

Opinnäytetyö AMK

Fysioterapeuttikoulutus

2021

Christa Broberg, Kati Huovala

FYSIOTERAPIAYRITYKSEN VERKKOSIVUJEN UUDISTAMINEN

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Fysioterapeuttikoulutus

2021 | 33 sivua, 10 liitesivua

Christa Broberg & Kati Huovala

FYSIOTERAPIAYRITYKSEN VERKKOSIVUJEN UUDISTAMINEN

Opinnäytetyön aiheena on kohdeyrityksen kotisivujen kehittäminen. Kehittämistyön ongelma on kohdeyrityksen nykyisten kotisivujen vanhanaikaisuus ja epäkäytännöllisyys. Sivut tarvitsevat päivitystä sekä sisällöllisesti että visuaalisesti. Kehittämistyön tarkoituksena on selvittää, millaista sisältöä asiakkaat haluavat löytää kohdeyrityksen kotisivuilta ja mitä toiveita yrittäjällä itsellään on kotisivujen suhteen. Tulosten avulla saadaan selville mitä yrityksen kotisivujen tulee sisältää ja miten niiden tulee rakentua, jotta saatu hyöty olisi asiakkaille ja yrittäjälle mahdollisimman suuri.

Opinnäytetyö tehdään fysioterapiapalveluita tuottavalle yritykselle. Kehittämistyön aiheen valintaan vaikuttivat kohdeyrityksen tarve sekä kiinnostus yritystä ja sen kehittämistä kohtaan. Kohdeyrityksen uusien kotisivujen luomisen apuna on tarkoitus käyttää graafista suunnittelijaa ja tekstittäjää.

ASIASANAT:

Kotisivut, saavutettavuus, hakukoneoptimointi, käytettävyys, fysioterapia

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Physiotherapy

2021 | 33 pages, 10 pages in appendices

Christa Broberg & Kati Huovala

REDESIGNING THE WEBSITE OF A PHYSIOTHERAPY WEBSITE

The purpose of this thesis is to develop the target company's website. The problem with the development work is that the target company's current website is outdated and impractical.

The pages need updating in terms of content and visually. The purpose of the development work is to find out that what kind of content the customers want to find on the target company's website and what wishes the entrepreneur himself has regarding to the website. The results help us to find out what the website should contain and how it should be built in order to maximize the benefits for customers and the entrepreneur.

The thesis is done for a company that provides physiotherapy services. The choice of the topic of the development work was influenced by the need and interest towards the target company. Help from a graphic designer and copywriter will be used to create a new website for the target company.

KEYWORDS:

Website, accessibility, search engine optimization, usability, physiotherapy

SISÄLTÖ

SANASTO	6
1 JOHDANTO	7
2 OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTO, TAVOITE JA TARKOITUS	8
2.1 Toimeksianto	8
2.2 Tavoite ja tarkoitus	8
3 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI	10
3.1 Eettisyys	10
3.2 Kehittämistyön malli	11
3.3 Kehittämistyön vaiheet	12
4 VERKKOSIVUSTON RAKENNE	14
4.1 Visuaalisuus	14
4.2 Tekstisisältö	15
4.3 Käytettävyys	16
4.4 Hakukoneoptimointi	17
5 VERKKOSIVUJEN ESTEETTÖMYYS JA SAAVUTETTAVUUS	18
5.1 Verkkosivujen saavutettavuus käytännössä	18
5.2 Verkkosivujen saavutettavuuden testaus	19
5.3 Content Accessibility Guidelines	19
6 KYSELY JA HAASTATTELUT	21
6.1 Kyselyn tulokset	21
6.2 Haastattelut	24
6.3 Johtopäätökset kyselyn ja haastattelun tuloksista	24
7 VERKKOSIVUJEN TEKSTEJÄ	25
7.1 Tekstejä etusivulle	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
7.2 Yritys	25
7.3 Urheilufysioterapia	26
7.4 Neurologinen fysioterapia	26
7.5 Ikääntyneiden fysioterapia	27

7.6 Tuki- ja liikuntaelin fysioterapia	28
7.7 Etusivun infoja	28
7.8 Usein kysytyt kysymykset	29

8 YHTEENVETO JA POHDINNAT **31**

8.1 Tavoitteiden toteutuminen	31
8.2 Ammatillinen kasvu	31
8.3 Aikataulu ja toteutus	32

LÄHTEET **33**

LIITTEET

- Liite 1. Haastattelun pöytäkirja
- Liite 2. Saatekirje
- Liite 3. Kyselykaavake
- Liite 4. Kuvakaappauksia verkkosivuista ennen uudistusta
- Liite 5. Kuvakaappauksia uudistuksen jälkeen

KUVAT

Kuva 1. Opinnäytetyöprosessin vaiheet.	10
Kuva 2. Kehittämistyön lineaarinen malli (mukaillen Salonen ym. 2017, 51).	11
Kuva 3. Verkkosivujen rakennesuunnitelma.	13
Kuva 4. Esimerkkikuva infograafista. Infograafi Terve Futaaja -tutkimuksen tuloksista. (Lähde UKK- instituutti 2020).	15
Kuva 5. Käytettävyys.	21
Kuva 6. Sisältö.	22
Kuva 7. Painikkeet ja linkit, sekä toimivuus mobiililaitteella.	22
Kuva 8. Visuaalisuus.	23
Kuva 9. Vastaajien odotukset.	23

SANASTO

Esteettömyys	Esteettömyydellä tarkoitetaan pääsääntöisesti fyysistä ympäristöä ja/tai siellä toimimista ilman rajoitteita. Esteettömyys kattaa myös näkemisen ja kuulemisen kommunikaation. Esteettömyys on ihmisten moninaisuuden huomioon ottamista muun muassa rakennetun ympäristön ja julkisen liikenteen suunnittelussa ja toteuttamisessa. (Invalidiliiton www-sivut 2019.)
Infograafi	Tekstin ja kuvan (tai kuvien) yhdistelmä, joka sisältää esimerkiksi numeroita ja sarakkeita. Infograafi on ikään kuin visuaalinen esitys, joka antaa lukijalle yhteenvedon aiheesta kootusti. (Kananen 2018, 66.)
Saavutettavuus	Saavutettavuus on laaja käsite, sillä se viittaa usein ”aineettomaan” ympäristöön, jota on esimerkiksi asenteet, tieto, verkkosivut ja palvelut. Ihmisen toimintakyvyllä ei saisi olla vaikutusta saavutettavuuden toteutumisessa vaan esimerkiksi digitaalisessa muodossa julkaisujen tulisi olla siinä muodossa, että toimintarajoitteista huolimatta ne ovat kaikkien saatavilla ja ymmärrettävissä. (Selovuo 2019, 11; Invalidiliiton www-sivut 2019.)

1 JOHDANTO

Toimivat ja hyvät kotisivut, nettisivut tai verkkosivut yritykselle – miten niitä halutaankaan kutsua – ovat nykypäivänä markkinoinnin tärkeä peruspilari. Tutkimuksen mukaan noin 80 % suomalaisista (15–79 - vuotiaat) hakee tietoa yrityksen palveluista, hinnoista sekä tuotteista ensin suoraan yritysten verkkosivuilta (Taloustutkimus 2018). Asiakkaiden pääasialliseen joukkoon on siis noussut tai nousemassa sukupolvi, joka on tottunut käyttämään digitaalisia kanavia informaation lähteenään. Tämän vuoksi onkin tärkeää, että verkkosivut tukevat yrityksen omia arvoja, liiketoimintaa sekä tavoitteita mahdollisimman hyvin. Edellä mainittujen lisäksi verkkosivujen tulee olla helppokäyttöiset ja niiden tulisi olla kaikkien saavutettavissa. Verkkosivustojen saavutettavuudella tarkoitetaan sitä, että kaikilla on yhtäläinen mahdollisuus käyttää sivustoja ja löytää informaatio heidän mahdollisista toimintarajoitteistaan huolimatta. Vammaisten henkilöiden kohdalla verkkosivujen saavutettavuus tarkoittaa esimerkiksi sitä, että sisältö on luettavissa myös erilaisilla apuvälineillä, kuten ruudunlukuohjelmalla ja tekstin tulee olla selkeää ja helposti ymmärrettävää. (Selovuo 2019, 5.; THL 2020).

Opinnäytetyö tehtiin fysioterapiapalveluita tuottavalle yritykselle. Opinnäytetyössä kehitettiin kohdeyrityksen kotisivut toimivammiksi. Kehittämistyön ongelma oli kohdeyrityksen nykyisten kotisivujen vanhanaikaisuus ja epäkäytännöllisyys. Sivut tarvitsivat päivitystä sekä sisällöllisesti että visuaalisesti. Kehittämistyön tarkoituksena oli selvittää, millaista sisältöä asiakkaat haluavat löytää kohdeyrityksen kotisivuilta ja mitä toiveita yrittäjällä itsellään oli kotisivujen suhteen. Haastattelujen sekä kyselyn tulosten avulla saatiin selville mitä yrityksen kotisivujen tuli sisältää ja miten niiden tuli rakentua, jotta saatu hyöty oli asiakkaille ja yrittäjälle mahdollisimman suuri.

Kehittämistyön aiheen valintaan vaikuttivat kohdeyrityksen tarve sekä kiinnostus fysioterapiayrittäjyyttä kohtaan. Kohdeyrityksen uusien kotisivujen luomisen apuna käytettiin graafista suunnittelijaa, valokuvaajaa ja tekstittäjää.

2 OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTO, TAVOITE JA TARKOITUS

2.1 Toimeksianto

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Fysioterapiayritys Liedon Fysio & Kuntoutus. Fysioterapiayritys on vaihtanut omistajaa vuonna 2018 ja yrityksen kotisivut ovat edellisen yrittäjän teettämät. Yrityksen kotisivuille oli tarve kehittää uutta ulkoasua sekä sisältöä yrityksen omistajavaihdoksen myötä. Nykyisen yrittäjän mielestä sivut ovat sekavat ja vanhanaikaiset ja kuvia on sijoitettu huonosti. Uuden yrittäjän toiveena oli saada selkeät ja nykyaikaiset nettisivut, jotka helpottavat myös hänen omaa työskentelyään sekä parantavat yrityksen markkinointia.

Fysioterapiaan hakeutuville, kuten leikkauksista toipuvat tai henkilöt, joilla on erilaisia toimintakyvyn rajoitteita tai puutteita, halutaan välittää ammattimainen ja luotettava kuva yrityksen näyttöön perustuvasta fysioterapiapalveluista. Ensisijaisena kohderyhmänä ovat alle 70-vuotiaat asiakkaat, yrittäjän mukaan yli 70-vuotta vanhemmat henkilöt päätyvät asiakkaiksi pääasiassa muuta kautta (Kela, Liedon kunta) kuin nettisivujen välityksellä. Sivujen visuaalisesta toteutuksesta vastaa graafinen suunnittelija sekä copywriter, jotka tekevät kotisivujen muutokset kehitysehdotuksiemme mukaan.

