



samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

PAULA ELORANTA

Rentoutumista ja palautumista tu- kevien mobiilisovellusten kartoitus DigiNepsy -hankkeelle

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA
2022

Tekijä Eloranta, Paula	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 5/2022
	Sivumäärä 35	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Rentoutumista ja palautumista tukevien mobiilisovellusten kartoitus DigiNepsy -hankkeelle		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalian koulutusohjelma		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa ja koota erilaisia jo olemassa olevia mobiilisovelluksia, joita neuropsykiatrisista häiriöistä oireilevat työikäiset aikuiset ja nuoret aikuiset voivat hyödyntää arjessaan rentoutumisen ja palautumisen tukena.</p> <p>Opinnäytetyön tilaajana toimi Satakunnan ammattikorkeakoulun DigiNepsy -hanke. Hankkeen tavoitteena on neuropsykiatristen asiakkaiden työ- ja toimintakyvyn edistäminen teknologian keinoin. Tulevaisuudessa tässä opinnäytetyössä löydetyt sovellukset ovat tarkoitus esittelyineen koota hankkeen idealainaamo internetsivulle, josta kohde-ryhmä voi tutustua sovelluksiin ja valita itselleen sopivimmat kokeiluun.</p> <p>Sovellukset kartoitettiin kahdesta sovelluksesta tarjoavasta sovelluskaupasta ja arvoitiin osin tilaajatahon määrittelemien, osin teoriasta koottujen kriteerien sekä oman käyttökokemuksen perusteella. Erilaisia rentoutumista ja palautumista tukevia sovelluksia valikoitui yhteensä 17 kappaletta, jotka esiteltiin opinnäytetyön tulososiossa kategorisoituna erikseen terveellisiä elämäntapoja ja arkirytmisiä tukeviksi ja rentoutumista ja pysähtymistä tukeviksi sovelluksiksi.</p>		
Avainsanat Rentoutus, palautuminen, mobiilisovellukset, autismikirjon häiriöt, Touretten oireyhtymä, ADHD		

Author Eloranta, Paula	Type of Publication Bachelor's thesis	Date 5/2022
	Number of pages 35	Language of publication: Finnish
Title of publication Survey of mobile applications supporting relaxation and recovery for the DigiNepsy project		
Degree programme Degree programme in social services		
Abstract <p>The purpose of this study was to examine and compile various available mobile applications that adults of working age and young adults with neuropsychiatric disorders can utilise in supporting their relaxation and recovery in their day-to-day lives.</p> <p>The study was commissioned by the DigiNepsy project by the Satakunta University of Applied Sciences. The aim of the study was to promote the work ability and functional capacity of neuropsychiatry clients through technological solutions. In the future, the aim is to compile the applications discovered in this study and their descriptions on the project's "idea lending library" webpage. The target group can use the webpage to familiarise themselves with the applications and select the most suitable ones for further inspection.</p> <p>Two app marketplaces were used to look for suitable applications. The applications were examined partly according to criteria determined by the client and partly according to criteria compiled based on theory as well as the author's own user experiences. In total, 17 applications supporting relaxation and recovery were selected for the study. The applications were presented in the result section of this study and categorised into applications supporting healthy lifestyles and daily rhythm and those supporting relaxation and taking a break.</p>		
Keywords Relaxation, recovery, mobile applications, autism spectrum disorders, Tourette's syndrome, ADHD		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	6
2.1 Neuropsykiatriset häiriöt.....	6
2.1.1 Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö	7
2.1.2 Aspergerin oireyhtymä	8
2.1.3 Touretten oireyhtymä.....	9
2.2 Kuormitusalttius.....	10
2.3 Palautuminen.....	11
2.4 Hyvinvointiteknologia rentoutumisen ja palautumisen tukena.....	14
3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	14
3.1 Opinnäytetyön työelämäyhteys.....	15
3.2 Teoriaosuuden kirjoittaminen	16
3.3 Mobiilisovellusten kartoitus.....	16
3.4 Mobiilisovellusten analysointi	17
4 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET: LÖYDETYT SOVELLUKSET	18
4.1 Terveellisiä elämäntapoja / säännöllistä arkirytmää tukevat sovellukset.....	20
4.2 Pysähtymistä ja rentoutumista tukevat sovellukset.....	24
5 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	30
6 POHDINTA	34
LÄHTEET	

1 JOHDANTO

Miten kuormittuminen näkyy neuropsykiatristen henkilöiden arjessa ja kuinka sitä voisi purkaa? Saatavilla on tuhansia erilaisia mobiilisovelluksia esimerkiksi peleistä ruokapäiväkirjoihin. Mitkä näistä saatavilla olevista sovelluksista voisivat tukea arjen kuormittumisen purkamista ja esimerkiksi aistikuormituksesta palautumista erityisesti neuropsykiatrisilla henkilöillä?

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kartoittaa ja koota erilaisia jo olemassa olevia mobiilisovelluksia, joita nepsy aikuiset sekä nuoret aikuiset voivat hyödyntää arjessaan rentoutumisen ja palautumisen tukena. Tarkoituksena on koota hyödyllisiä sovelluksia rentoutumisen ja palautumisen näkökulmasta itse ensin sovelluksia testaten. Valikoituista sovelluksista kirjoitan kuvaukset, joissa perustelen valintaani rentoutumisen ja palautumisen näkökulmasta.

Opinnäytetyöni tilaajana toimii Satakunnan ammattikorkeakoulun DigiNepsy –hanke. Hankkeen tavoitteena on neuropsykiatristen asiakkaiden työ- ja toimintakyvyn edistäminen teknologian keinoin. Sovellukset kuvauksineen kootaan tulevaisuudessa hankkeen kehitteillä olevaan idealainaamo internetsivustolle, josta nepsy-henkilöt voivat hakea vinkkejä arjen tueksi. Idealainaamossa sovellusten esittelyjen kautta kohderyhmä voi helposti tutustua sovelluksiin ja valita itselleen sopivimmat kokeiluun.

Tilajataho on rajannut opinnäytetyöni kohderyhmän työikäisiin tai työikää lähestyviin nuoriin aikuisiin neuropsykiatrisiin henkilöihin. Teoriaosuudessa käsittelen mm. neuropsykiatrisia pulmia niin yleisesti, kuin yleisimpiä neuropsykiatrisia pulmiakin. Lisäksi opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään rentoutumisen ja palautumisen tärkeyttä sekä hyvinvointiteknologian mahdollisuuksia.

Jo opiskeluiden alussa oli selvää, että oma ammatillinen suuntautuminen tulee olemaan erityiskasvatuksen ja vammaistyön puolella. Opinnäytetyö tukee omaa

osaamistani tällä suuntautumisalallani ja tuo minulle lisää näkökulmia ja työkaluja ohjata tulevia asiakkaita ratkaisemaan rentoutumisen ja palautumisen keinoja matalalla kynnyksellä. Tarve opinnäytetyöhön on tullut hankkeelta, jossa on tehty käytännön työssä huomioita nepsy henkilöiden vaikeuksista purkaa kertynyttä kuormitusta. Kiinnostuin aiheesta, kun tästä kuulin, sillä tuntuu että neuropsykiatrisista vaikeuksista puhutaan ja diagnosoidaan enenevässä määrin, mutta tietoisuus esimerkiksi mitä se kuormittumisen näkökulmasta tarkoittaa, ei ole niinkään lisääntynyt.

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

2.1 Neuropsykiatriset häiriöt

Neuropsykiatriset häiriöt ovat kehityksellisiä aivojen toimintaan tai rakenteeseen liittyvää poikkeavuutta, jonka merkittävä taustatekijä on perinnöllisyys. Ihmisen otsalohkojen tehtävänä on koordinoida ja käsitellä informaatiota esimerkiksi tunteiden säätelyyn, sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja kognitioon liittyen. Häiriöt otsalohkoissa aiheuttavat erilaisia neuropsykiatrisia häiriöitä. Keskeisimpiä neuropsykiatrisia häiriöitä ovat aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö, Touretten oireyhtymä ja Aspergerin oireyhtymä. (Helsingin yliopistollisen sairaalan [www-sivut 2021](#); Rintahaka 2007a, 215; Tampereen kaupungin [www-sivut 2020](#); Vataja 2011, 38.)

Neuropsykiatriset häiriöt vaikuttavat muun muassa toiminnanohjaukseen, tunteiden ja käyttäytymisen säätelyyn sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja niin kielelliseen kuin ei-kielelliseenkin viestintään jokapäiväisen elämän muuttuvissa tilanteissa. Neuropsykiatrisiin vaikeuksiin liittyy usein myös erilaisia haasteita oppimisessa, motoriikassa ja kielellisessä kehityksessä sekä ahdistus- tai pakko-oireisuutta ja aistiherkkyyttä sekä mielialanvaihteluita. (Helsingin yliopistollisen sairaalan [www-sivut 2021](#); Tampereen kaupungin [www-sivut 2020](#); Vataja 2011, 40.)

Nämä erilaiset vaikeudet esimerkiksi toiminnanohjauksessa, tunteiden säätelyssä ja ympäröivän maailman aistimisessa ja hahmottamisessa altistavat neuropsykiatrisista

häiriöistä kärsivät ihmiset erilaisille ahdistus- ja stressireaktioille jo lapsuudesta lähtien. On todettu, että ahdistus voi mm. lisätä Asperger-nuoren oireyhtymän oireita, vaikkei AS-lapset välttämättä näytä useinkaan ikätasoisia ahdistuneisuuden oireita. Myös nuorten ADHD-aikuisten on todettu olevan huomattavasti isommassa riskissä kokea stressiä, kuin nuorien aikuisten ilman ADHD-diagnoosia. Touretten oireyhtymän tutkimuksissa on löydetty samankaltaisia löydöksiä, monesti Touretten oireyhtymään liittyy läheisesti niin masennus kuin ahdistuneisuuskin. (Schermann ym. 2019; Steinberg ym. 2013; White, Oswald, Ollendick & Scahill 2009.)

2.1.1 Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö

Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö, eli attention deficit hyperactivity disorder tunnetaan kirjainlyhenteellä ADHD. Se on kehityksellinen neuropsykiatrinen häiriö, jonka ydinoireita ovat tarkkaamattomuus, impulsiivisuus ja ylivilkkaus. Nämä keskeiset oireet haittaavat usein ihmiset toimintakykyä oireiden voimakkuudesta riippuen. ADHD:stä on kolme erilaista esiintymismuotoa sen mukaan, liittyykö häiriöön pelkkä tarkkaamattomuus, pelkkä yliaktiivisuus ja impulsiivisuus vai näiden kolmen yhdistelmä. (ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö): Käypä hoito -suositus 2019; Tampereen kaupungin www-sivut 2020.)

Tarkkaavaisuuden ongelmat näkyvät ADHD-ihmisen arjessa muun muassa keskittymisen vaikeuksina. Keskittymisen vaikeudet ilmenevät esimerkiksi ohjeiden ja puheen seuraamisen vaikeutena, toistuvina huolimattomuusvirheinä erilaisia tehtäviä tehdessä sekä toiminnanohjauksen vaikeuksina, kuten toimien aloittamisen vaikeutena sekä tehtävien loppuunsaattamisessa ja järjestämisessä. Monesti tarkkaamattomuusoireista kärsivät välttelevät tehtäviä, jotka vaativat erityistä ponnistelua ja unohtelevat päivittäisiä asioita sekä häiriintyvät ulkopuolisista ärsykkeistä. Ylivilkkausoireet näkyvät motorisena levottomuutena, kuten käsien ja jalkojen liikutteluna tai jatkuvana puhumisena. Ylivilkkausoireet voivat ilmetä myös rauhattomuuden ja levottomuuden tunteina. Impulsiivisuusoireet ilmenevät muun muassa vaikeutena odottaa vuoroa ja toisten keskeyttämisinä sosiaalisissa tilanteissa sekä tunnesäätelyn vaikeuksina. ADHD:lle ominaisia piirteitä on mielialojen voimakas vaihtelu ja vaikeus sietää pettymyksiä, jotka saattavat rasittaa ihmissuhteita. (ADHD (aktiivisuuden ja

tarkkaavuuden häiriö): Käypä hoito -suositus 2019; Huttunen & Socada 2019; Korkeila, Leppämäki, Niemelä & Virta 2011, 209.)

