Koska ylipainoisten painonhallinta liittyy vahvasti terveyteen ja kansansairauksiin, niin sovellukseni pitää sisällään myös sen osa-alueen, mutta ei keskity siihen kuin vahvasti ylipainoisten kohdalla. Jos joku terveystalon palvelu ostaa sovelluksen, saa se sitä kautta varmasti yhteistyökumppaneita ja käyttäjiä. Näen mahdollisina ostajina terveyskeskukset, kunnan ja terveystuennokset. Keventäjät ja Kiloklubi ovat MTV Oy:n ja Sanoma Magazines Finland Oy:n palveluja, jotka ovat isoja nimiä,

minkä lisäksi niitä on mainostettu paljon. Jos haluan sovellukselleni näkyvyyttä, tarvitsisin tunnettuja yhteistyökumppaneita. Sovellusta voisi mainostaa lehdissä, verkossa ja yhteistyökumppaneiden verkkopalveluissa aluksi. Ulkomaalaisista palveluista voi nousta esiin kilpailijoita, mutta kun sovellukseni keskittyy juuri suomalaisiin käyttäjiin ja suomalaisista kaupoista löytyviin tuotteisiin, uskon että sovellukseni löytää hyvin käyttäjiä kun kielikin on suomeksi. Jos sovellus tulee pärjäämään mainiosti Suomessa, voi tehdä toisia versioita muihinkin Pohjoismaihin ja sitten muualle maailmaan. En kuitenkaan halua eri maiden versioiden olevan halpoja kopioita tai tehdä sovelluksesta yhden suuren, monia kieliversioita sisällään pitävän palvelun, vaan niiden tulee pysyä erillään toisistaan. Sovellusta voisi myös jatkokehittää vanhuksille sopivaksi.

Kilpailuvaltteina sovelluksessa toimii se, että se keskittyy vain terveyteen ja uusimpaan, tammikuussa todennäköisesti ilmestyvään ravintosuositukseen. Mukaan tulee myös uutta tutkimustietoa esimerkiksi ruoan kypsennyksestä tulevista lisäkaloreista niin, että samat, mutta eri tavalla kypsennetyt tuotteet löytyvät erikseen listalta. On mahdollista suunnitella ja myöhemmin lisätä erilaisia lisäominaisuuksia sovellukseeni ja liittää ne valikkoon sopiville paikoille. Näitä lisäominaisuuksia voisi myydä erikseen sovellukseen tai niistä voisi koota kattavamman version sovelluksesta myytäväksi mobiilikaupoissa. Yhtenä ominaisuutena voisi lisätä verensokerin seurannan, jossa sen arvot olisivat merkittynä selkeään kaavioon ja uuden arvon pystyisi joko kirjoittamaan niille varattuihin kenttiin tai ladata tieto erillisistä verensokerinmittauslaitteista Bluetoothia hyväksi käyttäen. Kaikenlaisten arvojen ja tietojen kirjoittaminen manuaalisesti on aikaa vievää ja pidemmän päälle rasittavaa, minkä takia olisi hyvä päivittää tietoja uusien, täyttämistä helpottavien ominaisuuksien löytymisen mukaan. Tällaisia ovat myös ruokatuotteiden älypakkukset.

Kun sovellus on toteutettu, siitä on toivon mukaan hyötyä kaikille suomalaisille aikuisille terveydentilan parantamisessa. Toivon, että opinnäytetyöstäni on hyötyä muille sovelluksia suunnitteleville opiskelijoille ja sitä opettaville opettajille. Työtäni voi käyttää esimerkkinä laaja-aiheisesta ja terveyteen keskittyvästä sovellussuunnitelmasta. Haluan työlläni myös herättää huomiota

suomalaisten terveyteen liittyviin ongelmiin ja tuoda esille hyvän tavan niiden ratkaisemiseksi.