Yksinkertaistettuna voidaan ajatella, että kotisivujen tehtävä on kerätä mahdollisimman paljon oikeita kävijöitä ja sitten kääntää (konvertoida) nämä kävijät ostaviksi asiakkaiksi. Fysioterapiayrityksessä kävijästä asiakkaaksi siirtymisessä saattaa olla useitakin vaiheita, mutta periaatteessa asian voi ajatella olevan myös fysioterapiaa tarjoavan yrityksen verkkosivujen markkinoinnissa näin. Tämän vuoksi yrityksen kotisivujen päivittäminen nykyisen yrittäjän tarpeisiin sopivaksi on ajankohtaista sekä tärkeää.

2.2 Tavoite ja tarkoitus

Kehittämistyön tavoitteena oli selvittää, miten kohdeyrityksen kotisivujen sisältöä ja visuaalista ilmettä voidaan kehittää ja näin ollen tavoitteena oli luoda kohdeyritykselle

kotisivut, jotka ovat visuaalisesti nykyaikaiset ja sisällöllisesti asiakaslähtöiset. Nykyiset verkkosivut on suunnitellut tietokoneelle ja toimivat kömpelösti mobiililaitteilla. Tarkoitus oli, että uudet kotisivut tulevat olemaan optimoidut hakulaitteille sekä myös mobiililaitteille ja ovat nykyaikaiset ja helppokäyttöiset.

Tarkoituksena oli lisätä kotisivujen esteettömyyttä ja saavutettavuutta. Tämä toteutettiin mahdollistamalla sähköinen ajanvaraus ja tuottamalla sisältö selkokielellä. Opinnäytetyö oli rajattu pääsääntöisesti kotisivuihin, mutta lisäksi yrittäjällä on tarkoituksena mahdollisesti tulevaisuudessa avata yritykselle Instagram-tili. Ottamalla käyttöön nykyaikaiset sosiaalisen median kanavat kohennetaan yrityksen imagoa, parannetaan näkyvyyttä ja lisätään markkinointikanavia. Vaikka sosiaalinen media jätettiin pääsääntöisesti kehittämistyön ulkopuolelle, voidaan siihen viitata tarvittaessa kotisivuihin liittyen. Yrittäjällä on myös mahdollisuus hyödyntää opinnäytetyöstä saatua materiaalia muun sosiaalisen median rakentamisessa tulevaisuudessa, näin halutessaan.

Haastattelujen, tutkimuksien ja teorian kautta saatujen tuloksien perusteella oli tarkoituksena luoda opinnäytetyön tilaajalle asiakaslähtöiset, toimivat ja nykyaikaiset kotisivut.

3 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI

Aikajana on tehty kuvaamaan opinnäytetyöprosessin etenemistä eri vaiheissa. Kuvion ideana on selkeyttää prosessin aikataulua ja kertoa milloin on tehty ja mitä. Tämän opinnäytetyön tekeminen on aloitettu keväällä 2020, jolloin on suoritettu opinnäytetyön aiheen suunnittelu ja rajaaminen toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa.



Kuva 1. Opinnäytetyöprosessin vaiheet.

3.1 Eettisyys

Tämä opinnäytetyö on tehty hyvän tutkimusetiikan periaatteiden mukaisesti. Opinnäytetyössä käytetään luotettavia lähteitä niitä vääristämättä, eikä opinnäytetyöhön liittyvää materiaalia salata millään muodoin. Opinnäytetyöhön liittyvissä kyselyissä anonymisoidaan kysymyksiin vastaajat eikä heidän henkilöllisyytensä koskevia tietoja käsitellä missään vaiheessa opinnäytetyötä, sillä henkilötietojen julkaiseminen ei tämän kaltaisen opinnäytetyön haastatteluissa/ toteutuksessa ole oleellista. Kyselyn tuloksia voidaan hyödyntää ainoastaan Liedon Fysio & Kuntoutuksen verkkosivujen uudistamisessa ja näin ollen yrityksen saavutettavuuden kehittämisessä.

3.2 Kehittämistyön malli

Tässä opinnäytetyön toteutuksessa käytössä oli lineaarinen etenemismalli. Tämän tyyppisessä kehittämistyössä suoraviivainen eteneminen oli perusteltua, koska muuttuvia tekijöitä oli vähän ja prosessi pääosin hyvin hallittua. Kehittämistyömme oli myös selkeä ja melko tarkkaan rajattu, joten lineaarinen etenemismalli oli myös näin perusteltu valinta. Työskentelyn vaiheet: 1. kehittämistarpeiden tunnistaminen, 2. ideointi, 3. suunnittelu, 4. toteutus, 5. tuotos, 6. arviointi ja 7. päätös. (Salonen ym. 2017, 51–52.)



Kuva 2. Kehittämistyön lineaarinen malli (mukaillen Salonen ym. 2017, 51).

Aloitusvaiheessa tunnistetaan kehittämistarpeet ja mietitään alustava kehittämistehtävä. Pohditaan mukana olevat toimijat, heidän osallisuutensa hankkeeseen ja sitoutuminen työskentelyyn. Tässä vaiheessa on myös hyvä muodostaa yhteinen ymmärrys kehittämiskohteesta. On hyvä pohtia aiheen realistinen, mutta ei liian tiukka rajaus ja käydä läpi kaikki merkitykselliset asiat, jotka vaikuttavat työskentelyn onnistumiseen. (Salonen 2013, 18–19; Salonen ym. 2017, 56–66.)

Ideointivaiheessa huomioidaan ja kerätään eri näkökulmia ja annetaan luovuudelle tilaa. Suunnitteluvaiheessa täsmennetään ja selkeytetään ideointivaiheen ajatuksia. Suunnitteluvaiheessa tehdään hankkeesta kehittämissuunnitelma eli opinnäytetyösuunnitelma. Suunnitelmasta tulee käydä ilmi tavoitteet, ympäristö, työskentelyn vaiheet, kaikki mukana olevat toimijat, tiedonhankintamenetelmät, mahdollisesti käytössä olevat materiaalit jne. (Salonen 2013, 18–19; Salonen ym. 2017, 56–66.)

Työskentelyn kaikkia asioita ja etenemistä on mahdoton suunnitella kovin tarkkaan, ja etukäteen ei voi tietää mikä onnistuu. Asiat tarkentuvat työskentelyn edetessä, mutta tärkeää on kuitenkin suunnitella työskentely mahdollisimman huolellisesti. Toteutusvaihe on usein päätoimijoille projektin raskain ja vaativin vaihe. Hyvin tehty suunnitelma on toiminnan pohjana ja toteutusvaihe etenee suunnitelman mukaisesti. Suunnitelmat

tarkentuvat toiminnan edetessä ja aktiivinen viestintä toimijoiden välillä on välttämätöntä. Toteutusvaiheen tuloksena syntyy valmis tuotos, joka voi olla esim. opas, toimintapäivä, prosessikuvaus, kirja tai kuten tässä tapauksessa yritykselle luodut uudet verkkosivut. (Salonen 2013, 18–19; Salonen ym. 2017, 56–66.)

Arviointivaihe sisältyy tavallaan kaikkiin vaiheisiin ja uudelleen arviointia voi tehdä prosessin kaikissa vaiheissa. Arviointivaiheessa tarkastellaan työtä kriittisesti, mietitään, päästiinkö tavoitteisiin, toteutuiko työ odotetusti, mitä ongelmia on jne. Päätösvaiheessa mietitään jatkoa, miten kehittämistyötä tullaan hyödyntämään. (Salonen 2013, 18–19; Salonen ym. 2017, 56–66.)

Kehittämistyötä itseään voidaan pitää erilaisena toimintana, jonka tavoitteena on esimerkiksi parantaa jo jotain olemassa olevaa, tässä tapauksessa yrityksen verkkosivuja. Kehittämistyöt ovatkin usein hyvin erilaisia toisiinsa nähden, mutta niillä on usein yksi yhdistävä tekijä: ne ovat innovatiivisia ja käytännönläheisiä ja niiden tulokset ovat usein hyödynnettävissä. Kehittämistyössä käytettävät tutkimusmenetelmät ovat laadullisia eli kvalitatiivisia ja tähän opinnäytetyöhön menetelmistä valikoitui kyselyn tuottaminen. Suunnitelmissa on luoda kyselykaavake asiakkaille kotisivujen kiinnostavuudesta, toimivuudesta, visuaalisuudesta, sisällöstä. (Anttila 2007, 12–14.)

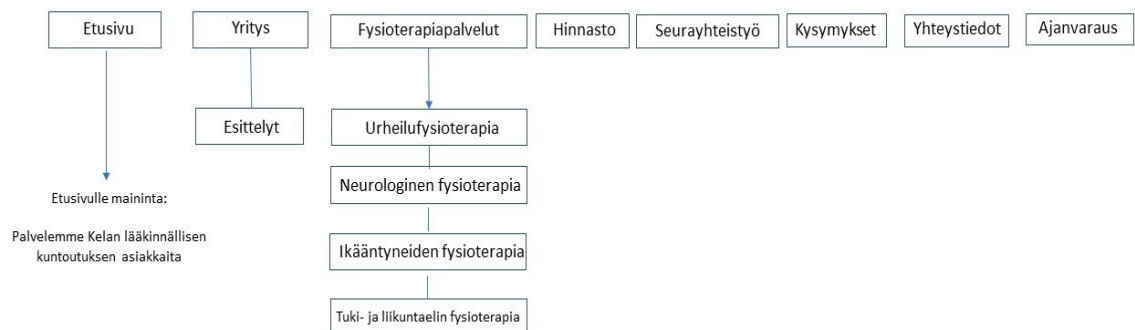
3.3 Kehittämistyön vaiheet

Keväällä 2020 kehittämistyö aloitettiin laatimalla suunnitelma ja laatimalla työlle alustavat tavoitteet yhdessä opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa. Suunnitelman pohjana toimi kohdeyrityksen tarve kehittää kotisivuja sisällöllisesti ja visuaalisesti nykyaikaisemmiksi ja toimivammiksi. Lisäksi tavoitteena oli luoda sivut, jotka ovat helppokäyttöiset myös mobiililaitteilla, ja kaikkien saavutettavissa.

Työmme tueksi laadimme kyselyn tämänhetkisten verkkosivujen ulkoasusta, sisällöstä ja toimivuudesta. Suunnittelu- ja toteutusvaiheessa teimme yhteistyötä toimeksiantajan, valokuvaajan, graafisen suunnittelijan ja tekstittäjän kanssa. Yhteisissä palaverissa kävimme läpi toimeksiantajan toiveita, sivujen teknistä toteutusta ja ulkoasua sekä sisältöä. Edellä mainitun isäksi kävimme läpi erilaisten fysioterapiapalveluita tuottavien yritysten verkkosivuja. Vertailimme erilaisten verkkosivujen toimivuutta, navigoinnin helppoutta ja asiasisältöjä yhdessä verkkosivujen toteuttajan sekä yrittäjän

kanssa. Kävimme läpi myös sivujen saavutettavuuden kriteereitä yhdessä verkkosivujen suunnittelijan kanssa.

Suunnittelimme verkkosivuille alustavan rakenteen, ottaen huomioon yrittäjän toiveet, navigoinnin helppouden ja asiasisällön. Rakennesuunnitelman toimitimme opinnäytetyön toimeksiantajalle sekä verkkosivujen toteuttajalle. Rakennesuunnitelmamme oli edellä mainittujen tahojen mielestä hyvä ja toimiva, joten se päätettiin toteuttaa ”sellaisenaan” ilman muutoksia.



