



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Inka Valtakoski

# Mobiilisovellus terveystottumusten muuttamisen tukena

Käyttäjien kokemuksia Prevenia Health Oy:n valmen-  
nuksessa käytettävästä mobiilisovelluksesta

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveystieteiden yksikkö YAMK

Terveystieteiden edistäminen YAMK

Opinnäytetyö

27.1.2020

Tekijä(t) Otsikko	Inka Valtakoski Mobiilisovellus terveystottumusten muuttamisen tukena: Käyttäjien kokemuksia Prevenia Health Oy:n valmennuksessa käytettävästä mobiilisovelluksesta
Sivumäärä Aika	45 sivua + 3 liitettä 27.01.2020
Tutkinto	Terveydenhoitaja YAMK
Tutkinto-ohjelma	Terveyden edistäminen YAMK
Suuntautumisvaihtoehto	Terveyden edistäminen
Ohjaaja(t)	TtT Anne Nikula
<p>Opinnäytetyö toteutettiin työikäisten terveyden edistämiseen erikoistuneelle yritykselle Prevenia Health Oy:lle. Opinnäytetyönä siirrettiin yrityksen etänä toteutettava henkilökohtainen terveystottumus toisen yrityksen tuottamalle sähköiselle valmennusalustalle, jota on mahdollista käyttää mobiilisovelluksen avulla. Tavoitteena oli arvioida menetelmän käytettävyyttä asiakkaiden ja valmentajien kokemina.</p> <p>Opinnäytetyössä käytettiin laadullista tutkimusotetta. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata asiakkaiden ja valmentajien valmennusalustaan liittyviä käyttökokemuksia, miten järjestelmä toimi valmentajan työkaluna ja miten sovellus tukee terveyttä edistävien tapojen muutoksessa. Tutkimuksellisen opinnäytetyön jälkeen Prevenia Health Oy:n tavoitteena on tehdä päätös, onko järjestelmän käyttöä hyödyllistä jatkaa yrityksen valmennuksissa ja ottaa käyttöön yrityksen ensisijaisena valmennuksen työvälineenä.</p> <p>Uusi valmennusalusta otettiin yrityksessä valmennuskäyttöön kevään 2019 aikana. Aineistonkeruu suoritettiin haastattelemalla kymmentä Prevenia Health Oy:n valmennukseen osallistunutta asiakasta ja kahta valmentajaa (n=12) yksilöteemahaastatteluna lokakuussa 2019. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalysin avulla.</p> <p>Tulosten mukaan kaikki haastatteluun osallistuneet asiakkaat käyttivät valmennusalustaa mobiilisovelluksen kautta. Asiakkaat kokivat, että sovellus on helppokäyttöinen ja selkeä mutta seurattavien tietojen siirtäminen järjestelmään manuaalisesti koettiin työläänä, koska sovelluksessa ei ollut automaattista mittaus- tai datansiirto ominaisuutta. Asiakkaat kokivat puutteena, että sovellusta ei voinut yhdistää mittaavaan älykelloon tai aktiivisuusrannekkeeseen. Asiakkaiden kokemuksen mukaan valmentajan tuki sovelluksen lisänä koettiin tarpeellisenä tapojen muutoksen ja tavoitteiden saavuttamisen toteutumiseksi. Asiakkaat ja valmentajat kokivat, että sovelluksen käytöstä oli hyötyä terveystottumusten muutoksessa, mutta se vaati aktiivisuutta käyttäjältä. Valmentajat kokivat alustan toimivana työkaluna. Asiakkaiden ja valmentajien yhteisenä kokemuksena oli, että sovellus toimii hyvin viestintävälineenä ja sen käyttöä ja kehittämistä Prevenia Health Oy:n valmennuksissa kannattaa jatkaa.</p>	
Avainsanat	terveysvalmennus, valmennus, elintapa, käyttäytymisen muutos

Author(s) Title	Inka Valtakoski Mobile app to support when changing health behavior. Users experiences of the mobile application used in Prevenia health coaching.
Number of Pages Date	45 pages + 3 appendices 27 January 2020
Degree	Master's degree
Degree Programme	Health Promoting
Specialisation option	Health Promoting
Instructor(s)	Anne Nikula, PhD
<p>The thesis was carried out for company Prevenia Health Oy. This company is specialized in the health promotion of working-age. As part of this thesis company changed their health coaching program to a new electronic coaching platform provided by another company, which can be used with a mobile application. The aim was to evaluate the usability of the method as experienced by clients and coaches.</p> <p>The thesis used a qualitative research approach. The purpose of this thesis is to describe the customer and coaches experiences about using the coaching platform, how the system served as a coaching tool and how the application supports changes in health-promoting habits. After the research Prevenia Health Oy's goal is to decide whether it is useful to continue using the system in company coaching and is it worth to take this coaching platform as the primary training tool in company.</p> <p>A new training platform was taking in use for health coaching during spring 2019. The data collection was conducted by interviewing ten clients who participated in Prevenia Health Oy's coaching and two coaches (n=12) in an individual theme interview during October 2019. The data was analyzed by data-driven content analysis.</p> <p>As a result all of the interviewed clients accessed the coaching platform via the mobile app. Customers felt that the application was easy to use and clear, but the manual tracking of data to the system was considered laborious because the application did not have the automatic measurement or data transfer feature. Customers felt lack that the application could not be combined with a metering smart watch or activity bracelet. Customers point of view the coach's support as was felt to be necessary to help change habits and achieve goals. Customers and coaches felt that the use of the app was beneficial in changing health habits, but it required activity from the user. Coaches found out that platform was working fine as a coach tool. Both customers and coaches experience were that it was worth continuing to use and develop the application in Prevenia Health Oy's coaching.</p>	
Keywords	health coaching, coaching, lifestyle, behavior change

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön lähtökohdat	2
2.1	Keskeiset käsitteet	2
2.2	Tiedonhaku	4
2.3	Tutkimuksia hyvinvointiteknologiasta ja terveyden edistämisestä mobiilisovellusten avulla	5
2.3.1	Kokemukset terveystottumuksien muuttamisesta	6
2.3.2	Terveyssovellusten käyttäminen	8
2.3.3	Terveyssovellusten hyödyt	10
2.4	Prevenia Health Oy yrityksen kuvaus	12
2.4.1	Prevenia Health Oy:n toteuttama terveystoiminta	12
2.4.2	Prevenia Health Oy:n terveystoiminnan lähtökohdat	13
2.4.3	Kuvaus toimintaympäristöstä ja mobiilisovelluksesta	16
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	17
4	Opinnäytetyön menetelmät	18
4.1	Opinnäytetyöntekijän positio	18
4.2	Opinnäytetyön menetelmälliset lähtökohdat	18
4.3	Aineistonkeruu	19
4.4	Aineiston analysointi	21
5	Tulokset	24
5.1	Taustatekijät	24
5.2	Asiakkaiden kokemukset toimintaympäristön ja sovelluksen käytettävyydestä	25
5.3	Asiakkaiden kokemukset sovelluksen tuesta arjen tapojen muutoksessa	27
5.4	Valmentajan kokemukset asiakkaan saamista hyödyistä muutoksessa	29
5.5	Valmentajien kokemus toimintaympäristön toimivuudesta valmentajan työkaluna	30
6	Pohdinta	31
6.1	Tulosten tarkastelu	31
6.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	33
6.3	Johtopäätökset ja kehittämissuhteet	37
6.4	Ammatillinen kasvu	39

Lähteet

41

Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Haastattelurunko

Liite 3. Aineiston pelkistäminen ja luokittelu

## 1 Johdanto

Terveyteen liittyviä mobiilisovelluksia on paljon käytössä ja tarve niiden tavoitteelliselle ja tehokkaalle hyödyntämiselle on suuri. Moni mobiilisovelluksista toimii ihmisen oman mielenkiinnon ja seurannan välineinä mutta myös terveydenhuollon organisaatioiden kiinnostus sovellusten hyötykäyttöä kohtaan on kasvanut ja niiden hyödyntämiseen pyritään enenevässä määrin (Alasaarela 2016: 82-83; Hopia ym 2016: 44-46). Matkapuhelinten määrän lisääntyminen on yksi syy mobiilisovellusten kasvavaan suosioon. Vuonna 2019 matkapuhelinten käyttäjien määrän ennustetaan nousevan maailmanlaajuisesti 4,68 miljardiin (Aromatario ym 2019: 9).

Terveyssovellus on mobiilialustalla toimiva tietokoneohjelma, jota käytetään apuna terveyden tarkkailussa tai hoidossa. Mobiilialustana voi toimia älypuhelin, tabletti, älykello tai mikä muu tahansa älylaite. Kehittyminen terveysteknologian alalla on nopeaa ja käytössä olevien sovellusten määrää on vaikea arvioida. Vuonna 2016 tällaisia terveyssovelluksia oli arviolta noin 165 000 erilaista. Näistä sovelluksista vain 12% kattoi noin 90%n lataukset ja kappalemääräisesti 36 suosituinta sovellusta kattoi puolet latauksista. Tämän perusteella on huomioitavaa, että vain harva sovellus pääsee suureen suosioon. Hyvä terveyssovellus on helppo ostaa, ottaa käyttöön, käyttää ja lisäksi se on toimiva, luotettava ja hyödyllinen. (Alasaarela 2016: 82-83.)

Terveyssovellusten avulla pyritään usein edistämään terveellisiä elämäntapoja (Xie ym 2018: 103). Terveyssovellusten määrän kasvusta kertoo se, että vuonna 2018 kirjotetun julkaisun mukaan saatavilla oli jo yli 325 000 terveysohjelmaa, jotka kattoivat erilaisia aiheita, kuten sairauden hallintaa, terveellisiä elämäntapoja, itsediagnoosia ja hätäpalveluita. Terveyssovellusten latausten määrä oli yli 3 miljardia latausta vuonna 2015 ja se kasvaa 7 % vuosittain. Erityisesti hyvin nopea matkapuhelinten määrällinen lisääntyminen ja tekninen kehittyminen on herättänyt kiinnostuksen mobiilisovellusten käyttämiseen mHealthin toteuttamiseksi. (Xie – Nacioglu – Or 2018.)

Prevenia Health Oy on tapojen muutokseen perehtynyt yritys. Yrityksen toteuttaman terveysvalmennuksen tavoitteena on löytää ja havaita terveydelle epäedullisia tapoja ja käyttäytymismalleja ja muuttaa niitä terveyttä edistävämpään suuntaan omien voimavarojen mukaisesti. Valmennus on suunnattu asiakasyritysten työkäisille työntekijöille,

jotka haluavat edistää terveyttään tai joilla on terveyteen liittyviä riskitekijöitä. Tavoitteena on lisätä jaksamista, hyvinvointia ja sitä kautta myös työkykyä. Jokainen valmennukseen osallistuva asiakas saa itselleen henkilökohtaisen valmentajan. Valmentajat ovat kaikki terveydenhuollon koulutuksen omaavia henkilöitä.

Yrityksen toiminnan ja valmennuksen kehittämisen kannalta käyttöön päätettiin lanseerata uusi sähköinen valmennusalusta, johon kuuluu myös matkapuhelimella käytettävä mobiilisovellus. Valmennusalusta on lisenssioikeudella hankittava toisen yrityksen tuottama tuote, jota on mahdollista käyttää erilaisissa valmennuksissa sekä esimerkiksi verkkokurssien rakentamiseen. Valmennusalustaa ei ole rakennettu Prevenian tarpeiden pohjalta.

Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön tarkoituksena on, testata valmennusalustan ja siihen liittyvän mobiilisovelluksen toimivuutta toimivat Prevenia Health Oy:n valmennuksessa. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata asiakkaiden ja valmentajien valmennusalustaan liittyviä käyttökokemuksia, miten järjestelmä toimi valmentajan työkaluna ja miten sovellus tukee terveyttä edistävien tapojen muutoksessa. Lopullisena tavoitteena on tutkimuksen jälkeen päättää valmennusalustan jatkokäytöstä yrityksen ensisijaisena valmennusvälineenä.

Prevenia Health Oy käyttää toiminnassaan termejä ”arjen tapamuutos” tai ”tapojen muuttaminen”. Otsikossa käytetty ”terveystottumukset” termi ei nouse teoreettisesta viitekehystä tai yrityksen käyttämistä käsitteistä, mutta on käytetty kuvaamaan paremmin työ sisältöä.

## 2 Opinnäytetyön lähtökohdat

### 2.1 Keskeiset käsitteet

**Terveyden edistäminen ja terveys.** Terveyden edistämällä tarkoitetaan prosessia, jonka avulla ihmiset voivat lisätä ja parantaa omaa terveyden kokemustaan ja -hallintaa. Terveyden eli mahdollisimman täydellisen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin saavuttamiseksi yksilön tai yhteisön on kyettävä tunnistamaan ja toteuttamaan toiveensa, tyydyttämään tarpeita ja muuttamaan ympäristöä tai selviytymään siitä. Terveyttä itsessään pidetään arkielämän lähteenä, ei itse elämisen tavoitteena. (WHO

1986.) Edellä mainitusta staattisesta terveyden käsitteen määrittelystä on nykyään siirrytty enemmän voimavaralähtöisempään näkökulmaan, jossa korostetaan yksilön tai yhteisön kykyä selviytyä, kokea eheyttä, tasapainoa ja hyvinvoinnin tunnetta (Huber ym 2011).

**Hyvinvointiteknologia.** Hyvinvointiteknologia käsitteessä yhdistyy monta tieteen alaa eli se on poikkitieteellinen käsite. Hyvinvointiteknologiassa sovelletaan lääketiedettä, hoitotiedettä, kuntoutusta sekä monia tekniikan eri osa-alueita. Hyvinvointiteknologiaa voidaan käyttää sairauksien ennaltaehkäisyyn, diagnosointiin sekä hoitoa ja seuraa tukevaan tekniikkaan. (Innokylä 2015.) Hyvinvointiteknologia on ollut nopeasti kasvava trendi ja määritelmät, esimerkiksi koulutussisällöt hyvinvointiteknologian alalla, ovat hyvin vaihtelevia (Lilja 2017: 8-12).

**eHealth ja mHealth.** eHealth- käsitteellä tarkoitetaan yleisesti kansalaisille tarkoitettuja sähköisen terveydenhuollon palveluita (Reponen ym 2015: 5). mHealth-käsitteellä tai terveyssovellukset käsitteellä puolestaan tarkoitetaan mobiileja terveyden huollon tai seurannan palveluita, jotka korvaavat entisiä tietojärjestelmiin sidoksissa olevia tai tiettyyn aikaan ja paikkaan sidottuja palveluita. Käsitteeseen sisältyy mobiilien päätelaitteiden kuten tablettitietokoneiden ja älypuhelimien käyttäminen. Nämä mHealth palvelut voivat olla terveydenhuollon ammattilaisten käyttämiä palveluita tai yksityisten kansalaisten käyttämiä palveluita. Usein tähän käsitteeseen sisältyy myös terveyttä edistävät neuvontasovellukset, joihin voidaan yhdistää langattomasti monenlaisia terveydenhuollon tai seurannan mahdollistavia laitteita. (Reponen ym 2015: 128, 131.)

**Tapojen muutos.** Käyttäytyminen on vuorovaikutuksen seurausta, seurausta siitä, mitä tunnemme ja mihin uskomme. Käyttäytymisen muutos ja sitä kautta tapojen muutos edellyttää taustalla olevien uskomuksien ja tunteiden muuttamista. Tapojen muutos on vaikea saavuttaa mutta vielä vaikeampi ylläpitää. Terveyttä edistävään käyttäytymisen muutokseen vaikuttavat monet tekijät. Näistä esisijaisia ovat sisäinen motivaatio ja vain yhden tavan muuttaminen kerrallaan. Muita käyttäytymisen ja tapojen taustalla vaikuttavia tekijöitä ovat tavan taustalla olevat uskomukset, arvot, muutoksen koetut hyödyt sekä uskominen omiin kykyihin muuttaa kyseistä käyttäytymistä sekä ympäristöltä saatu tuki. (Bundy 2004: 43-44.)



## 2.2 Tiedonhaku

Tieteellisessä tutkimuksessa uutta tietoa tuotetaan teorian avulla. Tutkimusmenetelmiin keskittyvässä kirjallisuudessa käytetään usein nimityksiä, teoreettinen viitekehys tai teoreettinen lähestymistapa. Tutkimuksen luonteen ja aiheen perusteella teoreettinen perusta voidaan muodostaa monin eri tavoin. Tarkoituksena on, että soveltavassa tutkimuksessa teoriaa hyödynnetään keinona tuottaa uutta tietoa tutkimusaineistosta. Teoreettisen viitekehysten, teorioiden ja käsitteiden, avulla luodaan kehys tutkimukselle. Sen avulla voidaan muotoilla tutkimusongelma, teoreettisia tutkimuskysymyksiä sekä selostaa, kuvata ja perustella tulkintaa, tuloksia ja päätelmiä. Tällä varmistetaan, että tutkimus pysyy käsitteellisesti johdonmukaisessa kehityksessään. (Vilka 2005: 24-27.)

Tässä opinnäytetyössä teoreettisina lähtökohtina ovat julkaisut ja tutkimukset, jotka käsittelevät terveyteen liittyvien mobiilisovellusten ja muistutusten käyttöä sekä hyötyjä tapojen muutoksessa. Opinnäytetyön teemat ovat tapojen muutos, sovellusten käyttö ja terveyssovellusten hyödyt. Teoreettisen viitekehysten taustalla on käytetty kansallisia ja kansainvälisiä tutkimuksia sekä tieteellisiä artikkeleita. Kirjallisuushauissa hakusanoina on käytetty asiasanoja: mobiilisovellus AND terveys, etävalmennus, hyvinvointiteknologia, mobileapp AND healthy living, mobileapp AND habit change, tekstiviesti (Taulukko 1).

Taulukko 1. Tiedonhaun tulokset.

Hakukone	Asiasana	Tulokset	Tarkasteltu teoreettisessa viitekehyksessä	
				Julkaisujen aika
Medic	mobiilisovellus AND terveys	4	2	2018-2016
MetCat	tekstiviesti	26	1	2010-2019
MetCat - rajausta väitöskirja	hyvinvointiteknologia	4	1	2008-2016
Finna	mobiilisovellus AND terveys	195	1	2010-2019
PubMed	mobile app AND healthy living	46	1	2008-2019
PubMed	mobile app AND habit change	42	2	2012-2019
Cochrane Library	mobile app AND habit change	28	0	2014-2019
Cochrane Library	mobile app AND healthy living	14	0	2013-2019
Cinahl	mobile app AND healthy living/habit change	5/3	0	2014-2018
Muiden hakujen kautta, google ja muut lähteet	eri hakusanat		6	

### 2.3 Tutkimuksia hyvinvointiteknologiasta ja terveyden edistämisestä mobiilisovellusten avulla

Hyvinvointiteknologia ja erilaiset terveyteen liittyvät sovellukset ovat ajankohtaisia ja kehittyvät nopeasti. Terveyssovellusten latausten määrä on korkea ja latausten määrä kasvaa 7 % vuosittain. Markkinoiden kokoa kuvaa, että saatavilla on yli 325 000 terveysohjelmaa, jotka kattavat erilaisia aiheita, kuten sairauden hallintaa, terveellisiä elämäntapoja, itsediagnoosia ja hätäpalveluita. Matkapuhelinten nopea kehitys ja koko ajan kasvava yleisyys lisää kiinnostusta erilaisten terveyssovellusten kehittämiseen. (Xien ym 2018.) Xien, Nagioclun ja Orn (2018) tutkimukseen osallistuneista Hong Kongin alueella asuvista aikuisista 96,7% ilmoitti käyttävänsä mobiililaitetta. Osallistujat, jotka käyttivät jotain terveyssovellusta kokivat, että terveyssovellusten käyttö parantaa heidän omaa terveydenhallintaa ja sen tehokkuutta. (Xien ym. 2018.)

