




Sillisalaatista applikaatioksi

Necto - Lantionpohjan lihaksia vahvistava applikaatio

Emilia Pulkkinen / 2020 / LAB - ammattikorkeakoulu, Muotoiluinstituutti



Muotoilijan tavoite on kuunnella, tarkkailla, ymmärtää, olla symppaattinen, tuntea empatiaa ja saada selkeä käsitys, joiden avulla hän voi tehdä näkymättömän näkyväksi.

- Hillman Curtis

Tiivistelmä

Opinnäytetyöni on lantionpohjan lihaksia vahvistava pelillinen applikaatio konsepti Necto, joka on suunniteltu palvelumuotoilun keinoja käyttäen ja yhteistyössä fysioterapeutti Anu Parantaisen kanssa. Applikaatio pitää sisällään yhden alalla olevan yrityksen värimaailman, mutta on kuitenkin erillinen konseptinsa antaen suuntaa sille millainen brändi puhuttelee parhaiten käyttäjiä.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli löytää palvelumuotoilun keinojen kautta käyttäjien tarpeet, sekä vastata niihin selkeästi ja käyttäjäryhmää puhuttelevasti. Lisäksi pyrin ratkaisemaan miten sillisalaatista, laajasta ja moniulotteisesta aiheesta, voidaan saada selkeä kokonaisuus, joka pitää sisällään käyttäjäliittymälle tärkeät asiat; palvelumuotoilun, käyttökokemus- ja käyttäjäliittymämuotoilun, mutta myös visuaalisen ilmeen.

Lopputuotos sisältää sovelluskonseptin rautalankamallin, visuaalisen ilmeen ja strategisia suuntaviivoja tulevalle digipalvelulle ja brändille.

Avainsanat:

Palvelumuotoilu
Käyttäjäliittymäsuunnittelu
Visuaalinen identiteetti
Hyvinvointiapplikaatio
Lantionpohjan lihakset

Abstract

My thesis is a game application concept Necto that strengthens the muscles of the pelvic floor, designed using service design tools and in collaboration with physiotherapist Anu Parantainen. The application includes the colour palette of one company in the industry but still has its own separate concept, giving direction to what kind of brand best appeals to users.

My thesis aimed to find the needs of users through the means of service design and to answer them clearly and in a way that appeals to the user group. In addition, I try to decide how "a herring salad" (eg. a mishmash); a broad and multidimensional topic, can be given a clear whole that includes things that are important to the user interface; service design, user experience and user interface design, but also visual appearance.

The final output includes an application concept wireframe model, a visual look, and strategic guidelines for the future digital service and brand.

Keywords:

Service design
User interface design
Visual identity
Health application
Pelvic floor muscles

Käsitteitä

Palvelumuotoilu:

Palvelumuotoilulla tarkoitetaan palveluiden kehittämistä, suunnittelua ja innovointia muotoilun menetelmin. Tavoitteena on palvelukokemuksen käyttäjälähtöinen suunnittelu, jonka tuotos, palvelu, vastaa sekä palvelun tarjoajan ja käyttäjän tarpeisiin ja tavoitteisiin.

Käyttöliittymä (user interface, UI):

Osuus ohjelmistosta (tässä tapauksessa mobiilisovelluksesta), jonka kanssa käyttäjä on vuorovaikutuksessa ja jonka käyttäjä näkee.

Käyttöliittymäsuunnittelu (user interface design, UI design):

mm. visuaalisen elementtien ryhmittely, lukusuunta ja toiminnallisuudet; mitä nappia painamalla tapahtuu mitään.

Käyttökokemussuunnittelu (user experience design, UX design):

Suunnittelussa varmistetaan, että suunnitelmassa käyttäjä pääsee tavoitteisiinsa helposti ja käyttöliittymäsuunnitelma vastaa käyttäjänsä tarpeisiin.

Käyttäjälähtöinen muotoilu (user-driven design):

Suunnittelun lähestymistapa, jossa selvitetään jo alussa käyttäjän tarpeet ja kasvatetaan ymmärrystä käyttäjästä ja empatiasta.

Protoyyppi:

Tuotos, esim. Adobe XD, Sketch - malli käyttöliittymästä, joka on mallina koodareille. Sen pohjalta ohjelmoijat ottavat mallia varsinaisen käyttöliittymän toteutukseen.

Lantionpohjan lihakset:

Lantionpohjassa sukuelinten kanssa sijaitsevat lihakset, jotka kannattelevat ja tukevat kehoa ja sisäelimiä.

1 Johdanto

- 1.1 Aiheen ja taustan esittely
- 1.2 Tutkimusasetelma
- 1.3 Tavoitteet ja rajaus

2 Lantionpohjan lihakset

- 2.1 Anatomia ja sen merkitys
- 2.2 Oireet
- 2.3 Oireiden hoito

3 Applikaatiot ja brändäys

- 3.1 Hyvinvointiapplikaatiot
- 3.2 Brändäys
- 3.3 Palvelumuotoilu osana käyttäliittymäsuunnittelua

4 Muotoiluprosessi

- 4.1 Nykytilanteen analysointi
 - 4.1.1 Haastattelu
 - 4.1.2 Muotoiluluotain
 - 4.1.3 Benchmarking
 - 4.1.4 Sidosryhmäkartta
 - 4.1.5 Mindmapping
- 4.2 Konseptointi ja prototypointi
 - 4.2.1 Konsepti ja sen esittely
 - 4.2.2 Konseptin testaus - prototypointi
 - 4.2.3 Jatkotestaus - Mobiiliethnografia
 - 4.2.4 Viimeistely

5 Lopputulos

- 5.1 Visuaalinen ilme
- 5.2 Mobiiliapplikaatio
- 5.3 Palvelu ja käyttäjät

6 Arviointi ja lähteet

- 6.1 Jatkokehitysideat
- 6.2 Arviointi
- 6.3 Lähteet ja liitteet

1

Johdanto

1.1. Aiheen ja taustan esittely

Aihe

Tämä opinnäytetyö on lantionpohjanlihasten kuntoutukseen erikoistuneen start-upin ja aiheeseen perehtyneen fysioterapeutti Anu Parantaisen kanssa kehitetty käyttöliittymä- ja sen visuaalisen ilmeen konsepti, joka tulee pohjautumaan palvelumuotoilututkimuksiin. Applikaatiokonsepti, treenilaitteiden kanssa, mahdollistaa lantionpohjan lihasten harjoittelun miehillä että naisilla. Laitteet mittaavat käyttäjän lantionpohjan lihaksia, pyrkien ylläpitämään niiden kuntoa tai vahvistamaan niissä olevia heikkouksia ja siten auttamaan käyttäjiä lantionpohjan lihaksista johtuvien vaivojen kanssa. Applikaation tarkoitus on toimia alustana, joka jakaa tietoa ja motivoi lantionpohjan lihasten harjoittelua.

Tausta

Yrityksen toiminta on vielä alussa, ja sen vuoksi suurin osa heidän toiminnastaan ja tuotteista on vielä salaisia. Sen vuoksi en mainitse yritystä nimeltä, eikä heidän logoaan tai lantionpohjanlihaslaitteita ole tässä opinnäytetyössä esillä. Pääsen kuitenkin hyödyntämään yrityksen olemassa olevaa visuaalisen ilmeen väripalettia.

Opinnäytetyöni tuotos tulee ole-

maan itsenäinen kuvitteellinen konsepti, joka on suunniteltu kuitenkin vahvasti asiantuntija Anu Parantaisen tietoihin ja käyttäjätutkimuksiin perustuen. Konsepti tulee nojautumaan visuaalisen ilmeen väripalettiin, mutta muuten se on täysin irrallinen start-upin omasta toiminnasta. Tavoitteena on luoda konsepti, joka on toimiva, kilpailijoista erottuvaa käyttöliittymä, ja toimisi yhdessä mahdollisten unisex-tuotteiden kanssa ja antaisi kasvualustan hyvinvointiyrityksen toiminnalle. Tämä opinnäytetyö pyrkii vastamaan esimerkillään, millainen applikaatio ja visuaalinen ilme vastaisi parhaiten tämän hetken tarpeisiin ja haasteisiin.

KORALLI

255,90,93

TURKOOSI

0,196,217

ORANSSI

255,111,65

TUMMAN SININEN

0,103,132

HARMAA

97,99,102

PRONSSI

70,36,37

Olemassa oleva väripaletti

Olemassa oleva visuaalinen ilme nojautuu vahvasti olemassa olevaan väripalettiin, joka koostuu vahvoista lämpimistä ja kylmistä väreistä. Värit ovat merihenkisiä ja paletti on syntynyt koralleista ja vedestä poimituista väreistä. Päävärit: vahva korallinpunainen, siniseen taittuva turkoosi, sekä oranssi ovat räiskyviä, joita tasapainottaa maanläheisemmät harmaa, tum-

mansininen ja tumma punertavanruskea, pronssi. Korallilla ja merellä halutaan ilmentää ajatusta siitä, että ihmisellä voi olla lämmin ja turvallinen olo meressä, mutta myös oman hyvinvointinsa kanssa.

1.2 Tutkimusasetelma

Käyttäjärühmän kartoitus

Käyttäjärühmä aihepiirin ympärillä tulee olemaan laaja, sillä lantionpohjan lihaksiin liittyvät vaivat eivät ole ikään tai sukupuoleen merkittäviä, vaan vaivoja ilmenee sekä miehillä että naisilla. Laajasta käyttäjärühmästä kertonee myös lantionpohjan lihaksiin erikoistuneen fysioterapeutin Anu Parantaisen asiakaskohderyhmä, joka koostuu laajaosaisesti porukasta eritaustaisia, eri-ikäisiä ja erisukupuolta olevia ihmisistä. On tärkeää tutustua näihin käyttäjiin laajasti, sillä lantionpohjan lihasten kuntoutus koskee kaikkia, eikä sen tarve ole sidoksissa ikään tai sukupuoleen.

Visuaalisen ilmeen kehitys

Ilmeen suunnittelussa täytyy ottaa huomioon se, että ilme puhuttelee kaikkia käyttäjärühmiä ja olisi siinä mielessä mahdollisimman neutraali. Ensimmäisissä keskusteluissa Parantaisen kanssa nousi lauseiden välistä useasti arvoja kuten tasa-arvoisuus, helposti lähestyttävyys ja terveyden edistäminen. Uskon näiden ohjaavan myös omaa käyttäjätutkimusta, sekä applikaation että visuaalisen ilmeen suunnittelua.

” Tasa-arvoisuus, helposti lähestyttävyys ja terveyden edistäminen ”



Palvelumuotoilu osana toteutusta

Hyödynnän palvelumuotoilua oman tutkimuksen ja toteutuksen niin sanottuna kulmakiveä. Alan piireistä ei löydy juurikaan hetkellä taustatietoa laitteiden tai applikaatioiden mahdollisesta käyttäjärühmästä. Pysin tutkimuksella selvittämään, ketkä applikaatiota tulisivat käyttämään, mitä käyttäjät kaipaavat ja millainen applikaatio parhaiten vastaisi käyttäjien tarpeisiin. Lisäksi käyttäjien hyödyntäminen projektin joka vaiheessa edesauttaa, että lopputuloksen laatu ei kärsi ja työ ohjautuu koko ajan oikeaan suuntaan käyttäjien tarpeita kuunnellen.

1.3 Tavoitteet ja rajaus

Tavoitteet ja rajaus

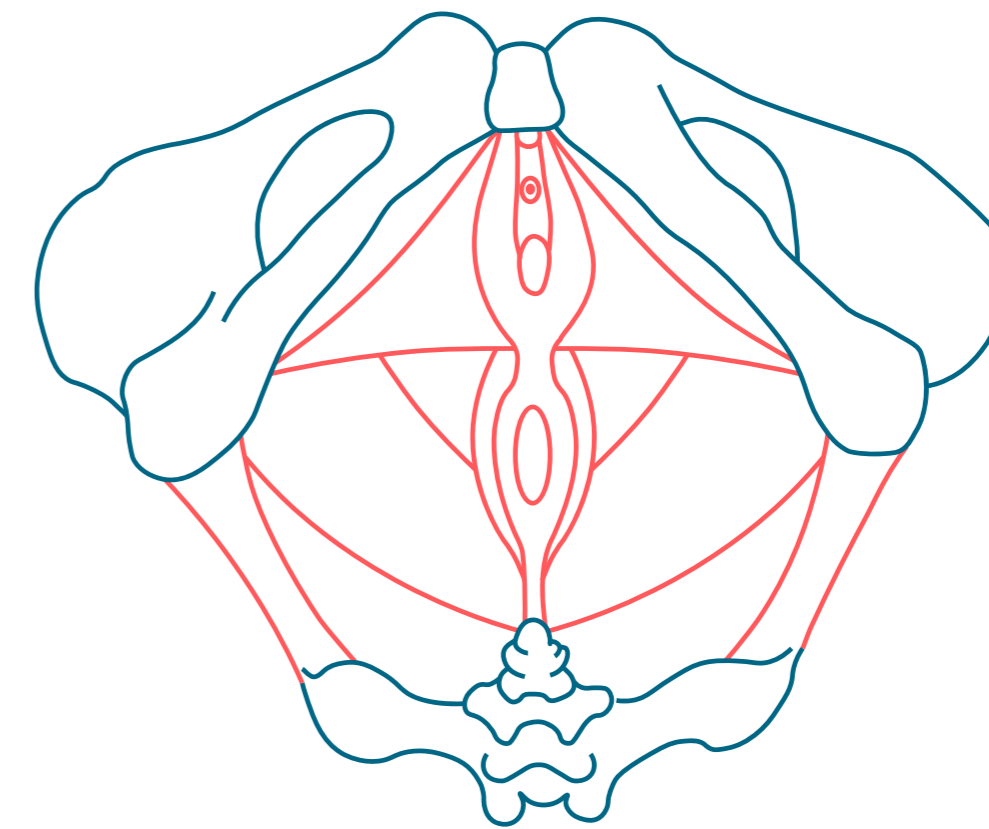
Oma tavoitteeni opinnäytetyön kanssa on suunnitella mahdollisimman helposti lähestyttävä käyttöliittymäkonsepti, joka olisi tasa-arvoinen ja edistäisi lantionpohjan lihasten kuntouttamista, sekä ihmisten ja heidän lantionpohjan lihasten terveyttä ylipäätään. Yritän käyttäjätutkimuksissa saada selville, mitkä ovat ne tarpeet, joita käyttäjät kaipaavat applikaatiolta ja millä keinoin ne pitäisi visualisoida tai tuoda esille. Toivon henkilökohtaisesti tarttuvani myös käsittelemään lantionpohjan lihaksista johtuvien vaivojen tabua. Toivon suunnittelevani ratkaisun, jossa lantionpohjan lihasten harjoittelu olisi mahdollisimman vaivatonta. Applikaatio olisi alusta, joka antaa vaikutelman siitä, että harjoittelu voidaan toteuttaa ilman, että se koetaan liian korostettuna hoitotoimenpiteenä.

Heti alkuvaiheessa pyrin rajamaan omaa aihetta, että se ei kasvaisi liian suureksi. Rajasimme asiantuntijan kanssa käyttöliittymäkonseptin keskittymään naisille ja miehille suunnattuihin tuotteisiin ja niiden toimivuuteen.

2

Lantionpohjan lihakset

2.1 Anatomia ja sen merkitys



Anatomia

Lantionpohjanlihakset ovat alimpana lantiossa olevat lihakset, jotka lantion pohjan kanssa yhdistävät ylävartalossa ja alavartalossa tapahtuvat liikkeet. Lantion pohja koostuu elastisesta ja joustavasta lihas- ja sidekudosrakenteesta, josta virtsaputki, peräsuoli ja sukuelimet kulkevat. Lonkkaluut ja risti-

luut, kuuluvat lantion luihin. Lonkkaluut muodostuvat suoliluista, istuinluista sekä häpyluista. (Walldén 2019.)



Lantionpohjan lihasten merkitys hyvinvoinnille

Luinen lantioalue antaa sivulta sekä takaa tukea keholle, ja siten suojaa samalla sukuelimiä. Lantionpohjan lihasten tarkoituksena on tukea kehoa alhaaltapäin. Lantionpohjan lihakset kulkevat istuinluiden välillä sivuttaissuunnassa ja etu- takasuunnaassa häpyluun ja häntäluun välillä. Lihakset jaetaan anatomisesti kolmeen eri kerrokseen: ylimpään kerrokseen (ns. lantion välipohja), keskimmäiseen kerrokseen (ns. lantion alapohja) sekä alimpaan kerrokseen eli suolen ja sukuelinten sulkijalihaksiin. Näistä kerroksista kookkain ja vahvin on ylin kerros; lantion välipohja, ja sillä on suurin merkitys sisäelinten tukemisessa ja kannattelussa. Lantion alapohjan tarkoituksena on taas tukea ja suojata virtsaputken, peräsuolen ja sukuelinten aiheuttamia anatomisia heikkouksia, sekä toimia yhteistyössä poikittaisten vatsalihasten kanssa. (Walldén 2019.)

Lihakset ja lantionpohja kannattelevat suurinta osaa kehomme painosta, mutta merkittävimpiä tehtäviä niillä on, tukea etenkin selkeärankaa, kannatella vatsa-alueen ja lantion sisäelimiä, sekä säädellä virtsaamista ja ulostamista. Lantionpohjan lihakset huolehtivat yhdessä muiden lihasten kanssa kehon asennon hallinnasta. Lantionpohjanlihakset ovat tärkeitä myös seksuaaliterveyden kannalta sukupuoleen katsomatta. Naisilla lihakset ovat myös erittäin tärkeässä roolissa raskauden ja synnytyksen aikana, mutta myös syn-

nytyksestä palautumisessa. Raskaus ja synnytys erityisesti kuormittavat naisten lantionpohjaa. (Walldén 2019.)

2.2 Oireet

Lantionpohjan lihasten vaivat

Lantionpohjassa saattaa ilmetä ongelmia, jotka yleensä liittyvät virtsaamiseen, ulostamiseen, seksuaalitoimintojen häiriöihin tai oireiden yhdistelmiin. Lantionpohjan häiriöihin syynä saattaa olla liian heikot tai kireät lantionpohjan lihakset, mutta myös lantionpohjan lihasten yliaktiivisuus. Liian heikkojen tai yliaktiivisten lantionpohjan lihasten oireina ilmenee myös mm. virtsan ja ulosteenpidätysongelmia, kiputiloja, peräsuolen laskeumina tai muina ongelmina, kuten kipuina tai erektio-ongelmina seksielämässä. Lantionpohjan lihasten vaivojen syntyä edesauttaa ylipaino, vaihdevuosien aiheuttamat hormonaaliset muutokset, synnytys ja ikä. Myös liikkumattomuus tai vuosikymmenten raskas fyysinen työ voivat olla lantionpohjan lihasten toimintahäiriöiden taustalla.

(Walldén 2019., Mehiläinen 2019.)

Vaivojen yleisyys

Yleisin lantionpohjan lihasten häiriöistä johtuva vaiva on virtsankarkaaminen. Noin joka viides 25–60-vuotiaista naisista ja yli puolet yli 70-vuotiaista kärsii virtsankarkaamisongelmista. Raskaana olevista naisista jopa 70% kärsii ponnistusvirtsankarkailuista, joiden taustalla

vaikuttaa kehon ja hormonitoiminnan muutos, mutta myös kasvava vauva, joka vie tilaa muilta elimiltä ja kohdistaa siten kasvavaa painetta lantion pohjaan. Lantionpohjan kunnon huomaa yksinkertaisimmillaan mm. yskäistessä tai aivastaessa. Tällaisissa arkipäiväisissä toiminnoissa paine vatsaontelossa kohoo äkillisesti, jolloin paine painaa virtsaa ulos rakosta. Lantionpohjan lihakset pyrkivät vastustamaan tätä painetta, jolloin virtsa ei karkaa.

(Terveyskirjasto 2019., Mehiläinen 2019.)

Huolimatta, että lantionpohjan lihasten vaivat ovat yleisempiä naisilla ilmenee vaivoja myös miehillä, johtuen mm. lihasten heikkoudesta. Ylipaino, vähäinen lantionpohjan lihasten käyttö, lihasten päinvastainen yliaktiivisuus tai eturauhaseen kohdistuvat operaatiot, kuten leikkaukset voivat heikentää etenkin miehillä lihasten toimintakykyä. Nämä voivat altistaa miehet mm. virtsankarkailulle, alaselkävaurioille tai erektiohäiriöille. Vaikka lantionpohjan lihasten oireet ja harjoittelu yleensä yhdistetään enempi naisiin, myös miesten lantionpohjan lihasten harjoittelu on yhtä tärkeää.

(Mehiläinen 2019.)



Kuva 2



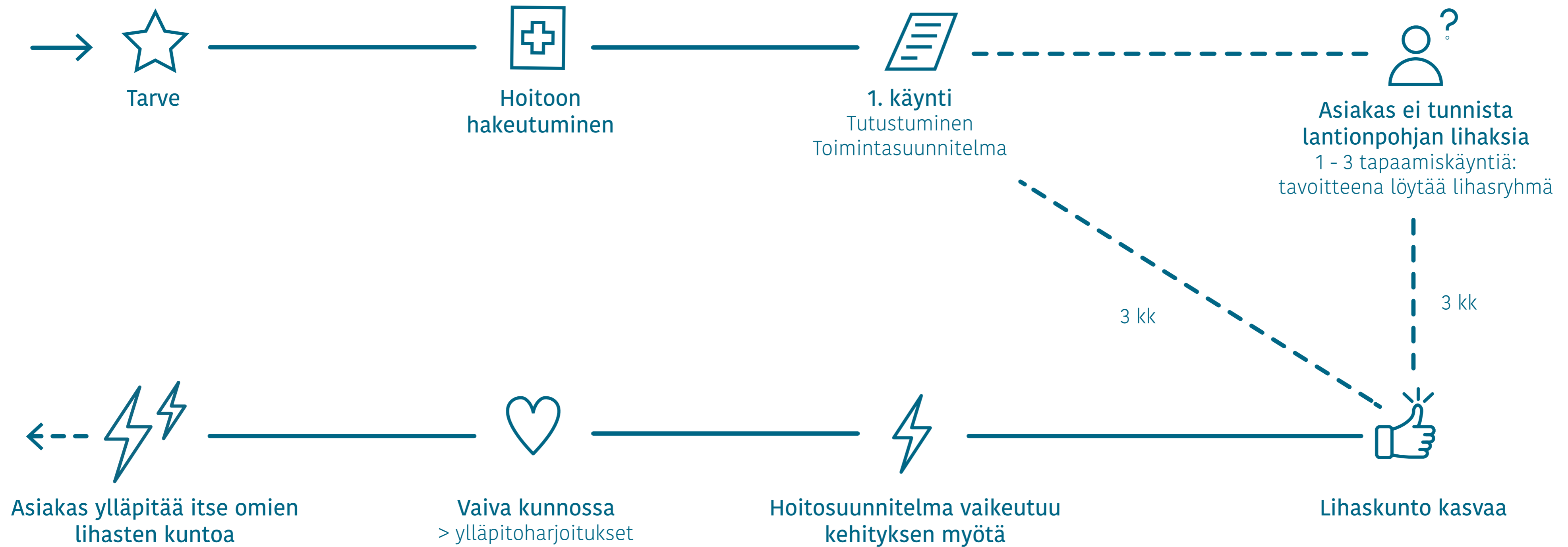
2.3 Oireiden hoito

Lantionpohjan lihasten hoito ja potilaat

Fysioterapeutti Anu Parantaisella on pitkä kokemus lantionpohjan lihasten hoidosta. Hänen mukaansa lantionpohjan lihasten vaivat eivät katso ikää tai sukupuolta. Suurin osa hänen asiakkaistaan on ikähaarukalla 20 – 50 vuotiaita, mutta pääosin hänen asiakkaansa ovat noin 30 - vuotiaita henkilöitä. Vaivat asiakkailla vaihtelevat suuresti, mutta pääsääntöisesti puolella hänen naisasiakkaistaan ilmenee lantionpohjankipuja ja virtsankarkailua. Yleensä vaivat ovat ehtineet jatkua asiakkailla jo pidemmän aikaa, eikä hoitoon olla osattu hakeutua heti ensimmäisten oireiden ilmaannuttua. (Parantainen 2019.)

Yleisin tapa ilmaantua hoitoon on itseilmaantumisen lisäksi tulla, ystävän suosittelemana tai mm. gynekologin tai työterveyden kautta. Etenkin Parantaisen miespuoliset asiakkaat tulevat yleensä lähetteenä työterveyden kautta. Toisinaan työterveys ei kata hoidosta koituneita kuluja, mikä tuntuu Parantaisesta hyvin kummalliselta. Hänen mielestään tämä kertoo siitä, kuinka vähän lantionpohjan lihasten merkitystä tunnetaan. Lantionpohjan lihaksia ja niiden merkitystä ei pitäisi hänen mukaansa väheksyä, sillä niillä on suuri vaikutus koko ihmisen hyvinvoinnille. On kuitenkin hyvin yleistä, että asiakas itse mak-

saa hoitonsa ja etenkin Femedassa, gynekologisessa lääkärikeskuksessa, noin. 90% Parantaisen asiakkaistaan maksaa itse hoitonsa. (Parantainen 2019.)



Hoitosuunnitelmat ja kuntoutusmenetelmät

Vaivojen hoitoon on olemassa ratkaisuna erilaisia kuntoutusmenetelmiä, jotka toteutetaan asiakkaan tilanteen mukaan. Tärkeää olisi hoidon alussa pystyä hahmottamaan lantionpohjan lihasten tunnistaminen ja sitä kautta määritellä tarve ja hoitotoimenpiteet. Anu Parantaisen mukaan monissa tapauksissa jopa yhdestä kolmeen käyntiä saattavat liittyä pelkästään lantionpohjan lihasten tunnistamiseen, koska lihasten tunnistaminen ei ole kaikille itsestään selvyyttä. Sen jälkeen, kun asiakas oppii tunnistamaan kehonsa ja lantionpohjan lihasten toimivuuden voidaan ruveta hyödyntämään varsinaista hoitosuunnitelmaa.

Hoitosuunnitelmassa on oleellista se, että toiminta muuttuu koko ajan haastavammaksi, jotta kehitystä lantionpohjan lihaksissa tapahtuu. Parantaisen mukaan noin kolme kuukautta

menee lihaksilta siihen, että lihasvoima kasvaa. Lihasvoiman kasvaessa ja vaivojen korjaamisen jälkeen, hoitosuunnitelma muuttuu ylläpitoharjoituksiksi, jossa ylläpidetään lihaksia, ilman että niiden kuntoa ruvetaan kasvattamaan. Olisi tärkeää, että lantionpohjan lihasten harjoittelusta tulisi asiakkaalle ns. automaattinen toiminta arkeen, jota hän toteuttaisi jatkuvasti sitä suurempaa mieltämättä. Tämä on myös hoitosuunnitelmien pyrkimyksenä. Jatkuva lihasten ylläpito, estää uusien oireiden ilmaantumisen ja ylläpitää myös yleistä hyvinvointia. Lantionpohjan lihaksia vahvistavia tai ylläpitäviä applikaatioita Parantainen ei ole toistaiseksi usein suositellut asiakkailleen, lukuun ottamatta ruotsalaista hyvinvointiapplikaatiota Tät:ä, mikä on hänen mielestään tämänhetkisistä ilmaisapplikaatioista paras. Muutamat asiakkaat ovat kertoneet käyttävänsä tämän tyyppisiä applikaatioita, mutta ne eivät ole toistaiseksi vielä yleisiä. (Parantainen 2019.)

3

Applikaatiot & brändäys

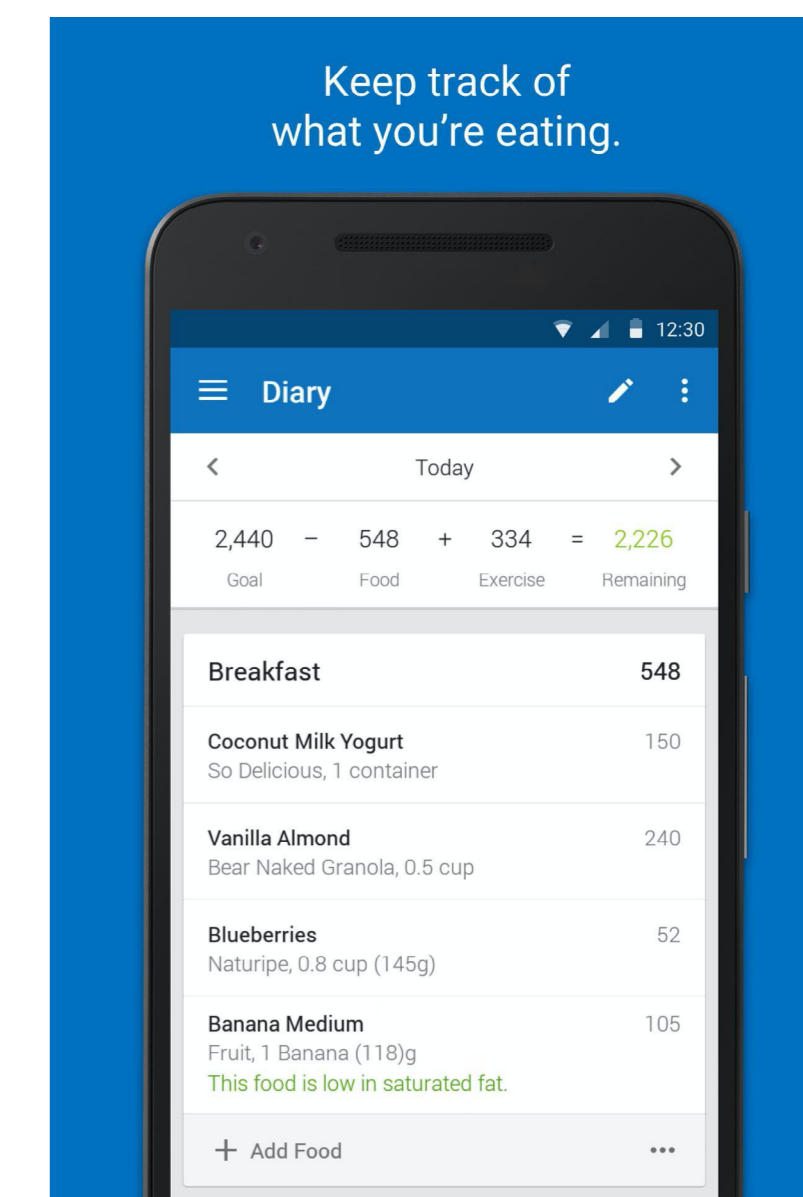
3.1 Hyvinvointiapplikaatiot

Hyvinvointiapplikaatioiden kasvavat markkinat

Hyvinvointiapplikaatioiden suosiosta kertoo se, että niitä löytyi vuonna 2017 sovelluskaupoista paljon, jo lähes 200 000 ellei jopa enemmän. Suomen Terveystieteiden ja e-Health seura ry:n puheenjohtajan Arto Holopaisen mukaan näistä hyvinvointiapplikaatioista noin yli puolet jakaantuu hyvinvointiin, ja neljännes sairauksiin sekä hoidon hallintaan. Artikkelissa hän puhuu etenkin kuntoilu-, terveys, meditaatio, sekä lääketieteellisistä sovelluksista, joiden päämääränä on edistää käyttäjän omaa hyvinvointia. (Seppälä 2017.)

Suosituista hyvinvointiapplikaatioista esimerkkinä toimii esim. terveys- ja kuntoilusovellus My Fitness-Pal, joka oli vuonna 2017 applikaation latausten määrällä mitattuna sen hetken suosituin applikaatio. Applikaatiossa voi seurata omaa ruokavaliotaan sovellukseen syötetyn n. yli kuuden miljoonan elintarvikkeen perusteella. Ohjelma muun muassa eritellee käyttäjälle ruuassa olevat kalorit, proteiinit, rasvat ja hiilihydraatit, jotka auttavat käyttäjää osaltaan painonhallinnassa, laihduttamisessa tai lihasten kasvattamisessa, riippuen mikä tavoite käyttäjällä on. Kuntoiluohjelmista suosituimmat vuonna 2015 olivat mm. kuntoilusovellukset Sports Tracker, Strava ja Endomondo. Näille

tyypillisiä piirteitä on oman suorituksen kuten juoksukilometrien, nopeuden ja sykkeen mittaaminen. Sports Trackeriin pystyy myös yhdistämään muita laitteita kuten sykevyön, joka auttaa etenkin kestävyysliikkujaa seuraamaan omaa kehitystään vielä tarkemmin. (Seppälä 2017.)



Kuva 4

My Fitness-Pal - applikaation syödyn ruuan erittelyä

Hyvinvointiapplikaatioiden haasteet

Suurin haaste applikaatio alalla on kuitenkin tietotekniikan professori Greg Hagerin mukaan käyttäjien kiinnostuksen ylläpito applikaatioon ja siten ylläpito myös omaan terveyteen. Lupaavaksi suuntaukseksi käyttöliittymäkehityksen puolella on noussut terveyssovellusten pelillistäminen. Pelillisyyden tarkoituksena on innostaa ja motivoida käyttäjää, mutta myös osallistaa sekä sitouttaa ihmisiä määrätietoisesti kohti omaa tavoitetta. (Seppälä 2017.)

Asiantuntijat kuitenkin myös huomauttavat, että kaikkien mobiilisovellusten hyödyistä ei ole aina riittävästi tietoa, eikä tietosisällön oikeellisuutta valvota, vaikka sovelluskaupat seulovat tarjontaansa ja Euroopan komissio pyrkii osaltaan vaikuttamaan tähän ohjeistuksillaan. Riskialttiimpia sovelluksia ovat mm. sovellukset joissa annostellaan lääkkeitä ja sovellukset, jotka toimivat täysin ilman lääketieteellistä näyttöä. Hyvinvointisovelluksissa olisi tärkeää huomioida, että kaikille käyttäjille asetetut samat tavoitteet eivät usein sovelu kaikille, eikä siten samoja tavoitteita tai malleja voida asettaa jokaiselle. Jokaisen käyttäjän tarpeet ja taustat ovat erilaiset. Tämä on Hagerin mukaan sovellusten päällimmäisiä heikkouksia tällä hetkellä (Seppälä 2017). Sen vuoksi olisi tärkeää suunnitella applikaatio ja sen toiminnallisuus yleisen hyvinvoinnin edellä. Pelillisyyden saattaa toimia ns. ”hyvänä porkkanana”, mutta on tärkeää ymmärtää käyttäjän taustat ja pyrkiä

siihen, että myös käyttäjän palautuminen otetaan huomioon.

” Olisi tärkeää suunnitella applikaatio ja sen toiminnallisuus yleisen hyvinvoinnin edellä.”

Uskon, että hyvinvointiapplikaatioiden suosio liittyy vahvasti hyvinvointitrendiin (Sitra 2020). Ihmiset haluavat voida hyvin, syödä terveellisesti, nukkua tarpeeksi ja liikkua monipuolisesti. Hyvinvointitrendin ja applikaatioiden suosion käänköpuolena saattaa kuitenkin olla ns. hyvinvoinnin suorittaminen. Liiallinen oman hyvinvoinnin tarkailu ja täydellisyyden pyrkiminen saattaa johtaa rajoittavaan elämään, jossa kaikki lasketaan esim. ruuassa olevien kaloreiden, treenikertojen ja treenien tehokkuuden mukaan. Käyttäjä saattaa innostua mittaamaan itseään koko ajan ja jatkuvasti, eikä ymmärrä kuunnella kehoaan ja palautua harjoitteista.

Oura älysormus mittaa unta, aktiivisuutta ja palautumista.



KUVA 5

Mielikuva

Ostopäätös

Rahallinen arvo

3.2 Brändäys

Brändi käsitteenä

Brändillä tarkoitetaan ns. asiakkaan mieltä, jolla kaikki ostopäätökset tehdään. Brändi on totuus; mielikuvan ja tiedon summa, joka asiakkaalla on tuotteesta, palvelusta, yrityksestä tai muusta organisaatiosta. Brändimielikuva voi vaihdella kuluttajan mukaan, mutta myös yritys pystyy itse vaikuttamaan minkälaisia viestejä yritys antaa ulospäin, ja pyrkiä siten vaikuttaa toiminnallaan kuluttajan brändimielikuvaan. (Ahto 2016.)

Brändillä on suuri suhde kaupallistamiseen ja huolimatta sen aineettomuudesta, sillä on suuri merkitys ja osuus yrityksen rahallisesta arvosta. Yksinomaan kiinteät hankinnat ja tulokset, eivät mittaa yrityksen arvoa vaan, myös se millaisella brändimielikuvalla se pystyy tulosta tekemään. Useassa tapauksessa brändillä saattaa olla merkittävä vaikutus ostopäätökseen, jos asiakkaan täytyy valita samanlaisten tuotteiden välillä. Ostopäätöksessä painaa silloin esim. se, millä tuotteella asiakas tuntee olevan paras mielikuva ja tieto tuotteen toimivuudesta tai kestävydestä. Mielikuva ja laadukkuus välittyy myös visuaalisen ilmeen kautta, ja saattaa olla yksi tärkeä osa ostopäätöksessä. (Ahto 2016.)

Brändin tehtävät

Yrityksen brändillä on monia tärkeitä tehtäviä. Se auttaa myymään kalliimmalla, se suojaa vaikeuksilta, säästää kustannuksissa ja auttaa keräämään hyviä yhteistyökumppaneita. Luotettavalla ja hyvän imagon omaavalla brändillä on mahdollisuus myydä tuotteita kalliimmalla, koska yritys sekä ostaja pystyvät luottamaan, että tuotteet ovat laadukkaita, joten niitä ostetaan korkeammasta hinnasta riippumatta. Hyvä brändi-imago myös suojaa yritystä, koska vahvaa brändikuvaa on vaikea rikkoa. On kuitenkin muistettava, että yrityksen täytyy vaikeissa kriisitilanteissa osata hallita julkisuutta sekä korjata asioita, siten että brändin arvo pysyy suhteellisen vahvana. Vahva brändi-imago myös houkuttelee työntekijöitä ja asiakkaita, koska he luottavat saavansa hyvältä brändiltä itselleen hyvää. Brändäykseen panostaminen auttaa siis osaltaan yritystä muun muassa uusien työntekijöiden rekrytoinneissa. (Ahto 2016.)

Vahvan brändin rakentamisen lähtökohtana täytyy olla, että yrityksen tavoitemielikuvat, visiot ja strategiat kohtaavat ja ovat sopusoinnissa keskenään. Hyvä yritysstrategia on selkeä ja toteutuu niin, että se erottuu kilpailijoistaan. Asiakassuhteissa strategia on tärkeä, sillä tavoitemielikuva, maine ja brändi kulkevat käsitteineen kä-

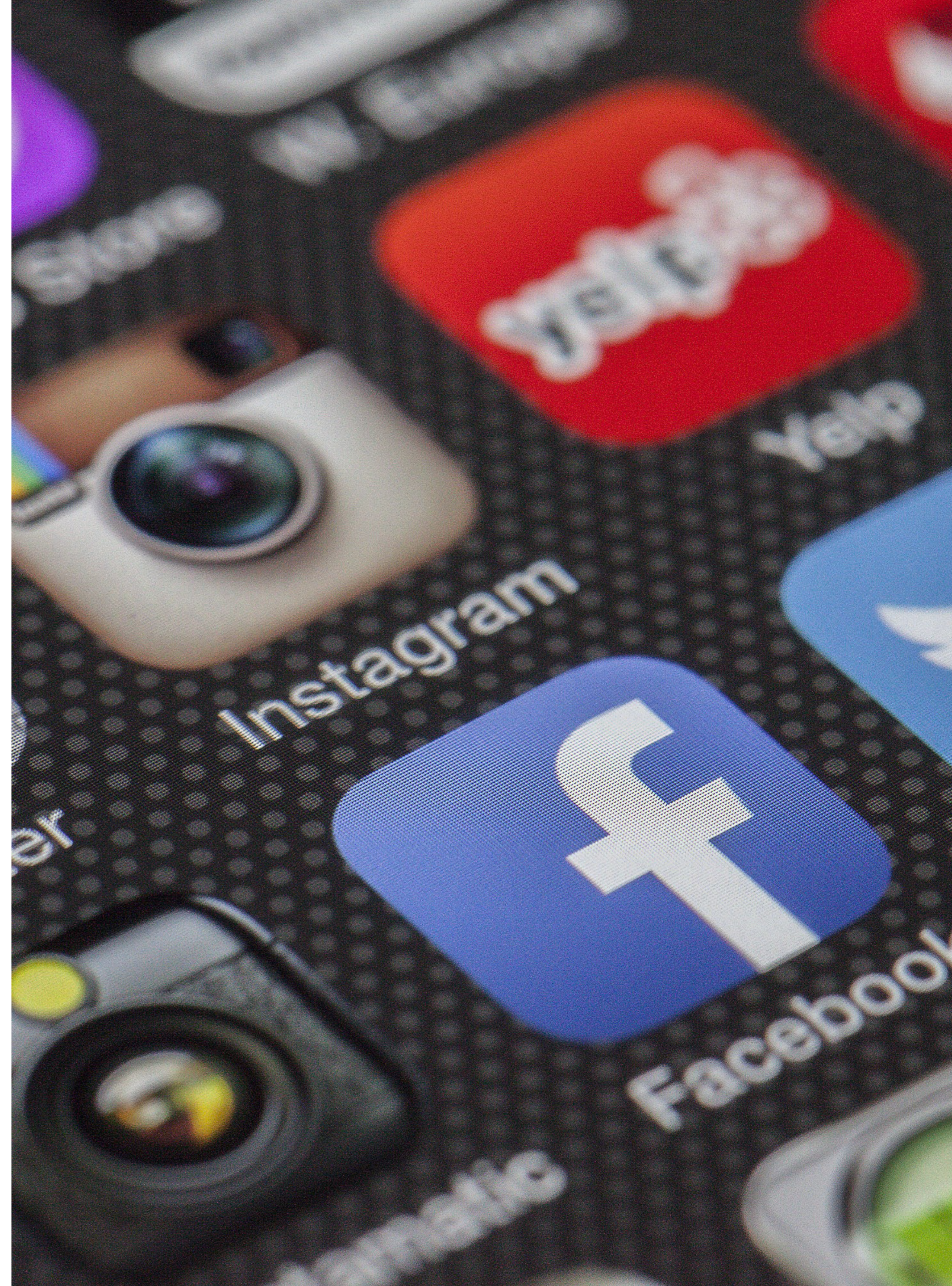
sikädessä. Hyvän brändimielikuvan ja strategian omaava yritys uskotaan tarjoavan hyvää ja laadukasta palvelua. Yrityksen strategian täytyy tukea tavoitemielikuvan ja brändin kehitystä, eikä asioita voida irrottaa toisistaan. Mikään yritys ei voi ikinä pystyä kaikkeen joka osa-alueella, mutta se voi aina suunnitella tavoitemielikuvan päämäärästään, johon se pyrkii. Tämä luo selkeyttä ja auttaa hyvän brändimielikuvan syntyä. (Ahto 2016.)

