

eGROUP COACH –MOBIILISOVELLUKSEN KÄYTTÖÖNOTTO KUNTOUTUS PEURUNGASSA

Kaisa Simo

Opinnäytetyö

Toukokuu 2015

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Fysioterapian koulutusohjelma



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tekijä(t) Simo, Kaisa	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 30.5.2015
	Sivumäärä 33 + 8	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Opinnäytetyön nimi eGroup coach – mobiilisovelluksen käyttöönotto Kuntoutus Peurungassa		
Koulutusohjelma Fysioterapian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Vehmaskoski Kari, Paltamaa Jaana		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Kuntoutus Peurunka		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Kuntoutus Peurungan kanssa. Opinnäytetyössä selvitettiin eGroup coach – mobiilipohjaisen sovelluksen käyttöönottoa Kuntoutus Peurungan kuntoutujille kuntoutusjaksojen väljaksojen aikana. Tämä aihe pohjautuu Jyväskylän ammattikorkeakoulussa tehtyihin aiempiin tutkimuksiin mobiilityöskentelystä.</p> <p>Kuntoutuskurssit toteutettiin kolmessa jaksossa vuoden aikana. Jokainen kuntoutusjakso oli kestoaltaan viisi päivää. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää kyselylomakkeen avulla Kuntoutus Peurungan kuntoutusjaksolaisilta kokemuksia ja ajatuksia viestipatteristoista, joita he saivat kuntoutuksen väljaksoilla matkapuhelimiinsa noin kerran kuukaudessa. Viestipatteristojen avulla pyrittiin siihen, että kuntoutujien kuntoutusta tuettaisiin myös väljaksojen aikana. Lisäksi työssä on haastateltu kolmea Kuntoutus Peurungan työntekijää ja kerätty heidän ajatuksiaan ja kehittämisideoita mobiilisovelluksen käytöstä.</p> <p>Suurin osa kuntoutujista oli sitä mieltä, että mobiilisovelluksen käyttö oli helppoa ja kuntoutajat kokivat siitä olevan hyötyä väljaksojen aikana. He kokivat myös kokonaisvaltaista välittämisen tunnetta vuoden kestävänt kuntoutusjakson aikana. Kuntoutajat antoivat myös muutamia kehitysideoita, jotka koskivat lähinnä vastausaikaa sekä vastausten käsittelyä yhdessä koko kuntoutusporukalla. Kuntoutus Peurungan työntekijät esittivät mobiilisovelluksen käytöllä olevan positiivisia vaikutuksia kuntoutujiin, mutta toivoivat ohjelman käyttöön liittyviin asioihin kehitysideoita.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Kuntoutus, mobiiliohjaus, eGroup coach,		
Muut tiedot		



Author(s) Simo, Kaisa	Type of publication Bachelor's/Master's thesis	Date 30.5.2015
		Language of publication: Finnish
	33 + 8	Permission for web publication: x
Title of publication Title eGroup Coach –mobile application introduction in Peurunka Wellness Centre		
Degree programme Degree programme in physiotherapy		
Tutor(s) Vehmaskoski Kari, Paltamaa Jaana		
Assigned by		
Abstract Thesis is carried out jointly with Jamk University of Applied Sciences and Peurunka Wellness Centre. Thesis analyzed introduction of eGroup coach –mobile application in rehabilitation. Thesis based on previous studies in Jamk University of Applied Sciences. The aim of the thesis was solve rehabilitation's experiences of mobile applications trough of questionnaire. Text messages sent once a month. Via text messages aimed at supporting during the interim period. In addition this thesis have been interviewed three employees who are working in Peurunka Wellness. They told their thoughts about mobile application. Rehabilitation experienced benefit about mobile application and they felt that rehabilitation is a comprehensive. They hope also that their answers deal with together always when they meet in Peurunka. Peurunka's workforce liked positive about mobile application. However they wished development of ideas control about mobile application.		
Keywords/tags (subjectshttp://vesa.lib.helsinki.fi/) Mobile application, rehabilitation, eGroup coach		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 KUNTOUTUSKESKUS PEURUNKA.....	2
2.1 Peurungan historia ja toiminta-ajatus	2
2.2. Kuntoutusosasto.....	3
3 KELA KUNTOUTUSPALVELUIDEN JÄRJESTÄJÄNÄ.....	4
3.1 Tules-kuntoutus.....	5
3.2 Sydänkuntoutus.....	6
3.3 Työuupuneiden kuntoutus	7
3.4 Kuntoutuksen arviointi ja mittaaminen.....	8
4 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET MOBIILISOVELLUKSEN KÄYTÖSTÄ.....	9
5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TOTEUTUS	11
5.1 eGroup coach – mobiilipohjainen ohjausväline	12
5.2 Opinnäytetyön toteutus	14
6 KYSELYLOMAKE	15
6.1 Kyselyn muodot ja tyypit	16
6.2 Selkeän kyselylomakkeen laatiminen sekä saatekirje	17
6.3 Tutkimusongelmat sekä kyselylomakkeen laatiminen	18
7 KUNTOUTUSJAKSOLAISTEN KOKEMUKSIA MOBIILISOVELLUKSEN KÄYTÖSTÄ.....	19
7.1 Tutkimusryhmäläisten kuvaus	19
7.2 Kokemuksia kännykän käytöstä	20
7.3 Kokemuksia mobiilisovelluksen käytöstä kuntoutusjakson aikana	22
7.4 Ajatuksia mobiilisovellukseen osallistumattomuudesta	27
8 TYÖNTEKIJÖIDEN AJATUKSIA MOBIILISOVELLUKSEN KÄYTÖSTÄ.....	27
9 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	29
9.1 Kyselyn toteuttaminen	30
9.2 Opinnäytetyön tarkoitus	30
9.3 Kuntoutujien kokemukset	31
9.4 Kehittämisehdotukset	32
9.5 Opinnäytetyö prosessina	33
LÄHTEET	34
LIITTEET	36

1 JOHDANTO

Mobiilipohjaisten ohjausvälineiden palvelut kehittyvät nykyään vauhdilla ja erilaisia sovelluksia pyritään kehittämään myös terveys- ja hyvinvointipalveluihin. Jyväskylän ammattikorkeakoulu ja Peurunka ovat yhteistyössä halunneet selvittää mobiilisovelluspalvelimen käyttöä kuntoutuksen tukena Kuntoutus Peurungassa. Kuntoutus Peurunka järjestää Kelan kustantamia kuntoutuskursseja usealle eri kohderyhmälle. Yksi kuntoutuskurssi kestää yhteensä vuoden ja vuoden aikana kuntoutusjaksoja on kolme. Jokainen kolmesta kuntoutusjaksosta kestää viisi päivää. Jokaisen kuntoutusjakson välissä kuntoutujat saavat välitehtäviä kotiin, jotka kuuluvat Kelan standardeihin. Mobiilisovelluksen käyttö osana kuntoutusta on nimenomaan yksi välitehtävä, jonka kuntoutujat ovat saaneet. Kuntoutuslaitoksessa puhutaan aloitusjaksosta, välijaksosta ja päätösjaksosta. Kuntoutujilla on mahdollisuus asua kuntoutusjaksojen aikana joko Kuntoutus Peurungassa tai vaihtoehtoisesti kuntoutujat voivat kulkea päivittäin kotoa. Kuntoutusjaksolaisia saapuu Peurunkaan ympäri Suomea.

Tässä opinnäytetyössä on selvitetty kyselylomakkeen avulla kuntoutujien kokemuksia mobiilisovelluksen käytöstä kuntoutusjaksojen välisenä aikana. Kyselylomakkeen avulla on pyritty selvittämään, tukeeko mobiilisovelluksen käyttö kuntoutusta ja millaisia ajatuksia sovelluksen käyttö kuntoutujissa herättää. Tämän opinnäytetyön avulla halutaan myös selvittää mahdollisia kehitysideoita itse mobiilisovelluksen käyttöön. Työssä on lisäksi haastateltu kolmea Kuntoutus Peurungan työntekijää. Työntekijöiden haastattelu on ainoastaan suuntaa ja tukea antava, sillä haastattelua ei ole nauhoitettu.

Tässä työssä käytetty mobiilityöskentelymenetelmä pohjautuu Jyväskylän ammattikorkeakoulun hallinnoimaan eFamily Coach –projektiin. Kyseisen projektin tavoitteena on ollut kehittää perheille mobiilipohjainen ohjausväline arjen avuksi ja hyvinvoinnin tukemiseksi. Mobiilipohjainen ohjausväline on toiminut matkapuhelimen ja web-ohjelman kautta. Aiheesta löytyy aikaisempia tutkimuksia Salmisen (2012) ja Haapojan (2012) opinnäytetöistä. Tässä työssä perehdytään kuitenkin ensimmäistä kertaa mobiilisovelluksen hyödyntämiseen ja käytön kokemuksiin kuntoutuskeskuksessa.

2 KUNTOUTUSKESKUS PEURUNKA

2.1 Peurungan historia ja toiminta-ajatus

Peurunka on yksi monipuolisimmista matkailunähtävyyksistä, mutta myös kuntoutuskeskuksista Suomessa. Peurunka sijaitsee Keski-Suomessa, Laukaan kunnassa noin 30km Jyväskylästä koilliseen.

Peurunka perustettiin jo vuonna 1974 ja se on siitä saakka kehittynyt ja luonut uskottavuutta hyvillä ja luotettavilla palveluilla matkailijoita ja kuntoutujia kohtaan. Presidentti Urho Kaleva Kekkonen on ollut yhtenä tärkeänä osatekijänä Peurungan synnyssä. Ajatus hyvinvointikeskuksesta lähti aikoinaan siitä, että sotaveteraaneille haluttiin luoda paikka, jossa he voisivat virkistäytyä ja varmistaa terveyden säilymisen. Tämä sama ajatus piilee edelleen Peurungan ytimessä, vaikka sotaveteraanien joukko onkin tällä hetkellä enää hyvin pieni asiakasryhmä. Peurungan liikuntakupoli ja allasosasto valmistuivat vuonna 1975 ja vuonna 1984 valmistui nykyinen kylpylähotelliisiipi. (Peurunka 2014.)

Peurungan toiminta on jakautunut kahteen hyvinvoinnin osa-alueeseen: kylpylähotelliin ja kuntoutuspalveluihin. Kuntoutus Peurunka luo jatkuvasti uusia toimintamalleja kuntoutus-, liikunta- ja hyvinvointipalveluihin. Myös tutkimustoiminnan ylläpito on jatkuvaa yliopiston ja ammattikorkeakoulun kanssa. Peurungan tavoitteena on saada ihmiset viihtymään ja voimaan hyvin. (Peurunka 2014.)

Vuonna 2011 Peurungan kylpylä ja liikuntatilat uudistettiin kokonaan. Investointiin käytettiin noin 13 miljoonaa euroa. Peurunka on nykyään yksi suurimmista yksityisistä hotelleista suomessa. (Peurunka 2014).

2.2. Kuntoutusosasto

Kuntoutus Peurunka hyödyntää toiminnassaan näyttöön perustuvia menetelmiä. Keskeisimpinä kuntoutuksen vaikuttavuusmittareina käytetään terveyteen liittyviä elämänlaadun mittareita sekä muita kansallisia tai kansainvälisiä tieteellisesti validoituja mittareita. Peurungan tietojärjestelmät tukevat tiedon tuottamista, analysointia ja hyödyntämistä. (Kuntoutus Peurunka, 2014)

Kuntoutus Peurunka toimii edelläkävijänä nykyisissä kuntoutusmuodoissa. Peurunka luo uusia toimintamalleja sekä ylläpitää omaan toimintaan liittyvää tutkimustoimintaa. Peurunka on ollut perustamassa vuonna 2011 Kuntoutuksen toimialayhdistysry:tä, joka toimii alustana aktiiviselle yhteiskunnalliselle vaikuttamiselle. (Kuntoutus Peurunka, 2014)

Peurunka järjestää monipuolisia kuntoutuspalveluita, jotka ovat:

- Varhaiskuntoutus
- Tukirangan ja nivelten ongelmat
- Sydänkuntoutus
- Omaishoitajien kuntoutus
- Työkyvyn ylläpito
- Neurologinen kuntoutus
- Vaikeavammaisten kuntoutus
- Suomen sotiin perustuva kuntoutus

(Kuntoutus Peurunka, 2014)

3 KELA KUNTOUTUSPALVELUIDEN JÄRJESTÄJÄNÄ

Kansaneläkelaitos (Kela) järjestää monipuolisia kuntoutuspalveluita. Kuntoutuspalveluiden tavoitteena on parantaa ja tukea työkykyä, mutta myös edistää työelämään pääsyä tai työelämään paluuta. Kela järjestää kuntoutusta työkäisille ja vaikeavammaisille. Näiden lisäksi se järjestää erilaisia kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja. (Kela, 2014)

Kelan järjestämät kuntoutuspalvelut perustuvat vuonna 1991 tehtyyn ja vuonna 2005 uudistettuun lakiin. Nämä kuntoutusta säätelevät lait määrittävät kuntoutuksen tavoitteet sekä keinot. Lisäksi laki määrittelee kohderyhmät, rahoituksen ja se turvaa lisäksi kuntoutujan toimeentulon kuntoutuksen aikana. Kela kustantaa harkinnanvaraista lääkinnällistä kuntoutusta eduskunnan myöntämien määrärahojen myötä. Lääkinnällinen kuntoutus on tarkoitettu pääasiassa työkäisille, joiden työkykyä estää jokin sairaus tai vamma. Harkinnanvaraisena lääkinnällisenä kuntoutuksena voidaan kustantaa muun muassa kuntoutuslaitoshoidon ja -kursseja, joiden tavoitteena on työkyvyn säilyttäminen tai parantaminen. (Järvikoski & Härkäpää, 2004: 62; Suoyrjö, 2010: 15–16.)