Tähän opinnäytetyöhön nostetuissa tutkimuksissa ja artikkeleissa oli käytetty eri mobiilisovelluksia, mHealthia tai tekstiviestipalvelua. Yhteistä näissä kaikissa on se, että niiden kautta jollain tavalla ja välineellä viestitellään asiakkaan kanssa ja pyritään vaikuttamaan terveyttä edistävään käyttäytymiseen. Tämä on yhteinen ominaisuus opinnäytetyössä pohjana olevassa sovelluksessa ja sitä on tarkoitus käyttää myös ensisijaisena yhteydenpitovälineenä asiakkaan ja valmentajan välillä.

Hakuja suoritettiin MetCatin hakupalvelusta, Medicin ja Finna.fi palveluista sekä PubMedin hakukoneella. Lisäksi kokeiltiin erilaisia hakuja Googlen hakukoneella. Terveysportin mutta kautta ei saatu merkittäviä vasteita. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämästä rekisteristä (Sotkanet) ei löytynyt indikaattoreita ja tilastoja, joita olisi voinut soveltaa tähän aihealueeseen. Hauissa käytettiin alkuun erilaisia asiasanoja ja niiden yhdistelmiä, kuten hyvinvointiteknologia, terveys, tapamuutos, elämäntapamuutos, ohjaus, valmentaminen, etävalmentaminen, vaikuttavuus, terveysteknologia, mobiili, mobiilisovellus, tekstiviesti, etäohjaus ja niin edelleen. Näiden katsantojen perusteella pystyttiin löytämään sopivat hakutermit, jotka tuottivat tuloksia toivotusta aihepiiristä. Suomessa yleisesti käytetty termi on ”hyvinvointiteknologia” ja kansainvälisissä tietokannoissa asiasanat mobile app yhdistettynä healthy living tai habit change.

### 2.3.1 Kokemukset terveystottumusten muuttamisesta

Aikaisemman tutkimustiedon perustella on selvää, että hyvinvointiteknologiaan liittyvät yksilölliset kokemukset saattavat vaihdella hyvin paljon, vaikka kaiken kaikkiaan esimerkiksi mittaukset koettaisiinkin helpoksi ja hyödylliseksi (Granqvist 2013: 47-48). mHealtin ja mobiiliteknologisista interventioiden hyödyistä ei välttämättä ole saatu selvää tai merkittävää näyttöä (Kauppi 2016: 69-70; Holmen ym 2016), koska terveys ja tapojen muuttaminen on hyvin yksilö- ja henkilökohtaisia. Sen sijaan henkilökohtainen kiinnostus ja muutosvaihe nähtiin erittäin tärkeinä ja vaikuttavina ominaisuuksina osallistumisessa interventioihin, joissa käytetään tekniikkaa käyttäytymisen muutoksen edistämiseksi. (Holmen ym 2016.)

Yksilöllisten kokemusten vaikutus näkyi selvästi muun muassa Karoliina Granqvistin ja Marjo Keckmanin opinnäytetyön, ”Hyvinvointiteknologia osana elämäntapaohjausta - Painonhallintaryhmään osallistuneiden kokemukset” tiivistelmä artikkelissa Fysioterapia lehdessä (2013: 10-13). Tässä opinnäytetyössä tutkimusryhmä eli otos koostui yhdeksästä henkilöstä. Tarkoituksena oli selvittää, miten painonhallintaryhmään osallistuneet henkilöt kokivat hyvinvointiteknologian käytön ohjauksen tukena. Tausta-ajatuksena oli hyvinvointiteknologian määrän kova kasvu mutta niiden käytön suuntautuminen usein jo entuudestaan aktiivisille henkilöille. (Granqvist 2013: 2.) Mittausmenetelmänä käytettiin FirstBeatin Hyvinvointianalyysia, joka perustuu sykevälivaihtelun tarkasteluun (Granqvist 2013: 32-34). Interventio kesti 12 viikkoa. Suurin osa koki mittauksen helpoksi ja hyödylliseksi, sen koettiin tukevan painonhallintaa mutta yksilölliset kokemukset vaihtelivat hyvin paljon. Mittaustulosten koettiin auttavan henkilökohtaisten kehittämiskohtien tunnistamisessa ja antavan puolestaan ohjaajalle tarkempaa tietoa fyysisen aktiivisuuden ja kuormituksen tilanteesta, kuin vain asiakkaan oma kertomus. (Granqvist 2013: 47-48.)

Tässä opinnäytetyössä käsiteltävän valmennusalustan ja mobiilisovelluksen kaltainen järjestelmä yhdistettynä valmentajien tukeen kolmen ja kuuden kuukauden mittaisella jaksolla testattiin Bonnin ym. tutkimuksessa vuonna 2019. Tutkimusta varten kehitettiin sovellus Health Integrator, mHealth alusta, joka tarjosi tukea ruokavalion, liikunnan, nukkumistapojen, stressin, alkoholin ja tupakan käytön osa-alueilla. Bonnin ym. muiden tutkimukseen osallistuva henkilö valitsi omaan tavoitteeseensa sopivan ja käytettävän toiminta-alueen ja määrittä yhdessä terveysvalmentajan kanssa viikottaiset tavoitteet. Tarkoituksena oli parantaa elämäntapoihin liittyvää toimintaa terveyssovelluksen tuella.

(Bonn ym. 2019: 273.) Kyseisen tutkimuksen tulokset ovat mielenkiintoisia tämän opin-  
näytetyön kannalta siksi, että kyseessä on samoja ominaisuuksia käsittelevä mobiiliso-  
vellus, yhtä pitkä intervention kesto sekä terveysvalmentajien tuki ja yhteinen tavoittei-  
den sekä päämäärien asettaminen, kuten Prevenia Healthin toteuttamissa valmennuk-  
sissa.

Tutkimustuloksissaan tutkimusryhmä havaitsi, että 209 työikäiselle toteutetussa tutki-  
muksessa mobiilisovellusten käyttämisen lisäksi terveysvalmentajan kanssa tapahtuva  
yhteistyö lisäsi yleisesti ottaen onnistumisen mahdollisuuksia. Useat henkilöt kokivat si-  
toutuvansa paremmin tavoitteisiinsa, kun terveysvalmentajan tuki oli läsnä mutta toi-  
saalta esimerkiksi painonpudotuksessa valmentajan tuesta verrattuna pelkän sovelluk-  
sen antamaan tukeen ei ollut merkitystä. Tutkimuksen johtopäätöksenä voitiin todeta,  
että mHealthin käyttämisen hyötyjä ovat ajasta ja paikasta riippumattomuus ja sen mu-  
kanaan tuoma joustavuus. Muistutusten todettiin edistävän tavoitteisiin pääsyä, vaikka  
ne oli toteutettu automaattisesti. Tavoitteiden asettaminen todettiin tärkeäksi osaksi käyt-  
tämisen muutoksen toteuttamista. Kokonaisuudessaan voitiin todeta, että mHealth ja  
elämäntapojen muutokseen tähtäävät ohjelmat parantavat terveellisten elämäntapojen  
hallintaa ja elämänlaatua ilman henkilökohtaista valmennussuhdetta tai terveysvalmen-  
tajan tuen kanssa. Terveyssovelluksia voidaan siis tulevaisuudessa helposti käyttää ter-  
veyden edistämässä tapojen muutoksen kautta ja jalkauttaa käsittämään isoja ihmis-  
ryhmiä. (Bonn ym. 2019: 273.)

Kirjallisuuskatsauksessa, johon valittiin 22 korkean validiteetin tutkimusta, pyrittiin selvit-  
tämään, miten tehokkaita ovat mobiilisti käytettävät terveyssovellukset (MHApp) fyysisen  
aktiivisuuden ja syömistapojen käyttäytymisen muuttamisessa (Aromario ym 2019: 8,  
10). Tässä katsauksessa kävi ilmi, että tarkoista määrittelyistä huolimatta, pyrittäessä  
määrittelemään terveyssovellusten toiminnan vaikutusta ihmisen käyttäytymiseen, ovat  
vaikutukset edelleen epäselviä. Jää epäselväksi, mitkä ovat terveyssovellusten käyttäy-  
tymiseen vaikuttavat muutosmekanismit, taustalla olevat teoriat ja miten terveyssovel-  
lusten eri komponentit vaikuttavat toimintaan. Sovellusten käyttämiseen ja vaikuttavuus-  
teen vaikuttivat paljon yksilölliset tekijät, kuten ympäristö ja muiden ihmisten tuki. Ter-  
veyssovellukset toimivat henkilöille, jotka ovat jo entuudestaan motivoituneita huolehti-  
maan omasta terveydestään. Tämä puolestaan selittää sitä, että sovellusten käyttämi-  
nen ei ole pitkäkestoista vaan usein kestää alle kuuden kuukautta, minkä vuoksi terveys-  
sovellukset ovat usein riittämättömiä ihmisen käyttäytymisen muutoksessa. (Aromario  
ym 2019: 11-15).

Hieman vastaaviin tuloksiin päätyivät Chassandra ym. satunnaistetussa tutkimuksessaan, jossa he keskittyivät tupakoinnin lopettamiseen ja tupakoinnin mielihalujen hillitsemiseen fyysistä aktiivisuutta lisäämällä. Apuna heillä oli käytössään mobiilisovellus. Vaikka osa tutkimukseen osallistuneista henkilöistä koki, että sovellus auttoi heitä hallitsemaan savukkeiden himoa ja fyysinen aktiivisuus selvästi lisääntyi, ei vähentämisen määrä kuitenkaan merkittävästi vaihdellut kontrolliryhmän tulosten kanssa, jotka eivät saaneet toisen ryhmän hyödyntämään PhoS-sovellusta käyttöönsä. Osittain siis havaittiin, että tällaisista sovelluksista voi olla hyötyä etenkin fyysisen aktiivisuuden lisääntymisen kannalta. Toisaalta pitkäkestoista tuloksista ja pysyvyydestä tupakoinnin lopettamisen ja fyysisen aktiivisuuden lisääntymisen puolesta on vaikea esittää, etenkin kun sovelluksen käytettävyys oli vähäistä. (Chassandra ym. 2017: 1-2, 12-13.)

### 2.3.2 Terveyssovellusten käyttäminen

Useissa tutkimuksissa on tutkittu mobiilisovellusten yleistä terveiskäyttöä sekä väestörakenteen ja terveysohjelmien käytön välistä yhteyttä. Erään Yhdysvalloissa toteutetun kyselyn perusteella todettiin, että terveysohjelmien käyttäjät olivat yleensä nuorempia, naispuolisia, koulutettuja, korkean tulotason työntekijöitä, joilla oli erinomainen terveys. Terveysohjelman tai -sovelluksen oli ladannut 58,2% Yhdysvaltain matkapuhelinten käyttäjistä. Saksassa toteutetussa kyselyssä maan matkapuhelinten käyttäjistä 20,5% käytti jotain terveyssovellusta ja myös siellä käyttö oli liitettävissä ikään, ensimmäiseen kieleen ja hyvään terveiskäyttämiseen. (Xien ym. 2018)

Aikaisemman kirjallisuuden ja tutkimusten perusteella terveyteen liittyvien mobiilisovellusten määrän arvioitiin, tarkasteltujen lähteiden perusteella, olevan 100 000 – 325 000 välillä (Alasaarela 2016: 82-83; Hopia ym 2016: 44-46; Xie ym 2018). Valtaosa ladattavista sovelluksista liittyivät jollain tavalla painonhallintaan tai liikunnan yhteydessä käytettäviin sovelluksiin. Suosittuina näyttäytyvät myös unenseurannan, raskauteen tai meditaatioon liittyvät sovellukset. (Hopia ym 2016: 44-46.) Etänä toteutettu valmennustoiminta puolestaan nähdään toimivana ja mihin tahansa elämäntavan muutokseen soveltuvana. Se on tehokasta, säästää aikaa- ja kustannuksia, eikä ole paikkaan sidottua. (Mäkeläinen 2017: 26-27.)

Yleinen näkemys on, että juuri jo ennestään aktiiviset käyttävät paljon erilaista hyvinvointiteknologiaa (Granqvist 2013: 47-48). Kerätyn tiedon perustella etenkin nuoret, korke-

ammin koulutetut ja jo entuudestaan aktiiviset naiset ovat kaikkein ahkerimpia terveyssovellusten käyttäjiä (Xie ym 2018). Tämä asettaa tarvetta edistää terveyttä edistävien sovellusten käyttöä erityisesti sellaisten väestöryhmien keskuudessa, jotka eivät tällä hetkellä todennäköisesti käytä näitä sovelluksia, esimerkkinä miehet ja matalammista sosiaaliluokista olevat (Xie ym 2018).

Aikaisempien tutkimusten perusteella on pyritty selvittämään myös muistutusten hyödyllistä määrää sekä parasta ajankohtaa. Tutkimusten perusteella muistutusviestejä voisi kohdistaa etenkin aamupäiviin ja alkuviikkoihin, tämä toimi ainakin yksinkertaisissa tehtävissä, kuten lääkkeenoton muistutuksessa. (Kannisto 2016: 45-46, 57-63.) Tulokset vaihtelivat jonkin verran ja myös risteäviä tuloksia esiintyi. Subjekttiivinen kokemus ja erilaiset elämäntilanteet vaikuttivat paljon sekä sovellusten käyttöön että niistä saatuihin sekä koettuihin hyötyihin. Aikaisempien tutkimusten perusteella löytyi kuitenkin vahvistusta asialle, että muistutukset ja viestit toimivat ja niitä voidaan käyttää tapamuutoksen tukena. Samoin erilaisia sovelluksia voidaan käyttää elämäntapamuutoksen tukena, vaikkakaan vaikutukset eivät aina olekaan tilastollisesti merkittäviä. (Pirolli ym 2017; Kauppi 2016; Holmen ym 2016.)

Käytettävyys ja helppous on yksi oleellinen osa terveyssovellusta ja sen vaikuttavuutta. Pentikäisen ym tutkimuksessa (2019) pyrittiin selvittämään, miten matkapuhelinsovelluksen kautta toteutettavan omavalvonnan avulla voidaan vaikuttaa päivittäiseen ruokarytmiin, syömistäpumuksiin sekä syömisen taustalla vaikuttaviin motiiveihin ja asenteisiin. Ateriarytmin tiedetään olevan oleellinen osa hyvää terveyden ylläpitämistä ja painonhallintaa. Tutkimukseen osallistui 74 yli 18 vuotiasta terveydestään kiinnostunutta henkilöä. Käytössä he heillä oli The Button sovellus, jossa käyttäjä valitsee kahdesta painikkeesta syömistilaisuudet (terveellinen tai epäterveellinen tai tyytyväinen tai tyytymätön). Syöminen jälkeen on jokaisella mahdollisuus tallentaa aikaleima ja tarkemmin tietoa ruokailuun liittyen. Tutkimustuloksilla osoitettiin, että yksinkertaisen mobiilisovelluksen avulla voidaan kiinnittää käyttäjän huomiota syömiseen ja omavalvontatyökaluna se on potentiaalinen tekijä, jonka avulla ihmiset pystyvät muuttamaan ruokailurytmiään. Merkittäviä vaikutuksia pystyttiin esittämään siinä, että keskimääräinen aterioiden väli kasvoi ja päivittäisten syömistilaisuuksien määrä väheni ensimmäisten 10 vuorokauden aikana. Muina tuloksina voitiin osoittaa, että tietoinen syöminen lisääntyi, emotionaaliset taustat tiedostettiin paremmin ja syömisen hallitsemattomuus väheni. Syömiseen liittyvät asenteet ja

motiivit pysyivät suurelta osin ennallaan. Tämä tutkimus kesti 30 vuorokautta, joten pitkäkestoisia vaikutuksia tämän intervention perusteella on vaikea päätellä. (Pentikäinen ym 2019, 1-14.)

### 2.3.3 Terveyssovellusten hyödyt

Tukivan Hoitotyön lehdessä ilmestyneessä artikkelissa (2016: 44-46) Hanna Hopia, Johanna Heikkilä ja Mikko Lehtovirta pohtivat terveystalvvelujen tarjontaa ja järjestämistä internet ja mobiilisovellusten valossa. Tässä vaiheessa erilaisia terveyteen liittyviä mobiilisovelluksia arvioitiin olevan noin 100 000 kappaletta ja valtaosa ladattavista sovelluksista liittyi jollain tavalla painonhallintaan tai liikunnan yhteydessä käytettäviin sovelluksiin. Suosittuina näkyivät myös unenseurantaan, raskauteen tai meditaatioon liittyvät sovellukset.

Yksi olennainen tekijä ja kysymys tällä nopeasti ja räjähdysmäisesti kasvavalla alalla on luotettava näyttö. Miten voidaan arvioida mobiilisovellusten vaikutuksia, hyötyä ja kustannustehokkuutta? Tutkittu tieto mobiililaitteissa käytettävistä terveyssovelluksista ja niiden hyödyistä on jatkuvasti kasvamassa ja tutkimuksia tehdään lisääntyvästi. Vuosien 2010 ja 2015 välillä PubMedista löytyneiden tieteellisten julkaisujen määrä samalla asiasanalla ja luokittelulla MeSH dermatology, "internet" ja randomised trial oli noussut 582 > 2129. Vaikka tietoa on enemmän saatavilla, edelleen on tarvetta laadukkaisiin, satunnaistettuihin ja kontrolloituihin (RTC) tutkimuksiin. Näytön perustaminen yksittäisiin tutkimuksiin saattaa antaa ristiriitaisia tuloksia asiasta puolesta tai vastaan. (Hopia ym 2016: 44-46.) Meta-analyyssejä ja katsauksia tarvitaan tiedon määrän lisääntyessä enemmän. Hopian ym. artikkelissa viitataan meta-analyysiin, johon valittiin lopulta 12 kriteerit täyttävää tutkimusta, joiden ajatus oli, että mobiilisovellukset tehostavat painonlaskun yrityksiä. Kävi kuitenkin ilmi, että vain kahdessa tutkimuksessa vaikutus oli tilastollisesti merkittävä. (Hopia ym 2016: 44-46.)

Terveyteen liittyvät asiat ovat sensitiivisiä ja näistä asioita käsiteltäessä tietoturva-asiat korostuvat, kun käytössä on joko henkilökohtainen tai työnantajan tarjoama älypuhelin. Tieteellisiä julkaisuja varten on avattu erilaisia tarkistuslistoja, kuten Journal of medical internet researchin Consort-Ehealth, jonka käyttöä edellytetään, kun julkaistaan esimerkiksi mobiilisovelluksien interventiotutkimustuloksia. Englannissa National Health Services avasi 2013 Health apps library-sivuston, jonka tavoitteena oli tuottaa arviointitietoa erilaisista mobiilisovelluksista. Tämä kaatui vuonna 2015 tietoturvakysymyksiin mutta

uutena avattiin Mental health services-sivusto, jossa esitellään mielenterveyden edistämiseen soveltuvia mobiilisovelluksia. (Hopia ym 2016: 44-46.) Terveystieteiden erilliset terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät teknologiset sovellukset tulevat yleistymään ja olemaan osa arkipäivää, niin hoitohenkilökunnan työvälineinä kuin asiakkaidenkin apuna. Asenteet terveysteknologian sovelluksiin tulevat vielä muuttumaan sen mukana. (Hopia ym 2016: 44-46.)