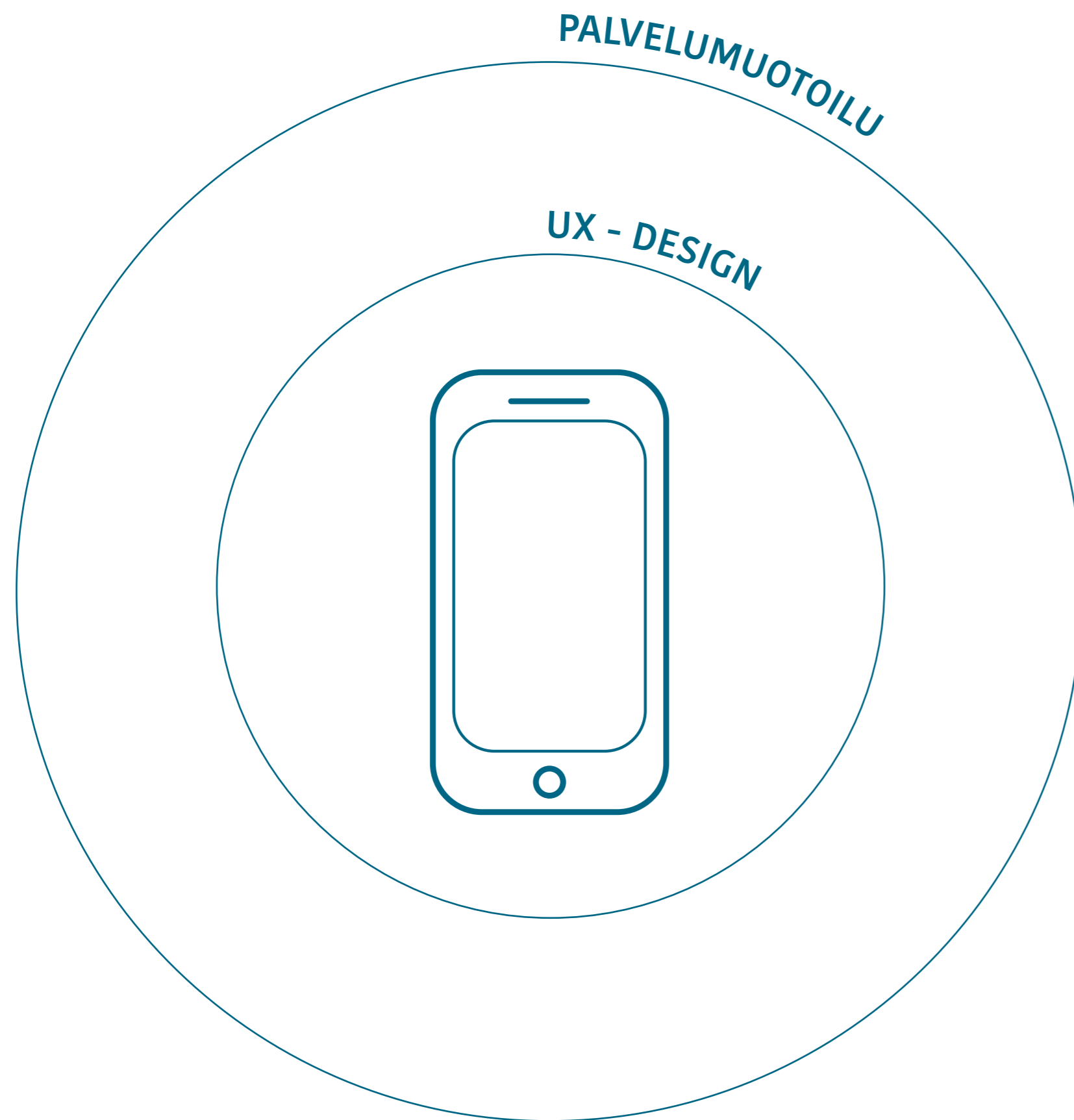
Brändin visuaalisuuden merkitys

Visuaalisuus on tärkeä osa brändimieli-kuvaa, koska se yleensä tulee ihmisillä ensimmäiseksi mieleen brändistä. Esimerkiksi kun puhutaan Coca Colasta, mieleen yleensä tulee ajatus mustasta juomasta punaisessa pullossa, jonka kyljessä on kaunokirjoituksella kirjailtu Coca Colan logo. Visuaalinen ilme luo tunnistettavaa brändiä ja yleistä tunnettavuutta käyttäjien silmissä. Näitä keinoja ovat mm. logo, värit, visuaaliset elementit, jotka käyttäjä yhdistää muistojen pohjalta tiettyihin asioihin. Esimerkiksi vihreällä värillä on yleisesti tunnettu yhteys raikkauteen, ekologisiin ja ympäristöystävällisiin tuotteisiin. Värit herättävät aina tunteita ja siksi on tärkeää, että myös ne kuvastavat yrityksen omaa sanomaa ja arvoja. Vihreää väriä ei esim. kannata käyttää, jos yritys ei kannata toiminnassaan ekologisia aatteita ja puhu sen puolesta. Brändätty visuaalinen ympäristö tukee myös käyttäjän emotionaalista tunnetta palvelukokemukseen.

Värien merkitys korostuu myös tiedon välittämisessä. Väreillä voidaan korostaa asioita, joita myös halutaankin korostaa. Käyttöliittymäsuunnittelussa haasteita värien kanssa tuovat erilaiset käyttäjätarpeet. Etenkin lääketieteellisissä applikaatioissa on tärkeää ottaa huomioon erikoistarpeita olevat henkilöt kuten ikäihmiset ja värisokeat. Esim. värit vihreä ja punainen saattavat mennä värisokeilla sekaisin tai näitä värejä ei ihmissilmä pysty tunnistamaan.

On hyvä miettiä ketä varten applikaatio-suunnitellaan. Sen vuoksi käyttäjäryhmän eli kuluttajien ymmärtäminen on tärkeää.





3.3 Palvelumuotoilu osana käyttöliittymäsuunnittelua

Palvelumuotoilu käyttöliittymäsuunnittelussa

Palvelumuotoilulla tarkoitetaan palvelun konkreettista toiminnan suunnittelua, jossa yhdistetään käyttäjien tarpeet sekä palveluntuottajan liiketoiminnalliset tarpeet. Palvelu sisältää aineettomia osia, jotka pyritään visualisoimaan näkyväksi, mutta toisinaan lopputulos saattaa olla myös fyysinen elementti. (Taito United 2020). Tässä projektissa fyysinen elementti tulee olemaan käyttöliittymäkonsepti, mutta on hyvä pyrkiä myös hahmottamaan mitä aineettomia asioita tämän käyttöliittymän ympäriltä löytyy.

Palvelumuotoilu saatetaan yhdistää usein käyttöönottomuotoiluun (user experience design, UX - design), koska se sisältää paljon samantyyppisiä asioita, kuten käyttäjätestauksia ja käyttäjäkartoituksia (Taito United 2020). Tässä opinnäytetyössä sivuan kuitenkin myös applikaation ympärille syntyviä palveluita, joten palvelumuotoilutermin kuvastaa projektia tässä tapauksessa paremmin ja laajemmin.

Käyttöönottomuotoilu tarkoittaa taas käyttöliittymän (joka saattaa olla osa isompaa palvelua) kokemusmuotoilua. Käyttöönottomuotoilussa tarkastetaan käyttäjän tarpeita ja niihin

vastaamista käyttöliittymän kuten applikaation kentällä. (Taito United 2020.)

Palvelumuotoilu, sisältäen käyttöönottomuotoilun, on mielestäni ainoa oikea tapa lähestyä käyttöliittymäkehitystä. Käyttöliittymä on osa laajempaa palvelua, se on palvelu jo itsessään ja sitä käyttää käyttäjät. Palvelumuotoilu on hyvä tapa kehittää myös käyttöliittymän sisälle syntyvää palvelua, sen toimivuutta ja pyrkiä tunnistamaan sitä hyödyntävät käyttäjät. Palvelumuotoilussa korostuu vahvasti käyttäjälähtöisyys eli se, että käyttäjät otetaan huomioon suunnittelussa, mutta lisäksi se, että myös asiakkaan toiminta ja tarpeet pyritään tunnistamaan. Käyttäjät ja asiakas on tärkeää osallistaa koko projektin ajan tuotekehityksessä. On tärkeää muistaa jatkuvasti, että käyttöliittymää käyttävät keskiössä olevat käyttäjät sekä asiakas, ja siksi käyttöliittymäsuunnitellaan juuri heille.

Palvelumuotoiluprosessi

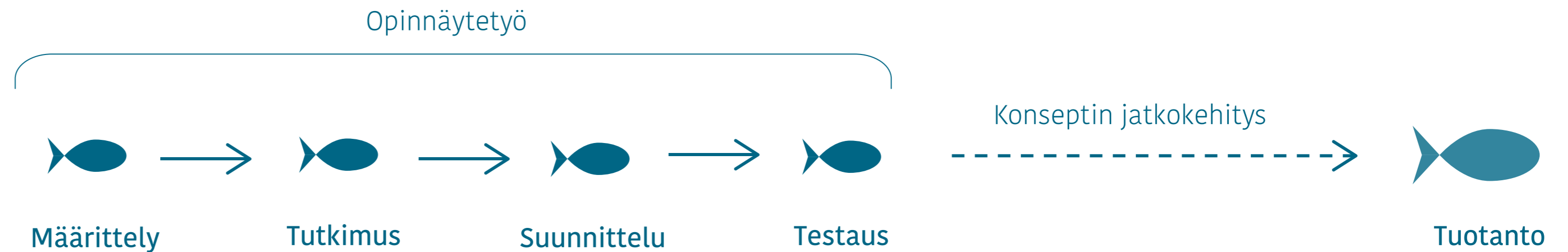
Palvelumuotoiluprosessi on sarja toistuvia, loogisesti eteneviä keinoja, joilla pyritään tutustumaan, hahmottamaan ja kehittämään kokonaiskuvaa palvelusta. Prosessiin käytetyt keinot sovelletaan olemassa olevan tilanteen mukaan, eikä yksi sama palvelumuotoiluprosessi toimi joka tilanteessa. Prosessi koostuu pääsääntöisesti osasista kuten määrittely-, tutkimus-, suunnittelu-, tuotanto- ja arviointivaiheista. Jokaisessa prosessin osassa on omat tavoitteet ja keinot, joita hyödyntämällä voidaan siirtyä suunnittelussa seuraavaan osaan. Esimerkiksi määrittelyvaiheessa määritellään alussa olevat ongelmat ja tavoitteet, sekä tutustutaan olemassa olevaan palveluun tai tuotteeseen. Tämän jälkeen voidaan aloittaa niin sanottu tutkimusosio. Määrittelyvaihe on tärkeää käydä läpi, jotta tiedostetaan, minkälaista tietoa tarvitaan projektia varten, miten sitä kannattaisi hankkia ja minkälaisia resursseja muotoilija tarvitsee tutkimusta tehdessään. Muotoilija ei voi hypätä suoraan suunnitteluun ennen, kun on taustoitettu mitä tarpeita käyttäjällä sekä asiakkaalla on. (Tuulaniemi 2011.)

Jokaisella suunnitteluprosessin osalla on tärkeä oma tehtävänsä ja se takaa sen, että lopputulos on tarkkaan harkittu ja suunniteltu. Pyrin omassa suunnittelussa myös hyödyntämään palvelumuotoilua ja sen prosessia edellä mainitun keinojen tavoin. Olen siten pyrkinyt valitsemaan parhaimmat tutkimukselle sopivat menetelmät.

KAAVIO
JUHA TUULANIEMI, PALVELUMUOTOILU



KAAVIO
MUOKATTU VERSIO



Tässä opinnäytetyössä hyödynnän Juha Tuulaniemeltä lainaamaani mallia, mutta muokattuna. Opinnäytetyöni lopputuote on konseptipohjainen, joten se tulee mahdollisesti vielä muuttumaan opinnäytetyöprosessin jälkeen. Tämän vuoksi Tuotanto- osio jää pois prosessista ja sen tilalle tulee ylimääräinen Testaus - osio. Määrittelyä olen jo tehnyt tutustumalla kirjalliseen aineistoon, ja siksi prosessi jatkuu suoraan tutkimukseen. Olen merkinnyt kappaleen alkuun kala - symbolin, kun osio vaihtuu.

4

Muotoiluprosessi

4.1 Nykytilanteen analysointi

Määrittely

Olen etsimässä ratkaisua sille, mikä on paras mahdollinen hyvinvointiapplikaatio lantionpohjan lihaksia vahvistaville laitteille. Hyvinvointiapplikaation täytyy myös tukea käyttäjän ja asiakkaan tarpeita ja toimintaa. On tärkeää löytää olemassa oleva käyttäjäryhmä, sekä ymmärtää heidän tarpeitaan. Käyttäjä-tutkimusta ei ole aiheen tiimoilta vielä tehty, joten tehtäväni on myös hahmottaa strategisia edellytyksiä yritystoiminnan synnylle.

Miellyttävä ja tarpeisiin vastaava käyttöliittymän visuaalinen ilme, houkuttelee, mutta myös tukee start upilta saadun bränditarinan käyttöä eli toimii eräänlaisena esimerkkinä hyvinvointialan toimijoille.

Nykytilanteen kartoitus - Tutkimus

Projektin alkuvaiheessa pyrin selvittämään, minkälaista alkutietoa on, mitä tarpeita käyttäjällä ja asiantuntijalla on applikaatioon liittyen. Tavat, joilla lähdän tutustumaan käyttäjiin ja asiantuntijaan ovat erilaiset, koska myös lähtökohdat tutkimuksen käyttäjillä ja asiantuntijalla ovat erilaiset. Käyttäjille lantionpohjanlihaksen ja niiden terveydentilanne voi olla todella henkilökohtainen ja arka aihe, etenkin jos taustalla on lantionpohjan lihaksiin liittyviä vai-

voja. Tämän vuoksi koin jo alkuvaiheessa tärkeäksi sen, että en halua käyttää haastatteluja tai työpajoja tapoina käyttäjien alkutarpeiden tutkimiseen.

Haastattelut toimivat parhaiten, kun kohteena on lantionpohjan lihaksiin ja alan applikaatioihin perehtynyt fysioterapeutti Anu Parantanen. Hän on työnsä puolesta syventynyt aiheeseen hyvin pitkään ja siksi lähestyy aihetta asiantuntijuutensa kautta. Hän pystyy haastateltavana antamaan myös tietoa lantionpohjan lihaksista.

Käyttäjiä tutkiessa hyödynnän luotain-metodia, joka toimii hyvin kun kyseessä on mahdollinen arka aihe ja tietynlaista tarvittavaa läheistä kontaktia käyttäjiin on vaikea saada. Luotaimessa on tärkeää antaa tutkimuksessa olevalle henkilölle ymmärrys, että hänen tietojaan käsitellään anonyymisti, eikä hänen nimeään mainita missään.

Molemmat tutkimuksen keinot hyödyntävät laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta, jossa tarkoituksena on saada tutkittavasta ilmiöstä kokonaisvaltainen ja syväkäsitys. Tutkimuksissa perehdytään ilmiöihin, henkilöiden näkökulmiin ja kokemuksiin, sekä heidän ajatuksiinsa ja tunteisiinsa.

4.1.1 Haastattelu

Nykyiset tarpeet

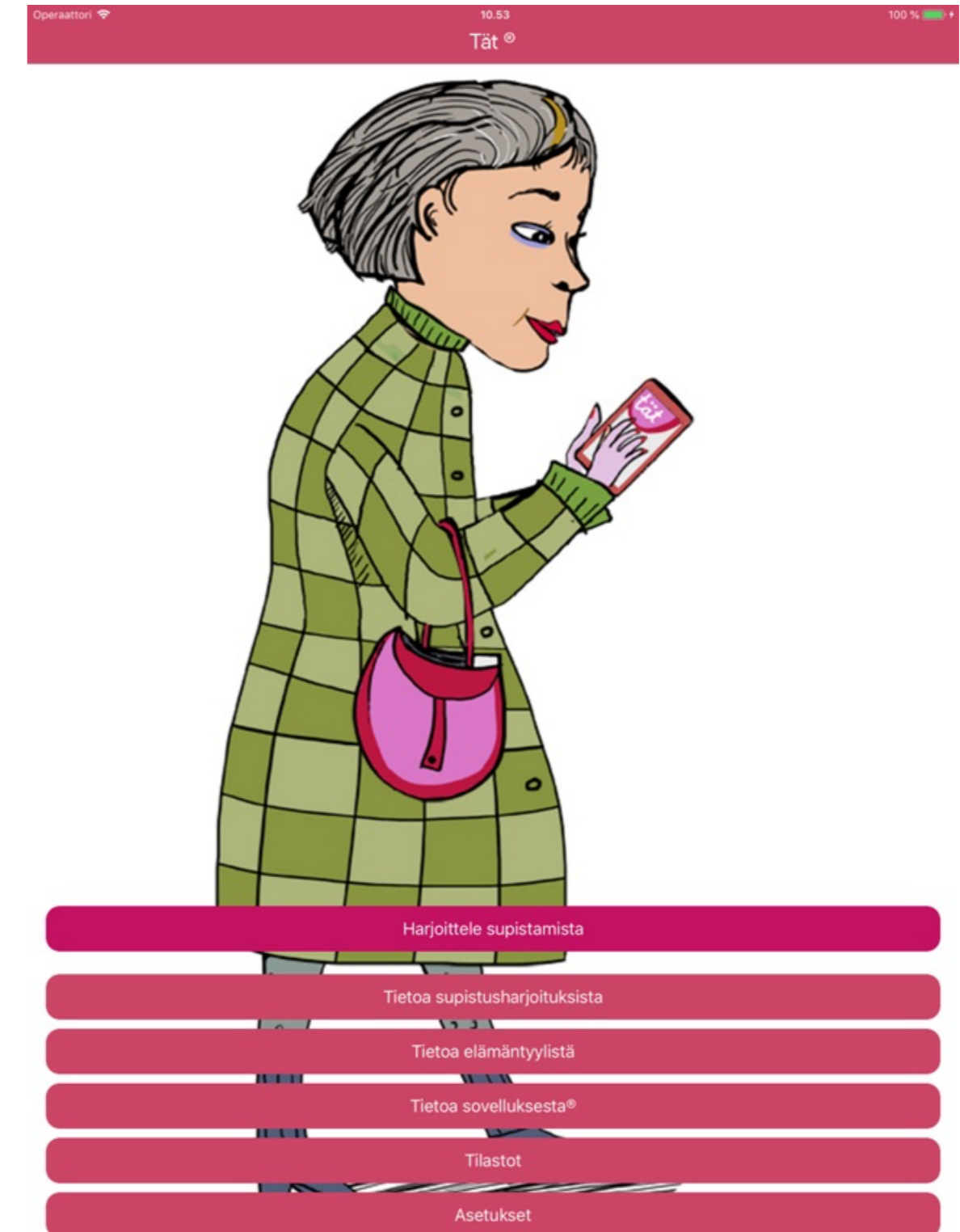
Haastattelun päämäärä oli selvittää, mitkä ovat asiantuntijan näkökulmat ja tarpeet tulevalle applikaatiolle. Lisäksi pyrin ymmärtämään lääkärin ja potilaan välistä dynamiikkaa, sekä sitä miten koko nykyinen hoitoprosessi toimii.

Parantainen kertoi, että hänen toteuttamissa hoitosuunnitelmissa on harvoin käytetty terveysapplikaatioita. Applikaatio mikä on ollut potilailla itsellään käytössä, on pohjoismaalainen Tät, mutta sekin vain harvemmissä määrin. Parantainen on kuitenkin kokenut tämän applikaation olevan yksi parhaimmista tämänhetkisistä applikaatioista, koska se on ”simppele, mutta yllättävän hyvä”, eikä hän koe applikaation kokeilusta olleen haittaa, päinvastoin. Tät-applikaatiossa on asioita, joita saattaisi tarvita myös tulevaan applikaatioon. Tät-applikaatio toimii ilman laitetta ja perustuu pelillisiin harjoitteisiin. Harjoitteissa edetään ja niitä pystytään yhdistää toiminnallisuuteen myös kodin ulkopuolella, muun muassa kävelyyn. Tämä tarkoittaa konkreettisesti sitä, että lantionpohjan lihaksia voidaan harjoittaa samaan aikaan, kun käyttäjä kävelee. Tät-applikaatio sisältää myös tietoa lantionpohja lihaksista, mikä on Parantaisen mukaan tärkeää käyttäjälle, koska se auttaa käyttäjää ymmärtämään kuinka isosta asiasta


on oikeastaan kyse. Applikaation lihasten supistusharjoitukset ovat selkeitä ja applikaatio toimii hyvin toiminnalliseen harjoitteluun. Applikaatio on hyvä esimerkki siitä, miten hyvin ja helposti voidaan ylläpitää lihasten kuntoa. Parantainen kuitenkin painottaa, että on hyvin tärkeää, että asiakas tulee aina ensin lääkärikäynnille, ennen kuin aloittaa minkään sovelluksen käytön, jos asiakkaalla sattuu olemaan lihaksiin liittyvä vaiva tai vaivoja.

Applikaation ideointi

Pyysin Parantaista mainitsemaan kolme hänelle tärkeintä applikaatio-ominaisuutta. Hän sanoi niiden olevan muun muassa visuaalinen selkeys ja esteettisesti miellyttävä ilme. Lisäksi applikaation täytyy olla myös koukuttava; sen täytyy olla kiva ja palkita käyttäjää. On tärkeää, että applikaatio antaa positiivista palautetta ja hänen mukaansa positiivista palautetta pitäisi antaa käyttäjälle ainakin kolme kertaa tunnin aikana. Applikaation täytyy myös antaa onnistumisen kokemusta heti alussa, jotta koukuttavuus ja motivaatio pysyy yllä. Kolmanneksi applikaation harjoitteissa pitää olla lantionpohjan lihasten supistusten lisäksi rentoutus, ja applikaation päämääränä täytyy olla vahvistaa lihaksia.



Kuva 7



Pelillisuus koukuttaa,
motivoi ja palkitsee

Visuaalinen selkeys,
miellyttävä ilme

Tietoa lihaksista ja yleisen
hyvinvoinnin ylläpito

Harjoitteissa selkeys;
lihasten rentoutus ja
supistus

Parantainen myös mainitsi asioita, joita ei ole missään muussa applikaatiossa, mutta joita hän myös kaipaasi tulevaan applikaatioon. Nämä olisivat tieto lantionpohjan lihasten vaikutuksesta koko kehoon ja mahdollisesti jonkin muu yleisempi elämäntapasuunnitelma, joka osaltaan auttaisi lantionpohjan lihasten kuntoa ja käyttäjää etenemään oman yleisen hyvinvointinsa kanssa.

Ideoidessa applikaatiota puhuimme Parantaisen kanssa paljon myös, siitä kuinka ylläpitää motivaatiota applikaation käyttöön. Voisiko applikaatio sisältää yllätysharjoituksia, kuten avautuvia ovia, joiden takaa löytyisi käyttäjää kiinnostavaa tietoa lantionpohjan lihaksista tai uusia pelejä? Voisiko applikaatioita käyttää esimerkiksi kaveriporukan kanssa, mikä auttaisi motivaation ylläpitämisessä? Kaveriporukka voisi olla esimerkiksi synnyttäneet äidit, jotka haluavat tehdä harjoitteita yhdessä ja siten seurata jokaisen äidin kuntoutumista synnytyksestä.

Käyttäjäkohderyhmä

Keskustelussamme korostui myös kohderyhmä; 15 - 30-vuotiaat naiset, jotka eivät ole synnyttäneet. Parantainen sanoi, että tätä kohderyhmää ei ole alalla tutkittu paljon. Se on ihmeellistä, sillä jos päämääränä pitäisi olla ennaltaehkäistä lantionpohjan lihasten ongelmia. Parhaiten tähän pystyttäisiin, jos juuri tätä kohderyhmää tutkittaisiin alalla enempi ja heille jaettaisiin yleistietoa nykyistä enemmän. Tälle nuorelle koh-

deryhmälle tärkeänä korostuu muun muassa nautinto seksissä; kiihottuminen ja orgasmi, jotka ovat kytköksissä lantionpohjan lihasten toimintaan. Hyvä lantionpohjan lihasten kunto auttaa kuitenkin etenkin raskausaikana, jos kohderyhmän ikäinen päätyy hankkimaan lapsia ja harjoitteita on tehty jo ennen raskautta. Voisi siis olla tärkeää miettiä, voisiko yksi applikaatiokonsepti keskittyä pelkästään tähän 15 - 30 vuotiaiden naisten kohderyhmään.

VANHEMMAT



Emilia Pulkkinen jakoi linkin.

17. marraskuuta 2019

Heipä hei kaikki tutkimukseen osallistuvat! 😊 Olen antanut jokaiselle tutkimuksen tehtävänannon, sekä ohjeet henkilökohtaisella viestillä.

Tutkimuksessa mukana olevista applikaatioista; Kegel Exercises (Amila) ei löydy Appstoresta, eikä se siten ole yhteen sopiva iPhone - puhelimesi kanssa. Jos jotain ongelmia ilmenee applikaation lataamisen kanssa, laita mulle viestiä niin annan toisen korvaavan applikaation!

Tässä myös hyvä linkki, jonka takana tietoa kuinka voit oppia tunnistamaan lantionpohjan lihaksesi, jos se ei ole jo sinulle tuttua: <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/lantionpohjan-ongelmat/lantionpohjan-lihasten-harjoitteluopas/lantionpohjan-lihasten-tunnistaminen>

Huomautan kuitenkin, että tutkimuksessa keskitytään itse enempi applikaation käyttöön, mutta toki on hyödyllistä että saat app:n harjoitteista myös kiinni ja voit haastaa itseäsi lihasten kuntoutuksen puolella!

Hyviä hetkiä applikaation sekä siten tutkimuksen parissa! Palailen tänne yleisesti ensi viikon jälkeen. Kiitos vielä kaikille osallistumisesta! 😊



TERVEYSKYLA.FI

Lantionpohjan lihasten tunnistaminen

Harjoittelu onnistuu, kun tunnistat miten lantionpohjan lihaksesi toimivat...

Nähty 35

Tykkää

Kommentti

Muotoiluluotain tutkimus

Ryhmä (Yksityinen)

Tietoja

Keskustelu

Jäsenet

Tapahtumat

Kuvat

Katseluryhmä

Valvo ryhmää

Ryhmän laatu

Hae tästä ryhmästä

Pikalinkit

4.1.2 Muotoiluluotain

Teoriaa

Muotoiluluotaimessa tutkimuksen kohteena oleva henkilö tai henkilöt hyödyntävät annettujen tehtävien mukaan annettuja materiaaleja. Yleensä luotaimissa käytetään esim. päiväkirjaa, johon henkilö kirjoittaa omasta elämästään tai ottaa kuvia tehtävien mukaisesti. (Tuulaniemi 2011.)

Luotaimet ovat hyvä menetelmä silloin, kun muotoilijalla ei ole mahdollisuutta havainnoida kohderyhmää ympäristössä tai kun havainnointia täytyy tehdä suuresta määrästä ihmisiä, pidemmin kuin päivän ajan tai useammasta paikasta. Yleensä tutkija lähettää ns. tutkimuspaketin tutkittavalle. Paketti sisältää käyttäjän tarvitseman materiaalin esim. kameran, päiväkirjan, tehtävänannon ja palautemateriaalin. (Tuulaniemi 2011.)

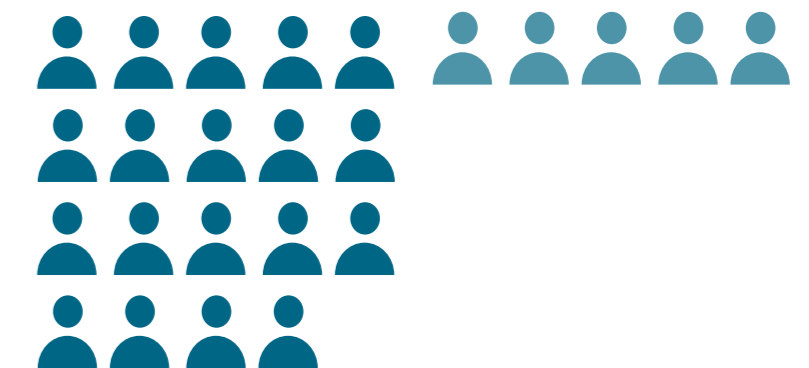
Muotoiluluotain osana prosessia

Projektissani luotain valikoitu menetelmäksi edellä mainittujen seikkojen lisäksi, myös aiheeseen liittyvän henkilökohtaisuuden vuoksi. Päiväkirjan sijaan loin tutkimukseen osallistuneille suljetun Facebook - ryhmän, joka toimi alustana tehtävien ja palautteenannon jakamiseen, mutta myös kanavana, jossa pystyin myös keskustelemaan osallistujien kanssa. Mainostin Facebook-ryhmää

omissa sosiaalisenmedian kanavissa, mutta lisäksi ryhmään jaettiin muualla internetissä tuttujen toimesta. Ennako-odotuksistani huolimatta ryhmä poiki hyvin eri ikäisiä ja sukupuolisia osallistuneita; n. 40 henkilöä.

NAISET

MIEHET

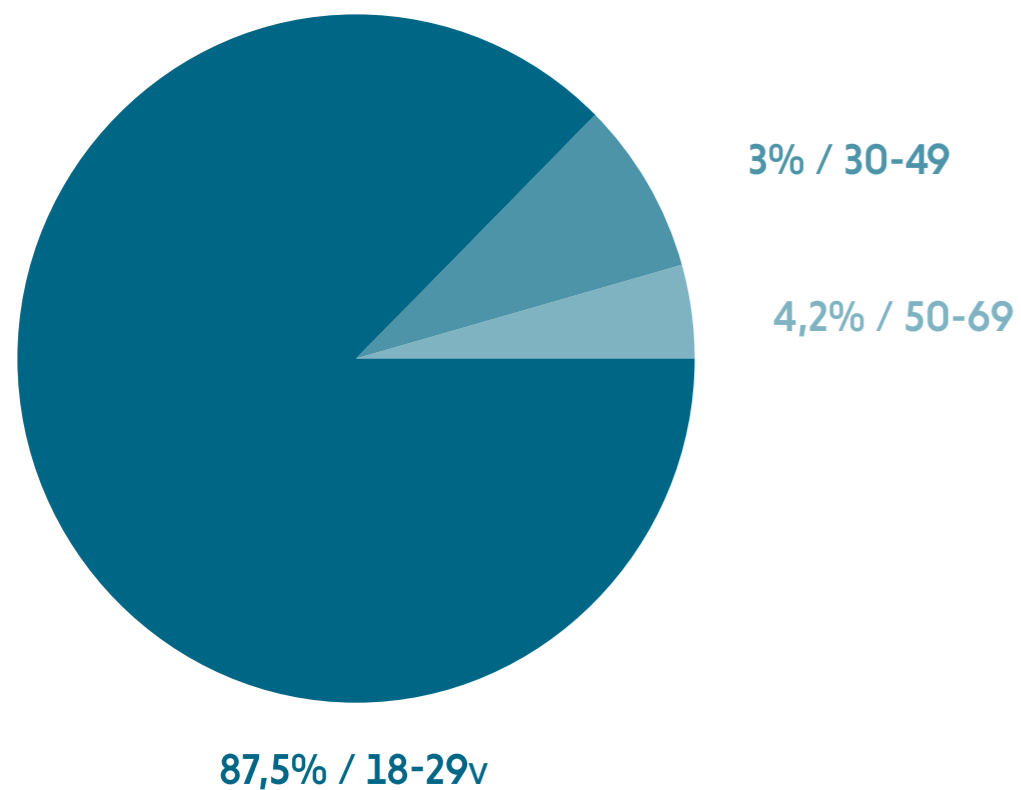


Jaoin tehtävänannon jokaiselle ryhmään liittyneelle, eli samalla myös tutkimukseen osallistuneelle, henkilölle henkilökohtaisella viestillä, koska tehtävänannot vaihtelivat toisistaan jonkin verran. Jaoin osallistujat kolmeen ryhmään satunnaisesti. Annoin osallistujille tehtäväksi käyttää valitsemani sovelluskaupasta löytyvää lantionpohjan lihaksiin erikoistunutta hyvinvointiapplikaatioita viikon ajan ja raportoida siitä minulle. Viikon jälkeen jaoin ryhmässä linkin loppukyselyyn, missä jokainen sai vastata applikaatioon osoitettuihin kysymyksiin, antaa palautetta applikaatioon.

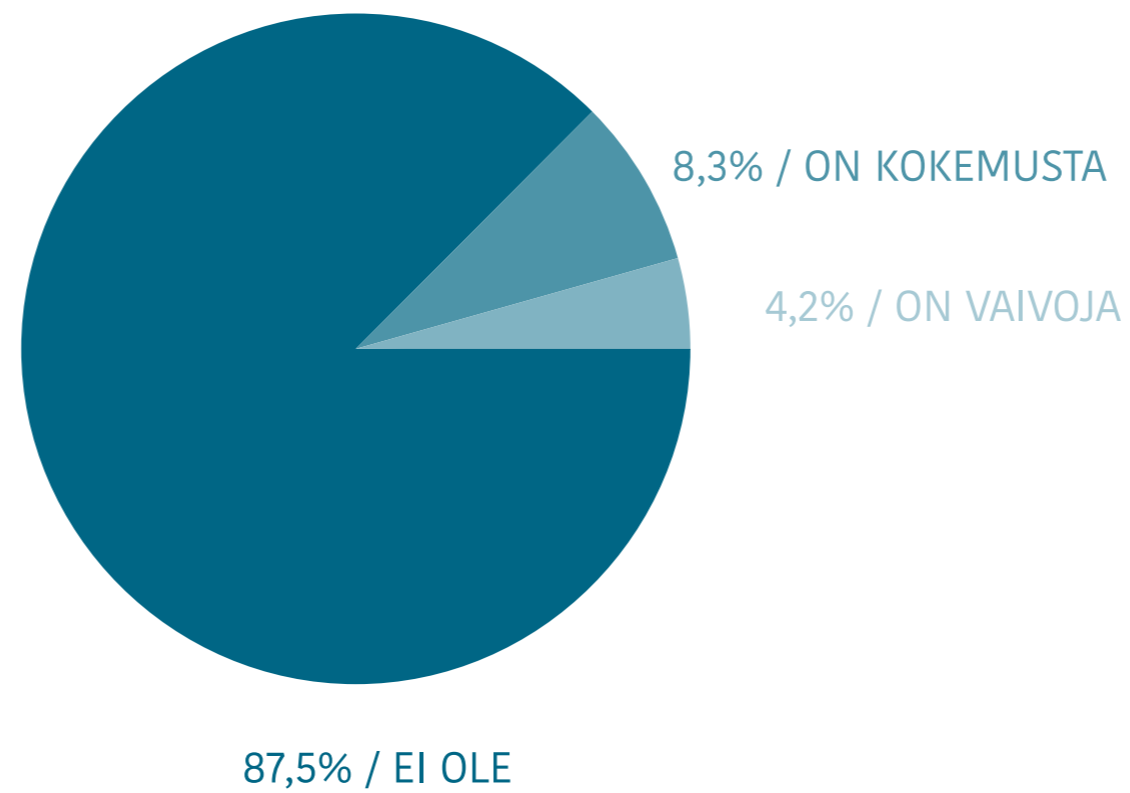
tiosta, sekä ideoida tulevaa, kehitteillä olevaa applikaatiota. Sovelluskaupan applikaatioihin tutustuminen oli samalla benchmarkingia eli kilpailijakar-toitusta, tämän hetken suosituimmista ilmaisapplikaatioista.

Tiivistettynä: Viikon ajan kestävässä luotaimessa tutkin tarkemmin kohde-ryhmää, olemassa olevia applikaatioita ja niiden hyviä ja huonoja ominaisuuksia, motivaatiota tai sen puutetta, mutta myös sitä mitä uutta kohderyhmä kaipaa suunnitteilla olevalta applikaatiolta. Lopulta 40 henkilöstä, 24 henkilöä oikeasti osallistui tutkimukseen ja vastasi myös loppukyselyyn. Koin tutkimuksen kuitenkin onnistuneeksi, vaikka ihan jokainen ei lopulta lähtenyt mukaan osallistumisesta huolimatta mukaan tutkimukseen. Loppukyselyyn vastanneet henkilöt kuitenkin antoivat hyviä, laadullisesti päteviä vastauksia.

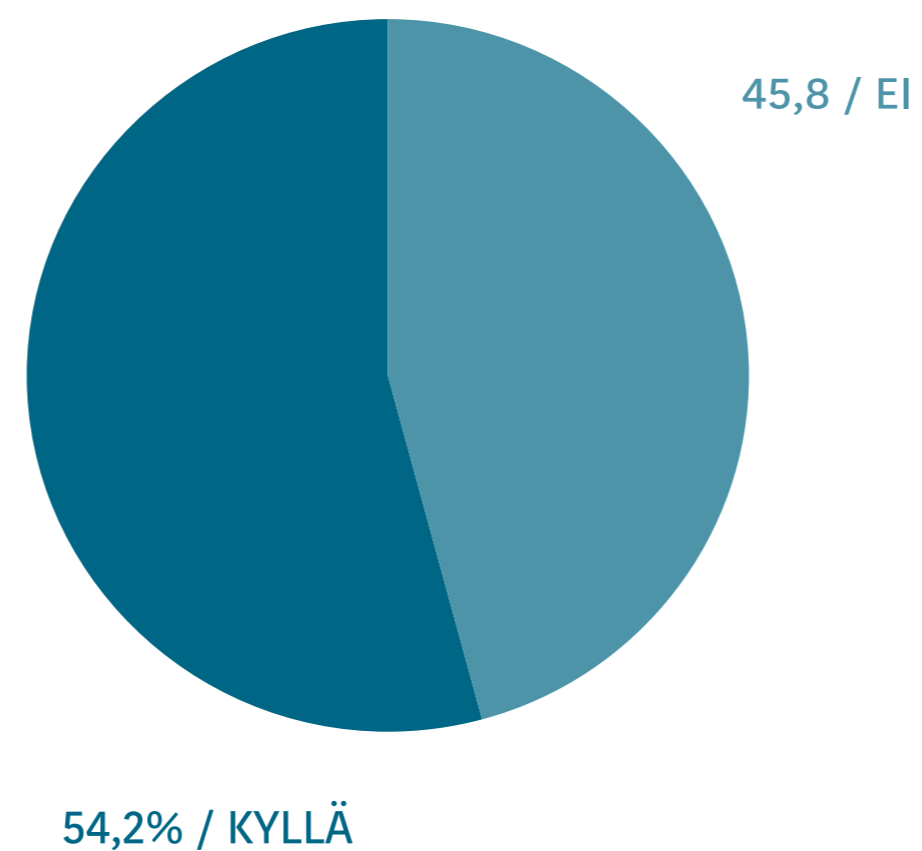
IKÄ



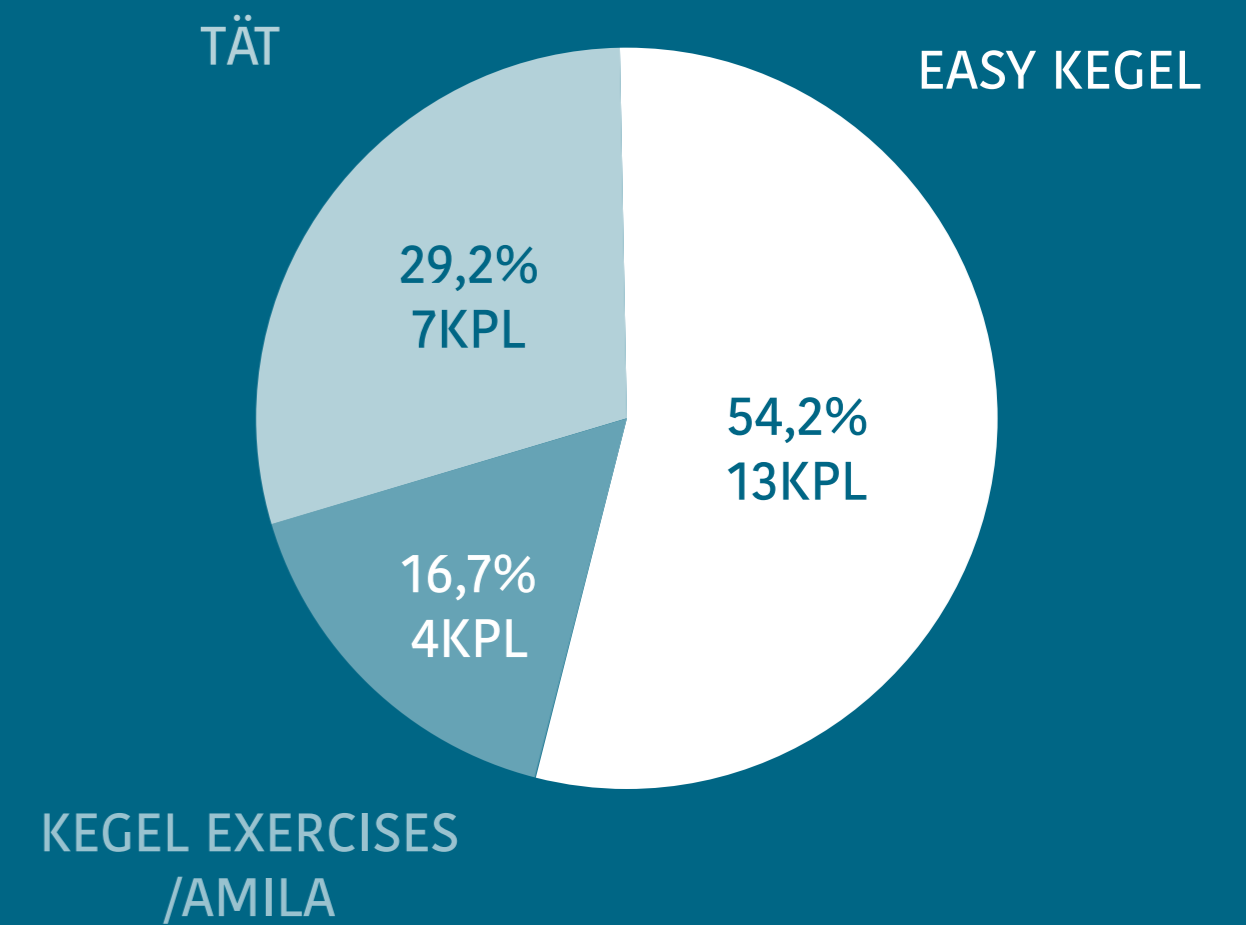
KÄRSITKÖ TAI ONKO SINULLA OLLUT KOKEMUKSIA LANTIONPOHJAN LIHAKSIIN LIITTYVISTÄ VAIVOISTA?


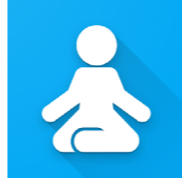








OLETKO AIKAISEMMIN HARJOITTANUT LANTIONPOHJAN LIHAKSIA?



Tutkimuksessa mukana olleet ilmaisapplikaatiot



	 TÄT	 KEGEL EXERCISES/AMILA	 EASY KEGEL
PARAS PEREHDYTYKIRJAUTUMINEN APPLIKAATIOON	4,76 pistettä 	4,75 pistettä	4,42 pistettä
MIELLYTTÄVIMMÄT HARJOITTEET	3,57 pistettä	3,25 pistettä	4 pistettä 
PARHAITEN MOTIVOIVA	2,14 pistettä	1,75 pistettä	3,15 pistettä 
SELKEIN KÄYTTÖLIITTYMÄ	3,57 pistettä	3 pistettä	4,61 pistettä 
PARAS KESKIMÄÄRÄINEN APPLIKAATION KÄYTTÖ TUTKIMUKSEN JÄLKEEN	28,6% vastanneista jatkaisi applikaation käyttöä	25% vastanneista jatkaisi applikaation käyttöä	38,5% vastanneista jatkaisi applikaation käyttöä 
KOLME PARASTA MAINITTUA OMINAISUUTTA	applikaation antama tieto miellyttävät harjoitteet applikaation antamat neuvot harjoitteille	mahdollisuus muokata harjoitteita yleismiellyttävä käyttöliittymä muistutus harjoitteille	mahdollisuus muokata harjoitteita yleismiellyttävä käyttöliittymä yleismiellyttävä visuaalinen ilme

Ilmaisapplikaatiot

Luotaimessa mukana olevista applikaatioista parhaimmaksi valikoitui Easy Kegel. Muista applikaatioista poiketen se oli hyvin yksinkertainen, minkä vuoksi siihen oli varmasti helppo perehtyä viikon ajaksi. Easy Kegelissä testaajat arvostivat etenkin applikaation selkeyttä, harjoitteiden miellyttävyyttä ja sen visuaalista ilmettä. Kyseinen applikaatio sai myös tutkimuksessa parhaimmat pisteet, kun kysyttiin käyttäjiltä, voisivatko he jatkaa applikaation käyttöä myös tutkimuksen jälkeen. Easy Kegel hävisi toiselle applikaatioille Tät-applikaatiolle kohdassa, jossa tutkimuksen osallistujilta kysyttiin, kuinka hyvin applikaatio antoi tarvittavaa tietoa ensikirjautumisella. Tät-applikaatiossa ensikirjautumisella käyttäjää pyydettiin vastamaan kysymyksiin koskien omaa taustaa ja kokemustaan lantionpohjan lihaksistaan. Samalla Tät myös perehdytti käyttäjät lantionpohjan lihasten tuntemiseen, eikä olettanut, että käyttäjä välttämättä tietäisi entuudestaan miten lantionpohjan lihakset toimivat.