Kela järjestää ja korvaa kuntoutuspalveluja Kansaneläkelaitoksen kuntoutusetuuksista ja kuntoutusrahaetuuksista annetun lain (566/2005) perusteella. Tässä kyseisessä standardissa käytetään laissa nimitystä Kelan kuntoutuslaki (KKRL). Kela kehittää ja hankkii kuntoutuspalveluja ja samalla varmistaa palveluiden laadun. Kelassa toimii terveysosaston kuntoutusryhmä, jonka tehtävänä on vastata standardien käyttöönotosta ja kehittämisestä. Palveluntuottajan tulee toteuttaa kuntoutusstandardin mukaisesti ja pyrkiä mahdollisimman suureen vaikuttavuuteen kuntoutuksessa. (Kela, 2015).

Kuntoutukselle asetetaan tietyt laatuvaatimukset, mitä niiden tulee sisältää. Standardit koskevat ammatillista, lääkinnällistä ja harkinnanvaraista kuntoutusta. Standardin tavoitteena on Kelan kuntoutujien laadullisen kuntoutuksen turvaaminen sekä kuntoutujien oikeuksien varmistaminen. Kuntoutusprosessin laatu on tärkeä kokonaisuus ja sen muodostavat mm. palvelulinjan standardinmukaisuus, toteutettavaan kuntoutukseen nähden riittävä ja ammattitaitoinen henkilöstö, asianmukaiset ja turvalliset tilat ja laitteet. Näiden lisäksi myös palveluntuottajan kokemus kuntoutustoiminnasta on tärkeää. (Kela, 2015.)

Seuraavissa alakappaleissa on kerrottu kolmesta kuntoutuskurssista hieman tarkemmin. Näiden kolmen kuntoutuskurssin kuntoutujia on osallistunut eGroup Coach –mobiilisovelluksen käyttöön ja osallistunut opinnäytetyöni kyselylomakkeen vastaamiseen Kuntoutus Peurungassa.

3.1 Tules-kuntoutus

Tuki- ja liikuntaelinsairauksista yleisimpiä ovat alaselän ja niska-hartiaseudun sairaudet ja kiputilat. Suurin osa niska- ja selkäsairauksien kiputiloista hoidetaan konservatiivisesti. (Pohjolainen & Ylinen, 2003: 2402.) Kuntoutusta pidetään yhtenä konservatiivisena menetelmänä. Työelämässä olevien kuntoutus on hyvä keino parantaa työssä jaksamista sekä samalla tukea työssä jatkamista pidempään. Kuntoutuksella pyritään ehkäisemään myös työkyvyttömyyseläkkeelle hakeutumista. (Härkäpää & Hurri, 2003: 484; Rajavaara, 2009: 9–11.)

Kela järjestää työssäkäyville tuki- ja liikuntaelinsairaille niin sanottua Tules-kuntoutusta. Työstä poissaoleville järjestään myös Tules-kursseja, nimellä Typo-Tules –kurssi. Tules-kurssit painottuvat niska-, hartia-, selkä- ja nivelongelmallisille. Kuntoutusjakso kestää yhteensä 15 päivää ja se järjestetään yleensä kolmessa osassa vuoden aikana. Kuntoutujalla on mahdollisuus valita, haluaako hän osallistua kurssille

avomuotoisena eli kotoa käyden vai laitosmuotoisena eli kuntoutuskeskuksessa asuen. Tules-kuntoutukseen on mahdollista päästä, mikäli em. ongelmia on esiintynyt viimeisen kolmen kuukauden ajan ja oireet/kivut vaikuttavat jokapäiväiseen jaksamiseen. Kuntoutukseen pääsyä edeltää terveystarkastus, jossa oireet on todettu. Kuntoutujan tulee olla myös motivoitunut lähtiessään kuntoutukseen. Tules-kurssin sisältö on monipuolista, sisältäen paljon erilaista ryhmätoimintaa luentojen, testauksen ja liikuntatuokioiden merkeissä. Lisäksi kuntoutujat tapaavat yksilökeskusteluissa kuntoutuksen työryhmän jäseniä ja saavat jokaisen kuntoutusjakson päätteeksi kotiin välitehtäviä. (Kela, 2015).

3.2 Sydänkuntoutus

Sydänkuntoutusta on järjestetty Suomessa 1960-luvulta alkaen. Sydänkuntoutus on laajentunut seuraavien vuosikymmenien aikana monipuoliseksi, kokonaisvaltaiseksi kuntoutusmuodoksi. Sydänkuntoutus sisältää liikunnan ja fyysisen rasittavuuden lisäksi riski- ja vaaratekijöiden tunnistamista kuntoutujilla. (Saarinen, 2014). Nykyään sydänpotilaan kuntoutuksen ja hoidon tavoitteena on, että kuntoutuja lähtee liikkeelle mahdollisimman varhain taudin toteamisesta. Moniammatillinen kuntoutus on yksi tärkein tekijä kuntoutujan tulevaisuuden kannalta. Elintapojen muuttaminen on suuressa roolissa, vaikka lääkityksestä huolehtiminen on erityisen tärkeää. (Lehikoinen, 2014).

Kela järjestää myös sydänkuntoutusta. Sydänkuntoutukseen voi hakea joko työelämässä olevat tai työelämästä poissaolevat. Nuorten sydänvikaa sairastavien on myös mahdollista hakea kuntoutukseen Kelan kautta. Työelämästä poissaolevat voivat hakea läppäleikattujen kurssille, sydämen vajaatoimintaa ja kardiomyopatiaa sairastavien kurssille sekä synnynnäistä sydänvikaa sairastavien kurssille. Sydänkuntoutuksen tavoitteena on parantaa kuntoutujan toimintakykyä ja saada lisää aktiivisuutta arkeen. Sydänsairauksia sairastavien kuntoutuskurssit on suunnattu henkilöille, joiden sairaus vaatii moniammatillista kuntoutusta. (Kuntoutus Peurunka, 2014).

Kelan standardin mukaan sydänsairaiden kuntoutuskurssien tavoitteena on työ- ja toimintakyvyn säilyttämisen parantaminen sekä terveiden elämäntapojen omaksuminen. Tärkeänä pidetään myös sitä, että kuntoutuja osaa tehdä itsehoito-ohjelman ja toteuttaa sitä parhaalla mahdollisella tavalla. Kurssin tavoitteena on lisäksi kivun ja sydänsairauksiin liittyvien ongelmien hallinta sekä kuntoutujan psyykinen tukeminen. Kurssilla pyritään antamaan paljon tietoa sydänsairauksista ja keskustellaan siitä, miten arjessa ja työelämässä selviytyy sairaudesta huolimatta. Sydänsairaille on tärkeää, että omaiset ymmärtävät myös tilanteen ja kuntoutuskurssin aikana pyritäänkin tukemaan ja opastamaan perheenjäseniä. Sosiaalisten verkostojen tuki niin sydänsairailla kuin heidän läheisillään on tärkeää ja tätä pyritään tukemaan kuntoutuskurssien aikana. Sydänkuntoutus toteutetaan vuoden aikana kolmessa jaksossa, jokainen jakso kestää viisi päivää. Läheiset ovat tervetulleita kuntoutukseen aloitusjaksolla. (Kela, 2015).

3.3 Työuupuneiden kuntoutus

Työuupuneiden kuntoutus on myös yksi Kelan maksamista kuntoutusmuodoista. Työuupuneiden kuntoutukseen on mahdollisuus hakea henkilöiden, joiden työkykyä uhkaa uupumisen tunne. (Kela, 2014). Työuupumus on yhteydessä alkoholiriippuvuuteen sekä masennus- ja ahdistushäiriöihin niin miehillä kuin naisilla. Työuupumukseen yhdistetään lisäksi tuki- ja liikuntaelinsairaudet sekä sydän- ja verenkiertoelinten sairaudet. Pitkäaikaiset sairauspoissaolot liittyvät usein juuri työuupumukseen. Työuupumus on yleisempää yli 30 vuotta täyttäneillä. (Ahola, 2007, 10-11).

Työuupuneiden kuntoutuskursseilla keskitytään uupumustilaan ja sen ymmärtämiseen sekä keinoihin, joilla uupumustilaa voisi parantaa. Kurssille valitaan sellaisia kuntoutujia, jotka ovat valmiita keskustelemaan ja käsittelemään ongelmia niin ryhmässä kuin yksilöllisesti kuntoutuksen ammattilaisten kanssa. Työuupuneiden kuntoutuskurssi sisältää 12 kuukauden aikana kolme viiden päivän pituista kuntoutusjaksoa. (Kuntoutus Peurunka, 2014)

Kelan standardin mukaan työuupuneiden kuntoutuskurssien tavoitteena on työ- ja toimintakyvyn turvaaminen ja parantaminen sekä työssä jaksamista ja selviytymistä tukevien keinojen löytäminen. Lisäksi tavoitteena on, että kuntoutuja löytää omia vahvuuksiaan ja voimavaroja, joiden avulla selviytyy jokapäiväisestä arjesta. Vuoro-vaikutustaitojen kehittäminen, työyhteisötaitojen kehittäminen sekä elämänhallinnan vahvistaminen kuuluvat myös tärkeänä osa-alueena kuntoutuskurssin tavoitteisiin. Tärkeä tavoite on ennen kaikkea kuitenkin se, että kuntoutuja oppii tunnistamaan uupumus- ja masennusoireet. (Kela, 2015.)

3.4 Kuntoutuksen arviointi ja mittaaminen

Kelan järjestämissä kuntoutuksissa pyritään siihen, että kuntoutujia tuetaan parhaalla mahdollisella tavalla ja seurataan samalla myös kuntoutuksesta saatuja hyötyjä. Kuntoutuksen työryhmä mittaa tietyin mittausmenetelmin kuntoutuksen vaikuttavuutta. Mittausmenetelminä käytetään mm. GAS-menetelmää (Goal Attainment Scaling) . GAS-lomaketta täytetään jokaisella kuntoutusjaksolla. Ensimmäisellä jaksolla asetetaan tavoitteet, välijaksolla tavoitteita voidaan vielä hioa ja päätösjaksolla keskustellaan, onko tavoitteet toteutuneet. Lisäksi kuntoutuksessa tehdään lääkärin arvion perusteella jokaiselle kuntoutusryhmälle soveltuvia suorituskkyttestejä. (Kela, 2015).

Kuntoutujat saavat myös jokaisen kuntoutusjakson jälkeen välitehtävän, jonka avulla pyritään vaikuttamaan siihen, että kuntoutujat ajattelevat kuntoutumistaan myös kotona ollessaan. Välitehtävät käsittelevät kuntoutusjaksolla käytyjä aihealueita ja ne voivat liittyä esim. ravitsemukseen, jaksamiseen tai liikuntasuorituksiin. Välitehtävät puretaan ja käydään kuntoutujien kanssa läpi aina seuraavalla kuntoutusjaksolla. Välitehtävien avulla tuetaan ja ylläpidetään kuntoutujien muutostarpeiden toteutumista ja samalla harjoitellaan myös itsereflektointia. (Kela, 2015.)

4 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET MOBIILISOVELLUKSEN KÄYTÖSTÄ

Matkapuhelimien käytöstä terveyspalveluiden apuna on tutkittu kansainvälisesti jo melko paljon. Fjledsoen ym. (2009, 165-173) kirjallisuuskatsauksessa on tarkasteltu 33 terveysalan julkaisua, joissa on saatu ihmisten terveyskäyttäytymistä selville tekstiviestien avulla. Kirjallisuuskatsauksesta selviää, että tutkimuksia on tehty mobiilisovellusta hyödyntäen mm. tupakoinnin lopettamisesta sekä diabeteksen ja astman itsehoidosta. Kirjallisuuskatsauksen mukaan tekstiviestipalvelulla on ollut ainakin lyhytaikaisia positiivisia vaikutuksia terveyskäyttäytymiseen. Khrisnan ym. (2009, 231-240) kirjallisuuskatsauksessa on sen sijaan tarkasteltu 25 terveysalan tutkimusta, joissa oli tutkittu ääni- ja tekstiviestien käyttöä hyväksi osana tutkimusta. Näilläkin palveluilla on ollut myös positiivisia vaikutuksia niin tutkimusjoukkoon kuin heidän omaisiinsa.