Tekstiviestillä lähetetyillä toteutuksen aikomusten muistutuksilla on vaikutusta ja sen todettiin auttavan käyttäytymisen muutostavoitteiden saavuttamisessa (Pirolli ym 2017). Tekstiviestipalvelusta tai mHealthin kautta toteuttavasta viestinnästä todettiin hyötyä yksinkertaisten tehtävien muistuttamisessa ja sitouttamisessa hoitoon. Yksilölliset tekijät ja mielipiteet tässäkin asiassa vaikuttivat paljon. Viestittely koettiin toimivimpana toteutettuna alkuvuokosta ja mielellään aamupäivisin. Viesteissä pidettiin, jos niissä oli mukana vähän huumoria. (Kannisto 2016: 45-46, 57-63.) Liian useat muistutukset aiheuttavat mahdollisesti sen, että ne jätetään useammin huomiotta. Sillä lähetettävätkö viestejä ryhmiteltynä tai hajautetusti, ei ollut merkittävää eroa, mutta sillä on merkitystä, että viestit tulevat säännöllisesti. (Pirolli ym 2017.) Mobiiliterveys (mHealth) nähdään potentiaalisena ja tehokkaana menetelmänä ja sitä koetaan voitavan käyttää useisiin tarkoituksiin kuten lääkityksen seurantaan, voimien ja jokapäiväisen toiminnan seuraamiseen mutta sitoutumisen vahvistumisesta ei vielä ole saatu riittävästi tietoa (Kauppi 2016: 76-77, 84). Säännöllisesti lähetettynä viestit tukevat tavoitteen saavuttamista parantamalla aikomusten saattamista käytännön toimintaan (Pirolli ym 2017).

Terveystieteiden työntekijän tai valmentajan näkökannalta on erittäin tärkeää tuntea käytetyt sovellukset ja niiden toiminta. Tämä erityisesti sen vuoksi, että voidaan tunnistaa asiakkaan tarpeet ja vastata niihin siten, että asiakas hyötyy sovelluksista (Xie ym 2018; Mäkelä ym 2018: 90-96). Sovellusten käyttöönottoa helpottamaan on pyritty luomaan erilaisia apuvälineitä esimerkkinä Appsiloop taulukko, joka on yksi suomessa kehitetty väline, jolla voi tarkastella uutta käyttöönotettavaa sovellusta, Se auttaa hahmottamaan sovelluksen käytettävyyttä ja toiminnallisuutta (Mäkelä ym. 2018: 90-96). Edellä mainittujen asioiden lisäksi sovelluksen käytettävyyden kannalta tulee huomioida eri asioita hankinnasta, käytettävyydestä, datan käyttämisen helppoudesta, tietoturvaan saakka (Alasaarela 2016: 82-83).



Terveyssovellusten hyötynä on se, että niitä voidaan käyttää yksittäin tai perinteisemmän neuvonnan ja ohjauksen ohella tukena. Niiden käyttö voidaan jyvittää suuremmille väestöryhmille helposti ja niiden kautta on mahdollista saavuttaa tuloksia elämäntapoihin liittyen henkilökohtaisen tuen kanssa tai pelkästään sovelluksen avulla. Elämäntapoihin liittyvät sovellukset ja niiden kautta saavutettavat tulokset ovat riippuvaisia sovelluksen käyttöintensiteetistä sekä myös henkilökohtaisista asioista, joihin on tutkimusoloissa vaikea vaikuttaa. Uusien tutkimusten tulokset kuitenkin vahvistavat, että teknologian hyödyntäminen lisää tehokkuutta painonhallintaan liittyvissä asioissa ja terveellisten elämäntapojen vahvistamiseen perinteisen neuvonnan ohella käytettynä. (Recio-Rodriquez ym. 2018.)

## 2.4 Prevenia Health Oy yrityksen kuvaus

Prevenia Health Oy on vuonna 2014 perustettu yritys, joka keskittyy henkilöiden yleisen hyvinvoinnin, terveyden ja työkyvyn tukemiseen henkilökohtaisen valmennuksen ja arjen tapamuutosten kautta. Preveniassa toimivat valmentajat ovat kaikki terveydenhuollon ammattilaisia, joilla on pitkän linjan kokemusta erilaisista valmennus- tai terveydenhuollon tehtävistä. Taustalla valmentajilla on erilaista koulutustaustaa sekä lisäopintojen kautta hankittua erityisosaamista muun muassa ravitsemukseen, liikuntaan, valmentamiseen ja muutoksen tekemiseen liittyen.

### 2.4.1 Prevenia Health Oy:n toteuttama terveystalmentus

Terveystalmentus on henkilökohtainen täysin etänä toteutettava valmentus, jossa valmentaja on yhdessä asiakkaaseen viikottain eri tavoin. Yhteydenotot voivat olla puhe- luita, viestejä, videoita tai esimerkiksi tehtäviä. Valmennuksen tarkoituksena on auttaa asiakasta havaitsemaan terveydelle haitallisia tapoja ja löytää keinoja niiden muutokseen pienin askelin omat voimavarat huomioon ottaen.

Yrityksenä Prevenian lähtökohtana on kehittää ja kehittyä. Kehityspäiviä pidetään säännöllisesti, jolloin paneudutaan johonkin tiettyyn osa-alueeseen ja kehitetään toimintaa eteenpäin. Terveystalmentuksen osalta kehittämistyötä tapahtuu koko ajan ja valmentusta pyritään edistämään siten, että se palvelee mahdollisimman hyvin asiakkaiden tarpeita. Uuden järjestelmän testaaminen ja käyttöönottoaminen on osa tätä kehittämisprosessia.

Valmistautuminen uuden valmennusalustan käyttöönottoon alkoi syksyllä 2018. Yritys määritteli tarpeet ja prosessikuvauksen siitä, millaisia toimia uuden järjestelmän tulisi pystyä toteuttamaan. Apuna käytettiin myös ulkopuolista konsultointiapua. Tämän lisäksi laadittiin asiakasprofiilit ja asiakkaiden arvioidut tarvekuvaukset. Arviointiin valikoitui muutama eri terveyssovellus ja valmennusalusta, joiden tarjoamia mahdollisuuksia arviointiin ja päädyttiin yhteen, jota päätettiin lähteä pilotoimaan. Harkinnassa oli myös oman sovelluksen kehittäminen, josta tässä vaiheessa luovuttiin.

Kehittämispäiviä asian tiimoilta pidettiin marraskuussa 2018 ja uuden terveystalouden prosessin käytännön rakentaminen eli tietojen syöttäminen uuteen järjestelmään aloitettiin tammikuussa 2019. Maaliskuussa 2019 pidettiin valmentajien koulutus järjestelmään liittyen ja he saivat tunnukset päästäkseen tutustumaan luotuun valmennusalustaan. Sovittiin vastualueet ja alustava raportointiaikataulut. Alkuun vastuu järjestelmän käyttöönottamisesta, siihen liittyvistä koulutuksista ja käytännön rakentamisesta oli tämän opin- näytetyön tekijällä, mutta työsuhteen muuttuessa vastuu järjestelmän lopullisesta raken- tamisesta ja sovelluksen käyttöönottomaisesta sekä raportoinnista siirrettiin yrityksen toi- mitusjohtajalle. Opinnäytetyön tekijälle jäi vastuu haastattelujen sekä opinnäytetyön tut- kimuksellisen osuuden toteuttamisesta sekä opinnäytetyön tulosten raportointi yrityk- selle.

#### 2.4.2 Prevenia Health Oy:n terveystalouden lähtökohdat

Prevenian valmennuksen taustalla toimii ajatus Prohaskan ja DiClementen transteoreet- tisesta muutosvaihemallista (Prohaska – Velicer, 1997) ja muutosvaihe määritetään asi- akkaan kanssa valmennussuhteen alussa. Muutosvaihemallin mukaisesti asiakas mää- rittelee oman muutosvaiheensa tilanteensa mukaan, tarvittaessa valmentaja voi auttaa. Eri vaiheet on määritelty ja kirjoitettu auki, siten, että asiakkaan on helppo miettiä oma sen hetkinen tilanteensa. Tämä on tärkeää, koska muutosvaihe on todettu myös erittäin tärkeäksi ja vaikuttavaksi tekijäksi, silloin kun tekniikkaa käytetään edistämään käyttäy- tymisen muutosta. (Holmen ym 2016).

Tapojen muodostumisen taustalla on ajatus automaattisista rutiineista, jotka muodostu- vat, kun tiettyä tapahtumasarjaa toistetaan useita kertoja. Alkuun jonkin uuden käyttäy- tymismallin toistaminen vie valtavasti energiaa ja aivokapasiteettia mutta kun asia toistuu usein, tapa siirtyy vähitellen automaattiseksi ja kuormittaa aivokapasiteettiä vähemmän. Tutkijoiden mukaan tavat syntyvät siksi, että aivot pyrkivät löytämään koko ajan keinoja

ponnistella vähemmän ja sitä kautta säästämään voimia monimutkaisempia tehtäviä varten. (Duhigg 2012: 40-43.)

Tavat, rutiinit ja tottumukset ohjaavat monia terveyteenkin liittyviä toimintoja, kuten esimerkiksi ruokailutottumuksia, unikäytänteitä sekä liikuntatottumuksia. Tapojen kehä - ajatuksen mukaan tavoissa toistuu kolme eri komponenttia eli ärsyke, joka laukaisee tietyn rutiinin eli toiminnon sekä sen jälkeen saavutettavan palkinnon. (Duhigg 2012: 64-69.) Tapojen muuttamisen kultaisen säännön mukaan niin sanottua huonoa tapaa ei voi poistaa mutta sen voi muuttaa. Tämä onnistuu parhaiten silloin, kun käytetään samaa ärsykettä ja samaa palkintoa mutta muutetaan toimintaa eli rutiinia näiden välillä (Duhigg 2012: 107.)

Muutosvaiheet ja niiden jaottelu vaihtelevat hieman suomalaisessa kirjallisuudessa (Marttila, 2010). Esiharkintavaiheessa oleva henkilö ei vielä ole tietoinen muutoksen tarpeesta tai ei ole vielä valmis muutoksen toteuttamiseen. Harkintavaiheessa henkilö alkaa tunnistaa muutoksen tarpeellisuutta ja pohtii sen etuja. Valmistelun tai aloittamisen aikana ihminen päätyy muutoksen tekemiseen ja alkaa tekemään muutoksen vaatimia toimia. Toiminnan jakso on aktiivista toimintaa ja muutoksen toteuttamista. Ylläpidon aikana muutos on toteutettu ja sen ylläpitämistä jatketaan suunnitelman mukaisesti. (Prochaska – Velicer, 1997: 39-40.)

On tärkeä huomioida, että ihminen voi olla eri asioissa ja elämäntavoissa eri muutosvaiheen kohdalla. Muutosvaiheen tunnistaminen on tärkeää, koska tällöin asiakasta voidaan ohjata tehokkaammin. Eri muutosvaiheessa oleminen vaatii erilaista ohjausta ja keskittymistä muutosvaiheen kannalta olennaisiin asioihin. On hyvä myös huomioida, että ihminen voi palata jonkin asian osalta muutosvaiheissa taaksepäin esimerkiksi elämäntilanteen muuttuessa. Muutos on prosessi, jossa voi ja tapahtuu usein myös takapakkeja eli repsahduksia. (Marttila, 2010; Prochaska – Velicer, 1997: 39-40.)

Prochaskan ja Velicerin artikkelissa (1997: 39) muutosvaihemalli koostuu kuudesta osalueesta, joista viimeinen "termination" nähdään päätösvaiheena muutokselle, jossa ihmisellä ei ole enää missään tilanteessa paluuta vanhoihin tapoihin. Tällainen täydellinen itsensä hallinta ei välttämättä ole realistista ja käytännössä mahdollista suurimalle osalle ihmisiä ja sen vuoksi sille ei kirjallisuudessa anneta niin suurta merkitystä. Tätä vaihetta näkee harvemmin kuvattavan suomalaisessa kirjallisuudessa. Muutosvaiheet kuvattuna alla. (Kuvio 1)



Kuvio 1. Muutosvaiheet. (Mukaiillen Prochaska – Velicer, 1997.)

Prevenia Health Oy:n valmennuksessa on tärkeää, että ihminen tekee muutoksen terveyttä edistävimpiin tapoihin omien voimavarojensa ja tarpeidensa pohjalta. Valmentaja ohjaa asiakasta löytämään itselle tärkeät asiat ja muutoskohteet sekä mahdolliset toimintatavat omasta arjesta. Ajatuksena on, että asiakas oivaltaa itselleen hyödyllisimmät muutoskohdat tehden elämäntapoihin muutosta omassa arjessa ja omien voimavarojensa mukaan. Tarkoituksen ei ole toteuttaa valmentajan laatimaa ohjelmaa tai määräämiä tavoitteita. Valmennuksen keinoina käytetään motivoivaa haastattelua (Bundy 2004).

Valmennuksen kesto on kuusi kuukautta ja yhteydenotot tapahtuvat aikana viikottain. Yhteydenotto voi olla puhelu valmentajan kanssa, omatoimisesti läpikäytävää materiaalia, kuten video, tehtäviä tai viesti valmentajalta. Kehitystä seurataan kolmen kuukauden välein toteutettavalla kyselyllä.

Ennen pilotoitavaa uutta valmennusalustaa, valmennuksessa on käytetty yhteydenoton välineenä puheluja, tekstiviestejä ja sähköpostilla lähetettäviä viestejä tai materiaalia. Testattavan valmennusalustan kannalta on tärkeää, että se pystyy toteuttamaan nämä valmennukseen liittyvät toiminnot ja toimii sekä valmentajalle että asiakkaalle ensisijaisena valmennuksen ja viestinnän välineenä.

### 2.4.3 Kuvaus valmennusalustasta ja mobiilisovelluksesta

Valmennuksessa käyttöön otettu valmennusalusta, ja mahdollisuus käyttää sitä myös mobiilisovelluksena oman älypuhelimien kautta, antavat uudenlaisen mahdollisuuden seurata omien tavoitteiden toteutumista. Valmennusalusta ja mobiilisovellus tarjoavat mahdollisuuksia seurata erilaisia seuranta-arvoja, kuten painoa, liikuntakertoja, fiilistä, unta ja ruokailun toteutumista ruokapäiväkirjan avulla. Valmennusalustan avulla valmentajan on mahdollisuus laatia harjoitus- tai ruokaohjelmia ja sen kautta valmentajan on mahdollista lähettää viestejä, videoita, muistutuksia, tehtäviä ja väliarviointeja asiakkaalle. Valmennusalustan on tarkoitus toimia ensisijaisena viestinnän välineenä valmentajan ja asiakkaan välillä ja siihen on sisäänrakennettu viestikenttä, johon voi kirjoittaa viestejä lähetettäväksi puolin ja toisin. Viesti näkyy huomautusnumerona (push-ilmoituksena) sovelluksen päällä, jolloin asiakas tai valmentaja tietää heti matkapuhelimen ottaessaan, että sovellukseen on tullut viesti.

Valmennusalustan avulla on mahdollisuutta kirjata ylös tavoitteet ja välitavoitteet, jotka näkyvät myös mobiilisovelluksen aloitusnäytöissä. Tavoitteita voi kirjata saavutetuiksi ja niitä voi tarvittaessa muokata tai lisätä matkan varrella. Valmennusalustan avulla valmentajan on mahdollista seurata valmennettavan arvoja ja toimintaa. Kun asiakas kirjaa sovellukseen seuranta-arvoja tai esimerkiksi liikuntasuorituksia, nämä näkyvät myös valmentajalle. Valmennusalustalle on mahdollista liittää valmennettavan henkilökohtaiset raportit ja dokumentit, joita käytetään valmennuksen aikana, jolloin kaikki tieto on löydettävissä samasta paikasta.

Mobiilisovellukseen liityttäessä on mahdollisuus ottaa käyttöön askelmittari, joka mittaa askeleet päivän aikana, silloin kun älypuhelin on mukana. Nämä tiedot siirtyvät automaattisesti järjestelmään. Eri seuranta-arvoista on mahdollista tulostaa itselleen koosteita, kuten painokäyrää, unikäyrää tai liikuntapäivistä koontia. Omiin seuranta-arvoihin on mahdollista lisätä kommenttia tai fiilistä, miltä esimerkiksi liikuntasuoritus on tuntunut tai onko herätessä kokenut olonsa virkeäksi.

Tähän mobiilisovellukseen ei ole integroitu mahdollisuutta yhdistää muita sovelluksia, tallentavia älylaitteita tai mittareita. Järjestelmä on enemmän päiväkirjamainen, johon tulee kirjata seuranta-arvot ja tehdyt toimet. Valmennusalustaa voi käyttää tabletilla, tietokoneella tai kännykkään asennettavana mobiilisovelluksena, jota suositellaan otettavaksi käyttöön valmennuksen alussa.

### 3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä pyritään systemaattisesti tuotettua tietopohjaa hyödyntämään käytännön kehittämisen ja ongelmien ratkaisemisen hyväksi. Tutkimuksellinen kehittämistyö on käytännön ongelmien ratkaisua, uusien käytänteiden ja innovaatioiden kehittämistä ja toteuttamista. Tutkimuksellisuuden kautta kehittämistyössä otetaan vaikuttavat tekijät kattavasti huomioon ja tulokset ovat täten perusteltavissa. Ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetoissa tutkimuksellinen kehittämistyö tehdään ideaalita-pauksessa opiskelijan työorganisaatiossa ja se on aitoa kehittämistyötä, jonka tuloksena syntyy uusia käytänteitä, ideoita, uusia palveluita tai tuotteita. Keskeisessä roolissa on yksilön ja organisaation oppiminen. (Suvanto 2014: 13.) Tämä opinnäytetyö ei ole puhtaasti tutkimuksellinen kehittämistyö vaan tutkimuksellinen opinnäytetyö.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata asiakkaiden ja valmentajien valmennus-alustaan liittyviä käyttökokemuksia, miten järjestelmä toimii valmentajan työkaluna ja miten valmennusalusta ja siihen kuuluva mobiilisovellus tukevat terveyttä edistävien tapojen muutoksessa. Tavoitteena on tuottaa tietoa kahdesta asiasta:

1. Miten uusi mobiilisovellus soveltuu yrityksen etänä toteutettavan henkilökohtaisen valmennuksen ensisijaiseksi välineeksi.
2. Miten valmennusalustan ja mobiilisovelluksen eri ominaisuudet toimivat asiakkaan tapojen muutoksen ja terveystottumuksiin liittyvien tavoitteiden saavuttamisen tukena.

Tutkimuskysymykset:

1. Minkälainen oli asiakkaiden käyttökokemus valmennuksessa käytetystä valmennus-alustasta ja mobiilisovelluksesta?
2. Miten asiakkaat kokivat terveystottumuksessa käytetyn valmennusalustan tukevan terveyttä edistävien tapojen muutosta?
3. Millaisia hyötyjä valmentajat havaitsivat asiakkaidensa saavan valmennusalustan käyttämisestä tapojen muuttamiseen liittyen?

4. Miten valmentajat kokivat, että valmennusalusta ja siihen kuuluva mobiilisovellus toimivat valmentajan työkaluna?

## 4 Opinnäytetyön menetelmät

### 4.1 Opinnäytetyöntekijän positio

Opinnäytetyöntekijä on toiminut Preveniassa terveysvalmentajana ja on itse innostunut uudesta järjestelmästä. Opinnäytetyöntekijä on tehnyt terveysvalmennustyötä ja tietoinen yrityksen toimintatavoista sekä terveysvalmennuksen prosessista. Tämän kautta hänellä on myös tietoa, miten terveysvalmennusta on aikaisemmillä järjestelmillä toteutettu ja mahdollisesti myös käytännössä huomattuja tarpeita, joihin uudella järjestelmällä voisi vastata.

Opinnäytetyöntekijällä on ollut mahdollisuus olla mukana kehittämässä valmennusta ja tutustua tässä työssä käsiteltävään järjestelmään sekä sen toimintaan siirtäessään valmennusprosessia kyseiseen järjestelmään. Varsinaisesti valmennuksessa opinnäytetyöntekijällä ei ollut mahdollisuutta käyttää uutta järjestelmää ja mobiilisovellusta, joten käytännön toimien testaaminen rajoittui testiasiakkaisiin ja järjestelmään tutustumiseen muilla keinoilla.