ASIAT JOITA TOIVOTTIIN
TULEVAISUUDEN
APPLIKAATIOILTA

OMAN ETENEMISEN SEURANTA

VISUAALISESTI MIELLYTTÄVÄ ILME

PELILLISYYS

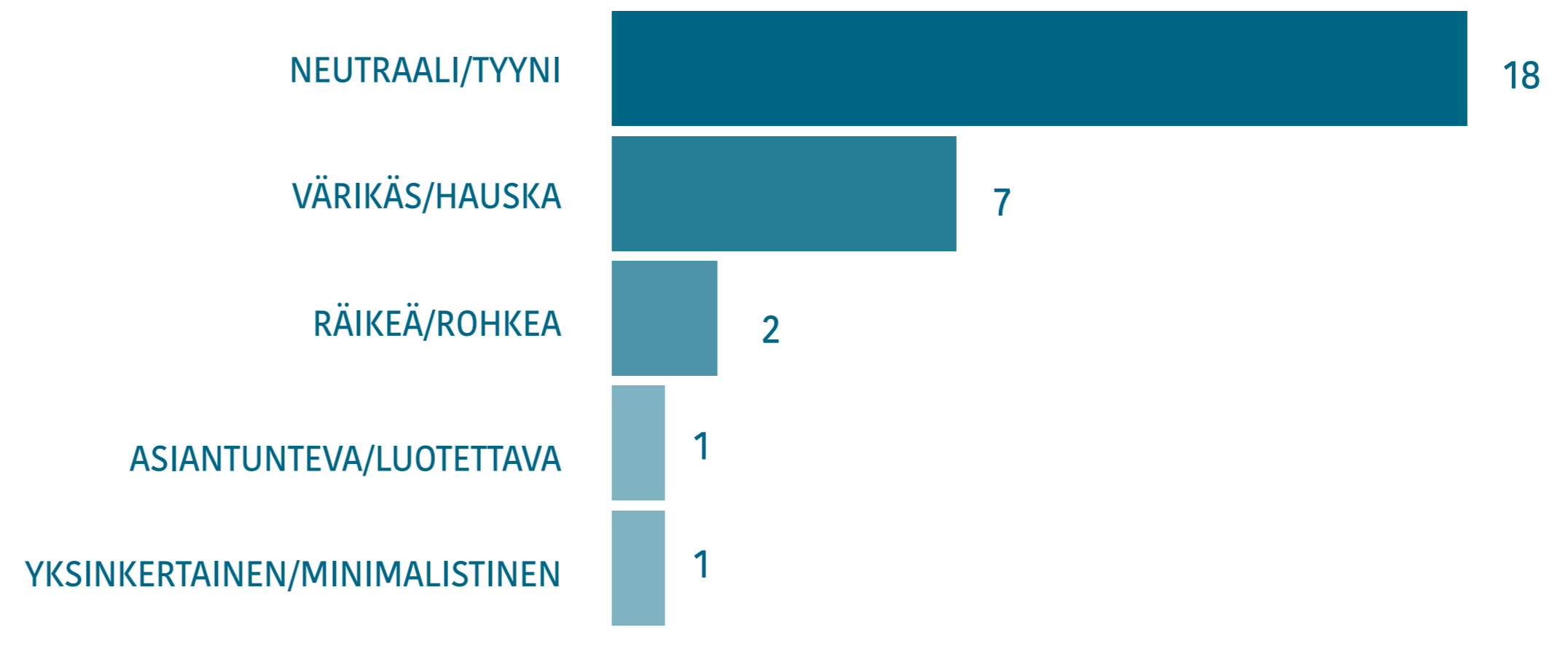
TOIMIVAT TEHOKKAAT HARJOITTEET

USEITA ERI HARJOITTEET

TIETOA LANTIONPOHJAN LIHAKSISTA

MUISTUTUS HARJOITTEISTA

MINKÄLAISET TERMIT KUVAISIVAT MIELESTÄSI PARHAITEN TULEVAISUUDEN APPLIKAATION VISUAALISTA ILMETTÄ? (24 VASTAUSTA)



Luotaintutkimuksen pohjalta tehtyjen havaintojen kautta poimin asioita, joita ei kannata ja etenkin, joita kannattaa hyödyntää tulevaa applikaatiota suunniteltaessa. Tutkimuksessa olevat henkilöt arvostivat asioita kuten pelillisyyttä, hyvää visuaalista ilmettä ja oman kehityksen seuranta. Lisäksi monet kertoivat kaipaavansa tulevalta applikaatiolta toimivia, tehokkaita lantionpohjan lihasten harjoitteita, joita löytyisi applika-

tiosta monipuolisesti erilaisia, mutta lisäksi myös tietoa itse lantionpohjan lihaksista. Koin, että luotain korosti kuinka sukupuolettomasta asiasta lantionpohjan lihasten harjoittamisessa onkaan kyse. Harjoittelu ja applikaation käyttö ei saa pois sulkea eri sukupuolia tai eri-ikäisiä ihmisiä, vaan sen pitäisi olla yleishyödyllinen kaikille.

4.1.3 Benchmarking

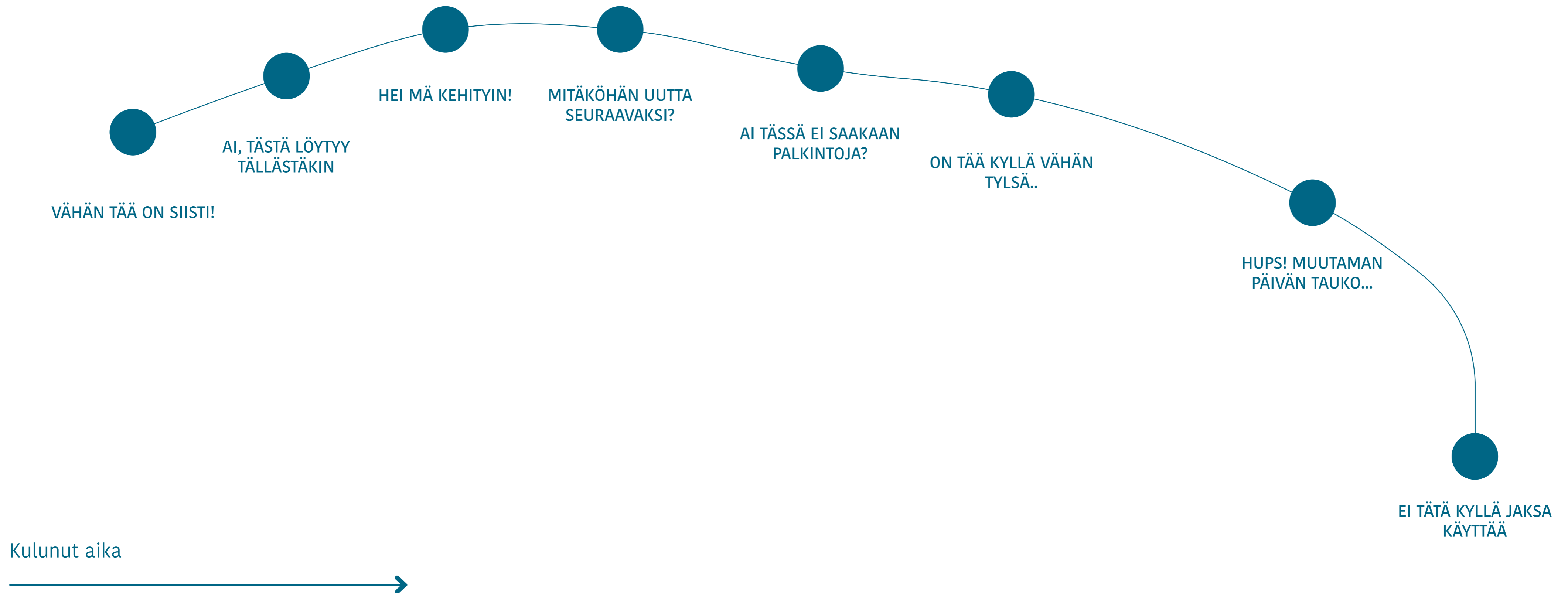
Kilpailijakartoitus yrityksen kilpailija-tuotteesta

On oleellista tutkia olemassa olevia, samantyyppisiä tuotteita eli tehdä niin sanottua benchmarkingia eli kilpailijakartoitusta, kun markkinoilla on jo jonkin verran lantionpohjan lihaksia vahvistavia tuotteita. Lisäksi luotaimessa mukana olleet applikaatiot olivat ilmaisapplikaatioita, jotka eivät toimineet laitteen kanssa, enkä siksi saanut tarpeeksi suurta käsitystä olemassa olevista brändeistä. Alan tuleville toimijoille suurin kilpailija markkinoilla on tällä hetkellä Elvie, joka toimii hyvin samantyyppisesti kuin tulevan applikaation ja laitteiden toiveiden mukaisesti olisi tarkoitus toimia. Sain käyttööni Elvien laitteen sekä applikaation, joiden kautta pääsin tutustumaan niiden toimivuuteen lähemmin. Laite ja applikaatio on suunnattu pelkästään naisille, eikä Elvieltä löydy toistaiseksi miehille suunnattuja laitteita.

Heti alussa kiinnitin huomiota, kuinka hyvin kilpailijan applikaatio oli suunniteltu visuaalista ilmettä, harjoitteiden ja käyttöönottomukavuutta ajatellen. Visuaalinen ilme jatkui läpikotaisin pakkauksista ihan applikaation pieniä yksityiskohtia myöten yhtenäisenä. Applikaation avauduttua ensimmäisen kerran käyttäjä pyrittiin selkeästi ohjaamaan applikaatioon niin, että mi-

tään kysymyksiä applikaation tai laitteen toimivuudesta ei syntyisi. Ohjeita annettiin jatkuvasti, mutta hienovaraisesti. Elvien harjoitteet oltiin pelillistetty ja niitä löytyi applikaatiosta kuusi erilaista. Päivän harjoitteiden jälkeen applikaatio keräsi tietoa kehityksestä ja motivoi tulemaan uudestaan siinä toivossa, että pääsisi pelissä tason eteenpäin. Hienoa myös oli, että harjoitteet oli luotu käyttäjän oman taustan pohjalta, ja applikaatiosta löytyi harjoitusohjelmat synnyttäneille naisille tai lantionpohjan lihaksia ylläpitävälle naiselle.





Huolimatta siitä, että applikaatio vaikutti lähes täydelliseltä, huomasin jo muutaman käyttökerran jälkeen harjoitteiden jäävän vähän tylsäksi. Pelillisuus vietiin ehkä liian minimalistiseksi ja pelien visuaalisuus alkoi vaikuttaa vähän tylsältä. Lisäksi applikaatio antoi hyvin vähän positiivista palautetta tasojen nousujen yhteydessä. Tasoja noustessa käyttäjä ei saanut it-

selleen mitään muuta kuin hyvän mielen siitä, että oli noussut tasolta 1 tasolle 2. Tietoa tai palkintoa ei annettu. Tämä oli varmaan yksi syy, miksi motivaationi lakkasi jo viikon jälkeen ja applikaation käyttö vain unohtui. Yllä kokemuksestani kuvitettu päiväkirjamainen kaavio kahden viikon ajalta.



- + VISUAALISESTI YHTENÄINEN ILME
- + SELKEÄ APPLIKAATION KÄYTTÖÖN OTTO
- + SELKEÄT HARJOITTEET
- + PELILLISET PELIT
- + OMAN KEHITYKSEN SEURANTA
- + LAADITTU OHJELMA
- + MUISTUTUKSET



- LAITTEEN JA APPIN YHTEENOTTO HEIKKOUSIA: EI ANTANUT PALAUTETTA
- HYVIN VÄHÄN TERVEYSTIETOA
- HARJOITTEET KÄVIVÄT NOPEASTI TYLSIKSI
- ANTOI VÄHÄN POSITIIVISTA PALAUTETTA
- VAIKEASTI TULKITTAVA YMPYRÄKAAVIO
- VAIN NAISILLE SUUNNATTU
- VÄRIMAAILMASSA SAMAA: LÄMMIN/KYLMÄ



Elvie ei myöskään sisältänyt hirveän paljon tietoa lantionpohjan lihaksista itsestään, mitä olisin kaivannut. Harjoitteiden jälkeistä dataa ja omaa kehitystä pystyi kyllä seuraamaan, mutta olisi ollut merkittävää kertoa, mitä hyötyä hän tästä kehityksestä hänelle olisi. Osa kaavioista, etenkin pyöreä kaavio etusivun karusellissa, oli vaikea tulkita.

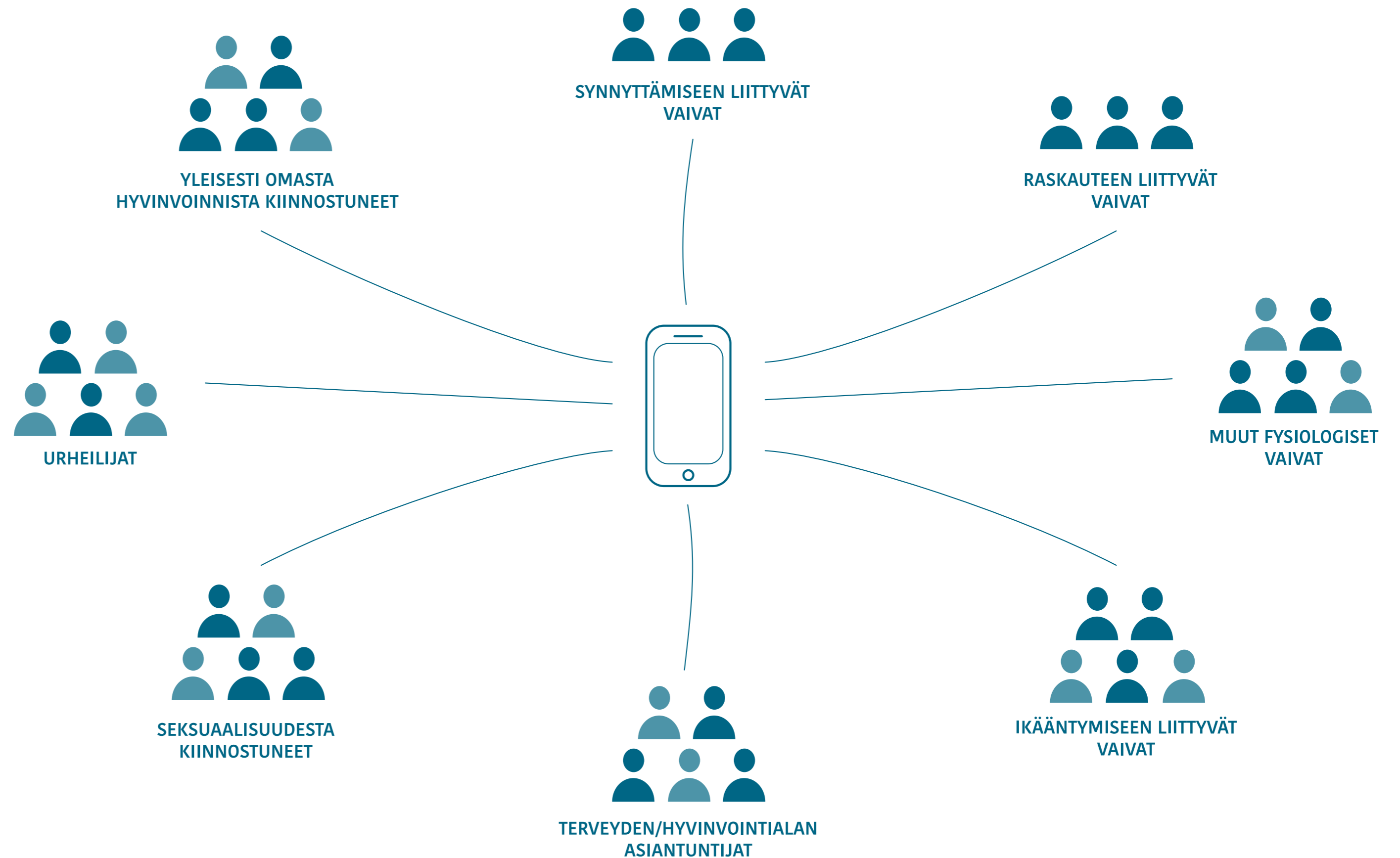
kuva 8

4.1.4 Sidosryhmäkartta

Käyttäjryhmät sidosryhmäkartalla

Taustatutkimuksen pohjalta luodut käyttäjäpersoonat auttavat löytämään rajapinnan käyttäjien ja palvelun välille. Ne auttavat suunnittelussani huomioimaan erilaiset käyttäjät ja niiden erilaiset tarpeet. Käyttäjäpersoonien luominen unisex-tuotteelle on haastavaa, sillä se kattaa todella monia eri-ikäisiä ja eri sukupuolisia ihmisiä, eikä käyttäjäryhmien yleistäminen tässä tapauksessa ole helppoa. Loin tutkimuksessa mukana olleiden ihmisten pohjalta sidosryhmäkaavion, joka selkeyttää minkä tyyppisiä ihmisiä käyttöliittymän ja sen ympärillä olevien palvelujen piirissä voisi olla.

Elviestä poiketen yritykselle tyypillistä olisi myös miespuoliset käyttäjät, jotka on merkitty sidosryhmäkartaan vaaleammalla. Kaaviossa selkenee myös, että kyseessä on hyvin laaja applikaatiota käyttävä ihmisryhmä, joka jakautuu eritarpeiden mukaan eri ryhmiin: mm. urheilijoihin, ikäihmisiin, raskaana oleviin tai muuten vain omasta hyvinvoinnista kiinnostuneisiin ihmisiin. Lantionpohjan lihakset löytyvät meiltä jokaiselta iästä ja sukupuolesta riippumatta, mutta tarve applikaation käytölle riippuu persoonasta itsestään. Suunnittelutyössä täytyy pitää mielessä eri käyttäjäryhmät ja toteuttaa käyttöliittymä, joka palvelisi mahdollisimman neutraalisti jokaista käyttäjäryhmää. Tämä sidosryhmäkartan avulla pyrin ottamaan myöhemmin työpajoissa huomioon, että mukana olisi erilaisia käyttäjiä.



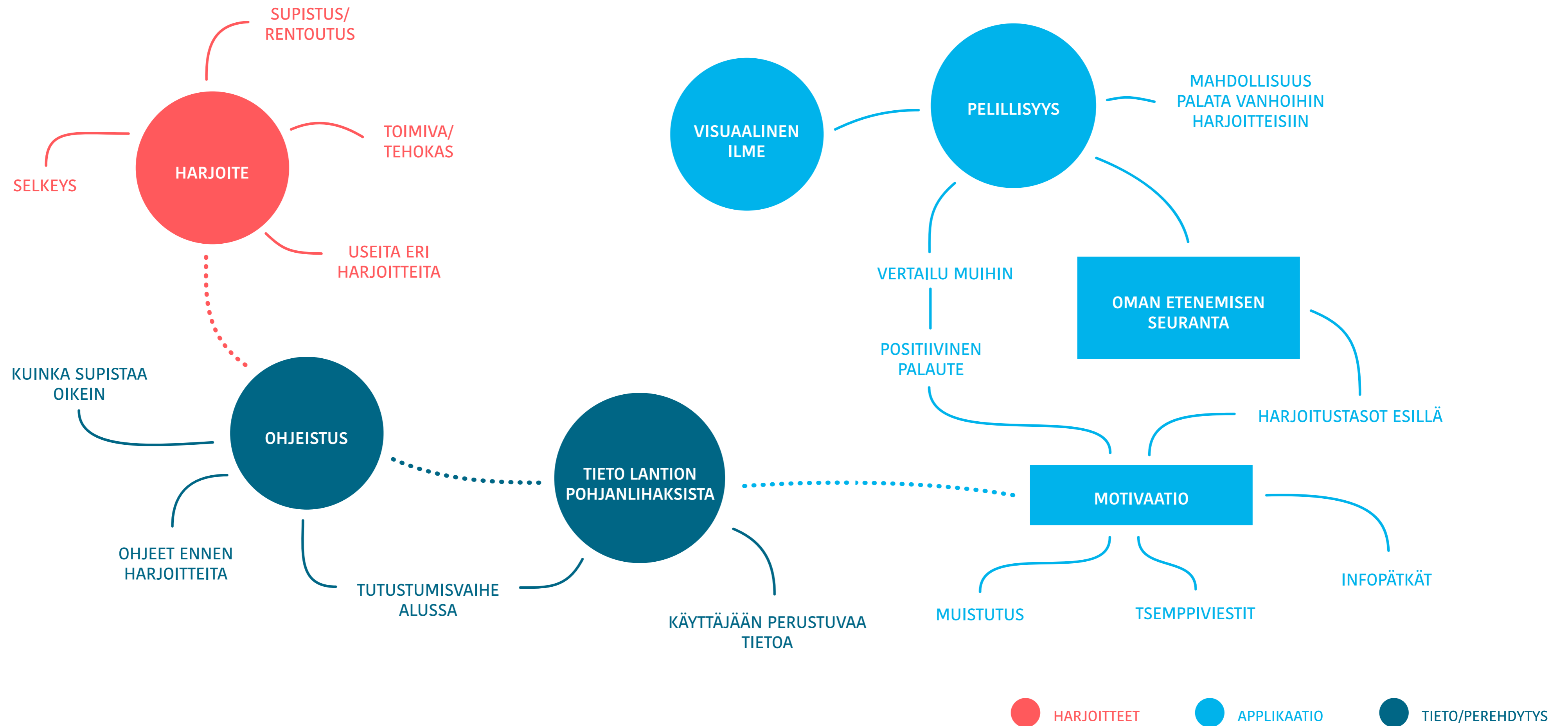
4.1.5 Mindmapping

Mindmap käsitteenä

Mindmap eli ajatuskartta toimii projektini seuraavana menetelmänä, jossa analysoin tutkimuksessa saatua tietoa post-it lappuja käyttäen. Ajatuskartta koostuu asioista, jotka nousivat, asiantuntijaa haastateltaessa (vihreälappu), luotaintutkimuksessa olleilta käyttäjiltä (pinkkilappu) ja benchmarkingia tehdessä kilpailijatuotteesta. Post-it laput hahmottavat asioita, jotka tulivat esille jatkuvasti tai liittyivät aihepiireiltään toisiinsa. Monta kertaa esille tulleet asiat nousivat ylimmäksi, ja toisiinsa liittyvät aihepiirit sijoitin kiinni tai lähelle toisiaan.

Osa ideoista jäi tässä vaiheessa pois, jos niitä ei mainittu toistuvasti tai vain kerran tutkimuksessa, tai jos ne eivät olleet linkitettyinä saatua tehtävän antoon.





Saadun tiedon käsittely ja visualisointi

Mindmap koostui lopulta asioista, jotka tuntuivat tulevaa applikaatiota ajatellen hyödyllisiltä. Harjoitteiden ja applikaation välille syntyi asiayhteys pelillisyyden ja applikaation käyttöohjeiden kautta. Pelillisuus ja visuaalinen ilme etenkin korostuivat. Pelillisuus piti sisällään mm. asioita kuten motivaation ja oman kehityksen seurannan, jotka taas koostuivat asioista kuten

esillä olevista harjoitustasoista ja tsemppiviesteistä. Jokainen mindmapissa oleva tarve: asia, ominaisuus ja palvelu tuntui hyödylliseltä tulevalle applikaatiolle. Siksi päämääräkseni tuli luoda seuraavaksi alustava konseptikäyttöliittymästä, jossa tiivistyisi mahdollisesti kaikki nämä esille nousseet tarpeet.

4.2. Konseptointi ja prototypointi



Kun on kartoitettu aiheen taustaa ja sen ymmärrystä, siirrytään seuraavaksi suunnitteluvaiheeseen. Suunnitteluvaihe tässä tapauksessa tarkoittaa konseptointia ja prototypointia. Konseptoinnissa tärkeää on luoda mahdollisimman paljon erilaisia ideoita, jotka mahdollisesti ratkaisevat hahmotetun ongelman. Prototypoinnilla havainnollistetaan ideoituja konsepteja luodun toteutuksen kautta mahdollisimman vähällä työllä. Tällä tavoin voidaan alkuvaiheessa nopeasti testata ja todeta idean toimivuus käytännössä, ja löytää testausten kautta mahdolliset kehityspisteet. Prototypoinnissa suositetaan mahdollisimman kevyitä versioita, kuten kevyttä rautalankamallia, tai jopa pelkästään kynää ja paperia. (Ylin 2018.)

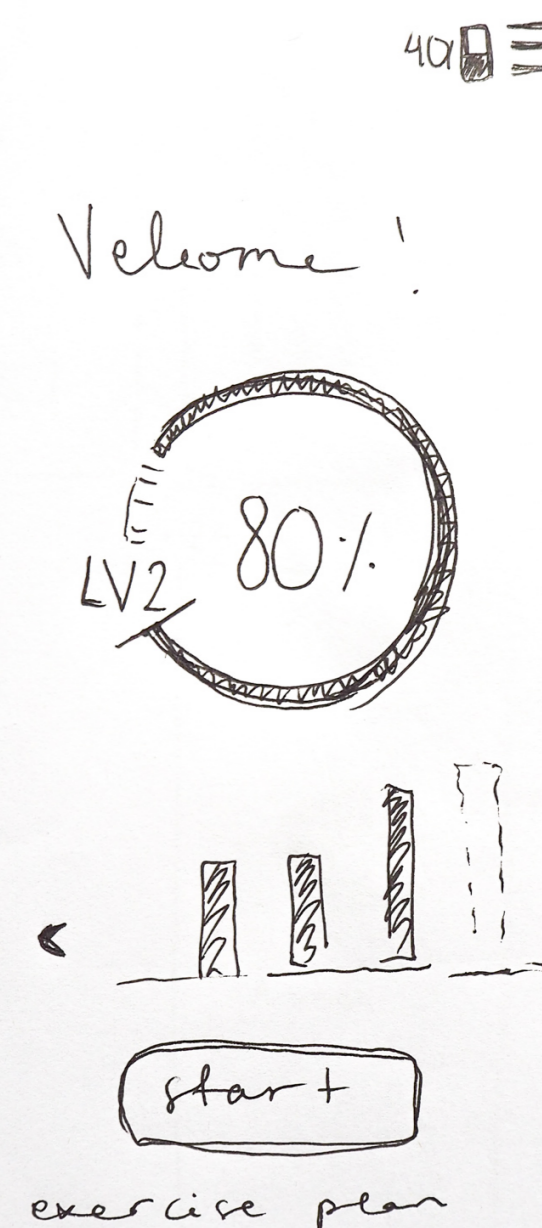
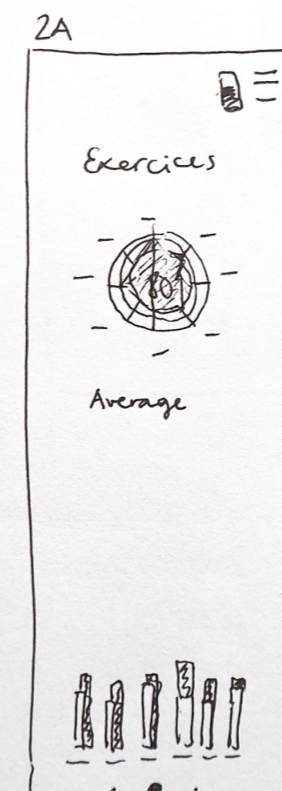
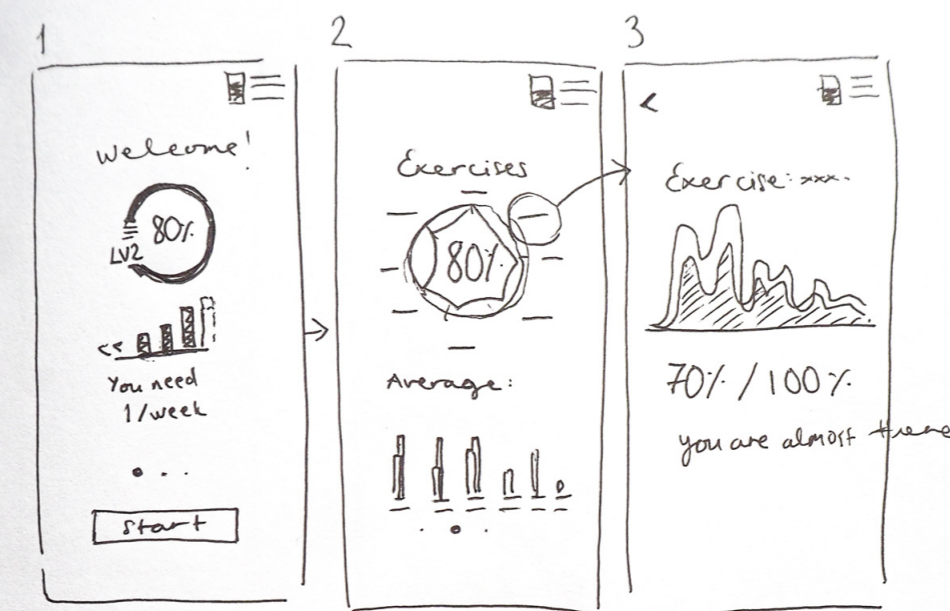
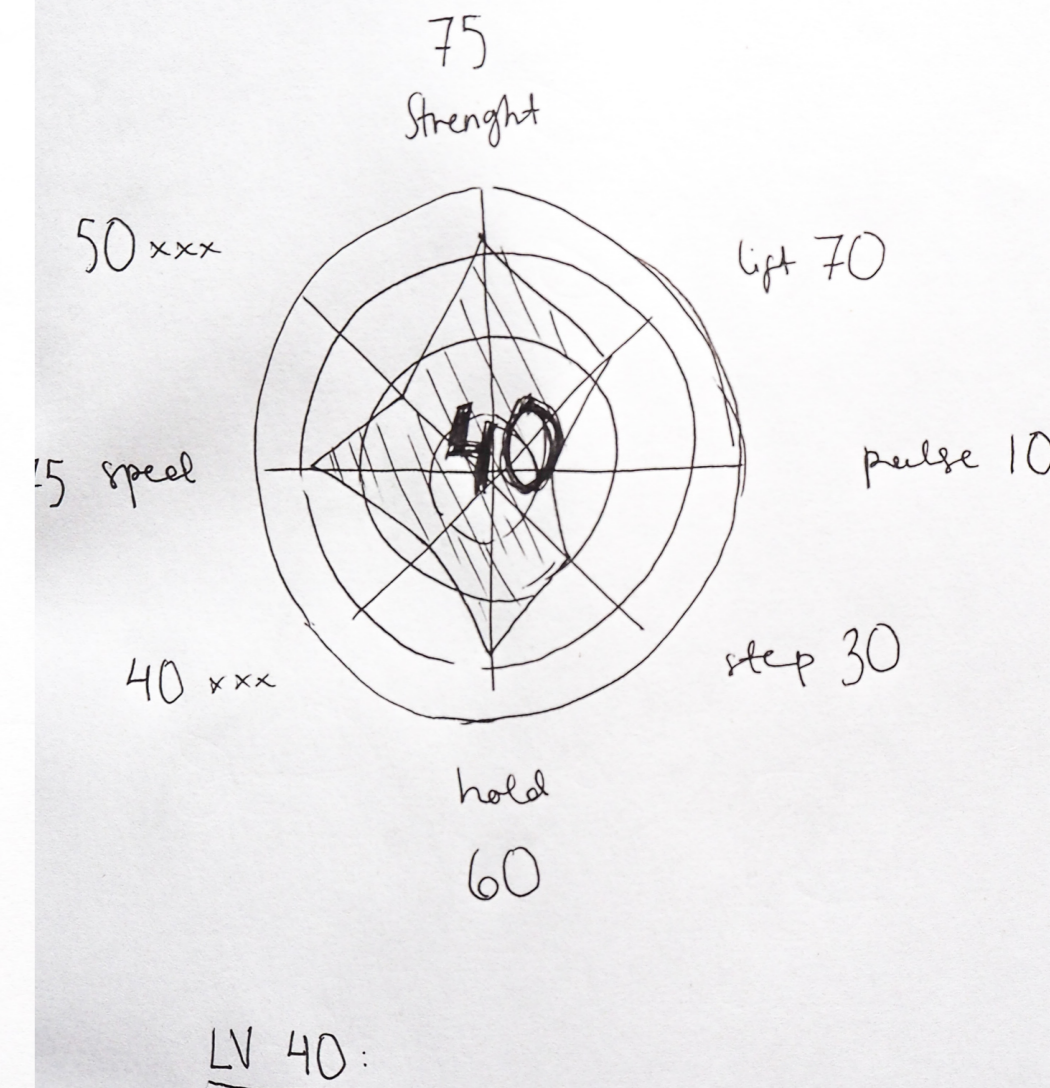
Pyrin testauttamaan erilaiset konseptit käyttäjillä ja yrityksellä, ja keräämään niistä palautetta. Palautteen pohjalta suosituinta konseptia lähdetään seuraavaksi suunnittelemaan eteenpäin, päämääränä mahdollinen lopputuote. Toisinaan eteenpäin viety kehitysidea saattaa syntyä, muutamasta tai kaikista esitetyistä konsepteista, jolloin lopputuote tulee olemaan jokaisen konseptin kokonaisuus.

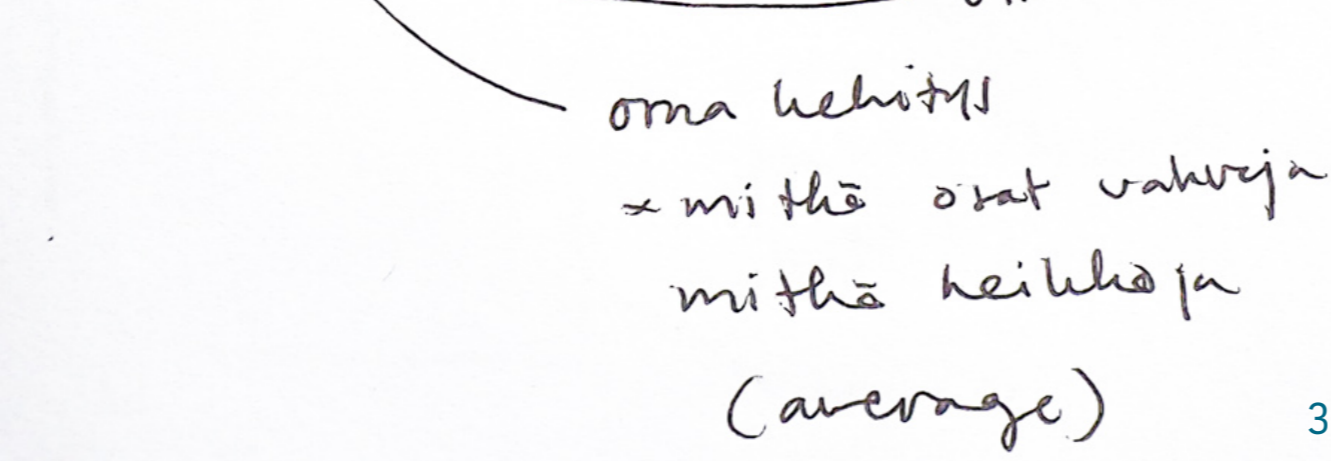
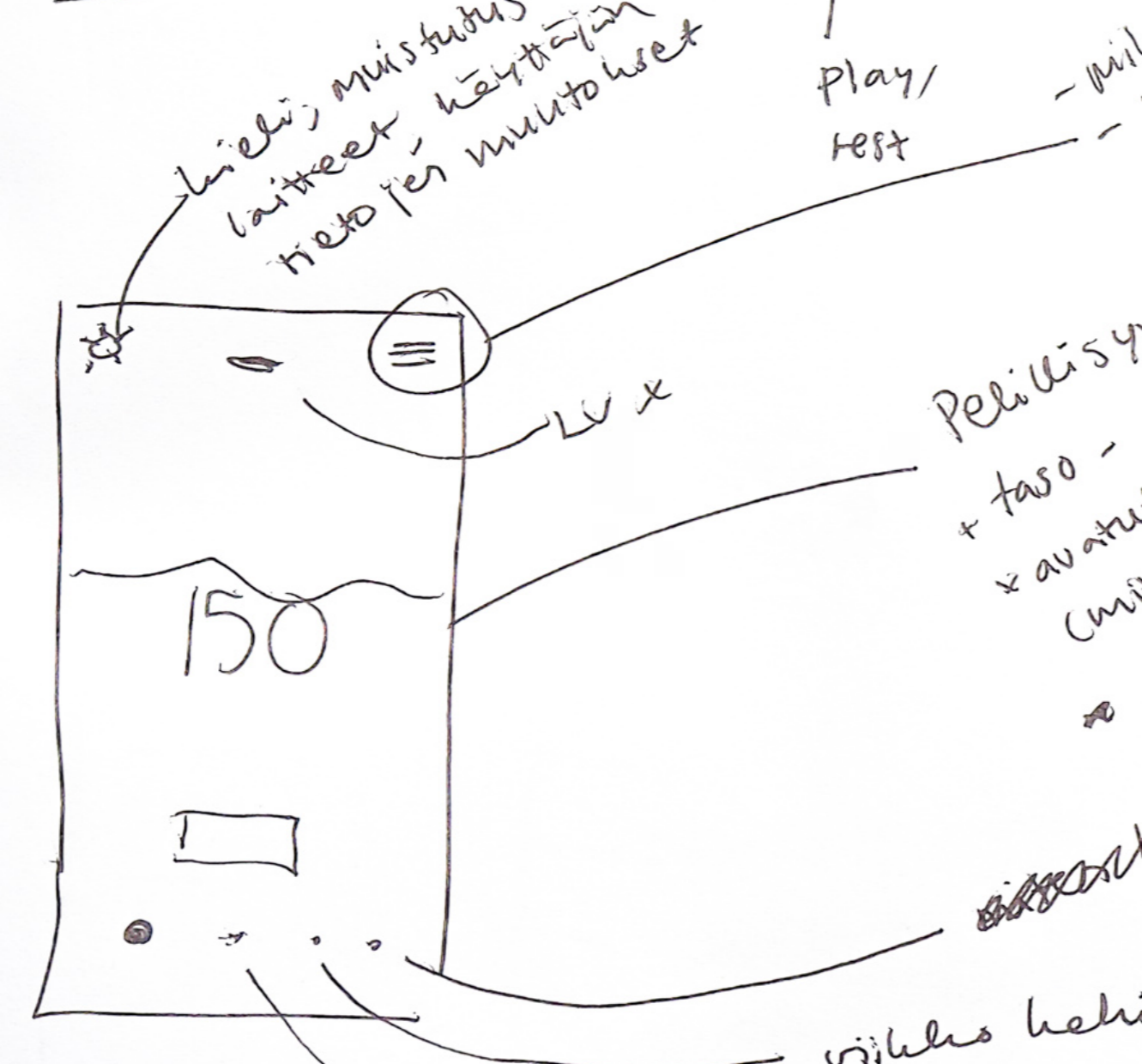
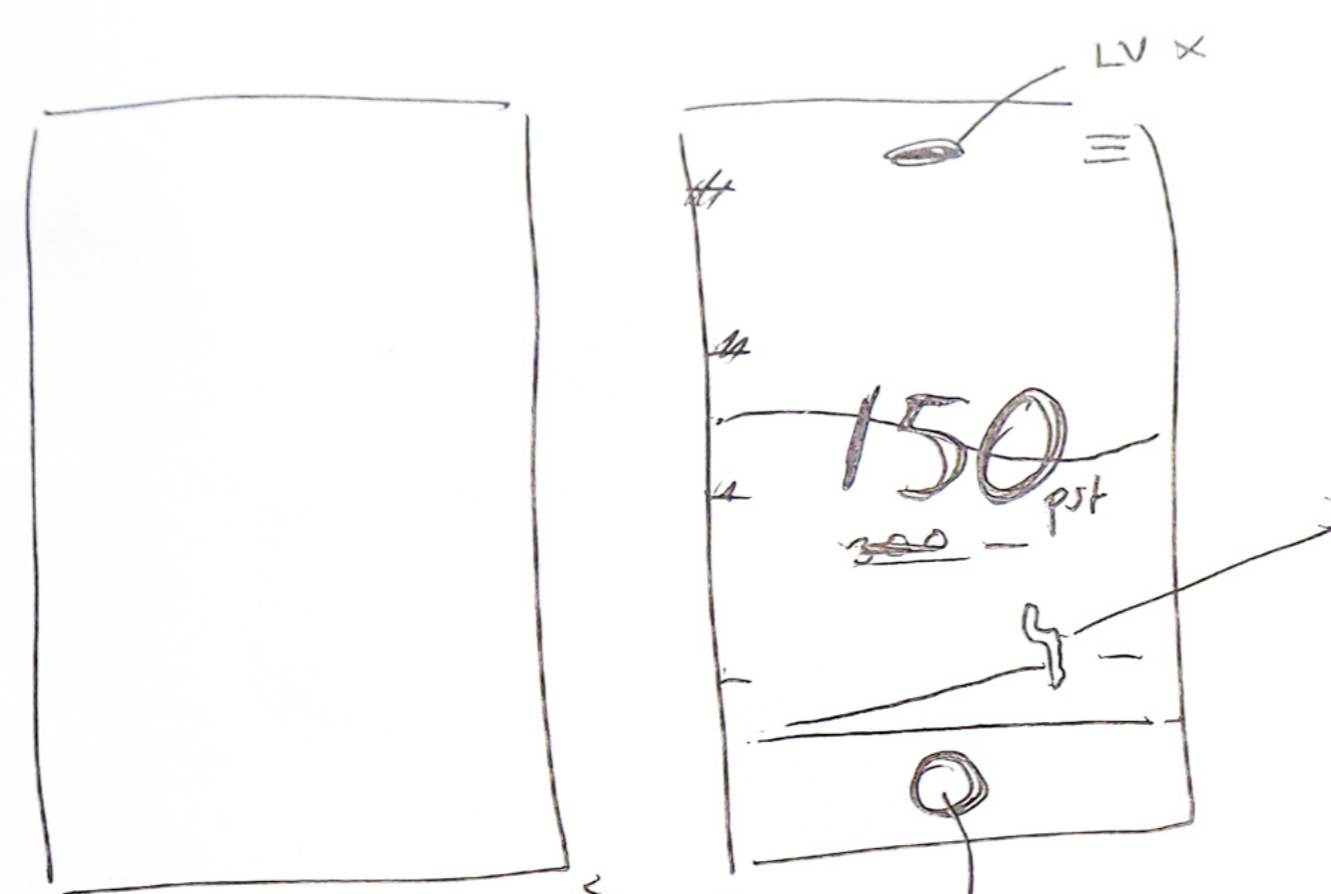
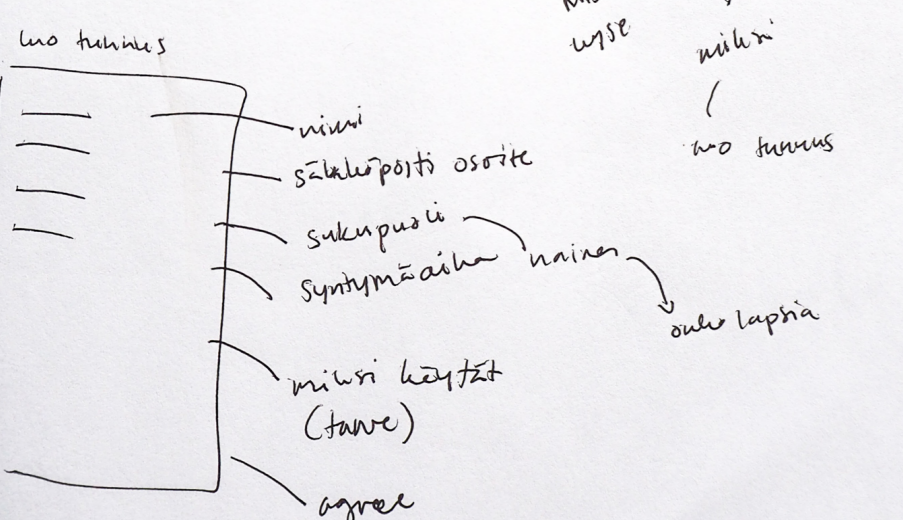
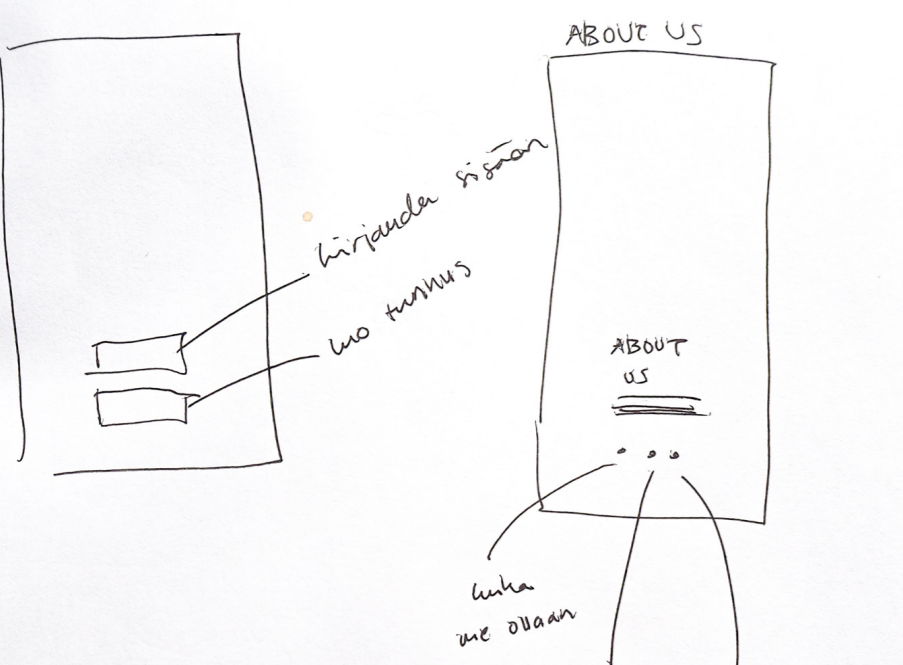
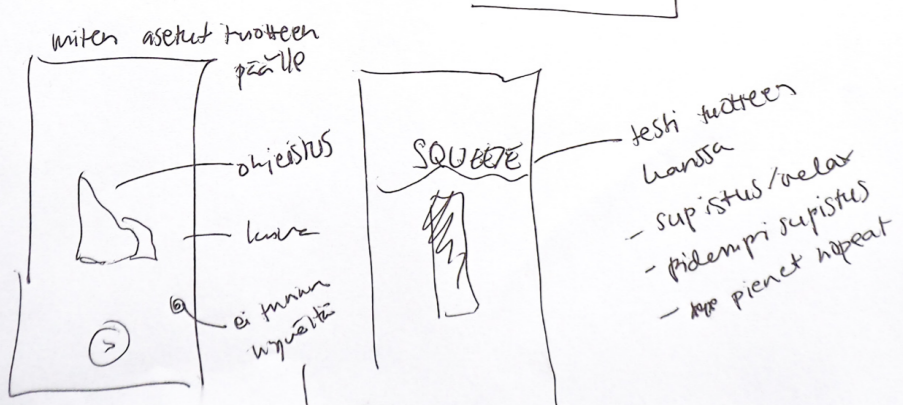
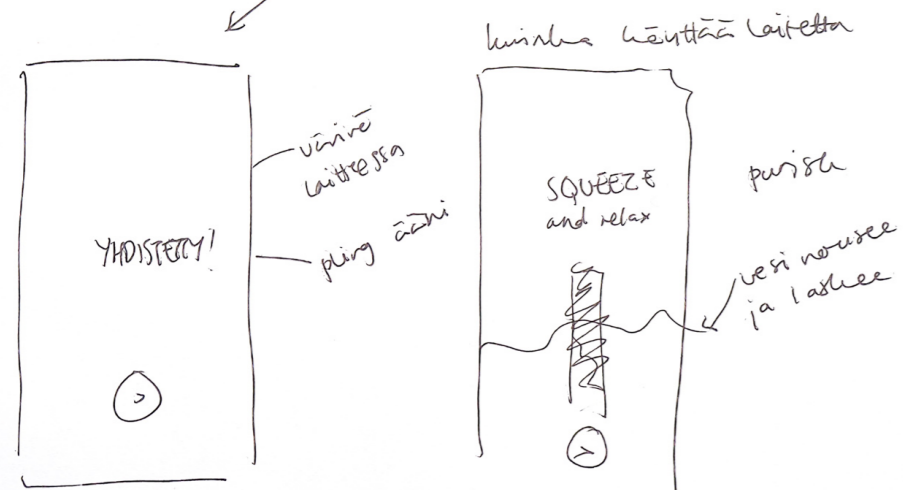
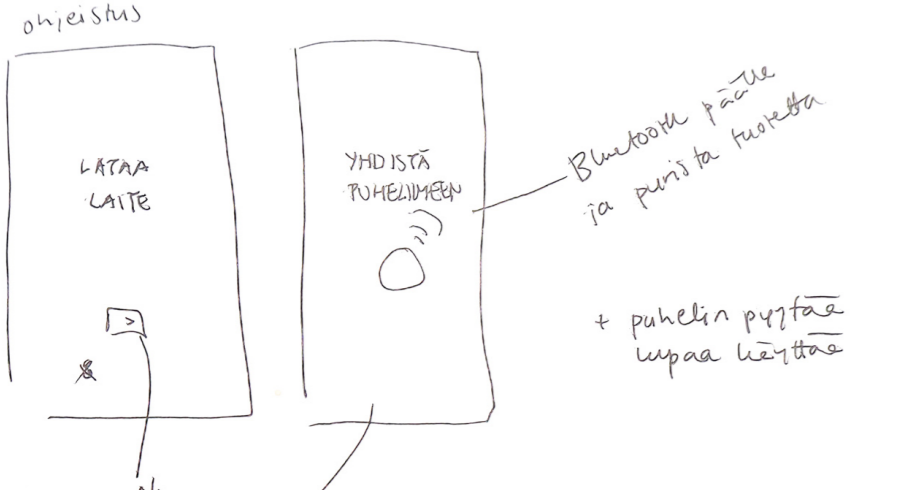
Testausta ja prototypointia voisi varmasti tehdä loputtomiin, mutta on hyvä vetää raja, missä vaiheessa prototyyppi on tarpeeksi pitkälle viety. Itse olen rajannut, prototypoinnin ja konseptoinnin

seuraavasti, että: Ensimmäiset ideointini olenkin tehnyt käsin piirtämällä, josta olen siirtynyt viemään suunnitelmat Adobe Illustrator:iin rautalankamalliksi, jotka olen myöhemmin tulostanut fyysisesti asiakkaalle ja käyttäjälle testattavaksi. Testauksen jälkeen siirryn Adobe XD:hen mihin vien pidemmälle viedyn rautalankamallin ja testaan sitä vielä kertaalleen, ennen kuin lopullinen syntyy.