Suomessa mobiilisovelluksen käyttöä osana terveys- ja hyvinvointi- ja sosiaalialan palveluita kehittyi koko ajan. Tutkimuksia on tehty vielä melko vähän, mutta tutkimustulokset kertovat kuitenkin mobiilisovelluksen käytön positiivisista vaikutuksista. Sokka kertoo Kivisen artikkelissa (Keskisuomalainen, 2012), että Suomi on maista ensimmäinen, joissa on kokeiltu kännykän käyttöä reumapotilaiden hoidon tukemisessa. Kännykkä on ollut reumapotilaan tukena sairastumisen toteamisesta ensimmäiset puoli vuotta. Seurantajakson aikana potilas saa viestejä kännykkäänsä aina kahden viikon välein. Mikäli tekstiviestien perusteella tulee esille jotakin huolestuttavaa, tulee hälytysviesti sähköpostilla hoitohenkilökunnalle ja he osaavat ottaa yhteyttä potilaaseen.

Aalto yliopistossa tehty diplomityö on kehittänyt yhdessä Helsingin Diakonissalaitoksen kanssa Motivaattorin, jolla voidaan seurata alkoholin juomisen herättämiä tunteita. Kyseisen kännykkäsovelluksen ideana on, että Motivaattorin käyttäjä tekee päiväkohtaisen suunnitelman alkoholin käytöstään ja päivän päätteeksi kirjaa juomansa alkoholiannosten määrän. Mikäli luvut eivät päivän päätteeksi kohtaa, ohjelma tiedustelee, onko Motivaattorin käyttäjällä kaikki hyvin. Lisäksi sovellukseen on

mahdollista kertoa omia tunteitaan ja ajatuksiaan, liittyen alkoholin kulutukseen.

Motivaattorista saatu palaute on ollut innostunutta ja positiivista. (Järvinen 2014, 1-10, 19, 64).

Tutkimusten mukaan matkapuhelimien käytöstä koetaan olevan nykyään paljon selviä etuja verrattuna muihin teknisiin välineisiin. Mobiilisovellukseen osallistuminen on helppoa, sillä osallistujat voivat vastata tekstiviesteinä tuleviin kysymyksiin omalla matkapuhelimella. Vastaaminen on vaivatonta ja kustannustehokasta. Kustannustehokasta siitä syystä, että tiedonkeruu on helppoa. Matkapuhelimet ovat myös matkailun kynnyksen työkaluja, sillä puhelimen käyttö ja tekstiviesteihin vastaaminen on lähes kaikille entuudestaan tuttua. (Matthews ym. 2008, 122-126.)

Aikaisempia tutkimuksia eGroup coach –mobiilisovelluksen käytöstä on tutkittu Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Jyväskylän yliopiston yhteistyössä. Tutkimus on lähtenyt liikkeelle eFamily coach –hankkeesta. Salminen (2012) on tutkinut omassa opinnäytetyössään eGroup Coach –mobiilipohjaisen ohjausvälineen käyttöä ryhmänohjauksessa tehostamaan vanhempainryhmätoiminnan tehostamista. Salmisen tarkoituksena oli kehittää työssään tekstiviestejä hyödyntävä ohjausmenetelmä, jonka tavoitteena oli kartoittaa asiakasperheiden kokemuksia mobiililyöskentelystä ja samalla kartoittaa perheiden aktiivisuutta mobiililyöskentelyssä. Salminen kartoitti työssään myös mobiilikysymysten ymmärrettävyyttä. Näiden lisäksi hän on kuvannut työssään, kuinka mobiililyöskentely edisti perheiden voimavaroja. Tutkimuksen mukaan mobiililyöskentelyyn osallistuneet vanhemmat kokivat työskentelyn helppona ja hyödyllisenä. Vanhemmat olivat myös sitä mieltä, että ohjeet mobiililyöskentelyyn olivat selkeitä ja riittäviä. Käyttäjät olivat myös sitä mieltä, että mobiililyöskentely oli hauskaa, mutta samalla kätevää. Tulosten mukaan vanhemmat kokivat, että läheisiltä saatu tuki auttaa jaksamaan arjessa paremmin. (Salminen 2012, 31-34.)

Haapoja (2012) on tutkinut opinnäytetyössään myös eGroup coach –mobiilisovelluksen käyttöönottoa nuorten toimintaterapiaryhmän tukena. Tutkimuk-

sessä selvitettiin työskentelymallin kätevyyttä ja hyötyä. Haapojan työ oli kehittämishanke, jossa luotiin nuorten toimintaterapiaryhmälle tavoitteet ja tietty runko, jonka mukaan toimia. Lisäksi nuorille kehitettiin kysymyspatteristo. Haapojan työn tarkoituksena oli selvittää nuorten kokemuksia mobiilityöskentelystä ja sen toimivuudesta. Tavoitteena oli lisäksi selvittää, autoiko mobiilityöskentely nuorta tarkastelemaan itseään omassa arjessa ja synnyttämään muutoksia toiminnassaan. Mobiilityöskentely kesti yhteensä seitsemän viikkoa. Tulokset kertovat, että suurin osa nuorista koki mobiilityöskentelyn toimivana tapana työskennellä ja se herätti ajattelemaan omaa toiminnallista identiteettiä. (Haapoja 2012; 21, 38-41.)

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TOTEUTUS

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä kyselylomakkeen avulla tietoa eGroup Coach –mobiilisovelluksen käyttökokemuksista kuntoutusjaksoiltaan, joille on tarjottu osallistumista palvelimen käyttöön kuntoutusjaksojen aikana. Tarkoituksena oli haastatella myös Kuntoutus Peurungan työntekijöitä ja kerätä heidän kokemuksia ja toiveita mobiilityöskentelyyn.

Tutkimuksen tavoitteet:

1. Tavoitteena oli selvittää kuntoutusjaksoille osallistuneiden kuntoutujien kokemuksia eGroup Coach mobiilisovelluksesta.
 - Kuinka hyödylliseksi he kokevat mobiilisovelluksen käytön kuntoutusjaksojen välillä?
 - Kokivatko kuntoutujat mobiilisovelluksen käytön tukevan heidän kuntoutusta?
 - Mitä kehitysideoita kuntoutujilla oli?

2. Tavoitteena oli selvittää kuntoutusjaksojen vetäjien kokemuksia mobiilisovelluksen käytöstä

- Kokivatko työntekijät mobiilisovelluksesta olevan hyötyä kuntoutujille?
- Toimiko mobiilisovellus hyvin välitehtävänä?
- Mitä kehitysideoita työntekijöillä oli sovelluksen käytöstä?

5.1 eGroup coach – mobiilipohjainen ohjausväline

eGroup coach –mobiilipohjainen ohjausväline pohjautuu Jyväskylän ammattikorkeakoulun hallinnoimaan ja EAKR-rahoittamaan eFamily coach –projektiin. Projektin tarkoituksena oli kehittää perhepalveluita tukeva palvelin yhdessä Jyväskylän ammattikorkeakoulun sekä Jyväskylän yliopiston Perhetutkimuskeskuksen kanssa. Tavoitteena oli luoda eFamily coach –ohjausväline matkapuhelimen ja web-toiminnon avulla ja tällä keinoin pyrkiä tukemaan perheitä ja heille suunnattuja palveluita. Kysymyspatteristot on luotu web-ohjelmaan ja kysymykset liittyvät suurelta osin perheen voimavaroihin, hyvinvointiin ja ratkaisukeskeisyyteen. (eFamily coach – Mobiilipohjainen arjen ohjausväline perhepalvelujen kehittämiseen 2010.)

Salminen (2012, 19-20) on lähtenyt tämän pohjalta kehittämään omassa opinnäytetyössään vanhempainryhmätoiminnan tehostamiseksi soveltuvaa eGroup coach-välinettä. Salmisen työssä kokeiltiin ensimmäistä kertaa mobiilisovelluksen käyttöä ryhmälle. Tämän teki mahdolliseksi teknologiayritys, joka muokkasi ohjelmaa ryhmäkäyttöön soveltuvaksi. Haapoja (2012, 23-24) on jatkanut opinnäytetyössään myös eGroup coach –välineen soveltamista nuorten toimintaterapiaryhmän tueksi. Haapojan työssä arvioitiin mobiilityöskentelymallin soveltuvuutta ja hyötyjä nuorten toiminnan tukemiseksi.

Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena oli selvittää eGroup coach -mobiilipohjaisen ohjausvälineen soveltuvuutta tukemaan Kuntoutus Peurungassa olevien kuntoutuskurssilaisten välajaksoja kotona. Mobiilipohjaisen ohjausvälineen käyttöön on osallistunut kolmesta eri kuntoutusryhmästä kuntoutusjaksolaisia. Ryhmät ovat tuki- ja liikuntaelin sairauksien, sydänkuntoutujien sekä työuupuneiden kuntoutusryhmistä. Jokainen ryhmä kokoontuu vuoden aikana kolme kertaa viiden päivän pituiselle kuntoutusjaksolle. Kuntoutusjaksojen aikana kuntoutujat saavat kotiin välitehtäviä ja kyseisillä kuntoutujilla yhtenä välitehtävänä on ollut eGroup coach – mobiilisovellukseen osallistuminen.

Mobiilipohjainen ohjausväline on sovellettu siten, että kukin kuntoutusryhmä saa omaan kuntoutukseen soveltuvia kysymyksiä tietyn väliajoin matkapuhelimeensa. Aikaisemmin kuntoutujille ei ole ollut tämänkaltaista yhteydenottovälinettä kuntoutusjaksojen aikana, vaan he ovat kirjanneet ajatuksiaan paperisille kyselylomakkeille sekä päiväkirjaan ylös. eGroup coach –mobiilisovelluksen perimmäisenä tarkoituksena onkin, että se tukisi kuntoutujia parhaalla mahdollisella tavalla myös kuntoutusjaksojen välajaksojen aikana. Tavoitteena on, että kuntoutuksesta saataisiin mahdollisimman kokonaisvaltaista ja että kuntoutujia muistutettaisiin terveellisistä elämäntavoista myös silloin kun he eivät ole kuntoutusjaksoilla Kuntoutus Peurungassa.

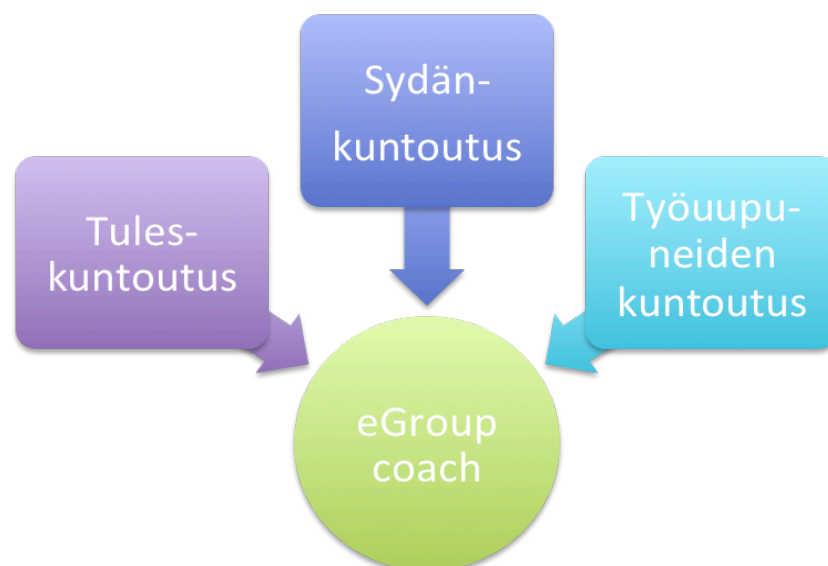
eGroup coach –mobiilipohjainen ohjausväline koostuu seuraavanlaisista elementeistä kuntoutusjaksolaisille:

- Kurssitapaamisten väliaikoina kuntoutujat saavat tekstiviestejä matkapuhelimeen noin kerran kuukaudessa ennalta sovittuna ajankohtana. Tekstiviestejä saapuu noin 3-5 kpl.
- Vastaaminen kysymykseen tapahtuu joko kirjoittamalla omista ajatuksista vapaamuotoisesti tai valitsemalla annetuista vaihtoehdoista sopivin Likertin asteikoilla 1-5 (Täysin samaa mieltä – Täysin eri mieltä). Vastausvaihtona voi olla myös vaihtoehto kyllä/ei.
- Vastaukset lähetetään tekstiviestillä takaisin numeroon, mistä viesti on tullut. Viestin lähettäminen on vastaajalle maksutonta.

- Viimeisen kysymyksen jälkeen kuntoutuja saa viestin ”Tässä olivat kaikki tämän päivän kysymyksesi. Mukavaa jatkoa”, jolloin kuntoutuja tietää, että viestipatteristo kyseiseltä päivältä on päättynyt.
- Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Tutkimukseen osallistumisen voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Tutkimuksesta poisjääminen tai sen keskeyttäminen ei vaikuta mitenkään kuntoutukseen. Kaikki tutkimukseen kerätty tieto käsitellään luottamuksellisesti ja nimettömänä siten että yksittäistä tutkittavaa ei voi tunnistaa. (Ohjeet mobiilityöskentelyyn, 2012).