Lähteet

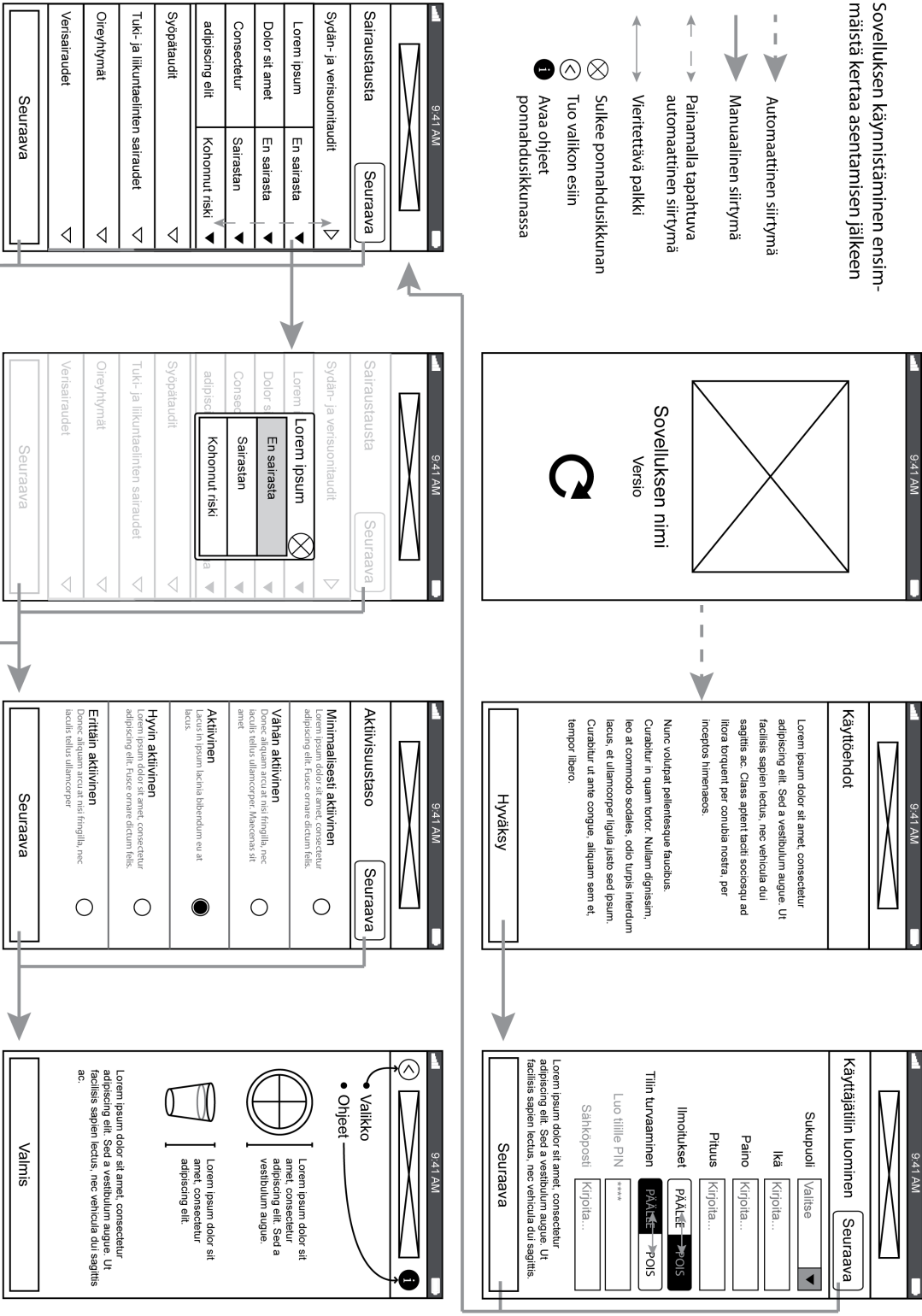
- Anhava, E. 2013. Kiloklubin käyttäjätutkimuksen tulokset. <http://kiloklubi.fi/artikkelit/Kiloklubin-k%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4tutkimuksen-tulokset/1158>. 12.8.2013.
- Aro, A. 2013. Diabeteksen ehkäisy ja ruokavalio. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00059. 26.8.2013.
- Aromaa, A. & Huttunen J. & Koskinen S. & Teperi J. 2005. Yhteenveto väestön terveyden kehityksestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00066. 27.9.2013.
- Guestblogger. 2013. Finger-Friendly Design: Ideal Mobile Touchscreen Target Sizes. <http://designwebsiteblog.com/interface/user-experience/finger-friendly-design-ideal-mobile-touchscreen-target-sizes.html>. 31.10.2013.
- Hintsanen, P. 2007. väriterapia ja värien parantava voima. <http://www.coloria.net/kulttuurit/terapia.htm>. 18.6.2013.
- Kiiskinen, U. & Vehko, T. & Matikainen, K. & Natunen, S. & Aromaa, A. 2008. Terveyden edistämisen mahdollisuudet: vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3712.pdf&title=Terveyden_edistamisen_mahdollisuudet__vaikuttavuus_ja_kustannusvaikuttavuus_fi.pdf. 22.10.2013.
- Korpela, J. & Linjamaa, T. 2003. WEB-suunnittelu. Jyväskylä: Docendo Finland Oy.
- Koskinen, Lundqvist & Ristiluoma 2011. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf?sequence=1. 12.6.2013.
- Krug, S. 2006. Älä pakota minua ajattelemaan! CA: New Riders Publishing.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Manneri, T. 2013. Apua painonhallintaan netistä ja älypuhelimesta. Diabeteslehti 65 (2), 28–29.
- Mustajoki, P. 2012. Diabetes (sokeritauti). http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00011&p_haku=diabetes. 2.9.2013.
- Mustajoki, P. 2013. Lihavuus. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_osio=100&p_artikkeli=dlk00042&p_teos=dlk&p_selaus=13173#s3. 18.6.2013.
- Mäkinen, O. 2006. Internet ja etiikka. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy.
- Oma terveyteni.fi. 2012. Lautasmalli ja ruokapyramidi. <http://www.omaterveyteni.fi/lautasmalli-ja-ruokapyramidi>. 27.8.2013.
- Opetushallitus. 2013. Terveys, työ ja toimintakyky. http://www2.edu.fi/etalukion/terveystieto/page.php?terveys_tyouml_ja_toimintakyky. 18.6.2013
- Reunanen, A. 2005. Diabetes. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00034&p_teos=suo&p_osio=108&p_selaus=4598. 18.6.2013.
- Sinkkonen I. & Kuoppala H. & Parkkinen, J. & Vastamäki, R. 2002.