Pois jääneet ideat >

Ideat jotka eivät menneet jatkoon sisälsivät mm. kaavioita, jotka olivat liian monimutkaisia tai eivät viestineet mielestäni tarpeeksi haluttua brändi-ilmettä; merellistä tarinaa.





4.2.1 Konsepti ja sen esittely

Konseptointi - käyttöliittymä

Nappasin kynän ja paperin hyvin nopeasti mukaan suunnitteluun, kun tietoa alkoi alkuvaiheessa kertymään jo sen verran, että hahmotin entistä paremmin, minkä tyyppisestä projektikonaisuudesta on kyse. Luotaimessa ja haastattelussa syntyneiden ideoiden pohjalta oli helppoa luoda piirrosmalleja. Ensimmäiset piirretyt versiot käyttöliittymän rautalangasta avasivat ajattelua sille, mikä toimii ja mikä ei. Esimerkiksi nuorille naisille suunnattu applikaatioidea poistui hyvin nopeasti pois. Piirtäessä havainnollistin hyvin myös sen, että yksinkertaisuus toimii parhaiten myös käyttöliittymän rautalangamallissa, että myös informaatiografiikassa. Liian monimutkaiset toiminnot tai kaaviot eivät tuntuneet luontevilta, vaan helposti kääntyivät itseään vastaan vaikeasti luettavina.

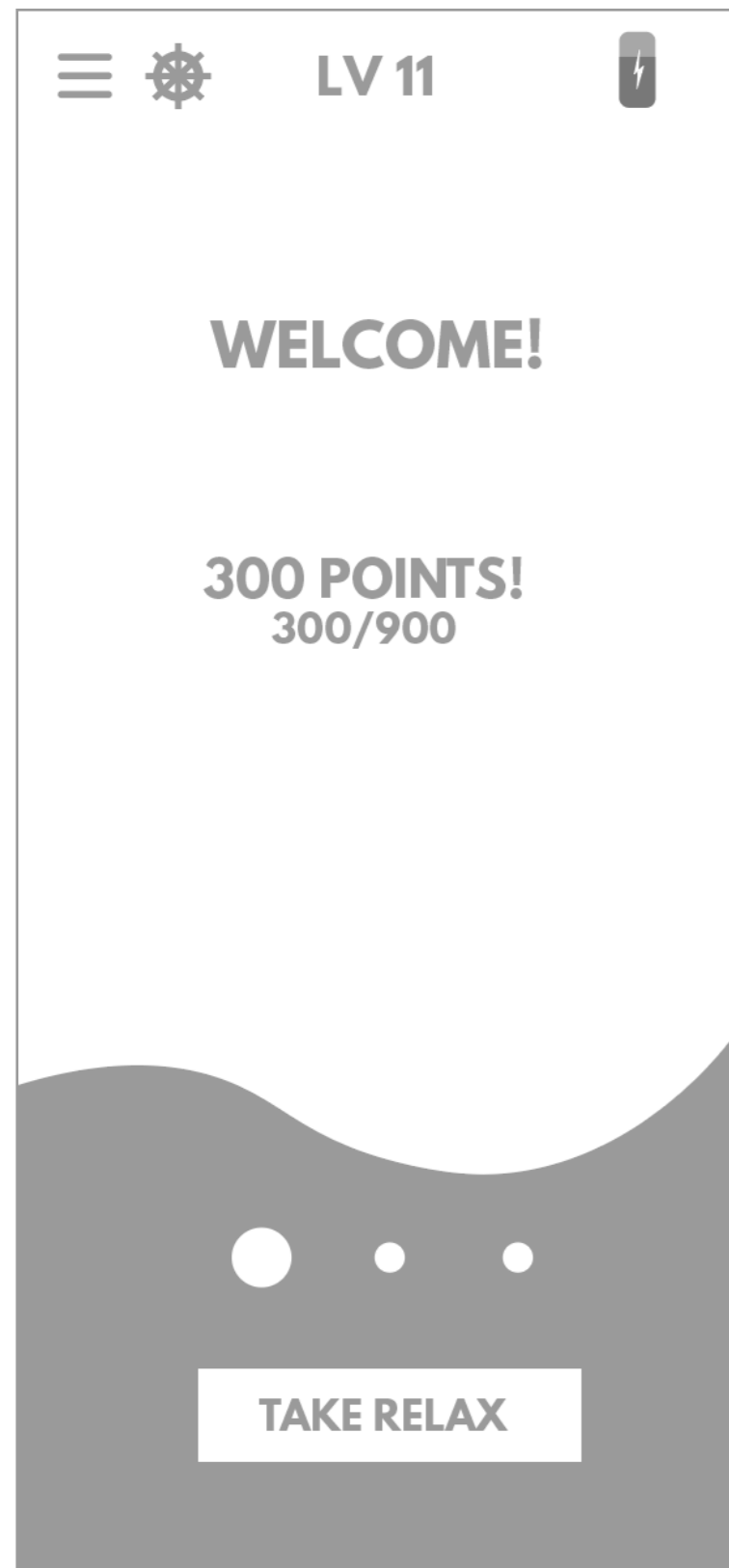
Piirrosten pohjalta suunniteltu työ siirtyi Abode Illustratoriin, missä tarkentui lisäksi selkeät asetellut mm. erilaisille näppäimille ja teksteille. Opinnäytetyön tiukasta aikataulusta ja opintokokonaisuuden laajuudesta, sekä koulusta saadun palautteen pohjalta, päädyin suunnittelemaan vain yhden pidemmälle viedyn käyttöliittymän rautalangamallin, millä on kolme erilaista visuaalisen ilmeen ehdotusta. Pyrin rautalangamallissa vastaamaan kaikkiin tutkimuksissa ilmenneisiin tarpeisiin ja pudottamaan niitä pois, jos testauksissa siten ilmenee.

< Jatkon mennyt idea

Tämän idean selkeys viehätti. Informaatiota annetaan käyttäjälle ripotellen ja vain muutamalla kaaviolla esitetään käyttäjälle omassa harjoitteessa eteneminen.

Tässä vaiheessa syntyi ajatus merestä ja aalloista, joiden kautta myös visuaalisen ilmeen ja pelillisen tarinan kehitys alkoi.

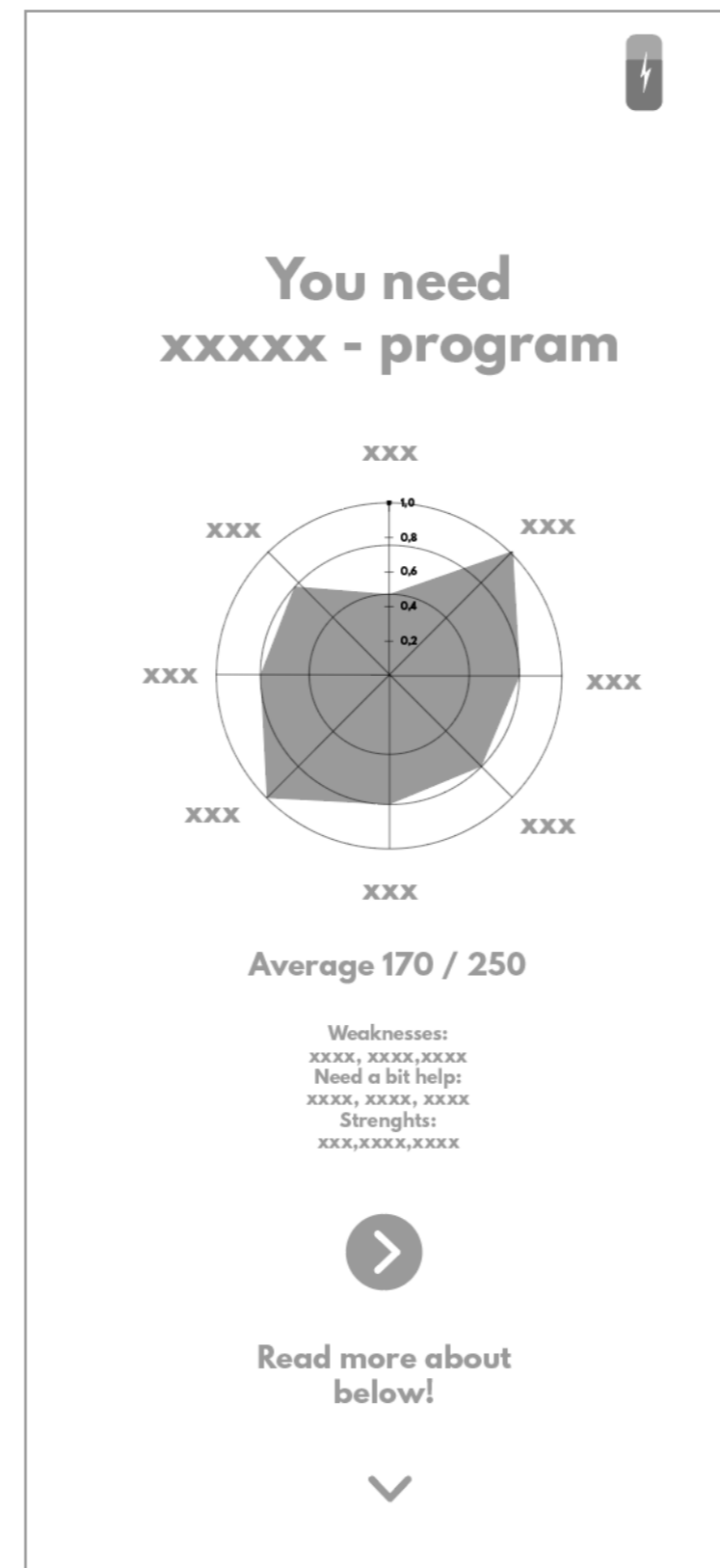
Etusivu



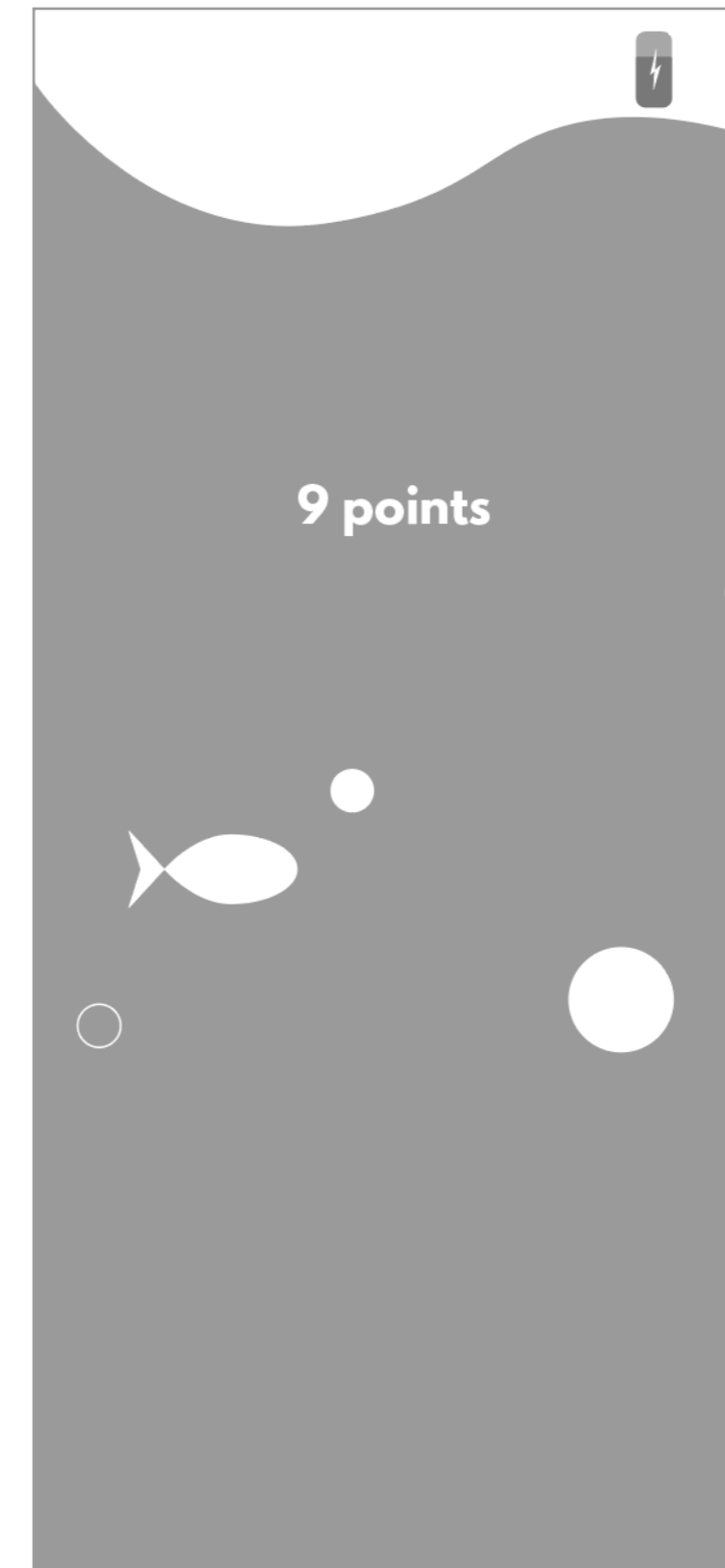
Harjoituskalenteri



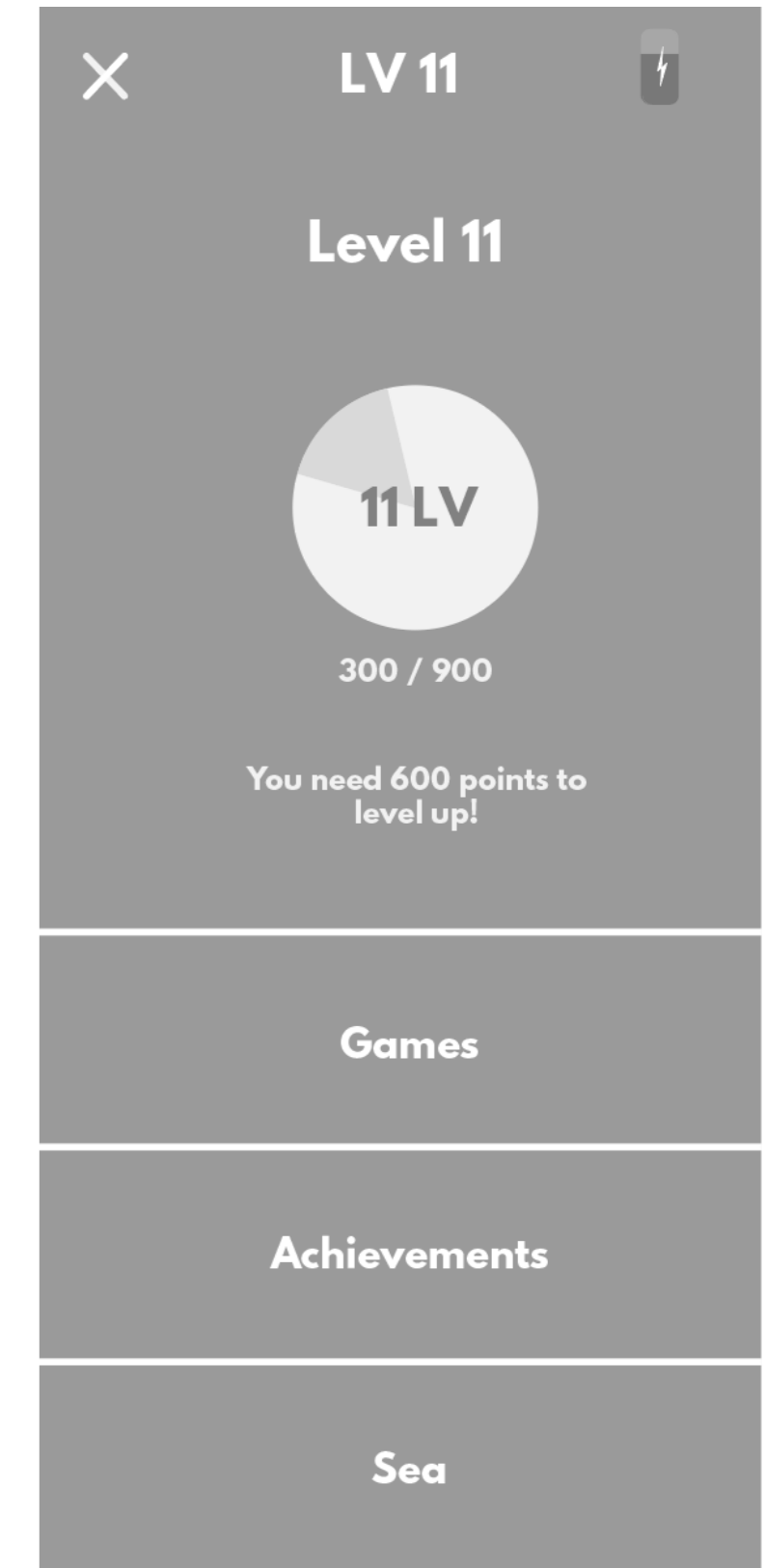
Oma eteneminen & Yksilöity harjoitusohjelma

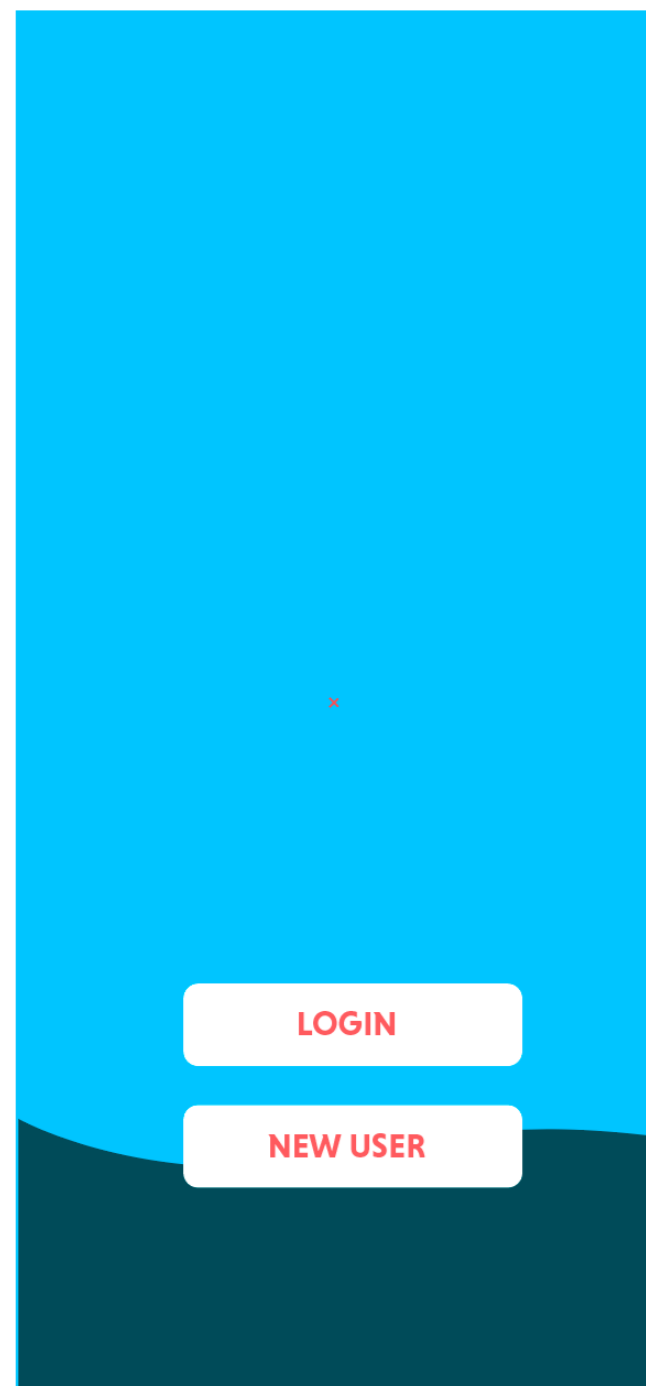


Esimerkkipeli : Ruoki kalaa rentouttamalla/supistamalla lihaksia

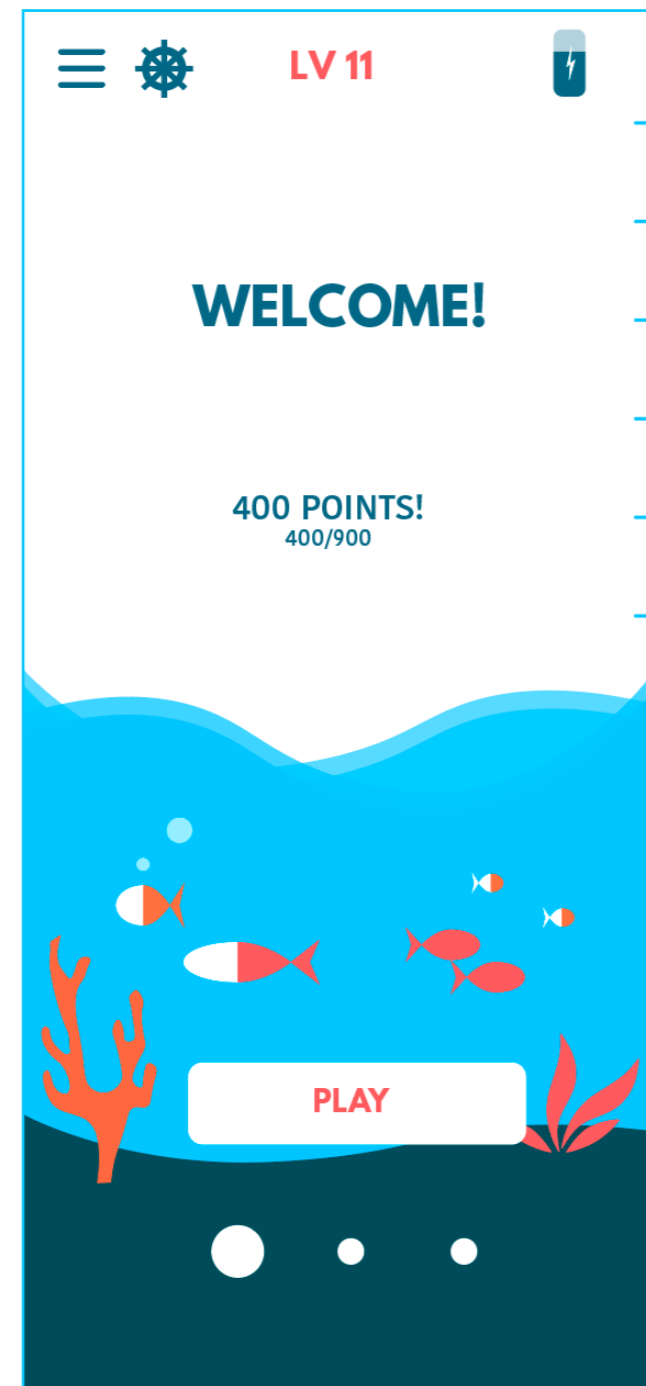


Pelilliset ominaisuudet:

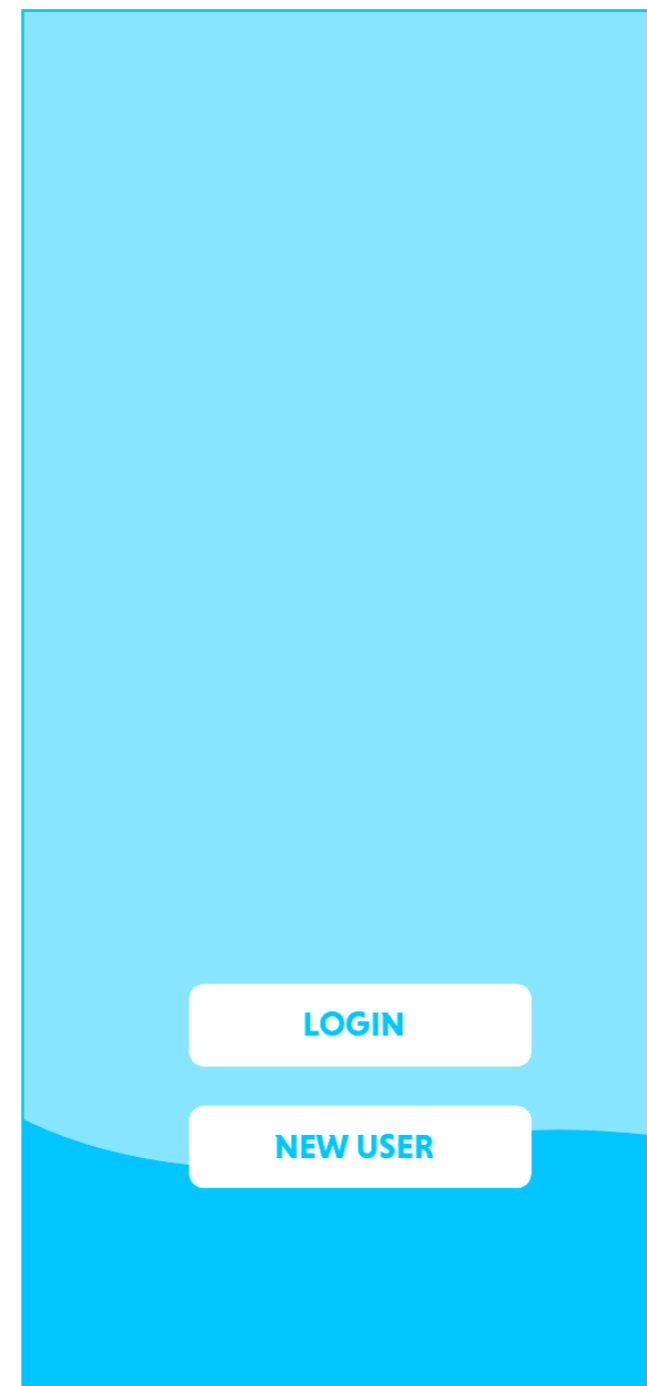




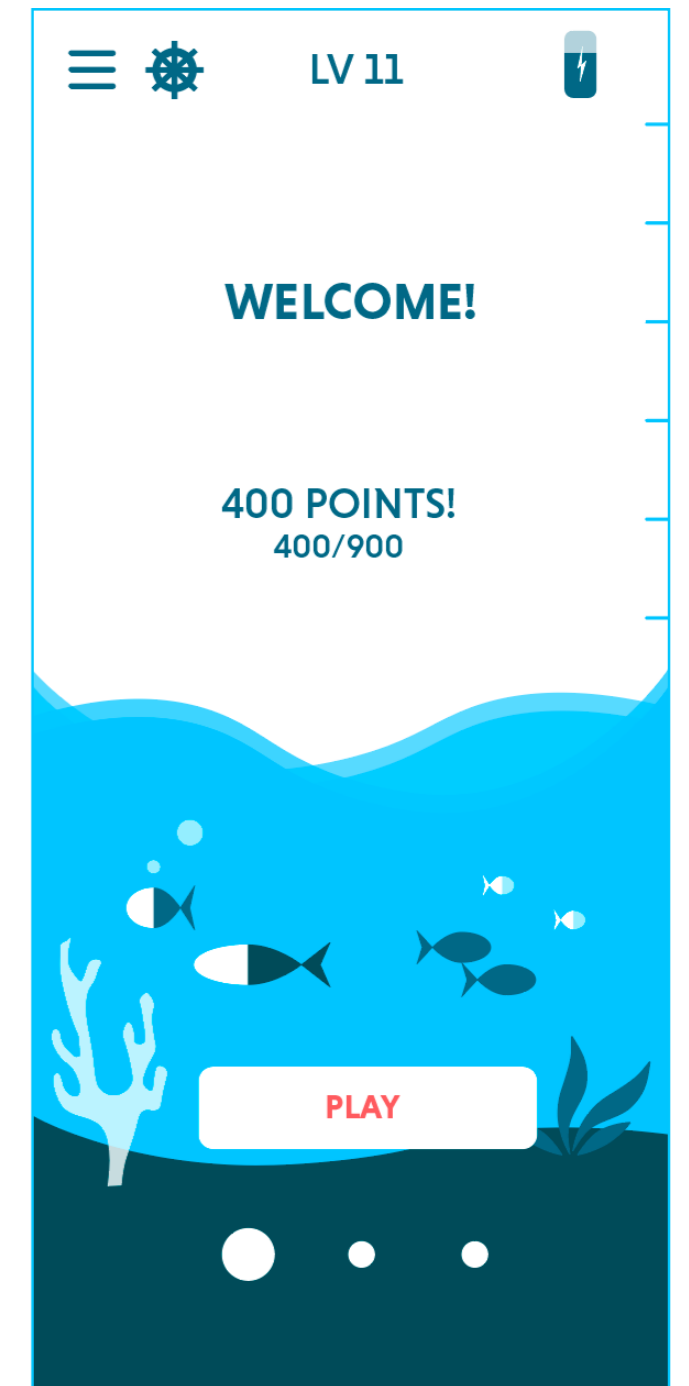
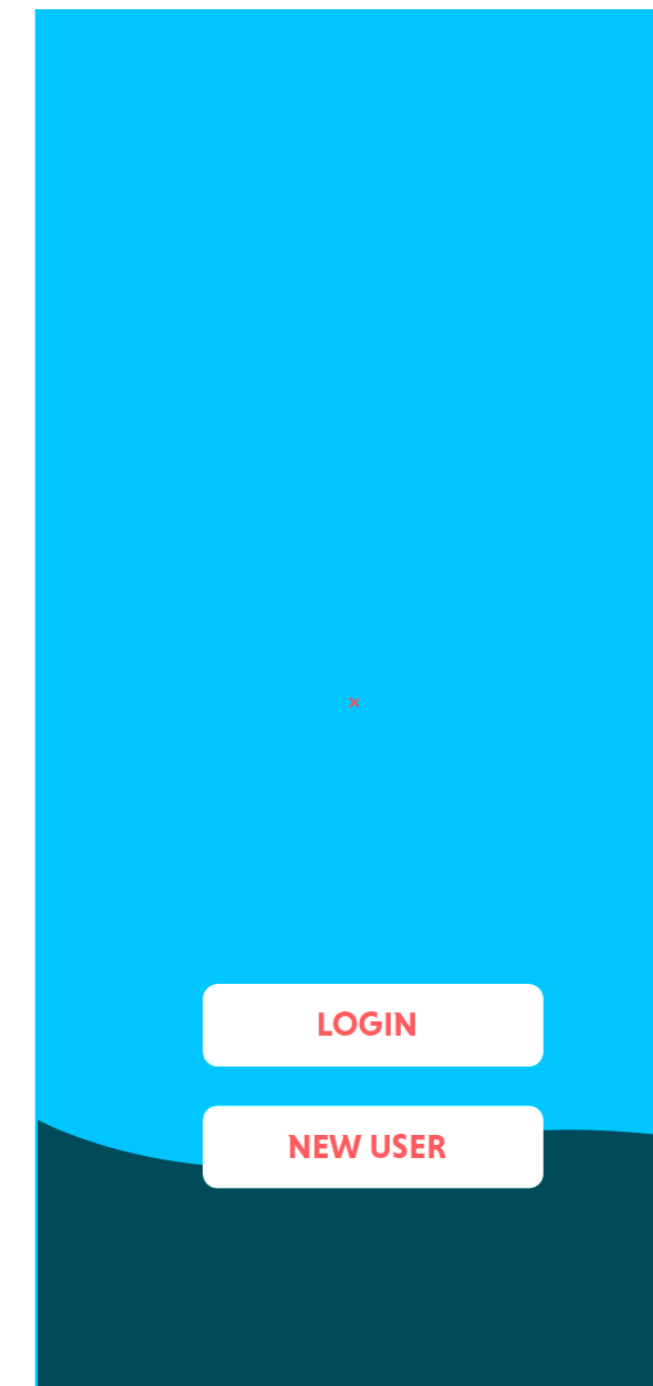
1. Värikäs / hauska



2. Neutraali / tyyni



3. Kombinaatio



Konseptointi – visuaalinen ilme

Kolme visuaalisen ilmeen konseptia syntyi luotaintutkimuksen ja annetun väripaletin sekä tarinan pohjalta. Koska värimaailma on alun alkaen syntynyt merestä ja koralliriutasta, pyrin muussa visuaalisuudessa viemään tätä tarinaa eteenpäin. Vedessä uivilla kaloilla, merikasveilla ja pienillä applikaatiosta löytyvillä yksityiskohdilla, (mm. Asetukset-nappi on muutettu ruoriksi), pyrin kasvattamaan tarinaa visuaalisuutta hyödyntäen.

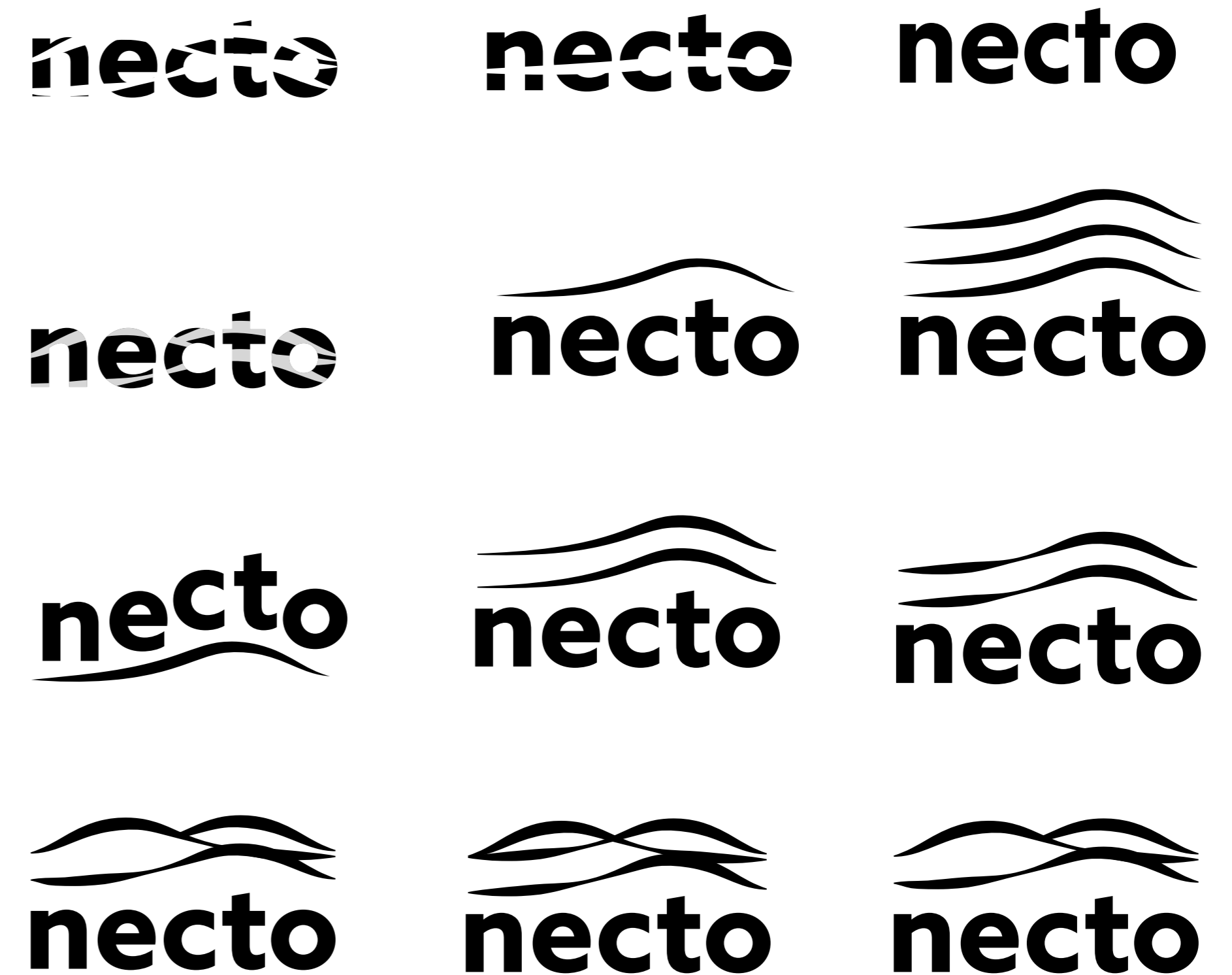
Kysyin käyttäjiltä luotain tutkimuksessa mikä adjektiivi vastaisi mielikuvaltaan parhaiten tulevan applikaation visuaalista ilmettä. Eniten ääniä (75% vastanneista) sai neutraali/tyyni ja toiseksi (29,2% vastanneista) värikäs/hauska. Yllä olevassa kuvassa ensimmäinen visuaalinen ilme pyrkii vastaamaan jälkimmäiseen ehdotukseen. Ensimmäisessä visuaalisessa versiossa

yrityksen värejä on käytetty runsaammin ja rohkeammin. Toisessa versiossa, ja kyselyn suosituimmassa ehdotuksessa, väripaletti on suppeampi, muutaman sinisen sävyn erivariaatio, mikä pyrkii olemaan ihmissilmälle rauhoittava ja hyvin neutraali kokonaisuus. Kolmas versio syntyi näiden kahden välimaastoon, jossa ensimmäisen ehdotuksen värejä on supistettu niin, että korallinpinkki on jätetty tehosteväriksi ja sinisen sävyjä on voimistettu.

Jokaisen ilmekonseptin kirjaisimet ovat hyvin selkeät ja helposti luettavat. On tärkeää, että myös ikäihminen tai muuten selkeyttä tarvitseva henkilö pystyy ongelmitta saamaan tekstin kautta tiedon esim. applikaation käytöstä ja muista sen ominaisuuksista.

Azo Sans / Bold

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZÖÅ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyzöå

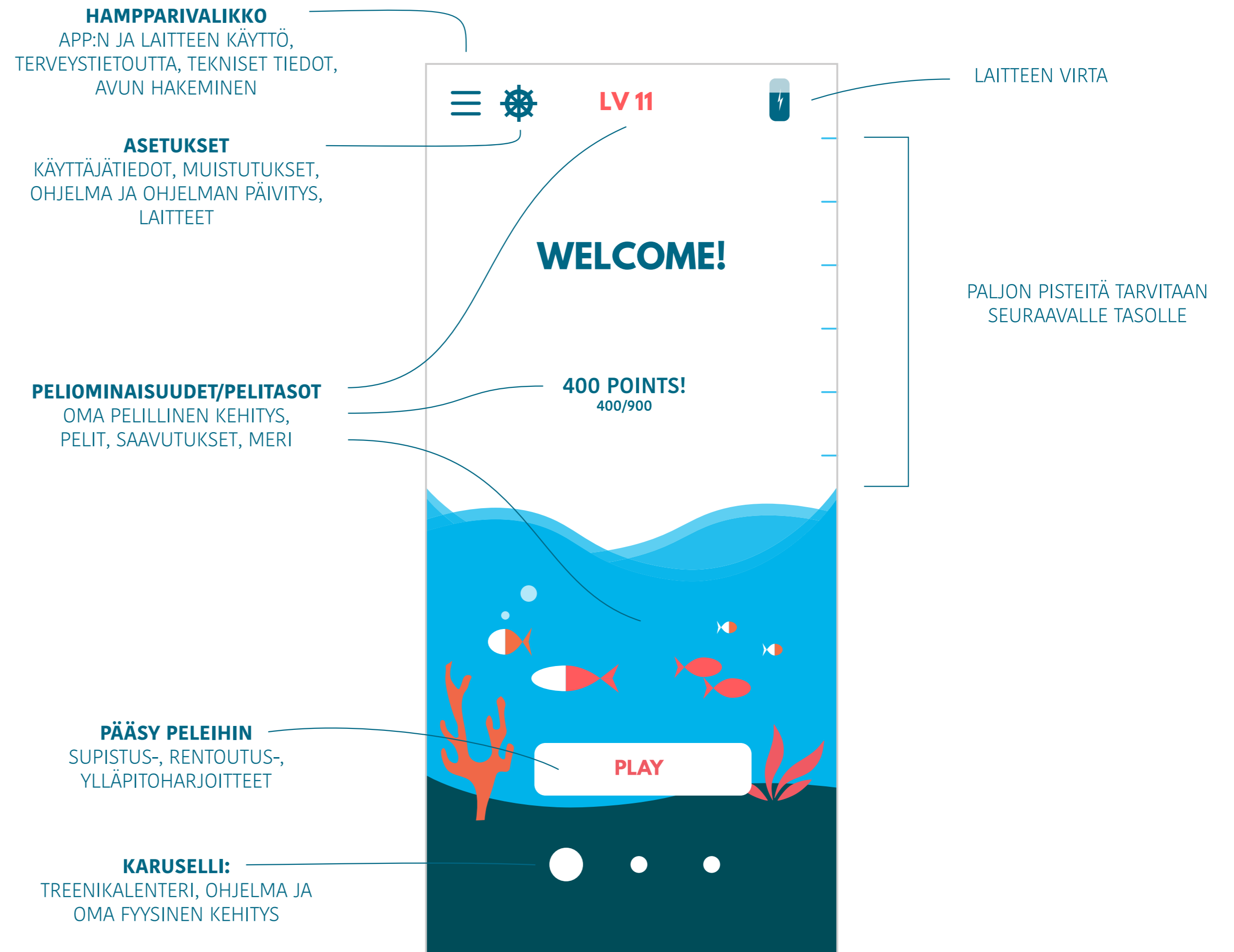


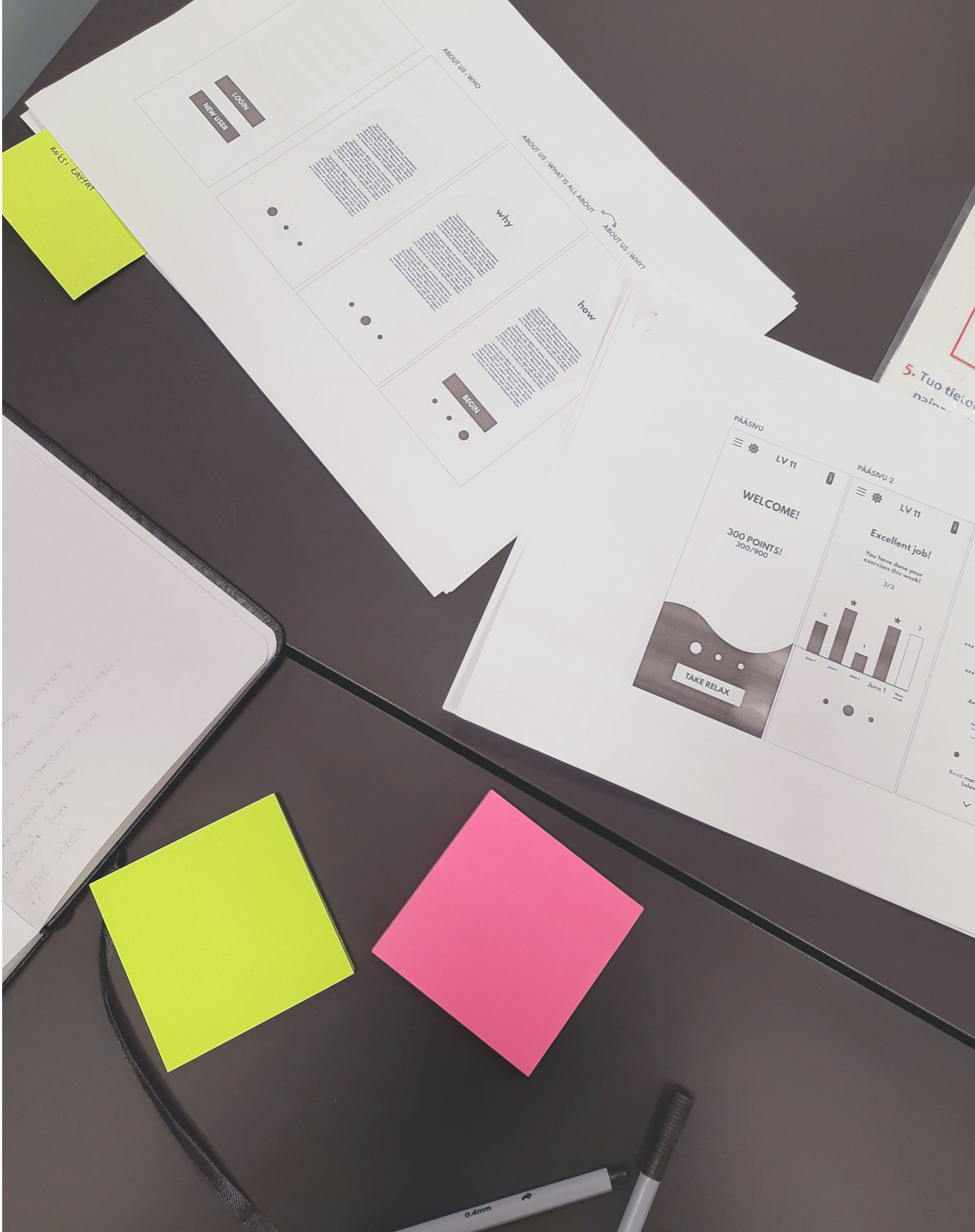
Kuvitteellisen brändin nimi ja logo tuntui aluksi hankalalta. Konseptille piti luoda nimi ja logo, joka toisi esille brändi-ääntä, merellistä visuaalisuutta ja sukupuolesta riippumatonta hyvinvointia. Halusin nimen olevan unisex, joten sen piti puhutella miehiä että naisia. Nimen piti olla myös lyhyt, jotta sen muistaisi, enkä halunut sen liikaa korostavan lantionpohjan lihasten harjoittelua.