5.2 Opinnäytetyön toteutus

Tutkimukseen pyydettiin kuntoutujia, jotka osallistuivat alkusyksystä 2014 Kelan kustantamille tules-, sydän- tai työuupuneiden kurssille (Kuvio 1). Kyselylomake jaettiin kuntoutujille elokuun-lokakuun 2014 välisenä aikana. Kuntoutujat olivat joko välijaksolla eli toisella kuntoutusjaksolla tai päätösjaksolla eli viimeisellä kuntoutusjaksolla. Kyselylomake jaettiin kuntoutujille yleensä kuntoutusviikon ensimmäisenä päivänä aloituspalaverissa. Tavoitteena oli saada tutkimukseen mukaan 50 kuntoutujaa. Tutkimus toteutettiin siten, että kuntoutujat täyttivät kyselylomakkeen, joka sisälsi monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä, liittyen mobiilisovelluksen käyttämiseen ja kokemuksiin.



KUVIO 1. eGroup coach –sovellukseen osallistuneet kuntoutujat

Opiskelen itse Jyväskylän ammattikorkeakoulussa fysioterapian koulutusohjelmassa viimeistä vuotta ja olin suorittamassa Kuntoutus Peurungassa fysioterapiaharjoittelua yhteensä yhdentoista viikon ajan, juuri elokuun-lokakuun 2014 aikana. Suoritin harjoittelua neljä viikkoa tules-kuntoutuksen parissa sekä seitsemän viikkoa sydän-kuntoutuksen parissa. Pääsin kertomaan itse usealle kuntoutusryhmälle eGroup Coach –mobiilisovelluspalvelimesta, opinnäytetyöstäni sekä kyselylomakkeesta. Samalla jaoin kuntoutujille kyselylomakkeen.

Kuntoutujilla oli yhden kuntoutusjakson ajan eli viikon ajan aikaa täyttää kyselylomake ja toiveena oli, että lomake palautetaan perjantain lopetuspalaverissa. Kyselylomake jaettiin jokaiselle kuntoutusjaksolaiselle, huolimatta siitä, olivatko he osallistuneet mobiilisovelluksen käyttöön vai ei. Tavoitteena oli saada kerättyä tietoa myös heiltä, jotka eivät osallistuneet sovelluksen käyttöön ja kerätä samalla syitä sovellukseen osallistumattomuuteen.

Kyselylomakkeen tukena on myös haastattelu, jossa on haastateltu kolmea Kuntoutus Peurungan työntekijää. Haastattelu on toteutettu ilman nauhoitusta ja työntekijöiden vastaukset on kirjoitettu ylös. Haastattelua ei ole litteroitu. Opinnäytetyön ensisijainen tarkoitus oli kerätä kuntoutujien mielipiteitä kyselylomakkeen muodossa mobiilisovelluksen käyttökokemuksista, mutta tutkimuksen tueksi halusin ottaa myös henkilökunnan ajatuksia mukaan. Haastattelussa työntekijät kertoivat yhdessä kokemuksiaan ja mielipiteitä eGroup Coach –mobiilisovelluspalvelimen käytöstä Kuntoutus Peurungassa. Henkilökunnan vastauksia ei ole eritelty vaan vastaukset on annettu yhdessä.

6 KYSELYLOMAKE

Tämän luvun alussa käyn lyhyesti teorian pohjalta läpi kyselylomakkeen laatimiseen liittyviä asioita, sillä opinnäytetyöni yhtenä tärkeimpänä asiana on ollut juuri kyselylomake ja sen luominen. Kartoitan erilaisia kysymystyyppisiä ja niiden hyötyjä sekä

vaikeuksia. Kerron myös hyvän kyselylomakkeen ominaisuuksista ja kyselylomakkeen laatimisesta. Kirjoitan myös saatekirjeestä ja minkä vuoksi sellainen on hyvä olla. Lopuksi kerron tässä työssä esiintyvän kyselylomakkeen pääpiirteistä sekä tutkimusongelmista.

6.1 Kyselyn muodot ja tyypit

Hirsjärven ym. (2005, 185) mukaan on selkeästi kaksi päätapaa, joilla kysely yleensä suoritetaan. Nämä tavat ovat posti- ja verkkokysely tai vaihtoehtoisesti kontrolloitu kysely. Postikyselyssä kyselylomake lähetetään tutkittaville, tutkittavat täyttävät kyselylomakkeen ja lähettävät sen tiettyyn toivottuun päivämäärään mennessä takaisin tutkijalle. Lähetekirjeessä on hyvä olla mukana palautuskuori, joka liitetään kyselylomakkeen mukaan. Palautuskuoren postimaksu tulee olla valmiiksi maksettu. Tämä kyselymalli on melko helppo ja nopea toteuttaa ja kyselylomakkeet tulevat suoraan perille tutkijalle. (Hirsjärvi ym. 2005, 185.)

Toisaalta postikyselyn ongelmana voi olla se, että kyselylomakkeista suuri osa jää syystä tai toisesta vastaajalle. Tutkija voi muistuttaa vastaamatta jääneitä eli ns. karhuta, jolloin kyselylomakkeita saattaa vielä palautua ja vastausprosenttia parantua. Postikyselyssä on hyvä miettiä tarkoin kyselylomakkeen ulkoasu ja kysymysten määrä sekä mahdollisesti jokin palkkio, mikäli lomakkeeseen vastaa. (Hirsjärvi ym. 2005, 185.) Postikyselyn luotettavuutta heikentää kuitenkin se, että ei voida olla varmoja siitä, täyttääkö toivottu henkilö kyselylomakkeen vai onko sen täyttänyt joku toinen. (Heikkilä 2008, 66.)

Verkkokysely on toinen tapa kerätä tutkimusaineistoa. Tämä tapa on mahdollista kuitenkin vain silloin kun voidaan olla aivan varmoja siitä, että otoksen saaminen on mahdollista. Tällöin tutkimusjoukon jokaisen jäsenen tulee saada internet-osoite, jossa kyselylomakkeeseen vastaaminen tapahtuu sekä informoida heitä jollakin kei-

noin, missä kyselyyn vastaaminen tapahtuu. Verkkokysely on nopea tapa kerätä tutkimusaineistoa ja vastaukset tallentuvat myös suoraan tietokantaan. Tämä helpottaa aineiston keruun loputtua tietojen syöttämistä koneelle. (Heikkilä 2005, 69-70.)

Yhtenä vaihtoehtona on myös informoitu kysely. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkija vie kyselylomakkeen suoraan vastaajille ja samoin myös kerää kyselylomakkeet takaisin. Näin ollen vastausprosentti todennäköisesti paranee. Informoidussa kyselyssä tutkijan on helppo myös kertoa kyselylomakkeen tarkoituksesta ja samalla hän pystyy vastaamaan mahdollisiin kysymyksiin. (Hirsjärvi ym. 2005, 185-186.)

6.2 Selkeän kyselylomakkeen laatiminen sekä saatekirje

Selkeä ja kiinnostusta herättävä tutkimuslomake tulee suunnitella ja jäsenellä tarkasti. Kyselylomakkeeseen vastaaja saattaa päättää esim. lomakkeen ulkonäön tai ensimmäisten kysymysten perusteella, vastaako hän kyselyyn vai ei. Ensimmäisten kysymysten kannattaakin olla helppoja, joihin jokainen pystyy varmuudella vastaamaan suurempia miettimättä. Kyselylomake on tärkeää pitää sopivan pituisena ja selkeänä. Niinpä jokainen kysymys on hyvä miettiä tarkoin. Mikäli kyselylomakkeessa on avoimia kysymyksiä, on niiden vastaamiseen jätettävä tarpeeksi tilaa. (Hirsjärvi ym. 2005, 193). Avoimet kysymykset kannattaa jättää kyselyn loppuun, sillä joskus voi käydä niin, että lomakkeeseen ei haluta vastata juuri avoimien kysymysten vuoksi. (Heikkilä 2008, 49).

Selkeät ohjeet kyselylomakkeen alussa helpottavat kyselyyn vastaajaa. Kyselylomakkeen tulisi edetä loogisesti ja tarkoituksenmukaisesti ja kysymykset tulisi jaotella aihepiireittäin ja olla selkeästi rajattuja. Kysymysten numerointi tulee olla selkeä ja yhden numeron perässä tulee olla vain yksi kysymys. (Heikkilä 2008, 48-49.) Hyvässä kyselylomakkeessa vältetään johdattelevia kysymyksiä ja pyritään siihen, että kysymyksillä ei ole kaksoismerkitystä. (Hirsjärvi 2005, 191-192).

Hyvän kyselylomakkeen mukana on myös aina saatekirje. Saatekirjeen tehtävänä on kertoa tutkimuksen tärkeydestä ja tutkimuksen merkityksestä vastaajalle. Saatekirjeessä kerrotaan, miten kyselyyn vastaaminen suoritetaan ja milloin kyselylomake tulee palauttaa. Lomakkeen lopussa on kohteliasta kiittää vastaamiseen käytetystä ajasta. (Hirsjärvi ym. 2005, 193.)

6.3 Tutkimusongelmat sekä kyselylomakkeen laatiminen

Opinnäytetyössäni on tarkoituksena selvittää informoidun kyselylomakkeen avulla kuntoutujien kokemuksia eGroup Coach -mobiilisovelluksen käytöstä Kuntoutus Peurungassa järjestetyn kuntoutusjaksojen välijaksoilla. Tutkimusongelmat tässä työssä ovat: Kuinka saan laadittua toimivan kyselylomakkeen? Vastaako kyselylomakkeen kysymykset sitä, mitä tutkimukselta halutaan? Miten kuntoutujat kokevat eGroup Coach -mobiilisovelluksen käytön kuntoutuksen välijaksoilla?

Lähdin miettimään kyselylomakkeen kysymyksiä tutustuen samalla muutamaaan opinnäytetyöhön. Lähdin jäsentelemään kysymyksiä tarkasti tiettyjen aihealueiden alle ja pyrin pitämään kysymykset mahdollisimman selkeinä ja lyhyinä. Keskustelin kysymyksien tärkeydestä myös Kuntoutus Peurungassa työskentelevän henkilön kanssa sekä opinnäytetyöni ohjaavien henkilöiden kanssa ja sain heiltä hyviä ajatuksia siihen, mitä he pitävät kyselylomakkeessa tärkeänä.

Kyselylomakkeen suunnittelu ja tekeminen etenivät vähitellen. Kyselylomake muuttui moneen kertaan sitä mukaan, mitä selkeämpi kuva minulle tuli itse tutkimuksen tarkoituksesta. Kyselylomakkeen alussa päätettiin kysyä vastaajien perustiedot aina sukupuolesta, ikään ja koulutukseen sekä ammattiin. Lomakkeessa kysyttiin myös, mille kuntoutusjaksolle vastaaja on osallistunut sekä monennellako kuntoutusjaksolla hän on. Lisäksi perustietojen yhteydessä kysyttiin tämän hetkistä terveydentilaa sekä liikuntasuoritusten määrää. Perustietojen kysymystä pidettiin tärkeänä mm. jatkotutkimuksia ajatellen.

Laatimani kyselylomakkeen ulkoasu on selkeä ja kysymysten määrä on rajattu tarkasti ja näin ollen kysely ei ole liian pitkä. Kyselylomakkeessa (liite 2.) on yhteensä 15 kysymystä. Suurin osa kysymyksistä sisältää vaihtoehtoja (a,b,c jne.) tai alakysymyksiä, joihin toivotaan vastausta Likertin asteikolla 1-5 (Täysin samaa mieltä – Täysin eri mieltä). Kyselylomakkeen lopussa on kolme avointa kysymystä.