- Käytettävyyden psykologia. Helsinki: Edita Oyj.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kannattaa. 2013. <http://www.stm.fi/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-kannattaa>. 22.10.2013.
- Suomen ASH. 2013. Kansantaudit ja kansanterveyden edistäminen. <http://www.suomenash.fi/fi/tupakka/tupakoinnin+terveysvaikutukset/kansantaudit+ja+kansanterveyden+edistaminen/>. 18.6.2013.
- Suomen Diabetesliitto. 2008. Diabeetikon ruokavaliosuositus 2008. http://www.diabetes.fi/files/104/Diabeetikon_ruokavaliosuositus.pdf 18.6.2013.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2013a. Ravitsemussuositukset. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemus-suositukset/>. 27.8.2013.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2013b. Pohjoismaiset ravitsemussuositukset uudistettiin: Huomio yksittäisistä ravintoaineista ruokavalion kokonaisuuteen. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ajankohtaista?bid=3680>. 30.10.2013.

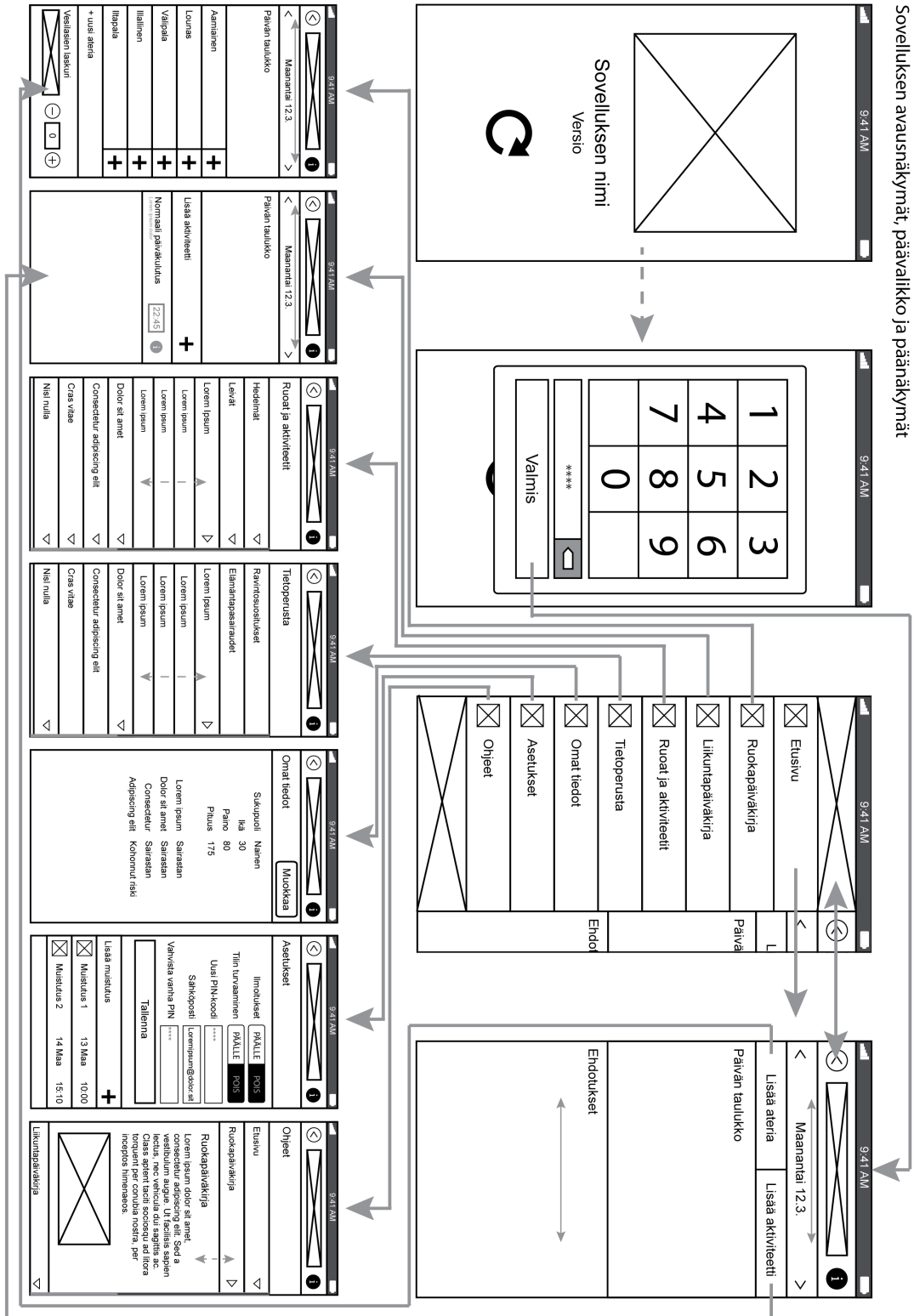
Sivukartta: Sovelluksen käynnistäminen ensimmäistä kertaa asentamisen jälkeen