Nimi Necto, syntyi kun tutkin meren eliöstöä biologia tasolla. Necto syntyi sanasta nekton, joka tarkoittaa aalloissa ja merivirroissa uivaa meren eliöstöä. Logoideat syntyivät Azo Sans -fontin ympärille, koska sen pyöreät muodot tuovat esille hauskuutta, sekä koin sen olevan myös sporttinen ja sopivan miehille että naisille. Meriteemaa logoon hain erilaisten aaltojen avulla.

Tiivistelmä luodusta konseptista

Käyttäjä pyritään ottamaan huomioon joka vaiheessa. Tavoitteena on Elvien tapaan, että käyttäjälle ei synny kysymyksiä applikaatiota käyttäessä tai niihin vastataan mahdollisimman pian. Ensikirjautumisella ja omien yhteystietojen (nimi,sähköposti,ikä,sukupuoli) antamisen jälkeen, käyttäjä perehdytetään aiheeseen sekä applikaation että itse lantionpohjan lihaslaitteen käytölle perinpohjaisesti. Lisäksi käyttäjän peliohjelma niin sanottu hoito-ohjelma koostetaan yksilölliseksi alkutestin ja käyttäjän antamien tietojen perusteella. Alkutestissä käyttäjä pääsee tutustumaan samalla applikaation peleihin ja applikaation toiminnallisuuteen. Alkutestin jälkeen käyttäjän hoitosuunnitelma, tämänhetkinen terveydentilanne ja tulevat tavoitteet esitellään, jonka jälkeen käyttäjä pääsee aloittamaan pelaamisen eli samalla myös lantionpohjan lihasten harjoittelun. Viikon harjoittelumäärä pohjautuu peliohjelmaan eli hoitosuunnitelmaan, eikä käyttäjä pääse ylittämään harjoittelumääräänsä. Tällä pyritään siihen, että lihaksia ei harjoiteta liikaa viikon aikana eikä viedä itseään ylikuntoon. Tarkoitus on huolehtia käyttäjän omasta personoidusta hyvinvoinnista.





4.2.2 Konseptin testaus - Prototypointi workshop

Prototypointi workshop

Testautin käyttöliittymäkonseptia ja esittelin kolme visuaalista ilmettä asiantuntijalle ja käyttäjille työpajojen (ns. workshop) muodossa. Tavoitteena oli kerätä palautetta, ideoida mahdollisia uusia kehitysideoita, sekä pudottaa ns. pakasta pois olemassa olevia asioita, joita ei koeta tarpeelliseksi. Työpajoja varten hankin vihreitä ja punaisia post-it-lappuja ja tulostin paperille käyttöliittymärungon, mitkä mahdollistivat sen, että niihin voitiin tehdä muistiinpanoja ja muutoksia. Jokaiselle työpajalla varasin aikaa kolme tuntia, mikä jälkikäteen osoittautui hyväksi, sillä aikaa työpajassa oli myös luovalle keskustelulle. Henkilöt käyttäjätyöpajaan hankin ympärillä olevista ihmisistä ja pyrin että työpajoissa olisi sekä miehiä että naisia. Asiantuntijatyöpajassa mukana oli fysioterapeutti Anu Parantaisen lisäksi muotoilija ja muotoilulehtori Petteri Venetjoki.

Työpajassa ilmenneitä asioita

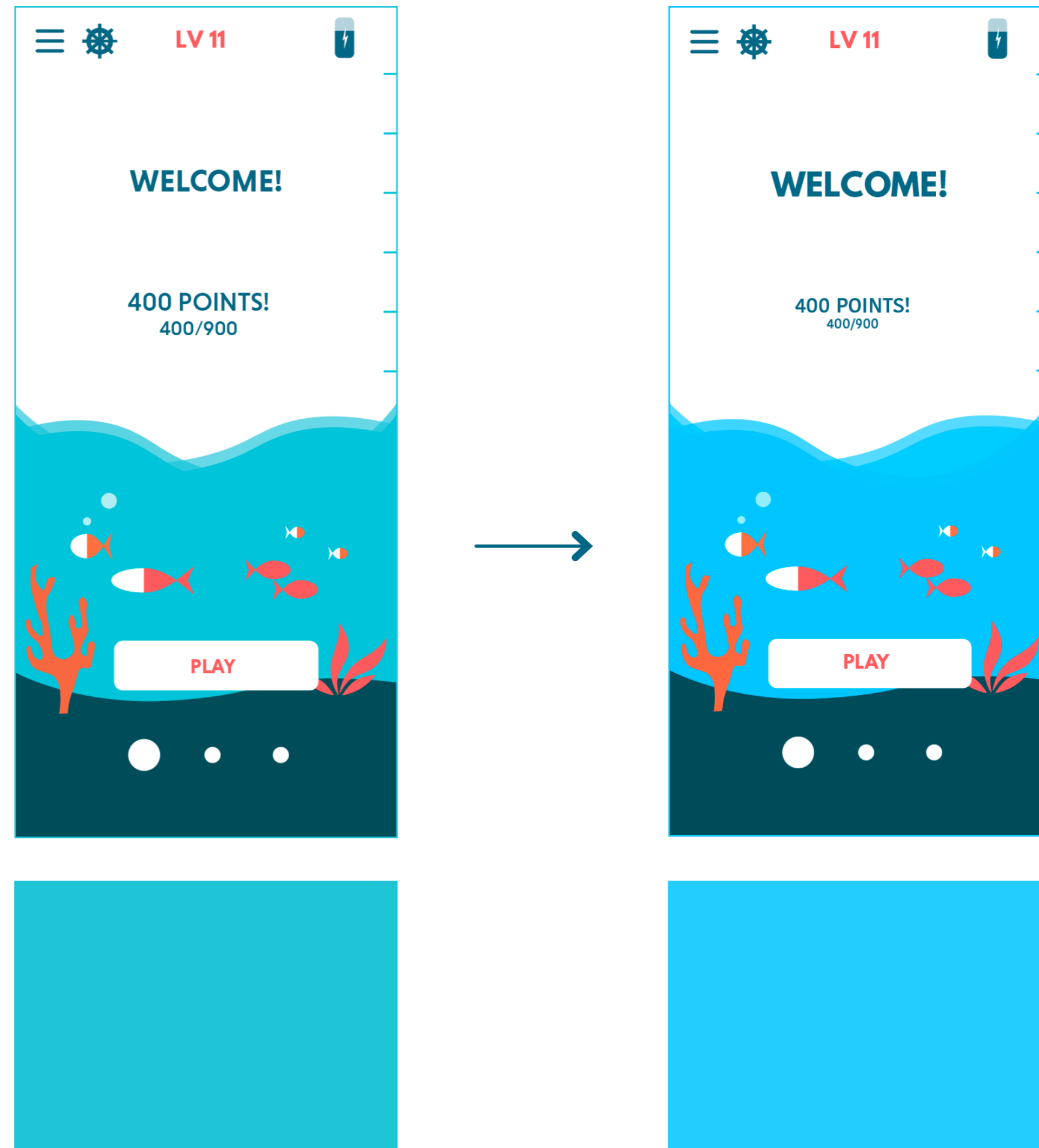
Työpajoissa käyttöliittymäkonsepti otettiin hyvin vastaan ja ilmeni, että se sisälsi jo hyvin tarvittavia asioita, joita käyttäjät olivat kaivanneet. Etenkin pelillisuus ja merihenkilöinen visuaalinen ilme herättivät kiinnostusta, ja sen ym-

pärille oli helppo luoda keskustelua. Käyttäjät ja asiantuntijat halusivat kuitenkin edistää visuaalista ilmettä vielä eteenpäin ja entistä rohkeammin. Visuaalisen ilmeen ehdotuksista värikäin versio (edellisen kuvan versio 1) sai eniten kannatusta.

Käyttäjiltä tuli myös toive, että informaatiografikassa voisi myös hyödyntää rohkeammin merellistä toimintaa. Osa käyttäjistä myös toivoivat, että informaatiota ei annettaisi liikaa, koska liika tieto saattaisi vain ahdistaa ja siten houkutellessa heidät pois koko applikaation luota. Sen vuoksi olisi tärkeää tuoda tietoa harkitusti ja mieluiten leikkimielisesti. Oma terveys kiinnostaa, mutta liika tieto luo tuskaa.

Parantaiselta tuli toive, että olisi hyvä selkeyttää mitä asioita käyttäjä ei keskimäärin tiedä lantionpohjanlihaksista. Ensimmäisellä kerralla, kun käyttäjä kirjautuu applikaatioon, olisi hyvä jos käyttäjälle kerrotaan mistä lihaksista on kyse ja miksi niitä pitäisi harjoittaa. Tämä auttaa käyttäjää ymmärtämään paremmin oman hyvinvointinsa merkitystä, mutta luomaan myös ymmärrystä, miksi applikaatio on olemassa ja miksi sitä kannattaisi käyttää.

Visuaalisen ilmeen konsepteja suunniteltaessa huomasin saadussa väripaletissa heikkouksia. Vihertävä sininen, niin sanottu turkoosi, ei toiminut yhteen muiden värien kanssa. Vihertävä ominaisuus sai pelissä olevan meren näyttämään likaiselta, joten ehdotin asiakkaalle, että muuttaisin väriä enempi siniseen suuntaan. Tämä ehdotus sai käyttäjien ja asiantuntija hyväksynnän, ja aiheesta oltiin samaa mieltä.



4.2.3 Jatkotestaus - mobiilietnografia

Jatkojalostettu käyttöliittymä prototyyppi ja mobiilietnografia

Illustratorissa luodun prototyypin pohjalta loin Adobe XD-mallin, jossa pääsin testaamaan applikaation ominaisuuksia käytännössä. Tämän myötä myös visuaalisten elementit kuten fonttikoot ja nappien paikat vakiintuivat. Testasin uutta Adobe XD- mallia uudelleen työpajan merkeissä asiakkaalla ja käyttäjällä. Tällä kertaa he pääsivät itse liikkumaan puhelimella käyttöliittymässä ja saamaan paremman käsityksen käyttöliittymän toiminnallisuudesta annettujen tehtävien pohjalta.

Tämän tyyppistä tutkimuksen keinoa kutsutaan mobiili etnografiksi (mobile etnografia), mikä on tyyppinen tutkimusmetodi käyttöliittymämuotoilussa ja käyttökokemusmuotoilussa. Sitä hyödynnetään, koska siinä osallistujat voivat määrittää omat kosketuspisteet applikaation palvelulle, se antaa kokonaiskuvaa applikaation toimivuudesta, sekä arvion sen tehokkuudesta. Metodin avulla saatetaan saada myös sellaisia näkökulmia, joita suunnittelija ei ole aikaisemmin huomannut tai tullut ajatelleeksi (Stickdorn, Marc 2019). Mobiilietnografia - työpajaan valitut käyttäjät valikoituivat lähipiiristä, siten että mukana oli eri-ikäisiä miehiä ja naisia. Mukana oli viime työpajoissa mukana olleita henkilöitä. Asiantuntijoina työ-

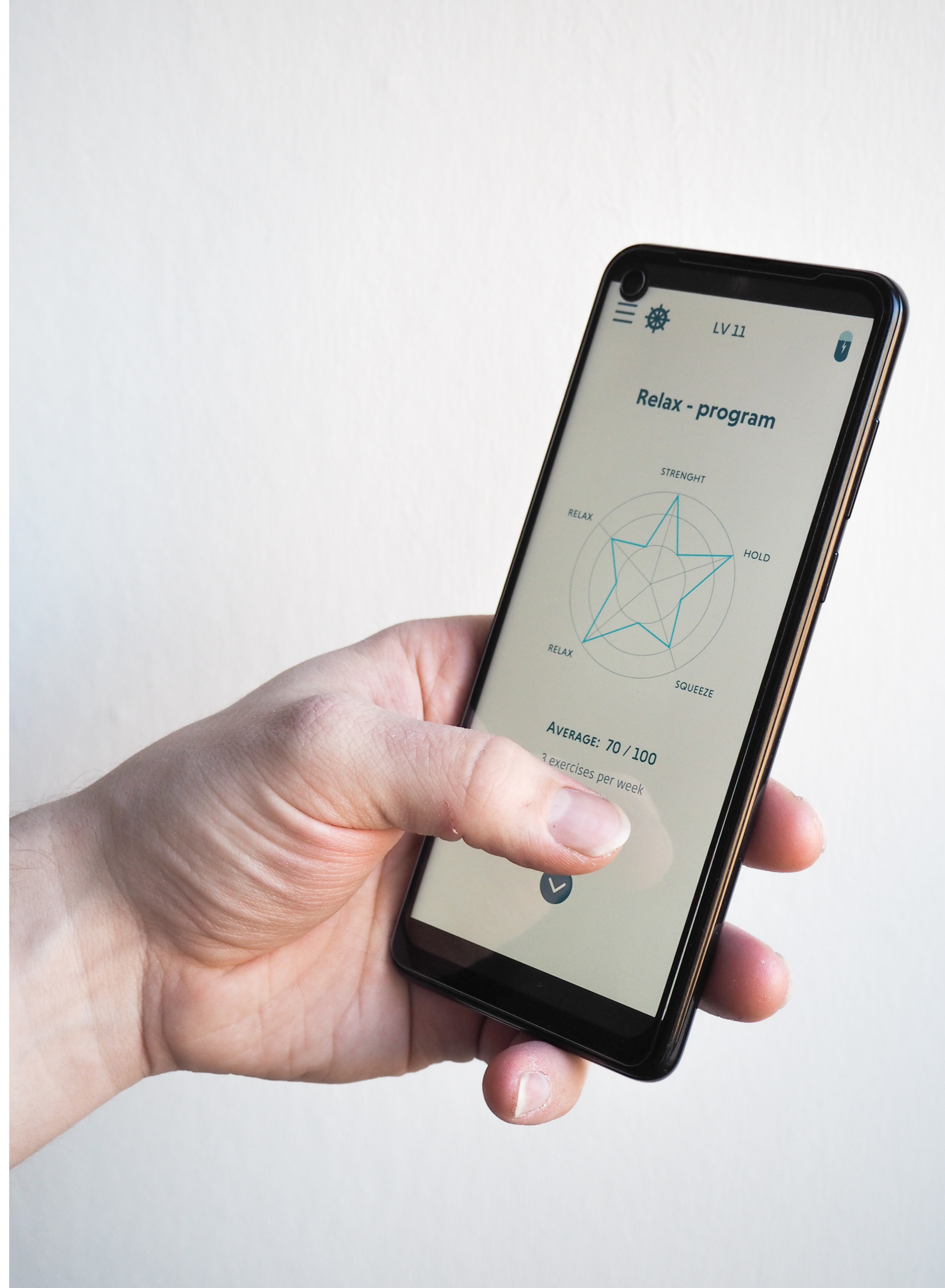
pajassa toimi fysioterapeutti Anu Partainen ja muotoilija Petteri Venetjoki.

” Mukavan raikas ja fressi ilme.”

- 25v. miesosallistuja

” Tälle olisi tarvetta etenkin raskausaikana! Voisin nähdä että tästä puhuttaisiin esim. synnytysvalmennuksissa ”

- 27v. naisosallistuja



4.2.4 Viimeistely

Työpajojen jälkeen

Asiantuntija- ja kahden käyttäjätyöpajan jälkeen saatujen arvioiden jälkeen, lähdin korjaamaan applikaatiossa ilmenneitä virheitä, sekä muuttamaan applikaatiota vielä selkeämpään, pidemmälle vietyyn ja tehokkaampaan muotoon. Perusidea applikaatiosta tuli työpajoissa hyvin ilmi ja käyttäjät kokivat informaatiokaaviot helposti luettaviksi. Tutkimuksessa olevat testaajat kaipasivat pieniä muutoksia, jotka liittyivät tekstien kieleen, kaavioiden väriarvoihin ja muutamien nappi-elementtien asetteleeseen.

Isoimmat muutokset koskivat tiettyjen elementtien, kuten valikko- ja asetusnappien paikkoja. Ne sulautuivat tutkimuksen pohjalta yhdeksi poluksi, jolloin etusivujen polkujen määrä väheni. Lisäksi pelialustalle, etusivulla näkyvälle, merelle haluttiin antaa enempi tilaa. Peliominaisuudet, kuten pelitasojen selaaminen, haluttiin tuoda myös paremmin esille. Tämän vuoksi pelilliset ominaisuudet siirrettiin omalle alustalle näytön alareunaan ja rakennetta muutettiin jonkin verran.

Työpajoissa mukana olleet henkilöt kokivat, että merkittävin hetki lantionpohjan lihaksia vahvistavalle laitteelle olisi etenkin raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Laite koettiin mahdolliseksi upottaa mm. Äitiyspakkauk-

sekseen tai synnytysvalmennuksien yhteyteen. Lisäksi apteekkimainonta, yleiset terveyshuollon palvelut, seksuaaliterapiakäynnit ja koulun terveystiedon tunnit koettiin paikkoina, joissa voisi mahdollisesti ensimmäistä kertaa kohdata laitteen ja applikaation.

Anu Parantaiselta tuli lisäksi toive siitä, että applikaatio sisältäisi sisään ja uloshengitykseen perustuvan harjoitteen. Tämän tyyppisiä harjoitteita ei löydy olemassa olevista applikaatioista, vaikka se on todella tärkeä osa lantionpohjan lihasten kuntoutusta ja harjoittelua.





5

Lopputulos



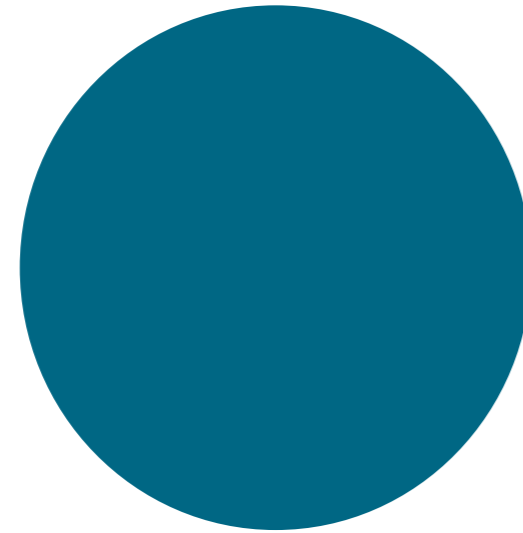
5.1

Visuaalinen ilme

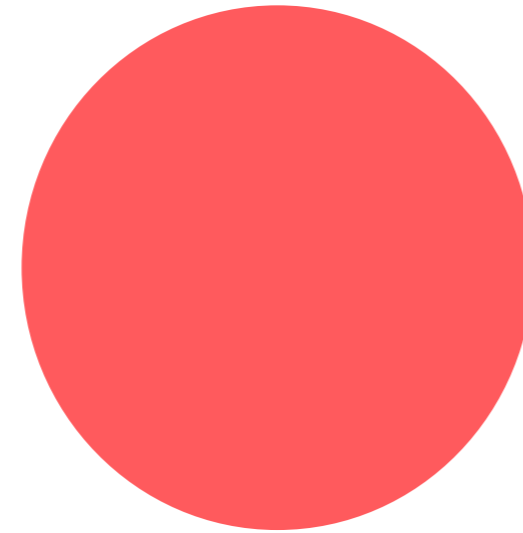
Väripaletti

Väripaletti tuli muuttumaan matkan varrella kohdistuneiden ongelmien vuoksi. Pääväreistä vihertävän sininen muuttui sinisemmäksi, tuoden enempi raikkautta ja puhtautta merelliseen ilmeeseen. Samalla päävärien ja sekundaarivärien paikat muuttuivat siten, että tummempi sininen ja oranssi väri vaihtoivat paikkaa. Oranssiväri jäi visuaalisessa ilmeessä niin pieneen rooliin, joten sen merkitys väripaletissa toimi paremmin sekundaarivärinä. Tumman sininen päätyi lopulta vallitsevaksi pääväriksi korostamaan muita värejä. Kirkkaamman sinisen rooli on vallitsevana värinä pelillisissä ominaisuuksissa kuten meressä. Sekundaarivärit näkyvät mm. peleihin ja mereen ilmestyvissä eliöissä.

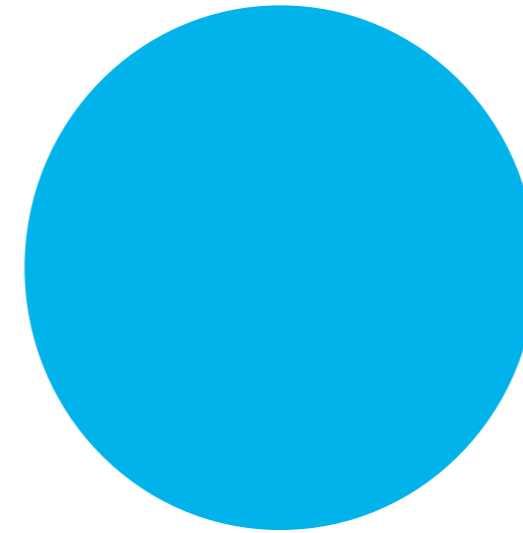
Päävärit



Tumman sininen
0, 103, 132

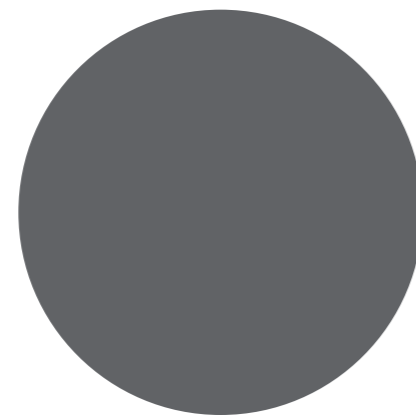


Korallin punainen
255, 90, 93

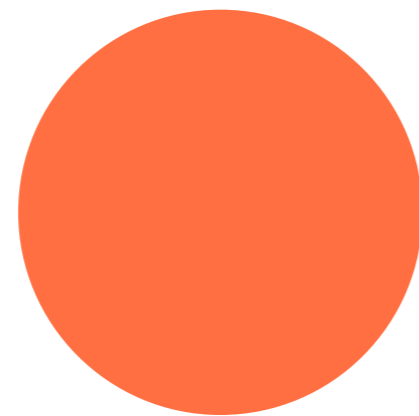


Sininen
0, 178, 235

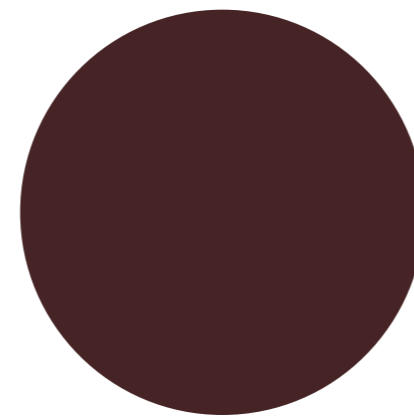
Sekundaarivärit



Harmaa
97, 99, 102



Oranssi
255, 111, 65



Pronssi
70, 36, 37

Logo ja sen käyttö

Konseptin nimi syntyi sukupuolettomasta ajatuksesta. Samalla halusin myös logon muodon ilmentävän sukupuolettomuutta, jonka vuoksi logo syntyi Azo Sans- pyöreästä, mutta samalla vahvasta kirjaisimesta.

Nimi Necto muodostui alun perin sanasta nekton, mikä tarkoittaa meressä olevaa eliöstöä, joka koostuu vedessä aktiivisesti uivista eliöistä kuten kaloista. Logossa korostuu sama meren ajatusmaailma, jossa aallot tai vesikasvin lehdet kohoavat ylöspäin.

Logon pääväri on pääasiallisesti musta, mutta sitä voidaan hyödyntää myös tummansinisenä brändivärillä, esimerkiksi sosiaalisen median kanavissa.



Logo



Sosiaalisen median ikoni



Logon turva-alue



Logon väri vaihtoehdot

Kohinoor Bangla

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z Å Ä Ö
a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z å ä ö
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z Å Ä Ö
a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z å ä ö
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z Å Ä Ö
a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z å ä ö
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z Å Ä Ö
a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z å ä ö
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z Å Ä Ö
a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z å ä ö
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

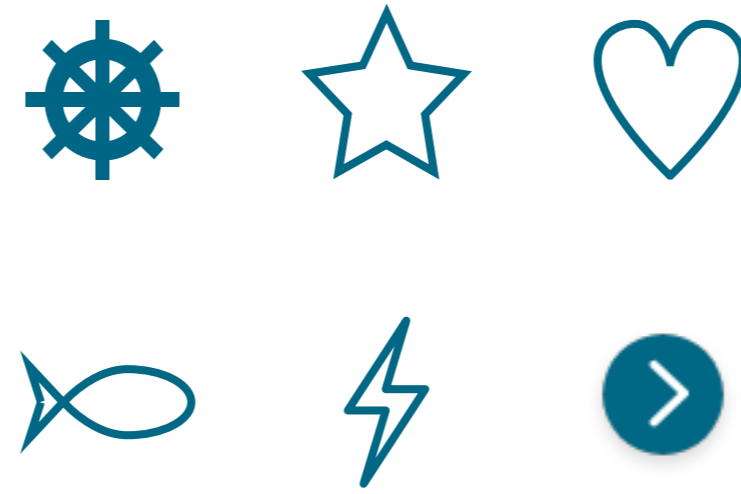
Fontit

Kohinoor Bangla valikoitui fontiksi, sen selkeyden vuoksi. Selkeys on tärkeää kun kyseessä applikaatio, joka jakaa terveyteen liittyvää tietoa, että sen pitäisi olla helposti luettavissa ja ymmärrettävissä. Kohinoor Bangla pitää sisälleen viisi leikkausta: Bold, Semibold, Medium, Regular ja Light.

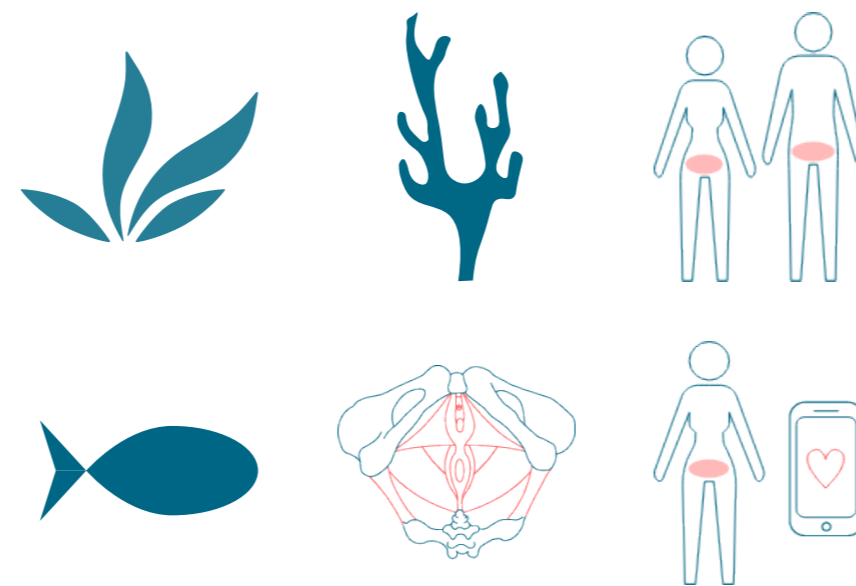
Muut elementit

Konseptin merelliselle brändiäänelle oleellista on erilaiset visuaaliset elementit: pelilliset kuvitukset, ikonit ja aalto. Aaltoa käytetään hienovaraisesti taustalla, kun sille on tilaa. Sen tarkoitus on korostaa, mutta se ei saa viedä liikaa huomiota esim. otsikolta. Aaltoa käytetään applikaatiossa esimerkiksi silloin, kun haetaan Bluetooth-yhteyttä laitteeseen tai applikaatiossa oleva sivu latautuu.

Sivussa esimerkkejä applikaatiosta löytyvistä ikoneista ja kuvituksista.



Applikaatiossa olevat ikonit ja painikkeet



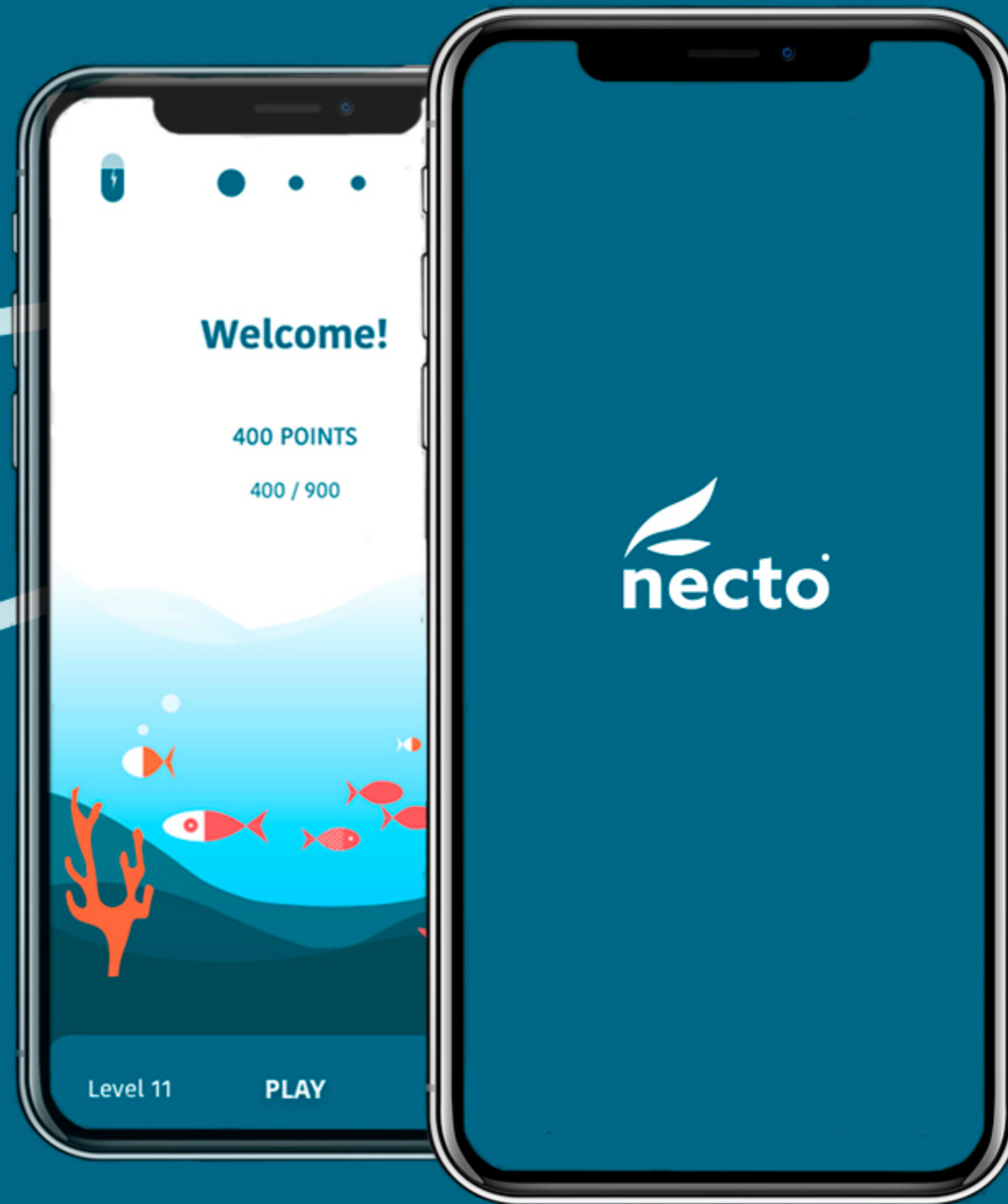
Pelistä löytyviä kuvituksia

Aalto: visuaalisen ilmeen elementti

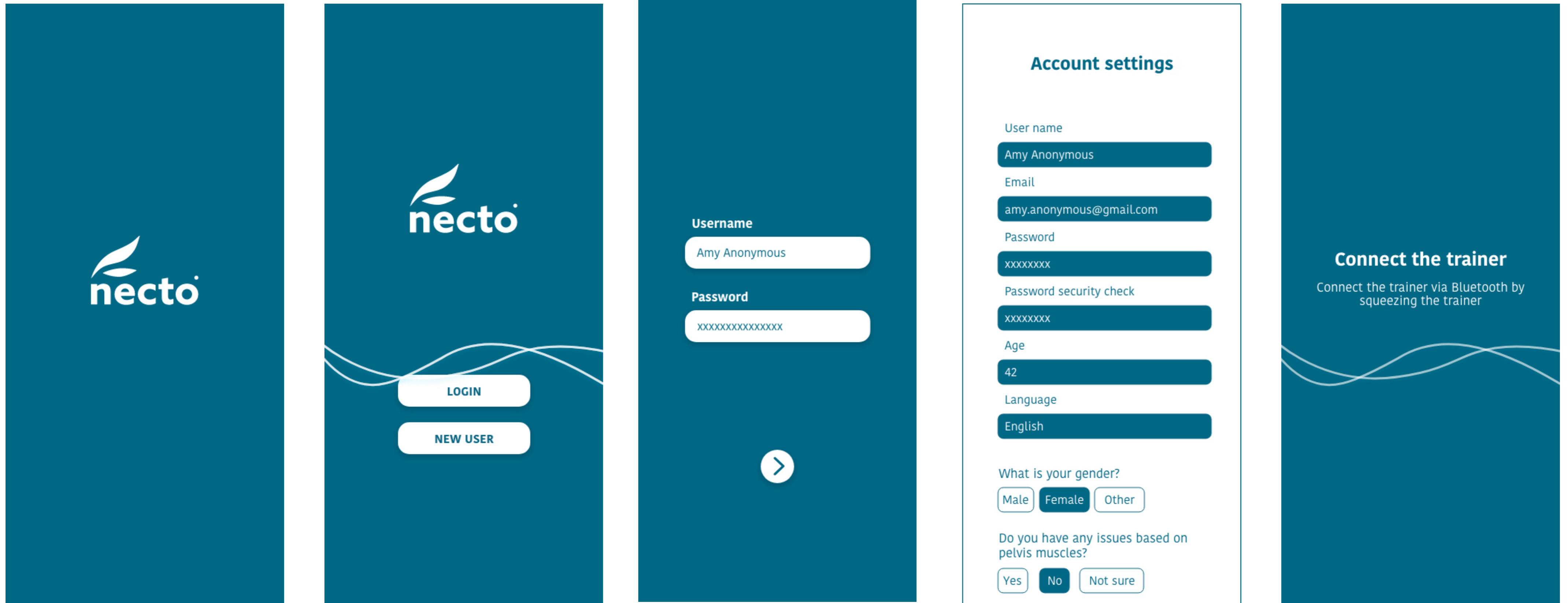


5.2

Applikaatio



Kirjautuminen



Applikaatioon voi kirjautua kahdella eri tavalla; luomalla uuden tunnuksen tai kirjautumalla jo olemassa olevalla tunnuksella. Olemassa olevalla tunnuksella käyttäjä kirjautuu suojauksen kautta palveluun, joka ohjaa kuntoutuslaitteen ja puhelimen bluetooth yhdistämisen kautta etusivulle.

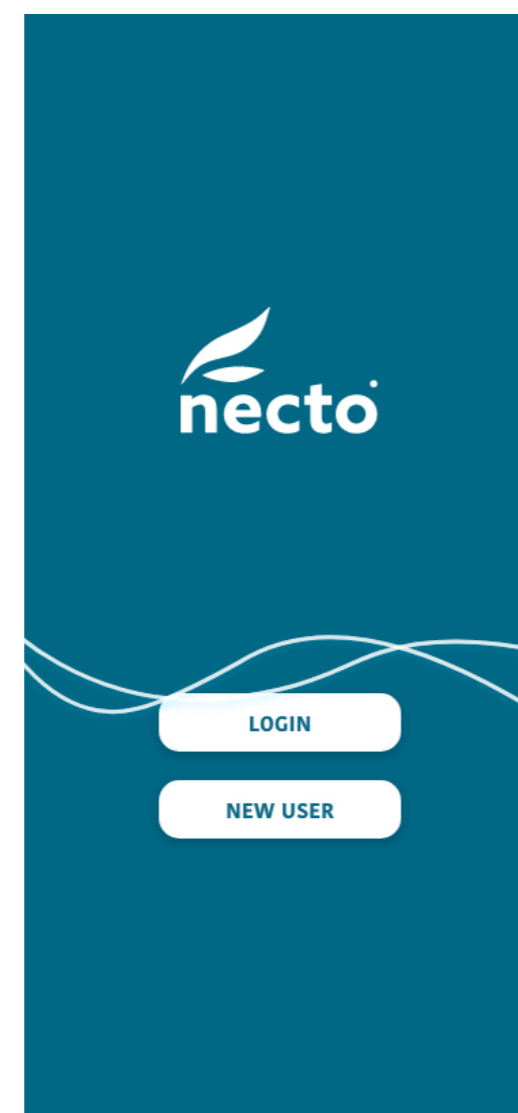
Uusi käyttäjä ohjataan alkuperähdityksen, lyhyen lantion pohjanlihasten terveystiedon ja laitteen sekä yrityksen taustan, kautta tunnusten luontiin. Tunnusten luomisen yhteydes-

sä kysytään mm. lääketieteellisistä operaatioista ja vaivoista, mikä edesauttaa käyttäjälle yksilöidyn ohjelman luomisessa. Tunnusten luomisen jälkeen käyttäjä neuvotaan laitteen käytöstä ja sen yhdistämisestä applikaatioon bluetooth yhteyden kautta, siten että laite käynnistyy sitä puristamalla. Tämän jälkeen käyttäjälle ruvetaan luomaan yksilöityä ohjelmaa.