Fysi Partners logo
&
Kuntoutus yrittäjien logo
(esim. sivun alareunaan näkyviin?)

Kuva 3. Verkkosivujen rakennesuunnitelma.

4 VERKKOSIVUSTON RAKENNE

Verkkosivuston uudistus antaa yrittäjälle hyvän tilaisuuden samalla uudistaa myös verkkosivujen toimivuutta ja parantaa asiakkaiden käyttökokemuksia. Koska kyseessä on fysioterapiapalveluita tarjoava yritys haluttiin kiinnittää erityistä huomiota tekstisisältöjen selkeyteen sekä sivujen helppoon käyttöön ja saavutettavuuteen. Käytämme verkkosivujen suunnittelussa graafista suunnittelijaa sekä copywriteria. Yrittäjän haastattelun pohjalta saimme kertoa graafiselle suunnittelijalle ideoita siitä mitä sivuilla voisi olla ja millaista sisältöä sivuille toivotaan. Käytimme sisällön suunnittelussa myös avuksi kyselystämme saatuja vastauksia vanhoista uudistettavista sivuista sekä löytämäämme tutkittua tietoa aiheeseen liittyen. Graafinen suunnittelija kuitenkin vastaa lopullisesta verkkosivujen toteutuksesta sekä ulkonäöstä.

4.1 Visuaalisuus

Käyttäjä muodostaa yrityksestä ensivaikutelman heti verkkosivuille saavuttuaan. Tutkimusten mukaan pelkillä tekstisivuilla ei enää herätetä asiakkaiden mielenkiintoa, ja myös verkkosivujen toteuttaja korosti sivujen kuvien merkitystä ja visuaalisuutta. Myöskään hakukoneet eivät enää juurikaan kiinnitä huomiota sisältöön, joissa ei ole: kuvia, kaavioita, videoita tai valokuvia. Toisaalta myös nykypäivänä verkkosivujen käyttäjät ovat tottuneet visuaalisuuteen ja näin ollen odottavat tai jopa vaativat sitä sivuilta. Visualisointia voidaan pitää tutkimusten pohjalta myös tärkeänä seuraavista syistä: kuvat lisäävät sivujen uskottavuutta ja luottamusta. Kuvallista sisältöä pidetään 67 %:ssa tapauksia uskottavampana kuin pelkkää tekstisisältöä. Myös ihmisäivot prosessoivat kuvia nopeammin kuin tekstiä. (Kananen 2018, 64–65.)

Edellä mainittujen syiden lisäksi kuvat lisäävät sivujen jakamishalukkuutta sekä tutkimusten mukaan esimerkiksi kuvalliset artikkelit saavat korkeamman huomioarvon kuin kuvattomat. Koska visuaalista sisältöä jaetaan puolet enemmän kuin pelkkää tekstiä sisältävää sisältöä, kannattaa verkkosivujen visuaalisuuteen kiinnittää huomiota. Verkkosivuston jakaminen vaikuttaa positiivisesti hakukonenäkyvyyteen, joka on jokaisen yrittäjän kannalta positiivista. (Kananen 2018, 64–65.)

4.2 Tekstisisältö

Tekstisisältö verkkosivuilla on lyhentynyt vuosien varrella huomattavasti, tämän kertoi myös verkkosivujen toteuttaja heti ensimmäisellä tapaamiskerralla. Keskimääräinen tekstin pituus on siis lyhentynyt ihmisten reagointi- ja huomioajan lyhentyessä. On huomattu, että lyhyillä teksteillä saadaan vastaanottajassa parempi vuorovaikutus aikaiseksi. Verkkosivujen toteuttaja suosittelikin käyttämään ns. väliotsikoita, jotka kiinnittävät lukijan huomion, ja jättämään pitkät tekstit kokonaan pois verkkosivujen toteutuksesta. (Kananen 2018, 65; Selovuo 2019, 45.)

Tutkimusten mukaan alle 250 sanan viestillä päästään 60 % parempaan sitoutumiseen. Mikäli teksti on vieläkin lyhyempi (80 sanaa) päästään, jopa 66 % parempaan sitoutumiseen. Nykyään verkkosivuilla on mahdollista toteuttaa varsin vapaasti erilaisia typografisia ratkaisuja, on hyvä kuitenkin huomioida tekstin selkeys, tarpeeksi isot rivivälit sekä tarpeeksi iso kirjaisinkoko (erityisesti leipätekstin osalta). Tekstisisällön lyheneminen on puolestaan mahdollistanut visuaalisten elementtien lisääntyneen käytön vuosien varrella. Infograafit ovatkin nykyään suosittu ja paljon käytetty muoto verkkosivuilla ja sosiaalisessa mediassa, ja näiden käyttö on lisääntynyt viime vuosien aikana yhä entisestään. (Kananen 2018, 65; Selovuo 2019, 45.)



Kuva 4. Esimerkkikuva infograafista. Infograafi Terve Futaaja -tutkimuksen tuloksista. (Lähde UKK- instituutti 2020).

4.3 Käytettävyys

Käytettävydestä puhuttaessa verkkosivujen yhteydessä on kyse informaation tehokkaasta esittämisestä. Se pitää sisällään mm. sen miten helposti toiminnot löytyvät ja miten ymmärrettävää sivujen käyttö on kokonaisuudessaan. Yksinkertaistettuna käytettävyys on sitä, miten helppoa ja ymmärrettävää verkkosivujen tai sovelluksen käyttäminen on. Tämän vuoksi verkkosivut sisältävät usein samankaltaisia toimintoja, jotta käytettävyys olisi tuttua ja mahdollisimman vaivatonta käyttäjälle. Tapaamisessa verkkosivujen toteuttajan kanssa esiin nousikin käsite konventio. Konventiolla tarkoitetaan vakiintuneita tapoja, tai jo opittuja tai sovittuja toimintamalleja. Näihin lukeutuu myös verkkosivujen käytettävyys. Käyttäjällä on siis jokin tietty ennako-oletus siitä, miten verkkosivun tulisi toimia ja miten sitä tulisi käyttää. Näin käyttäjä ei joudu liikaa miettimään miten jokin toiminto verkkosivuilla tapahtuu, vaan käyttökokemus on helppo ja vähän aikaa vievä. (Nielsen 2012; Selovuo 2019, 12.)

Tanskalainen Jakob Nielsen on vienyt käytettävyiden käsitteen melko pitkälle ja jakanut käytettävyiden viiteen osaan, joita ovat: opittavuus, tehokkuus, muistettavuus, virheet ja tyytyväisyys. Edellä mainittujen lisäksi käytettävydestä puhuttaessa Nielsen mainitsee tärkeäksi tekijäksi myös sivujen hyödyllisyyden, eli tarjoaako sivusto sen, mitä käyttäjä tarvitsee? Nielsenin pohdintojen mukaan käytettävyys on edellytys sivuston toiminnalle. Hän kirjoittaa, että jos sivusto on vaikea käyttää, kukaan ei sitä käytä ja näin asiakkaat poistuvat verkkosivuilta ja yritys kärsii tästä. (Nielsen 2012.)

Mahdollisen asiakkaan päätyessä yrityksen verkkosivuille, on sivuston yleisilme ratkaiseva, kuluttaja päättää nopeasti verkkosivujen kiinnostavuudesta. Verkkosivujen käytettyyteen vaikuttaa ensisijaisesti navigoinnin helppous ja latausajan lyhyys. Sivuston tulisi toimia optimaalisesti riippumatta käytössä olevasta selaimesta. Mobiililaitteiden ja älypuhelinien käyttö tuo omat haasteensa verkkosivujen tekniselle toteutukselle, koska yhä useampi tarkastelee verkkosivuja nykyään esimerkiksi älypuhelimella eikä tietokoneen välityksellä. (Kananen 2013, 31–35, 83.)

Käytettävydestä puhuttaessa voidaankin todeta, että asiakaslähtöinen sisältö on erottumistekijä. Hyvin erottuva sisältö syntyy samalla, kun sivuston sisältöä tuotetaan. Verkossa sisältö yhdistää tiedonhakijan ja palveluntarjoajan. Erottuminen asiakkaiden arjen asiantuntijana lähtee siitä, että verkkosisällön avulla asiakkaalle osoitetaan yrityksen olevan asiakkaan terveydentilan, toimintaympäristön ja niiden haasteiden asiantuntija

ja pystyvän siksi auttamaan asiakasta. Asiakaslähtöisessä lähestymistavassa perustelut ja hyödyt nostetaan esille asiakkaan oman maailman kautta, ei yrityksen näkökulmasta. Vaikkakin käytettävyydestä voidaan puhua yleisesti verkkosivujen yhteydessä ja sitä voidaan testata, on hyvä ottaa huomioon, että käytettävyys on kuitenkin käyttäjän subjektiivinen kokemus. (Tanni & Keronen 2013, 83–89.)

4.4 Hakukoneoptimointi

Hakukoneoptimoinnilla pyritään parantamaan verkkosivuston sijoituksia hakukoneiden hakutuloksissa. Hakukoneoptimointi jakautuu lähinnä tekniseen ja sisällölliseen optimointiin. Teknisessä optimoinnissa tärkeimmiksi asioiksi nousee sivuston löydettävyys, nopeus ja mobiiliystävällisyys. Joidenkin arvioiden mukaan yli puolet käyttäjistä tulevat sivuille mobiililaitteella. Sisällöllisessä optimoinnissa käytetään avainsanoja, joilla ihmiset tekevät hakuja etsiessään tietoa verkosta. Avainsana voi olla yksi tai kaksi sanaa, jopa lyhyt lause. Avainsanojen kannattaa olla mahdollisimman spesifejä ja niitä kannattaa käyttää esim. Pää- ja väliotsikoissa, osana tekstiä ja kuvia sekä kuvateksteissä. (Markkinointiakatemia 2021; Duunitori 2021.)

5 VERKKOSIVUJEN ESTEETTÖMYYS JA SAAVUTETTAVUUS

Sosiaalinen media on noussut nykypäivänä merkittäväksi mediaksi ja monille sosiaalinen media toimii jopa pääasiallisena uutiskanavana ja tiedonhakuväylänä. Myös yhä suurempi osa palveluiden käytöstä tapahtuu nykypäivänä mobiililaitteilla. Erityisesti verkkosivujen ja näin myös palveluiden saavutettavuuden varmistaminen on omalta osaltaan tärkeää, jotta mahdollisimman monet voivat käyttää palvelua tehokkaasti ja esteettömästi ja löytää etsimänsä palvelun. Vaikka saavutettavuudesta puhutaan usein verkkosivujen yhteydessä, on kuitenkin hyvä huomioida, että saavutettavuus koskee kaikkia viestinnän palveluita. Opinnäytetyössä keskityttiin tarkastelemaan saavutettavuutta lähinnä verkkosivujen näkökulmasta.