### 4.2 Opinnäytetyön menetelmälliset lähtökohdat

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä on, että tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa ja aineisto kootaan todellisissa tilanteissa. Tiedon keruun lähteenä suositaan ihmistä ja tutkija luottaa enemmän omiin havaintoihinsa ja keskusteluun, kuin esimerkiksi mittausvälineillä saatavaan tietoon. Kvalitatiivisen tutkimuksessa käytetään induktiivista analyysia, koska tutkimuksen lähtökohdaksi ei ole jonkin teorian tai hypoteesin testaaminen vaan aineiston laaja ja moninainen tarkastelu. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositaan laadullisia aineiston hankinnan metodeja ja kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, eikä satunnaisotoksen menetelmää käytetään. Tutkimussuunnitelma poikkeaa siinä kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen piirteistä, että se muotoutuu tutkimuksen edetessä. Itse tutkimus toteutetaan joustavasti ja suunnitelmia on mahdollista muuttaa olosuhteiden mukaisesti. (Hirsjärvi 2003:155).

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa haastattelu on usein käytetty tiedonkeruumenetelmä. Haastattelun etuna muihin menetelmiin verrattuna on, että se on joustava ja sitä voidaan säädellä tilanteen edellyttämällä tavalla ja vastaajia myötäillen. Haastatteluaiheiden järjestystä on mahdollista säädellä ja samoin vastauksien tulkinnoille on enemmän mahdollisuuksia kuin strukturoiduissa kyselyissä. (Hirsjärvi 2003: 192.) Haastattelun haasteina voidaan nähdä, että se edellyttää huolellista suunnittelua ja kouluttautumista, mikä haastattelujen toteuttamisen tavoin vie paljon aikaa. Haastatteluihin voidaan katsoa myös sisältyvän paljon virhelähteitä, jotka aiheutuvat niin haastattelijasta, haastateltavasta kuin itse tilanteesta. On mahdollista, että haastateltava voi esimerkiksi kokea haastattelun itselle epämiellyttävänä tai antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. (Hirsjärvi 2003: 193.) Laadullisen tutkimuksen tutkimushaastattelumuotoja ovat lomakehaastattelu, teemahaastattelu ja avoin haastattelu (Vilka 2005: 101). Teemahaastattelu on välimuoto lomake- ja avoimesta haastattelusta (Hirsjärvi 2003: 195). Tässä työssä aineistonkeruumenetelmänä käytetään yksilöteemahaastattelua.

Teemahaastattelu on yksi yleisemmin käytetyistä tutkimushaastattelun muodoista. Siinä tutkimusongelmasta poimitaan keskeiset aiheet ja teema-alueet, joita käsitellään tutkimushaastattelussa. Pyrkimyksenä on, että haastateltavalla on mahdollisuus antaa oma kuvauksensa kaikkiin teema-alueisiin oma. Teemahaastattelussa tutkijan tehtävä on huolehtia siitä, että haastateltava pysyy asetetuissa teemoissa. Teemojen käsittelyjen järjestyksellä ei ole merkitystä. (Vilka 2005: 101-103.)

#### 4.3 Aineistonkeruu

Tässä opinnäytetyössä aineistonkeruumenetelmänä käytettiin yksilöteemahaastattelua. Tutkimuslupa haettiin Prevenia Health Oy:ltä ja se myönnettiin 1.4.2019. Tutkimussuunnitelma oli liitettyä lupahakemukseen.

Asiakkaat ja tutkimushaastatteluun mukaan pyydetävät henkilöt valikoituvat keväällä 2019 huhti-kesäkuussa valmennuksensa aloittaneista henkilöistä. Suurin osa valmennuksista käynnistyi toukokuun 2019 aikana. Valmennuksen alussa terveysvalmentajat soittivat asiakkaille prosessiin kuuluvan valmennuksen aloituspuhelun ja samalla kertoivat, että valmennuksen aikana toteutetaan opinnäytteeseen liittyvä tutkimus. Haastatteluun liittyvä suostumuskirje lähetettiin asiakkaille valmentajien toimesta ensimmäisen sähköpostin yhteydessä. Suostumuslomakkeessa oli tietoa opinnäytetyöstä ja siihen si-

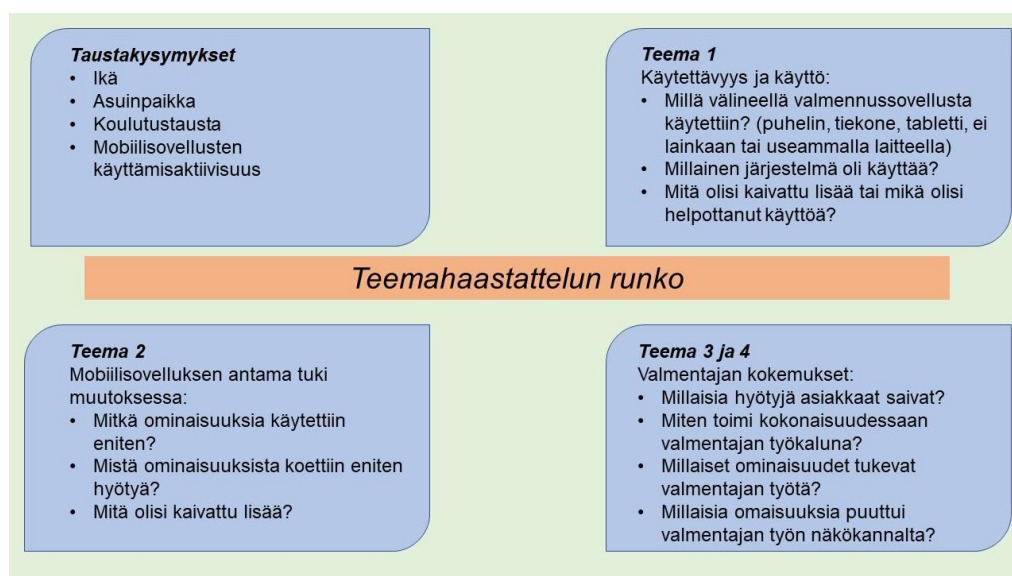


sältyvästä haastattelusta (Liite 1). Suostumuskirjeessä oli pyyntö ilmoittaa opinnäyte-työntekijälle, ellei halua osallistua haastatteluun. Yhtään yhteydenottoa ei tämän viestin perusteella tullut.

Aineistonkeruu suoritettiin haastattelemalla valmennukseen osallistuneita asiakkaita ja valmentajia. Ennen haastattelujen aloittamista valmentajilta saatiin valmennukseen osallistuvien asiakkaiden sähköpostitiedot ja heille lähetettiin sähköposti, jossa kysyttiin lupaa haastatteluun ja sen nauhoittamiseen. Ensimmäinen sähköposti lähetettiin 6.10.2019 ja toinen muistutus 10.10.2019. Valmentajien mahdollisuutta osallistua haastatteluun kysyttiin 14.10.2019 viestillä. Haastatteluun ilmoittautui sähköpostilla kymmenen valmennuksessa olevaa asiakasta ja molemmat kaksi valmentajaa.

Haastatteluajat sovittiin asiakkaiden kanssa sähköpostilla ja suurin osa haastatteluista toteutettiin puhelimitse, yhden valmentajan kanssa Skype-videoneuvotteluna. Haastattelutavilta kysyttiin lupa nauhoittaa puhelu aineistonpurkua varten ja nauhoitus toteutettiin nauhoittamalla kaiuttimen kautta tuleva puhelu. Esihaastattelua ei tehty.

Haastattelun teemat käsittelevät sitä, miten valmennusalusta ja siihen kuuluva mobiili-sovellus tukevat tavoitteiden saavuttamista ja tapamuutosta, sekä miten kyseinen järjestelmä toimii käytännössä eli millainen on sen käytettävyys. Valmentajilta pyrittiin haastattelun avulla samaan tietoon, miten järjestelmä toimii valmentajan työkaluna ja millaisia hyötyjä valmentajat kokevat asiakkaiden saaneen sovelluksen käytöstä tapojen muutoksen tukena. Teemahaastattelun teemat on esitetty alla olevassa kuviossa. (Kuvio 2)



Kuvio 2. Teemahaastattelun teemat.

Haastattelurunko ja teemat pysyivät samana kaikkien asiakashaastattelujen sekä valmentajille osoitettujen haastatteluiden aikana, lukuun ottamatta pieniä lisäkysymyksiä tai haastattelun johdattamisen kehittymistä haastattelujen aikana. Ensimmäisenä toteutettu haastattelu ei tallentunut nauhalle mutta tästä opinnäytetyön tekijä kirjoitti ylös esitetyt kommentit haastattelun aikana ja heti haastattelun jälkeen. Kaikki haastattelut toteutettiin 11.10 - 20.10.2019 välillä. Nauhoitettua haastatteluainestoa kertyi noin 260 minuuttia. Lyhin haastattelu oli noin 14 min ja pisin haastattelu noin 32 minuuttia. Aineisto litteroitiin ja kirjoitettiin OneNote alustalle. Wordille siirrettäessä materiaalia kertyi 13 sivua, rivinväli 1, fonttikoko 11.

#### 4.4 Aineiston analysointi

Tässä opinnäytetyössä aineistonanalysointimenetelmänä on aineistolähtöinen eli induktiivinen sisällönanalyysi. Filosofisena lähestymistapana on fenomenologinen lähestymistapa eli tiedon tuottaminen henkilön kokemukseen pohjautuen.

Kvalitatiivinen aineistonanalyysi alkaa litteroinnilla eli haastattelunauhojen puhe kirjoitetaan tekstiksi (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017: 163-164; Vilkkä 2005: 115-117). Tämä haastatteluaineiston muuttaminen tekstimuotoon lisää tutkijan vuoropuhelua aineiston kanssa ja se helpottaa tutkimusaineiston analysointia, koska sen kautta tutkimusaineisto tulee järjestelmällisesti läpikäytyä, ryhmiteltyä ja luokiteltua (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017: 164; Vilkkä 2005: 115). Litteroinnin tarkkuuteen vaikuttaa tutkimuksellinen lähestymistapa ja tutkittavan mielellisiä eli kokemuksellisia merkityksiä tarkastelevassa fenomenologisessa lähestymistavassa ei välttämättä edellytetä niin suurta tarkkuutta kuin esimerkiksi diskurssianalyysissa. (Vilkkä 2005: 115-116.) Litterointi voidaan tehdä koko tutkimusaineistolle tai vain sen osille, mutta sen tulee vastata haasteltavan esittämiä kommentteja ja niitä merkityksiä, jotka haastateltava on pyrkinyt tilanteessa antamaan (Vilkkä 2005: 116). Jo analyysin alkuvaiheessa on tärkeä määrittellä, miten aukikirjoitettu teksti eli raaka-aineisto toimii suhteessa haastatteluun, tarvitaanko nauhojen purkamista teksteiksi ylipäättäen, mitkä piirteet kuvataan ja mitkä voidaan unohtaa ja esimerkiksi, millaisia tutkijan omia havainnointijärjestelmiä käytetään. Näiden perustekniikoiden valinta aineistojen analyysissä, kuten koodaus tai kategorisointi, teemojen valinta, ovat osa tutkimuksen taustafilosofiaa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017: 164.)

Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimusmenetelmän metodi, jossa aineistosta pyritään löytämään merkityssuhteita sekä merkityskokonaisuuksia. Sisällönanalyysin kautta tuleva tieto ei ole esitettävissä numeerisina tuloksina, vaan tieto on sanallista tulkintaa (Vilka 2005: 139-140.) Sisällönanalyysi etenee vaiheittain, joita ovat pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi. Induktiivisessa eli aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä analyysi perustuu päättelyyn, jota ohjaavat tutkimuksen tausta, kuten tutkimuksen ongelmien asettelu. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017: 167.)

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tutkijan tavoitteena on löytää aineistosta yhteistä toiminnallista logiikkaa tai tutkimusaineiston ohjaamana tyypillistä kertomusta aihealueeseen liittyen. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tutkija päättää tutkimusaineiston keräämisen jälkeen, millaista toiminnan logiikkaa tai tyypillistä kertomusta lähde-tään etsimään ja tämän jälkeen aloitetaan tutkimusaineiston pelkistäminen. Pelkistämisen tarkoituksena on karsia tutkimusaineistosta tutkimusongelman kannalta epäolennainen informaatio tiivistämällä ja pilkkomalla aineistoa osiin. Tämä ei saa kuitenkaan joh-taa siihen, että menetetään jotain tutkimuksen kannalta olennaista tietoa. Tiivistämistä ohjaa tutkimusongelma ja laaditut tutkimuskysymykset. Tiivistämisen jälkeen aineisto ryhmitellään uusiksi johdonmukaisiksi kokonaisuuksiksi sen mukaan, mitä tietoa tutki-musaineistosta ollaan etsimässä. Jokainen ryhmä nimetään ryhmän sisältöä parhaiten kuvaavalla käsitteellä. Tuloksena tästä ryhmittelystä muodostuu käsitteitä, sanoja, lau-seita, luokitteluja tai teoreettinen malli, jonka avulla pyritään ymmärtämään tutkittavan haastattelussa kuvaamaa merkityskokonaisuutta. (Vilka 2005: 140; Vehviläinen-Julku-nen 2017: 168.)

Tämän opinnäytetyön aineistonanalyysin huomioiminen alkoi jo aineistonkeruun vai-heessa. Haastattelujen jälkeen opinnäytetyöntekijä kuunteli haastattelut mahdollisim-man pian uudelleen haastattelun jälkeen. Tarkoituksena oli varmistua, että haastattelu tallentui kokonaisuudessaan ja huomioida haastattelun kulku sekä siitä nousevat erityi-set huomiot.

Aineistonanalyysissa nauhoitetuista haastatteluista litteroitiin eli kirjoitettiin auki sanasta sanaan haastateltavien henkilöiden osuus, sikäli, kun se käsitteli teemahaastattelussa esiin nostettuja aiheita. Jos haastattelussa syntyi yleistä keskustelua tai aihe käsitteli valmennukseen liittyviä henkilökohtaisia asioita, näitä ei kirjoitettu auki. Litteroitua mate-riaalia kertyi yhteensä noin 13 sivua. Haastattelut olivat kestoltaan noin 15 minuutista 30

minuuttiin. Litteroinnin aikana opinnäytetyöntekijä kirjoitti muistiinpanoja havainnoistaan, joita nousi haastatteluaineistosta.

Haastatteluissa jaoteltiin erikseen asiakkaille tehdyt haastattelut sekä valmentajille tehdyt haastattelut. Litteroidusta aineistosta poistettiin eri yritysten tuottamien kellojen, sykemittareiden sekä opinnäytetyön tutkimuksen kohteena olevan valmennusalan ja mobiilisovelluksen nimi. Nämä korvattiin yleiskäsitteillä sykemittari, älykello tai sovellus ja valmennusala.

Tämän jälkeen aineistosta etsittiin alustavien haastatteluteemojen ja haastattelussa ilmi nousseiden asioiden osalta yhteneväisyyksiä ja muodostettiin yläotsikot, joiden alla alkuperäisiä ilmauksia lähdettiin sisällönanalyysin mukaisesti kategorisoimaan. Yläotsikot olivat: asiakkaan käyttökokemus sovelluksesta, sovelluksen hyöty tapojen muutoksessa, valmentajien kokemukset asiakkaiden saamista hyödyistä, sovelluksen toimivuus valmentajan työkaluna, kehittämis ehdotukset ja jatkokäyttö. Sisällönanalyysin mukaisesti litteroitu haastatteluaineisto pelkistettiin (Kuvio 3) ja jaettiin sisältöjen perustella alakategorioihin (Kuvio 4) ja pääkategorioihin (Kuvio 5), jotka kuvaavat ilmaisun merkityskokonaisuuksia. Esimerkkejä sisällön analyysistä, pelkistämisestä ja luokittelusta on esitetty tarkemmin liitteessä 3. (Liite 3)

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistäminen
”Ehkä aavistuksen laiska olen ollut käyttämään ja ehkä se on ollut aavistuksen hankala tai vaativa, kun sinne pitää lisätä aina asioita. Jäänyt sen vuoksi vähälle. Jokainen liikuntasuoritus lisättävä erikseen. Itellä äppi, joka liitetty aktiivisuusrannekkeeseen. Tämä suurin juttu.”	Hankala ja vaativa käyttää, kun pitää syöttää erikseen tiedot.
”Kyllä se kuitenkin on hyvä, että se on siellä taustalla ja sieltä voi katsoa valmennusvideoita sun muita, niin kyllä se hyvä tsemppari on.”	Muistuttaja ja tietoihin voi palata.
” Olis kiva, jos alusta olis enemmän interaktiivinen, että valmentaja vois käydä heittämissä peukun tai hymiön, johonkin tapahtumaan.”	Valmentajien tulisi pystyä kommentoimaan suoraan asiakkaan kirjauksiin.

Kuvio 3. Esimerkki aineiston pelkistämisestä.

Pelkistys	Alakategoria
Sovellus toimii, kun siihen yhdistää valmentajan kanssa toimimisen.	Sovelluksen ja valmentajan yhteistyö.
Käyttöä vähentää, että ei mittaa tarkkoja tietoja ja siirrä niitä automaattisesti sovellukseen.	Tiedon siirron haasteet ja puutteet.
Käyttöä kannattaa jatkaa mutta sen hyödyt liittyvät myös asiakkaan ominaisuuksiin ja tarpeisiin.	Valmennuksen apuväline.

Kuvio 4. Esimerkki alakategoriasta muodostamisesta.

Alakategoria	Pääkategoria
Käytettävyys.	Keskitetty data.
Tiedon koonti.	

Kuvio 5. Esimerkki pääkategorian muodostamisesta.

## 5 Tulokset

### 5.1 Taustatekijät

Kaikki haastatteluun osallistuneet asiakkaat (n=10) olivat naisia. Haastatteluun osallistuneiden keski-ikä oli 42,8 vuotta. Suurin osa, eli yhdeksän kymmenestä, haastatteluun osallistuneesta henkilöstä oli 40-50 ikävuoden välillä. Haastatteluun osallistuneista seitsemän koulutustausta oli ammatillinen koulutus ja muiden osallistuneiden koulutus oli ammattikorkeakoulu, yliopisto tai peruskoulu. Osallistuneiden asuinalueet olivat Etelä-Savo, Keski-Suomi, Etelä-Pohjanmaa, Pohjois-Savo, Pirkanmaa, Lounais-Suomi, Kanta-Häme ja Pohjois-Pohjanmaa. Pääkaupunkiseudulta ei ollut lainkaan haastatteluun osallistuneita.

Kysyttäessä kokemusta erilaisten mobiilisovellusten ja terveyssovellusten käyttämisestä eli miten paljon käyttää erilaisia sovelluksia kävi ilmi, että suurin osa oli käyttänyt jotain terveyssovellusta tai heillä oli käytössään jokin terveydenseurannan laite, kuten älykello tai aktiivisuusranneke. Vain kaksi vastaaja koki, ettei käytä paljoa tai pyrkii käyttämään mahdollisimman vähän eri mobiilisovelluksia. Kaikki valmennuksessa olleet asiakkaat käyttivät sovellusta pääsääntöisesti puhelimella. Osa haastatelluista oli alussa muutamia

kertoja käyttänyt valmennusalustaa myös tietokoneella mutta pääsääntöinen käyttö tapahtui älypuhelimella.