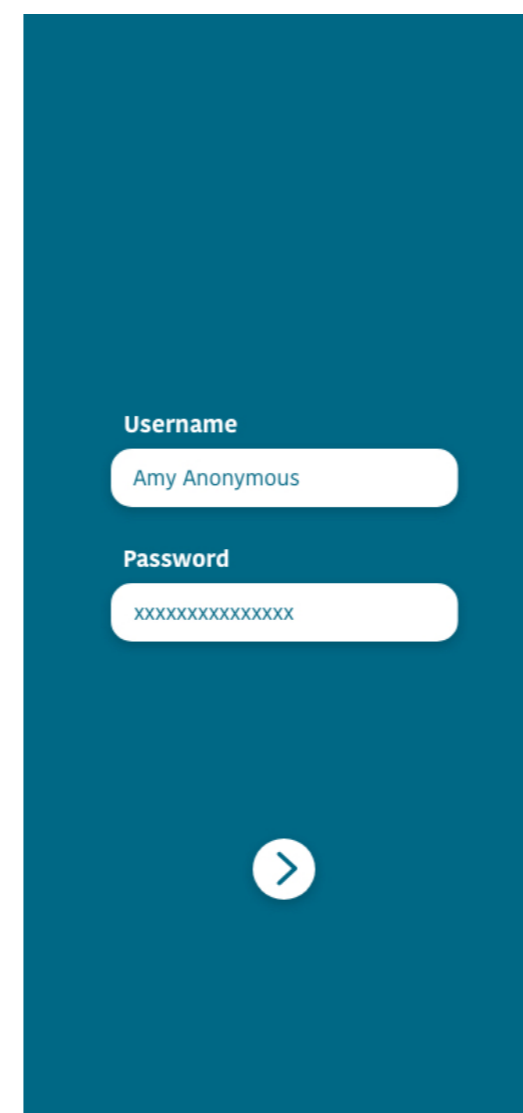
Kirjautuminen - vanha käyttäjä



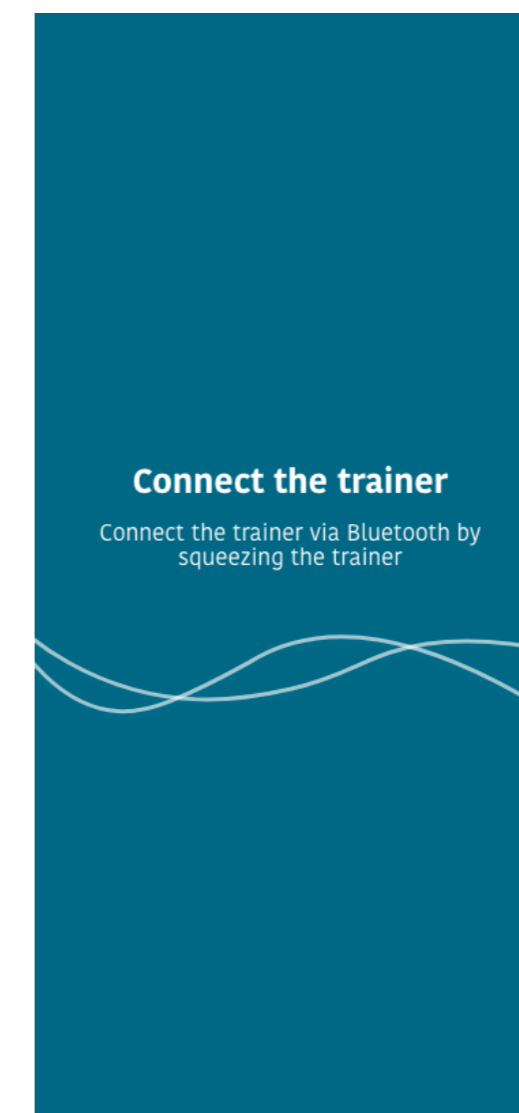
Kuvake



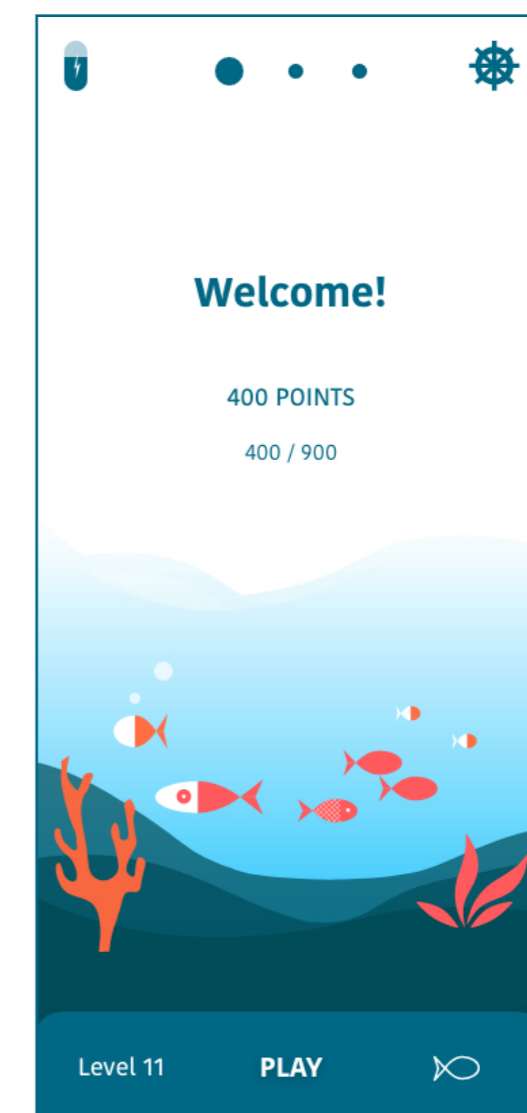
Aloitussivu



Kirjautuminen

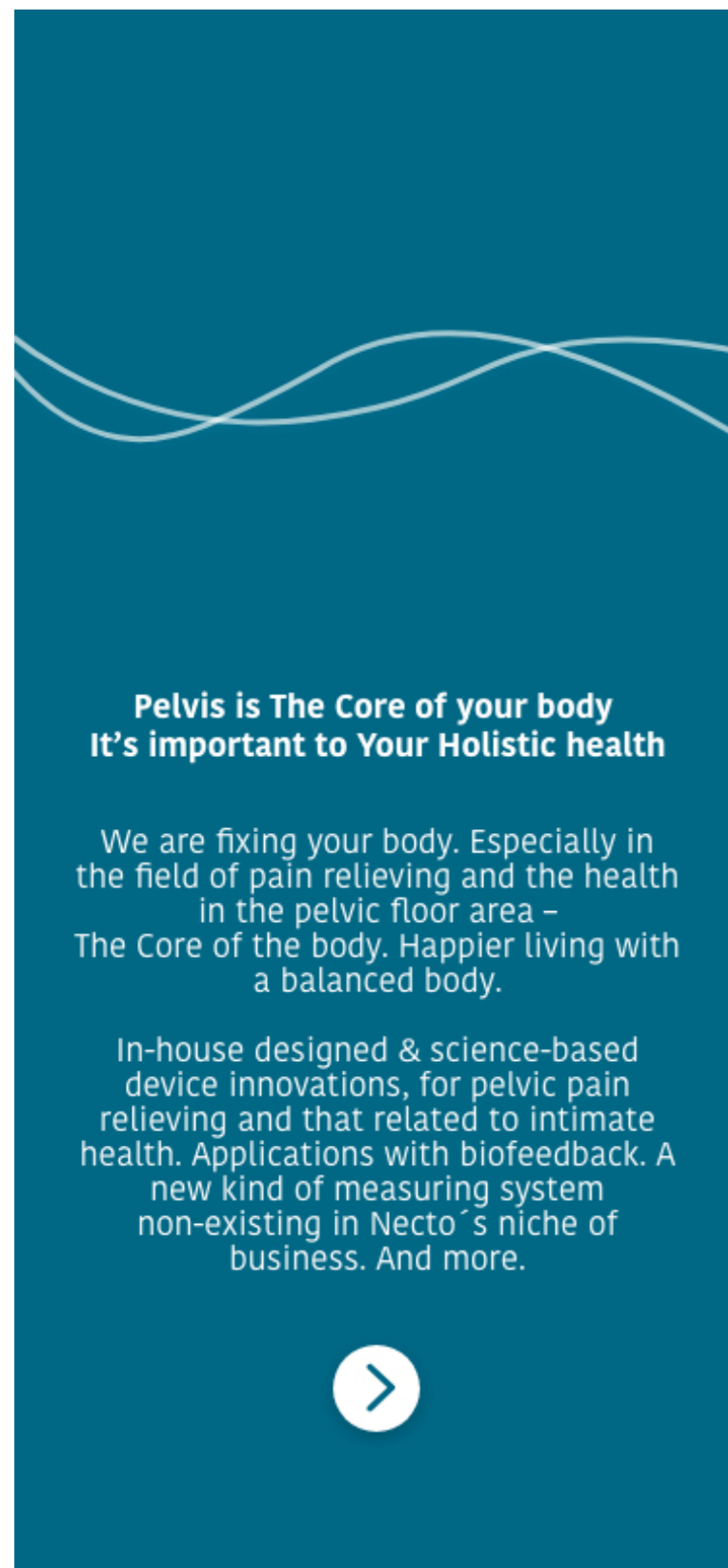


Laitteeseen yhdistäminen



Etusivu

Kirjautuminen - uusi käyttäjä / Lantionpohjan merkitys ja yritys esittely

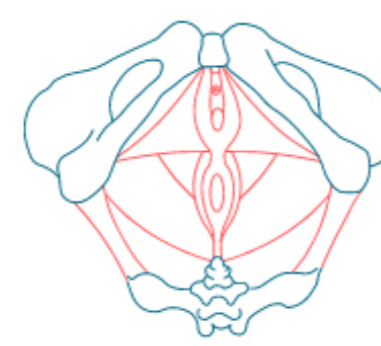


**Pelvis is The Core of your body
It's important to Your Holistic health**

We are fixing your body. Especially in the field of pain relieving and the health in the pelvic floor area – The Core of the body. Happier living with a balanced body.

In-house designed & science-based device innovations, for pelvic pain relieving and that related to intimate health. Applications with biofeedback. A new kind of measuring system non-existing in Necto's niche of business. And more.

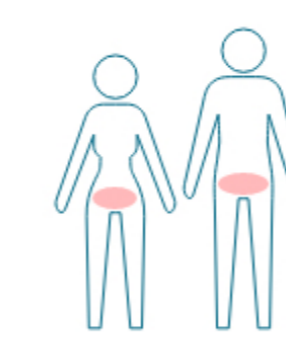
Kuka?



**Pelvis is The Core of your body
It's important to Your Holistic health**

The pelvis is the area of the body below the abdomen or belly. There are many different organs and structures in the pelvis, including blood vessels, nerves, reproductive structures, bladder and urinary structures, and the bowel and rectum. Pelvic floor muscles and fascias function as a support for the organs that lie on it
It is the core of the body.

Mikä?

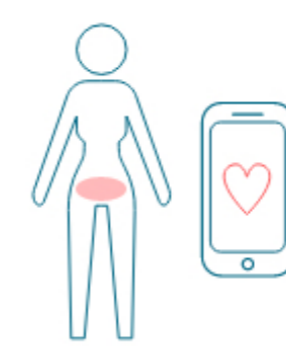


**The amazing human body
Pelvic Health Management**

Our body is a kinetic chain, which works as an integral functional unit. It exists interdependently. If one joint is not working efficiently, then the other joint will compensate, which will lead to muscle imbalances, tissue overload, fatigue, pain and injuries.

The muscles in the intimate areas are same kind of muscles as any other muscle in the body. Also, intimate pain might show symptoms also exterior of the body.

Miksi?




Take care of your health and sea

Now there is easy and funnier way to take care of your pelvic muscles with devices and application.

Personal health program and different games helps you with your goals and grow biodiversity in your sea.

BEGIN

Miten?



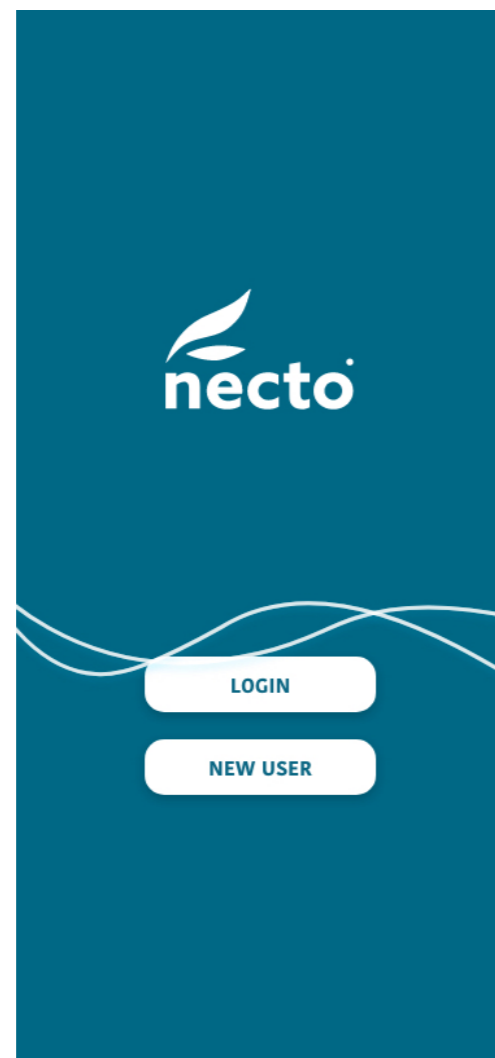
GREAT!

Now load your Trainer

Ensikirjautumisella uudelle käyttäjälle esitellään applikaatio ja sen takana oleva kuvitteellinen yritys. Lisäksi lantionpohjan lihaksista kerrotaan lyhyesti; mikä niiden merkitys on ja miksi niitä kannattaa harjoittaa. Tämän jälkeen käyttäjä perehdytetään itse laitteeseen ja sen käyttöön.



Kuvake



Aloitussivu

Account settings

User name
Amy Anonymous

Email
amy.anonymous@gmail.com

Password
xxxxxxxx

Password security check
xxxxxxxx

Age
42

Language
English

What is your gender?
 Male Female Other

Do you have any issues based on pelvis muscles?
 Yes No Not sure

Have you undergone any treatment?
 Yes No

You agree to share information with company?

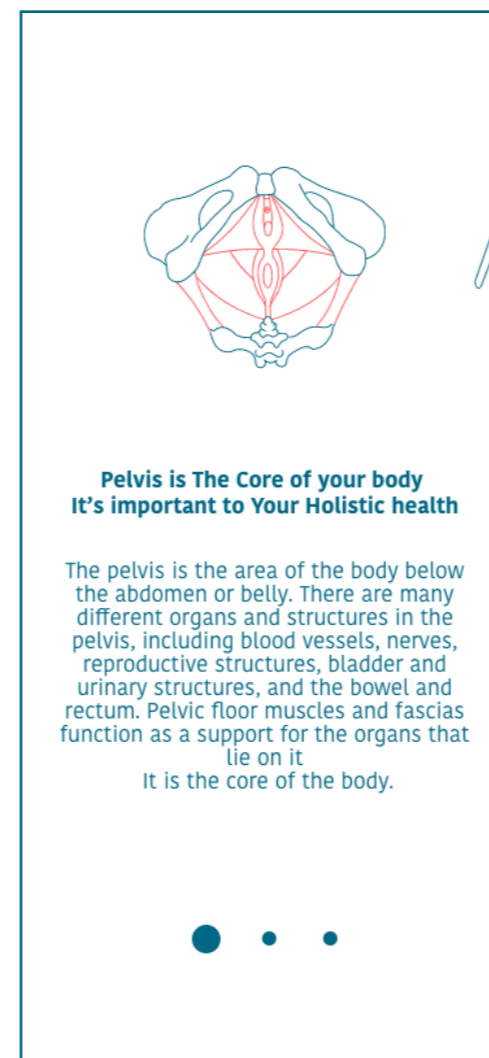
You agree to the Terms of Service

If you have problems with your pelvic floor muscles, such as pain, we recommend that you consult your doctor before using the application.

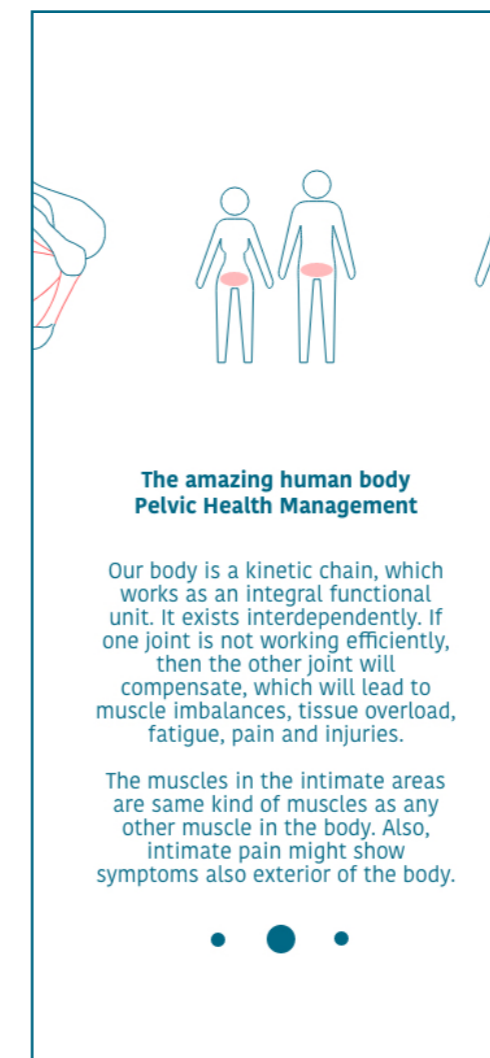
Tunnusten luominen



Kuka



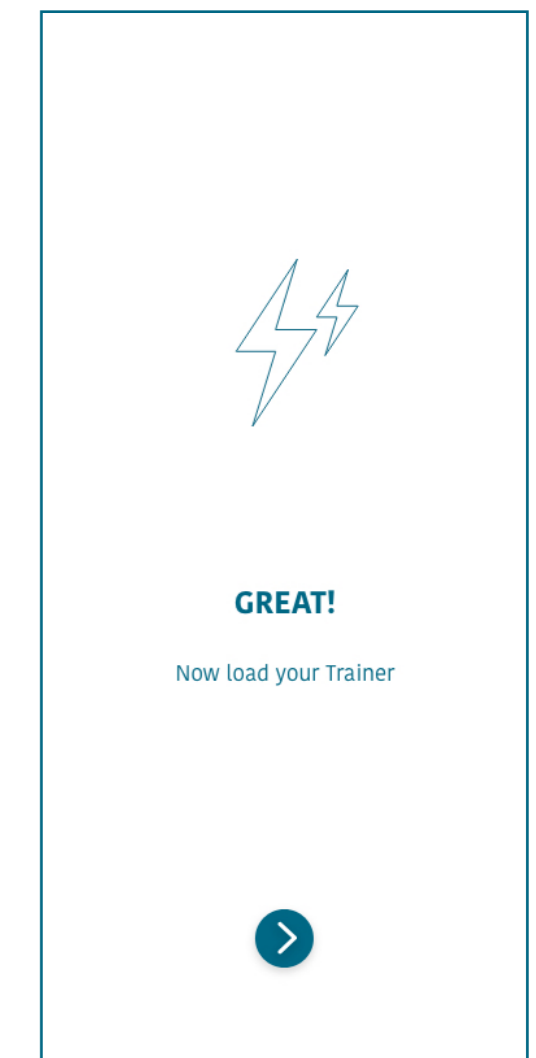
Mikä



Miksi

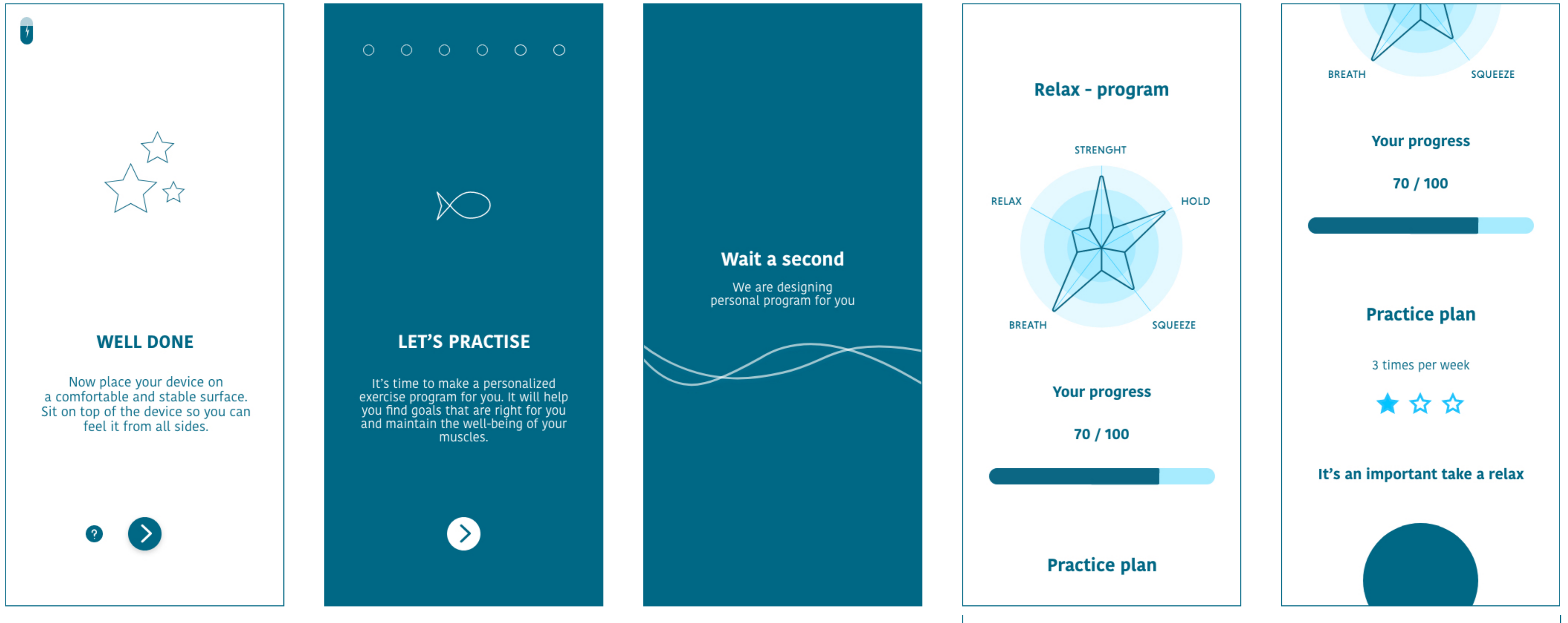


Miten



Perehdytys alkaa
> lataa laite

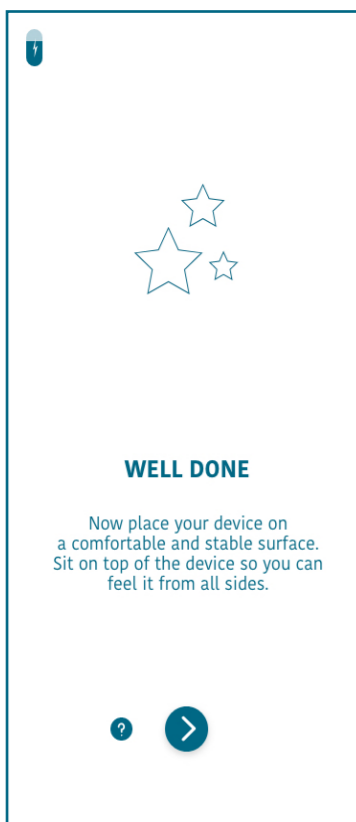
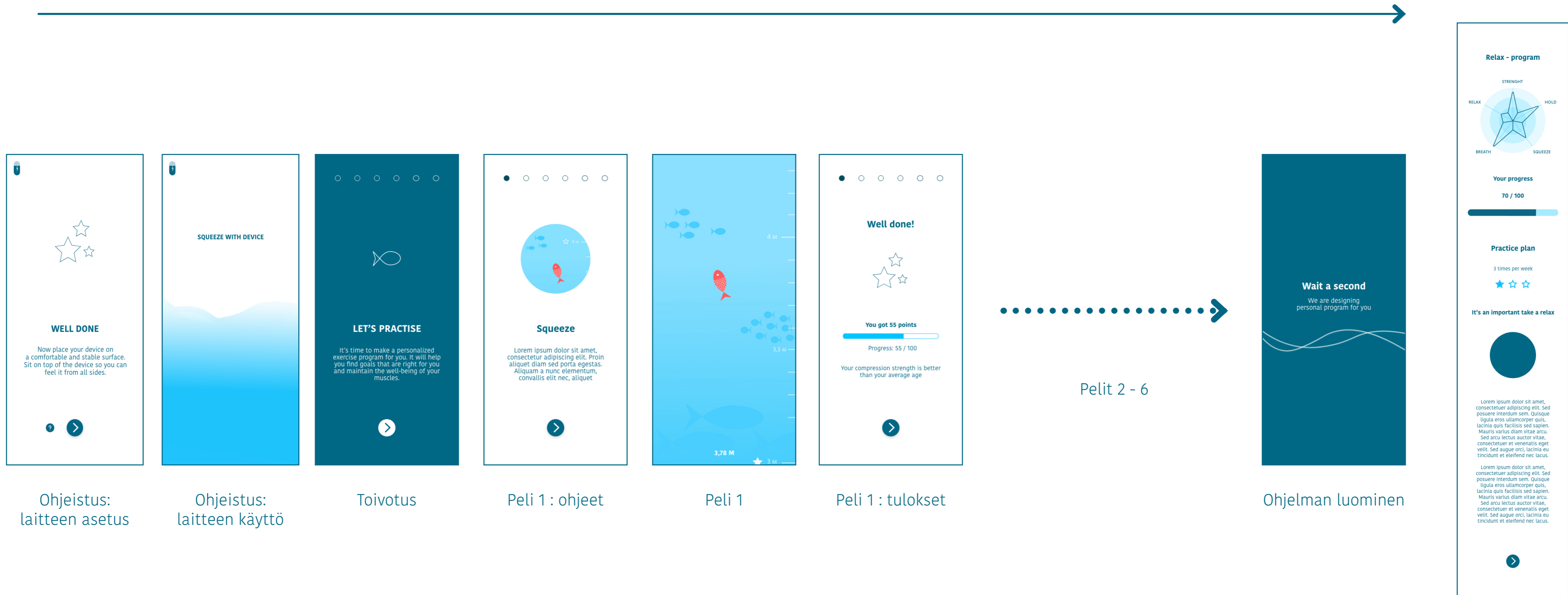
Yksilöity ohjelma



Yksilöidyssä ohjelmassa otetaan huomioon käyttäjän aikaisemmin antaman tiedot (ikä, sukupuoli, tehdyt hoitotoimenpiteet ja annettu yleinen käsitys lantionpohjan lihasten kunnosta). Tämän lisäksi käyttäjä käy läpi kuuden pelin ohjelman eli niin sanotun alkutestin, jonka pohjalta laite ja applikaatio kerää tietoa harjoitteiden menestyksestä. Yksilöityjä ohjelmia on erilaisia muun muassa: yleinen lihasten ylläpito-ohjelma, liika kireydelle suunniteltu rentoutus ohjelma ja heikoille lihaksille vahvistus ohjelma.

Ohjelmassa olevien pelien määrä vaihtelee ohjelman mukaan, esimerkiksi vahvistusohjelma sisältää enempi lihasten kuntoa vahvistavia pelejä kuin mitä rentoutusharjoittelu ohjelmassa on. Lisäksi harjoitteiden tarve viikolle vaihtelee käyttäjän lantionpohjan lihasten kunnan mukaan. Henkilö kellä on vaivoja lantionpohjan lihasten kanssa joutuu harjoittelemaa useammin viikossa, kuin henkilö, jolla ei ole vaivoja ollenkaan.

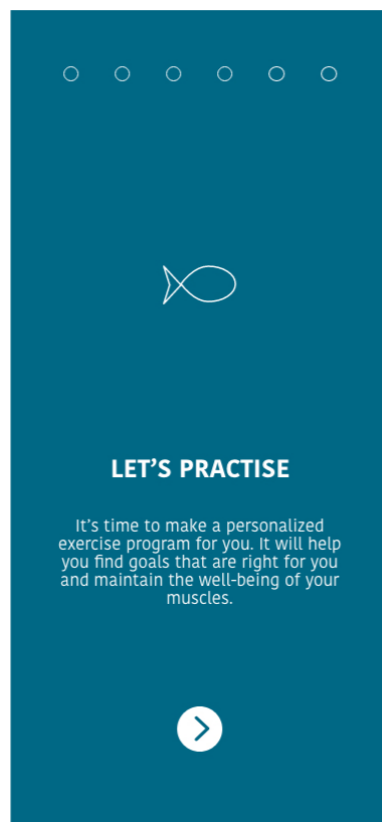
Ohjelman luominen



Ohjeistus: laitteen asetus



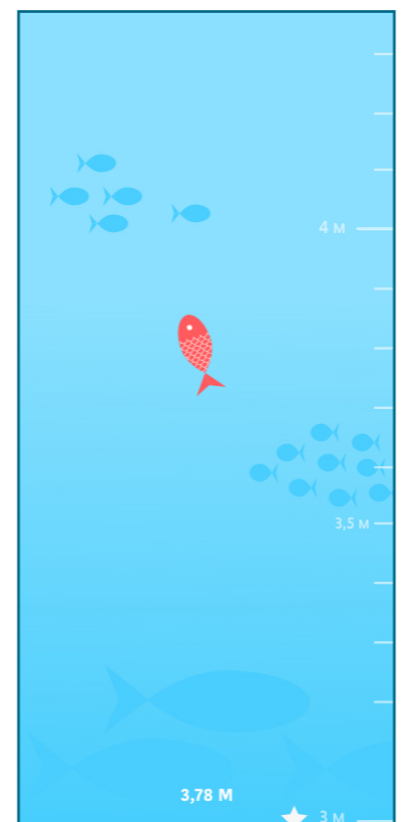
Ohjeistus: laitteen käyttö



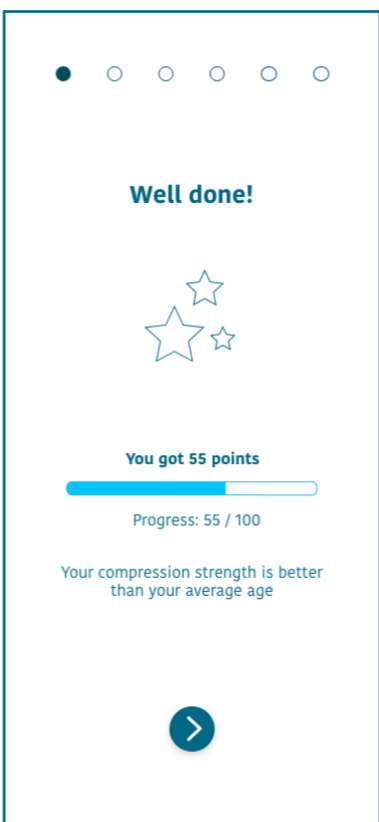
Toivotus



Peli 1 : ohjeet



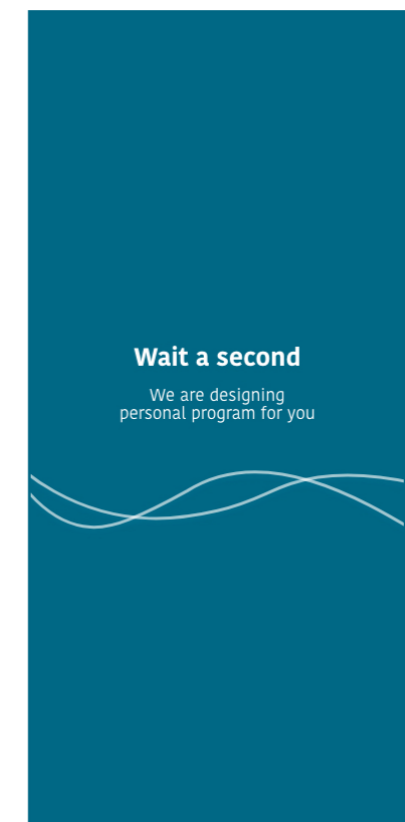
Peli 1



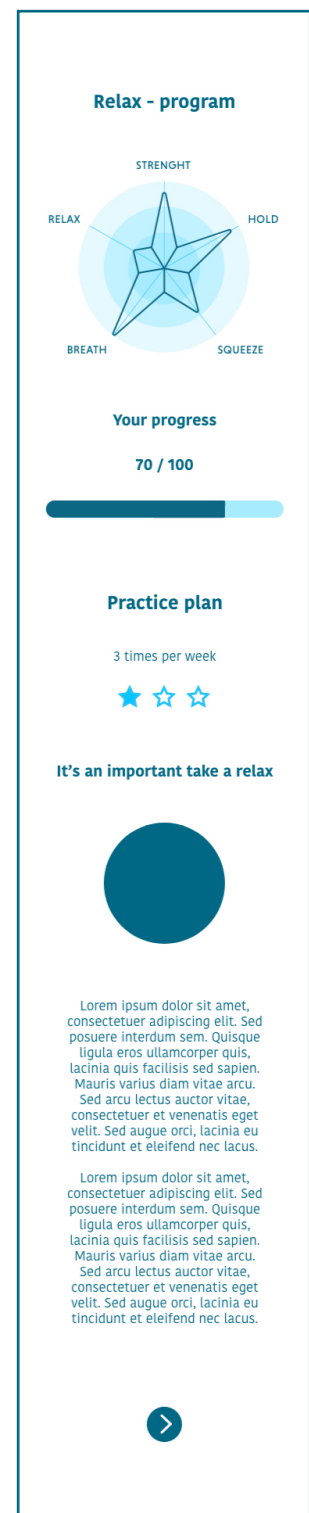
Peli 1 : tulokset



Pelit 2 - 6

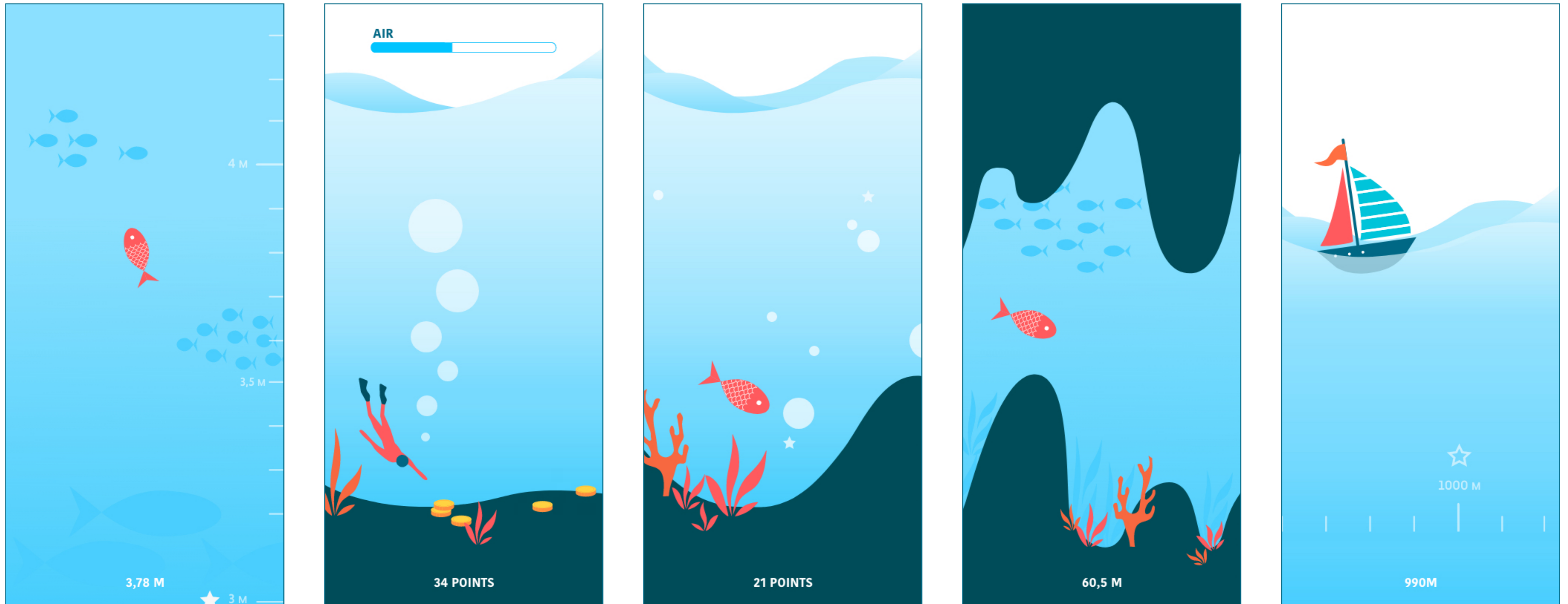


Ohjelman luominen



Ohjelman esittely

Lantionpohjan lihasten harjoitteet ns. pelit

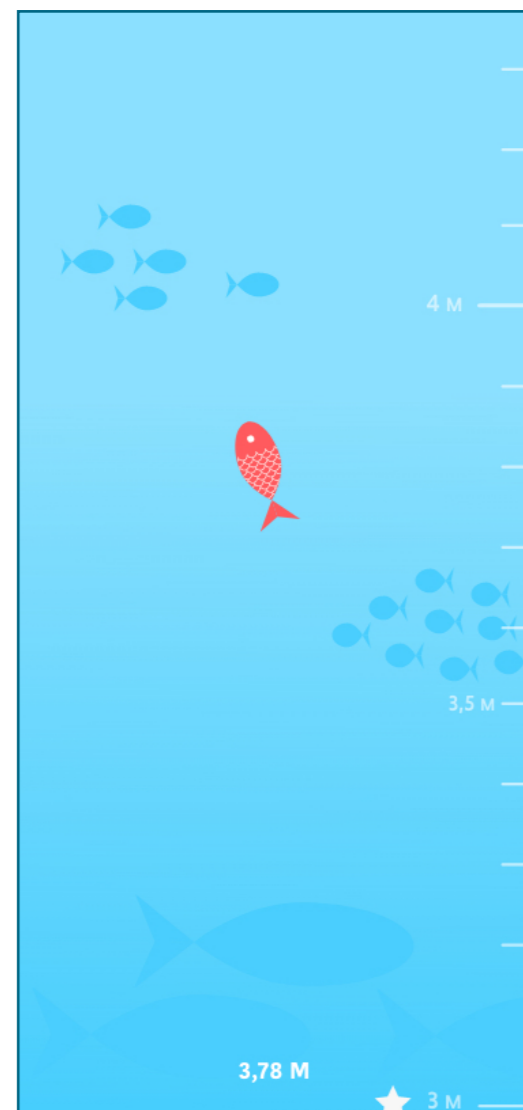


Lantionpohjan lihakset harjoitteet ovat pelillistetty niin, että omaa kehitystä seurataan myös pelissä etenemisen kautta. Pelit ovat syntyneet niistä tarpeista, joita personoiduissa ohjelmissa on. Esimerkiksi ensimmäisen kuvan ensimmäinen peli (vasen) on lantionpohjan lihaksia vahvistava, jossa lantionpohjan lihaksia supistetaan mahdollisimman kauan kalan noustessa yhä korkeammalle meren pohjasta. Rentoutus harjoitteissa (peli 2) käyttäjä supistaa ensimmäiseksi lihaksia, jolloin uimari pysyy veden pinnalla, mutta kolikoita meren pohjasta hän saa

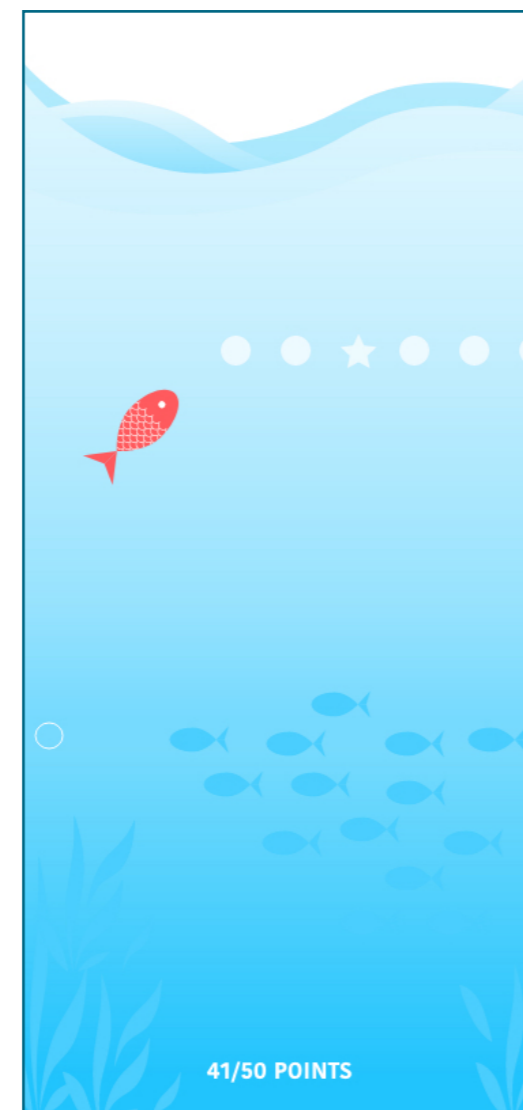
siten, että rentouttaa lihaksia, jolloin uimari sukeltaa. Jokainen personoituohjelma sisältää myös pelejä (peli 3,4), jotka sisältävät sekä supistus- että rentoutusharjoitteita. Hengityksen ja lantionpohjan yhteyttä havainnoidaan peli 5:n kautta, jossa uloshengityksen avulla saadaan pelissä näkyvää laivaa eteenpäin.

Jokainen peli on erilainen ja lyhyt, jonka tarkoituksena on ylläpitää käyttäjän motivaatioita, eikä viedä liikaa aikaa käyttäjältä.

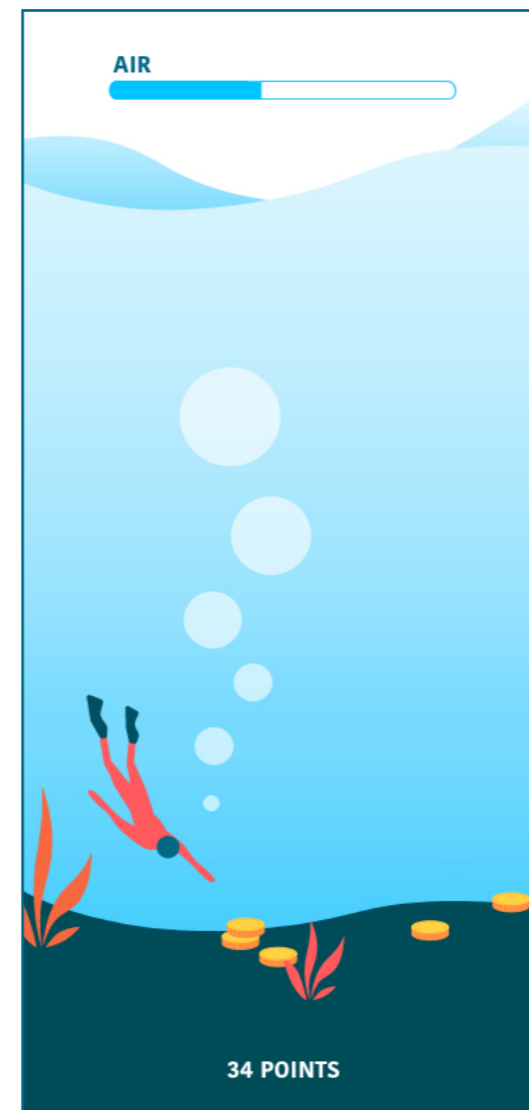
Lantionpohjan lihasten esimerkki harjoitteet ns. pelit



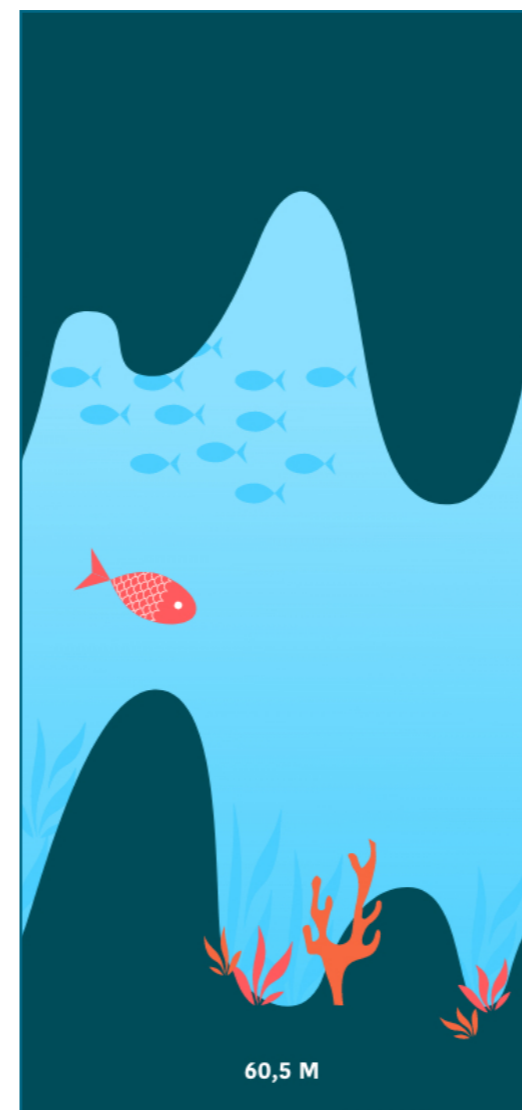
1. Peli
Voimasupistus



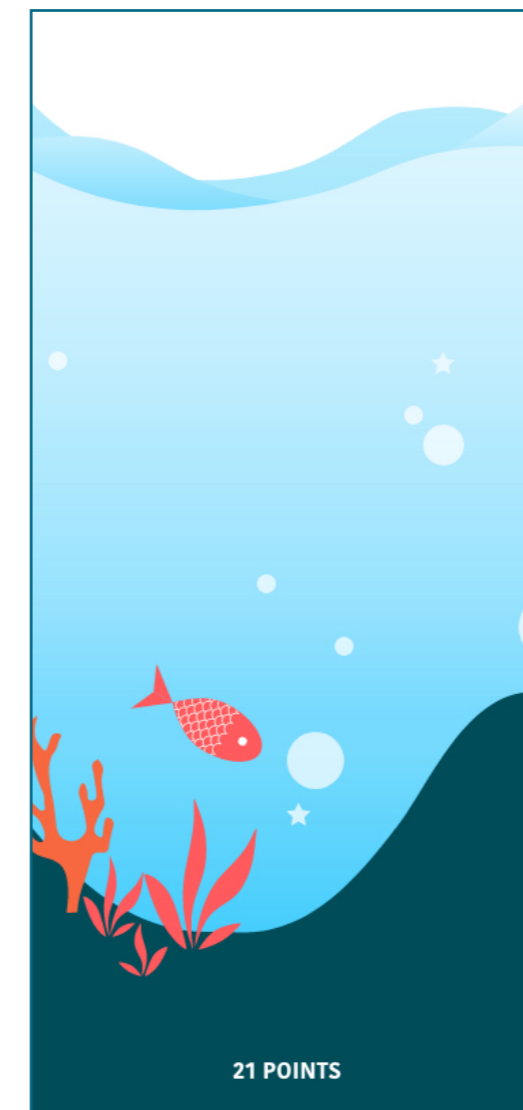
2. Peli
Kesto supistuksia ja
rentoutuksia