Sovelluksen käynnistäminen ensimmäistä kertaa asentamisen jälkeen

- Automattinen siirtyminen
- Manuaalinen siirtyminen
- Painamalla tapahtuva automaattinen siirtyminen
- ↔ Veritettävä palkki
- ⊗ Sulkee ponnahdusikkunan
- ⊖ Tuo valikon esiin
- ⓘ Avaa ohjeet ponnahdusikkunassa

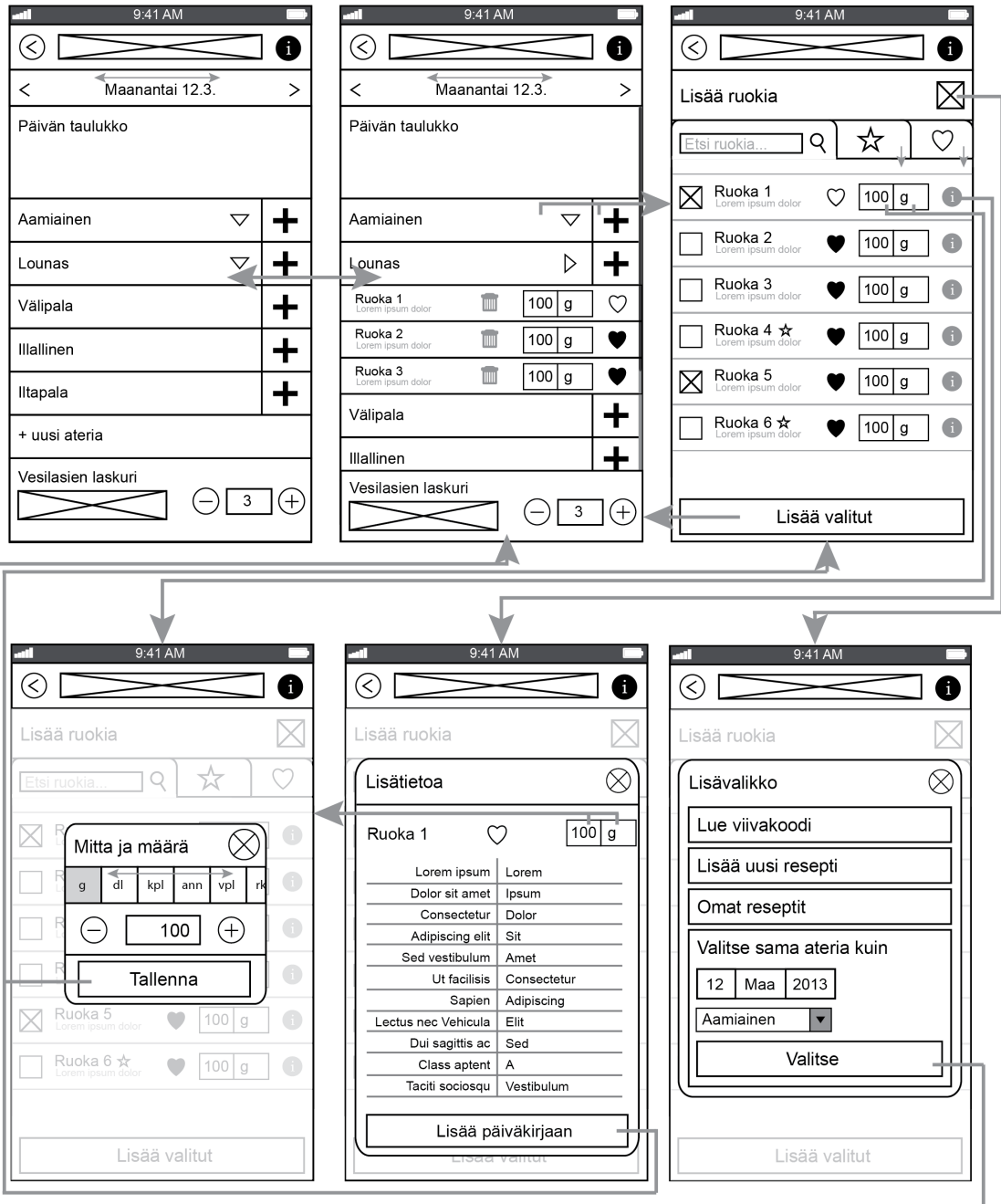


Sivukartta: Sovelluksen avausnäymät, päävalikko ja päänäkymät

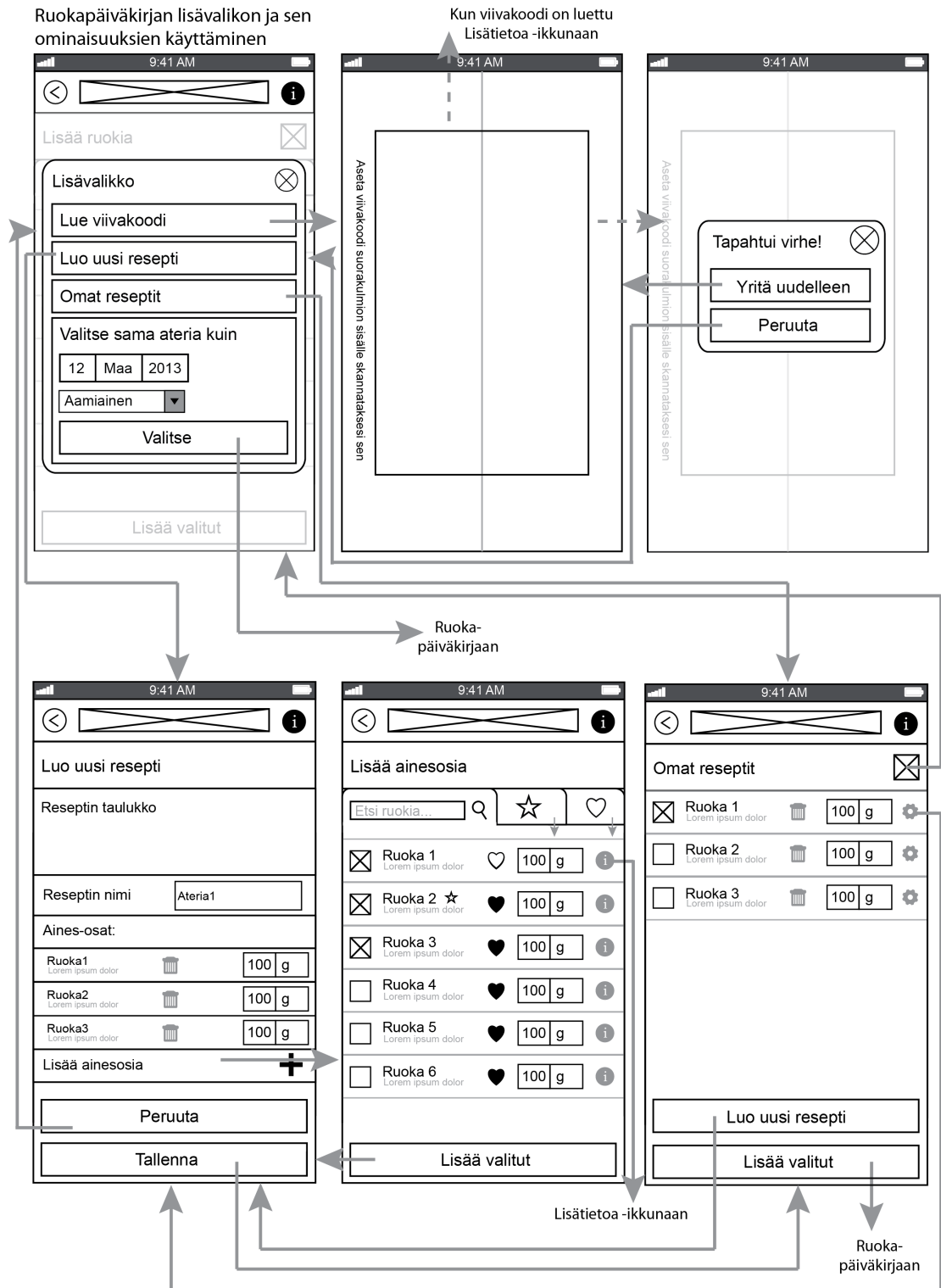


Sivukartta: Ruokapäiväkirjan käyttäminen