*”En kovin paljoa. Pysin olemaan lataamatta erilaisia äppejä. Lapset on koko ajan koneilla ja kännyköillä, sen vuoksi haluaa ite pitää vähäisenä.”*

*”Aika paljon ja entistä enemmän koko ajan. On ollut useampia terveyden seurantaan liittyviä sovelluksia.”*

*” (Järjestelmän nimi) oli tuttu entuudestaan, olen käyttänyt sitä yhden toisen valmennuksen yhteydessä.”*

Haastatellut asiakkaat olivat aloittaneet valmennuksen huhti-kesäkuussa 2019, suurin osa valmennuksista käynnistyi toukokuussa. Haastattelut suoritettiin lokakuussa, jolloin asiakkaat olivat ennättäneet käyttää valmennusalustaa ja sovellusta keskimäärin noin viiden kuukauden ajan.

## 5.2 Asiakkaiden kokemukset valmennusalustan ja sovelluksen käytettävyydestä

Asiakkaat kokivat, että sovellus oli helppo ja selkeä. Järjestelmän suomenkielisyys nostettiin esiin ja koettiin positiivisena. Sovelluksen lataaminen ja kirjautuminen järjestelmään oli onnistunut pääsääntöisesti hyvin. Kahdella vastaajalla oli alkuun ollut haastetta kirjautumisessa eikä järjestelmä ollut toiminut, kuten olisi pitänyt. Asiakas oli joutunut olemaan yhteydessä valmentajaan, joka oli ottanut yhteyttä valmennusalustan toimittajaan, jotta alusta saatiin toimimaan. Toisena toimintahäiriönä oli, että neljälle kymmenestä asiakkaasta eivät tulleet push-ilmoitukset perille. Push-ilmoitus on puhelimen näytöllä sovelluksen kuvakkeeseen tuleva numero, joka näyttää selvästi ilman järjestelmään kirjautumista, että valmentaja on laittanut viestiä tai sovellukseen on tullut joku tehtävä. Tämä ilmoitusviestin puuttuminen vaikeutti käyttöä ja huononsi käyttökokemusta. Tämän vuoksi myös osa viesteistä saattoi jäädä huomaamatta tai tulla nähdyksi vasta myöhemmin.

*”Selkee ja selkeästi jäsennelty. Kun sinne kirjautuu, niin kaikki on helposti löydettävissä.”*

*”On käyny niin, että (valmentajan nimi) joutunut laittamaan tekstiviestiä, että oletko huomannut, että oon laittanut viestin. Olis tullut käytettyä varmaan vähän aktiivisemminkin, kun olis nähnyt heti näytöllä, että viestiä tullut.”*

Kirjautumisen yhteydessä kaksi asiakasta koki hankalana, että piti liittyä ensin toiseen sovellukseen saadakseen askelmittaritoiminnon käyttöön valmennuksessa käytettävään sovellukseen. Askelmittari on ainoa automaattisesti sovellukseen siirtyvä tieto, muut toimet esimerkiksi liikuntasuoritukset tulee syöttää manuaalisesti jälkikäteen, jota seurantatieto tallentuu.

Lähes kaikilla haastatelluista asiakkaista oli käytössään, joko tallentava sykemittari tai aktiivisuusranneke tai sitten toinen kännykkään asennettu sovellus, joka mittasi esimerkiksi askeleita. Suurimpana puutteena koettiin se, että valmennuksessa käytettävään sovellukseen ei voinut liittää asiakkaiden käyttämiä muita seurantalaitteita tai tieto ei siirtynyt sinne automaattisesti. Tarve siirtää tietoja manuaalisesti valmennuksessa käytettävään sovellukseen koettiin turhana ja työläänä. Monen järjestelmän samanaikainen käyttäminen aiheutti sen, että tiedon koettiin olevan pirstaleista ja hajallaan eri järjestelmissä. Saatu tieto samasta tilanteesta saattoi myös olla erilaista, esimerkiksi askelmäärä vaihdella hyvin paljon riippuen eri mittareista ja tämä hämmensi asiakkaita. Lisäksi muiden järjestelmien tieto oli yleensä tarkempaa ja yksityiskohtaisempaa, esimerkkinä matkan mittaus, kilometrivauhdit tai unen seurantaan liittyen nukkumiseen käytetty aika. Monet kertoivat, että oman seurantalaitteen vuoksi valmennuksessa käytettävän sovelluksen seurantamahdollisuuksien käyttö jäi vähäisemmäksi ja järjestelmää käytettiin lähinnä valmennuksen tehtäviin. Pääsääntöisesti järjestelmä itsessään koettiin toimivaksi ja helppokäyttöiseksi, selkeäksi ja monipuoliseksi mutta työlääksi täyttää.

Asiakkaat kuvasivat käyttäneensä sovelluksesta eniten valmentajan lähettämiä viestejä, videoita ja tehtäviä. Näiden toiminnassa kukaan ei raportoinut haasteita, videot aukesivat kaikki hyvin ja samoin kaikki tehtävät. Asiakkaat kokivat, että nämä olivat myös helposti löydettävissä ja niihin saattoi palata tarpeen mukaan. Positiivisena asiakkaat kokivat, että kaikki tieto on koottuna ja löytyy samasta paikasta.

Seurantaominaisuuksista käytettiin eniten liikuntatietojen kirjaamista, unen seuranta sekä ruokapäiväkirjaa. Fiiliksen kirjaamisesta mainitsi vain yksi haastateltava. Hankaluutta aiheutti kahden haastateltavan mielestä se, että liikuntasuorituksiin oli vaikea löytää oikeanlaista toimintaa, mitä oli itse tehnyt ja tämän vuoksi täyttäminen oli työlästä.

*”Ei siinä ole ollut hankaluutta, tosi helppo ollut kirjoittaa sinne ne mitä seurannut, niin ku unet ja liikunnat. Jossain vaiheessa ollut hankaluutta, että löytää oikeanlaisen liikuntasuorituksen mitä ite oikeasti tekee.”*

*”Tehtäviin oon vastannut ja katsonut ne videot. Askeleet menee sinne itsekseen.”*

Käytettävyyteen vaikutti myös se, mitä valmentajan kanssa oli sovittu ja miten valmentaja oli ohjeistanut sovelluksen käyttöön. Kaikilla ei ollut tarvetta seurata tai sitten ei ollut valmentajan kanssa selkeästi sovittuja asioita, joita tulisi seurata. Suurin osa haastatelluista asiakkaista kirjautui sovellukseen noin 2-3 kertaa viikossa pääsääntöisesti valmentajalta tulleen viestin jälkeen. Osa asiakkaista kertoi käyttäneensä sovellusta valmennuksen alussa aktiivisemmin ja täyttäneensä joitakin seurantaominaisuuksia itsenäisesti oman mielenkiinnon mukaan. Suurimmalla osalla asiakkaista sovelluksen käyttö oli valmennuksen alussa aktiivista ja osa kertoi käyttäneensä sovellusta alkuun päivittäin mutta käyttöaste hiipui valmennuksen edetessä. Kuten eräs haastateltava kuvasi, valmentajan viesti toimi herätteenä kirjautua sovellukseen ja käydä katsomassa sen tietoja.

*”Melkein valmentajan viestin jälkeen. Ehkä siihen silloin herää, olen joskus käynyt kyllä itekin mutta pääsääntöisesti valmentajan viestin jälkeen.”*

### 5.3 Asiakkaiden kokemukset sovelluksen tuesta arjen tapojen muutoksessa

Asiakkaat kokivat, että sovelluksesta oli hyötyä tapamuutoksen välineenä. Sen suurimpia hyötyjä oli asioiden näkyväksi tekeminen, muistuttaminen, rohkaisu sekä se, että seuraaminen ja kirjaaminen järjestelmään vaikutti käytännön tekemiseen. Sovellus ja sen käyttäytyminen vaikuttivat kahden asiakkaan mukaan siihen, miten käyttäytyi eli valitsi esimerkiksi terveellisempää syötävää, koska joutui kirjoittamaan sen ylös.

*”En tiedä auttaako sovellus, mutta toisaalta pistää miettimään, kun kirjaa ja sitten pyrkii elämään niin, että voi kirjata. Kun on joutunut kirjaamaan, on*



*auttanut jatkamaan ja ylläpitämään, että on pitänyt mielessä ja se, että ei ole lopahtanut.”*

*”Uskon, että tällainen mobiiliappi toimii tavoitteiden saavuttamisten ja tapamuutoksen tukena.”*

Kaksi haastateltua asiakasta kertoi seurannan myös kääntyneensä itseä ja omia tavoitteita vastaan ja siitä tuli rasite.

*”Jossain vaiheessa tuli rasite. Alkuun kirjaili päivittäin ja pääsi asiaan kiinni mutta sitten siitä tuli itselle rasite ja se nousi probleemana esille.”*

Yhdessä haastattelussa nousi selvästi esille, että sovellus on toimivampi fyysisten tavoitteiden ja tapamuutosten kannalta kuin psyykkisten tavoitteiden kannalta. Asiakkaan kokemuksen mukaan tätä tukivat myös monet seurattavat arvot, kuten uni, liikunta ja ruokailut. Henkisen puolen ja psyykkisiin muutoksiin panostettaessa sovelluksesta ei koettu saavan niin vahvaa tukea, koska sovelluksessa ei koettu siihen nähden selkeitä ominaisuuksia, joita voisi seurata ja kirjata.

Asiakkaat kokivat, että valmennusalusta ja sovellus toimivat hyvin valmennuksen osana, yhdessä valmentajan tuen kanssa. Yhteistyö ja keskustelut valmentajan kanssa koettiin tärkeäksi, jotta myös sovelluksesta ja sen seurantamahdollisuuksista saatiin enemmän hyötyä. Asiakkaat näkivät tärkeänä, että valmennuksessa oli sovittu yhteiset pelisäännöt ja seurantatavoitteet sekä miten niihin reagoidaan valmentajan puolesta. Asiakkaat esittivät toiveita valmentajan aktiivisemmista yhteydenotoista sekä kommentoinneista tai kuittauksista asiakkaan eri kirjauksiin. Näitä asioita haastatellut asiakkaat kuvasivat seuraavasti:

*”Myös valmentaja pääsee tsekkaamaan, miten olen suoriutunut.”*

*”Tulee määritellä ja yhdessä sopia tavoitteet valmentajan kanssa, jotta saa enemmän irti ja vuorovaikutus toimii.”*

*”Kyllähän se ok toimii. Laitteen kanssa toimiminen on aika musta-valkoista mutta sitten kun valmentajan kanssa puhuu ja käy niitä läpi, niin sitten se toimii. Yksistään se laite ei ohjaa mihinkään.”*

*”Ruokapäiväkirjaa on kokeillut. Mun ja valmentajan suhteeseen ei kuulu ruokapäiväkirjan analysointi, jonka vuoksi jää vajaaksi. Tämä mietityttää, miksi sitten täyttäisi.”*

#### 5.4 Valmentajan kokemukset asiakkaan saamista hyödyistä muutoksessa

Haastateltuja valmentajia oli kaksi (n=2), joista toinen nainen ja toinen mies. Valmentajat kokivat, että asiakkaan oma aktiivisuus nousee esille sovelluksen käytön myötä. Valmentajien mukaan aktiiviset ja aktiivisesti sovellusta käyttävät asiakkaat hyötyvät enemmän sekä sovelluksen ominaisuuksista että itse valmennuksesta. Asiakkaiden tavoitteiden saavuttamisessa sovellusta ei nähty ensisijaisena tai olennaisena tekijänä. Tapamuutoksissa onnistumisen ja tavoitteiden saavuttamisen koettiin liittyvän enemmän muihin asioihin, kuten muutosvaiheeseen, elämäntilanteeseen ja aktiivisuuteen. Valmentajat näkivät sovelluksen kuitenkin hyvänä tukena asiakkaalle ja tekevän heille näkyväksi tapojen muutokseen liittyviä asioita.

*”Ei eroa tavoitteiden saavuttamisen kannalta.”*

*”Valmennuksellisesti se ratkaiseva ei ole se alusta vaan se prosessi, joka vaatii enemmän nyt aktiivisuutta.”*

Valmentajat kuvasivat, että uusi valmennusalusta esisijaisesti tuki valmentajan toimintaa sekä ohjasi valmennusprosessia, joka vaikutti positiivisesti myös asiakkaan suuntaan. Valmennusalusta ja sovellus auttoivat valmennusprosessin hallussa pysymisessä ja toteutumisessa suunnitelman mukaan. Tämä koettiin positiivisena muutoksena verrattuna aikaisempaan tapaan toteuttaa valmennusta ja siihen liittyviä toimia.

*”Valmennuksellisesti ei niin suuresti eroa. Tämä on ehkä valmentajan kannalta suurin hyöty toimintaa ohjaava enempi, positiiviseen suuntaan.”*

Sovelluksen ominaisuuksien koettiin tekevän näkyväksi asiakkaiden toimintaa valmennukseen kuuluvien puheluiden välisenä aikana, mikä helpotti myös asiakkaan ohjaimista. Tämä edellytti, että asiakas kirjasi itse aktiivisesti merkintöjä, jotka näkyivät valmentajalle. Muutamassa tapauksessa valmentajat kokivat, että tarkka seuraaminen ja

asioiden kirjaaminen ylös kääntyivät asiakkaiden tavoitteita vastaan ja kävivät rasitteeksi. Tällöin koettiin parempana vähentää kirjaamista ja seuraamista. Toinen valmentajista, kuvasi asiaa seuraavalla tavalla:

*”Jos on ihmisiä, jotka kokee kirjaamisen työlääksi, niin sitten on joutunut toteamaan, että tämä ei nyt auta sua tässä muutoksessa vaan on ehkä enemmän rasite.”*

## 5.5 Valmentajien kokemus valmennusalustan toimivuudesta valmentajan työkaluna

Molemmat valmentajat olivat sitä mieltä, että lähtökohtaisesti valmennusalusta toimii hyvin valmentajan työkaluna. Oleellista oli, että kaikki tieto oli yhdessä samassa järjestelmässä. Valmentajat kokivat joidenkin ominaisuuksien olevan kankeita käyttää ja osa järjestelmän ominaisuuksista koettiin yrityksen toteuttaman valmennuksen kannalta hyvin epäolennaisiksi. Yhtenä esimerkkinä valmentajan kalenterinäköymä, joka koettiin hankalaksi ja vaikeakäyttöiseksi.

Valmentajat kokivat, että järjestelmä oli haasteellinen käyttää silloin, jos prosessissa tapahtui muutoksia tai muutos tuli toteuttaa yhden henkilön kohdalla. Jo määriteltyjä prosesseja oli vaikea muuttaa valmennusalustalla. Tätä haastoi myös järjestelmässä käytetty terminologia eli kieli, joka koettiin hieman vaikeaselkoisena, eikä helpottanut valmentajan työtä. Esimerkkinä tilanne, että asiakas haluaisi keskeyttää valmennuksen. Tähän toimintoon liittyy useita komentoja kuten, esimerkiksi ”inaktivoi”, ”poista asiakas yrityksestä” tai ”poista asiakas valmennuksesta” ja jokainen komento toteuttaa erilaisen toiminnon. Sovelluksessa käytetty terminologia ei ohjaa oikeaan suuntaan, vaan tulee tietää, mitä mikäkin toiminto tekee. Käytetyn terminologian vuoksi loogisimmalta vaikuttava vaihtoehto ei välttämättä ole tilanteeseen nähden oikea.

Sovelluksessa koettiin valmentajien mukaan olevan useita toiminnallisia ja rakenteellisia ominaisuuksia, joita tulisi kehittää Prevenian valmennustyyliin sopivammaksi. Välitavoitteet tulisi olla selkeämmin näkyvillä esimerkiksi mobiilisovelluksen ensimmäisellä sivulla. Osa seuranta-arvoista on epäoleellisia Prevenian valmennuksen kannalta, kuten jotkin mittarit, jotka ovat selkeästi suunnattu kehonmuokkauksen tarpeisiin. Valmentajalle asiakashallinnan kannalta olisi tärkeää nähdä kaikki viikkotehtävät helposti koottuna yhdeltä näkymältä. Push-ilmoitusten puuttuminen joidenkin asiakkaiden kohdalta oli huomattava.

tava puutos, koska silloin asiakas ei välttämättä nähnyt viestiä. Tästä aiheutui valmentajille lisätyötä, kun he joutuivat olemaan asiakkaaseen yhteydessä eri välineellä esimerkiksi puhelulla tai tekstiviestillä ja kysymään tilannetta tai oliko viesti tullut perille.

Suurimpina hyötyinä valmennusalustasta valmentajat näkivät prosessin hallinnan ja järjestelmän ohjaavuuden. Tämän koettiin muuttaneen työtä positiiviseen suuntaan ja vaikuttavan asiakkaiden valmennuskokemukseen positiivisesti. Viestintävälineenä sovellus toimi valmentajien kokemuksen mukaan hyvin mutta pieniä lisäominaisuuksia tai toimintoja siihen kaivattiin, kuten mahdollisuutta kommentoida asiakkaan merkintöjä esimerkiksi liikuntasuoritusta tai ruokapäiväkirjaa. Tärkeänä valmentajat näkivät, että tieto pysyi ja oli nähtävillä samasta paikasta.

Yhtenä merkittävänä hyötynä valmentajat pitivät sitä, että valmennusalusta teki näkyväksi valmennuspuheluiden välillä kuluneen ajan. Tämä toki edellytti asiakkaalta aktiivisuutta ja seurattavia ominaisuuksia sekä kirjaamista. Muutenkin asiakkaiden aktiivisuus tai passiivisuus näkyi aikaisempaa paremmin, koska järjestelmä näytti esimerkiksi, onko video katsottu tai tehtävään vastattu.

Pyydettyäessä kuvailemaan, miten on käyttänyt valmennusalustaa, valmentajan kuvauksesta nousi esille perusominaisuuksia, jotka toimivat arkikäytössä.

*”Edellisen viikon suunnitelma loppuviikosta, avaan ihmisen sivun ja katson mitä sinne on merkitty. Avaan kalenterin, koska siinä näkyy kaikki tehtävät yhdestä ikkunasta. Katson tehtävän ja mitä tulee tehdä seuraavalla viikolla. Katson aina mitä on tapahtunut edellisen viikon aikana valmennuksen välillä.”*

## 6 Pohdinta

### 6.1 Tulosten tarkastelu

Tutkimuksen tavoitteena oli saada varmuus, onko valmennusalustan ja mobiilisovelluksen käyttöä tarkoituksenmukaista jatkaa yrityksen ensisijaisena valmennusvälineenä. Kumpikin valmentajista oli sitä mieltä, että sovellus on ehdottomasti potentiaalinen ja tässä vaiheessa sen käyttöä kannattaa jatkaa. Myös haastateltujen asiakkaiden mielestä

järjestelmän käyttöä kannattaa jatkaa ja kehittää. Valmentajat pystyivät vertaamaan tämän valmennusalustan käyttöä aikaisempaan tapaan toteuttaa valmennusta. Asiakkailla puolestaan ei ollut kokemusta ilman tätä valmennusalustaa ja sovellusta toteutettavasta valmennuksesta. Haastatteluissa esiin nousseisiin kokemuksiin saattoi vaikuttaa se, että itse valmennusprosessia kehitettiin ja muutettiin ennen tämän valmennusryhmän alkua. Osa positiiviseksi koetuista muutoksista saattoivat johtua enemmän valmennusprosessin kehittämisestä kuin itse valmennusalustasta ja sovelluksesta.