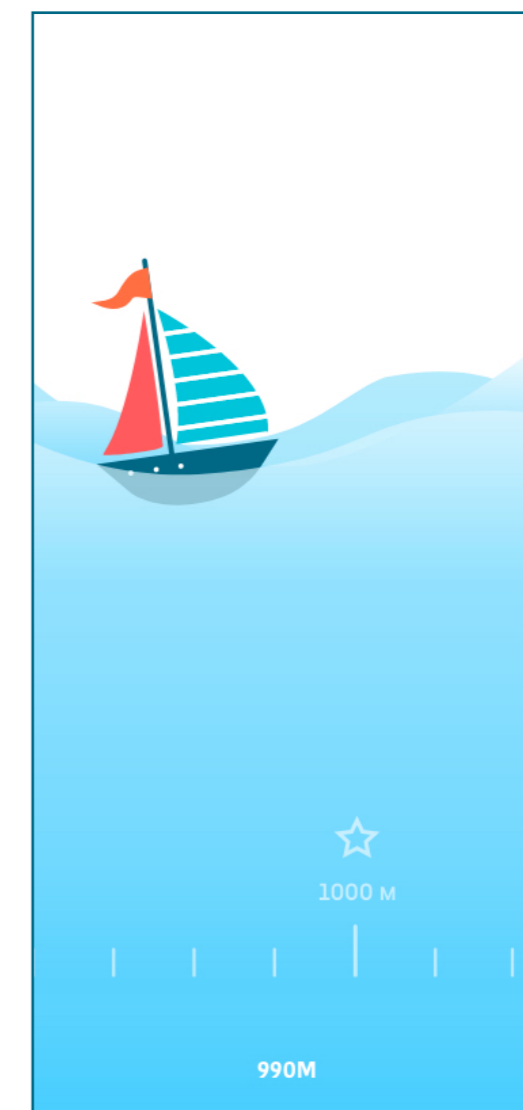
3. Peli
Lihasten rentoutus



4. Peli
Supistuksia ja rentoutuksia
vaihtelevasti ja tiheästi

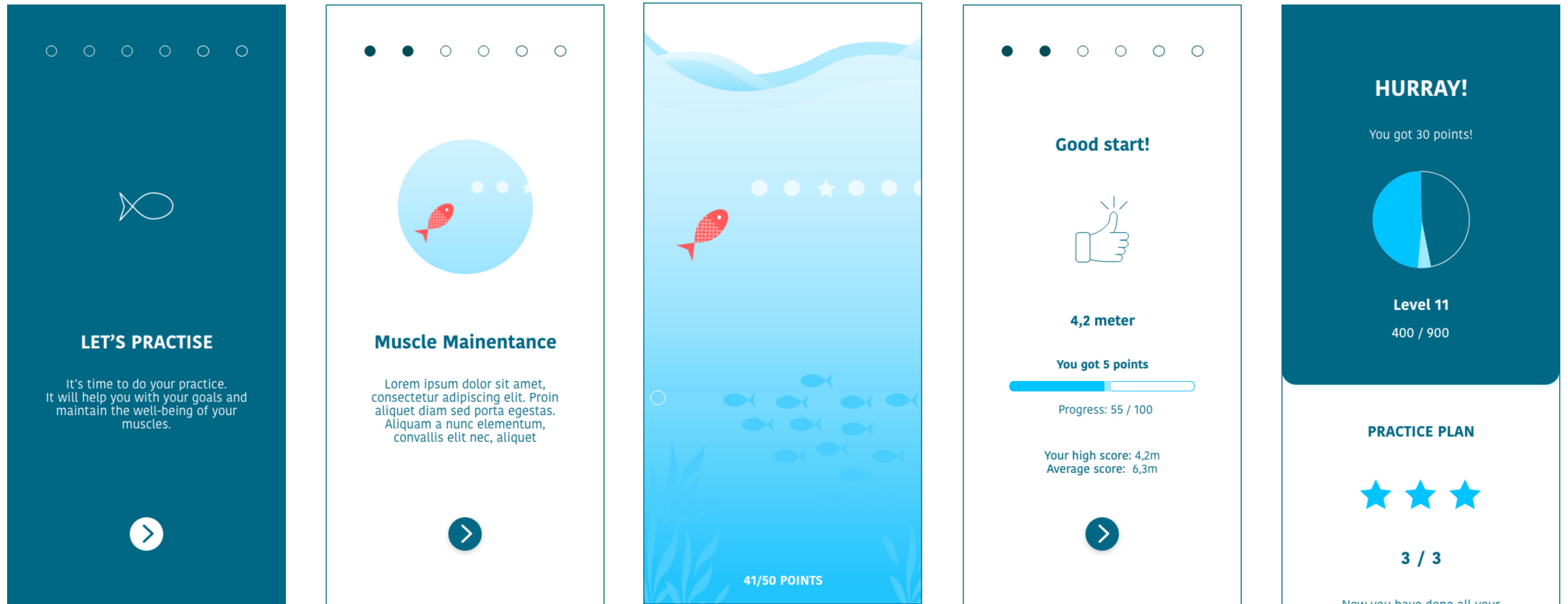


5. Peli
Supistuksia ja rentoutuksia
vaihtelevasti ja tiheästi



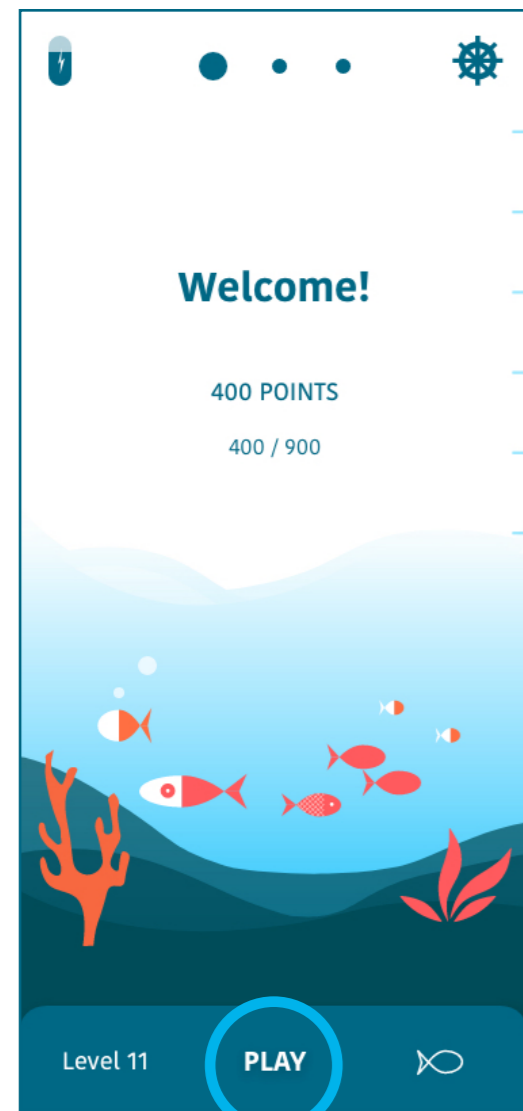
6. Peli
Hengitysharjoitteita ja
lihasten rentoutusta

Lantionpohjan lihasten harjoitteet ns. pelit

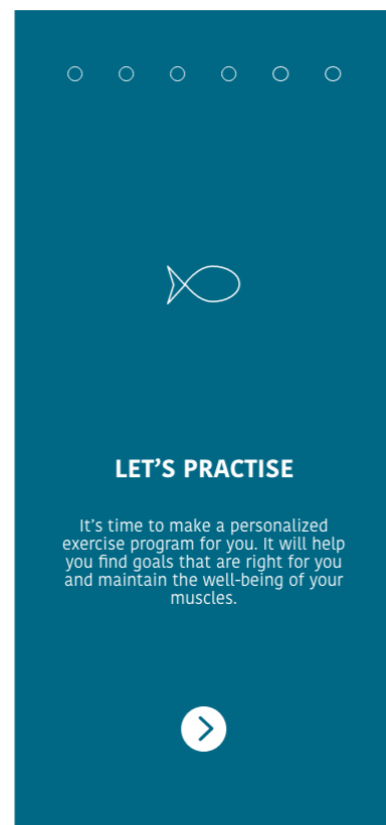


Pelaaminen tapahtuu kronologisessa järjestyksessä, joka alkaa siitä että toivotetaan käyttäjä tervetulleeksi mukaan harjoitukseen. Jokaista harjoitetta, peliä, ennen käydään läpi se miten peli toimii. Jokaisen harjoituksen jälkeen tulee tiivistelmä suorituksesta; kuinka harjoite on mennyt ja kuinka harjoitteessa on mahdollisesti edennyt. Jokaisesta suorituksesta saa pis-

teitä, joiden avulla nouseaan seuraavalle tasolle ja voitetaan palkintoja. Harjoittelun jälkeen tulee tiivistelmä siitä, kuinka paljon pisteitä kaikista harjoitteista tuli yhteensä ja miten se vaikuttaa omaan pelilliseen etenemiseen.



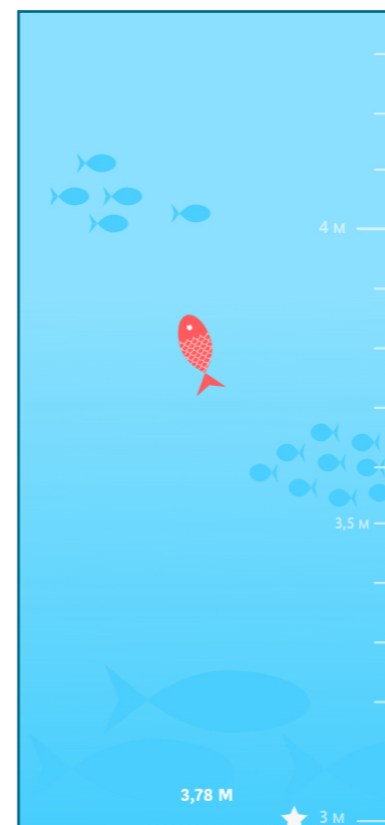
Etusivu



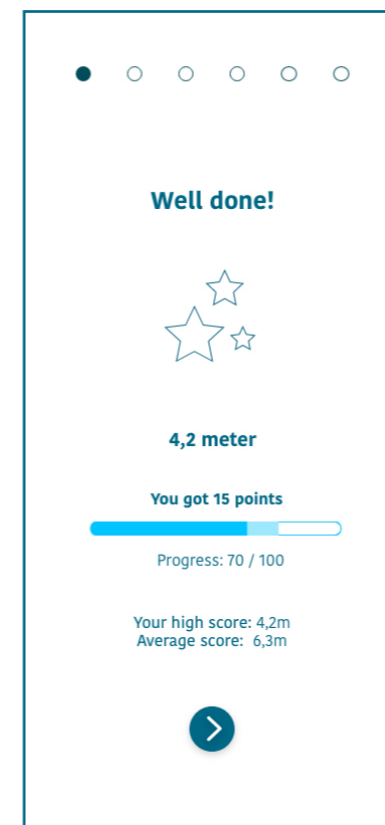
Toivotus



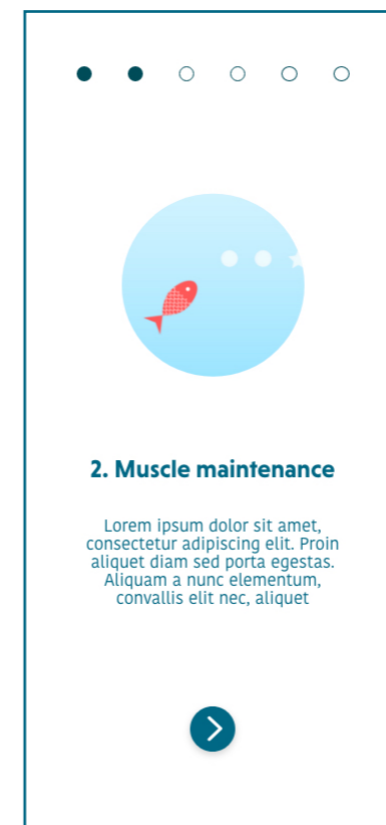
Peli 1 : ohjeet



Peli 1



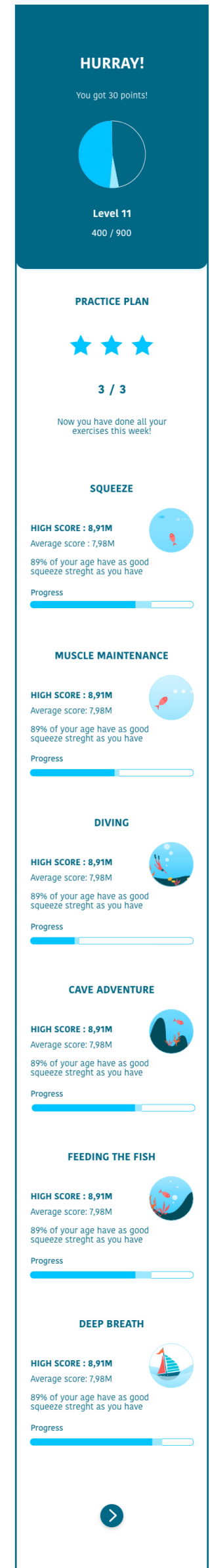
Peli 1 : tulokset



Peli 2 : ohjeet

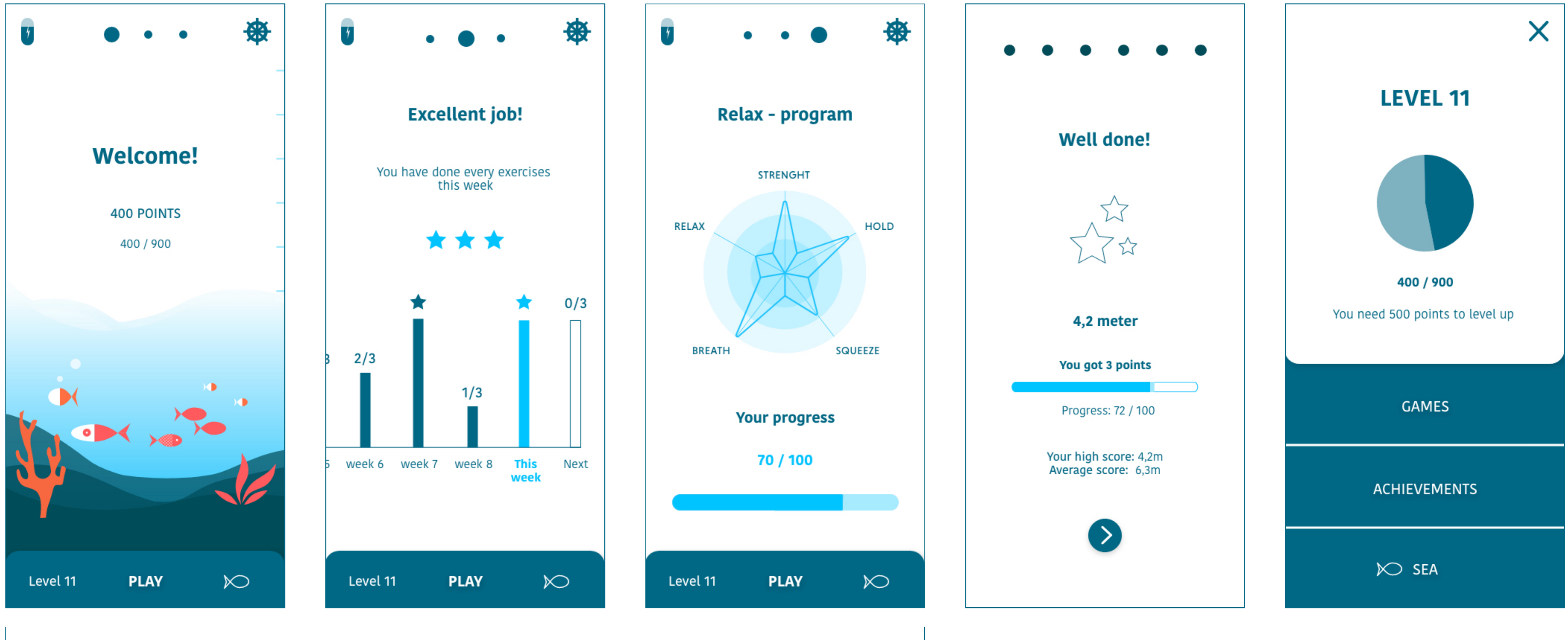


Pelit 2 - 6



Yhteistulos

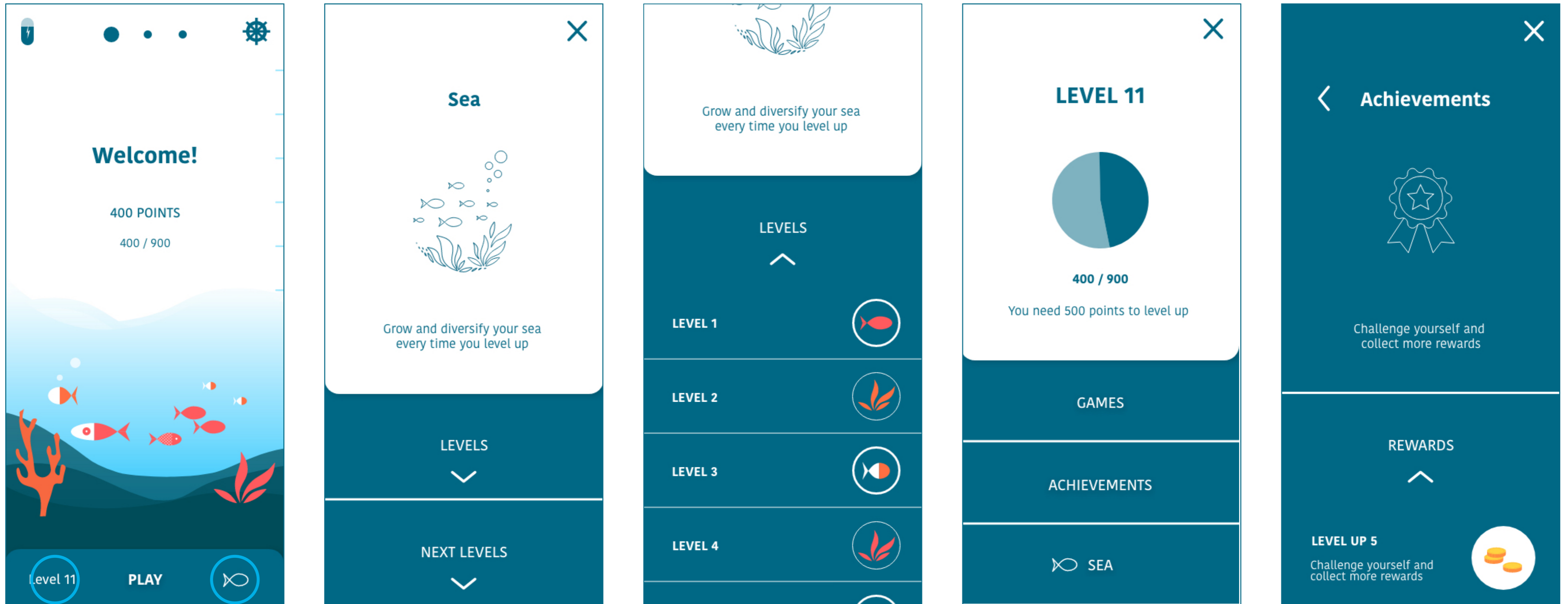
Oman etenemisen seuranta



Käyttäjä pystyy seuraamaan omaa etenemistään pelien ja kuntokaavion kautta. Peleissä eteneminen, uusien tasojen avaaminen ja palkinnot motivoivat, jotta kuntoutumisen eteen tehdään töitä. Varsinainen kuntoutuminen ilmenee oman ohjelman kuntokaaviossa, josta nä-

kee mikä osa-alue käyttäjällä on kunnossa ja missä on vielä toivomisen varaa. Kalenteri pitää huolta siitä, että käyttäjä pysyy perillä harjoitteiden suorittamisesta viikko tasolla.

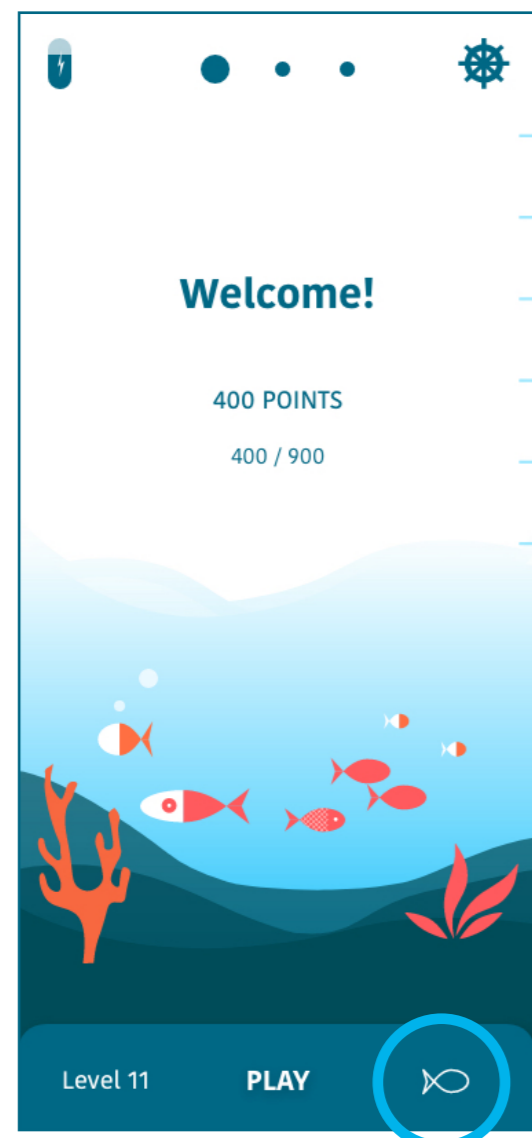
Pelillisyyden ja motivaatio



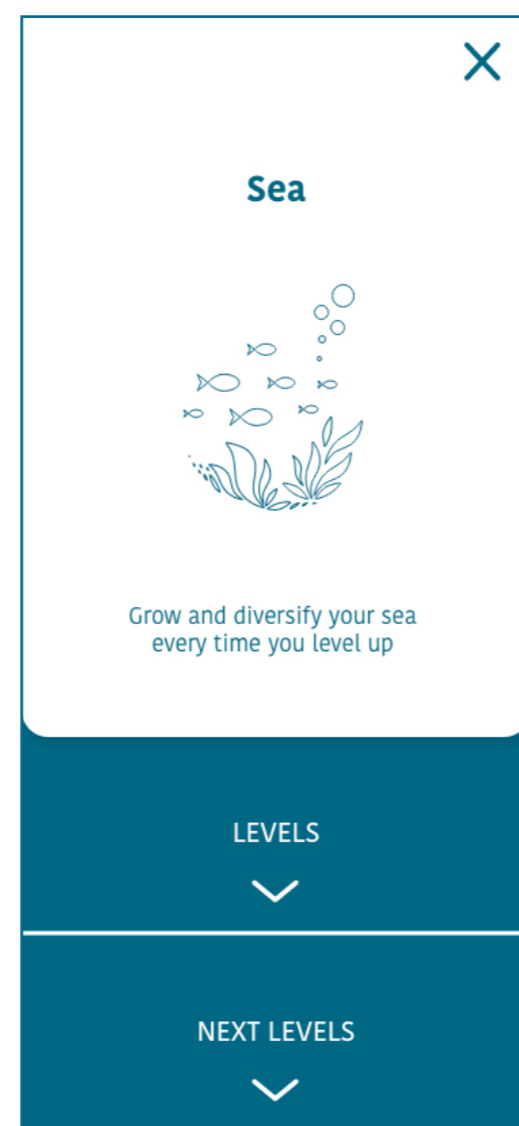
Motivaatiota applikaatio antaa tsemppiviestien lisäksi, mereen ilmestyvillä kasveilla ja kaloilla, joita käyttäjä saa joka kerta kun nousee tasolta ylemmäksi. Käyttäjä voi myös ottaa haasteita vastaan ja siten kerätä pisteitä tai palkintoja. Haasteita on muun muassa, että harjoittelee säännöllisesti ensimmäisen parin viikon ajan, sitten kuukauden ja niin edelleen.

Tasoilta nouseminen ja haasteet vaikenevat sitä mukaa, miten käyttäjä etenee harjoittelussa. Aluksi käyttäjää palkitaan motivaation luomiseksi, mutta pidemmälle päästyä motivaatiota luodaan sillä, että harjoittelu ei ole liian helppoa ja eteneminen vaikeentuu.

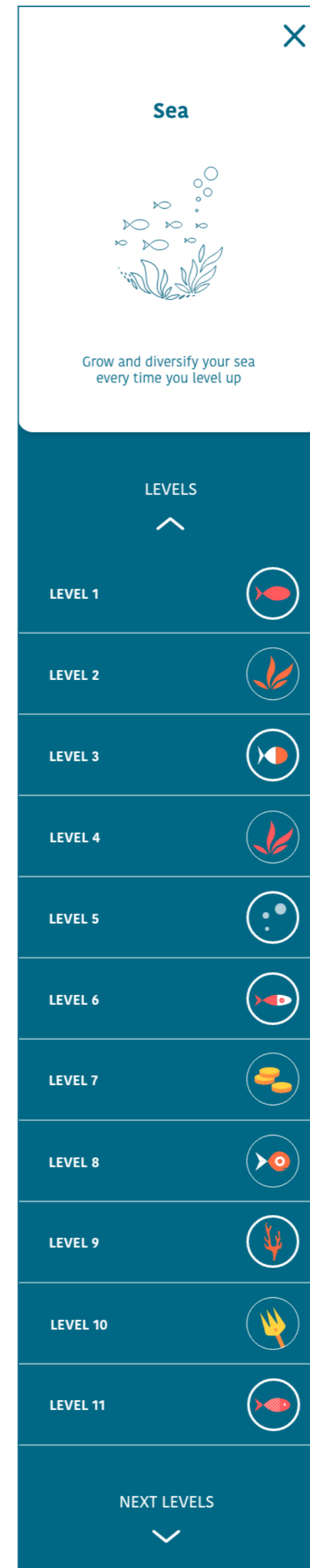
Meri ja saavutetut palkinnot



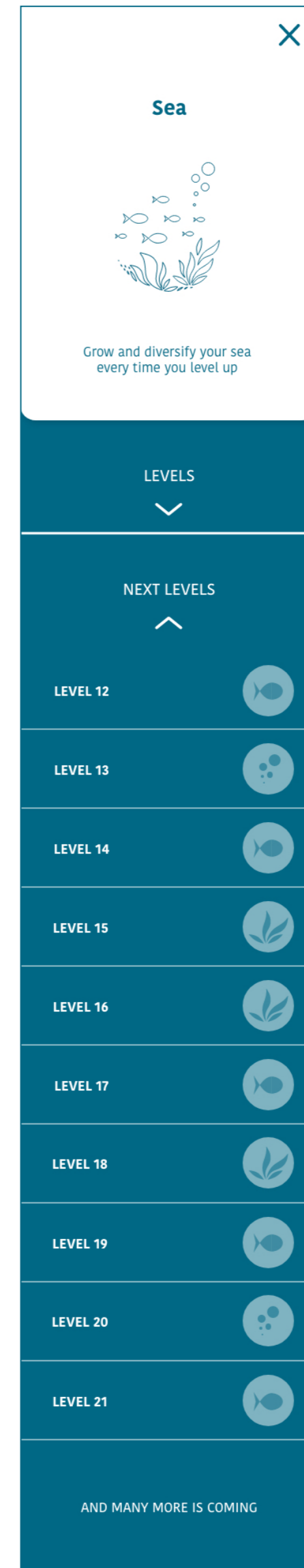
Etusivu



Meri

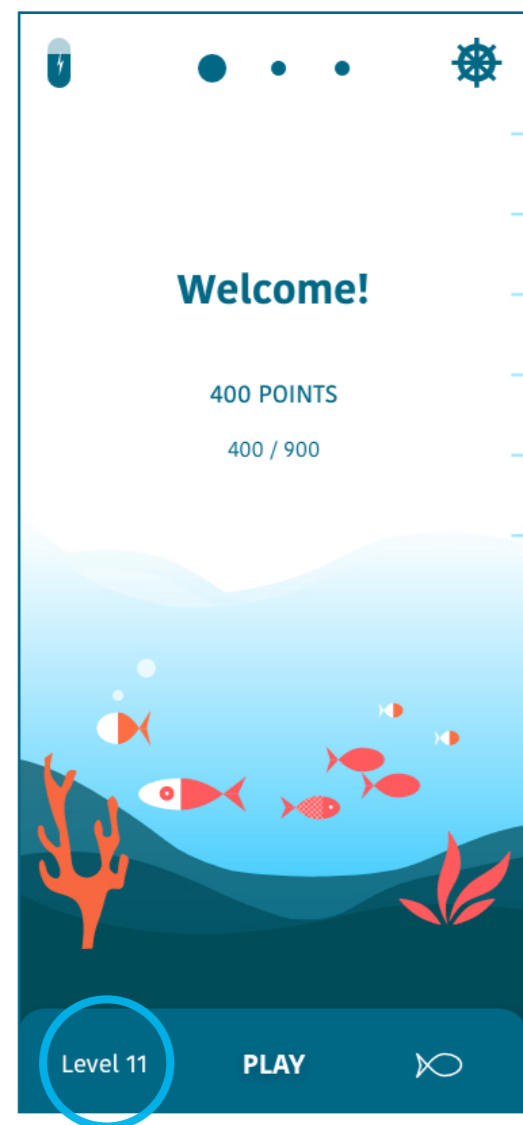


Nykyiset tasot

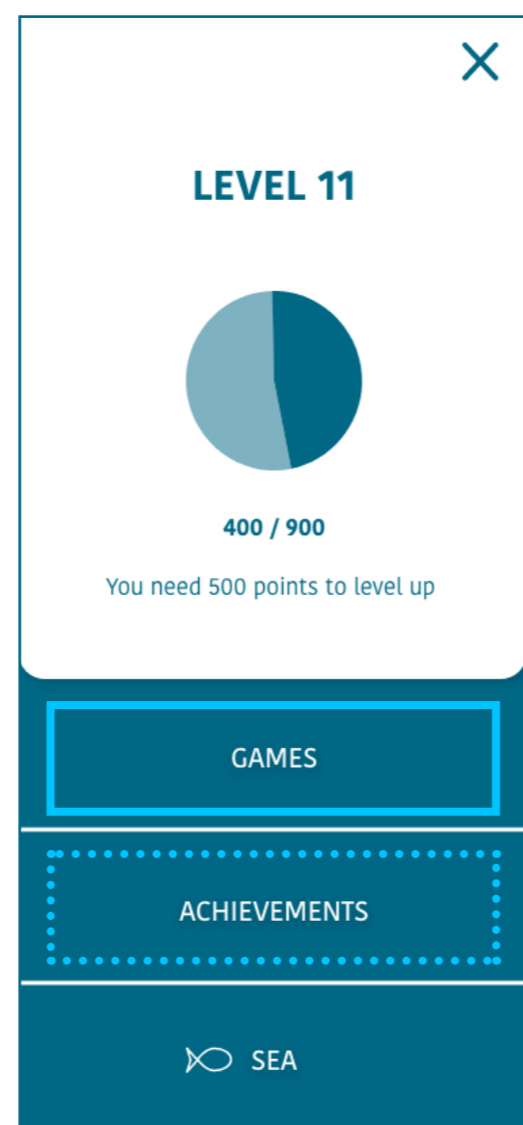


Tulevat tasot

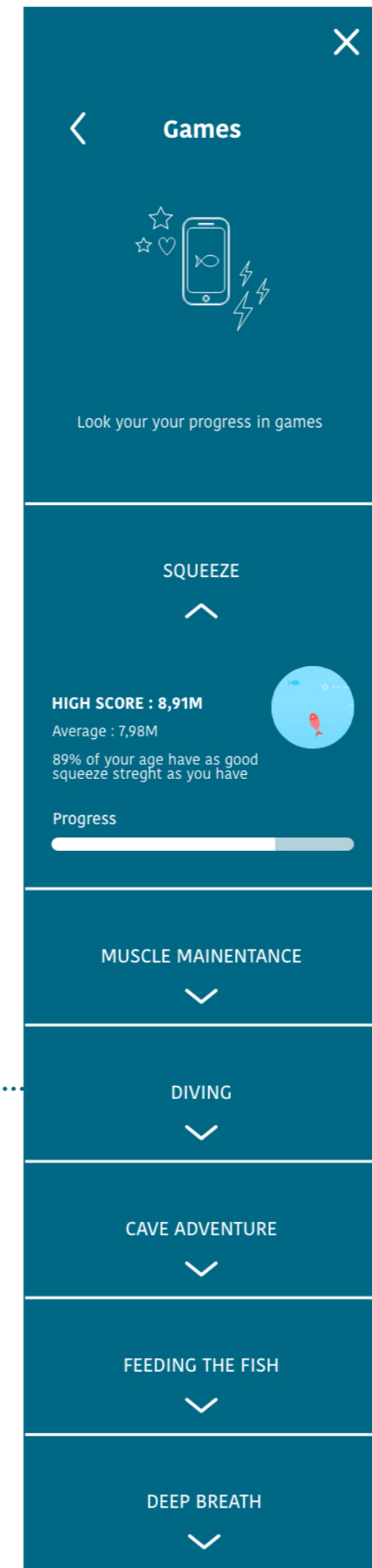
Pelit ja haasteet



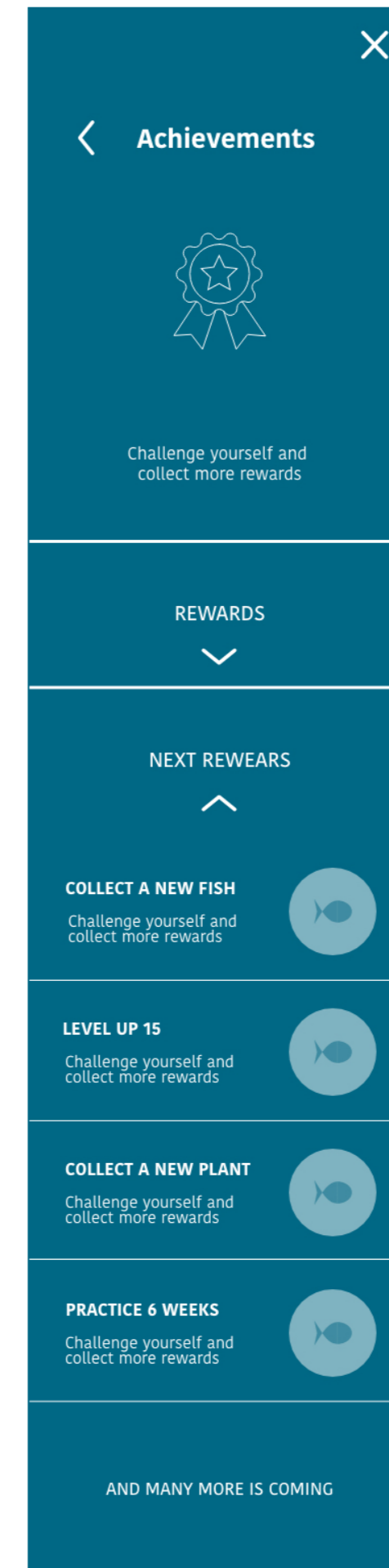
Etusivu



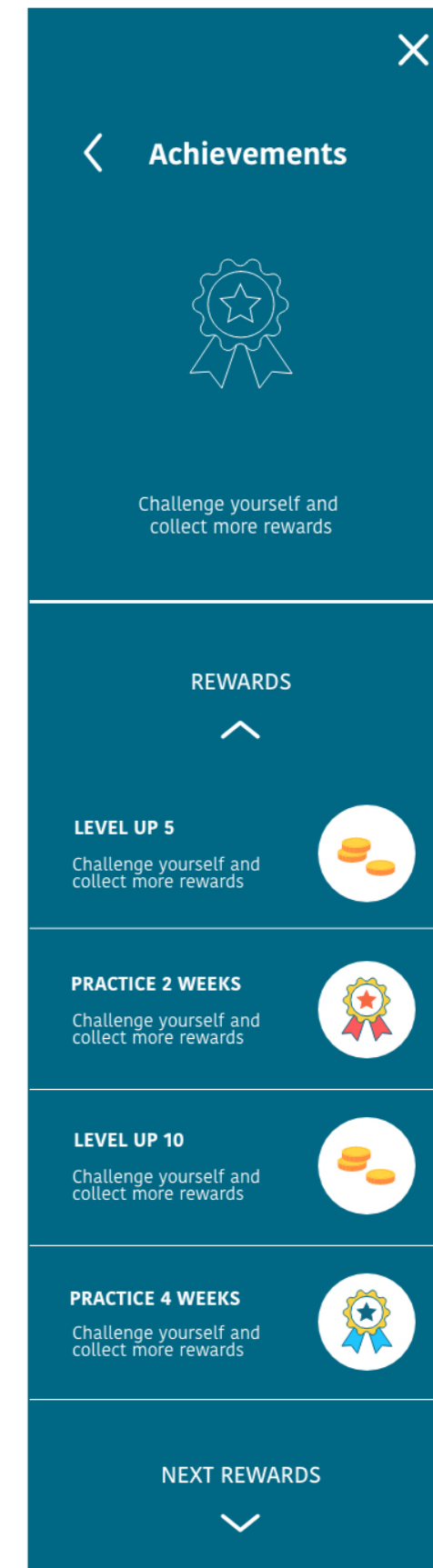
Pelilliset ominaisuudet



Harjoitteluohjelman pelit

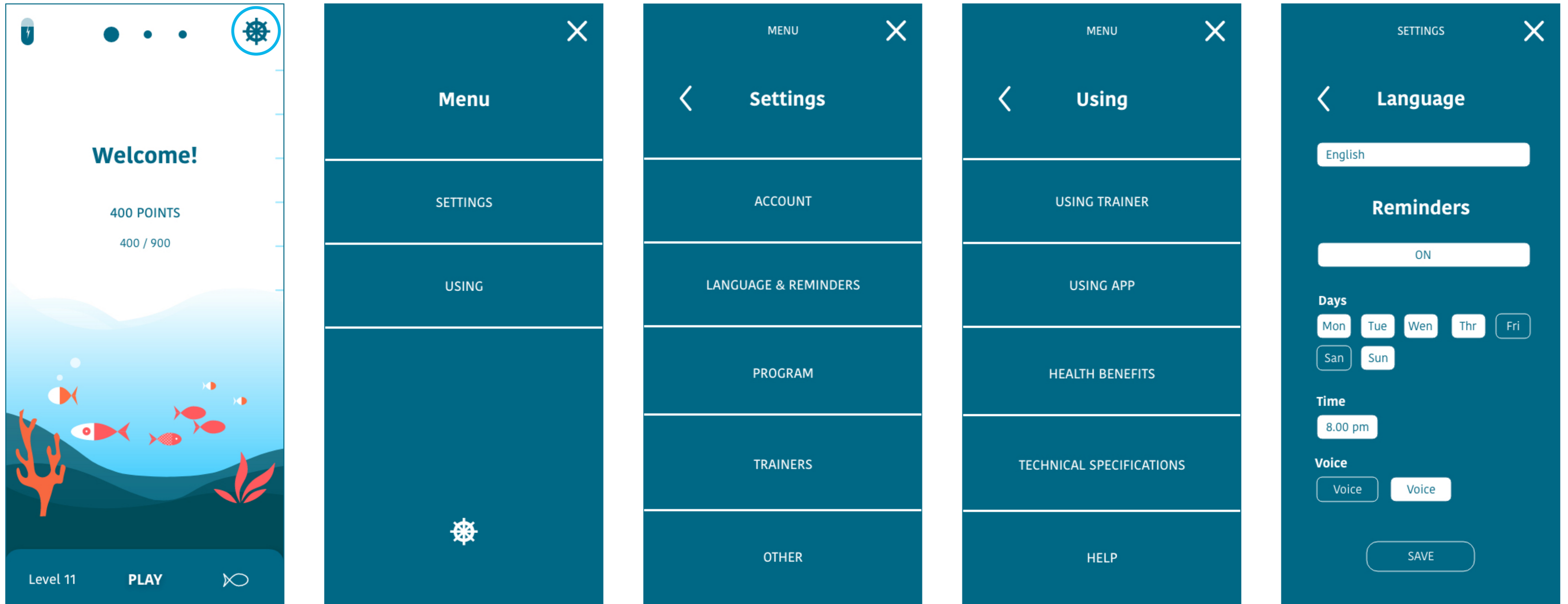


Tulevat saavutukset



Nykyiset saavutukset

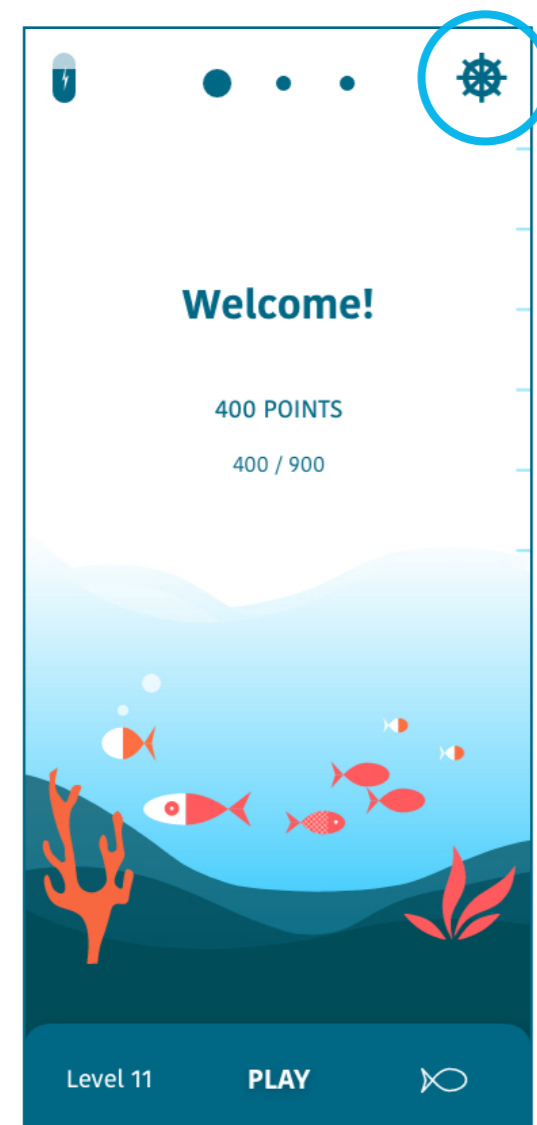
Muut ominaisuudet



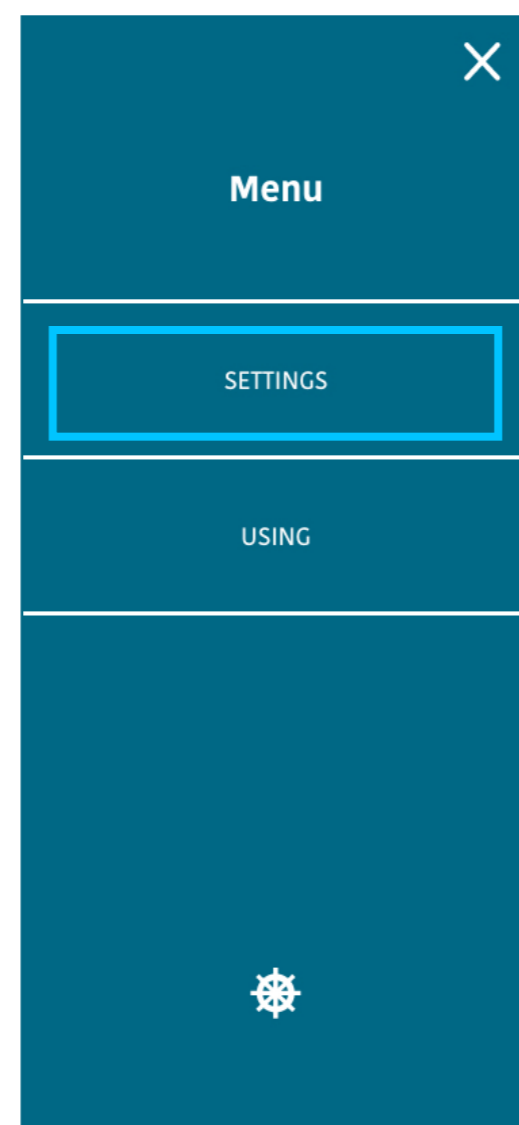
Muut applikaation ominaisuudet kuten asetukset ja opasteet löytyvät etusivun ankkurin alta, jonne ne on kategorisoitu tarpeen mukaan. Applikaatiossa on mahdollista vaihtaa ohjelmaa esimerkiksi, jos käyttäjä on ollut leikkauksessa tai synnyttänyt, jolloin olemassa oleva ohjelma ei enää ole pätevä. Ohjelman pystyy muuttamaan halutessaan asetuksista. Asetuk-

sista voi myös vaihtaa salasanan tai kielen, sekä lisätä uusia lantionpohjan lihasten kuntoutuslaitteita applikaatioon. Lisäksi valikon alta löytyy teknisiä tietoja laitteista ja opasteita laitteiden ja applikaation käytölle.