Ruokapäiväkirjan käyttäminen

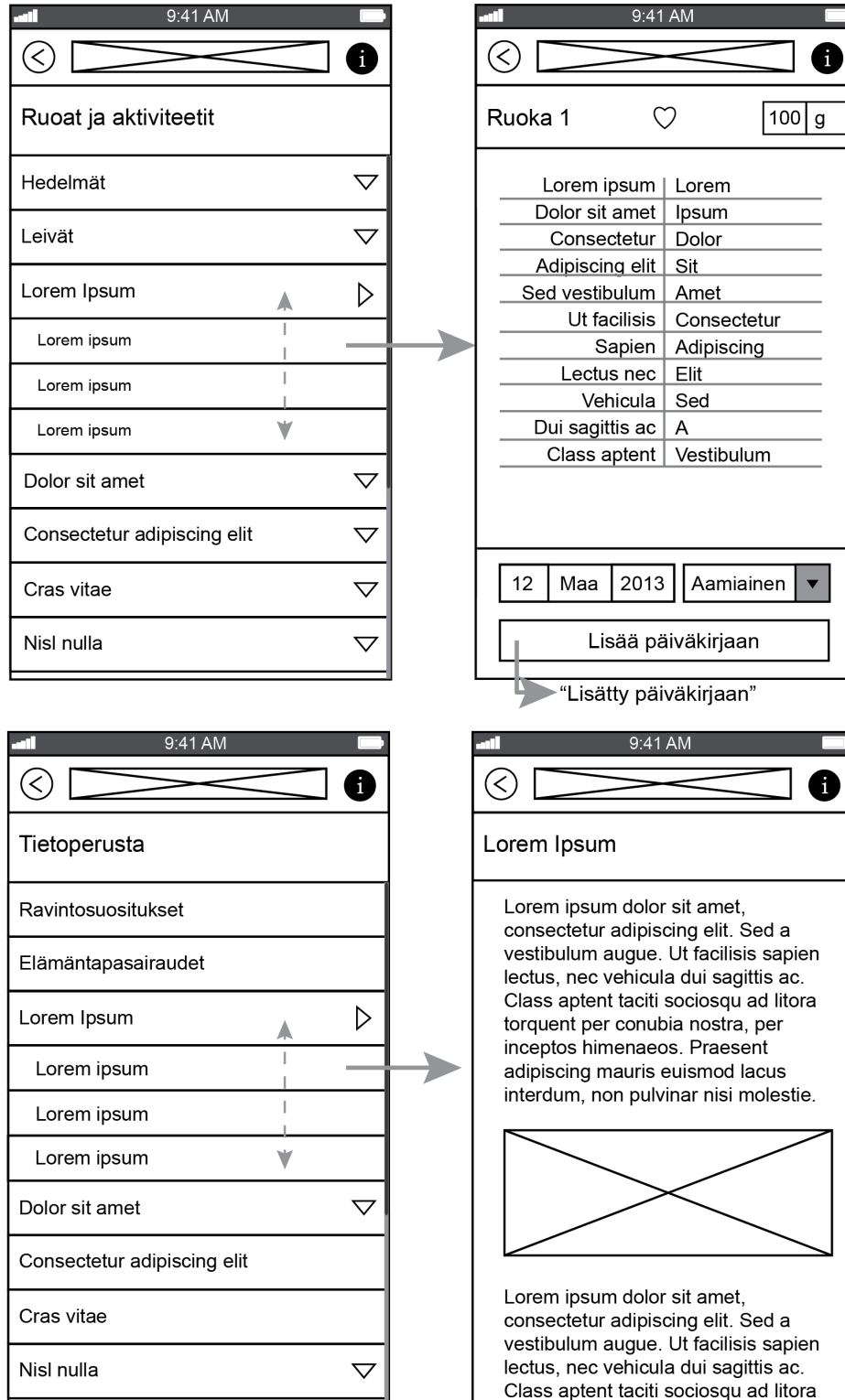


Sivukartta: Ruokapäiväkirjan käyttäminen



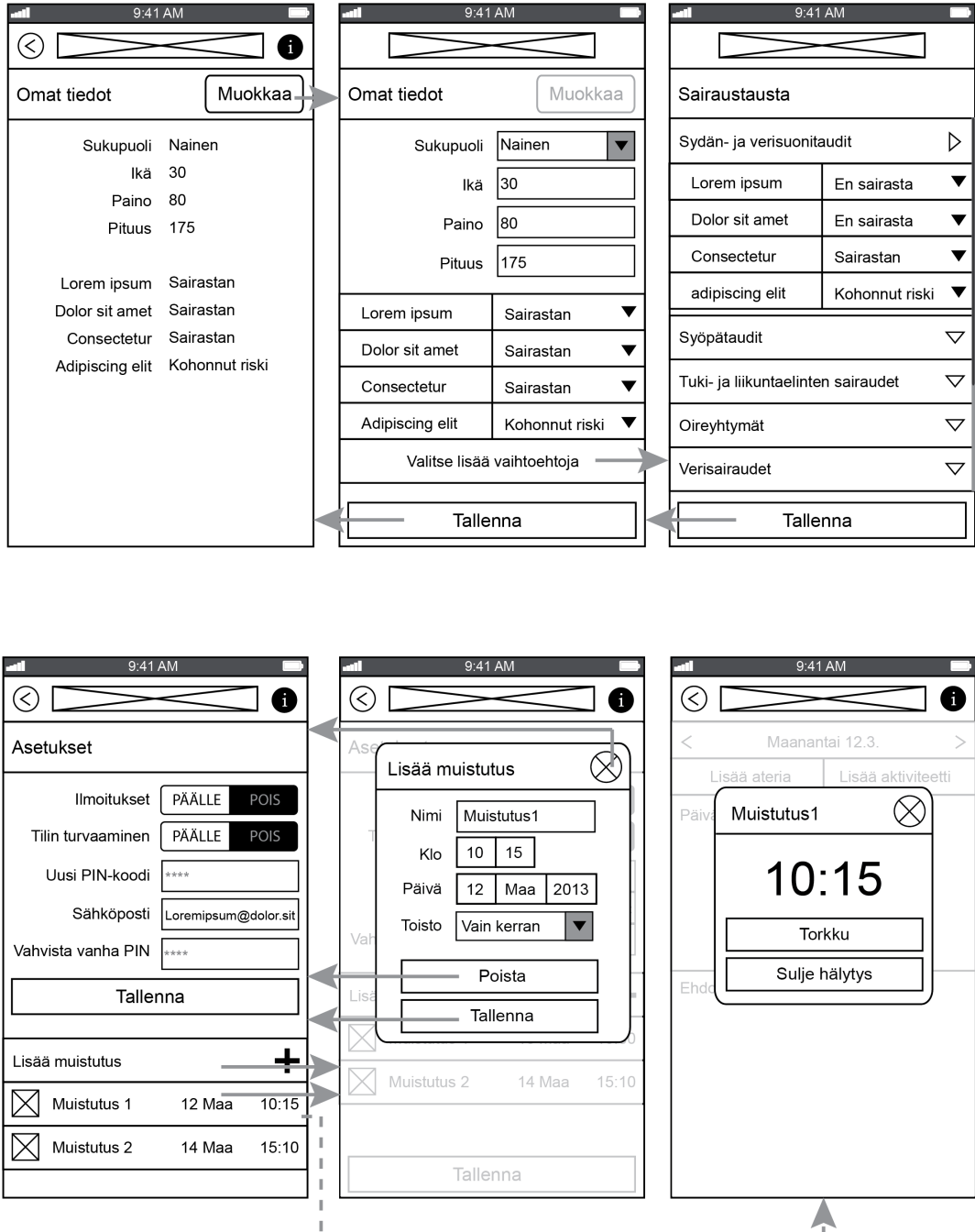
Sivukartta: Ruokat ja aktiviteetit ja tietoperusta -näkyvät