Eniten asiakkaat hyödynsivät järjestelmää valmennusvideoiden katseluun ja valmentajien lähettämien tehtävien tekoon sekä valmentajan kanssa viestittelyyn. Asiakkaat käyttivät sovelluksen seurantaominaisuuksista eniten unen, liikuntasuoritusten ja ruokapäiväkirjojen kirjaamista. Fiiliksen seuranta- ominaisuutta ei ainakaan asiakkaiden haastattelujen perusteella käytetty kovinkaan paljoa, eikä esimerkiksi tavoitteiden kirjaamisesta tai välitavoitteiden asetteluista mainittu haastatteluissa. Asiakkaiden puolelta suurimpana puutteena nousi esille se, ettei omaa älylaitetta, kuten sykemittaria tai aktiivisuusranneketta voitu yhdistää valmennuksessa käytettävään sovellukseen eli tiedon siirroliset haasteet. Se, että järjestelmään ei voitu liittää toista sovellusta tai älylaitetta vähensi järjestelmän käyttöä.

Järjestelmältä toivottiin asiakkaiden puolelta enemmän toiminnan ohjaamista, kuten muistutuksia, hälytyksiä tai ohjeita. Esimerkiksi, jos asiakas kirjasi kokonaisen ruokapäivän olisi toivottu, että sovellus pystyisi siitä laskemaan esimerkiksi kalorit ja joitakin merkittävämpiä arvoja ja antamaan palautetta onnistumisesta. Toiminnallisista ominaisuuksista toivottiin esimerkiksi mahdollisuutta lähettää valokuvia viestinä, tämä ei onnistunut vaan asiakas joutui halutessa lähettämään valokuva multimediamviestinä.

Tapamuutoksen tukena mobiilisovellus toimi siinä mielessä, että se kulkee mukana ja on ajasta ja paikasta riippumaton. Se on muistuttaja, tsemppari ja seurannan väline. Mobiilisovellus ja siihen kirjatut tiedot tekevät asiat näkyviksi ja auttavat havainnoimaan ongelmakohtia ja sitä kautta puuttumaan asioihin tekemisen kautta. Yksistään sovellusta ei pidetty toimintaa ohjaavana mutta valmentajan tuella ja asioiden läpikäymisellä sovelluksesta koettiin saavan enemmän hyötyä. Kirjaaminen ja seuraaminen myös itsessään muuttavat käyttäytymistä ”terveellisempään” suuntaan. Joten sitä kautta mobiilisovelluksesta on hyötyä tapamuutoksesta. Huomioitavaa kuitenkin, että tarkka seuraaminen saattaa jossakin tilanteissa kääntyä itseään vastaan ja aiheuttaa turhautumista ja paineita. Tämän vuoksi mobiilisovellus ei sovellu kaikille kaikissa tilanteissa.

Valmennusalusta ja sovellus koettiin molempien osapuolten, sekä valmentajien että asiakkaiden taholta olevan toimiva viestintäväline. Isona etuna koettiin, että kaikki tieto löytyi samasta paikasta ja niihin pystyi tarvittaessa palamaan. Joitakin rakenteellisia ja toiminnallisia puutteita löytyi, joihin molemmat osapuolet kiinnittivät huomiota. Esimerkkinä asiakkaat toivovat valmentajilta kommentointia kirjattuihin liikuntasuorituksiin tai ruokapäiväkirjaan ja valmentajat olisivat halunneet käydä näitä kommentteja, hymiötä tai peukutuksia merkitsemässä mutta järjestelmä ei sitä mahdollistanut. Push-ilmoitusten puuttuminen toiminnallisena häiriönä koettiin sekä valmentajien ja asiakkaiden puolesta häiritseväenä.

Asiakkaat näkivät valmennuksessa käytetyn sovelluksen palvelevan enemmän fyysisten ominaisuuksien kautta tapahtuvaa muutosta ja tavoitteita eikä niinkään henkisen puolen tavoitteita. Tämä on tärkeä asia huomioida valmennusta kehittäessä ja sovittaessa yhdessä, miten ja mitä sovelluksen osa-alueita on tilanteen kannalta oleellista käyttää. Tavoitteiden saavuttamisen kannalta oli merkitystä sillä, että jos asiakas kirjasi ja seurasi aktiivisesti jotain tavoitteita tai seuranta-arvoja valmentaja pääsi näkemään merkinnät. Tämä teki näkyväksi valmennuspuheluiden välistä aikaa ja auttoi valmentajia ohjaamisessa mutta myös asiakkaat kokivat, että on hyvä, että valmentaja pääsee seuraamaan, mitä toimia on tehty puheluiden välissä. Tällä tavoin sovelluksesta oli hyötyä tapamuutoksen tukena.

Tämä opinnäytetyö käsittää tietyn yrityksen valmennusmallin, tietyn valmennusryhmän sekä tietyn järjestelmän. Näin ollen tulokset ovat yleistettävissä vain osittain samantyyppisiin tilanteisiin. Opinnäytetyön tuloksia on mahdollista yleistää elämäntapamuutoksen ja jonkin mobiilisovelluksen käyttämiseen mutta vain yleisellä tasolla. Tutkimuksen kannalta on mahdotonta erottaa, mitkä asiat kumpuavat valmennuksesta ja mitkä sovelluksesta ja mihin asioihin vaikuttavat valmennukseen osallistuvien yksilöiden ominaisuudet. Tämän vuoksi tulokset ovat täysin yleistettävissä vain Prevenia Health Oy:n kyseiseen valmennukseen ja valmennusryhmään.

## 6.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen arvioinnissa käytetään perustana tulkinnan yleistämistä sekä tutkimuksen luotettavuutta. Tutkijan yleistettävyyden taito näkyy tutkimuksen aikana siinä, että on osaa tulkita yksittäistä tapausta yleisemmällä tasolla. On tärkeä huomioida,

että yleistettävyyttä tehdään laadullisessa tutkimuksessa nimenomaan tulkinnasta ei tutkimusaineistosta. (Vilkkä 2005: 157-158.)

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin on esitetty erilaisia vaihtoehtoja. Kriteereitä voivat olla uskottavuus, siirrettävyys, riippuvuus ja vahvistettavuus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017: 197-198.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin kuuluu oleellisena, että luotettavuuden arviointi ja tutkimuksen tekeminen kulkevat koko ajan käsikädessä, niitä ei voi erottaa toisistaan. Laadullinen tutkimus on ainutlaatuista ja sen toistettavuus samanlaisena on mahdotonta. Luotettavuuden arviointiin kuuluu, että tukijan on pystyttävä tekstissä, mistä valinnat ovat nousseet ja miten lopullisiin ratkaisuihin on päädyt. Samoin tulee myös arvioida tavoitteiden näkökulmasta tulosten toimivuutta ja tarkoituksen mukaisuutta. Luotettavuutta arvioitaessa on myös otettava huomioon tutkijan puolueettomuus. (Vilkkä 2005: 158-159.)

Tässä opinnäytetyönä toteutetussa tutkimuksessa tekijällä oli kiinteä suhde järjestelmään sekä yritykseen, mikä saattaa vaikuttaa tutkimuksen puolueettomuuteen. Toisaalta tekijällä ei ollut itsellä kokemusta järjestelmän käytöstä, joten suhtautuminen siihen oli neutraali. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa se, että tutkimusjoukko eli haastatellut asiakkaat olivat kaikki suhteellisen aktiivisia ja samaa sukupuolta, ikäjakauman ollessa pieni. Tämä vaikuttaa eniten tulosten luotettavuuteen ja yleistettävyyteen. Myös haastattelijan eli opinnäytetyön tekijän kokemattomuus vaikutti tuloksiin ja haastattelujen kuljettaminen kehittyi vasta haastattelujen toteuttamisen myötä. Aineistonanalyysin vaiheessa oli vaikea erottaa aineistosta asiat, jotka koskivat puhtaasti järjestelmää ja mitkä liittyivät kokonaisuudessa käytyyn valmennukseen.

Tutkimustulosten luotettavuutta arvioitaessa puhutaan yleisesti tutkimuksen reliabiliteetista ja validiteetista. Näistä reliabiliteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimus mittaa aina samaa asiaa. Reliabiliteettia kuvaat sanat ”käyttövarmuus” ja ”luotettavuus”. Validiteetti puolestaan tarkoittaa tutkimuksen pätevyyttä eli sitä, että tutkimus mittaa juuri niitä asioita, joita sen on tarkoituskin mitata. (Paaso, 2008.) Kuten aikaisemmin mainittu tässä työssä reliabiliteettiin vaikuttaa tietty satunnaisesti valikoitunut ryhmä sekä toimintaympäristö eli tietty yritys ja yrityksen toteuttama valmennusmalli. Tämän vuoksi tutkimustulokset eivät ole täysin yleistettävissä muihin vastaaviin valmennuksiin. Lisäksi toistettaessa tutkimus, tulokset saattaisivat olla hyvinkin erilaisia riippuen valmennukseen osallistuvien asiakasryhmien rakenteesta.

Validiteettia voivat heikentää tutkijan oman asenteet ja esimerkiksi ymmärtäminen (Paaso, 2008). Tässä opinnäytetyössä oli havaittavissa, että opinnäytetyön tekijän haastattelutaidot kehittyivät pitkin matkaa, mikä saattoi etenkin alussa vaikuttaa haastattelusta saatuihin vastauksiin. Esikyselyn järjestäminen ja haastattelurungon testaaminen olisivat lisänneet tutkimuksen validiteettia.

Tieteellisen tutkimuksen eettinen hyväksyttävyys ja luotettavuus sekä uskottavuus edellyttää, että tutkimus suoritetaan hyviä tieteellisen käytännön tapoja noudattaen. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat muun muassa se, että tutkimuksen aikana noudatetaan rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta, niin tulosten esittämisessä, tallentamisessa kuin arvioinnissakin. Tutkimus tulee olla suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti. Eettiseltä näkökannalta etenkin on tärkeä määritellä tutkimusryhmän oikeudet, vastuut ja velvollisuudet sekä aineistojen säilyttämistä koskevat kysymykset tulee olla määritetty, kirjattu ja kaikkien osapuolten hyväksymällä tavalla. Raportoinnissa peräänkuulutetaan avoimuutta ja muiden tutkijoiden työn ja saavutusten asianmukaista huomiointia. Tutkimuksessa tulee käyttää tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. (TENK 202: 3.)

Tieteellisen tutkimuksen kriteerit on tarkasti määritelty mutta käytännön kehittämistyössä noita kaikkia luotettavan tutkimuksen kriteereitä saattaa olla usein vaikea täyttää. Tämä ei poissulje sitä, etteikö vastuullisessa kehittämistoiminnassa eettiset kysymykset olisi tarkasti huomioitu. Kehittäjän velvollisuutena on pyrkiä luotettavaan tuloksiin ja torjua virheellisiä tulkintoja ja eettiset kysymykset tulisikin huomioida kaikissa kehittämisprosessin vaiheissa. (Toikko – Rantanen 2009: 128.) Tutkijoiden eettisiin vaatimuksiin kuuluu, että tutkijan on oltava aidosti kiinnostunut uuden informaation hankkimisesta. Lisäksi hänen on paneuduttava tunnollisesti alaansa, jotta kaikki informaatio olisi niin luotettavaa kuin mahdollista, unohtamatta rehellisyyden vaatimusta eli hän ei saa syyllistyä vilpin harjoittamiseen. (Kankkunen - Vehviläinen-Julkunen 2017: 211.)

Tässä opinnäytetyössä tutkimuksen tarve lähti yrityksen tarpeesta testata ja kokeilla uutta sähköistä valmennusalustaa ja sen tarjoamaa mobiilisovellusta valmennuksen apuvälineenä sekä valmentajan työkaluna. Tutkimussuunnitelma laadittiin ja tutkimuslupa haettiin Prevenia Health Oy:ltä. Tutkimuslupa myönnettiin 1.4.2019. Tutkimuksen toteuttaja oli aidosti kiinnostunut aiheesta, koska oli toiminut kyseisessä yrityksessä valmentajana, ollut mukana rakentamassa yritykselle verkkokurssia ja aito toive oli oppia hyödyntämään teknologian uusia keinoja.



Eettisissä vaatimuksissa neljäntenä kohtana mainitaan vaaran eliminoiminen eli sellaista tutkimusta ei tule toteuttaa, joka voi tuottaa kohtuutonta vahinkoa ja viidentenä kohtana ihmisarvon kunnioittaminen (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2017: 212). Tämän opinnäytetyön osalta tämä asia huomioitiin suunnittelupalaverissa, jossa mietittiin osallistuvien mahdollisuutta sekä taitoja käyttää uutta järjestelmää. Lisäksi palaverissa todettiin, että valmennus on täysin vapaaehtoista ja saa keskeyttää missä vaiheessa vain, kuten yrityksen käytäntöihin kuuluu. Valmennus on turvallista, koska se tapahtuu valmennettavan omien voimavarojen ja toiveiden pohjalta. Valmennusalustan ja sovelluksen puolesta turvallisuus on huolehdittu järjestelmän toimittajan puolesta. Toimittaja on luotettava ja tietoturva on huomioitu sekä ajantasainen. Tietoturvaan liittyvät asiat ovat aukikirjoitettu toimittajan palvelukuvauksessa ja asiallisesti selvitetty.

Tutkijan eettisten vaatimusten mukainen kollegiaalinen arvostus (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2017: 212) otettiin huomioon siinä, että suunnittelupalaverissa käytiin läpi vastuuhenkilön tehtävät, projektin alustava aikataulu, tarvittavat muut resurssit sekä sovittiin seuraavien välikatsausten aikataulusta. Testausvaiheessa muut valmentajat osallistuvat uuden järjestelmän käyttöön ja opinnäytetyön tekijä toimi vastuuhenkilönä, koska on siirtänyt valmennuksen uudelle alustalle sekä huolehti muiden valmentajien perehdytyksestä ja ohjauksesta uuteen järjestelmään. Opinnäytetyöntekijän työsuhteen muuttuessa vastuualueet määriteltiin uudelleen ja vastuu siirtyi enemmän yrityksen toimitusjohtajalle sekä valmentajille. Tilanteen raportointi ja järjestelmän käytön välikatsaukset tapahtuivat yrityksen sisäisissä palavereissa, joihin tämän opinnäytetyön tekijä ei enää osallistunut. Säännölliset palaverit ja raportointi projektin etenemisestä ovat tärkeitä, ja auttavat pitämään yrityksen muun henkilöstön tilanteen tasalla hankkeen etenemisestä ja samalla vahvistaa myös luotettavuutta.

Toteutusvaihe suoritettiin niin, että yrityksen valmentajat ottivat käyttöön uuden sähköisen alustan ja siihen liittyvän mobiilisovelluksen ja käyttivät sitä normaalin valmennuksen aikana. Tämän jälkeen haastateltiin sekä valmentajia että valmennukseen osallistujia. Sisällön analyysin perusteella pyrittiin saamaan vastuksia, tukeeko tällainen mobiilisovellus elämäntapamuutoksia ja siihen liittyvää ohjausta. Tässä vaiheessa huomioitiin hoitotieteellisen tutkimuksen eettistä ohjeistusta eli kunnioitettiin tietoiseen suostumukseen perustuvaa osallistumista, minimoitiin mahdolliset haitat ja edistettiin hyvää, ymmärrettiin ja arvostettiin erilaisuutta, varmistettiin samanarvoinen kohtelu ja suojeltiin yksityisyyttä mahdollisimman hyvin (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2017: 218-219).

Viimeiset kohdat tutkijan eettisistä vaatimuksista ovat sosiaalisen vastuun vaatimus tutkijalle, joka pitää sisällään, että tutkijan tulee vaikuttaa siihen, että tieteellistä tietoa käytetään eettisten vaatimusten mukaisesti sekä ammatinharjoittamisen edistäminen eli tutkijan tulee edistää tutkimuksen tekemisen mahdollisuuksia (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2017: 212).

Edellä mainitut eettiset vaatimukset tulee huomioida opinnäytetyön loppuraportin jälkeen, jolloin tarkoituksena on päättää, ottaako yritys valmennusalustan jatkuvaan käyttöön. Samalla tarkoitetaan arvioida, millaista lisäarvoa mobiilisovellus tuo valmennuksella ja onko siitä jotain haittaa. Tarvittaessa myös mahdolliset jatkotutkimushankkeet tulevat mietintään. Mielenkiintoista olisi esimerkiksi tutkia vanhan mallisen valmennuksen ja uuden mobiilisovelluksen kanssa tehtävän valmennuksen tuloksia, onko niissä havaittavia eroja.

Terveyden edistämisen tärkeimpinä eettisinä perusteina pidetään ihmisarvon kunnioittamista, yksilöllisyyttä, itsemääräämisoikeutta, tasa-arvoisuutta sekä vastuullisuutta (Pietilä toim. 2012: 243-256). Prevenia Oy:n toteuttaman valmennuksen ensisijainen tarkoitus on terveyden edistäminen ja nämä asiat toteutuvat niin valmennuksessa kuin eri kehittämishankkeissa.

### 6.3 Johtopäätökset ja kehittämissuhteet

Johtopäätelmänä todetaan, että valmennusalusta ja siihen liittyvä mobiilisovellus todettiin toimiviksi työkaluiksi Prevenia Healthin valmennukseen. Niiden käyttöä tulisi jatkaa ja kehittää. Valmennusalusta tukee valmentajien työtä ja toimii hyvänä työkaluna ja viestintävälineenä. Itse järjestelmä todettiin pääsääntöisesti selkeäksi ja helppokäyttöiseksi, tosin käyttäminen vaati viitseliäisyyttä, koska tietoja joutui syöttämään manuaalisesti.

Valmennuksessa käytetyn sovelluksen käyttö nähtiin asiakkaiden puolesta palvelevan enemmän fyysisten ominaisuuksien kautta tapahtuvaa muutosta ja tavoitteita eikä niinkään henkisen puolen tavoitteita. Tämä on tärkeä asia huomioida valmennusta kehitettäessä ja valmentajien tulee ohjata sovelluksen käyttöä siten, että sitä pystytään hyödyntämään myös psyykkisten tavoitteiden saavuttamisessa. Valmentajien tulee huomioida henkilön tavoitteet ja tarkoitus valmennuksessa mukana oloon ja ohjeistaa sovelluksen käyttöä sen perusteella. Tällöin voi korostaa, mitkä ominaisuudet ovat hyödyllisiä ja mitä

voi jättää huomiotta. Näin sovellusta voidaan hyödyntää paremmin tavoitteiden saavuttamisessa.

Tämä oli ensimmäinen kerta, kun sovellusta käytettiin valmennuksen toteuttamiseen ja sen mahdollisuuksien hyödyntäminen ei ollut vielä optimaalista. Tulevaisuudessa on hyvä miettiä keinoja, miten nykyisillä ominaisuuksilla voidaan ohjata sovelluksen käyttöä enemmän Prevenian arvojen mukaiseen toiminnan ohjaukseen. Tulevaisuudessa valmentajien on tärkeä korostaa valmennuksen aluksi, että osa ominaisuuksista ei ole tarpeellisia ja nostaa sieltä asiakkaalle sopivat mittarit ja käydä läpi niiden käyttötarkoitus, miksi on hyvä seurata juuri tätä asiaa tai kirjata ylös näitä kohtia, mitä tavoitetta ne palvelevat. Samalla on hyvä myös kertoa, että järjestelmä ei toimi eikä ole tarkoitus toimia tarkkana mittarina, kuten monet muut sovellukset tai älylaitteet. Jotkin ominaisuudet ovat Prevenian valmennuksen kannalta epäolennaisia, jopa vääristäviä. Seurattavina mittareina on paljon tavoitteelliseen kehonmuokkaukseen liittyviä arvoja, kuten pohkeen ympäryksen mitta tai niskan paksuus, jotka poikkeavat täysin yrityksen valmennusperiaatteista. On huomioitava, että valmennusalustaa käytetään muualla paljon henkilökohtaisten valmentajien eli Personal Trainereiden työkaluna. Prevenian valmennuksen kannalta enemmän arvoa toisivat psyykkisen toimintakyvyn mittarit, fiiliksen seuranta, välitavoitteiden parempi näkyvyys ja mahdollisuus saada yhdessä valmentajan kanssa määritellyt arjessa toteutettavat toimet paremmin näkyviin sekä mahdollisuus saada ne kuitattua säännöllisesti.