5.1 Verkkosivujen saavutettavuus käytännössä

Verkkosivujen saavutettavuus tarkoittaa palvelun käytettävyyttä riippumatta henkilön omista toiminnallisista rajoitteista, esimerkiksi rajoittuneesta kuulo- tai näkökyvystä tai muista erilaisista vammoista ja ominaisuuksista, jotka voivat liittyä motorisiin- tai kognitiivisiin toimintoihin. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että verkkosivujen suunnittelussa on otettu huomioon enemmän kuin yksi aisti (esim. näkö) ja verkkosisältöä pääsee käyttämään myös erilaisten avustavien teknologioiden avulla. Verkkosivujen kielen tulisi olla myös selkeälukuista ja ymmärrettävää yleiskieltä, ammattijargonia tulisi välttää, ellei sivusto ole suunnattu nimenomaan erityisalan asiantuntijoille. (Selovuo 2019, 11; Saavutettavasti.fi 2020).

Vuonna 2016 joulukuussa tuli voimaan saavutettavuus direktiivi, joka pantiin täytäntöön 2018 tammikuussa. Direktiivi koskee julkisen hallinnon digitaalisia verkkopalveluita, muutamia yhdistyksiä sekä yrityksiä lukuun ottamatta. Näitä julkisenhallinnon toimijoita ovat esimerkiksi oppilaitokset, kunnat, seurakunnat, ministeriöt, ammattikorkeakoulut (932/2014), lakisääteisiä tehtäviä hoitavat yhtiöt esim. vakuutusyhtiöt ja katsastuskonttori. Direktiivi velvoittaa siis julkista sektoria, mutta yksityisillä palveluntuottajilla ei veloitetta ole. Aluehallintovirasto valvoo lain toteutumista käytännössä. On kuitenkin hyvä huomioida, että verkkosivujen saavutettavuus hyödyttää yhtä lailla kaikkia käyttäjiä ja parantaa sivuston käyttömukavuutta kokonaisuudessaan. Kun verkkosivujen

navigaatio eli verkkosivuilla liikkuminen on selkeää ja sisältö ymmärrettävää on sivustoa mukava käyttää. Kun verkkosivut ovat kaikkien saavutettavissa voi se vaikuttaa positiivisesti sivuston listauksiin hakutuloksissa, joka puolestaan on yleishyödyllistä yritykselle. (Selovuo 2019, 14–20; Saavutettavasti.fi 2020; Valtiovarainministeriö 2021.)

5.2 Verkkosivujen saavutettavuuden testaus

Saavutettavuuden testaukseen on olemassa erilaisia koneellisia työkaluja, joita on kehitetty vuosien saatossa. Asiantuntijoiden mukaan nämä työkalut eivät kuitenkaan täysin yksinään riitä saavuttavuuden testaamiseen, vaan verkkosivujen tekemisvaiheessa tulisi saavutettavuutta testata myös manuaalisesti. On huomattu, että erilaisten koneellisten testausmenetelmien avulla löydetään usein vain noin 15–20 % kaikista saavutettavuuteen liittyvistä puutteista. Manuaalisesti voidaan esimerkiksi testata ovatko kaikki toiminnallisuudet tavoitettavissa ilman hiirtä ja miten erilaiset vuorovaikutteiset toiminnot toimivat. Kun verkkosivusto testataan koneellisesti sekä manuaalisesti saadaan kattavampi käsitys siitä miten valitut ratkaisut toimivat käytännössä.

Teknisten ratkaisuiden ja käytettävyyden testaamisen ohella tulisi verkkosivut myös testata helppokäyttöisyyden näkökulmasta. Tällöin puhutaan kognitiivisesta saavutettavuudesta. Helppokäyttöisyyttä tarkastellessa keskitytään esimerkiksi läpikäymään sisällön selkeyttä sekä sisällön määrää yhdellä sivulla. Edellä mainittujen seikkojen lisäksi otetaan huomioon visuaalisen suunnittelun selkeys. Helppokäyttöisyyden arviointiin löytyy Kehitysvammaliitolta Papunetin pikaopas kognitiivisen saavutettavuuden arviointiin. (Näkövammaisten liitto 2020.)

5.3 Content Accessibility Guidelines

WCAG eli Web Content Accessibility Guidelines on kansainvälisen World Wide Web -konsortion (W3C) kehittämä ja ylläpitämä ohjeistus. Se tarkoittaa suomeksi verkkosivuston saavutettavuusohjeita. Ohjeistuksen tavoitteena on varmistaa, että myös eri tavoin toimintarajoitteiset ja vammaiset henkilöt voisivat käyttää itsenäisesti verkkopalveluja. WCAG:n ohjeistuksia noudattamalla voidaan parantaa etenkin verkkosivujen teknistä saavutettavuutta. Ohjeita noudattamalla voidaan esimerkiksi varmistaa, että verkkosivut ovat luettavissa erilaisilla ruudukonlukuohjelmilla ja näin näkövammaisen käyttäjä pystyy

hyödyntämään verkkosivujen tarjoamia palveluja. WCAG:n ohjeistusta käytetään Suomessa sekä muissa maissa lainsäädännön saavutettavuusvaatimusten perustana. WCAG on kokoelma ohjesääntöjä, joilla voidaan arvioida, onko jokin sivusto saavutettava vai ei. Edellä mainitun lisäksi WCAG:tä käytetään arvioimaan lainmukainen saavutettavuuden taso. WCAG on asettanut saavutettavuudelle kolme eri tasoa: A, AA, JA AAA. AA- tason saavuttamista pidetään niin sanotusti usein tavoitteena, kun puhutaan saavutettavuudesta. Se on myös taso, joka on kohtuudella toteutettavissa useimmissa tilanteissa. (Selovuo 2019, 23; Aluehallintovirasto 2020; Valtiovarainministeriö 2020).

WCAG ei ole kertaluonteinen ohje, vaan sitä päivitetään säännöllisesti laitteiden ja tekniikoiden kehittymisen takia. Ohjeistuksen ensimmäinen versio on julkaistu jo vuonna 1999, ja näin ollen on ohjeistuksen uusimiselle ollut tarvetta. Ohjeistuksen uusimista ja uusien ohjeiden lisäämistä on esimerkiksi lähiaikoina vaatinut kasvanut mobiililaitteiden käyttö. Tuorein versio ohjeistuksesta onkin hyväksytty kesäkuussa 2018, ja sen virallinen suomennos ilmestyi syksyllä 2019. Tämäkään versio ei kuitenkaan ole lopullinen, vaan ohjeistuksesta on jo seuraava päivitysversio työn alla tälläkin hetkellä. (Celia.fi 2020.)

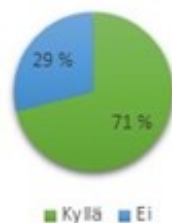
6 KYSELY JA HAASTATTELUT

Kysely alkuperäisistä verkkosivuista toteutettiin verkkokyselynä, Webropol- palvelun kautta (Liite 3). Vain opinnäytetyöntekijät pääsivät käsiksi kerättyyn aineistoon. Vastaukset tallentuivat Webropol-palveluun anonyymeinä, joten mitään henkilötietoja emme vastauksien yhteydessä käsitelleet. Kysely kohdennettiin toimeksiantajayrityksen asiakas- kuntaan sekä omaan opiskelijaryhmäämme. Kyselyn tulokset siirrettiin Exceeliin, jossa suoritettiin aineiston analyysi.

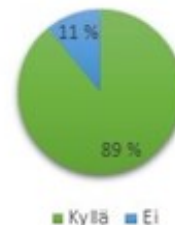
6.1 Kyselyn tulokset

Kysely lähetettiin 60 henkilölle ja siihen vastasi 28 henkilöä (vastausprosentti 47 %). Vastaajista 20 henkilöä (71 %) vastasi sivuston olevan helppokäyttöinen ja selkeä, samoin suurin osa 25 henkilöä (89 %) löysi etsimänsä tiedon nopeasti.

1. Onko verkkosivusto helppokäyttöinen ja selkeä?



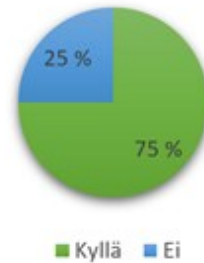
2. Löydätkö nopeasti etsimäsi tiedon?



Kuva 5. Käytettävyys.

Kysymyksessä koskien verkkosivujen sisältöä 75 % eli 21 henkilöä oli sitä mieltä, että sisältö vastasi heidän odotuksiaan.

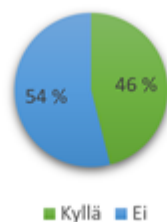
3. Vastasiko sisältö odotuksiasi?



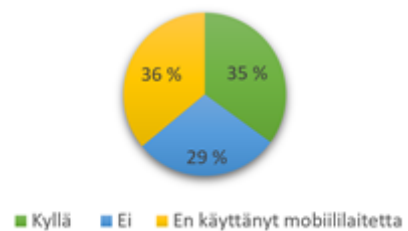
Kuva 6. Sisältö.

Neljäs kysymys koski verkkosivujen painikkeita ja linkkejä. 15 henkilöä vastanneista (54 %) oli sitä mieltä, että painikkeet ovat helposti käytettäviä. 13 henkilöä (46 %) puolestaan oli sitä mieltä, että ne eivät ole. 18 henkilöä (64 %) kyselyyn vastanneista käytti verkkosivuja mobiililaitteella. 8 henkilöä (29 %) mobiililaitteen käyttäjistä oli sitä mieltä, että sivusto ei toiminut mobiililaitteella hyvin, kun taas 10 henkilöä (35 %) mobiililaitteen käyttäjistä vastasi puolestaan sivuston toimivan myös mobiililaitetta käytettäessä. Vastaajista 10 henkilöä (36 %) ei käyttänyt mobiililaitetta.

4. Ovatko painikkeet ja linkit selkeästi erottuvia ja vaivattomasti avattavia?



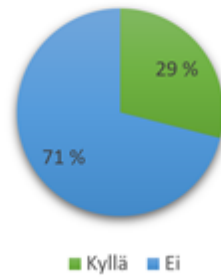
5. Jos käytit sivustoa mobiililaitteella, toimiko sivusto hyvin?



Kuva 7. Painikkeet ja linkit, sekä toimivuus mobiililaitteella.

Kyselyn tuloksista käy ilmi, että sivuston visuaalisuus kaipaa kohennusta, 7 henkilöä (29 %) vastaajista oli sitä mieltä, että sivuston ulkoasu on onnistunut. 21 henkilöä (71 %) puolestaan vastasi sivuston ulkoasun onnistumiseen ”ei”.

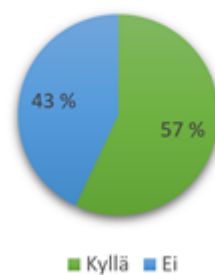
6. Onko sivuston ulkoasu visuaalisesti onnistunu?



Kuva 8. Visuaalisuus.

Kaavakkeen viimeisessä kohdassa kysyttiin, että vastaako sivusto odotuksia. 12 henkilöä (43 %) kyselyyn vastanneista oli sitä mieltä, että sivusto ei vastannut heidän odotuksiaan, kun taas puolestaan 26 henkilö (57 %) koki verkkosivujen vastaavan heidän odotuksiaan.

7. Vastasiko sivusto odotuksiasi?



Kuva 9. Vastaajien odotukset.

6.2 Haastattelut

Haastattelut toteutettiin yrityksen toimitiloissa Liedossa toimeksiantajan sekä verkkosivujen toteuttajan kanssa. Haastattelun vastauksia hyödynnettiin kotisivujen ulkoasun, rakennesisällön sekä tekstien suunnittelussa (Liite 1). Haastattelun lisäksi verkkosivujen toteuttajaan, valokuvaajaan sekä opinnäytetyön toimeksiantajaan oltiin tarvittaessa yhteydessä.