Ruoat ja aktiviteetit ja tietoperusta -näkyvät



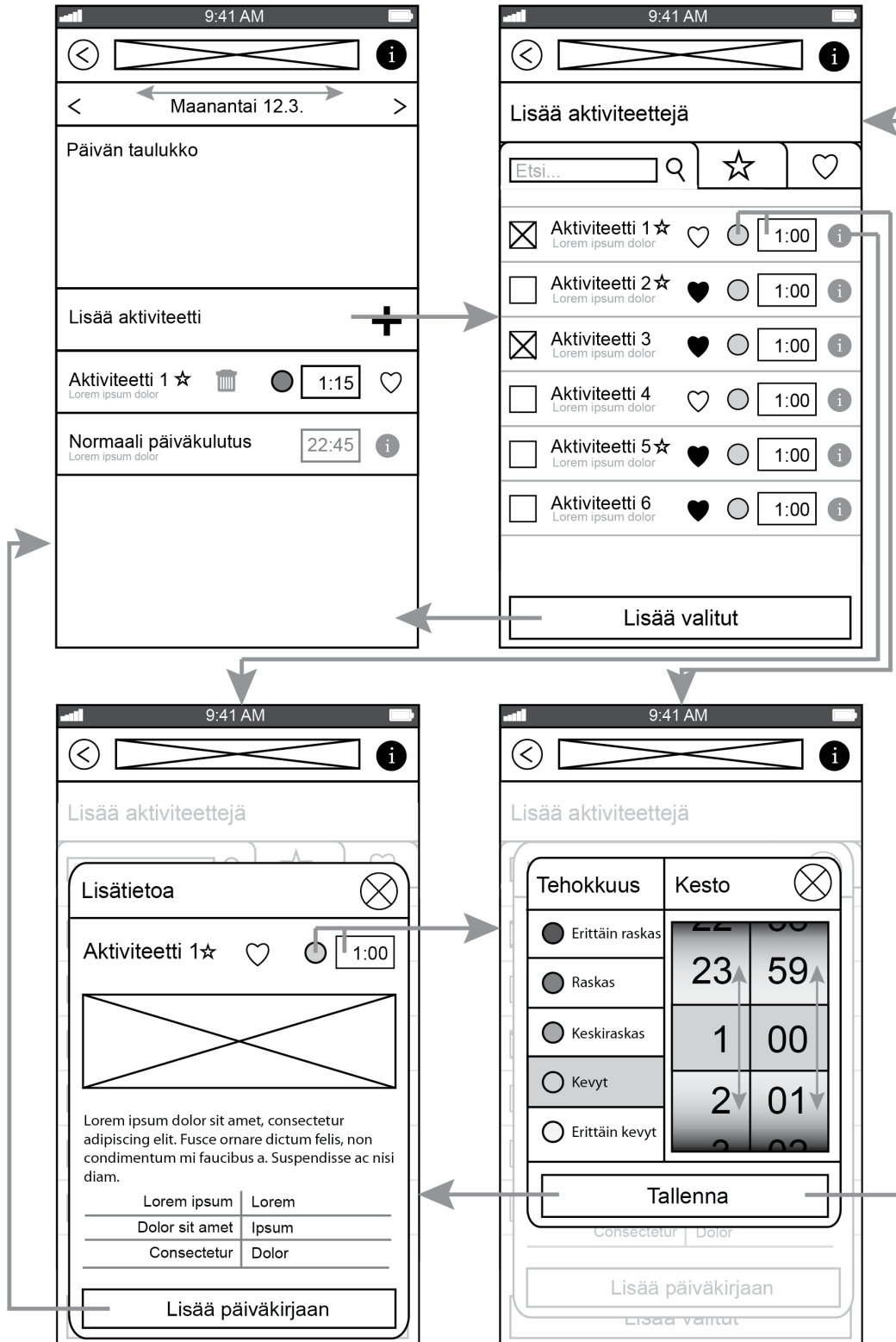
Sivukartta: Omat tiedot ja asetukset -näkyvät