Asiakkaat toivoivat enemmän hälytyksiä tai muistutuksia sekä enemmän toimintaa ohjaavia ohjeita tai kommentteja. Tällaisten toiminteiden lisääminen järjestelmään ja valmennusprosessiin on mahdollista ja niiden käyttöä tulevaisuudessa on hyvä miettiä. Samalla on syytä pohtia, mitkä kuuluvat valmentajan tehtäviin ja mitkä on mahdollista suorittaa järjestelmän kautta.

Monia kehitettäviä ominaisuuksia löytyi, osa niistä liittyi sovelluksen toiminteisiin, osa käytettävyyteen ja osa siihen, miten sovellusta osattaisiin paremmin hyödyntää valmennuksessa. Kehitettäviä toiminnallisia ominaisuuksia olivat muun muassa valmentajan kalenterinäkömän selkeyttäminen, valmentajien kommentointimahdollisuus asiakkaan merkintöihin, valokuvien lähettämismahdollisuus, prosessin muutoksen helpottaminen yksittäisen asiakkaan kohdalla ja toisen älylaitteen yhdistämisen mahdollisuus. Toimintahäiriöinä olivat muun muassa push-ilmoitusten puuttuminen ja häiriöt järjestelmän

käyttöön otossa, jolloin avasi aina uuden käyttäjän ja hävitti aikaisemmat tiedot sekä valmennusprosessin viikkojen meneminen sekaisin yhden asiakkaan kohdalla. Samoja kehittämisisideoita järjestelmän toimivuuteen löytyi asiakkailta sekä valmentajilta.

Tässä opinnäytetyössä haastateltu asiakasryhmä oli hyvin homogeenien, terveyssuuntautunut ja tottunut käyttämään erilaisia sovelluksia, myös terveyssovelluksia. Yleisesti ottaen Prevenian valmennukseen osallistuvilla henkilöiden koulutustausta on hyvin vaihteleva, ikäjakauma työuran molemmista päistä ja valmennukseen osallistujat voivat olla miehiä tai naisia. Tottumus erilaisten sovellusten käyttämiseen ja tietotekniset taidot ovat hyvin henkilökohtaisia ja vaihtelevat valmennukseen osallistujien välillä. Tämä saattaa asettaa valmennusalustan käyttöön otolle haasteita. Kuten kirjallisuuskatsauksessa kävi ilmi, etenkin iäkkäämmät, hieman alhaisemman koulutustason omaavat miehet ovat ryhmä, joka käyttää vähiten terveyssovelluksia. Näin ollen uuden sovelluksen käyttöönottoa Prevenian valmennuksessa täytyy punnita tarkasti, huomioiden asiakasprofiilit ja toiminta, johon terveyssovellusta halutaan käyttää. Tämä on myös iso asia mietittäessä Suomessa kansallisesti väestön ikääntymistä ja tarvetta tehostaa terveydenhuollon palveluita, joka väistämättä tarkoittaa tietotekniikan parempaa hyödyntämistä ja itseohjautuvuuden sekä vastuun lisääntymistä.

Mielenkiintoista olisi tulevaisuudessa tutkia, vaikuttaako älypuhelimien käyttöjärjestelmä esimerkiksi Android tai Apple jonkin terveyssovelluksen käyttökokemukseen ja onko käyttöjärjestelmällä vaikutusta tapojen muutoksen ja tavoitteiden saavuttamisen kannalta. Jatkotutkimusaiheena tämän opinnäytetyön perustella olisi hyödyllistä verrata Prevenian asiakkaiden valmennuksesta saatuja tuloksia niin sanotulla vanhalla valmennusmallilla ja tässä opinnäytetyössä tarkastellun uuden valmennusalustan sekä mobiilisovelluksen välillä.

#### 6.4 Ammatillinen kasvu

Eritasoista tutkimustietoa sekä muita julkaisuja aihealueeseen löytyy paljon. Opinnäytetyön tekijän ymmärtämys lisääntyi, miten suuresta asiasta mHealthin tai terveyssovellusten hyödyntämisestä on kyse ja mitkä paineet sillä on kehittyä entistä vaikuttavampaan suuntaan. Tähän kyseiseen aihealueeseen liittyy läheisesti moni muukin tutkimusaihe, kuten esimerkiksi itseohjautuvuuteen, käyttäytymiseen ja muistiin liittyvät asiat tai ympäristö, sosioekonomisuus, maan tai väestöryhmän vallitseva kulttuuri ja niin edelleen. Tä-

män moninaisuuden vuoksi onkin tärkeää asetella kysymykset oikein ja hakea aiheeseen liittyen monipuolista tietoa. Opinnäytetyötä varten tarkastellun teoreettisen viitekehysten tarkastelussa pyrittiin huomioimaan, että ei ajauduta ottamaan mukaan vain julkaisuja, jotka tukevat omaa tai tutkimuksen ajatusta ja sivuttaa kriittiset tai vastakkaiset näkemykset kokonaan. Tällaisen näkökannan helppouden vuoksi, asiaan joutui erityisesti kiinnittämään huomiota.

Ammatillisen kasvun näen ensisijaisesti olevan osan ensimmäistä kertaa tutkintoon opiskelevan opiskelijan ammatti-identiteetin ja ammatillisen pohjan luomista. Aikuisopiskelijana ja työelämässä mukana olleena näen ammatillisen kasvun olevan enemmän sitä, että osaa hyödyntää oppimaansa ja soveltaa sitä omaan työhönsä. Opinnäytetyöntekijänä koin tämän työn kautta saaneeni valmiuksia tutustua uusiin teknisiin sovelluksiin ja rohkeutta tarttua asioihin, jotka ovat oman mukavuusalueen ulkopuolella. Innostus tätä ajankohtaista ja kehittyvää alaa kohtaan kasvoi.

Toteutin tämän opinnäytetyön aikana ensimmäisen kerran haastattelututkimuksen, mikä oli erittäin mielenkiintoista ja opettavaista. Huomasin, että haastattelutaidot kehittyivät haastattelujen myötä ja sitä kautta myös tiedon saaminen aihealueesta lisääntyi. Koen kuitenkin, että olen vasta alkumetreillä haastattelututkimuksen tekijänä mutta mielelläni kokeilen ja hyödynnän oppimaani tulevaisuudessa. Haastattelujen toteuttaminen vaatii taitoa oppia kuuntelemaan ja olla esittämättä omia mielipiteitä mutta kuitenkin johdatella keskustelua eteenpäin.

## Lähteet

Alasaarela, Esko 2016. Hyvät ja huonot terveyssovellukset. *Moodi* 40 (2). 82-83. Sähköisesti luettavissa osoitteessa [http://portfolio-web.ess.fi/www/Moodi/2016Moodi\\_02/#/40/](http://portfolio-web.ess.fi/www/Moodi/2016Moodi_02/#/40/) Viitattu 29.12.2018.

Aromario, O. – Van Hoyeb, A. – Vuilleminc, A. - Foucautd, M. – Crozetd, C. - Pommiera, J. - Cambone, L 2019. How do mobile health applications support behaviour changes? A scoping review of mobile health applications relating to physical activity and eating behaviours. *Public Health*. Volume 175. 8-18. Sähköisesti luettavissa osoitteessa <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033350619302070?via%3Dihub> Viitattu 17.8.2019.

Bonn, Stephanie – Löf, Marie – Östernson Claes-Göran, Trolle Lagerros, Ylva 2019. App-technology to improve lifestyle behaviors among working adults - the Health Integrator study, a randomized controlled trial. *BMC Public Health* 7(1): 273. Sähköisesti luettavissa osoitteessa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6407203/> Viitattu 8.9.2019.

Bundy, Christine 2004. Changing behaviour: using motivational interview techniques. *Journal of the royal society of medicine* 97(44). Sähköisesti luettavissa osoitteessa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1308798/pdf/15239293.pdf> Viitattu 14.12.2019.

Chassandara, Mary – Lintunen, Taru – Hagger, Martin – Heikkinen, Risto – Vanhala, Mauno – Kettunen, Tarja 2017. An mHealth App for Supporting Quitters to Manage Cigarette Cravings With Short Bouts of Physical Activity: A Randomized Pilot Feasibility and Acceptability Study. *JMIR Publications* 5 (5). e 74. Sähköisesti luettavissa osoitteessa <https://mhealth.jmir.org/2017/5/e74/> Viitattu 8.9.2019.

Duhigg, Charles 2012. *Tapojen voima. Miksi käytäydymme niin kuin käytäydymme.* Helsinki: Basam Books.

Granqvist, Karoliina 2013. Hyvinvointiteknologia osana elämäntapaohjausta: Painonhallintaryhmään osallistuneiden kokemukset. *Opinnäytetyö.* Satakunnan ammattikorke-

koulu, fysioterapian koulutusohjelma. Sähköisesti luettavissa osoitteessa <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013120319642> Viitattu 29.12.2018

Granqvist, Karoliina – Keckman, Marjo. Tukeeko hyvinvointiteknologia elämäntapaohjausta? *Fysioterapia* 2013. 60 (7) .10-13.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2003. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Holmen, Heidi – Wahl, Astrid – Torbjørnsen, Astrid – Jenum, Anne Karen – Småsuten, Milada Cvanvarova - Ribu, Lis 2016. Stages of change for physical activity and dietary habits in persons with type 2 diabetes included in a mobile health intervention: the Norwegian study in Renewind Health. *BMJ open diabetes research & care* 4 (1). ppe 000193. Sähköisesti luettavissa osoitteessa <https://drc.bmj.com/content/4/1/e000193> Viitattu 31.12.2018

Hopia, Hanna – Heikkilä, Johanna – Lehtovirta Mikko 2016. Terveysten mobiilisovellukset – hyötyä vai huvia? *Tutkiva hoitotyö* 14 (1). 44-46.

Huber, Machteld - Knottnerus, André - Green, Lawrence - Van der Horst, Henriëtte - Jadad, Alejandro - Kromhout, Daan - Leonard, Brian - Lorig, Kate - Loureiro, Maria Isabel – Van der Meer, Jos - Schnabel, Paul - Smith, Richard - Van Weel, Chris – Smid, Henk 2011. How should we define health? *BMJ*. sähköisesti luettavissa osoitteesta <https://doi.org/10.1136/bmj.d4163> Viitattu 14.12.2019

Innokylä. 2015. Hyvinvointiteknologia. THL. Sähköisesti luettavissa osoitteessa <https://www.innokyla.fi/web/tyotila2204603/3-hyvinvointiteknologia> Viitattu 14.12.2019.

Kankkunen, Päivi – Vehviläinen-Julkunen, Katri 2017. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma pro.

Kannisto, Kati 2016. Evaluation of mobile telephone text message reminders for people with antipsychotic medication. Väitöskirja. Turun yliopisto. Sähköisesti luettavissa osoitteessa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-6486-0> Viitattu 29.12.2018

Kauppi, Kaisa 2016. Adherence to treatment in psychotic disorders: development of user-centered mobile health intervention. Väitöskirja. Turun yliopisto. Sähköisesti luettavissa osoitteessa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-6462-8> Viitattu 29.12.2018

Lilja, Kari 2017. Hyvinvointiteknologian määritelmää ja eettisiä perusteita etsimässä. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/handle/10024/133068> Viitattu 14.12.2019

Marttila, Jukka 2010. Muutosvalmius. Käypähoito. Duodecim. Sähköisesti luettavissa osoitteessa <https://www.kaypahoito.fi/nix01668> Viitattu 21.9.2019.

Mäkelä, Jaana – Punna, Mari – Sevón, Eija – Malinen, Kaisa 2018. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 242. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sähköisesti luettavissa osoitteessa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-475-6> Viitattu 29.12.2018

Mäkeläinen, Paula 2017. Etävalmennus tuo sujuvuutta terveydenhoitajan työhön ja auttaa asiakasta elämäntapamuutoksessa. Terveydenhoitaja lehti 50 (1). 26-27.

Niemelä-Nyrhinen, Jenni 2009. Factors affecting acceptance of mobile content services among mature consumers. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Sähköisesti luettavissa osoitteessa <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19561/9789513934859.pdf?sequence=1>

Paaso, Eija 2008 (päivitetty). Mittaaminen: Mittarin luotettavuus. KvantiMOTV – Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Sähköisesti luettavissa osoitteessa <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/luotettavuus.html> Viitattu 5.12.2019

Pentikäinen, Saara – Tanner, Hannu – Karhunen, Leila – Kolehmainen, Marjukka – Poutanen, Kaisa – Pennanen, Kyösti. Mobile Phone App for Self-Monitoring of Eating Rhythm: Field. JMIR Mhealth Uhealth 2019. 7 (3): e11490. Sähköisesti luettavissa osoitteessa <https://mhealth.jmir.org/2019/3/e11490/> Viitattu 17.8.2019.

Pirolli, Peter – Mohan, Shiwali – Venkatakrishnan, Anusha – Nelson, Les – Silva, Michael- Springer, Aaron 2017. Implementation intention and reminder effects on behavior



change in a mobile health system. Journal of medical internet research 19 (11). ppe397. Sähköisesti luettavissa osoitteessa <https://www.jmir.org/2017/11/e397/> Viitattu 31.12.2018

Prochaska, James – Velicer, Wayne 1997. The transteoretical model of health behavior change. Am J Health Promot. 12 (1): 38-48. Sähköisesti luettavissa osoitteessa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10170434> Viitattu 21.9.2019.

Recio-Rodriguez, José - Gómez-Marcos, Manuel - Agudo-Conde, Christina - Ramirez, Ignasi - Gonzalez-Viejo, Natividad - Gomez-Arranz, Amparo - Salcedo-Aguilar, Fernando - Rodriguez-Sanchez, Emiliano - Alonso-Domínguez, Rosario - Sánchez-Aguadero, Natalia - Gonzalez-Sanchez, Jesus - Garcia-Ortiz, Luis 2018. EVIDENT 3 Study: A randomized, controlled clinical trial to reduce inactivity and caloric intake in sedentary and overweight or obese people using a smartphone application. Medicine 97(2): e9633. Sähköisesti luettavissa osoitteessa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5943855/> Viitattu 8.9.2019.

Reponen, Jarmo – Kangas, Maarit – Hämäläinen, Päivi – Keränen, Niina 2015. Tieto- ja viestintäteknologian käyttö terveydenhuollossa vuonna 2014, Tilanne ja kehityksen suunta. THLn Raportti 12/2015. Oulun yliopisto.

Suvanto, Mari toim. 2014. Uusia malleja työelämän kehittämiseen. Tutkimuksellinen kehittämistyö ylempi AMK-tutkinnoissa. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sähköisesti luettavissa osoitteessa [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85931/2014\\_D\\_13\\_Uusia\\_malleja\\_tyoelaman\\_YAMK.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85931/2014_D_13_Uusia_malleja_tyoelaman_YAMK.pdf?sequence=2&isAllowed=y) Viitattu 27.5.2019

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2002. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsittely. Sähköisesti luettavissa osoitteessa [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Hyva\\_Tieteellinen\\_FIN.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Hyva_Tieteellinen_FIN.pdf) Viitattu 7.2.2019.

Toikko, Timo – Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere.

Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

WHO 1986. The Ottawa Charter for Health Promotion. sähköisesti luettavissa osoitteessa <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/> Viitattu 14.12.2019

Xie, Zhenzhen – Nacioglu, Ahmet – Or, Calvin 2018. Prevalence, Demographic correlates, and perceived impacts of mobile health app use amongst Chinese adults: Cross-sectional survey study. *mHealth and uHealth* 6 (4). pp.e103. Sähköisesti luettavissa osoitteessa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5945985/> Viitattu 30.12.2018

**Liite 1 Suostumuslomake****Suostumuslomake****Tutkimushaastattelu ja tutkimuksen tiedot**

Tervetuloa Prevenian terveystalvannukseen!

Terveystalvannus toteutetaan uudella sähköisellä alustalla, johon kuuluu myös matkapuhelimella käytettävä mobiilisovellus. Testaamme järjestelmän käyttöä terveystalvannuksessa ja toivoisimme saavamme tietoa ja käyttökokemusta järjestelmän toimivuudesta.

Suoritan Metropolia ammattikorkeakoulussa Terveystalvannuksen edistäminen YAMK tutkintoa ja teen tästä järjestelmän käyttöönotosta opinnäytetyöni. Tarkoituksena on selvittää, miten tämä mobiilisovellus käytännössä toimii ja tukeeko se arjen tapamuutosten tekemistä. Samalla on myös tarkoitus selvittää järjestelmän toimivuutta meidän valmentajien työkaluna ja Prevenian talvannuksessa.

Pyydän suostumustasi haastatella sinua talvannuksen loppuvaiheessa, puhelimessa tai videoneuvottelun välityksellä sekä nauhoittaa käytävän keskustelun aiheiston käsittelyä varten. Materiaalin säilytän luottamuksellisesti ja hävitän opinnäytetyön kirjallisen työn koonnin jälkeen. Kirjallisessa työssä ei tule julki, mitään yksilöiviä tunnistettavia tietoja vain ryhmäkohtaiset taustatiedot kuten ikä- ja sukupuolijakauma, työtehtävä/koulutustaso sekä lainauksia haastattelun tiimoilta järjestelmän käyttökokemuksiin liittyvistä asioista, siten ettei haastateltava ole millään tavalla tunnistettavissa. Opinnäytetyö julkaistaan sähköisesti Metropolian Theseus-järjestelmässä.

Haastattelu ei ole raskas, kestää arviolta noin 30 minuuttia ja noudattaa ennalta suunniteltua haastattelurunkoa. Osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista.

Toimin itse Preveniassa Terveystalvannustajana ja olen innoissani tästä uudesta järjestelmästä. Nyt tarkoituksena on selvittää tarkemmin, palveleeko se toivotulla tavalla ja sinulla on hieno mahdollisuus auttaa meitä talvannuksen kehittämisessä!

**Ellet halua osallistua tähän tutkimushaastatteluun, niin laita minulle viestiä tai sähköpostia.**

**Kiitos**

Ystävällisin terveisin

Inka Valtakoski

Terveystalvannustaja Prevenia Health Oy

inka.valtakoski@prevenia.fi

040 569 0238

## **Liite 2 Haastattelurunko**

### **Haastattelurunko**

Tutkimuskysymykset, joihin halutaan vastaus

*1. Minkälainen oli asiakkaiden käyttökokemus valmennuksessa käytetystä valmennusalustasta ja mobiilisovelluksesta?*

*2. Miten asiakkaat kokivat terveystalennuksessa käytetyn valmennusalustan tukevan terveyttä edistävien tapojen muutosta?*

*3. Millaisia hyötyjä valmentajat havaitsivat asiakkaidensa saavan valmennusalustan käyttämisestä tapojen muuttamiseen liittyen?*

*4. Miten valmentajat kokivat, että valmennusalusta ja siihen kuuluva mobiilisovellus toimivat valmentajan työkaluna?*

### **Taustakysymykset**

- Ikä (numeroina)
- Koulutustausta: peruskoulu, ammatillinen koulutus, ammattikorkea, yliopisto
- Asuinalue (maakunta)
- Käytätkö paljon erilaisia mobiilisovelluksia? Tarvittaessa jatkokysymys: matkapuhelimestani löytyy alle 5 sovellusta, matkapuhelimestani löytyy 5-10 mobiilisovellusta, yli 10

### **Teema 1. Valmennusalustan ja mobiilisovelluksen käytettävyys ja käyttökokemukset**

- Kerrotko, millaisia kokemuksia sinulla on tämän valmennusalustan ja mobiilisovelluksen käytöstä?
- Millä laitteella useimmiten käytit valmennussovellusta? Tarvittaessa jatkokysymys: en käyttänyt lainkaan, kännykällä, tietokoneella, tabletilla vai useammalla laitteella?
- Jos et ladannut mobiilisovellusta kännykkään, mikä siihen vaikutti?
- Millainen järjestelmä oli käyttää? Oliko järjestelmä helppokäyttöinen ja selkeä?
- Mitä olisit kaivannut lisää?
- Mitä käytit eniten ja miksi?
- Kuinka usein kirjasit tuloksia, kirjauduit järjestelmään tai muuten käytit sovellusta? Tarvittaessa jatkokysymys: päivittäin, 2-3 kertaa viikossa, 1 kerran viikossa tai harvemmin.