Yrittäjän haastattelusta kävi ilmi, että hän toivoi sivujen olevan selkeät ja niin sanotusti tätä päivää. Tällä hän tarkoitti hyvää käytettävyyttä mobiililaitteilla sekä sivujen selkeyttä visuaalisuutta unohtamatta. Kuvagalleriaa yrittäjä ei sivuille halunnut, mutta toiveena oli rakentaa verkkosivut kuvien avulla visuaalisesti kiinnostaviksi.

6.3 Johtopäätökset kyselyn ja haastattelun tuloksista

Kyselyn tulokset olivat pääsääntöisesti melko positiivisia. Käyttäjien kokemus verkkosivujen toimivuudesta ja tiedon löytymisestä oli hyvä. Käytettävyys oli vastausten perusteella kunnossa, 71 % vastasi sivuston olevan helppokäyttöinen ja selkeä. Eniten kokenusta kaipasi kyselyn perusteella verkkosivuston visuaalisuus ja käytettävyys mobiililaitteella. Kyselyn tulokset ja yrittäjän ajatukset sivuston uudistamisesta ovat samansuuntaisia. Nämä asiat tukivat ajatuksiamme sivuston uudistamisen suhteen ja vahvistivat osaltaan uudistamistarpeen.

7 VERKKOSIVUJEN TEKSTEJÄ

7.1 Etusivu

Tietoa meistä

Yrityksemme sijaitsee Liedon keskustassa Kauppapihassa, jossa käytössä on isot, maksuttomat, pysäköintitilat. Tiloihimme on esteetön pääsy.

Fysioterapiaan voi tulla joko lääkärin läheteellä tai ilman. Käytössämme on Kelan suorakorvauspalvelu, jolloin haemme kelakorvaukset puolestasi. Tarjoamme asiantuntevaa, laadukasta ja monipuolista fysioterapia-, ja kuntoutuspalvelua. Panostamme fysioterapian laatuun lisäkouluttautumalla jatkuvasti, näin pyrimme kehittämään palvelutasoa ja takaamme asiakkaillemme ajankohtaisinta kuntoutusta.

Teemme tarvittaessa myös kotikäyntejä.

7.2 Yritys

Our Vision

Tavoittemme on auttaa sinua voimaan paremmin ja tarjota ajankohtaisinta tietoa kuntoutuksen perustaksi. Fysioterapialla pyrimme asiakkaan toimintakyvyn ylläpitämiseen tai sen palauttamiseen mahdollisimman hyvälle tasolle. Lähtökohtanamme ovat aina asiakkaan omat tarpeet ja tavoitteet.

Our Mission

Yksilöllinen kuntoutus, joka parantaa ja ylläpitää asiakkaan toimintakykyä ja liikkumista parhaalla mahdollisella tavalla.

Our Philosophy

Panostamme fysioterapian laatuun lisäkouluttautumalla jatkuvasti, näin pyrimme kehittämään palvelutasoa ja takaamme asiakkaillemme ajankohtaisinta kuntoutusta.

7.3 Urheilufysioterapia

Omalle tasolle räätälöidyt tavoitteet

Urheilufysioterapia on toimintaa, jonka avulla pyritään kehittämään ja ylläpitämään kaikenikäisten ja tasoisten liikkujien toimintakykyä sekä terveyttä, yhdessä urheilijan ja muun valmennuksen kanssa. Fysioterapeutin vastaanotolle voi tulla hakemaan suorituskykyä parantavia ideoita tai ratkaisuja ennaltaehkäistä rasisusvammoja.

Harjoitteet suunnitellaan aina asiakkaan omien tavoitteiden mukaan, jotta asiakas saa harjoittelusta mahdollisimman suuren hyödyn. Harjoittelun ollessa suunnitelmallista sekä oikein toteutettua suorituskyky paranee ja alttius loukkaantumiselle vähenee.

Yksilöllisesti urheilijan apuna

Urheilufysioterapeutti osaa ottaa huomioon urheilusuorituksen ja lajin vaatimukset osana kuntoutusta. Urheiluvamman sattuessa urheilufysioterapian avulla pyritään optimoimaan kudosten paranemisprosessit sekä turvaamaan tehokas ja turvallinen paluu urheilun pariin.

Urheiluvammojen kuntoutuksessa keskeisiä teemoja ovat:

- *vammojen ennaltaehkäisy*
- *Loukkaantumisen tapahtuessa- vamman nopea tunnistaminen*
- *Ammattitaidolla toteutettu kuntoutus*

7.4 Neurologinen fysioterapia

Asiakkaan tarpeiden mukaisesti

Neurologinen vamma tai sairaus voi aiheuttaa esimerkiksi eriasteisia muutoksia päivittäisessä toimintakyvyssä. Erilaiset neurologiset sairaudet ja vauriot vaikuttavat hermojärjestelmän toimintaan ja aiheuttavat vaikeuksia motorisissa toiminnoissa. Neurologisen kuntoutuksen sisältö määritellään aina asiakkaan kuntoutustarpeiden mukaisesti. Tavoitteena on toimintakyvyn kohentuminen tai ylläpitäminen ja elämänlaadun parantuminen.

Kuntoutua voi myös kotona

Arvioimme tarpeen mukaan apuvälinetarpeen, autamme niiden hankinnassa ja

käytönohjauksessa.

Neurologisessa fysioterapiassa korostuu moniammatillinen yhteistyö hoitavan tahon ja omaisten kanssa. Neurologisten kuntoutuksen toteutamme monipuolisesti varustetuissa tiloissamme sekä tarpeen mukaan kotikäynteinä.

Kenelle neurologinen kuntoutus sopii?

- aivoverenkiertohäiriö (AVH)
- aivovammat
- selkäydinvammat
- Parkinsonin tauti
- MS-tauti
- CP-vamma
- lihassairaudet
- ALS eli amyotrofinen lateraaliskleroosi
- erilaiset harvinaiset neurologiset sairaudet

7.5 Ikääntyneiden fysioterapia

Tuemme toimintakykyä

Ikääntyessä tasapaino heikkenee ja lihasvoima vähenee. Näihin iän tuomiin muutoksiin voi saada apua ja helpotusta fysioterapian monimuotoisin keinoin. Tavoitteena on edistää omatoimista ja sujuvampaa elämää sekä lisätä liikkumista turvallisesti. Fysioterapian tavoitteena voi olla ylläpitää yleistä toimintakykyä, edistää leikkauksen jälkeistä kuntoutumista tai varmistaa kotona pärjäämistä.

Yksilölliset harjoitteet

Tarpeesta ja tilanteesta riippuen fysioterapeutti ohjaa ja neuvoo asiakkaalle harjoitteita, joilla edetään kohti yhdessä sovittua tavoitetta. Konkreettisia tavoitteita voivat olla lihasvoiman kohentuminen, tasapainon paraneminen, kävelyn varmuuden lisääntyminen tai kivun lievittäminen.

7.6 Tuki- ja liikuntaelin fysioterapia

Pääpaino tuki- ja liikuntaelimistön toiminnassa

Yli miljoonalla suomalaisella on jokin pitkäaikainen tuki- ja liikuntaelinten sairaus. Oireita on tyypillisimmin niska- ja hartiasseudussa, lanneselässä sekä nivelrikosta aiheutuen eri nivelissä. Yleisimmät syyt hakeutua fysioterapiaan on kipu tuki- ja liikuntaelimistössä, jokin rajoite toimintakyvyssä, ennen ja/tai jälkeen leikkauksen tai kun haluat ennaltaehkäistä esim. työn tai harrastuksen aiheuttamia rasituksia. Fysioterapiassa pyritään löytämään syitä ongelmien syntymiseen, lievittämään jo syntyneitä oireita sekä antamaan asiakkaalle eväät samankaltaisten oireiden ennaltaehkäisyyn tulevaisuudessa.

Omatoimisen harjoittelun merkitys

Fysioterapeuttimme antama ohjaus omatoimiseen harjoitteluun on merkityksellinen osa tuki- ja liikuntaelinsairauksien fysioterapiaa. Ohjaus sopivaan harjoitukseen ja liikuntaan auttaa jatkossa ehkäisemään oireiden uusiutumista.

Tavallisimpia tuki- ja liikuntaelimistön fysioterapiaa vaativia ongelmia ovat:

- *niska-hartiasseudun jännittyneisyys*
- *alaselän ja alaraajojen oireilu*
- *yksittäisten nivelten kiputilat kuten olkapää, lonkka tai polvi*
- *kirurgiseen hoitoon valmistautuminen tai leikkauksen jälkeinen kuntoutus*

7.7 Etusivun infoja

MIKSI VALITA MEIDÄT?

Henkilökohtainen hoito

Kuntoutus suunnitellaan aina asiakkaan tavoitteiden ja tarpeiden mukaan, yksilöllisesti.

Koulutetut osaajat

*Fysioterapeuttimme ovat koulutettuja alan ammattilaisia. Kehitämme jatkuvasti osaamis-
tamme lisäkouluttautumalla*

Lisensoidut terapeutit

Fysioterapeuttimme ovat terveydenhuollon laillistettuja ammattihenkilöitä.

Mukava liiketila

Käytössämme ovat isot, maksuttomat pysäköintitilat ja tiloihimme on esteetön pääsy.

Kotikäynnit

Teemme kotikäyntejä tarvittaessa.

7.8 Usein kysytyt kysymykset

Tarvitsenko fysioterapiaan lääkärin lähetteen?

Et tarvitse. Voit hakeutua suoraan fysioterapeutin vastaanotolle ja näin saada nopeasti ensiapua vaivaasi ja mahdollinen kuntoutuminen päästään aloittamaan heti. Mikäli olet saanut lääkärin lähetteen fysioterapiaan, voit käyttää sen meillä. Ota lähete ensimmäisen käynnin yhteydessä mukaan.

Kenelle fysioterapian kotikäynti sopii?

Fysioterapia kotikäyntinä sopii kaikille, jotka haluavat kuntoutua omassa kodissaan, kuten senioreille, leikkauksista toipuville sekä liikuntarajoitteisille.

Saako fysioterapiasta Kela-korvauksen?

Mikäli sinulla on lääkärin lähete (SV3) fysioterapiaan, niin olet oikeutettu samaan Kela-korvauksen fysioterapiasta. Hoidamme Kela-osuuden perinnän puolestasi, eli maksat vain jäljelle jääneen osan maksuista. Fysioterapiaan voi tulla myös ilman lääkärin lähetettä.

Miten muutan tai perun varaamani ajan?

Mikäli et pääse sovittuna ajankohtana, tee peruutus soittamalla tai laittamalla viesti numeroon 050-xxxxxxx vähintään 24 h aiemmin, jolloin peruutus on maksuton. Äkillisissä sairastapauksissa peruutus tulee tehdä soittamalla. Peruuttamattomista ajoista sekä peruutuksista alle 24 h varatusta ajasta, veloitamme täyden hinnan

Miten pitkän ajan tarvitsen fysioterapiaan?