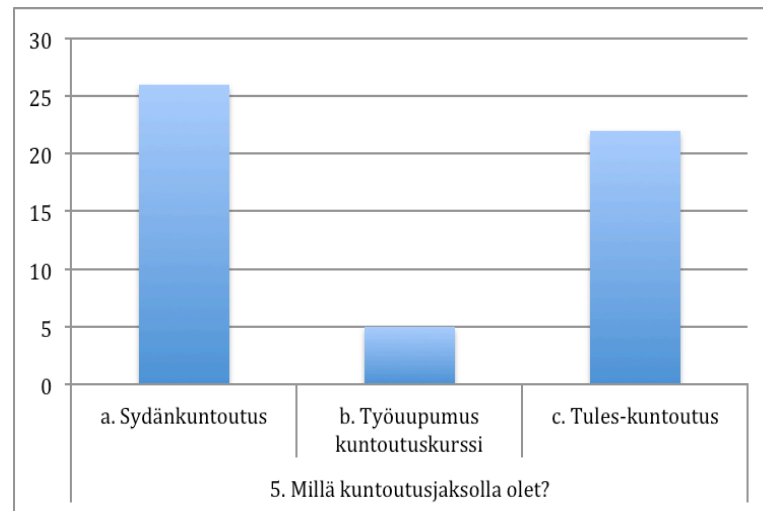
7 KUNTOUTUSJAKSOLAISTEN KOKEMUKSIA MOBIILISOVELLUKSEN KÄYTÖSTÄ

7.1 Tutkimusryhmäläisten kuvaus

Tutkimusryhmä koostui Kuntoutus Peurungan kuntoutusjaksolaisista. Tutkimukseen osallistui kuntoutujia tules-kuntoutuksesta, sydän-kuntoutuksesta sekä työuupuneiden kuntoutuksesta ja vastaajat olivat joko keskimmaisella tai päätösjaksolla. Opin- näytetyöni tavoitteena oli, että kyselylomakkeeseen vastaisi yhteensä 50 kuntoutujaa. Lokakuun 2015 lopussa, kun sain viimeiset kyselylomakkeet, vastauksia oli tullut yhteensä 53 (n=53). Tässä ryhmässä on kuitenkin mukana myös ne kuntoutujat, jotka eivät ole osallistuneet eGroup coach –mobiilisovelluksen käyttöön kuntoutusjaksojen välillä. Kyseiset kuntoutujat ovat vastanneet kyselylomakkeessa vain perustietoihin sekä kertoneet ajatuksiaan siitä, miksi eivät halunneet osallistua mobiilisovelluksen käyttöön. Näiden kuntoutujien n=12. eGroup coach -mobiilisovelluksen käyttöön on näin ollen osallistunut vastaajista 41 kuntoutujaa (n=41).

Tuloksia tarkastellessa käy ilmi, että vastaajista naisia on hieman enemmän kuin miehiä. Naisten keski-ikä on 54 vuotta, miesten hieman enemmän, 58 vuotta. Vastaa- jista enemmistö on joko peruskoulun tai ylioppilastutkinnon suorittaneita. Vastaa- jista enemmistö on suorittanut opistotasaisen koulutuksen. Ammattikoulututkinnon suorittaneita oli seuraavaksi eniten. Kyselylomakkeeseen vastanneista sydänkuntou- tuksessa oli 26 henkilöä, tules-kuntoutuksessa 22 henkilöä ja työuupuneiden kuntou- tuksessa viisi henkilöä (Taulukko 1.) Tutkimukseen osallistujista keskimmaisella jak- solla oli 19 henkilöä ja 34 henkilöä päätösjaksolla. Kuntoutujista suurin osa kokee

terveydentilansa joko keskinkertaiseksi tai melko hyväksi. Kukaan kuntoutujista ei kokenut terveydentilaansa erittäin huonoksi. Vastaajista suurin osa koki liikunta-aktiivisuuden olevan kohtalaista. Melko suuri liikunta-aktiivisuus ja melko vähäinen liikunta-aktiivisuus saivat vastauksia yhtä paljon, muutamia. Kukaan vastaajista ei kokenut liikunta-aktiivisuuttaan erittäin vähäiseksi. eGroup coach - mobiilisovellukseen osallistui vastaajista 41, kun taas sovellukseen jätti osallistumatta vastaajista 12.



TAULUKKO 1. Jakautuminen eri kuntoutuskursseille

7.2 Kokemuksia kännykän käytöstä

Taulukosta 2. selviää kuntoutujille jaetussa kyselylomakkeessa olevat kysymykset ja niiden kuntoutusjaksolaisten vastaukset, jotka täyttivät kyselylomakkeen kokonaisuudessaan sekä osallistuivat kuntoutusjaksojen välijaksoilla eGroup coach – mobiilisovelluksen käyttöön. Kyselylomakkeessa kysyttiin mm. kännykän käytön helppoudesta, kuinka usein kännykkää käyttää ja pelottaako virheiden tekeminen.

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	En osaa sanoa	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä	Vastauksia yht.
a. Kännykän käyttö on minulle helppoa	29	9	1	2		41
b. Käytän kännykkää päivittäin	34	7				41
c. Soitan mieluummin kuin lähetän tekstiviestejä	16	10	1	10	4	41
d. Osaan lukea tekstiviestejä	41					41
e. Osaan lähettää tekstiviestejä	39	1	1			41
f. Kännykällä työskentely on tätä päivää	31	10				41
g. Käytän kännykkää monipuolisesti (esim. Internet)	18	10		7	6	41
h. Pelkään tekeväni virheitä käyttäessäni kännykkää	2	7	5	13	14	41

TAULUKKO 2. Vastaukset monivalintakysymyksiin kännykän käytöstä

Suurin osa vastaajista käyttää kännykkää siis päivittäin ja he kokevat myös kännykän käytön olevan osa tätä päivää. Kysyttäessä, soittavatko kuntoutuajat mieluummin kuin lähettävät tekstiviestejä, tulokset jakautuivat melko tasaisesti. Pieni enemmistö oli kuitenkin soittamisen kannalla. Jokainen vastaajasta kertoi kuitenkin osaavansa lukea kännykästään tekstiviestejä ja vastaajista 39 kokee myös osaavansa lähettää tekstiviestejä helposti eteenpäin. Vastaajista puolet (n=18) kertoo käyttävänsä kännykkää monipuolisesti, mm. käyttämällä internetiä. Vastaajista kolmetoista kertoi käyttävänsä puhelinta ainoastaan soittamiseen sekä tekstiviesteihin. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että kännykällä työskentely ja mahdollisten virheiden tekeminen ei pelotta. Kuitenkin yhdeksän vastaajista oli sitä mieltä, että kännykällä työskentely pelottaa paljon tai melko paljon.

7.3 Kokemuksia mobiilisovelluksen käytöstä kuntoutusjakson aikana

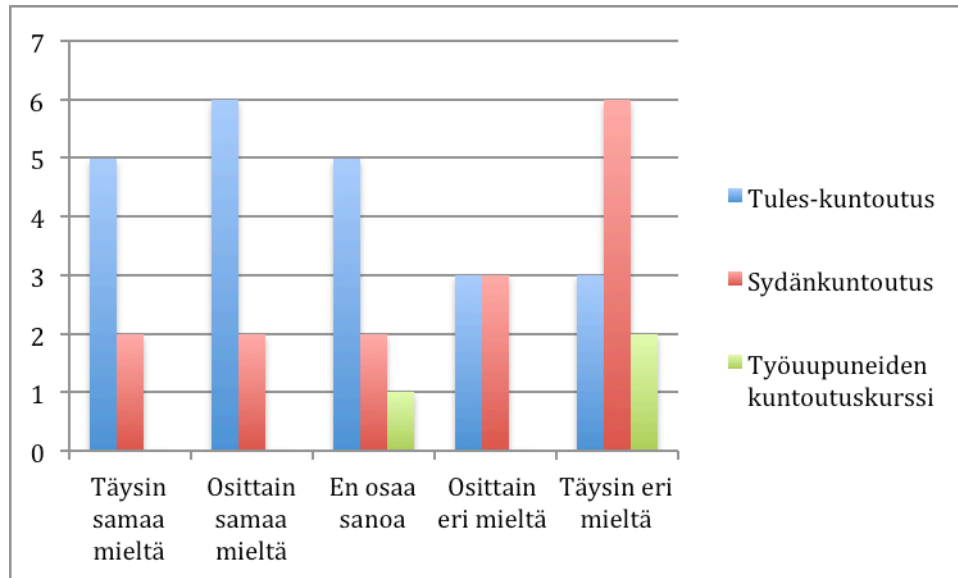
Opinnäytetyössäni oli tarkoitus selvittää, miten kuntoutujat kokevat eCroup coach -mobiilisovelluksen käytön kuntoutusjaksojen välijaksoilla. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että kuntoutujilla on vuoden aikana kolme viiden päivän mittaista kuntoutusjaksoa Kuntoutus Peurungassa. Jokaisen välijakson aikana Kuntoutus Peurungasta on tullut noin kerran kuukaudessa kuntoutujien puhelimeen viestipatteristo, joihin kuntoutujat ovat vastanneet. Suurin osa kysymyksistä on ollut monivalintakysymyksiä, mutta joitakin avoimia kysymyksiä on saattanut olla myös mukana.

Kuntoutujien vastaamista kyselylomakkeista selviää, että suurin osa kuuli eGroup coach -mobiilisovelluksesta vasta Kuntoutus Peurungassa. Vastaajista kaksikymmentähdeksän oli heti valmiita osallistumaan sovelluksen käyttöön, kun taas yhdeksän mietti asiaa hetken. Kuntoutujat kokivat saaneensa hyvä perehdytyksen sovelluksen käyttöön, vastaajista neljä oli kuitenkin osittain eri mieltä tai täysin eri mieltä. Pääsääntöisesti vastaajat olivat sitä mieltä, että mobiilisovelluksen käyttö ei jännittänyt heitä. Tämä vastaus on myös yhteydessä siihen, että vastaajat kokevat osaavansa käyttää kännykkää ja kännykkätyöskentely on päivittäistä. Vastauksissa suurin ero tuli kysyttäessä, tietääkö kuntoutuja milloin seuraava viestipatteristo saapuu kännykkään. Vastaajista yhdeksän kertoi tietävänsä, milloin seuraava viestipatteristo saapuu. Yksitoista oli kuitenkin sitä mieltä, että he eivät tiedä ollenkaan seuraavaan viestipatteriston saapumisen ajankohtaa.

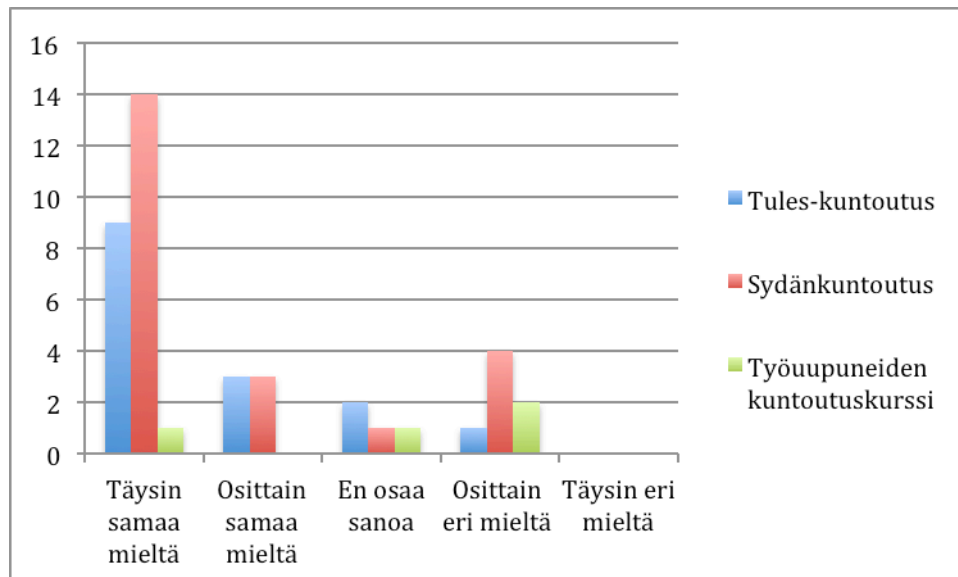
	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	En osaa sanoa	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä	Vastauksia yht.
a. Kuulin ensimmäistä kertaa eGroup coach sovelluksesta tämän kuntoutuksen aikana	33	4		2	2	41
b. Olin heti valmis osallistumaan sovelluksen käyttöön	29	9	1	2		41
c. Sain selkeän perehdytyksen sovelluksen käyttöön	23	13	2	2	1	41
d. Minua jännitti suostua kännykkätyöskentelyyn	1	5	4	7	24	41
e. Tiedän tarkalleen, milloin seuraava kysymyspatteristo saapuu kännykkääni	9	7	8	6	11	41
f. Minulla on tarpeeksi aikaa vastata kysymyksiin ensimmäisen viestin saavuttua	25	5	3	7		40
g. Viestiketjuja tulee tarpeeksi usein tukeakseni kuntoutusta	18	14	8	1		41
h. Kysymyksiä on mielestäni tarpeeksi yhdessä viestiketjussa	30	7	3	1		41
i. Kännykkätyöskentely motivoi parantamaan omaa toimintakykyäni kuntoutusjaksojen välissä	13	17	8	2	1	41
j. Voisin suositella kännykkäsovellusta muillekin kuntoutujille	23	9	9			41
k. Minulla on ollut teknisiä ongelmia kännykkäsovelluksen kanssa	1	6	2	4	28	41

TAULUKKO 3. Kokemuksia mobiilisovelluksen käytöstä

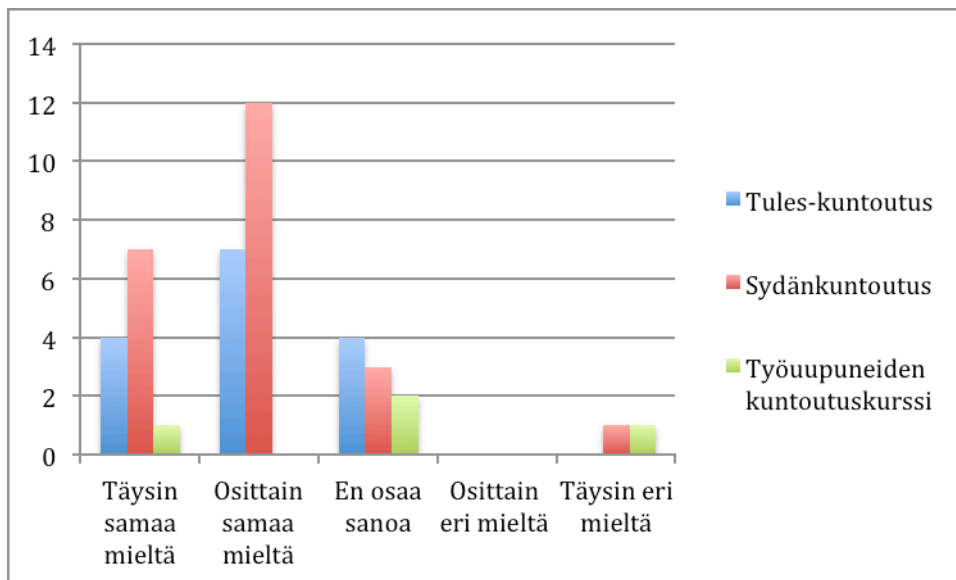
Kun vertaa eri kuntoutusryhmien vastauksia keskenään toisiinsa, on huomattavissa pieniä eroja tuloksissa. Taulukoista 4, 5 ja 6 selviää, miten eri kuntoutusryhmät vastasivat mobiilisovelluksen käytön kokemuksiin kysymyksissä, jotka herättivät eniten mielipiteitä ja joihin kuntoutujat kommentoivat avoimissa kysymyksissä.