ADHD:n syntyyn vaikuttavat raskaudenaikaiset tekijät, kuten odottavan äidin tupakointi, päihteiden käyttö sekä vastasyntyneen hapenpuute, mutta myös perinnöllisyys. ADHD diagnosoidaan 2–4 kertaa useammin pojilla kuin tytöillä, sillä mahdollisesti tyttöjen ADHD jää useammin diagnosoimatta. ADHD:n oireet alkavat lapsuudessa, yleensä ennen viittä ikävuotta ja ne kestävät mahdollisesti lieventyen läpi elämän. Ylivilkkausoireet monesti lieventyvät iän myötä, mutta tarkkaamattomuuksioireet jatkuvat aikuisuuteen asti. Aikuisuudessa tavallista on monet liitännäisoreet, kuten ahdistuneisuus- ja mielialahäiriöt, jotka voivat olla seurausta muun muassa haasteista toiminnanohjauksessa ja tätä kautta sopeutumattomuutta yhteiskunnan sääntöihin ja vaatimuksiin. Tarkkaamattomuudesta johtuvat jatkuvat epäonnistumisen ja huonommuuden tunteet altistavat päihde- ja itsetunto-ongelmille. (ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö): Käypä hoito -suositus 2019; Huttunen & Socada 2019; Korkeila, Leppämäki, Niemelä & Virta 2011, 206–208; Korkeila & Tani 2005; Tampereen kaupungin www-sivut 2020.)

2.1.2 Aspergerin oireyhtymä

Aspergerin oireyhtymä on autismin kirjoon kuuluva kehityksellinen neuropsykiatrisen häiriö, johon tyypillisesti kuuluu vaikeuksia muun muassa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja kommunikaatiossa. Autistiset kommunikaatiotoimintojen poikkeavuudet alkavat autismista poiketen Aspergerin oireyhtymässä myöhäisemmässä lapsuudessa, eikä yleisesti ilmene merkittävää kielellisen tai älyllisen kehityksen viivästymää. Aspergerin oireyhtymän esiintyvyys on yleisempää pojilla kuin tytöillä, jonka arvellaan johtuvan tyttöjen alidiagnosoinnista, tyttöjen AS-piirteiden ollessa lievempiä kuin pojilla. Oireyhtymän vaikeudet säilyvät aikuisuuteen asti ja monesti aikuisuudessa altistavat ahdistukselle, masennukselle ja sosiaaliselle eristäytymiselle. (Autismiliiton www-sivut 2021; Helsingin yliopistollisen sairaalan www-sivut n.d; Tani, Grönfors & Timonen 2011, 216–217; Tani, Nieminen-von Wendt, Lindberg & von Wendt 2004.)

Sosiaalisen kanssakäymisen vaikeudet näyttäytyvät mm. katsekontaktin puuttumisena, puhutun ja kirjoitetun kielen kirjaimellisena tulkitsemisena, vaikeutena käsitellä ja muistaa puhuttua, tunteiden ymmärtämisen ja ilmaisemisen vaikeutena sekä uusiin tilanteisiin sopeutumisen vaikeutena. Aspergerin oireyhtymään kuuluu tyypillisesti erilaiden yli- tai aliherkkyudet erilaisille aistimuksille, jolloin esimerkiksi ympäristön äänet voivat olla hyvinkin kuormittavia ja aiheuttaa mm. ahdistuneisuutta. Strukturoitu arki, rutiinit sekä erilaiset säännöt ja sopimukset ovat todettu helpottavan Aspergerihmisten arjen kuormittavuuden kokemusta. (Autismiliiton [www-sivut n.d](#); Helsingin yliopistollisen sairaalan [www-sivut 2021](#); Tani, Nieminen-von Wendt, Lindberg & von Wendt 2004.)

2.1.3 Touretten oireyhtymä

Touretten oireyhtymä on neuropsykiatrinen häiriö, johon liittyy toistuvat tahdosta riippumattomat, nopeat joko yksittäin tai sarjoina esiintyvät nykimisoireet, eli ”ticit”, jotka voivat olla joko motorisia tai äänellisiä. Motoriset nykimisoireet ovat tahdosta riippumattomia liikkeitä, kuten silmien räpyttelyä tai olkapäiden kohottamista. Monimuotoisia motorisia nykimisoireita voi olla esimerkiksi pakonomainen tietyn liikkeen toistaminen. Äänellisillä nykimisoireilla tarkoitetaan hallitsemattomia äännähdyksiä, jotka voivat olla esimerkiksi yskimistä, viheltämistä tai niiskuttamista. Monimuotoisia äänellisiä nykimisoireita voi olla esimerkiksi joidenkin tiettyjen sanojen toistelu. (Rintahaka 2007b; Rintahaka 2011, 228; Tampereen kaupungin [www-sivut 2020](#); Åberg 2021.)

Kuten muutkin neuropsykiatriset häiriöt, myös Touretten oireyhtymä alkaa lapsuudessa tai nuoruudessa. Oireet ovat tavallisimmin pahimmillaan murrosikäisenä tai juuri ennen murrosikää noin 10–11-vuotiaana, jonka jälkeen oireilu lievenee. Oireilu voi jatkua myös aikuisuuteen ja monesti Touretten oireyhtymään samanaikaisesti liittyy myös muita neuropsykiatrisia häiriöitä, tavallisimmin ADHD ja pakko-oireinen häiriö. Touretten oireyhtymä on tutkimusten mukaan 3–10 yleisempi pojilla kuin tytöillä. On arveltu, että nykimisoireiden määrän ja voimakkuuden vaihtelu voi olla liittäminen koettuun stressiin ja ahdistuneisuuteen, joten kiinnittämällä huomiota henkilön koettuun kuormitukseen ja erilaisia stressinhallintakeinoja opettelemalla voidaan

helpottaa oireiden esiintyvyyttä. (Rintahaka 2007b; Rintahaka 2011, 227–228; Tampereen kaupungin www-sivut 2020; Åberg 2021.)

2.2 Kuormitusalttius

Jokainen ihminen kokee elämässään joskus negatiivisesti vaikuttavaa stressiä. Stressillä on todettu olevan vaikutusta fyysiseen terveyteen esimerkiksi verenpaineen nousuna ja sykevälän vaihteluna. Stressi voi näkyä myös psyykkisenä, kuten ahdistuksena, masennuksena tai yleisenä ärtyisyytenä. Pitkittyessään stressi voi myös aiheuttaa elimistölle vakavia terveyshaittoja sekä palautumisen vaikeuksia. (Manka 2015, 22; MIELI Suomen Mielenterveys ry:n www-sivut 2021.)

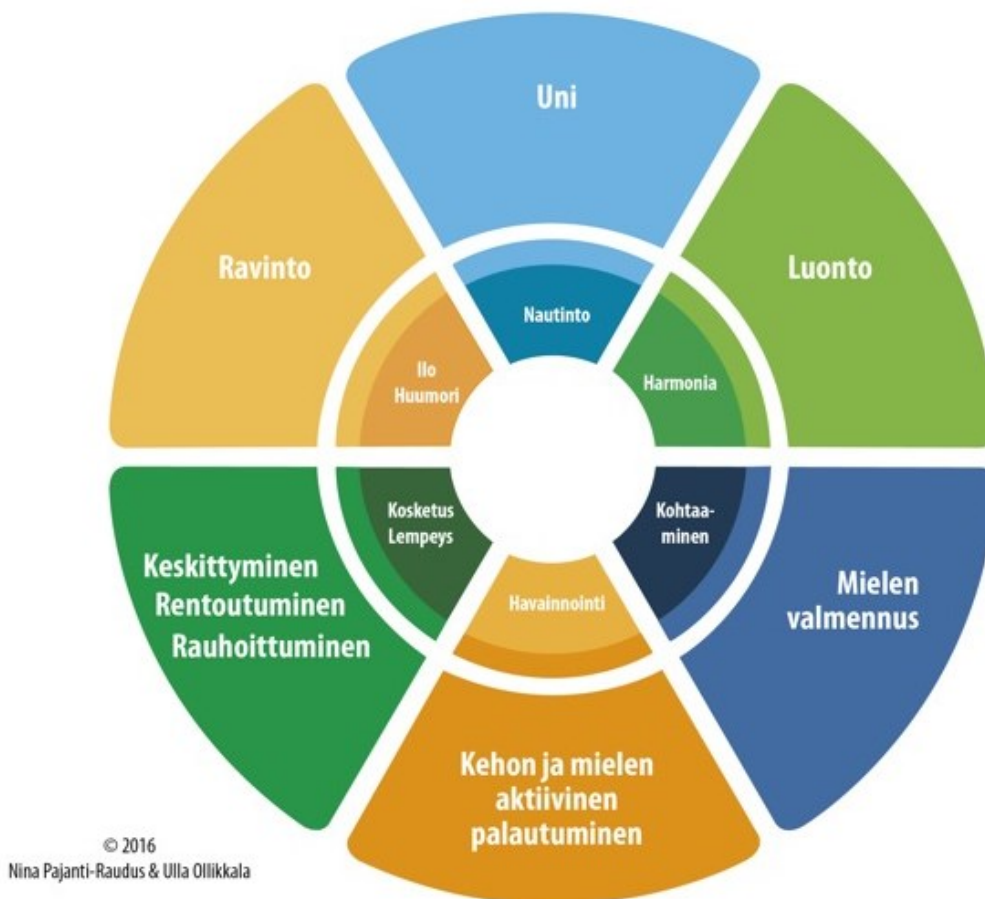
Neuropsykiatrisista haasteista kärsivät henkilöt kuormittuvat arjessa huomattavasti valtaväestöä herkemmin, sillä keskeisimmät haasteet liittyvät sujuvuuteen sosiaalisissa tilanteissa, toiminnanohjaukseen sekä poikkeavaan tapaan hahmottaa ympäröivää maailmaa ja reagoida aistein. Erilaiset arkiset ympäristöt, kuten koulumaailma, työpaikka tai niiden toimintatavat voivat olla hyvin kuormittavia neuropsykiatrisille henkilöille. (Parikka, Halonen-Malliarakis & Puustjärvi 2020, 19; Satakunnan ammatikorkeakoulun www-sivut 2021.)

Jokaisen ihmisen toimintakyky vaihtelee erilaisissa tilanteissa ja mm. koettu stressi vaikuttaa voimakkaasti toimintakykyyn. Liiallinen stressi heikentää toimintakykyä jokaisella ihmisellä, mutta neuropsykiatrisiin häiriöihin liittyvät haasteet lisäävät stressiherkkyyttä. Koettu stressi myös voimistaa esimerkiksi toiminnanohjauksen ongelmia ja tästä syystä kuormittumisesta palautuminen on arjessa hyvin tärkeää toimintakyvyn kannalta. Stressin ja kuormittumisen kannalta itsetuntemus on tärkeää, jotta tunnistaisi omat voimavarat ja osaa säädellä niitä, itsetuntemuksen kautta on mahdollisuus myös opetella itselle kuormittavien tekijöiden ennakoimista. (MIELI Suomen Mielenterveys ry:n www-sivut 2021; Parikka, Halonen-Malliarakis & Puustjärvi 2020, 30.)