Ensimmäisellä hoitokerralla tehdään alkuhaastattelu ja tutkimus, joten siksi ensimmäiseen hoitokäyntiin pitää useimmiten varata tunti. Käynnin pituus voi vaihdella terapeutti-kohtaisesti. Käynnin pituus näkyy netissä viimeistään ajanvarausta tehdessä.

Minulla on vakuutusyhtiön maksusitoumus, miten etenen?

- Toimi näin: Kerro aikaa varatessasi, että sinulla on vakuutusyhtiön maksusitoumus.*
- Tarkista päätöksestä minkä ajan sisällä päätöksestä terapia tulee aloittaa.*
- Tuo alkuperäinen lääkärin kirjoittama fysioterapialähetelmä mukana vastaanotolle.*

8 YHTEENVETO JA POHDINNAT

8.1 Tavoitteiden toteutuminen

Aloimme hahmotella opinnäytetyön tavoitetta heti ensimmäisen tapaamisen jälkeen opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa. Kyseessä oli kehittämistyö, jonka tavoite oli selkeä alusta alkaen: toimeksiantajayrityksen verkkosivujen ulkoasun ja käytettävyyden parantaminen. Keskustelimme aiheen laajuudesta ohjaavan opettajan kanssa, jotta aihealue ei kasvanut liian suureksi. Keskusteltuamme ohjaavan opettajan sekä opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa päätimme rajata opinnäytetyön vain verkkosivujen uudistamiseen koko yrityksen sosiaalisen median uudistamisen sijaan.

Aivan aluksi meillä oli hieman hankaluuksia hahmottaa kaikkia käytössämme olevia resursseja, mutta melko pian tämäkin puoli hahmottui meille ja kehittämistyö kokonaisuudessaan selkeytyi. Pieniä haasteita aikataulussa pysymisessä loi verkkosivuja toteuttavan yrityksen oma aikataulu, johon emme voineet vaikuttaa. Tämä viivästytti hieman opinnäytetyömme valmistumista, mutta pyrimme silti itse pysymään suunnitellussa aikataulussa mahdollisimman hyvin.

Suunnitelmissa ollut kysely uudistetuista verkkosivuista ei toteutunut aikataulullisista syistä. Tavoitteemme toimivista ja visuaalisesti nykyaikaisista verkkosivuista toteutui odotusten mukaisesti. Fysioterapiapalveluja tuottavan yrityksen verkkosivujen tulee olla luotettavat ja niiden tulee antaa ammattitaitoinen kuva palvelujen tuottajasta, tämä tavoite saavutettiin mielestämme hyvin.

8.2 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyö tarjosi meille mahdollisuuden oppia lisää fysioterapiayrittäjyyden arjesta ja yrityksen verkkosivujen suunnittelusta, jonka lisäksi saimme mahdollisuuden tarkastella verkkosivujen toteutusta myös saavutettavuuden näkökulmasta. Verkkosivujen uudistaminen ei ollut meille kummallekaan entuudestaan tuttu aihe, joten käytimme ensin aikaa tutustuaksemme koko prosessiin ylipäätään. Opinnäytetyö kokonaisuudessaan osoittautuikin laajaksi projektiksi, koska mukana olivat meidän lisäksi

opinnäytetyön toimeksiantaja (yrittäjä), verkkosivut toteuttava taho sekä valokuvaaja. Kokonaisuus vaatii usean ihmisen kommunikaatiota sekä toimivaa yhteistyötä. Omat haasteensa opinnäytetyön toteutukseen toi myös vallitseva covid-19 tilanne, koska lähi-kontakteja tuli välttää ja tämä vaikutti esimerkiksi verkkosivujen sisällön (kuvien ottamisen) käytännötoteutukseen.

Pyrimme valitsemaan opinnäytetyön tietoperustaan kirjoja, jotka antoivat lisäarvoa teoriaosuuteen. Huomasimme kuitenkin melko nopeasti, että useat kirjat käyttivät samoja esimerkkejä ja kertoivat asioista hyvin samankaltaisesti. Tämä oli tavallaan hyvä, sillä useiden lähteiden yhteneväisyys kertoi meille teorian tiedon todenperäisyydestä. Toisaalta tämä puolestaan vaikutti siten, että jouduimme hyödyntämään myös verkkolähteitä opinnäytetyömme tietoperustana. Kaiken kaikkiaan kirjallisuutta aiheeseen liittyen oli melko niukasti. Uskomme tämän johtuvan siitä, että aihealue on melko uusi ja tieto päivittyy niin nopeasti, että yhä enemmän aihepiirin tiimoilta hyödynnetään verkkomateriaalia, koska sitä on nopeampi päivittää tarvittaessa. Huomasimme myös, että monessa kirjallisessa lähteessä oli viittaus verkkosivustoon, jolta päivitetty tieto oli mahdollista löytää. Hyödynsimme näitä sivustoja tarpeen mukaan.

8.3 Aikataulu ja toteutus

Kuten jo aiemmin totesimme, opinnäytetyö kokonaisuudessaan oli laaja projekti, koska mukana oli meidän lisäksi monta muutakin tahoja. Totesimmekin heti opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa, että hyvä suunnittelu oli toteutuksen onnistumisen kannalta tärkeää. Valitsimme lineaarimallin opinnäytetyön toteutukseen, sillä työssä oli alusta asti selkeä päämäärä ja koimme tämän itsellemme selkeimmäksi vaihtoehdoksi. Tämän tyyppisessä kehittämistyössä opinnäytetyön malliksi olisi sopinut myös spiraalimalli, jolloin olisimme voineet prosessin ajan palaamaan alkuvaiheen asioihin ja tarkastella toteutuksen toimivuutta uudelleen ja uudelleen, mutta itse koimme lineaarisen mallin kuitenkin selkeämmäksi tavaksi jäsentää kokonaisuutta opinnäytetyössämme.

LÄHTEET

Anttila, P. 2007. Realistinen evaluaatio ja tuloksellinen kehittämistyö. Hamina: Akatiimi oy.

Aluehallintovirasto 2020. Saavutettavuusvaatimukset. Lait ja standardit. Tietoa WCAG-ohjeistuksesta. Viitattu 28.5.2020. <https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/lait-ja-standardit/tietoa-wcag-kriteereista/>

Celia. 2020. Saavutettavuus. Verkkopalveluiden saavutettavuusohjeita. Viitattu 5.10.2021 <https://www.celia.fi/saavutettavuus/verkkopalvelujen-saavutettavuus/>

Duunitori. 2021. Yrittäjän opas. Hakukoneoptimointi. Viitattu 18.8.2021. <https://duunitori.fi/tyoelama/yrittajanopas/ideasta-liiketoiminnaksi/hakukoneoptimointi>

Invalidiliitto. 2019. Esteettömyys. Viitattu 16.12.2020. <https://www.invalidiliitto.fi/tietoa/liikkumisen-tuen-palvelut/esteettomyys>

Invalidiliitto. 2019. Organisaatio. Viitattu 23.1.2020. <https://www.invalidiliitto.fi/invalidiliitto/organisaatio>

Invalidiliitto. 2019 Saavutettavuus. Viitattu 16.12.2020. <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/saavutettavuus>

Kananen, J. 2013. Digimarkkinointi ja sosiaalinen media liiketoiminnassa. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä: kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Markkinointiakatemia. 2021. Hakukoneoptimointi- mitä se on? Viitattu 29.10.2021 <https://markkinointiakatemia.fi/hakukoneoptimointi/>

Nielsen, J. 2012. Usability 101: Introduction to Usability. Viitattu 20.8.2021. <https://www.ngroup.com/articles/usability-101-introduction-to-usability/>

Näkövammaisten liitto. 2020. Saavutettavuus ja esteettömyys. Saavutettavuus. Verkkosivujen saavutettavuus. Viitattu 13.8.2021. <https://www.nkl.fi/fi/verkkosivujen-saavutettavuus>

Saavutettavasti.fi 2021. Verkkosisältöjen saavutettavuus. Selkeä kieli. Viitattu 5.10.2021 <https://www.saavutettavasti.fi/verkkosisaltöjen-saavutettavuus/selkea-kieli/>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Viitattu 12.9.2021. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinon, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulu. Tampere: Juvenes Print - Suomen yliopistopaino Oy.

Selovuo, K. 2019. Saavutettavuusopas. 1. painos. Europrint.

Taloustutkimus 2018. Ajankohtaista. Uutisia. Verkkosivujen merkitys tiedonhakuprosessissa. Viitattu 21.5.2020. <https://www.taloustutkimus.fi/ajankohtaista/uutisia/verkkosivujen-merkitys-tiedonhakuprosessissa.html>

Tanni, K.; Keronen, K. 2013. Johdata asiakkaasi verkkoon. Opas koukuttavan sisältöstrategian luomiseen. Helsinki: Talentum.

THL 2020. Vammaispalvelujen käsikirja. Vammaisuus yhteiskunnassa. Esteettömyys ja saavutettavuus. Viitattu 27.5.2020. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/esteettomyys-ja-saavutettavuus>

Valtiovarainministeriö 2021. Digipalvelulaki. Saavutettavuus. Viitattu 18.8.2021. <https://vm.fi/saavutettavuusdirektiivi>

Pöytäkirja toimeksiantajan haastattelusta 20.4.2021

Liedon Fysio-Kuntoutus

Kauppiha

Hyvätylantie 4 LH 13

21420 Lieto

Haastattelijat: Christa Broberg & Kati Huovala

Haastateltava: Mikko Tenhunen

Liedon Fysio-Kuntoutuksen yrittäjä/ opinnäytetyön toimeksiantaja

Aika: 20.4.2021 klo 16.30

Paikka: Liedon Fysio-Kuntoutuksen tilat

Kokouksen aloittaminen:

Kokous pidettiin Liedon Fysio-Kuntoutuksen tiloissa.

Olimme laatineet haastateltavalle esitettävät kysymykset valmiiksi.

Kysymykset

- 1. Mitä muutoksia toivot uusille verkkosivuille verraten yrityksen vanhoihin verkkosivuihin?** Yrittäjä toivoi sivuille erityisesti selkeyttä sekä ammatillista luotettavuutta. Hän toivoi myös sivujen olevan tyylikkää, mutta yksinkertaiset. Haastateltavan toive oli, että sivut olisivat niin sanotusti tätä päivää (niin visuaalisesti kuin käytettävyydeltäänkin). Toiveina oli myös hyvä käytettävyys mobiililaitteilla.
- 2. Mitä odostat uusilta sivuilta?** Yrittäjä odotti sivuilta selkeyttä ja helppokäyttöisyyttä. Hän ei halunnut sivuille mitään ylimääräistä, vaan tarvittavan tiedon, selkeästi. Mahdollisesti myös sähköinen ajanvarausjärjestelmä oli tulevaisuudessa suunnitelmassa, joten sen luominen verkkoalustalle tulisi myös onnistua.
- 3. Miten tahdot koulutuksien ja työuran näkyvän verkkosivuilla?** Toiveena oli, että koulutukset olisi kiva saada näkyviin, vaikka henkilöesittelyn yhteyteen.