Omat tiedot ja Asetukset -näkyvät ja muistutus

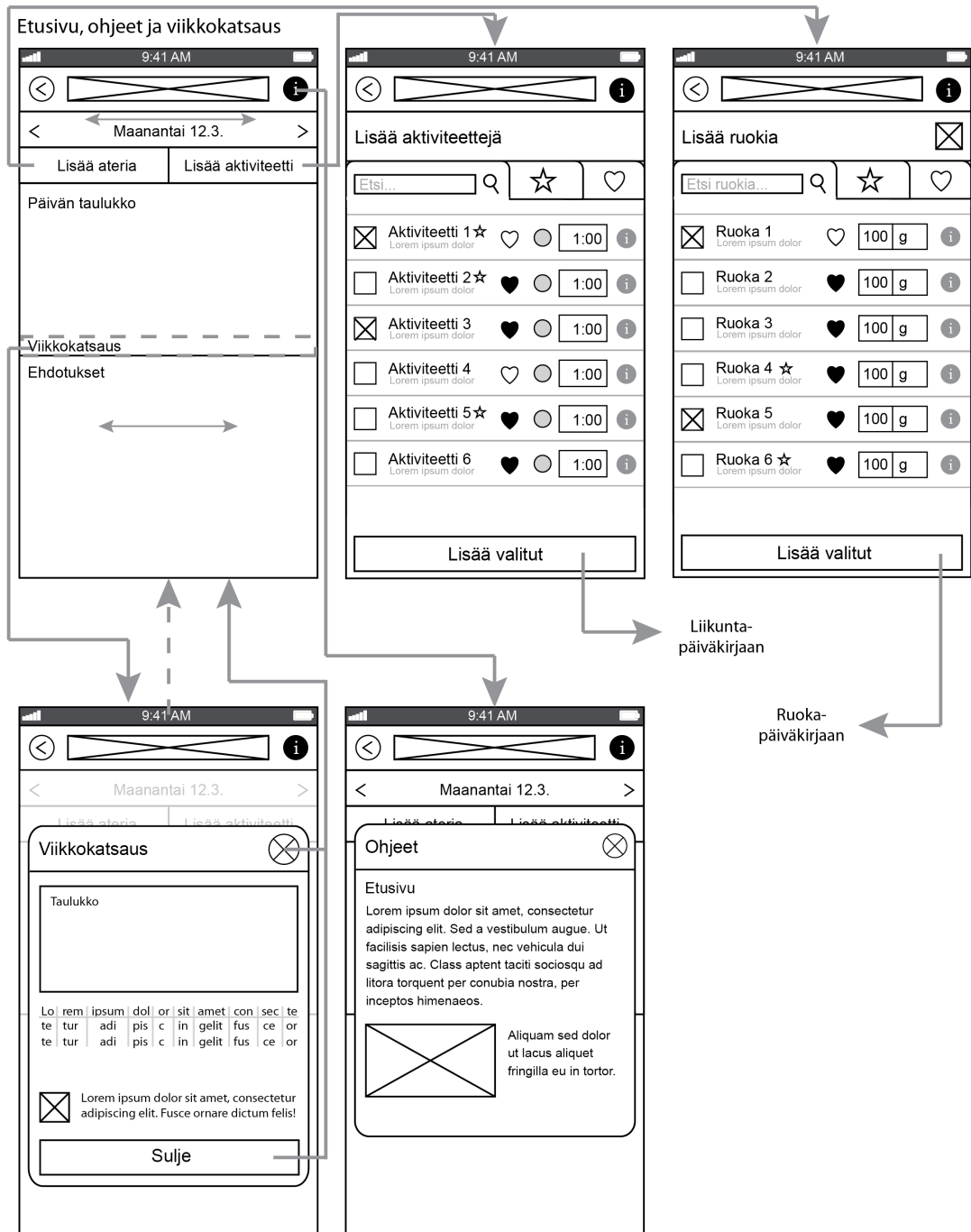


Sivukartta: Liikuntapäiväkirjan käyttäminen

Liikuntapäiväkirjan käyttäminen



Sivukartta: Etusivu, ohjeet ja viikkokatsaus



Sivukartta: Koko sovellus

Koko sovelluksen sivukartta

- -> Automaattinen siirtyminen
- > Manuaalinen siirtyminen
- ⊗ Sulkee ponnahdusikkunan
- ⊙ Tuo valikon esiin
- Avas ohjeet ponnahdusikkunassa