2.3 Palautuminen

Palautumisella tarkoitetaan sellaista toimintaa ja olemista, joka vähentää väsymyksen tunnetta, lisää ihmisen henkisiä voimavaroja ja fyysistä energiaa. Palautuminen ja lepo pitää erottaa toisistaan, sillä levossa ihminen ei välttämättä palaudu, mikäli uni on esimerkiksi huonolaatuista tai mieli tai keho on jatkuvasti ylikuormittunut. Palautuminen on myös haastavampaa, mikäli arjen kuormittavuus ei ole tasapainossa. Palautumisessa avainasemassa on, että kuormituksen ja levon välille löytyy sopusointu, sillä elämän koettua kuormittavuutta ei pysty poistamaan ja ihminen tarvitsee muun muassa fyysistä kuormitusta voidakseen hyvin. Terveelliset elämäntavat tukevat palautumista ja rentoutumista, mutta toisaalta myös palautuminen on tärkeää, jotta jaksaa ylläpitää terveellisiä elämäntapoja. (Forssan Lehti 2016; Prevenia Health Oy:n [www-sivut 2017](#); Työterveyslaitoksen [www-sivut n.d.](#))

Rentoutusohjaaja ja psykiatrinen sairaanhoitaja Nina Pajanti-Raudus ja fysioterapeutti Ulla Ollikkala ovat yhteistyössä luoneet palautumispiirakan, jonka mukaan palautuminen voidaan jakaa kuuteen eri osa-alueeseen. Kuviossa 1 esitellyn Palautumispiirakan mukaan palautumisen osa-alueita ovat ravinto, uni, luonto, mielen valmennus, kehon ja mielen aktiivinen palautuminen sekä keskittyminen, rentoutuminen ja rauhoittuminen. Palautuminen on siis kokonaisvaltaista, käsittäen niin fyysisen kuin psyykkisen palautumisen. (Forssan Lehti 2016; Palautumis- ja rentoutuskeskus Kehrän [www-sivut n.d.](#); Prevenia Health Oy:n [www-sivut 2017](#).)



Kuvio 1. Palautumispiirakka. (Palautumis- ja rentoutuskeskus Kehrän www-sivut n.d.)

Palautumiseen ja palautumisen kokemukseen liittyy olennaisesti vireystilan hallitseminen, johon on mahdollista vaikuttaa riittävällä energian saannilla. Tästä syystä ruokailurytmi on tärkeä, kun puhutaan palautumisen ja rentoutumisen tukemisesta. Ravintoa tulisi saada päivän mittaan säännöllisesti sekä riittävästi. Säännöllinen ja oikeanlainen, monipuolinen syöminen auttaa jaksamaan ja lisää koettua hyvinvointia. Riittävä syöminen päivällä tukee myös hyvää unta sekä antaa energiaa liikkumiseen. (MIELI Suomen Mielenterveys ry:n www-sivut 2021; Nuoramo & Tuovinen 2021.)

Olellainen osatekijä palautumisen kannalta on riittävä ja säännöllinen sekä laadultaan hyvänlaatuinen uni. Ihminen tarvitsee yön aikana keskimäärin kahdeksan tuntia unta, mutta unen todellinen tarve on yksilöllinen. Pitkittynyt riittämätön unen saanti on yhteydessä muun muassa yhteydessä mielialan laskuun tunteiden säätelyn vaikeuksiin, masennukseen ja muihin sairauksiin. Unen tehtävänä on palauttaa fyysisestä, psyykkisestä ja kognitiivisesta kuormituksesta ja se parantaa elimistön vastustuskykyä.

Hermoston rauhoittaminen pitkin päivää pitämällä esimerkiksi taukoja työn ohessa, tukee rauhallista ja hyvää unta, mutta erityisesti ennen nukkumaan menoa hermoston rauhoittaminen ja rentoutuminen on tärkeää. (MIELI Suomen Mielenterveys ry:n www-sivut 2021; Työterveyslaitoksen www-sivut n.d.)

Liikunta on tärkeää ihmiselle kokonaisvaltaisesti. Liikunnan terveyshyödyistä on saatavilla paljon tutkimusnäyttöä. Säännöllisen liikunnan on todettu vähentävän koettua stressiä ja psyykkistä kuormitusta sekä edistävän kehon verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Liikunnan hyödyt kattavat niin fyysisen kuin psyykkisenkin hyvinvoinnin edistämisen ja sen on osoitettu parantavan unta sekä helpottavan nukahtamista. Erityisesti luonnossa liikkuminen auttaa rauhoittumaan ja rentouttaa. Eri intensiteetillä tehtävä liikunta auttaa palautumisessa eri tavoin. Korkeatehoinen liikunta auttaa ylläpitämään tai kasvattamaan kuntotasoa, joka on esimerkiksi fyysisesti kuormittavan työn palautumisen kannalta hyödyllistä. Kevyempi ja rauhallinen, rentouttava liikunta, kuten jooga ja hengitysharjoitukset auttavat psyykkisessä palautumisessa. Myös arkiliikunta auttaa koettuun palautumiseen. (MIELI Suomen Mielenterveys ry:n www-sivut 2021; Työterveyslaitoksen www-sivut n.d.)

Rentoutuminen saa kehossa aikaan erilaisia muutoksia, kuten hengityksen tasaantumisen, ääreisverenkierron lisääntymisen ja lihasten rentoutumisen sekä sydämen lyöntitiheyden laskemisen. Rentoutumisen kokemus lisää voimavaroja, laukaisee psyykkistä jännitystä ja tukee fyysistä palautumista. Rentoutuminen poistaa kehosta stressihormoneja korvaten ne mielihyvää tuottavilla hormoneilla. Erilaisilla rentoutusmenetelmillä saadaan aikaiseksi erilaisia rentoutusreaktioita. Mielekkäällä tekemisellä on positiivinen vaikutus mielialaan ja mielen rentoutumiseen, mutta erilaisilla harjoitteilla saadaan aikaiseksi fysiologisia rentoutusreaktioita, jotka taas heijastuvat myös mieleen. Kehollisia rentoutusreaktioita saadaan esimerkiksi hengitysharjoituksilla ja venytyksillä. Psyykkistä rentoutumista voi harjoitella esimerkiksi erilaisilla tietoisuus-harjoituksilla, kuten mindfulness-harjoitteilla. (MIELI Suomen Mielenterveys ry:n www-sivut 2021; Terveyskylän www-sivut 2018.)

2.4 Hyvinvointiteknologia rentoutumisen ja palautumisen tukena

Hyvinvointiteknologialla, eli mHealth apps– termillä viitataan terveysalan sovelluksiin, joiden tarkoituksena on lääketieteellisessä tai kansanterveydellisessä tarkoituksessa hyödyntää erilaisia mobiili- tai seurantalaitteita terveydenhuollossa. Muun muassa erilaiset potilastietojärjestelmät ja turvalaitteet lukeutuvat hyvinvointiteknologiaan. Hyvinvointiteknologian käytön avulla voidaan ennaltaehkäistä esimerkiksi kroonisten sairauksien kehittymistä ja parantaa elämänlaatua. mHealth -termin alle lukeutuu myös erilaiset lääkinnälliset laitteet kuten verenpainemittarit mutta myös älykellot sekä hyvinvointi- tai elämäntapasovellukset, joita kuka vain yksityinen kuluttaja voi ladata esimerkiksi matkapuhelimen sovelluskaupasta. Tällaiset sovellukset voivat kannustaa esimerkiksi noudattamaan terveellistä ruokavaliota tai motivoida liikkumiseen. (Holopainen 2015; Vihreä kirja terveysalan sovelluksista ”mHealth” 2014, 3–6.)

Tavallisten kuluttajien saatavilla on erilaisista sovelluskaupoista, kuten App Storesta ja Google Play -kaupasta, satatuhansittain erilaisia hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä sovelluksia. Tällaisia sovelluksia voi kehittää lähes kuka vain, ja sovellusten kautta saadusta tiedon luotettavuudessa pitää olla lähdekriittinen. Sovellusten erilaisia lupia, tarkoituksenmukaisuutta ja luotettavaa toimivuutta tarkastellaan vasta, jos se on käytössä terveydenhuollossa. Yksityishenkilöille suunnatut hyvinvointisovellukset voivat kuitenkin antaa suuntaa antavaa tietoa, milloin mistäkin tarkasteltavasta asiasta, kuten aktiivisuuden tai unen määrästä, ruokavaliosta tai mielialoista. Suuntaa antava tieto omasta toiminnasta ja tottumuksista voi ohjata käyttäjänsä terveellisempien tapojen suuntaan ja tätä kautta tulee elämäntapojen, palautumista ja rentoutumista. (Holopainen 2015; Metsäniemi 2020.)

3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyöni tavoitteena on kartoittaa ja koota erilaisia olemassa olevia rentoutumista ja palautumista tukevia mobiilisovelluksia, joita neuropsykiatrisista häiriöistä oireilevat työikäiset aikuiset ja nuoret aikuiset voisivat hyödyntää helposti arjessaan.

Tarkoituksena on koota rentoutumisen ja palautumisen näkökulmasta hyödyllisiä sovelluksia niitä ensin itse testaten. Valikoiduista sovelluksista kirjoitan kuvaukset ja luetteloin siten, että kuvauksen perusteella on helppo kohderyhmän valita sovellus listalta itse testattavaksi. Tulevaisuudessa valitut sovellukset kootaan DigiNepsy -hankkeen idealainaamo -sivustolle.

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyön toteutuksen. Työn ensimmäisenä vaiheena on teoriaosuuden kirjoittaminen, jonka jälkeen kartoitetaan mobiilisovellukset. Näitä vaiheita seuraa sovellusten analysointi sekä lopullisten kuvauksien kirjoittaminen.

3.1 Opinnäytetyön työelämäyhteys

Opinnäytetyön tilaajana toimii DigiNepsy-hanke. DigiNepsy on Satakunnan ammattikorkeakoulun hanke, jonka tavoitteena on kehittää ja tuottaa toimintamalleja, jotka tukevat ja edistävät työkästä lähestyvien ja työikäisten neuropsykiatrisista häiriöistä kärsivien henkilöiden toiminta- ja työkykyä. Neuropsykiatriset häiriöt tuottavat haasteita mm. toiminnanohjaukseen ja sosiaalisissa tilanteissa toimimiseen sekä poikkeavaa aistireagointia ja asioiden hahmottamista, joten neuropsykiatrisista häiriöistä kärsivät henkilöt kuormittuvat arjessaan muita herkemmin. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2021.)

Opinnäytetyöni aihe on rajattu tilaajan puolesta. Hankkeessa keskitytään mm. arjen strukturoinnin tukemiseen, aistikuormitukseen ja siitä palautumiseen. Hankkeen yhtenä osa-alueena on etsiä ja tunnistaa jo olemassa olevia teknologioita, jotka tukevat kohderyhmän palautumista ja purkavat kuormitusta. Opinnäytetyönäni etsin mobiilisovelluksia tähän tarpeeseen. Valitsemani mobiilisovellukset kuvauksineen päätyvät hankkeen idealainaamoon, josta henkilöt, jotka tarvitsevat välineitä palautumisen tukemiseen voivat valita sovelluksia itse käytettäväksi. Idealainaamosta voi myös alalla työskentelevät hakea tukea käytännön ohjaustyöhön.