4. **Mitä visuaalisia elementtejä toivot sivuilla olevan?**
Yrittäjän toiveena oli saada sivuille paljon kuvia. Kuva-galleriaa hän ei sivuille kuitenkaan halunnut. Toiveena oli saada myös näkyviin yhteistyökumppanien logot verkkosivuille.
5. **Haluatko mahdolliset yhteistyöseurat mainittavan sivuilla?** Haastateltava halusi, että yhteistyötahot näkyvät sivuilla selkeästi. Hän toivoikin niille mahdollisesti omaa sivua/ esittelyä, jotta yhteistyökumppanit olisivat helposti kaikkien nähtävillä.
6. **Onko muita toiveita liittyen sivujen toteutukseen?**
Tenhusella ei ollut muita toiveita kuin, että kokonaisuus olisi toimiva ja ammattimainen sekä visuaalisesti kiinnostava.

Päätös Kokous päätettiin klo 17.32

Saatekirje

Saatekirje

Hyvä vastaanottaja,

Verkkosivusto- kysely

Toimivat ja käytännölliset verkkosivut ovat nykypäivän yrityksille tärkeä peruspilari. Teemme opinnäytetyönä Liedon Fysio-Kuntoutuksen verkkosivujen sisällön uudistamista, jonka vuoksi keräämme tietoa uudistettavien sivujen käytettävyydestä ja sisällöstä. Kysely on luotu opinnäytetyötä varten. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista.

Vastaaminen

Verkkosivusto-kyselyyn on lyhyt, joten vastaamiseen menee ainoastaan pari minuuttia. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja vastaukset käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti eikä vastaajien henkilötietoja tallenneta missään vaiheessa. Tuloksia esitetään ryhmätasolla niin, ettei yksittäisiä vastauksia pystytä tunnistamaan.

Tämän <https://link.webropolsurveys.com/S/6ACAA0CC425684B0> vastauslinkin kautta pääset suoraan kyselyyn. Kyselyyn voi vastata myös älypuhelimella. Vastaathan kyselyyn mieluiten heti, mutta kuitenkin viimeistään 7.5.2021 mennessä.

Tulokset

Kyselyn tulokset julkaistaan opinnäytetyöraportissa, joka julkaistaan Theseuksessa vuoden 2021 lopulla.

Lisätiedot

Lisätietoja kyselystä antavat sähköpostitse: Kati Huovala & Christa Broberg

kati.huovala@edu.turkuamk.fi

christa.broberg@edu.turkuamk.fi


Ystävällisin terveisin,

Fysioterapeuttiopiskelijat

Christa Broberg & Kati Huovala

Kyselykaavake

Verkkosivusto (<http://www.liedonfysiokuntoutus.fi/>)

 Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

1. Onko verkkosivusto helppokäyttöinen ja selkeä? *

- Kyllä
 Ei

Tallenna ja jatka myöhemmin

2. Löydätkö nopeasti etsimäsi tiedon? *

- Kyllä
 Ei

Tallenna ja jatka myöhemmin

3. Vastasiko sisältö odotuksiasi? *

- Kyllä
 Ei

Tallenna ja jatka myöhemmin

4. Ovato painikkeet ja linkit selkeästi erottuvia ja vaivattomasti avattavia? *

- Kyllä
 Ei

Tallenna ja jatka myöhemmin

5. Jos käytit sivustoa mobiililaitteella, toimiko sivusto hyvin? *

- Kyllä
 Ei
 En käyttänyt mobiililaitetta

Tallenna ja jatka myöhemmin

6. Onko sivuston ulkoasu visuaalisesti onnistunut? *

- Kyllä
 Ei

Tallenna ja jatka myöhemmin

7. Vastasiko sivusto odotuksiasi? *

- Kyllä
 Ei

Tallenna ja jatka myöhemmin

Lähetä

Kuvakaappauksia verkkosivuista ennen uudistusta

Liedon Fysio-kuntoutus - Hyvätyyläntie 4 LH 13 - 21420 LIETO - 050 596 0018

Etusivu : Palvelut : Hinnasto : Henkilökunta : Yhteystiedot : Palaute



Tervetuloa Liedon Fysio-Kuntoutuksen kotisivuille!

Ajankohtaista
6.5.2021

Fysioterapeutti Maarit jättäytyy pois vastaanottotilastamme ja siirtyy 1.6.2021 alkaen tekemään pelkästään kotikäyntejä. Kotikäynteihin liittyen Maaritin tavoitat tutusta numerosta 0400 138 501.

Fysioterapeutit Mikko Ja Maarit ovat saaneet koronarokotukset.

Liedon Fysio-Kuntoutus tarjoaa asiantuntevaa, laadukasta ja monipuolista fysioterapia-, ja kuntoutuspalvelua. Henkilökuntamme useiden vuosien työkokemus sekä jatkuva lisäkoulutautuminen takaavat asiakkaillemme yksilöllisesti suunnitellun kuntoutuskokonaisuuden.

Fysioterapiaan voi tulla joko lääkärin läheteellä tai ilman. Käytössämme on Kelan suorakorvauspalvelu, jolloin haemme kelakorvaukset puolestasi.

Yrityksemme sijaitsee Liedon keskustassa Kauppapihassa, jossa käytössä on isot, maksuttomat, pysäköintitilat sekä tiloimme on esteetön pääsy.

Liedon Fysio-kuntoutus - Hyvätyyläntie 4 LH 13 - 21420 LIETO - 050 596 0018

Etusivu : Palvelut : Hinnasto : Henkilökunta : Yhteystiedot : Palaute

Palvelut

Tarjoamme seuraavia palveluita:

[Aikuisten- ja lasten neurologinen kuntoutus](#)
[Reumasairauksien kuntoutus](#)
[Lasten ja nuorten fysioterapia, tuki- ja liikuntaelinvammat, scoliosisit](#)
[Ortopedinen fysioterapia / leikkausten ja vammojen jälkeinen kuntoutus](#)
 (mm. oika-, kyynär-, niska-, selkä-, lonkka-, polvi-, nilkkavammat, tekonivelet) numerosta 0400 138 501.

[Huimaus- byydösaatuinen asento- ja tasapainohuimaus](#)
[Lantiosuojan toimintahäiriöt](#)
[TMD -purentaelin fysioterapia](#)
[Ikäänhyneiden ja veteraanien kuntoutus](#)
 (Kuntoututetaan mm. Valtokonttorin maksusitoumuksella, rintamaveteraanien ja sotainvalidiin kuntoutukset maksusitoumuksella ja ilman omakustaneisena)

[Urheiluvammojen hoidot kuntotestaukset](#)
[Kuntosaliohjaus](#)

Hieronta / urheiluhieronta

[Fysikaaliset laitehoidot](#) (ultra, paraffini, kipusähköhoidot, lämpö/ kylmät)
[Kinesioleipoitus](#)
 Lääkinnällisten hoitosukkien/tukisukkien yksilölliset mittaukset ja tilaus

Lahjakortit
 Luennot
[Kotikäynnit](#)
 Smartumin liikuntaselit
 TYKY-Kuntoselit

Ajankohtaista
6.5.2021

Fysioterapeutti Maarit jättäytyy pois vastaanottotilastamme ja siirtyy 1.6.2021 alkaen tekemään pelkästään kotikäyntejä. Kotikäynteihin liittyen Maaritin tavoitat tutusta numerosta 0400 138 501.

Fysioterapeutit Mikko Ja Maarit ovat saaneet koronarokotukset.

Yhteystiedot

Liedon Fysio-Kuntoutus

Kauppapaikka
Hyvättyläntie 4 LH 13
21420 LIETO
040 013 8501

Voit lähettää meille sähköpostia täältä: Liedon.Fysio-kuntoutus

[Katso kartalta.](#)



Ajankohtaista

6.5.2021

Fysioterapeutti Maarit jättäytyy pois vastaanottotilastamme ja siirtyy 1.6.2021 alkaen tekemään pelkästään kotikäyntejä. Kotikäynteihin liittyen Maaritin tavoitat tutusta numerosta 0400 138 501.

Fysioterapeutit Mikko Ja Maarit ovat saaneet koronarokotukset.

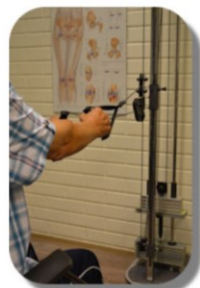
Aikuisten- ja lasten neurologinen kuntoutus

Neurologinen kuntoutuksemme pohjautuu pitkään kokemukseen, tietoon ja neurologian erikoiskoulutukseen. Erilaiset neurologiset sairaudet ja vauriot vaikuttavat hermojärjestelmän toimintaan ja aiheuttavat vaikeuksia motorisissa toiminnoissa. Kuntoutuksessa pyrimme vähentämään mm. kuntoutujan asennonhallinnan, tasapainon ja liikkumisen vaikeuksia huomioiden kuntoutujan monitahoiset ongelmat.

Arvioimme apuvälinetarpeen, autamme niiden hankinnassa ja käytönohjauksessa.

Neurologisessa fysioterapiassa korostuu moniammatillinen yhteistyö hoitavan tahon ja omaisten kanssa. Neurologisten kuntoutuksen toteutamme monipuolisesti varustetuissa tiloissamme sekä kotikäynteinä ja allasterapiana.

Kuntoutamme mm. MS, ataksia, parkinson, AVH, CP, kehitysvammaiset, para- ja tetraplegiat ja diplegia kuntoutujia



Ajankohtaista

6.5.2021

Fysioterapeutti Maarit jättäytyy pois vastaanottotilastamme ja siirtyy 1.6.2021 alkaen tekemään pelkästään kotikäyntejä. Kotikäynteihin liittyen Maaritin tavoitat tutusta numerosta 0400 138 501.

Fysioterapeutit Mikko Ja Maarit ovat saaneet koronarokotukset.

Liedon Fysio-kuntoutus - Hyvättyläntie 4 LH 13 - 21420 LIETO - 050 596 0018

Etusivu : Palvelut : Hinnasto : Henkilökunta : Yhteystiedot : Palaute

Urheiluvammojen hoidot, kuntotestaukset

Urheilufysioterapia on aktiivisesti liikuntaa harrastavien ja aktiivikilpailijoiden terveyttä edistävää fysioterapiaa. Tärkeintä urheilufysioterapiassa on vammojen ennaltaehkäisy. Oikein ja tehokkaasti toteutettu harjoittelu yhdistettynä hyvään lihahuoltoon ovat avain hyviin urheilu- ja kuntoilusuorituksiin.

Lihahuollossa käytetään apuna passiivisia hoitoja mm. hieronnat, lisäksi venyttelyjä, liikkuvuusharjoituksia, fysikaalisia hoitoja.

Urheiluvammojen kuntoutus on yksilöllistä. Kuntoutustilanne arvioidaan jokaisella fysioterapiakäynnillä ja asiakas saa kirjalliset jatkokuntoutusohjeet. Fysioterapiassa on apuna omien fysioterapeuttien liikunnallinen tausta sekä kilpailu- että harrastustoiminnassa.

[Takaisin](#)



Ajankohtaista

6.5.2021

Fysioterapeutti Maarit jättäytyi pois vastaanottotilastamme ja siirtyi 1.6.2021 alkaen tekemään pelkästään kotikäyntejä. Kotikäynteihin liittyen Maaritin tavoitat tutusta numerosta 0400 138 501.

Fysioterapeutit Mikko Ja Maarit ovat saaneet koronarokotukset.