TAULUKKO 4. Tiedän tarkalleen, milloin seuraava kysymyspatteristo saapuu kännykkääni.



TAULUKKO 5. Minulla on tarpeeksi aikaa vastata kysymyksiin ensimmäisen viestin saavuttua



TAULUKKO 6. Kännykkäsovelluksen kysymykset tukevat kuntoutuksen tavoitteiden toteutumisesta.

Kuntoutusjaksolaiset kirjoittavat myös seuraavanlaisia toiveita mobiilisovelluksen käytöstä kyselylomakkeessa olevaan avoimeen kohtaan:

"Vain 1-2 kysymystä, parin viikon välein"

"Voisi vapaasti kertoa eli varmaan niitä avoimia kysymyksiä"

"Yksinkertaisia kysymyksiä, jotta vastaaminen olisi helppoa ja nopeaa"

"Välillä liian lyhyt aika vastata, jos illan aikana menoa, niin ei ehdi keskittyä kysymykseen"

"Enemmän aikaa vastata, enemmän kuin 4 tuntia ensimmäisestä tekstiviestistä"

"Pidempi vastausaika"

"Lähtäjän nimi esiin, esim. Kuntoutus Peurunka"

"Päivämäärät selkeiksi, milloin odotettavissa viestejä"

"Vapaa palaute mukaan yhtenä osiona, esim. Tämän hetkisiä tuntemuksia, mikä oli juuri nyt akuuttia"

"Vastausaika pidemmäksi. Vuorotyötä tekeville tulee iltaisin tilanteita, että ei ole puhelimella tavoiteltavissa yli neljään tuntiin"

"Vastausten arvioinnista olisi hyvä saada palautetta"

"Joustavuutta vastausaikoihin, nyt ei käynyt minulle"

"Esim. kun ensimmäinen viesti tulee, niin lähettäjäksi kuntoutus tai Peurunka. Uskaltaa sitten vastata. 😊"

"Viestejä voisi tulla useammin kuin 1 krt/kk"

Kuntoutusjaksolaisilla oli esittää kyselylomakkeen lopussa myös risuja ja ruusuja. Ruusuja eGroup coach -mobiilisovelluksen käyttö sai:

"Kätevä tapa"

"Riittävästi kysymyksiä, tarpeeksi yksinkertaisia ja helppoja. Jaksoon soveltuvia"

"Sovellus on hyvä ja tarpeellinen"

"On hyvä tapa – herättelee miettimään omaa toimintaa"

"Hyvä muistuttaja kotiin, tsemppari!"

"Kysymykset ovat olleet ihan hyviä ja tiedän koska ne saapuvat kännykkääni. Helppo käyttää. Kiva keksintö. Tukee kuntoutusta"

"Vastaaminen ei vienyt liikaa aikaa, joten vastausinnostus kesti koko jakson ajan yllä"

"Ruusuja siitä, että ollaan kuntoutujasta kiinnostuneita kuntoutusjaksojen välilläkin"

"Parhaimmillaan kommunikoi sitä, että välitetään, huonoimmillaan jää irralliseksi tapaukseksi"

"Hyvä keksintö"

"Hyvin on toiminut, ei stressaa liikaa. Pikemminkin tuntuu, että joku välittää. Mutta koneelle välittämisen ulkoistaminen tuntuu epäaidolta kun toisessa päässä ei tunnu olevan ihmistä"

"Hyvä keino pysyä tavoitteessa"

"Ruusuja, paljon ruusuja!"

Risuja mobiilisovelluksen käytöstä tuli seuraavanlaisia:

"Vastausaika liian lyhyt (Työvuorossa ei ehdi vastata)"

"Liikaa samantyyllisiä kysymyksiä. Kysymyksiä ehkä liikaa/viestiketju, koska vastamiseen kului aikaa"

"Kysymysviestit lähetettiin yllättävän myöhäiseen ajankohtaan, esim. 22.00"

"Ei ehkä minulle auttanut kuntoutumisen edistämiseksi"

"Ehkä vastausaikaa enemmän. Jos olet vielä jossain työtehtävässä, hieman enemmän aikaa vastata"

"Kyllä/ei vastaukset eivät aina olisi riittäneet, olisi voinut kirjoittaa kommentteja tms. vaikka loppuksi"

7.4 Ajatuksia mobiilisovellukseen osallistumattomuudesta

Opinnäytetyön tavoitteena oli, että kyselylomakkeeseen vastaavat myöskin ne henkilöt, jotka eivät osallistuneet mobiilisovelluksen käyttöön. Henkilöt, jotka eivät joko halunneet osallistua sovellukseen käyttöön tai osallistuminen epäonnistui jostain muusta syystä, kertoivat seuraavanlaisia ajatuksia:

”Vastaaminen jäi epähuomiossa väliin, vaikka olin ajatellut aluksi osallistua”

”Koen, että minulla ei ollut aikaa tarpeeksi vastata kysymyksiin”

”En saanut viestejä”

”En saanut tunnuksia/ tietoja”

”Alussa olin mukana, mutta vuorotyössä vastausajat menivät umpeen liian pian”

”En muistanut, mihin oli sitoutunut, enkä yleensä halua vastata calluppeihin”

”Minulla oli teknisiä ongelmia matkapuhelimen kanssa”

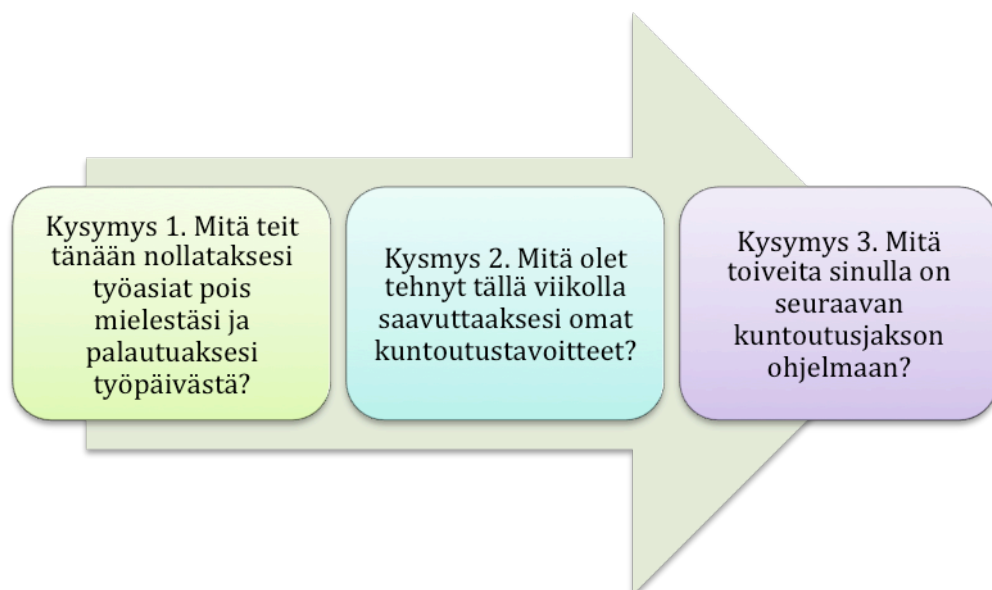
8 TYÖNTEKIJÖIDEN AJATUKSIA MOBIILISOVELLUKSEN KÄYTÖSTÄ

Haastattelin opinnäytetyöhöni lyhyesti kolmea Kuntoutus Peurungan työntekijää, jotka ovat olleet eniten tekemisissä eGroup Coach -mobiilisovelluksen kanssa ja joilla on palvelimeen käyttäjätunnukset. Olen kirjannut muistiinpanoja työntekijöille tehdystä haastattelusta. Haastattelua ei ole litteroitu, sillä työntekijöiden haastattelu ei ole tässä tutkimuksessa tärkein tiedonlähde vaan lähinnä kuntoutujien vastauksia tukeva ja uusia ideoita herättelevä tiedonlähde. Työntekijät ovat vastanneet kaikkiin kysymyksiin yhdessä pohtien.

Heti haastattelun alkuvaiheessa kävi ilmi, että juuri nämä kolme työntekijää lähettävät kysymyspatteristot kuntoutujille ja saavat tiedon myös heidän vastauksistaan. Keskustelimme työntekijöiden kanssa mobiilisovelluksen käyttökokemuksista. Työntekijät kertoivat, että he pitävät mobiilisovelluksen käyttöönottamista hyvänä ideana Kuntoutus Peurungassa, mutta kokivat tulosten kirjaamisen ja kysymysten lähettämi-

sen melko monimutkaisena ja hitaana. Työntekijät kertoivat, että kysymyspatteristot tuli tehdä koneelle etukäteen ja viestit lähtevät jokaiselle kuntoutujalle ajastettuna tiettyinä päivinä, sovittuun kellonaikaan. Ajastuksen kanssa sai olla todella tarkkana ja kone saattoi helposti lähettää tuplaviestejä tai jo aikaisemmin lähettyjä viestipatteristoja.

Työntekijät kertoivat myös, että heillä ei ole useimmiten aikaa koota kuntoutusjakso- laisten vastauksia yhteen eikä vastauksia ja kokemuksia ehditä käydä kuntoutujien kanssa missään vaiheessa läpi. Kuntoutusjaksolaisilta kysytään lähinnä, ovatko he vastanneet tullessiin viestipatteristoihin. Jokainen työntekijä vastaa tietyn kuntoutus- ryhmäläisten kysymyksistä. Työntekijät tekevät kysymyspatteristot itse ja tavoitteena on, että kysymykset tukevat juuri tiettyä kuntoutusryhmää. Kysymykset lähtevät sen mukaan, mitä aiheita edeltävällä kuntoutusjaksolla on käsitelty. Aiheet voivat liittyä esim. ergonomiaan, kipujen hallintaan, ruokailutottumuksiin tai palautumiseen. Ku- viosta 2. on nähtävillä esimerkkikysymyksiä tules-kuntoutujille.



KUVIO 2. Kysymyksiä Tules-kuntoutujille lähetetyistä tekstiviesteistä

Keskustellessamme itse mobiilisovellusohjelman käytöstä, henkilökunta oli sitä miel- tä, että ohjelma tuntuu hieman kömpelöltä käyttää ja virheiden tekemisen mahdolli- suus ohjelmaa käyttäessä tuntuu suurelta. Työntekijät toivoisivat ohjelman käyttöön vielä monipuolisempaa perehdytystä ja toivoisivat myös, että jokainen Kuntoutus

Peurungan työntekijä tietäisi, mistä on kyse, kun puhutaan eGroup coachista. Työntekijät miettivät erilaisia vaihtoehtoja, miten palvelua voisi kehittää. He pohtivat, että kuntoutujat osallistuisivat mitä todennäköisemmin vielä enemmän sovelluksen käyttöön, jos vastausaikaa olisi mahdollisuus pidentää.

Työntekijät ovat saaneet kuntoutusjaksolaisilta monenlaista palautetta cGrop coach - mobiilisovelluksen käytöstä. Moni kuntoutujista on sitä mieltä, että tulee tunne että heistä välitetään myös kuntoutusjaksojen väliajalla. Viestit muistuttavat ja kannustavat niihin asioihin, mistä kuntoutusjaksolla ollaan keskusteltu. Moni kuntoutusjaksolaisista kokee hyötyvänsä tekstiviesteistä, mutta osa kaipaisi vielä enemmän, esim. lähetettyjen vastausten käsittelyä kuntoutusjaksolla. Työntekijät kertovat, että keskimäärin noin kahdeksan kymmenestä kuntoutujasta haluaa osallistua mobiilisovelluksen käyttöön.