3.2 Teoriaosuuden kirjoittaminen

Ennen mobiilisovellusten kartoittamista oli tärkeää luoda opinnäytetyölle teoreettinen viitekehys. Teoreettinen viitekehys määrittää raamit käsiteltävälle asialle ennen aineiston keruuta. Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että määritin opinnäytetyöni keskeiset käsitteet. Keskeisten käsitteiden määrittelyn tarkoituksena on rajata ja täsmentää opinnäytetyössä käytetyt käsitteet. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 140, 153–155)

Teoriaosuuden kokoamisen aloitin loppuvuodesta 2021, jolloin aloin kartoittamaan käytettäviä lähteitä. Kirjoittamisprosessissa mukana olevia lähteitä löytyi kirjallisuudesta ja verkkosivustoilta. Lähteet olivat pääosin suomenkielisiä, pois lukien muutama englanninkielinen artikkeli. Lähteiden keräämisessä käytin apuna erilaisia elektronisia tietokantoja, kuten esimerkiksi Google, ScienceDirect, Google Scholar ja Finna. Teoriaosuudessa halusin avata opinnäytetyöni kannalta keskeiset käsitteet, joiden pohjalta myös valittavien sovellusten kriteerit määräytyisivät.

3.3 Mobiilisovellusten kartoitus

Sovellusten kartoitus tapahtui kirjallisuuskatsaus -tyyppisellä menetelmällä, sillä kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on kartoittaa millaista tietoa joltain tietyltä, rajatulta alueelta on olemassa. Kartoitus tehtiin järjestelmällisesti, yksittäisiä hakusanoja käyttäen. (Tuomi, Kunnela & Latvala 2022.)

Sovellusten kartoittaminen tapahtui tammi-huhtikuun 2022 välisenä aikana. Mobiilisovellusten kartoitus tehtiin jo olemassa olevasta materiaalista, jotka löytyivät kahdesta eri mobiilisovelluksia tarjoavasta sovelluskaupasta, Android sovelluksia tarjoavasta Google Play -sovelluskaupasta sekä iOS-laitteisiin sovelluksia tarjoavasta App Storesta. Sovelluksia hain vapaasanahauulla useilla erilaisilla suomen- ja englanninkielisillä hakusanoilla. Käytettyjä hakusanoja oli muun muassa rentoutuminen ja palautuminen, ”calming” - rauhoittava, sekä yksityiskohtaisempia kuten ”white noise” – valkoinen kohina ja ”nutrition” – ravitsemus. Sovelluksia ladattiin kymmeniä, joista osa karsiutui pois jo heti ensimmäisellä käyttökerralla esimerkiksi pitkien ohjeiden ja sovelluksen käytön tavoitteiden asettamisen monimutkaisuuden vuoksi.

Ylivoimaisesti suurin osa löydettyistä sovelluksista oli saatavilla vain englanninkielisenä, joten liian monimutkaisten ja pitkien ohjeistusten vaikutus pois sulkevana tekijänä oli iso.

3.4 Mobiilisovellusten analysointi

Analysoinnilla tarkoitetaan aineistokokonaisuuden erittelyä ja ryhmittelyä järjestelmällisesti. Sovellukset analysoin sisällönanalyysi-tyyppisellä menetelmällä, sillä sisällönanalyysissa on tarkoitus keskittyä analysoitavan materiaalin sisältöön, eikä esimerkiksi kielelliseen ilmaisuun. (Vilkkä 2021; Vuori 2022.)

Kriteerit sovelluksien analysoinnille määrittelin teoriapohjaa hyödyntäen osin itse, osin kriteerit määräytyivät tilaajan toiveiden mukaisesti. Tilaaja rajasi kohderyhmän. Kohderyhmänä on työikäiset tai työikää lähestyvät nuoret aikuiset neuropsykiatriset henkilöt. Täten sovelluksia valittaessa tuli huomioida sovelluksien suositusikä, jolloin liian lapsekkaat tai lapsille suunnatut sovellukset rajautuivat pois. Kohderyhmän haasteet huomioiden sovelluksien tuli olla melko helppokäyttöisiä, jolloin liian monimutkaiset ja pitkää käyttöön perehtymistä vaativat sovellukset rajautuivat pois. Lisäksi tilaajatahon toiveena oli, että sovelluksien hintaan kiinnitetään huomiota, jolloin toiveena oli löytää ilmaisia tai hyvin edullisesti saatavia sovelluksia.

Ladattuja sovelluksia kertyi useita kymmeniä, joita koekäytin ja luokittelin käyttötarkoituksen ja sovelluksen sisällön mukaan. Suurin osa sovelluksista karsiutui pois nopeasti, mutta pidempään käyttöön päätyi yhteensä 32 sovellusta. Näitä sovelluksia koekäytin arjessani yhteensä sovelluksesta riippuen kahdesta kolmeen viikkoa. Suurin osa pidempään käytössä olleista sovelluksista oli muun muassa terveelliseen ruokailuun ja liikuntaan liittyviä sovelluksia sekä päiväkirjasovelluksia. Koekäytön pohjalta kirjoitettujen muistiinpanojen perusteella arvioin sovelluksille asetettujen kriteerien täyttymistä sekä sovelluksien toimivuutta kohderyhmälle.

4 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET: LÖYDETYT SOVELLUKSET

Koekäytössä olleista sovelluksista valikoitui lopullisesti yhteensä 17 sovellusta. Näistä viisi sovellusta olen kategorisoinut terveellisiä elämäntapoja ja arkirytmiiä tukeviin sovelluksiin, sillä terveelliset elämäntavat ja esimerkiksi unen säännöllisyys vaikuttavat palautumiseen. Kategoriasta löytyy sovelluksia liittyen uneen, ateriarytmiin sekä liikuntaan.

Toinen kategoria on otsikoitu rentoutumista ja pysähtymistä tukeviksi sovelluksiksi. Tähän kategoriaan sovelluksia löytyi yhteensä 12 kappaletta. Erilaisia rentouttavia ja rauhoittavia sovelluksia löytyy sovelluskaupoista todella iso määrä, ja valittuihin sovelluksiin valikoitui vain murto-osa erilaisista sovelluksista, kuten valkoista kohinaa ja taustääniä tuottava sovellus tai erilaisia visuaalista kuviota ja sitä kautta rauhoittava sovellus.

Seuraavassa taulukossa sovellukset, niiden lyhyet kuvaukset kategorisoituna sekä tieto sovelluksen kielestä ja saatavuudesta eri käyttöjärjestelmille. Sovellusten tarkemmat esittelyt luvussa 4.1 ja 4.2. Näistä luvuista löytyvät sovellukset otsikoituna nimellä kehittäjiineen. Kategorioiden hahmottamisen helpottamiseksi terveellisiä elämäntapoja ja arkirytmiiä tukevat sovellukset ovat vihreällä ja rentoutumista sekä pysähtymistä tukevat sovellukset sinisellä.

Taulukko 1. Rentoutumista ja palautumista tukevat sovellukset.

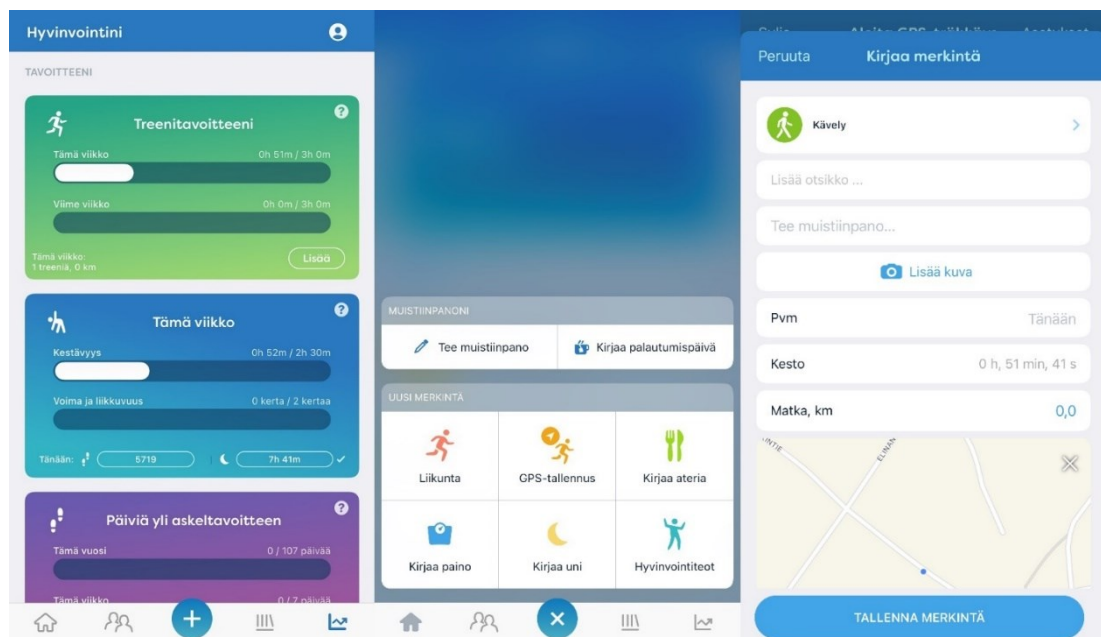
Terveellisiä elämäntapoja ja arkirytmiiä tukevat sovellukset			
Sovelluksen nimi	Sovelluksen lyhyt kuvaus	Sovelluksen kieli	Käyttöjärjestelmä
HeiaHeia	Hyvinvointisovellus, jolla voi helposti seurata omaa aktiivisuutta ja hyvinvointitavoitteita.	Suomi	Android/iOS
EatWise – Meal Reminder	Ateriarytmin säännöllisyyttä muistutuksin tukeva sovellus.	Englanti	Android/iOS
Sleep Cycle – Sleep Tracker	Unirytmien seuraamiseen ja helpompaan heräämiseen kehitetty sovellus.	Englanti	Android/iOS

SleepTown	Peli terveellisten nukkumistottumuksien rakentamiseen ja tueksi.	Englanti	Android/iOS
Just Dance Now	Tanssin avulla liikkumiseen innostava sovellus.	Suomi	Android/iOS
Rentoutumista ja pysähtymistä tukevat sovellukset			
Sovelluksen nimi	Sovelluksen lyhyt kuvaus	Sovelluksen kieli	Käyttöjärjestelmä
Stress Less Cards	Sovellus tarjoaa stressiä lievittäviä helppoja harjoituksia.	Suomi	Android/iOS
Sorting Therapy	Rentoutumiseen tarkoitettu värien järjestelysovellus.	Englanti	iOS
I Love Hue	Värien havainnointiin perustuva peli, jonka avulla voi rentoutua.	Englanti	Android/iOS
Triple A	Interaktiivinen visuaalinen sovellus rentoutumiseen.	Englanti	Android/iOS
Just Rain	Audiovisuaalinen rauhoittava sadegeneraattori.	Englanti	Android/iOS
Deep Sleep Sounds	Rauhoittavia äänimaisemia ja valkoista kohinaa tuottava sovellus.	Suomi	Android/iOS
Be Okay	Ahdistus- ja paniikkikohtausten hallintaan kehitetty syvähengitykseen perustuva sovellus.	Englanti	Android/iOS
Breathly	Viisi erilaista rentouttavaa ja rauhoittavaa hengitystekniikkaa tarjoava sovellus.	Englanti	Android/iOS
Meditation Game	Meditaation kevyesti pelillistävä sovellus, jossa ei ole tasoja tai etenemistä.	Englanti	Android/iOS
Lull – haptic meditation	Mindfulness -sovellus, joka hyödyntää puhelimen haptista palautetta.	Englanti	iOS
Day One Journal	Helppokäyttöinen päiväkirjasovellus, johon saa lisättyä kirjoitusta ja kuvia.	Suomi	Android/iOS
YouTube	Suosittu videosovellus, josta löytyy esimerkiksi hakusanalla ”mieli” MIELI Suomen Mielenterveys ry:n kanava, josta löytyy yhteensä 15 erilaista metsäkävely- ja mindfulnessvideota.	Suomi	Android/iOS