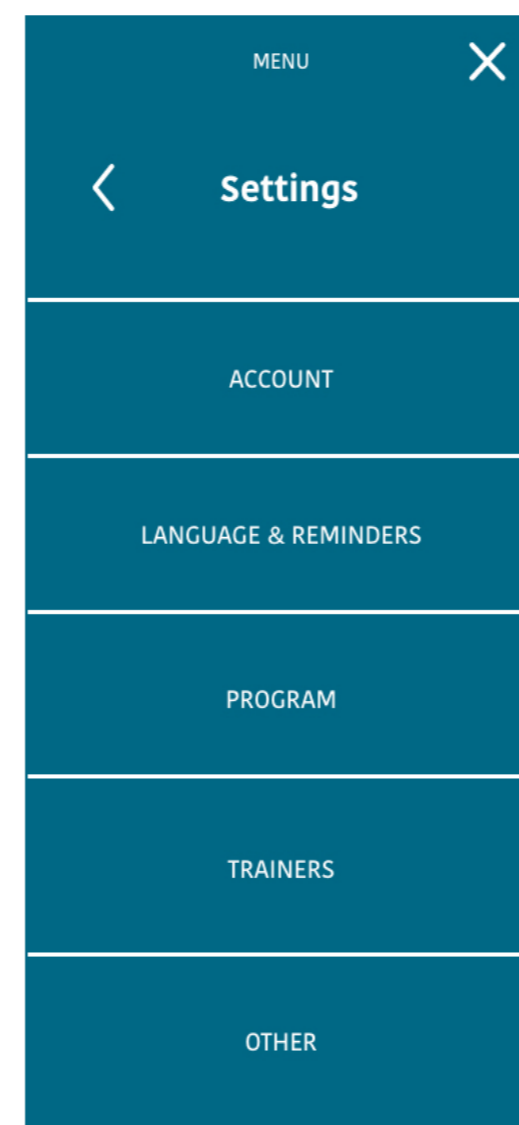
Muut ominaisuudet / Asetukset



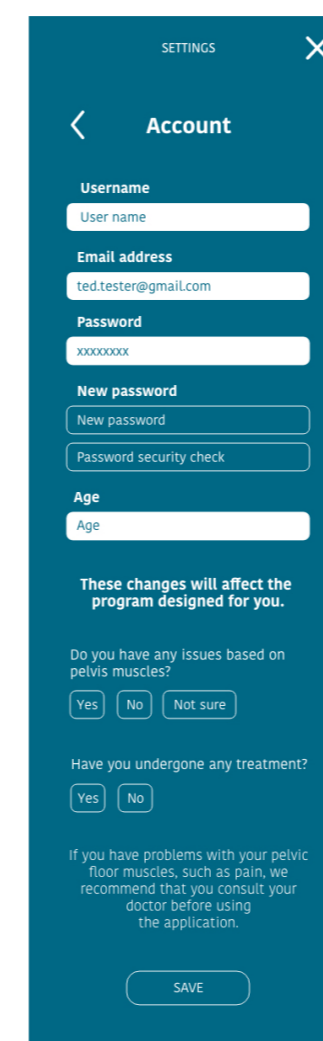
Etusivu



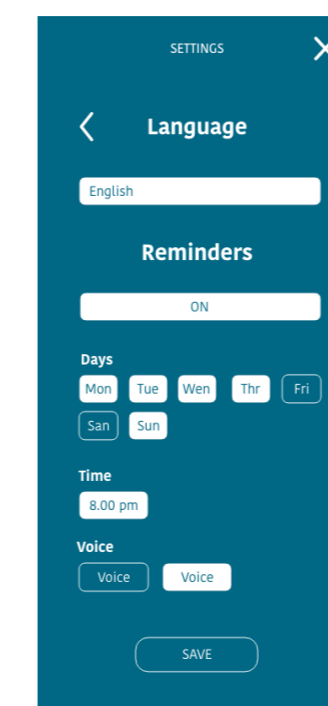
Valikko



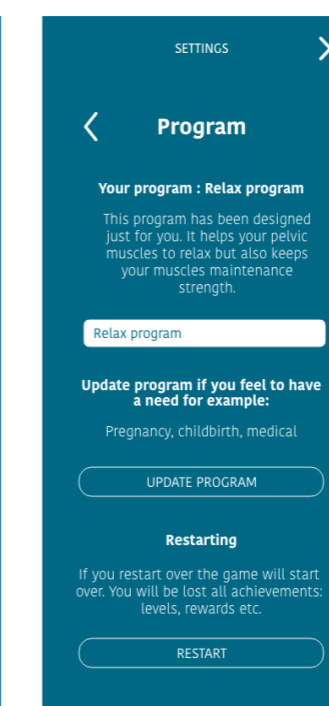
Asetukset



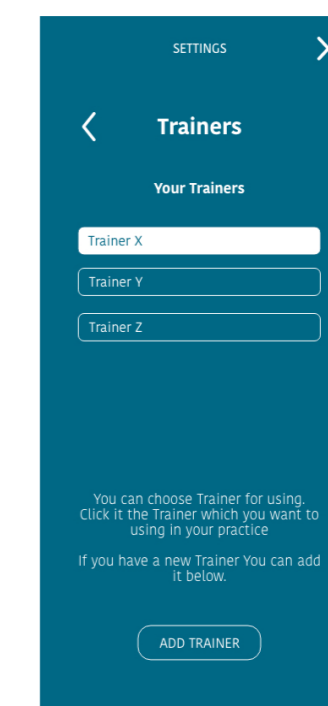
Käyttäjän
asetukset



Kieli ja
muistutukset



Ohjelma-
asetukset

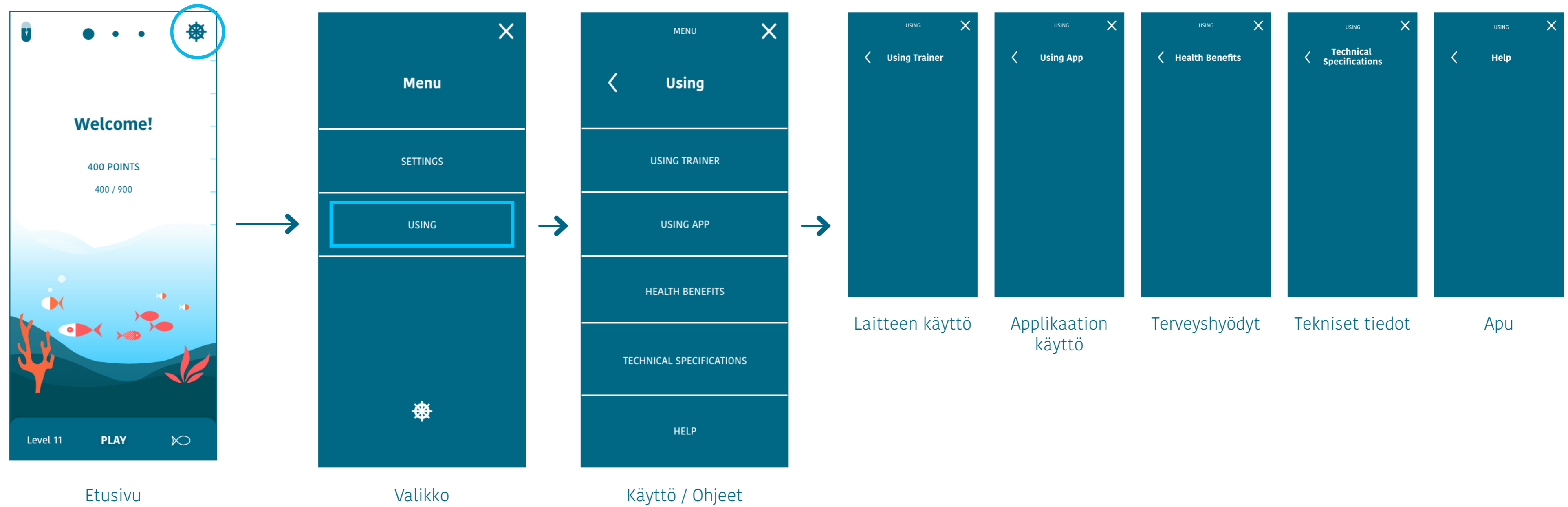


Laitteet



Muut

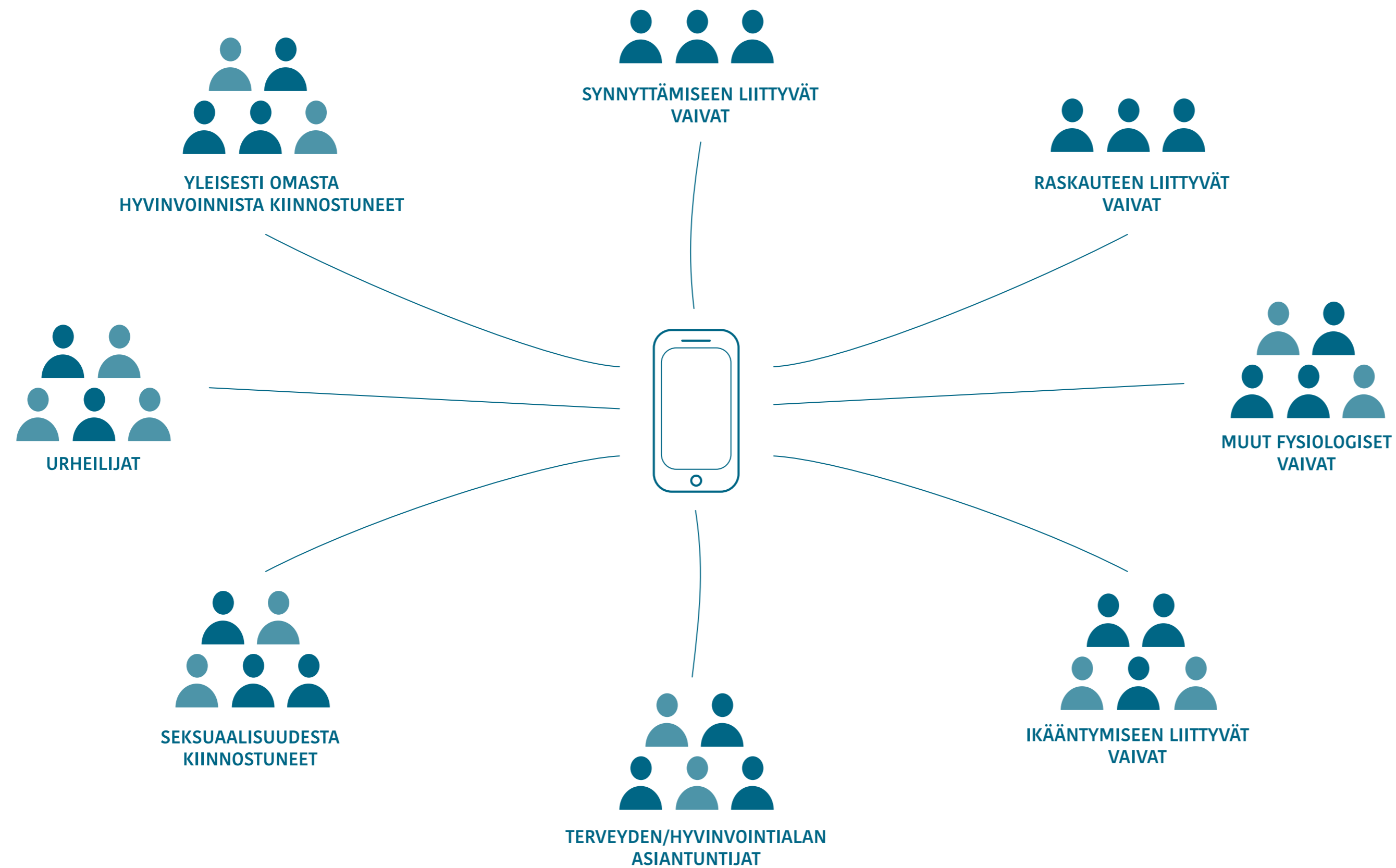
Muut ominaisuudet / Käyttäminen





5.3

Palvelu ja käyttäjät



Käyttäjät

Applikaatio on tiivistettynä pelillinen unisex - tuote, jonka tarkoituksena on laajentaa olemassa olevaa käyttäjäryhmää myös henkilöihin, jotka eivät muuten löytäisi lantionpohjan lihasten harjoittelun pariin. Applikaation ja lantionpohjan lihaslaitteiden käyttäjät koostuvat monipuolisesta ja suuresta osasta eri-ikäisiä ihmisiä, miehiä, naisia ja muun sukupuolisia. Jo aikaisemmin nähty sidosryhmäkaavio näyttää, että tarvetta applikaatiolle ja laitteelle löytyy laajasti. Oleellista käyttäjille kuitenkin on se, että he kaikki ovat tottuneita käyttämään älypuhelimia ja ovat perusköisiä, eli eivät omaa värisokeutta tai likinäköisyyttä.

Applikaatiossa ei oteta kantaa isoihin värisokeuksiin tai muihin vaivoihin, jotka mahdollisesti estäisivät tai haittaisivat applikaation käyttöä. Näihin tarpeisiin vastaamista voidaan ja on suotavaa kuitenkin mietä, jatkokehitystä ajatellen.

Palvelupolku

Applikaation käyttäjäryhmä on laaja ja käyttäjien taustat ovat hyvin erilaiset. Sen vuoksi myös palvelupolut eroavat paljon riippuen käyttäjästä ja siitä mihin käyttäjäryhmään hän kuuluu. Olen seuraavaksi hahmottanut muutaman eri palvelupolun muutamalle erilaiselle käyttäjälle, jotka selventävät miten käyttäjä mahdollisesti hakeutuisi käyttöliittymän pariin. Palvelupolut avaavat myös strategisesti sitä, miten applikaatio ja sen kanssa toimiva laite pitäisi upottaa jokapäiväiseen elämäämme siten, että se löytäisi käyttäjäkuntansa, ja mahdollisesti siten edistäisi jokaisen lantionpohjan lihasten hyvinvointia yhteiskunnallisella tasolla. Kyseiset palvelupolut olen suunnitellut soveltuvan suomalaiseen yhteiskuntaan.



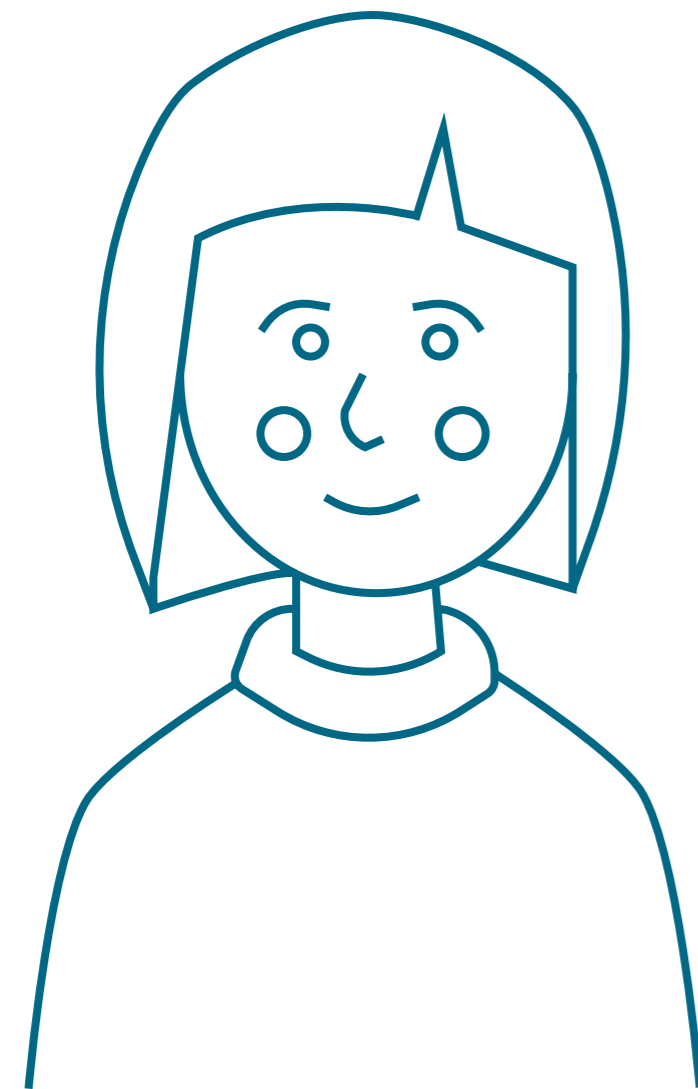
Odottava äiti



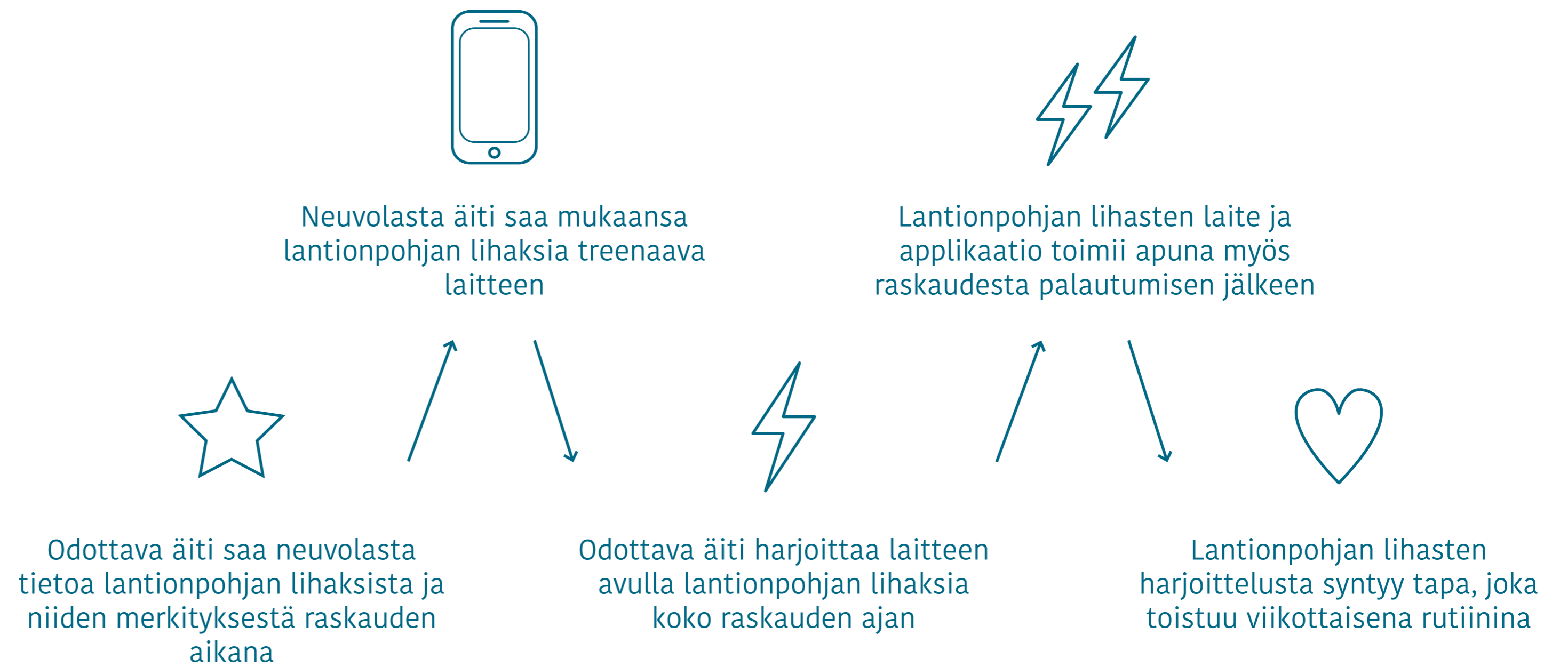
Ikäihminen

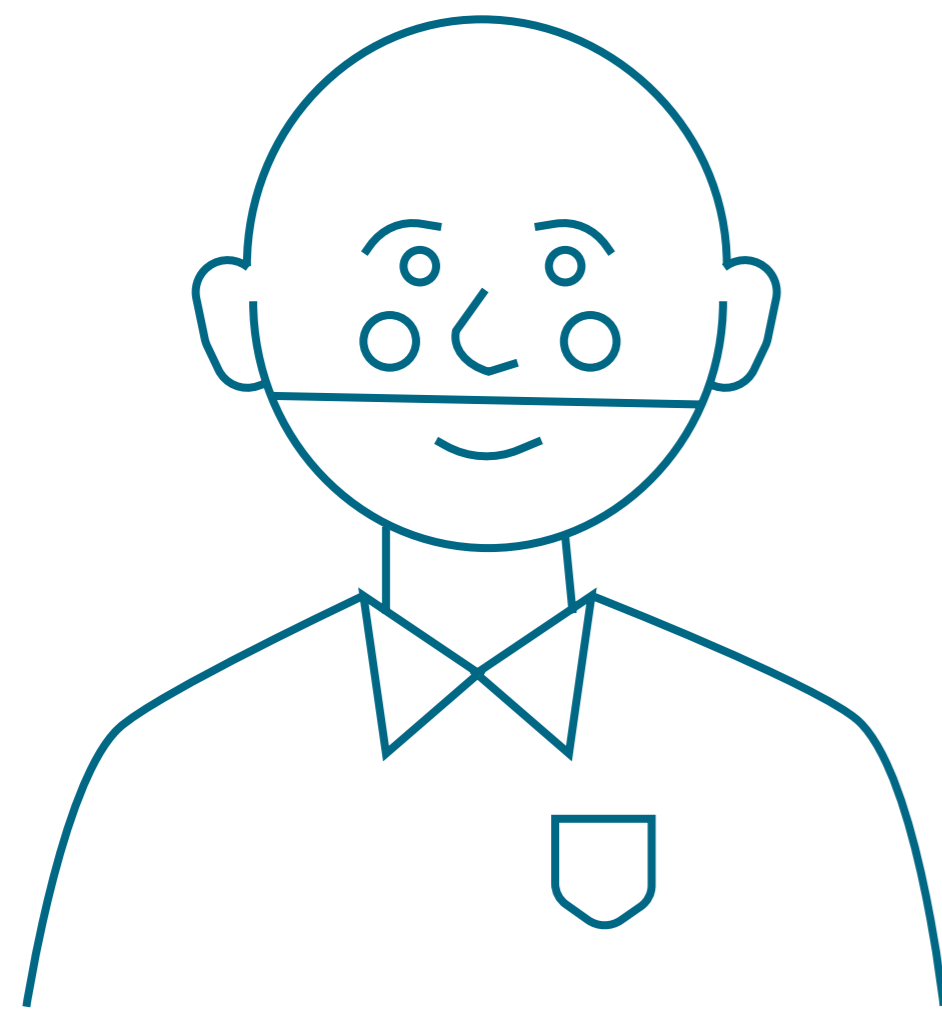


Nuori aikuinen



Lasta odottava äiti





Ikäihminen

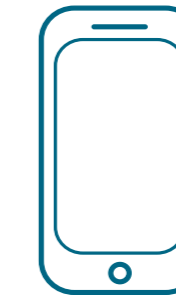
Hakeutuu lääkärille virtsan
pidätysongelmien vuoksi



Lääkäri suunnittelee hoito-
ohjelman jota hyödynnetään
lantionpohjan lihasten laitteen ja
applikaation avulla

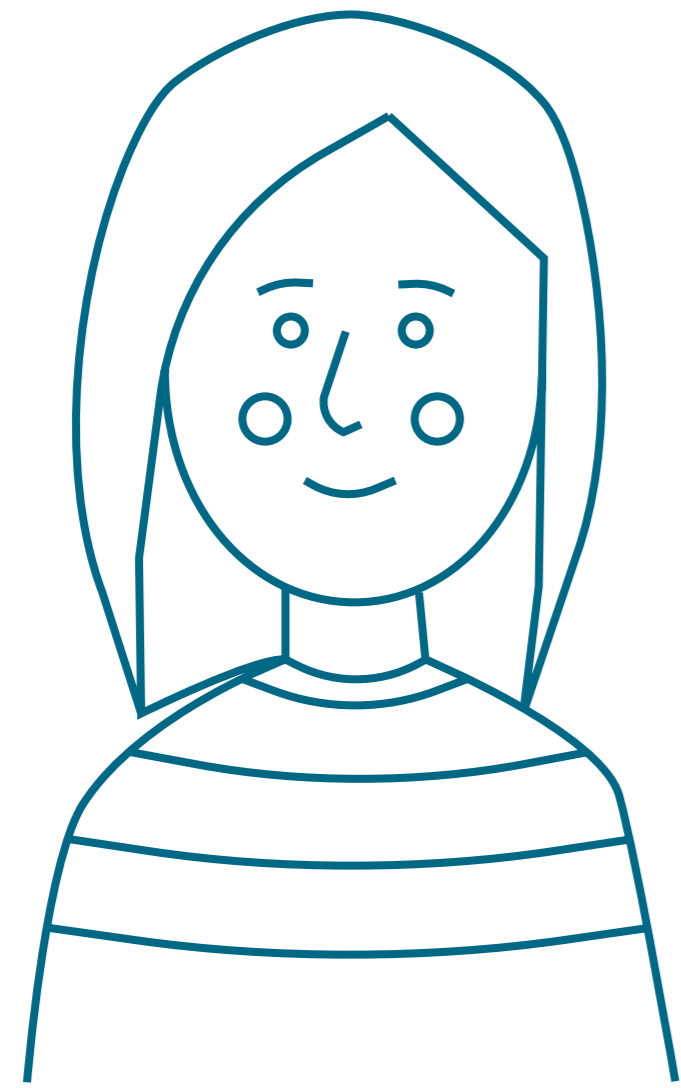


Ikäihminen kuntouttaa ja hoitaa
lantionpohjan lihasten kuntoa
laitteen ja applikaation avulla

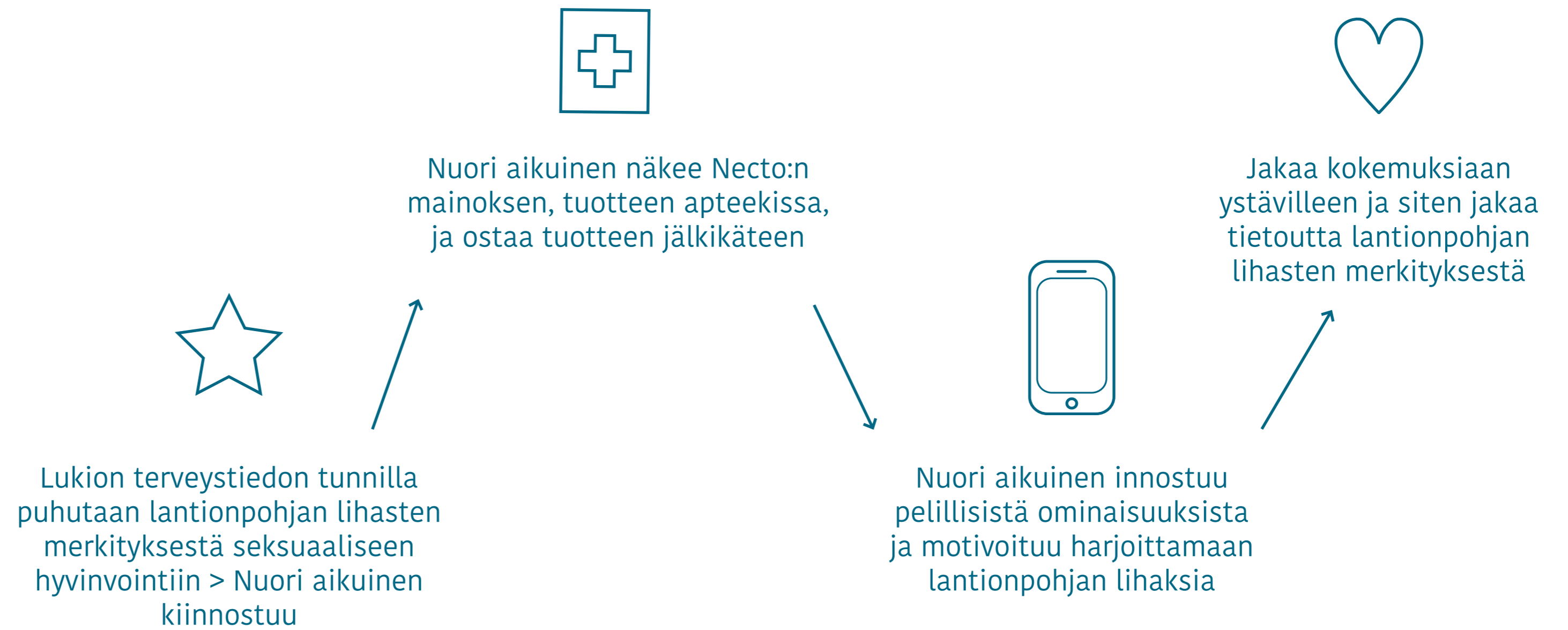


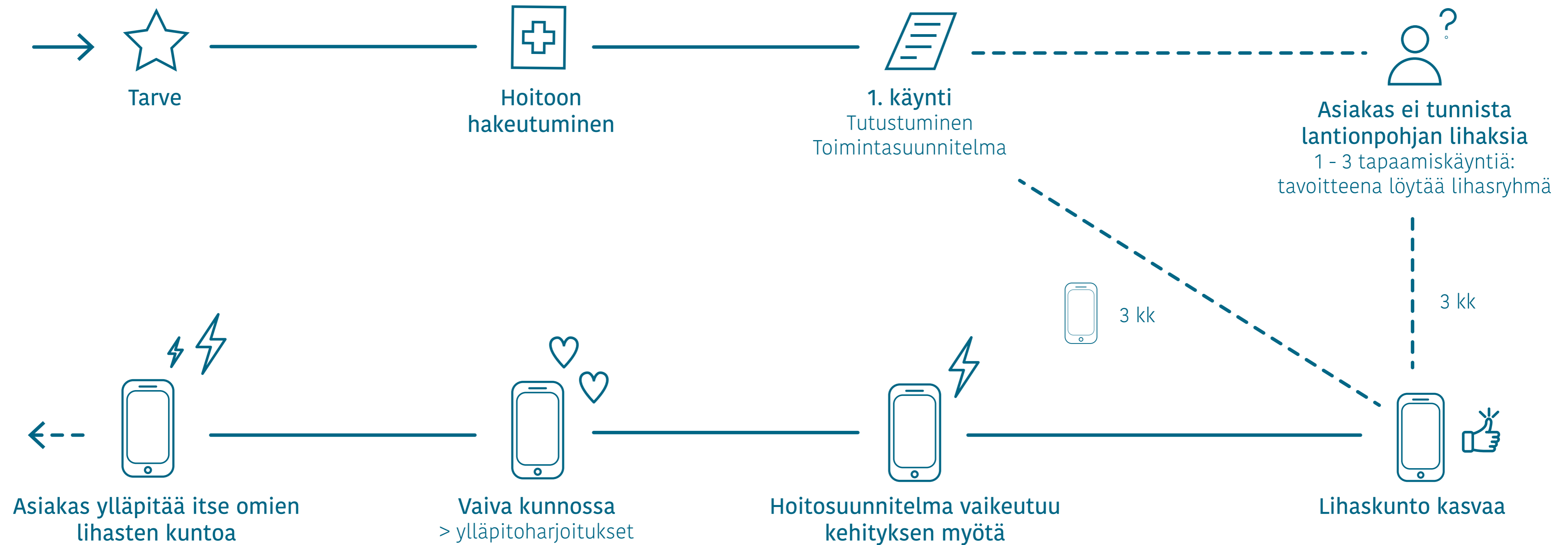
Jakaa tietoa applikaatiosta ja
laitteesta eläkeläisten kerhossa ja
sitä jakaa tietoa lantionpohjan
lihasten merkityksestä





**Terveydestä kiinnostunut
Nuori aikuinen**





Tulevaisuuden hoitosuunnitelma:

Uusien teknologisten innovaatioiden avulla nykyiset lantionpohjan lihasten hoitosuunnitelmat saattavat muuttua muotoaan. Esimerkiksi lihaksia vahvistavan laitteen ja Necto - applikaation myötä voidaan mahdollisesti muuttaa hoitosuunnitelman tapahtuman kulkua tai upottaa applikaation sekä laite hoitosuunnitelman palvelupolkuun. Applikaation ja laitteen myötä, yleiseen lantion pohjanlihasten kuntoon ja harjoitteluun saatetaan kiinnittää nykyistä enemmän huomiota, jolloin lantion pohjanlihasten vaivoja ei välttämättä synny. Tämä saattaisi olla mahdollista etenkin, jos nuoret innostuisivat lantionpohjan lihasten harjoittelusta, mikä ennaltaehkäisi vaivojen syntyä vanhemmalla iällä.

Laite ja applikaatio ei kuitenkaan tule muuttamaan sitä asiaa, etteikö vaivoja kuitenkin olisi tulevaisuudessa, sillä esimerkiksi korkea ikä ja raskaus saattavat kuitenkin vaikuttaa

lihasten hyvinvointiin negatiivisesti, vaikka pitäisi kuinka hyvää huolta lihasten toiminnasta.

Kuitenkin se merkitys sillä, ettei vaivat kasvaisi niin suureksi, saattaa olla hyvinkin merkittävä. Potilas, joka on aikaisemmin harjoittanut lantionpohjan lihaksia ja osaa tunnistaa lihastensa toiminnan, varmasti kuntoutuu helpommin kuin potilas, joka ei ole ikinä kuullutkaan lantionpohjan lihaksista. Laite ja applikaatio muuttaisi tapaa harjoittaa ja kuntouttaa lantionpohjan lihaksia ja laite voitaisiin helposti upottaa mukaan hoitosuunnitelman palvelupolkuun. Asiantuntija itse tietää tarkemmin, missä vaiheessa hoito-ohjelmaa laite ja applikaatio voitaisiin upottaa asiakkaan harjoitteisiin. Laite ja applikaatio ei tule poistamaan fysioterapeuttien ja lääkärin työtä, vaan nämä ovat uudenlaisia apuvälineitä sekä potilaalle että hoitajalle.

6

Arviointi & Lähteet

6.1 Jatkokehitysideat

Yleisesti

Hyvinvointiapplikaatioiden ja lääketieteellisten laitteiden merkitys yhteiskunnassa varmasti kasvaa koko ajan. Kiinnostus niitä kohtaan on jo kasvanut, mikä näkyy applikaatioiden tulvana sovelluskaupassa, mutta myös siitä, kuinka paljon niitä ladataan. Uskon myös vuoden 2020 Korona epidemian herättäneen entisestään ihmisten kiinnostuksen digitaalisiin, hyvinvointia edistäviin palveluihin.

Oma henkilökohtainen toive on, että applikaatioiden laatuun ja asiantuntijuuteen otettaisiin entistä enemmän huomiota, jotta ihmisen hyvinvointi ei väärän tiedon myötä heikkene. Applikaatioiden ja laitteiden täytyisi perustua aina tieteelliselle tutkimukselle ja parhaimmillaan, niiden täytyisi olla sertifioitu lääketieteellisesti. Tämä opinnäytetyö perustuu luodulle konseptille ja se on vasta yksi osa tuotekehitystä. Seuraavassa vaiheessa erialan asiantuntijoiden kanssa luotaisiin entistä selkeämmät ja yksityiskohtaiset suuntaviivat sille, millaiseksi applikaatio mahdollisesti vielä muotoutuisi. Tulevan markkinoille päätyvän applikaation täytyy olla lääketieteellisesti hyväksytty ja etenkin parantaa ihmisen yleistä hyvinvointia tutkitusti.

Pelillisyydestä

Applikaation pelillisiin ominaisuuksiin ja kuvitukseen varmasti tulee muutoksia konseptin jatkokehityksen myötä. Jatkokehityksessä tärkeää olisi ottaa mukaan myös pelisuunnitteluun erikoistunut asiantuntija, joka mahdollistaa idean toteutukseen asti. Hän olisi varmasti myös paras henkilö antamaan jatkopalautetta kuvituksista ja niiden yhteydestä yrityksen tarinaan sekä brändiin. Lisäksi hän osaisi huomioida pelin äänimaailman ja muut pelilliset toiminnot vielä tarkemmin.

Palvelu-, UX- ja UI-muotoilusta

Huolimatta, että applikaatio joskus olisi saatavilla tulee sitä kuitenkin kehittää koko ajan ja säännöllisesti. Muotoilun; niin UI- ja UX – muotoilun (eli käyttöliittymä- ja käyttökokemusmuotoilu) sekä palvelumuotoilun, rooli ei tule jatkosakaan häviämään applikaation julkaisun myötä. Uusia ominaisuuksia tulee ideoida ja vanhoja ominaisuuksia tulee päivittää, jotta yritys ja sen applikaatio pitää pintansa markkinoilla ja vastaa syntyneisiin uusiin, että vanhoihin tarpeisiin.

6.2 Arvio

Oma arvio

Olen tyytyväinen lopputulokseen ja siihen minkälaisen kokonaisuuden kaikki osaset lopulta muodostivat. Palvelumuotoilulla ja työpajoilla oli suuri merkitys lopputulokseen, eikä se olisi ollut niin kattava ja tarkka ilman niitä. Etenkin luotaimella ja benchmarkingilla oli suuri merkitys projektin alkuvaiheessa, ja niiden kautta jatkosuunnittelu oli siksi mahdollista toteuttaa niin kivuttomasti. Jatkotutkimus toki olisi voinut olla laajempi ja se olisi voinut sisältää vielä enemmän eri käyttäjäryhmien näkökulmia ja ajatuksia, mutta olen kuitenkin tyytyväinen tiukassa aikataulussa toteutettuihin strategisiin ratkaisuihin.

Visuaalisuus ja bränditarina hahmottui koko ajan selkeämmäksi projektin edetessä. Oli mukavaa huomata kuinka työpajoihin osallistuneet käyttäjät innostuivat kuvituksista ja auttoivat ideoillaan viemään tarinaa kanssani eteenpäin. Olen tyytyväinen siihen, kuinka hyvin visuaalinen ilme puhuttelee miehiä että naisia, ja että se koettiin helposti lähestyttäväksi.

6.3 Lähteet ja liitteet

Kirjalähteet

Ahto, O. 2016. Brändistä Bulkiksi - Käsikirja kasvuun ja kannattavuuteen: Docendo

Stickdorn, Marc. 2019. This is service design thinking: BIS Publisher

Tuulaniemi, Juha. 2011. Palvelumuotoilu: Talentum 2011

Verkkolähteet

Mehiläinen.2019. Lantionpohjan lihasten ongelmat [viitattu: 20.10.2019]
Saatavissa: <https://www.mehilainen.fi/lantionpohjan-lihakset/lantiopohjan-lihasten-ongelmat>

Seppälä, L. 2017. Mitä kännyköiden uusimmat terveyssovellukset tarjoavat. [viitattu: 21.11.2019]
Saatavissa: <https://www.ts.fi/hyvinvointi/1277188093/Mita+kannykoiden+suosituimmat+terveyssovellukset+tarjoavat>

Sitra. 2015. Sitran trendit: Hyvinvointi korostuu [viitattu: 16.3.2020]

Taito United. 2020. UI, UX, Service Design, Design Thinking – Digimaailman muotoilusta ja sen tarpeellisuudesta selkokielellä [viitattu: 28.1.2020] Saatavissa: <https://taitounited.fi/ajankohtaista/digimaailman-muotoilusta-selkokielella/>

Terveyskirjasto.2019. Lantionpohjan vaivat [viitattu: 20.10.2019]
saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01122

Tulos: Ylin, M. 2018. Palvelumuotoilun perusteet: ymmärrä – kokeile – toteuta [viitattu: 28.1.2020]
Saatavissa <https://www.tulos.fi/artikkelit/palvelumuotoilun-perusteet/>

Wallden, J. 2019. Vahva lantionpohja. TULE-tietokeskus [viitattu: 22.10.2019] <https://tule.fi/vahva-lantionpohja/>
saatavissa: <https://tule.fi/vahva-lantionpohja/>

Asiantuntijahaastattelu

Parantainen,A. Fysioterapeutti. Femeda. Haastateltu 4.10.2019.

Kuvalähteet

Kuva 1: Supermom. 2020. [viitattu 9.4.2020] Saatavissa: <https://211sbcounty.org/top-tips-for-moms-during-pregnancy/>

Kuva 2: Medical News Today. 2020. [viitattu 9.4.2020] Saatavissa: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323792>

Kuva 3: Private Gym. 2020. [viitattu 9.4.2020] Saatavissa: <https://privategym.com/blogs/homepage/dont-neglect-the-floor-of-your-core-why-pelvic-muscle-strength-is-critical-for-a-well-balanced-exercise-routine>

Kuva 4: Calorie Counter - MyFitnessPal. 2020. [viitattu 9.4.2020] Saatavissa: <https://apkpure.com/calorie-counter-myfitnesspal/com.myfitnesspal.android>

Kuva 5: Oura. 2020. [viitattu 9.4.2020] Saatavissa: <https://womenlovetech.com/oura-the-ring-that-tracks-the-quality-and-quantity-of-your-sleep/>

Kuva 6: Apps Store. 2020. Kuvakaappaus [viitattu 9.4.2020] Saatavissa: <https://apps.apple.com/fi/app/tät-supistusharjoitukset/id591599386?l=fi>

Kuva 7: Ulrich, T. 2014. twitter-292994 [viitattu 9.4.2020]. Saatavissa: <https://pixabay.com/photos/twitter-facebook-together-292994/>

Kuva 8: Elvie. 2020. [viitattu 9.4.2020] Saatavissa: <https://www.adlibris.com/fi/tuote/elvie-kegel-trainer-lantionpohjan-harjoittaja-34712041?article=P34712041>

TESTAUS WORKSHOP

1. TEHTÄVÄ

Olet ekaa kertaa käyttämässä applikaatiota.
Kirjaudu uutena käyttäjä applikaatioon.

2. TEHTÄVÄ

Olet käyttänyt applikaatiota aikaisemmin ja sen pitäisi olla sinulle tuttu.
Kirjaudu sisään omilla tunnuksilla ja tutkaile omaa etenemistä harjoitteissa/peleissä.

3. TEHTÄVÄ

Olet käyttänyt applikaatiota aikaisemmin ja sen pitäisi olla sinulle tuttu.
Tee päivän harjoite ja muuta sen jälkeen applikaatiosi kieli.

1. TEHTÄVÄ

- a) Minkä koit epäselväksi käytettävyyden kannalta? Miksi? Miten korjaisit?
- b) Mistä asioista heräsi kysymyksiä? Miksi? Miten korjaisit?
- c) Missä kohtaa ns. polkua olivat pahimmat "kipupisteet"?

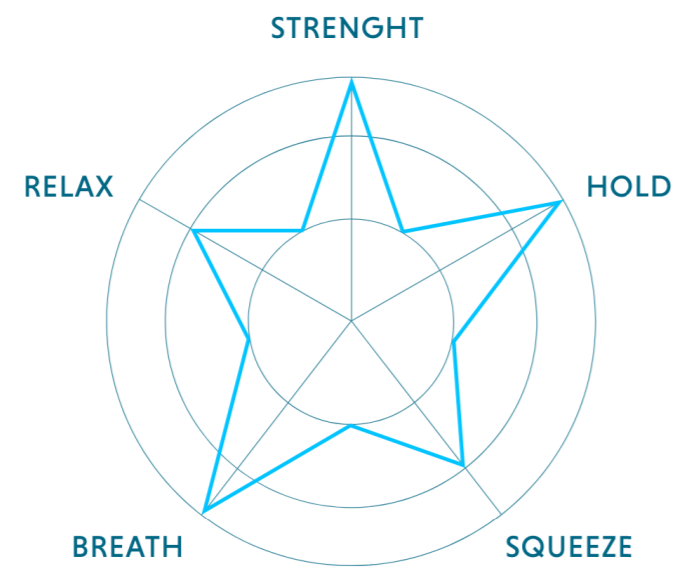
2. TEHTÄVÄ

- a) Minkä koit epäselväksi käytettävyyden kannalta? Miksi? Miten korjaisit?
- b) Mistä asioista heräsi kysymyksiä? Miksi? Miten korjaisit?
- c) Missä kohtaa ns. polkua olivat pahimmat "kipupisteet"?

3. TEHTÄVÄ

- a) Minkä koit epäselväksi käytettävyyden kannalta? Miksi? Miten korjaisit?
- b) Mistä asioista heräsi kysymyksiä? Miksi? Miten korjaisit?
- c) Missä kohtaa ns. polkua olivat pahimmat "kipupisteet"?

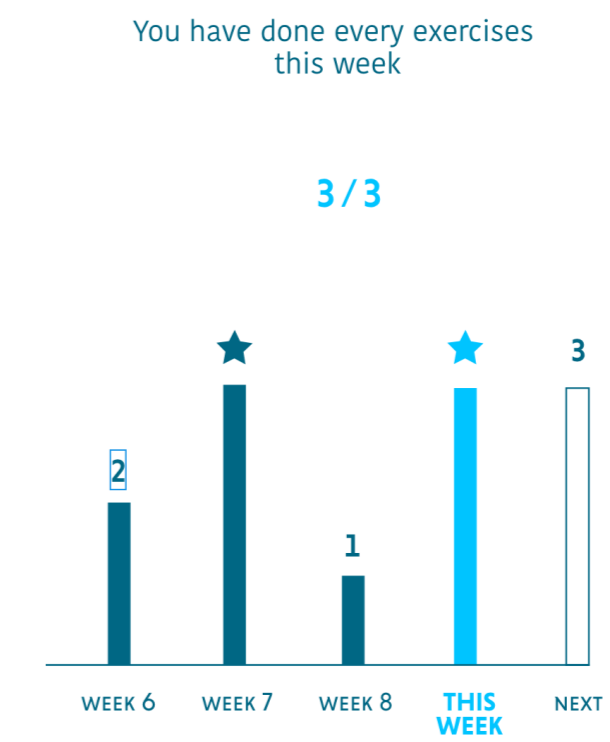
KUINKA SELKEÄNÄ NÄÄT NÄMÄ KAAVIOT?



A
OMAN ETENEMISEN SEURANTA



B
PELILLISYYS



C
KALENTERI

**KOETKO OLEVAN (TAI ONKO SULLA OLLUT?) JOKIN HETKI JOLLOIN
LANTIONPOHJAN LIHASTEN LAITTEELLE OLISI TARVETTA?**

**ONKO JOKIN TIETTY PAIKKA TAI AIKA JOLLOIN LAITETTA VOISI
TARJOTA KÄYTTÄJÄLLE?**



Kiitokset

Kiitos Anulle ja Petterille hienosta projektista ja kannustuksesta!

Kiitos opponenteille ja kaikille tutkimuksessa mukana olleille!

Kiitos tytöille tuesta ja ”After Effecteistä”!

Kiitos perheelle avusta ja tsempeistä!