Loppuun työntekijät vielä kommentoivat, että haluavat ehdottomasti käyttää tämän tyylistä sovellusta myös tulevaisuudessa, mutta toivoisivat sovelluksen kehittyvän ja monipuolistuvan, jotta siitä saadaan suurin mahdollinen hyöty tukemaan kuntoutusta.

9 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyöni selvitti kyselylomakkeen avulla eCroup coach -mobiilisovelluksen käyttökokemuksia Kuntoutus Peurungan kuntoutusjaksolaisilta. Lisäksi haastattelin kolmen Kuntoutus Peurungan työntekijän käyttökokemuksia mobiilisovelluksen käytöstä.

9.1 Kyselyn toteuttaminen

Opinnäytetyön alussa pohdin, millainen kyselylomake olisi kaikista hyödyllisin tähän tutkimukseen ja kuinka paljon esim. perustiedot vaikuttavat tutkimustuloksiin. Ensimmäisenä ajatuksena oli, että olisin lähettänyt kyselylomakkeet kuntoutujille postitse. Kun selvisi, että pääsen harjoittelujaksolle opintojeni puitteissa Kuntoutus Peurunkaan, heräsi opinnäytetyön ohjaavien henkilöiden kanssa ajatus siitä, että jaan kyselylomakkeet suoraan Peurungassa. Kyselylomakkeita aloitettiin jakamaan kuitenkin jo muutama viikko ennen harjoittelujaksosi alkamista ja sovimmekin Peurungan työntekijöiden kanssa, että he voivat jakaa kyselylomakkeita myös kuntoutusjaksolaisille. Olen tyytyväinen tähän päätökseen, sillä sain tutkimukseeni vastauksia sen määrään, mitä toivoin. Uskon, että tämäntyyllisellä kyselytavalla sain prosentuaalisesti enemmän vastaajia, verrattuna siihen, jos olisin lähettänyt kyselyn postitse. Suureen vastaajamäärään vaikuttaa varmasti myös se, että olin Kuntoutus Peurungassa työharjoittelussa ja tulin kuntoutujille tutuksi sinä aikana, kun he vastasivat kyselyyn. Vastauksien määrään vaikutti positiivisesti varmasti myös se, että olin itse kertomassa kuntoutujille tästä tutkimuksesta. Lisäksi tavoitteena oli, että kyselylomakkeeseen vastaavat myös ne henkilöt, jotka syystä tai toisesta eivät ole osallistuneet eGroup Coach -mobiilisovelluksen käyttöön kuntoutuksen aikana. Vastauksia halusin heiltä, koska toiveena oli kerätä opinnäytetyöhöni myös tietoa siitä, minkä vuoksi mobiilisovelluksen käyttöön ei olla osallistuttu. Näiden vastausten avulla on helpompi lähteä pohtimaan mm. kehitysideoita sovelluksen käyttöä ajatellen jatkosakin.

9.2 Opinnäytetyön tarkoitus

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kyselylomakkeen laatiminen ja kerätä sen avulla kuntoutujilta sellaista tietoa, mihin työlläni pyrin. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, onko eGroup Coach -mobiilisovelluksen käytöstä selkeää hyötyä kuntoutujille kun-

toutusjaksojen väljaksoilla? Koen, että tutkimusmenetelmä tässä työssä oli juuri oikea eli kvantitatiivinen tutkimus, joka pohjautui kyselylomakkeeseen. Tutkimuksen tukena käytin lisäksi kvalitatiivista menetelmää haastattelemalla kolmea Kuntoutus Peurungan työntekijää. Haastattelu ei ole kuitenkaan niin luotettava kuin kyselylomake, sillä haastattelua ei nauhoitettu tai kuvattu. Haastattelun vastaukset on kirjoitettu ainoastaan ylös kuuleman perusteella. Niinpä haastatteluosio on ainoastaan suuntaa ja tukea antava. Tuloksia tulkitessa voidaan kuitenkin todeta, että haastattelu antaa samantyyliä vastauksia kuin kyselylomakkeista saadut vastaukset. Kyselylomakkeen vastauksia voidaan pitää luotettavina, sillä kuntoutujat ovat täyttäneet ne itse kuntoutusjakson aikana. Lisäksi vastaukset on syötetty suoraan excel-taulukoihin ja vastaukset ovat nähtävillä suoraan taulukoista.

9.3 Kuntoutujien kokemukset

Opinnäytetyöni perusteella eGroup Coach -mobiilisovelluksesta on ollut positiivista hyötyä kuntoutujille. Kuntoutujien kokemusten perusteella sovellusta on ollut helppo käyttää ja kuntoutujat kokevat, että saapuneista viestipatteristoista on ollut hyötyä heidän kuntoutukseensa. Moni kuntoutuja vastasi kyselylomakkeen avoimiin kohtiin, että mobiilisovelluksen käyttö on herätellyt heitä miettimään omaa terveyttään ja kuntoutumista kotona väljaksojen aikana. Kuntoutujille on tullut myös tunne, että heistä välitetään. Sovelluksesta koettiin olevan hyötyä myös siinä mielessä, että haluttiin elää terveellisemmin, jotta saapuneisiin viesteihin oli mukavampi vastata. Lähes kaikki kyselylomakkeeseen vastanneista olivat myös sitä mieltä, että voisivat suositella mobiilisovelluksen käyttöä myös ystävilleen. Jäin kuitenkin pohtimaan, tuliko kuntoutujille vain tunne, että heistä välitetään. Välitetäänkö heistä oikeasti siinä määrin, mitä sovelluksen käyttö antaa olettaa. Kun haastattelin työntekijöitä, he kertoivat että vastausten läpikäymiselle ei jää juurikaan aikaa ja vastauksia ei käydä läpi yhdessä kuntoutujien kanssa. Tätä olisi varmasti syytä pohtia vielä tarkemmin välitehtäviä suunnitellessa.

9.4 Kehittämisehdotukset

Kyselylomakkeen avulla saatiin selville myös kehitysideoita eGroup Coach - mobiilisovelluksen kehitystä ajatellen. Toiveena esitettiin, että viestipatteriston tullessa kuntoutujan kännykkään, näkyisi kännykässä viestin lähetejä, jotta vastaanottaja tietäisi heti, keneltä viesti tulee. Osa vastaajista kertoi, että ei ollut uskaltanut edes avata viestiä huomattaessaan sen tulevan palvelunumerosta. Viestin lähettäjänä voisi näkyä esim. "Kuntoutus Peurunka" tai "eGroup Coach välitehtävä".

Toiveena esitettiin myös vastausajan pidentämistä. Nykyinen neljän tunnin vastausaika koettiin liian lyhyeksi, varsinkin vuorotyöläisten keskuudessa. Nykyinen neljän tunnin vastausaika oltiin ajateltu riittävän ja kohtalaisen lyhyellä vastausajalla pyrittiin myös siihen, että vastaajat muistaisivat vastata viestipatteristoon. Mietin, voisiko vastausaika kuitenkin olla esim. 12 tuntia. Jos ensimmäinen viesti tulisi aamulla klo 8 ja vastausaika päättyisi illalla klo 20.00. Näin ollen kuntoutujalla olisi lähes koko päivä aikaa vastata viestiin. Ongelmaksi voi kuitenkin tulla se, että viestiin unohdetaan vastata pitkän vastausajan vuoksi, mutta voisiko päivän aikana tulla esim. yksi muistutusviesti?

Kyselylomakkeiden pohjalta kehitysehdotuksena tuli myös se, että kuntoutujien vastauksia käytäisiin yhdessä läpi kuntoutusjaksojen aikana ja kuntoutusjaksoilla perehdyttäisiin vielä tarkemmin juuri niihin asioihin, mitä viestipatteristoissa on kysytty. Näin ollen kuntoutuksesta tulisi vielä kokonaisvaltaisempaa. Kuntoutujilla on kuntoutusjaksojen aikana useita ryhmäkeskusteluita/ luentoja. Yksi luentojen aihe voisi olla esim. välitehtävät ja niiden purku.

Työntekijöiden kehitysideana tuli esille, että ohjelma, johon kysymykset syötetään, olisi helppokäyttöisempi. Työntekijät kokivat, että virheiden todennäköisyys kysymyksiä sekä viestin lähetysajankohtia syöttäessä, on suuri. Lisäksi työntekijät pohtivat, voisiko sovellusta kehittää myös internetiin, jolloin kuntoutujien osallistumispro-

sentti voisi olla vielä suurempi. Kehitysideana pohdin, olisiko mahdollista vastata kyselyyn esim. jonkin sovelluksen kautta. Vaihtoehtoisesti kuntoutujien sähköpostiin voisi lähettää linkin, jonka kautta kysymyspatteristoihin vastaaminen onnistuisi. Näin ollen avoimia kysymyksiäkin voisi olla enemmän ja niihin olisi helpompi vastata.

9.5 Opinnäytetyö prosessina

Opinnäytetyö on ollut prosessina pitkä. Työn oli alunperin tarkoitus valmistua jo aikaisemmin. Olen ollut tämän prosessin aikana äitiyslomalla ja työn kirjoittaminen osoittautui kahden pienen lapsen äitinä melko hankalaksi lasten ollessa päivät kotona. Olen suorittanut opinnäytetyöprosessin aikana lähes koko ajan muita opintoja samaan aikaan, joten tämän tutkimuksen työstäminen on valmistunut pikkuhiljaa muiden opintojen ohessa. Uskon kuitenkin, että opinnäytetyöprosessin aikana olen sisäistänyt työni luonnetta ja tarkoitusta paljon enemmän verrattuna siihen, jos olisin kirjoittanut työni tavoiteaikataulussa. Myös harjoittelujakso Kuntoutus Peurungassa avasi silmiäni ja pääsin konkreettisesti seuraamaan, miten mobiilisovelluksesta kerrotaan kuntoutujille ja kuinka saapuneet vastaukset näkyvät työntekijöille ja millaisina tilastoina vastaukset saadaan tulostettua paperiversioiksi.

Jatkotutkimuksia ajatellen tästä aiheesta on mielestäni helppo jatkaa. Olisi mielenkiintoista tietää esim., vaikuttaako vastausten luonteeseen kuntoutujien ikä ja sukupuoli. Tässä tutkimuksessa on selvitetty ainoastaan kuntoutujien määriä ja niiden perusteella saatuja tuloksia. Omalta osaltani olen tyytyväinen tähän prosessiin ja toivon, että tästä tutkimuksesta on hyötyä myös tulevaisuudessa ja tulokset antavat viitteitä mahdollisia kehitysideoita varten.

LÄHTEET

Ahola, K. 2007. Occupational burnout and health. Finnsih Institute of Occupational Health. People and work. Research Reports 81. Helsinki, Finland. Viitattu 13.12.2014.
<http://www.tsr.fi/tsarchive/files/TietokantaTutkittu/2006/106382Loppuraportti.pdf>.

eFamily coach – Mobiilipohjainen arjen ohjausväline perhepalvelujen kehittämiseen 2010. Viitattu 9.10.2014.
<https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/.../eFamilyCoachphkinckuossa.docx>

eGroup Coach – Tekstiviestillä tukea ja oivalluksia arkeen! Ohjeet mobiilityöskentelyyn. Peurunka, 2012.

Fjeldsoe, B., Marshall, A. & Miller, Y. 2009. Behavior change interventions delivered by mobile telephone short-message service. American Journal of Preventive Medicine 36(2), 165-173.

Haapoja, M. 2012. Mobiilityöskentelymenetelmä nuorten toimintaterapiaryhmän tukena. Opinnäytetyö. Sosiaali- ja terveystieteiden kehittäminen ja johtamisen koulutusohjelma, ylempi AMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.12.2014.
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53695/haapoja_minna.pdf?sequence=1

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. 7. uud. p. Helsinki: Edita.

Heikkilä, T. 2005. Tilastollinen tutkimus. 5.–6.p. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. 11. p. Helsinki: Tammi.

Härkäpää, K., Hurri, H. 2003 Työikäisten kuntoutus. Teoksessa: Alaranta H, Pohjolainen T, Salminen J & Viikari-Juntura E (toim.) Fysiatría. Jyväskylä: Duodecim.

Järvikoski, A., Härkäpää, K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY.

Järvinen, T. 2014. Motivator: A Persuasive Mobile Application to Support Controlled Alcohol Usage. Behavioral Change with persuasive design. Aalto yliopisto. Perustieteiden korkeakoulu. Tietotekniikan koulutusohjelma. Viitattu 14.1.2015.
https://aaltodoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/13910/master_Järvinen_Toni_2014.pdf?sequence=1 .