4.1 Terveellisiä elämäntapoja / säännöllistä arkirytmää tukevat sovellukset

HeiaHeia, Habito Health

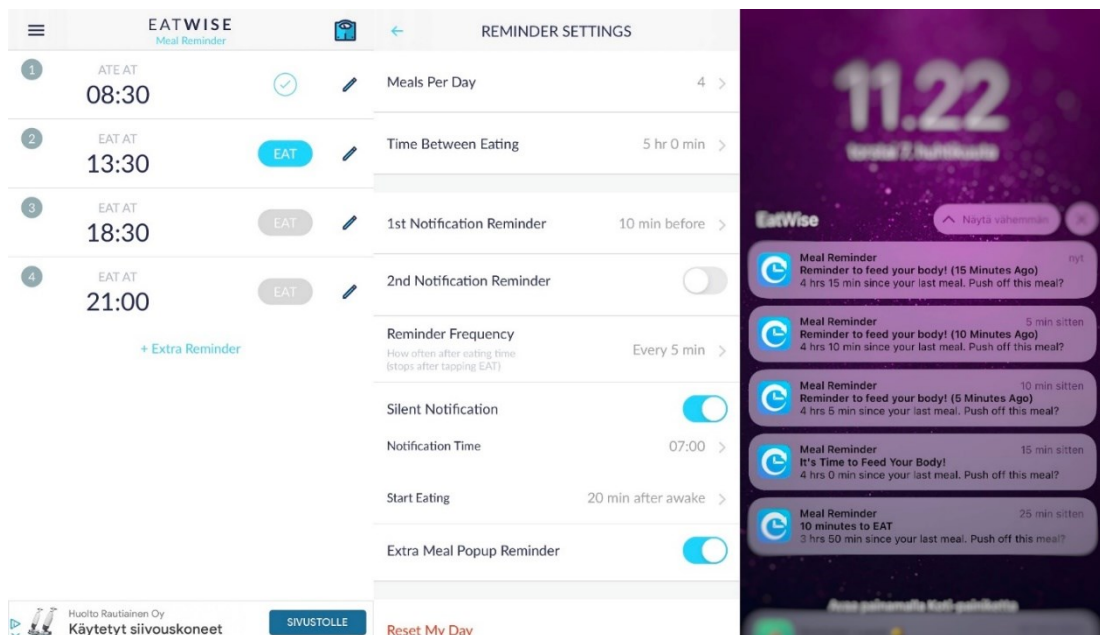
Sovellus on kehitetty hyvinvointitavoitteiden seurantaan. Sovelluksessa pystyy asettamaan itselleen tavoitteita kuntoiluun, askeleiden kertymiseen ja unen määrään ja seuraamaan tavoitteiden etenemistä ja niiden määrää verrattuna terveys-suosituksiin. Sovellukselle voi antaa lupaa käyttää puhelimen terveystietoja, jolloin esimerkiksi puhelimen laskemat askeleet ja unen määrä siirtyvät suoraan sovelluksen tietoihin eikä tietoja tarvitse syöttää manuaalisesti. Liikuntaa pystyy seuraamaan GPS:n avulla, syöttämällä liikuntasuorituksen jälkikäteen tai liittämällä esimerkiksi älykellon sovellukseen. Tietojen lisääminen jälkikäteen on yksinkertaista yhdellä kirjauksella (ks. kuva 1). Erilaisia liikuntamuotoja sovelluksesta löytyy kattavasti muun muassa koiran ulkoiluttamisesta, hyötyliikunnasta ja puutarhanhoidosta aina jousiammuntaan, vesihiihtoon ja harppuunakalastukseen. Kuvassa 1 näkyvä sovelluksen ulkoasu on selkeä ja sovellus on helppokäyttöinen sekä saatavilla suomenkielisenä. Sovellus on ladattavissa ilmaiseksi Androidille sekä iOS käyttöjärjestelmälle ja sen käyttöönotto vaatii tilin luomisen sähköpostilla.



Kuva 1. Näyttökuvia HeiaHeia -sovelluksesta.

EatWise – Meal Reminder, Shmuel L / Aluminyze LLC

Sovellus on kehitetty ylläpitämään säännöllistä ruokailurytmiä ateriamuistutusten avulla. Käyttäjä asettaa päivittäisten aterioiden määrän, sekä halutun tuntimäärän aterioiden välillä. Sovellus laskee ateriavälit päivälle automaattisesti, kun käyttäjä on kuitannut heränneensä tai syöneensä päivän ensimmäisen aterian, tämä havainnollistettu alla kuvassa 2. Päivälle automaattisesti asetettuja ruokailuaikoja voi itse muokata päiväkohtaisesti. Asetuksista riippuen sovelluksen saa muistuttamaan aterista niin kauan asetuksissa määritellyin väliajoin, kunnes ateria käydään kuitaamassa sovellukseen syödyksi. Kuvassa 2 havainnollistettu muistutukset, kunnes ateria kuitataan sovelluksessa syödyksi. Sovellus on ilmainen Androidille sekä iOS käyttöjärjestelmälle ja vaatii ensimmäisellä käyttökerralla tilin luomisen esimerkiksi sähköpostia käyttämällä. Englanninkielinen.



Kuva 2. Näyttökuvia EatWise- Meal Reminder -sovelluksesta sekä sovelluksen lähettämistä ilmoituksista.

Sleep Cycle – Sleep Tracker, Sleep Cycle AB

Sovellus, joka on kehitetty unirytmien seuraamiseen sekä helpompaan heräämiseen. Sovellus muistuttaa nukkumaan menosta ja seuraa sängyssä vietettyä aikaa ja unen kestoa muun muassa puhelimen mikrofonin avulla. Sovellus laskee unen vaiheita ja sen saa herättämään unen kevyessä vaiheessa, jolloin herääminen on helpompaa. Nukkumaanmeno- ja heräämisajan perusteella sovellus laskee nukkumisen säännöllisyyttä ja tehokkuutta, jotka vaikuttavat koettuun vireyteen ja palautumisen tunteeseen. Ilmaises versiossa voi tarkastella yö kohtaista nukahtamis- ja nukkumisaikaa ja saada

tietoa oman unirytmien säännöllisyydestä, tämä havainnollistettu kuvassa 3. Käyttäjän unta seuraamalla antaa kohdennettuja vinkkejä, kuinka voi esimerkiksi unirytmien säännöllisyydellä vaikuttaa koettuun virkeyteen. Maksullisessa versiossa (iOS 30,99 euroa/vuosi) saa käyttöönsä vielä yksityiskohtaisemmat tilastot omasta nukkumisesta, mutta ilmaisversiollakin saa kattavasti tietoa omasta nukkumisesta, esimerkiksi viikkokohtaisen yhteenvedon, esimerkki kuvassa 3. Sovellus on englanninkielinen ja saatavilla Android ja iOS käyttöjärjestelmille ja sen käyttöönotto vaatii tilin luomisen esimerkiksi sähköpostilla.



Kuva 3. Näyttökuvia Sleep Cycle – Sleep Tracker -sovelluksesta.

SleepTown, Seekrtech

Englanninkielinen, helppokäyttöinen sovellus pelillistää terveellisten nukkumistottumuksien opetteluun ja rakentamiseen. Sovelluksessa on tarkoitus rakentaa kaupunkia menemällä sänkyyn ja heräämällä viimeistään sovellukseen itse määriteltynä aikana. Mikäli sovelluksessa ei paina nukkumis- ja heräämispainiketta rajatussa aikaikkunassa, ei voi aloittaa rakentamista tai yön aikana rakenteilla ollut rakennus epäonnistuu. Unipainike sekä rakennettu kaupunki havainnollistettu kuvassa 4. Viikoittaista nukkumisaikaa voi tarkastella viikkokohtaisesti (ks. kuva 4) Sovelluksen avulla voi myös rajoittaa puhelimen selaamista sängyssä tiukempien asetusten avulla, jolloin nukkumispainikkeen painamisen jälkeen sovelluksesta poistuminen aiheuttaa rakennuksen sortumisen. Asetuksista voi säätää sovelluksen muistuttamaan nukkumaanmenosta haluttuna aikana sekä herättämään herätyskellolla tai puhelimen

ravistamishaasteella. Sovellus palkitsee peräkkäisistä onnistuneista öistä erilaisilla palkinnoilla, joita voi käyttää oman kaupungin rakentamiseen. Luomalla ilmaisen tilin sähköpostilla saa käyttöön lisää ominaisuuksia, kuten oman kaupungin muokkaamisen ja kaverin kanssa unimaailman rakentamisen jakamalla yhteisen unitavoitteen. Sovelluksen voi ladata ilmaiseksi Androidille. iOS käyttöjärjestelmälle sovellus maksaa 1,99 euron kertamaksun.



Kuva 4. Näyttökuvia SleepTown -sovelluksesta.

Just Dance Now, Ubisoft Entertainment

Ilmaiseksi ladattava sovellus innostaa liikkumaan tanssin avulla. Puhelimen lisäksi tarvitsee internetiin liitetyn näytön, esimerkiksi television, tietokoneen tai tabletin, jolta seurata tanssia. Tarkoituksena on seurata ruudulta esimerkkitanssijaa (kuva 5) puhelin kädessä tanssien, jolloin sovellus tunnistaa seuratut liikkeet ja antaa pisteitä. Ilmaisversiossa pystyy pelaamaan yhden kappaleen vuorokaudessa, mutta esimerkiksi kuu-kauden maksullinen tilaus maksaa noin 5 euroa, jolloin käyttöön saa sovelluksen koko sisällön ja rajattomat tanssit. Kappaleita sovelluksesta löytyy yli 500, joiden joukosta löytyy muun muassa nykyhittejä ja vanhempia klassikoita. Sovellus on suomenkielinen ja ohjeet pelin käyttöön ovat helpot. Erilaisia tansseja löytyy neljältä eri vaikeus-tasolta helpoista haastaviin. Sovelluksen saa ladattua Androidille sekä iOS käyttöjär-jestelmälle.



Kuva 5. Näyttökuva Just Dance Now -sovelluksesta.