- Käytitkö järjestelmää itsenäisesti vai vain valmentajan kehotuksesta tai viestin jälkeen?

***Teema 2. Kokemukset mobiilisovelluksen ja valmennusalustan tuesta arjen elämäntapojen muutoksessa ja tavoitteiden saavuttamisessa***

- Millaisia muutoksia ja tavoitteita olet saavuttanut? Miten koit mobiilisovelluksen ja valmennusalustan auttavan arjen elämäntapojen muutoksissa?
- Mitkä ominaisuuksia käytit eniten?
- Mistä ominaisuuksista koit eniten hyötyä? Jatkokysymys: Miksi?
- Mitä olisit kaivannut lisää?
- Miten koit, että valmennusalusta ja tämä mobiilisovellus toimivat tällaisessa tapojen muutokseen pohjautuvassa valmennuksessa?
- Tuleeko mieleesi jotain muuta aiheeseen liittyen?

***Teema 3. Valmentajan kokemukset asiakkaan saamista hyödyistä***

- Miten olet kokenut, että valmennusalusta ja mobiilisovellus ovat soveltuneet valmennukseen?
- Millaisia hyötyjä koit, että asiakkaat saivat sovelluksen käyttämisestä omiin tavoitteisiinsa nähden?
- Mitä eroa havaitsit tämän valmennusalustan käyttäneiden asiakkaiden ja valmennusalustaa käyttämättömien asiakkaiden kesken?

***Teema 4. Valmennusalustan toimivuus valmentajan työkaluna***

- Miten toimi kokonaisuudessaan valmentajan työkaluna?
- Kuvaile, millä tavalla olet käyttänyt valmennusalustaa työssäsi?
- Millaiset ominaisuudet tukivat valmentajan työtä?
- Millaisia ominaisuuksia puuttui valmentajan työn näkökannalta?
- Kannattaako mielestäsi valmennusalustaa käyttää ja kehittää jatkossa tämän tyyppisessä valmennuksessa?

*Haastattelujen jälkeen päätelmä, otetaanko jatkuvaan käyttöön yrityksessä valmennuksen työkaluna.*

### Liite 3 Esimerkki aineiston pelkistämisestä ja luokittelusta

1. Asiakkaan käyttökokemus sovelluksesta			
Ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Pääkategoria
<p>”Ehkä aavistuksen laiska olen ollut käyttämään ja ehkä se on ollut aavistuksen hankala tai vaativa, kun sinne pitää lisätä aina asioita. Jäänyt sen vuoksi vähälle. Jokainen liikuntasuoritus lisättävä erikseen. Itellä äppi, joka liitetty aktiivisuusrannekkeeseen. Tämä suurin juttu.”</p>	Hankala ja vaativa käyttää, kun pitää syöttää erikseen tiedot.	Tiedon siirron haasteet.	Sovelluksen puutteet.
<p>”Ruokapäiväkirjaa on kokeillut. Mun ja valmentajan suhteeseen ei kuulu ruokapäiväkirjan analysointi, jonka vuoksi jää vajaaksi. Tämä mietityttää, miksi sitten täyttäisi.”</p>	Sovelluksen käyttäminen jäänyt vajavaiseksi.	Sovelluksen käytön määrittäminen valmennuksessa.	Valmennuksen ja sovelluksen yhteiskäyttö.
<p>”Mä latasin sen valmennuksen aluksi. Näytti hyvältä ja pikkuisen käytin mutta sitten hommasin älykellon, josta tieto latautuu kellon kanssa samaan äppiin. Se näyttää unen, liikunnan, askeleet ja niin pois päin.”</p>	Älykellosta tieto siirtyy suoraan.	Tiedon siirron haasteet.	Sovelluksen puutteet.
<p>”Samoin kun jonkinlainen uniseuranta on sykemittarissa, niin sitten niitä ei tule kirjattua tuohon toiseen, kun se on päällekkäistä tietojen siirtelyä äpistä toiseen.”</p>	Seurantatiedot toisesta laitteesta eivät siirry suoraan.	Tiedon siirron haasteet.	Sovelluksen puutteet.
<p>”Aluksi vähän hankala, kun sinne kirjautui, niin teki niin, että aloitti uuden. Eli kun kirjasi jotain, niin aloitti aina uuden ja kirjaukset meni aina eri paikkaan. Siinä meni pari viikkoa, että saatiin toimimaan niin kuin piti.”</p>	Sovelluksen toiminta alussa oli hankalaa, vei hetken aikaa ennen kuin toimi.	Sovelluksen toiminnan häiriöt.	Toimintahäiriöt.
<p>”Järjestelmä on ollut helppokäyttöinen ja looginen. Hyvin on onnistunut jälkikäteenkin mutta jotain omia tietoja ja kirjauksia, ne on löytynyt ja niitä on päässyt päivittämään.”</p>	Helppokäyttöinen ja tietojen muuttaminen onnistuu.	Positiivinen käyttökokemus.	Asiakkaan käyttökokemus.

2. Sovelluksen hyöty tapojen muutoksessa			
<p>”Ei ollut mitään selkeitä kohtia tai tavoitteita, joita olisi seurannut päivittäin. Eniten tuli käytyä katsomassa valmentajan videoita ja viestejä, vastailmassa niihin tehtäviin.”</p>	<p>Ei selkeitä tavoitteita, valmentajan viestit ja tehtävät.</p>	<p>Yhteiset pelisäännöt.</p>	<p>Sovelluksen ominaisuuksien hyödyntäminen valmennuksessa.</p>
<p>”Ruokapäiväkirjaa käytin ja se oli hyvä, se auttoi rytmittämään hyvin sitä päivää. Ehkä siihen voisi vielä lisätä jonkun äänimerkin, että tulis huomio, että on kulunut joku x-aika kun viimeksi syönyt. Se oli mitä jäin kaipaamaan”</p>	<p>Ruokapäiväkirja toimiva, olisi voinut lisätä vielä jonkin hälytyksen.</p>	<p>Hyödyllinen ominaisuus.</p>	<p>Ominaisuus, joista oli hyötyä tapamuutoksen kannalta.</p>
<p>”Oli tukea mutta ehkä jäi osin laihaksi.”</p>		<p>Käytön tehostaminen.</p>	<p>Sovelluksen ominaisuuksien hyödyntäminen valmennuksessa.</p>
<p>”Valmentaja lähettää elämäntapamuutokseen liittyviä videoita ja tehtäviä, jotka oon tehnyt järjestelmässä. On hyvä, että yhteydenotot valmentajan kanssa tapahtuu järjestelmän kautta.”</p>	<p>Hyvä viestintäväline valmentajan kanssa.</p>	<p>Viestintä.</p>	<p>Sovellus viestintävälineenä.</p>
<p>”Seuranta oli tärkeää ja se, että itselle tulee näkyväksi, että on nukkunut 5 tuntia.”</p>	<p>Unirytmien näkyväksi tekeminen.</p>	<p>Hyödyllinen ominaisuus.</p>	<p>Ominaisuus, joista oli hyötyä tapamuutoksen kannalta.</p>
<p>”Mun mielestä se on auttanut, koska mä tykkään pitää kirjaa mitä on tehnyt ja saavuttanut. Se on auttanut esim lisäämään liikunnan määrää. Ja se on ollut hyvä, että siellä on voinut seurata omaa fiilistä. Se on auttanut panostamaan uneen, kun sieltä näkee pitkällä ajanjaksolla, miten on mennyt.”</p>	<p>Kirjaaminen ja näkyväksi tekeminen liikunnan määrän, unen ja fiiliksen osalta.</p>	<p>Seuranta.</p>	<p>Sovelluksen antama tuki.</p>
<p>”Mulla ei ole sovittu mitään tiettyjä tavoitteita, että mitä sinne kirjaisin. Lähinnä olen nyt kattelut niitä videoita ja tehnyt tehtäviä, merkkailut sinne niitä liikuntasuorituksia. Ihan kokeellisesti välillä pistin nukkumisia ja ruokailuja.”</p>	<p>Ei selkeitä tavoitteita. Lähinnä käyttö valmennustehtäviin sekä kokeiden muita ominaisuuksia.</p>	<p>Yhteiset pelisäännöt.</p>	<p>Sovelluksen ominaisuuksien hyödyntäminen valmennuksessa.</p>
<p>”Tavallaan, kun täytti ruokapäiväkirjaa, niin tuntui olevan</p>	<p>Sovelluksen ominaisuuksien</p>	<p>Käyttötymisen muutokset.</p>	<p>Sovelluksen vaikutus käyttötymiseen.</p>

<p>tilivelvollinen ja sitä kautta sitoutui enemmän siihen muutokseen, kun piti kirjoittaa niitä ylös. Ja auttoi havaitsemaan.”</p> <p>”Tavoitteet ei ole olleet niinkään fyysisiä vaan enemmän henkisiä. Järjestelmä palvelis ehkä enemmän fyysistä puolta treenaamista tai muuta sellasta mutta kyllä se toimii myös henkisten tavoitteiden kanssa, kun sitä voi käyttää itsenäisesti ja se on sellainen helppo. Valmentajan videot ja tehtävät kuitenkin on.”</p> <p>”Jossain vaiheessa tuli rasite. Alkuun kirjaili päivittäin ja pääsi asiaan kiinni mutta sitten siitä tuli itselle rasite ja se nousi probleemana esille.”</p>	<p>hyödyntäminen sitoutti muutokseen ja auttoi havaitsemaan asioita.</p> <p>Sovellus paremmin hyödynnettävissä fyysisten tavoitteiden seurantaan.</p> <p>Sovellus voi myös käydä rasitteeksi ja kääntyä tavoitteita vastaan.</p>	<p>Seuranta.</p> <p>Käytön tehostaminen.</p> <p>Haitat.</p>	<p>Tavoitteiden huomiointiin ottaminen.</p> <p>Sovellus rasitteena tavoitteiden saavuttamisessa.</p>
<p><b>3. Valmentajien kokemukset asiakkaiden saamista hyödyistä</b></p>			
<p>”Aineiston ja videoiden löytäminen on helppoa, kun ne kaikki on siellä alustalla ja vain kirjautuminen sinne sisäsään, ettei tieto ole hajallaan sähköposteissa ja muissa.”</p> <p>”Jos on ihmisiä, jotka kokee kirjaamisen työlääksi, niin sitten on joutunut toteamaan, että tämä ei nyt auta sua tässä muutoksessa vaan on ehkä enemmän rasite.”</p> <p>”Valmennuksellisesti se ratkaiseva ei ole se alusta vaan se prosessi, joka vaatii enemmän nyt aktiivisuutta.”</p> <p>”Aktiivisuutta vaatii valmentavalta enemmän. Aktiiviset tekee sinne paljon merkintöjä itsenäisesti. Se, että järjestelmästä saa irti on ne aktiiviset ja ne siitä eniten hyötyy.”</p>	<p>Tieto tallessa ja löydettävissä yhdestä paikasta.</p> <p>Kirjaaminen voi olla työlästä, sovellus ei palvele kaikkia.</p> <p>Sovelluksen lisääminen vaatii enemmän aktiivisuutta asiakkaalta.</p> <p>Sovelluksen käyttäminen vaatii enemmän aktiivisuutta asiakkaalta.</p>	<p>Käytettävyys.</p> <p>Haasteet.</p> <p>Sovelluksen käyttäminen ja hyödyt.</p> <p>Sovelluksen käyttäminen ja hyödyt.</p>	<p>Keskitetty data.</p> <p>Sovellus rasitteena tavoitteiden saavuttamisessa.</p> <p>Aktiivisuuden lisääminen ja oppiminen.</p> <p>Aktiivisuuden lisääminen ja oppiminen.</p>
<p><b>4. Sovelluksen toimivuus valmentajan työkaluna</b></p>			



<p>"Suurin hyöty tulee kommunikointiin, jos ihminen on aktiivinen. Voi laittaa nopeasti lyhyenkin viestin, kuin laittais tekstin tai sähköpostin."</p> <p>"Kaikki on samassa tallessa, ne löytyy. Se on se isoin hyöty."</p> <p>"Kalenteri ja ohjelmointipohja, jossa prosessi on. Prosessi pysyy halussa."</p> <p>"Jos asiakas on laittanut kommentteja tai kirjauksia, niin ne näkyvät. Näitä voidaan kuljettaa valmennuspuhelun pohjalla, kun ne näkyvät hyvin. Kirjauksia voi hyödyntää valmennuspuheluissa. Tukevat valmennuskeskusteluissa, eikä ole vain valmennettavan muistin varassa. Eli toimii keskustelujen työkaluna ja valmennuksissa voi tehdä koontia jaksosta puheluiden välissä, mitä on tapahtunut."</p>	<p>Toimii hyvin nopeana viestintävälineenä.</p> <p>Kaikki tieto samassa paikassa.</p> <p>Prosessi pysyy paremmin hallussa.</p> <p>Mahdollisuus hyödyntää valmennuskeskusteluissa apuvälineenä ja tekee näkyväksi, mitä valmennuskeskusteluiden välissä on tapahtunut.</p>	<p>Kommunikointi/viestintä.</p> <p>Tiedon koonti.</p> <p>Ohjaa valmennusta.</p> <p>Tiedon koonti.</p>	<p>Hyvä viestintäväline.</p> <p>Keskitetty data.</p> <p>Laadun varmistaminen.</p> <p>Valmennuksen tuki.</p>
<b>5. Kehittämisehdotukset</b>			
<p><b>Valmentajien toiveet:</b></p> <p>"Jos katsoo esim valmennettavan ruokapäiväkirjaa, niin siihen itse pohjaan johon valmennettava on kirjoittanut, ei pääse kommentoimaan. Keskustelu ja viestikenttään voi kommentoida mutta ei esimerkiksi ruokapäiväkirjaan suoraan esim aamiaisen kohdalle, ei pääse kirjaamaan "että hei tässä tosi hyvä aamiainen. Olis hyvä, jos siihen rinnalle pääsis kirjaamaan kommentin. Sama muissakin ominaisuuksissa."</p> <p>"Siinä pitäis olla mahdollisuus pitää useita sivuja auki kerralla, että jos vaikka kirjoittaa viestiä, että näkis tavoitteet päällekkäisellä sivulla."</p>	<p>Valmentajien tulisi pystyä kommentoimaan suoraan asiakkaan kirjauksiin.</p> <p>Käytännön työn helpottuminen, kun voisi pitää useampia sivuja auki.</p>	<p>Toiminnalliset puutteet.</p> <p>Käytännön toiminnot.</p>	<p>Interaktiivisuus ja kommentointimahdollisuudet.</p> <p>Rakenteelliset puutteet.</p>

<p>"Terminologisesti on vähän hankala. Ei uskalla oikein painaa niitä näppäimiä, terminologia on niin hankala. Yksittäisiä tapauksia, ei päivittäisiä."</p> <p><b>Asiakkaiden toiveet:</b></p> <p>"Erilaisia liikuntasovelluksia alkaa olemaan aika monta ja tuskastuttavaa, kun jokainen antaa aika eri tietoa."</p> <p>"Hyvä sovellus mutta jotenkin haasteellinen vielä käyttää. Etenkin jos et ole kovin aktiivinen, niin miten saa helpomman käyttökokemuksen, kun ei löydy oikeaa kohtaa tai suoritusta. Voi rajoittaa käyttöä, kun saattaa tuskastua eikä löydä oikeaa kohtaa tai paikkaa, mihin ilmoittaa suorituksen."</p> <p>"Jossakin joutui klikkaamaan monta kohtaa, ennen kuin pääsi oikeaan kohtaan kirjautumaan suorituksen jälkikäteen. Olisi helpompi, että kirjautuisi automaattisesti, kun klikkaisi auki, että aloittaa harjoituksen ja sitten lopettaisi vain suorituksen sinne."</p>	<p>Sovelluksen käyttämä terminologia on hankalaa.</p> <p>Eri sovelluksia on paljon ja kaikki antavat eri tietoa.</p> <p>Jos sovellusta ei käytä paljoa, on vaikea löytää oikeaa kohtaa mihin kirjata ja seuranta saattaa jäädä.</p> <p>Joutuu menemään useasta kohdasta ennen kuin saa lisättyä jonkin asian.</p>	<p>Kieli.</p> <p>Tiedon hajanaisuus.</p> <p>Käyttökokemus.</p> <p>Käyttökokemus.</p>	<p>Ohjaavuuden kehittäminen.</p> <p>Sovellusten yhdistäminen.</p> <p>Käytettävyyden helpottaminen.</p> <p>Automaation lisääminen.</p>
<b>6. Jatkokäyttö</b>			
<p><b>Asiakkaan kokemukset:</b></p> <p>"Toimii hyvin tällaisessa valmennuksessa ja pientä jatkokehitystä. Uskon, että tällainen mobiiliappi toimii tavoitteiden saavuttamisten ja tapamuutoksen tukena."</p> <p>"Kannattaa jatkaa ja kehittää. Luo paljon mahdollisuuksia, kun valmentaja voi olla eri paikkakunnalla ja ite voi asua eri paikkakunnalla."</p> <p>"Ehdottomasti. Kehittämällä pohjaa saa taatusti hyvän työvälineen aikaseksi."</p>	<p>Toimii hyvin. Mobiilisovelluksista hyötyä tapamuutoksessa.</p> <p>Luo mahdollisuuksia, kun valmentaja ja valmentaja voi olla eri paikkakunnilla.</p> <p>Kannattaa jatkaa mutta tulee vielä kehittää.</p>	<p>Valmennuksen apuväline.</p> <p>Valmennuksen mahdollistaja.</p> <p>Valmennuksen apuväline.</p>	<p>Mobiilisovellus tapamuutoksen tukena.</p> <p>Ajasta ja paikasta riippumattomuus.</p> <p>Käytettävä työväline.</p>

<p>”On varmasti. Toki se riippuu toki varmasti myös valmennettavista ja heidän syistään olla valmennuksessa. Toki riippuu myös jokaisen omasta aktiivisuudesta.”</p>	<p>Käyttöä kannattaa jatkaa mutta sen hyödyt liittyvät myös asiakkaan ominaisuuksiin ja tarpeisiin.</p>	<p>Valmennuksen apuväline.</p>	<p>Asiakaskohtainen soveltaminen.</p>
<p><b>Valmentajan kokemukset:</b></p>	<p>On potentiaalinen järjestelmä mutta vaatii vielä kehittämistä.</p>	<p>Käytettävyyden lisääminen.</p>	<p>Valmentajan käyttöominaisuuksien selkeyttäminen.</p>
<p>”Paljon potentiaalia mutta edelleen paljon kankeutta. Mutta nyt jo tällaisenaan toimii ja ehdottomasti tulee jatkaa, ei missään tapauksessa kannata heivata pois.”</p> <p>”80% hyvä tässä vaiheessa, 20% on sellaisia puhtaasti mitkä vois olla toisella tavalla meidän työn kannalta.”</p>	<p>Suurin osa toimii mutta on ominaisuuksia, jotka eivät toimi tässä valmennuksessa.</p>	<p>Käytettävyyden lisääminen.</p>	<p>Hyödyllisimmät ominaisuudet.</p>