Kela. Kelan avo- ja laitospuotoisen kuntoutuksen standardi. Arviointi ja mittaaminen. Viitattu 5.5.2015.
http://www.kela.fi/documents/10180/12149/aslak_standardi_lop_muut_03032011pdf.pdf

Kela. Kohti uutta Kela. Tuki- ja liikuntaelinsairauksien kuntoutus, tules- ja tyo-tules-kurssit. Viitattu 1.1.2015. <http://www.kela.fi/documents/10180/1547996/Tules.pdf/9eaa567a-2572-4151-b7a5-923c7254f37>

Kela. Kurssitarjonta/ Kurssijärjestelmä. Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit. Sepelvaltimotautia sairastavien osittainen perhekurssi, kuntoutuskurssi. Viitattu 1.5.2015.
https://easiointi.kela.fi/kz_app/KZInternetApplication?valittu=56038&lang=fi

Kela. Kurssitarjonta/ Kurssijärjestelmä. Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit. Aikuis-
ten työuupumus – kuntoutuskurssi. Viitattu 1.5.2015.
https://easiointi.kela.fi/kz_app/KZInternetApplication?valittu=56724&lang=fi

Krishna, Boren & Balas. 2009. Health care via cell phones: A systematic review. *Telemedicine and e-Health* 15(3), 231-240.

Kuntoutus Peurunka. Kuntoutusmuodot. Sydänkuntoutus. Viitattu
11.11.2014. <http://www.peurunka.fi/palvelut/sydankuntoutus-tyoelamasta-poissaoleville/>

Kuntoutus Peurunka. Kuntoutusmuodot. Työuupuneiden kuntoutus. Viitattu
11.11.2014. <http://www.peurunka.fi/palvelut/tyouupuneiden-kuntoutus/>

Kivinen A. Reumapotilaat mukana kännykkäseurannassa. *Keskisuomalainen* 12.11.2012. Viitattu 16.11.2014.
http://www.tuulikkisokka.fi/myUploadData/files/Keskisuomalainen_20121112.pdf.

Lehikoinen T. Kuntoutusportti. Teema-artikkelit. Miten sydänkuntoutus edistää kuntoutujien toimintakykyä? 2014. Viitattu 12.11.2014.
<http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/ajankohtaista/teema?bid=1215>.

Matthews, M., Doherty G., Sharry, J. & Fitzpatrick, C. 2008. Mobile phone charting for adolescents. *British Journal of Guidance & Counselling* 36(2), 113-129.

Saarinen T. 2014. Kuntoutusportti. Tutkimus. Tutkimuskohteita. Kohderyhmät. Sydänkuntoutus. Viitattu 12.11.2014
<http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/tutkimus/tutkimuskohteita/kohderyhmat/sydankuntoutus/>.

Salminen S. 2012. Mobiilipohjainen ohjausväline vanhempainryhmätoiminnan tehostamiseen. Opinnäytetyö. Terveiden edistämisen koulutusohjelma, ylempi AMK. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.11.2014
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39089/Salminen.pdf?sequence=1>.

Sheats J., Winter S. 2013. Opportunities and challenges for smartphone applications in Supporting health behavior change: Qualitative study. Viitattu 2.2.2015.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3636318/>

Rajavaara M. 2009 Johdanto: Kuntoutuksen kehittäminen työelämän muutospainneissa. Teoksessa: Rajavaara M, Aalto L & Hinkka K (toim.) Kehittämisideoista työikäisten kuntoutuksen käytännöiksi. Kelan työhönkuntoutuksen kehittämishankkeen lähtökohdat. Kela, netti-työpapereita 7/2009, 7–13. Viitattu 4.10.2014.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/14785/Nettityopapereita7.pdf?sequence=4>.

LIITTEET

Liite 1



WWW.JAMK.FI

eGroup Coach – mobiilisovelluksen käytön tutkimus

Tiedote Peurungan kuntoutusjaksolaisille Hyvä vastaanottaja,

Olen Jyväskylän Ammattikorkeakoulun Fysioterapeutti-opiskelija ja teen opinnäytetyötä eGroup coach –mobiilisovelluksen käyttökokemuksista Kuntoutuskeskus Peurungassa. eGroup coach -sovelluksen tarkoituksena on tarjota kuntoutujille tukea arkeen myös kuntoutusjaksojen välillä. Käytännössä se tarkoittaa matkapuhelimeen lähetettäviä tekstiviestejä, joihin kuntoutajat vastaavat. Tavoitteena on kerätä tutkimuksen avulla tietoa eGroup Coach –mobiilisovelluksen käyttökokemuksista kuntoutusjaksolaisilta, joille on tarjottu osallistumista palvelimen käyttöön kuntoutusjaksojen aikana. Tutkimuksesta vastaa Jyväskylän ammattikorkeakoulu yhdessä Peurungan kanssa.

Tutkimukseen pyydetään kuntoutujia, jotka ovat alkusyksystä 2014 tules-, sydän- tai työuupuneiden kurssilla. Tavoitteena on saada tutkimukseen mukaan 50 kuntoutujaa. Tutkimus toteutetaan siten, että täytätte oheisen kyselylomakkeen ja palautatte lomakkeen kuntoutuskurssin ohjaajalle, joka toimittaa ne minulle. Tutkimukseen osallistuminen vie aikaa noin 15 minuuttia.

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voitte keskeyttää sen missä vaiheessa tahansa. Tutkimuksesta poisjääminen tai sen keskeyttäminen ei vaikuta mitenkään kuntoutukseenne. Kaikki tutkimukseen kerätty tieto käsitellään luottamuksellisesti ja nimettömänä siten että yksittäistä tutkittavaa ei voi tunnistaa.

Opinnäytetyön tuloksia tullaan hyödyntämään kehitettäessä eGroup Coach –mobiilisovellusta sekä kuntoutuskurssien välitehtävien toteutusta. Tulokset pyrimme julkaisemaan opinnäytetyön lisäksi kansallisessa ammattialan lehdessä.

Tervetuloa osallistumaan tutkimukseen ja kiitos avustasi!

Ystävällisin terveisin,

Kaisa Simo

Fysioterapeuttiopiskelija

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Listätietoja: Erikoissuunnittelija Jaana Paltamaa, Jamk (jaana.paltamaa@jamk.fi/ 050 536 5459)

Sairaanhoidtaja, TtM Marjo-Riitta Anttila, Peurunka

(marjoriitta.anttila@peurunka.fi/ 020 751 603)

Liite 2



WWW.JAMK.FI

SUOSTUMUS

Olen tutustunut ohessa olevaan eGroup coach mobiilisovellusta koskevaan tiedotteeseen.

Ymmärrän eGroup coach mobiilisovellusta koskevan kyselylomakkeen tarkoituksen ja suostun osallistumaan siihen liittyvään tutkimukseen vapaaehtoisena. Olen ymmärtänyt, että voin halutessani keskeyttää sen milloin tahansa eikä keskeyttäminen vaikuta mitenkään muuhun kuntoutukseen. Annan luvan tulosten käyttämiseen raportoinnissa.

Paikka

 / 2014

Päivämäärä

Kuntoutujan allekirjoitus

Marjo-Riitta Anttila

Tutkimus- ja kehittämiskoordinaattori

Liite 3



WWW.JAMK.FI

KYSELYLOMAKE eGROUP COACH – MOBIILISOVELLUKSEN KÄYTTÖKOKEMUKSISTA

Ympyröikää valitsemanne vaihtoehto tai kirjoittakaa vastauksenne sille varattuun tilaan.

TAUSTATIEDOT

1. Sukupuoli

- a. Nainen
- b. Mies

2. Ikä _____ vuotta

3. Peruskoulutus

- a. Koulu jäänyt kesken, ei päästötodistusta
- b. Kansa- tai kansalaiskoulu
- c. Keskikoulu
- d. Peruskoulu
- e. Ylioppilastutkinto

4. Ammatillinen koulutus

- a. Ei ammatillista koulutusta
- b. Kurssimuotoinen koulutus
- c. Ammattikoulu
- d. Opistotasoinen koulutus
- e. Ammattikorkeakoulu
- f. Korkeakoulu tai yliopisto
- g. Jokin muu vaihtoehto, mikä _____.

5. Millä kuntoutusjaksolla olet?

- a. Sydänkuntoutus
- b. Työuupumus kuntoutuskurssi
- c. Tuki- ja liikuntaelin/ Tules-kuntoutus

6. Minulla on tällä hetkellä menossa

- a. Keskimäinen jakso
- b. Päätösjakso

7. Tämän hetkinen yleinen terveydentila omasta mielestä

- a. Erittäin hyvä
- b. Melko hyvä
- c. Keskitasoinen
- d. Melko huono
- f. Erittäin huono

8. Tämän hetkinen liikunta-aktiivisuuteni omasta mielestäni

- a. Erittäin suurta
- b. Melko suurta
- c. Kohtalaista
- d. Melko vähäistä
- f. Erittäin vähäistä

9. Olen osallistunut eGroup coach –mobiilisovellus käyttöön kuntoutuksen aikana

- a. Kyllä (Jos vastasit tähän, voit siirtyä kysymykseen numero 11.)
- b. En

10. En osallistunut eGroup coach –mobiilisovelluksen käyttöön kuntoutuksen aikana, koska

- a. Sovellus tuntui vaikealta
 - b. Minulla oli teknisiä ongelmia matkapuhelimeni kanssa
 - c. Koen, että minulla ei ollut aikaa vastata kysymyksiin
 - d. Muu, mikä
-

(Kiitos vastauksestasi. Mikäli et ole osallistunut mobiilisovelluksen käyttöön, voit palauttaa kyselylomakkeen.)

MATKAPUHELIMEN KÄYTTÖ

11. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Ympyröi kultakin riviltä valitsemasi vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	En osaa sanoa	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
a. Kännykän käyttö on minulle helppoa	1	2	3	4	5
b. Käytän kännykkää päivittäin	1	2	3	4	5
c. Soitan mieluummin kuin lähetän tekstiviestejä	1	2	3	4	5
d. Osaan lukea tekstiviestejä	1	2	3	4	5
e. Osaan lähettää tekstiviestejä	1	2	3	4	5
f. Kännykällä työskentely on tätä päivää	1	2	3	4	5
g. Käytän kännykkää monipuolisesti (esim. Internet)	1	2	3	4	5
h. Pelkään tekeväni virheitä käyttäessäni kännykkää	1	2	3	4	5

eGROUP COACH – PALVELUN KÄYTTÖ

12. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Ympyröi kultakin riviltä valitsemasi vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	En osaa sanoa	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
a. Kuulin ensimmäistä kertaa eGroup coach sovelluksesta tämän kuntoutuksen aikana	1	2	3	4	5
b. Olin heti valmis osallistumaan sovelluksen käyttöön	1	2	3	4	5

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	En osaa sanoa	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
c. Sain selkeän perehdytyksen sovelluksen käyttöön	1	2	3	4	5
d. Minua jännitti suostua kännykkätyöskentelyyn	1	2	3	4	5
e. Tiedän tarkalleen, milloin seuraava kysymyspatteristo saapuu kännykkääni	1	2	3	4	5
f. Minulla on tarpeeksi aikaa vastata kysymyksiin ensimmäisen viestin saavuttua	1	2	3	4	5
g. Viestiketjuja tulee tarpeeksi usein tukeakseni kuntoutusta	1	2	3	4	5
h. Kysymyksiä on mielestäni tarpeeksi yhdessä viestiketjussa	1	2	3	4	5
i. Kännykkätyöskentely motivoi parantamaan omaa toimintakykyäni kuntoutusjaksojen välissä	1	2	3	4	5
j. Voisin suositella kännykkäsovellusta muillekin kuntoutujille	1	2	3	4	5
k. Minulla on ollut teknisiä ongelmia kännykkäsovelluksen kanssa	1	2	3	4	5
l. Olen pyytänyt apua teknisten ongelmien vuoksi	1	2	3	4	5
m. Olen saanut tarvittaessa apua ongelmien	1	2	3	4	5

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	En osaa sanoa	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
n. Kännykkäsovelluksen kysymykset tukevat kuntoutuksen tavoitteiden toteutumista	1	2	3	4	5
o. En ole ymmärtänyt kaikkia kysymyksiä, joita olen saanut kännykkääni kuntoutusjakson aikana	1	2	3	4	5
p. Avoimet kysymykset ovat tarpeellisia kännykkäsovellusta käyttäessäni	1	2	3	4	5
q. Kaipaan avoimia kysymyksiä enemmän verrattuna monivalintakysymyksiin	1	2	3	4	5
r. Avoiimiin kysymyksiin vastaaminen on helppoa kännykkäsovelluksen kautta	1	2	3	4	5
s. Olen osallistunut mielelläni eGroup Coach kännykkäsovelluksen käyttöön	1	2	3	4	5

AVOIMET KYSYMYKSET

13. Mitä toiveita sinulla on mobiilisovelluksen parantamiseksi?

14. Millaisia kysymyksiä haluaisit viestiketjujen sisältävän, jotta siitä olisi sinulle paras mahdollinen hyöty?

15. Risuja/ ruusuja mobiilisovelluksen käytöstä

KIITOS VASTAUKSESTANNE!