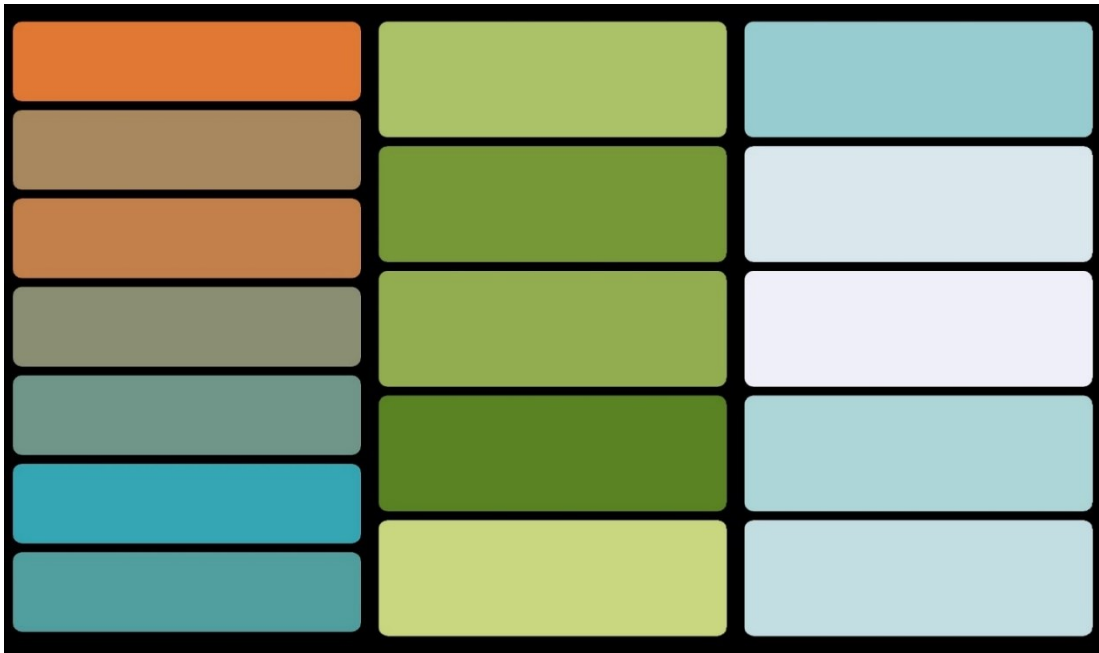
4.2 Pysähtymistä ja rentoutumista tukevat sovellukset

Stress Less Cards, HeySun

Suomenkielinen sovellus tarjoaa stressiä lievittäviä helppoja harjoituksia erilaisia stressinlievitystekniikoita, kuten Mindfulnessia ja NLP:tä hyödyntäen. Sovelluksessa on yhteensä 50 erilaista harjoitusta, joista viisi on saatavilla ilmaiseksi. Sovellus on ilmaiseksi ladattavissa iOS ja Android käyttöjärjestelmälle. Koko sovelluksen sisällön voi ostaa 5,99–6,99 euron kertamaksulla, riippuen käyttöjärjestelmästä.

Sorting Therapy, Ben Morrison

Ilmaisella, vain iOS käyttöjärjestelmälle saatavalla yksinkertaisella sovelluksella voi rentoutua järjestelemällä värejä. Sovelluksessa ei ole tavoitetta, kuten eri tasoja, aikaa tai pisteitä, vaan sen tarkoituksena on yksinkertaisesti vain järjestellä erilaisia värimaailmoja. Kuvassa 6 alla havainnollistettu värimaailmoja. Sovellus ei sisällä ääniä tai muita ärsykeitä, joten järjestelyä voi hyvin tehdä esimerkiksi julkisessa liikennevälineessä tai musiikkia kuunnellessa. Ilmaiseksi saatavilla on kolme erilaista värimaailmaa, 0,99 euron maksulla saa käyttöön 19 värimaailmaa lisää.



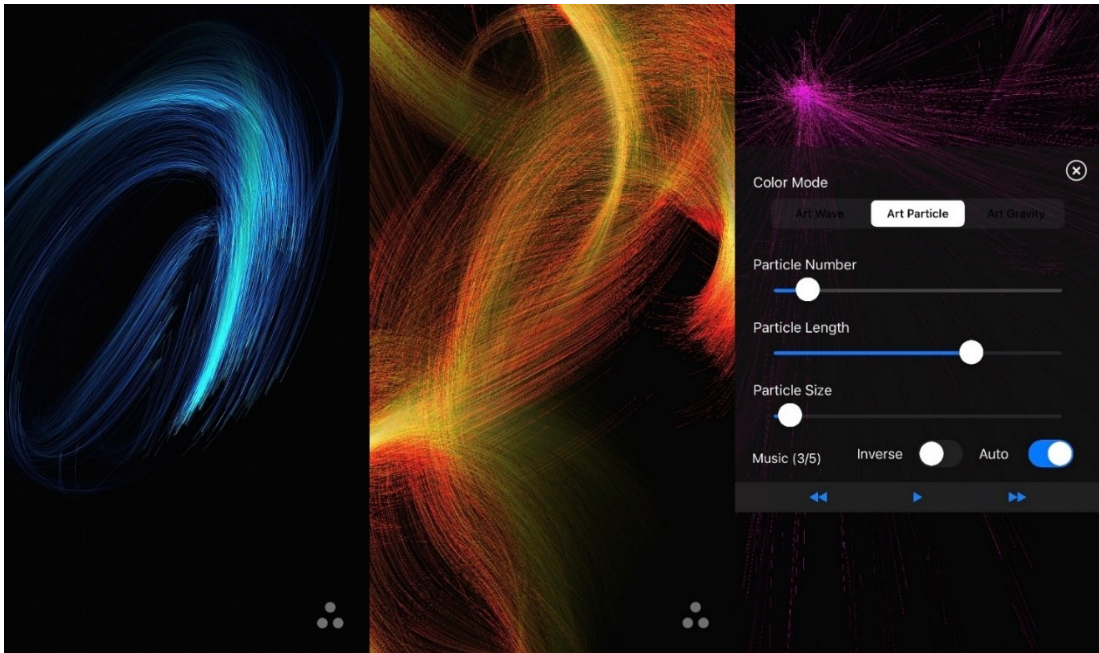
Kuva 6. Näyttökuvia Sorting Therapy -sovelluksesta.

I Love Hue, Zut Games Ltd

Peli, joka perustuu värien havainnointiin, ei logiikkaan. Tarkoituksena on järjestellä värit oikeaan järjestykseen. Peli vaikeutuu tasoittain, mutta jo pelattuja aiempia tasoja pystyy helposti pelaamaan uudelleen vain järjestämisen ilosta. Pelin asetuksista saa laitettua pisteytyksen näyttämisen pois päältä, jolloin voi keskittyä vain värien järjestämiseen. Sovellus on englanninkielinen, mutta sovelluksen yksinkertaisuuden vuoksi se ei juurikaan vaadi kielitaitoa. Sovelluksen sisällä on ostoja, joiden tekeminen ei ole pakollista peliä jatkaakseen. Sovelluksen voi ladata ilmaiseksi Android ja iOS käyttöjärjestelmille.

Triple A, SungLab

Ilmainen interaktiivinen visuaalinen sovellus, joka löytyy Android ja iOS käyttöjärjestelmille. Sovelluksessa saa muokattua näytöllä liikkuvaa efektiä (ks. kuva 7) monin eri tavoin muun muassa partikkeleiden määrää, kokoa ja pituutta säätämällä ja efektin liikettä voi muunnella koskettamalla näyttöä yhdellä tai useammalla sormella.



Kuva 7. Näyttökuvia Triple A -sovelluksesta.

Just Rain, Robysoft

Yksinkertainen, rauhoittava audiovisuaalinen sadesimulaattori, jossa animoitua sateen intensiivisyyttä säädellään sormea näytöllä liikuttamalla. 0,99 euron maksulla sovellukseen saa lisäominaisuuksia, kuten uniajastimen. Ladattavissa Android ja iOS käyttöjärjestelmille.

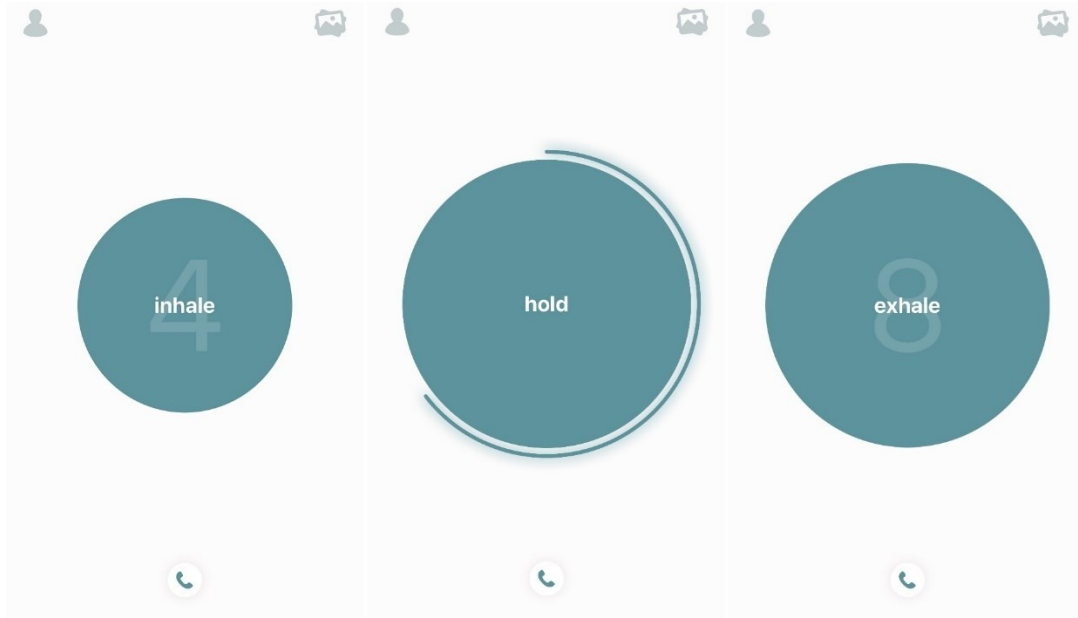
Deep Sleep Sounds, Slumber Group / Kitefaster

Sovellus tuottaa valkoista kohinaa ja äänimaisemia, jonka avulla voi rentoutua, nukahattaa tai sulkea pois ympäristön ääniä. Sovelluksessa on ilmaiseksi tarjolla 25 kappaleen laaja äänivalikoima erilaisten laitteiden äänistä aina luonnon ääniin ja muun muassa kissan kehräykseen. Ääniä pystyy toistamaan yhtäjaksoisesti maksimissaan kahdeksan tuntia, eikä näytön lukitseminen tai sovelluksesta poistuminen keskeytä toistoa. Laitteen kieliasetuksista riippuen sovelluksen saa suomenkieliseksi ja se on ilmaiseksi ladattavissa niin Android kuin iOS käyttöjärjestelmille. Maksusta sovellukseen saa lisää sisältöä ja enemmän yhtäjaksoista kuunteluaikaa.

Be Okay, Ana Luiza Carvalho Ferrer / Thiago Klein

Sovellus on kehitetty ahdistuksen ja paniikkikohtausten hallintaan rauhoittavan äänimaailman ja hengitystekniikan avulla. Sovellukseen saa lisättyä yhteystiedon, jolle voi helposti soittaa suoraan sovelluksesta nappia painamalla sekä omia kuvia, jotka tuovat

iloa itselle. Sovelluksen kalenteriin voi kirjata ahdistus- ja paniikkikohtauksia, jolloin voi muun muassa tunnistaa kohtauksia laukaisevia tekijöitä. Vaikka sovellus on englanninkielinen, ei kielitaitoa välttämättä tarvita sovelluksen yksinkertaisuuden vuoksi (ks. kuva 8). Saatavilla Android ja iOS käyttöjärjestelmille.



Kuva 8. Näyttökuvia Be Okay -sovelluksesta.