6.5.2021 /©Liedon Fysio-kuntoutus 2021

Liedon Fysio-kuntoutus - Hyvättyläntie 4 LH 13 - 21420 LIETO - 050 596 0018

Etusivu : Palvelut : Hinnasto : Henkilökunta : Yhteystiedot : Palaute

Kuntosalihous

Kuntosalihousa mm leikkausten ja tapaturmien jälkeiseen kuntoutukseen.



Saliharjoittelua ennen leikkauksia ja housuista saliharjoitteluun lihasvoimien parantamiseksi



Ajankohtaista

6.5.2021

Fysioterapeutti Maarit jättäytyi pois vastaanottotilastamme ja siirtyi 1.6.2021 alkaen tekemään pelkästään kotikäyntejä. Kotikäynteihin liittyen Maaritin tavoitat tutusta numerosta 0400 138 501.

Fysioterapeutit Mikko Ja Maarit ovat saaneet koronarokotukset.

Kuvakaappauksia uudistetuista verkkosivuista

[Yritys](#) [Fysioterapia](#) [Hinnasto](#) [Seurayhteistyö](#) [Usein kysytyä](#) [Yhteystiedot](#) [Varaa aika](#)

[Tule käymään](#) Hyvättyläntie 4, Lieto |
 [Soita meille](#) 050 596 0018 |
 [Lähetä viesti](#) info@liedonfysio kuntoutus.fi |
 [Aukioloajat](#) Ma - Pe : 8-17

Tietoa meistä

We offer physical therapy services since 1982

Liedon Fysio & Kuntoutus > [Tietoa meistä](#)

Our Vision

Tavoitteemme on auttaa sinua voimaan paremmin ja tarjota ajankohtaisinta tietoa kuntoutuksen perustaksi. Fysioterapialla pyrimme asiakkaan toimintakyvyn ylläpitämiseen tai sen palauttamiseen mahdollisimman hyvälle tasolle. Lähtökohtanamme ovat aina asiakkaan omat tarpeet ja tavoitteet.

Our Philosophy

Panostamme fysioterapian laatuun lisäkouluttamalla jatkuvasti, näin pyrimme kehittämään palvelutasoa ja takaamme asiakkaillemme ajankohtaisinta kuntoutusta.

Our Mission

Yksilöllinen kuntoutus, joka parantaa ja ylläpitää asiakkaan toimintakykyä ja liikkumista parhaalla mahdollisella tavalla.

Tietoa meistä

Yrityksemme sijaitsee Liedon keskustassa Kauppapihassa, jossa käytössä on isot, maksuttomat, pysäköintitilat. Tiloihimme on esteetön pääsy.

Fysioterapiaan voi tulla joko lääkärin läheteellä tai ilman. Käytössämme on Kelan suorakorvauspalvelu, jolloin haemme kelakorvaukset puolestasi. Tarjoamme asiantuntevaa, laadukasta ja monipuolista fysioterapia-, ja kuntoutuspalvelua. Panostamme fysioterapian laatuun lisäkouluttamalla jatkuvasti, näin pyrimme kehittämään palvelutasoa ja takaamme asiakkaillemme ajankohtaisinta kuntoutusta.

Teemme tarvittaessa myös kotikäyntejä.

- Palvelemme Kelan lääkinnällisen kuntoutuksen asiakkaita
- Olemme Kelan hyväksymä palveluntuottaja

Lähetä viesti

Urheilufysioterapia

Liedon Fysio & Kuntoutus > Fysioterapiapalvelut > Urheilufysioterapia



Omalle tasolle räätälöidyt tavoitteet

Urheilufysioterapia on toimintaa, jonka avulla pyritään kehittämään ja ylläpitämään kaikenikäisten ja tasoisten liikkujien toimintakykyä sekä terveyttä, yhdessä urheilijan ja muun valmennuksen kanssa. Fysioterapeutin vastaanotolle voi tulla hakemaan suorituskykyä parantavia ideoita tai ratkaisuja ennaltaehkäistä rasitusvammoja.

Harjoitteet suunnitellaan aina asiakkaan omien tavoitteiden mukaan, jotta asiakas saa harjoittelusta mahdollisimman suuren hyödyn. Harjoittelu ollessa suunnitelmallista sekä oikein toteutettua suorituskyky paranee ja alttius loukkaantumiselle vähenee.

Yksilöllisesti urheilijan apuna

Urheilufysioterapeutti osaa ottaa huomioon urheilusuorituksen ja lajin vaatimukset osana kuntoutusta. Urheiluvamman sattuessa urheilufysioterapian avulla pyritään optimoimaan kudosten paranemisprosessit sekä turvaamaan tehokas ja turvallinen paluu urheilun pariin.

Urheiluvammojen kuntoutuksessa keskeisiä teemoja ovat:

- ✓ Vammojen ennaltaehkäisy
- ✓ Loukkaantumisen tapahtuessa vamma nopea tunnistaminen
- ✓ Ammattitaidolla toteutettu kuntoutus



Palvelumme

> Urheilufysioterapia

- > Neurologinen fysioterapia
- > Ikääntyneiden fysioterapia
- > Tuki ja liikuntaelin fysioterapia
- > Seurayhteistyö

Aukioloajat

MAANANTAI	08.00 - 17.00
TIISTAI	08.00 - 17.00
KESKIVIikko	08.00 - 17.00
TORSTAI	08.00 - 17.00
PERJANTAI	08.00 - 14.00
LAUANTAI	SULJETTU
SUNNUNTAI	SULJETTU

Kotikäynnit ja seurayhteistyöt myös sopimuksen mukaan muina aikoina.

Neurologinen fysioterapia

Liedon Fysio & Kuntoutus > Fysioterapiapalvelut > Neurologinen fysioterapia



Asiakkaan tarpeiden mukaisesti

Neurologinen vamma tai sairaus voi aiheuttaa esimerkiksi eriaisteisia muutoksia päivittäisessä toimintakykyssä. Erilaiset neurologiset sairaudet ja vauriot vaikuttavat hermojärjestelmän toimintaan ja aiheuttavat vaikeuksia motorisissa toiminnoissa. Neurologisen kuntoutuksen sisältö määritellään aina asiakkaan kuntoutustarpeiden mukaisesti. Tavoitteena on toimintakyvyn kohentuminen tai ylläpitäminen ja elämänlaadun parantuminen.

Kuntoutua voi myös kotona

Arvioimme tarpeen mukaan apuväline tarpeen, autamme niiden hankinnassa ja käyttöohjauksessa. Neurologisessa fysioterapiassa korostuu moniammatillinen yhteistyö hoitavan tahon ja omaisten kanssa. Neurologisten kuntoutuksen toteutamme monipuolisesti varustetuissa tiloissamme sekä tarpeen mukaan kotikäynteinä.

Kenelle neurologinen kuntoutus sopii?

- aivoverenkiertohäiriö (AVH)
- aivovammat
- selkäydinvammat
- Parkinsonin tauti
- MS-tauti
- CP-vamma
- lihassairaudet
- ALS eli amyotrofinen lateraaliskleroosi
- Erilaiset harvinaiset neurologiset sairaudet



Palvelumme

> Urheilufysioterapia

- > Neurologinen fysioterapia
- > Ikääntyneiden fysioterapia
- > Tuki ja liikuntaelin fysioterapia
- > Seurayhteistyö

Aukioloajat

MAANANTAI	08.00 - 17.00
TIISTAI	08.00 - 17.00
KESKIVIikko	08.00 - 17.00
TORSTAI	08.00 - 17.00
PERJANTAI	08.00 - 14.00
LAUANTAI	SULJETTU
SUNNUNTAI	SULJETTU

Kotikäynnit ja seurayhteistyöt myös sopimuksen mukaan muina aikoina.

Usein kysytyä

Liedon Fysio & Kuntoutus > Usein kysytyä

Tarvitseko fysioterapiaan lääkärin lähetteen?

Et tarvitse. Voit hakeutua suoraan fysioterapeutin vastaanotolle ja näin saada nopeasti ensiapua vaivaasi ja mahdollinen kuntoutuminen päästään aloittamaan heti. Mikäli olet saanut lääkärin lähetteen fysioterapiaan, voit käyttää sen meillä. Ota lähete ensimmäisen käynnin yhteydessä mukaan.

Miten muutan tai perun varaamani ajan?

Mikäli et pääse sovitun ajankohtana, tee peruutus soittamalla tai laittamalla viesti numeroon 050 596 0018 vähintään 24 tuntia aiemmin, jolloin peruutus on maksuton. Äkillisissä sairastapauksissa peruutus tulee tehdä soittamalla. Peruuttamattomista ajoista sekä peruutuksista alle 24 tuntia varatusta ajasta, veloitamme täyden hinnan.

Kenelle fysioterapian kotikäynti sopii?

Fysioterapia kotikäyntinä sopii kaikille, jotka haluavat kuntoutua omassa kodissaan, kuten senioreille, leikkauksista toipuville sekä liikuntarajotteisille.

Miten pitkän ajan tarvitset fysioterapiaan?

Ensimmäisellä hoitokerralla tehdään alkuhaastattelu ja tutkimus, joten siksi ensimmäiseen hoitokäyntiin pitää useimmiten varata tunti. Käynnin pituus voi vaihdella terapeuttikohtaisesti. Käynnin pituus näkyy netissä viimeistään ajanvarausta tehdessä.

Saako fysioterapiasta Kela-korvauksen?

Mikäli sinulla on lääkärin lähete (SV3) fysioterapiaan, niin olet oikeutettu samaan Kela-korvauksen fysioterapiasta. Hoidamme Kela-osuuden perinnän puolestasi, eli maksat vain jäljelle jääneen osan maksusta. Fysioterapiaan voi tulla myös ilman lääkärin lähetettä.

Minulla on vakuutusyhtiön maksusitoumus, miten etenen?

Toimi näin:

- Kerro aikaa varatessasi, että sinulla on vakuutusyhtiön maksusitoumus.
- Tarkista päätöksestä minkä ajan sisällä päätöksestä terapia tulee aloittaa.
- Tuo alkuperäinen lääkärin kirjoittama fysioterapialähete mukana vastaanotolle.



Osoite
Hyvättyläntie 4 LH 13

Puhelin
050 596 0018

Sähköposti
info@liedonfysiokuntoutus.fi

Liedon Fysio & Kuntoutus

Maecenas lacinia metus ligula, at maximus neque viverra eget. Donec eget dictum dui, vel bibendum tellus. Maecenas tempor tortor tellus, vel tempor nisi vestibulum at. Donec condimentum vestibulum leo.

Valikko

- > Tietoa meistä
- > Usein kysytyä
- > Hinnasto
- > Varaa aika

Palvelut

- > Urheilufysioterapia
- > Neurologinen fysioterapia
- > Ikäntyneiden fysioterapia
- > Tuki ja liikuntaelin fysioterapia
- > Seurayhteistyö

Aukioloajat

Maanantai	08.00 - 17.00
Tiistai	08.00 - 17.00
Keskiviikko	08.00 - 17.00
Torstai	08.00 - 17.00
Perjantai	08.00 - 14.00
Lauantai	Suljettu
Sunnuntai	Suljettu

Kotikäynnit ja seurayhteistyöt myös sopimuksen mukaan muina aikoina.