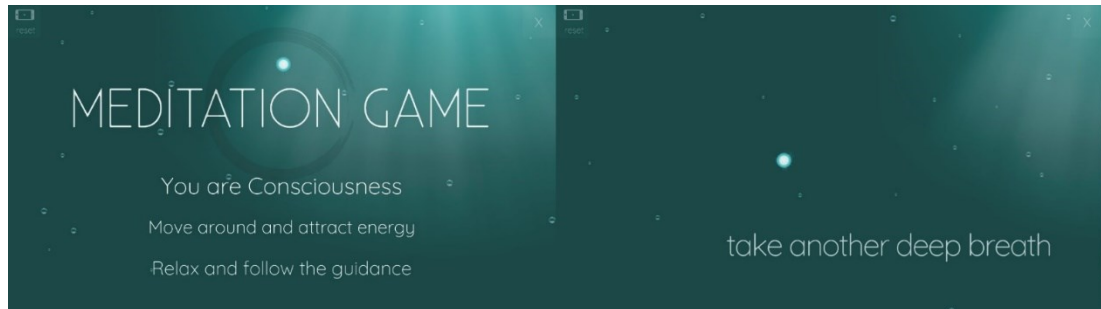
Breathly – Just Breathe, Matteo Mazzarolo

Sovellus on tarkoitettu rentoutumiseen erilaisten hengitystekniikoiden avulla ja sen voi ladata ilmaiseksi niin Android, kuin iOS käyttöjärjestelmälle. Sovellus on selkeä ja yksinkertainen ja hengitysharjoitukset tehdään laajenevaa ja supistuvaa palloa seuraamalla. Harjoitusten asetuksia saa muokattua omiin tarpeisiin sopivaksi, valitsemalla esimerkiksi puhelimen tärisevään eri harjoituksen vaiheissa tai ottamalla käyttöön äänen opastamaan hengityksessä. Hengitystekniikoita on valittavana viisi erilaista muun muassa energian lisäämiseksi tai hermoston rauhoittamiseksi sekä lisäksi voi säätää oman harjoituksen. Sovellus on englanninkielinen.

Meditation Game, Monkey Mind / Being

Peli tarjoaa kokemuksen, jonka kautta voi rentoutua ja tutustua helposti meditointiin uudella tavalla, jos paikallaan silmät kiinni hiljentymisen tuntuu haastavalta. Pelin tarkoituksena on puhelinta kallistelemalla liikuttaa valoa pienempien valojen lähelle, jolloin ne vetävät toisiaan puoleensa. Pelissä ei ole pisteitä eikä alkua tai loppua, vaan sitä voi jatkaa niin kauan kuin haluaa. Asetuksista voi valita erilaisia meditaatioita,

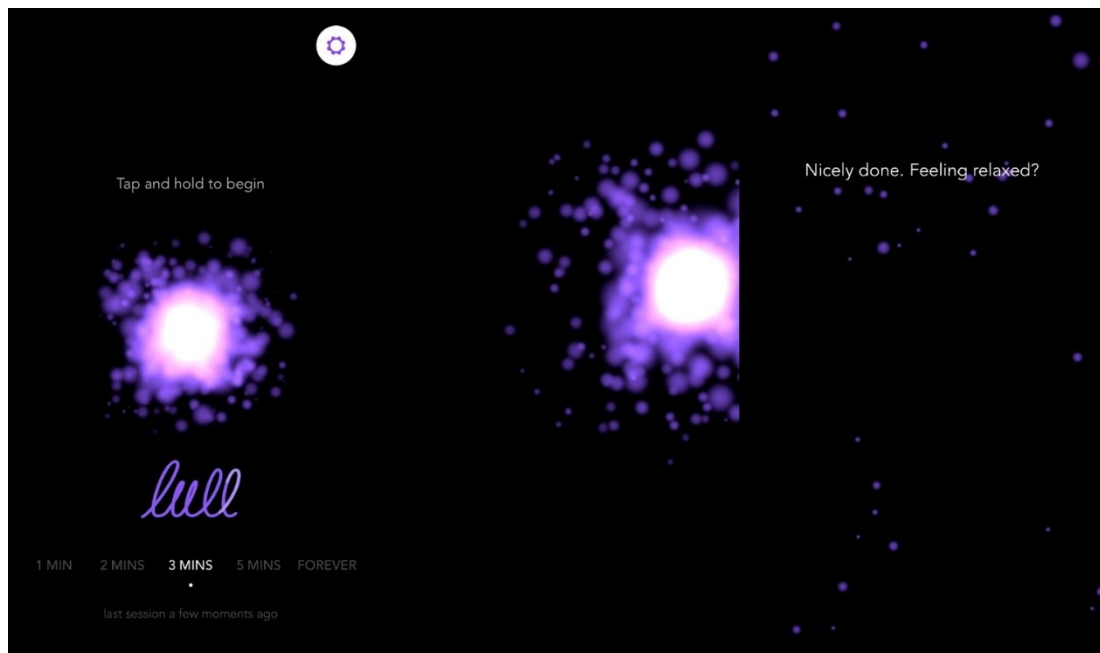
jotka käytännössä ovat erilaisia tekstejä pelin aikana, tai meditaation voi ottaa pois päältä, jolloin voi vain liikkua rauhallisessa ympäristössä rentoutuen. Sovellus on englanniksi ja meditaatioita seuratakseen tarvitsee englannin kielen taitoa (ks. kuva 9), mutta sovelluksesta saa rauhoittavan kokemuksen ilman kielitaitoaakin. Sovellus on ilmaiseksi ladattavissa Android ja iOS käyttöjärjestelmille.



Kuva 9. Näyttökuvia Meditation Game -sovelluksesta.

Lull – haptic meditation, Nish Singh

Ilmaiseksi, vain iOS käyttöjärjestelmälle ladattava mindfulness sovellus, joka tarjoaa rauhoittavan kokemuksen äänimaailmaa ja puhelimen haptista, eli värinäpalautetta hyödyntämällä. Tarkoituksena on rauhoittua räjäyttelemällä valopalloa, eikä siinä laskea räjäytysten määrää tai tasoja, sovelluksen visuaalinen idea havainnollistettu kuvassa 10. Palloa etsitään näytöltä sormea liikuttamalla ja seuraamalla puhelimen haptista palautetta; mitä lähemmäksi palloa menee, sitä enemmän puhelin tärisee. Ensimmäiset pallot näkyvät, mutta suurin osa palloista etsitään vain tuntoaistin avulla. Sovellus on englanniksi, mutta helppokäyttöisyyden vuoksi kielitaitoa ei ole välttämätön. Sovelluksesta saa täyden kokemuksen ilmaisversiolla, mutta rahalahjoituksella saa mm. lisää äänimaailmoja käyttöön. Lahjoituksen summan voi itse määrittellä ja puolet sovelluksen tuotoista luvataan lahjoittaa mielenterveystutkimukseen.



Kuva 10. Näyttökuvia Lull – haptic meditation -sovelluksesta.

Day One Journal, Automattic Inc

Suomenkielisenä saatavilla oleva ilmaiseksi ladattava päiväkirjasovellus. Päivittäisiin merkintöihin voi kirjoittaa sekä lisätä kuvia, paikkoja ja säätietoja. Omia merkintöjä voi tarkastella muun muassa helposti kalenterinäkymässä. Sovelluksessa on saatavilla myös valmiita pohjia, jotka voivat auttaa kirjoittamisen alkuun pääsemisessä. Merkintöihin voi lisätä tunnisteita, jotta tiettyyn aiheeseen liittyvät merkinnät löytyvät helpommin. Kirjoitetut merkinnät ovat kehittäjän tietosuojakäytäntöjen mukaan yksityisiä ja halutessaan sovelluksen voi suojata salasanalla tai sormenjäljellä. Sovellus on saatavilla suomenkielisenä Android ja iOS käyttöjärjestelmille. Maksullisella tilauksella saa lisää sisältöä, mutta ilmaisversionakin sovellus on todella kattava päiväkirjasovellus.

YouTube, Google LLC

Suosittu videosovellus, josta löytyy suuri määrä erilaisia videoita esimerkiksi tietoisuus ja rentoutumisharjoituksia sekä luontokävelyitä ja videoita kehoa rauhoittavaan venyttelyyn. Esimerkiksi hakusanalla ”mieli” sovellus ehdottaa MIELI Suomen Mielenterveys ry:n kanavaa, josta löytyy erilaisia soittolistoja muun muassa mindfulnessiin ja metsäkävelyihin liittyen. Mindfulness-soittolistalta löytyy yhdeksän erilaista suomeksi puhuttua harjoitusta sekä metsäkävely-soittolistalta kuusi erilaista Suomen luonnossa kuvattua videota eri vuodenaikoina. Hakusanalla ”rauhottava venyttely”

löytyy esimerkiksi käyttäjän Treenihetki nimimerkin videoita, joilla opastetaan kehoa rauhoittavia venytysliikkeitä selkeästi. Käytännössä sovelluksesta löytyy lähes aiheeseen kuin aiheeseen videoita erilaisilla suomen- ja englanninkielisillä hakusanoilla. Sovellus on ladattavana ilmaiseksi ja suomenkielisenä Android ja iOS -käyttöjärjestelmälle.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Sovelluksia kartoittaessa huomasi sovelluksien kirjon olevan hyvin laaja. Sovelluksia löytyi molemmista sovelluskaupoista lähes minkälaiseen käyttötarkoitukseen tahansa. Haaste sovellusten kartoittamisessa oli löytää monien satojen tuhansien joukosta juuri ne sovellukset, jotka täyttivät asetetut kriteerit. Esimerkkinä laajasta tarjonnasta ovat erilaiset liikuntaan ja liikkumistottumuksiin kehitetyt sovellukset. Muun muassa erilaisia joogasovelluksia löytyy sovelluskaupoista monia kymmeniä. Lähes kaikki testatuista sovelluksista kuitenkin osoittautuivat sellaisiksi, jotka olivat suunnattu joogasta valmiiksi kiinnostuneille ja siihen tutustuneille käyttäjille. Erilaisia liikunta-sovelluksia löytyy joogasta ja venyttelystä esimerkiksi lihaskunto- ja patikointireittisovelluksiin sekä askelmittareihin käyttäjän kiinnostuksesta riippuen. Lisäksi suurin osa liikuntaan liittyvistä sovelluksista sisälsi paljon yksityiskohtaista ja pitkää ohjeistusta, useimmiten englanniksi. Listaukseen päätyi kaksi liikuntaa tukevaa sovellusta, sillä näiden käytön aloittamisen koin olevan matalalla kynnyksellä, eikä näihin kahteen sovellukseen tarvitse mitään aikaisempaa liikuntakokemusta tai erityistä liikunnallisuutta.

Erilaisien ruokavalioiden noudattamisen tueksi löytyy myös paljon erilaisia sovelluksia. Ylivoimaisesti suurin osa sovelluskauppojen ruokaan liittyvistä sovelluksista oli erilaisia paastosovelluksia ja yksinkertaista sovellusta terveellisten ruokailutottumusten tueksi oli haastava löytää. Koekäytössä oli kolme erilaista ateriointiin liittyvää sovellusta. Näistä sovelluksista valikoitui vain aterioista halutulla aikavälillä muistuttava sovellus, sillä esimerkiksi ruokapäiväkirjan pitämisen aterioita kuvaamalla en uskonut tuovan lisäarvoa rentoutumisen ja palautumisen näkökulmasta.

Erilaisia mielialanseurantaan kehitettyjä sovelluksia löytyy monia. Koekäytössä oli muutamia mainitakseni Daylio ja DailyBean. Nämä sovellukset ovat päiväkirjoja yksinkertaisimmillaan, sillä käyttäjän tarvitsee vain valita muun muassa päivän aktiviteetit, paikat ja mieliala jne. Sovelluksia käytettiin noin kaksi viikkoa päivittäin, jotta niiden tarjoama hyöty saatiin selville. Kävi kuitenkin ilmi, ettei sovelluksien kehittämällä tilastoilla käyttäjänsä mielialasta tai siihen vaikuttavista tekijöistä ollut juurikaan tarjota mitään suoraa hyötyä rentoutumisen ja palautumisen näkökulmasta, joten nämä sovellukset jäivät lopullisesta listauksesta pois. Erilaisia päiväkirjasovelluksia on saatavilla paljon edellä mainituista helpoista valintasovelluksista aina kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittamiseen. Sovelluslistaukseen valikoitui helpokäyttöinen, suomeksi saatava päiväkirjasovellus sillä päiväkirjan kirjoittaminen voi olla hyvä rentoutumis- ja pysähtymiskeino sekä tapa koota ajatuksia esimerkiksi päivän päätteeksi monelle.

Yritys löytää luontoon liittyviä sovelluksia osoittautui haastavaksi. Koekäytössä oli erilaisia ulkoilusovelluksia, mutta nämä osoittautuivat lähinnä vaelluksiin ja patikointiin jo valmiiksi kiinnostuneille sopiviksi, eikä näin ollen juurikaan nimenomaisesti innostanut liikkumaan luontoon tai tuonut helposti saataville luonnon rentouttavaa hyötyä. Valitettavasti luonnon rentouttavaa hyötyä tarjosi vain yksi löydetty sovellus, Walk In Finland, jossa tarjottiin erilaisia virtuaalisia ”kävelyitä” suomen luonnossa. Sovellus osoittautui kuitenkin todella suppeaksi, sillä erilaisia kävelyitä oli vain muutama ja jokaisen kävelyn pystyi katsomaan vain kerran ilman maksua. Tästä syystä listaukseen valikoitui YouTube -sovellus, josta on ilmaiseksi löydettävissä helposti paljon erilaista rentouttavaa videomateriaalia luonnosta.

Hakusanalla ”rentouttava” sovelluskaupoista löytyy monia kymmeniä erilaisia rentoutumiseen kehitettyjä sovelluksia. Haaste valinnassa oli se, minkä kukakin käyttäjä kokee rentouttavana. Siinä missä yksi käyttäjä voi kokea erilaiset äänet aisteja kuormittavana, voi toinen taas rentoutua niihin keskittyessään. Tästä syystä erilaisia rentoutukseen kehitettyjä sovelluksia listaukseen kertyi erilaisia ääniä tuottavista sovelluksista toiminnallisiin sovelluksiin sekä peleihin. Kohderyhmän huomioiden rentoutumisen ja palautumisen näkökulmasta erilaiset pelit voivat olla toimiva ratkaisu, jossa kuitenkin ongelmaksi voi muodostua peliin liiallinen uppoutuminen. Tästä syystä sovelluksen tulisi olla tarpeeksi mielenkiintoinen, jotta käyttäjä avaa sovelluksen, mutta kuitenkin sellainen, jonka käyttöä ei tee mieli jatkaa esimerkiksi puolta tuntia

enempää. Sovelluskaupoista löytyy erilaisia pelejä, joiden voisi ajatella toimivan tässä tarkoituksessa. Tällaisia sovelluksia on esimerkiksi erilaiset palapeli- tai värityssovellukset. Koekäytössä oli sovellus, joka yhdisti värittämisen ja päiväkirjan. Lake: Colouring Books & Journal -sovelluksessa pystyy pitämään mielialoista päiväkirjaa värityskuvien avulla. Koekäytössä koin sovelluksen olevan hyödyllinen pysähtymisessä, sillä käyttäjä valitsee luettelosta itseään kuvaavat päivän mielialat ja sovellus kokoaa näistä väripaletin, jolla väritetään päivän kuva. Sovellus karsiutui kuitenkin muun muassa siitä syystä, että oli saatavilla vain iOS -käyttöjärjestelmälle ja tarjosi melko lapsekkaita kuvia väritettäväksi.

Oikeanlaisen hengityksen on todettu tasapainottavan autonomista hermostoa, joka ohjaa kehotuntemuksia esimerkiksi stressin ja ahdistuksen ilmetessä. Erilaisilla hengitysharjoituksilla voi viestittää hermostolle rauhoittumista, jolloin verenpaine laskee ja sydämen sykeväli nousee. (Peltoniemi & Stammeier 2020.) Sovelluslistaukseen valikoitui kaksi erilaista hengitysovellusta teknisen rentoutumisen tukemiseen. Toinen sovelluksista on helppokäyttöinen ja heti käyttövalmis sovelluksen avatessa. Toinen sovelluksista taas tarjoaa muutamia erilaisia hengitystekniikoita erilaisiin tilanteisiin ja vaatii hieman enemmän englannin kielen taitoa.

Myös erilaisissa testatuissa meditaatio-sovelluksissa oli paljon saatavilla hengitysharjoituksia, mutta näiden sovellusten muu sisältö oli melko vaikeaselkoista ja lisäksi vaati käyttäjältään erityistä mielenkiintoa meditointia kohtaan. Kohderyhmän huomioiden ottaen erilaiset meditaatiot voivat osoittautua haastaviksi, sillä vaativat paikallaan oloa ja tietoisista keskittymistä ja hiljentymistä. Tästä syystä suurin osa koekäytössä olleista meditaatio-sovelluksista karsiutuivat pois. Sovelluslistaukseen valikoitui kuitenkin kaksi meditaatioon suuntautunutta sovellusta, sillä näissä kahdessa on mukana rauhoittava tekeminen, johon voi keskittyä ja tätä kautta rentoutua. Meditation Game -sovellus tarjoaa rauhallisen ja rentouttavan kokemuksen puhelinta kallistelemalla sekä Lull -sovellus käyttää hyödyksi käyttäjän tuntoaistia.

Erilaisia näköaistin kautta rauhoittavia sovelluksia löytyi paljon. Listaukseen valittu Triple A -sovellus valikoitui muiden joukosta helppokäyttöisyytensä sekä saatavuutensa vuoksi. Erityisesti tällaisia aistisovelluksia tuntui löytyvän iOS-käyttöjärjestelmälle helpommin sekä sovellukset iOS:lle tuntuivat laadukkaammilta. Esimerkiksi

vain App Storesta saatavilla oleva sovellus HFHS Particles on Triple A:n kaltainen, audiovisuaalinen interaktiivinen aistisovellus, joka on niminomaan autismikirjon henkilöille kehitetty. Lull- haptic meditation -sovelluksen kaltaisia, puhelimen haptista palautetta hyödyntäviä, rauhoittavia sovelluksia ei Android -käyttöjärjestelmälle löytynyt, kun taas App Storesta löytyi useampikin. Tällaisia sovelluksia olivat muun muassa Thrum – haptic meditation sekä Tappy: Self Care Fidgeter. Erityisesti jälkimmäinen voisi monelle olla hyödyllinen rentoutussovellus, mutta listauksesta se karsiutui pois lapsekkuuden vuoksi.

Myös Sorting therapy- sovellus on saatavilla vain App Storesta. Tämä sovellus jäi kuitenkin listaukselle omakohtaisen kokemuksen vuoksi, jossa neurokirjolla olevalle henkilölle on kuormituksen purkamiseen tarjottu sovellus käyttöön ja huomattu rauhoittuminen sovellusta käyttäessä. Tämän käytännön onnistumisen myötä listalle etsittiin myös toinen värien järjestelysovellus, I Love Hue, joka on saatavilla molemmille käyttöjärjestelmille.

Sovelluksille asetettujen kriteerien lisäksi halusin kiinnittää huomiota sovellusten tietosuojiin, sovelluksen pyytämiin lupiin sekä sovelluksen esittämien tietojen paikkansa pitävyyteen. Epäselvät tietosuojaselosteet, sekä epämääräiset sovellukset, jotka vaativat pääsyn esimerkiksi puhelimen kuvatiedostoihin ilman selkeää syytä karsiutuivat pois valintoja tehdessä.

Erilaisten unta ja unirytmia seuraavien sovellusten koekäytössä ja arvioinnissa käytin apuna älykelloa, josta löytyy unta mittaava ominaisuus. Sovelluslistaukseen valikoitui Sleep Cycle – Sleep Tracker, sen perusteella, että sovelluksen tiedot nukahtamis- ja heräämisajasta täsmäsivät parhaiten kellon antamien tietojen perusteella. Siinä missä ranteessa oleva kello tunnistaa nukahtamisen ja heräämisen sykevälivaihteluista, sovellus päätteli tätä mikrofonialueella käyttämällä. Sykevälivaihtelu kertoo palautumisen tasosta ja tätä ei valitettavasti pysty puhelimesta mittaamaan, mutta jo kerätty tieto oman unen määrästä sekä säännöllisyydestä sovelluksen avulla varmasti auttaa palautumisen tukemisessa. Juuri unen ja unirytmiiin liittyvissä sovelluksissa törmäsin myös eniten väitteisiin, jotka perustuivat valheisiin. Eräessä unta mittaavassa sovelluksessa muun muassa aamuisin sovellus halusi mitata käyttäjänsä sykkeen vain puhelimen kameran päälle sormen asettamalla.

Mobiilisovellusten laajassa kirjossa on se hienous, että jokainen varmasti löytää itselleen ja omaa mielenkiintoa ja rentoutumistapaa vastaavan sovelluksen. Sovelluksia löytyy lähes minkälaisista kategorioista vain esimerkiksi palapelin kokoamisesta aina savitöiden virtuaaliseen valamiseen ja hedelmien kuorimiseen. Erilaisia erityisesti rentoutumiseen kehitettyjä sovelluksia löytyy sovelluskaupoista valtava määrä, ja tässä opinnäytetyössä esiteltyt sovellukset ovat vain pieni otanta erilaisista rentoutumista ja palautumista tukevista sovelluksista, jotka voivat tukea nimenomaan neuropsykiatrisista häiriöistä oireilevien henkilöiden arjessa.

6 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli löytää kohderyhmälle sopivia rentoutumista ja palautumista tukevia sovelluksia. Sovelluskauppojen kirjava tarjonta tuli minulle yllätyksenä, vaikka olenkin erilaisten sovellusten päivittäinen ja aktiivinen käyttäjä. Ja kukapa ei olisi, nykyaikana lähes jokaiselta löytyy älypuhelin, johon on helppo ladata matalalla kynnyksellä erilaisia sovelluksia. Sovelluksia löytyy aina sosiaalisesta mediasta arjen helpottajiin esimerkiksi muistutusten keinoin sekä peleihin. Mielenkiintoisiin peleihin on helppo uppoutua pitkiksikin ajoiksi. Minua on kiinnostanut jo pitkään päivittäisen teknologian hyödyntäminen arjessa. Siinä missä esimerkiksi sosiaalisen median on pitkään nähty toimivan haittaavana tekijänä, olen ajatellut, että oikealla käytöllä se on helppo valjastaa toimivaksi työkaluksi. Ja näin esimerkiksi sosiaalisen median kohdalla on herättykin, esimerkiksi moni työssään sosiaalialalla käyttää sosiaalista mediaa esimerkiksi asiakkaiden tavoittamiseksi.

Muun muassa tästä syystä innostuin opinnäytetyön aiheesta, kun sitä minulle tarjottiin. Erilaiset mobiilisovellukset ovat varmasti jokaiselle tuttuja, mutta minkälaisia sovelluksia voisin löytää kohderyhmän arkeen? Mielestäni onnistuin sovellusten kartoittamisessa kriteerien mukaisesti. Kartoitus ei ollut helppo, sillä sovelluskaupoista saata- vat sovellukset monesti osoittautuivat melko monimutkaisiksi ja vaikeaselkoiseksi.

Muun muassa pitkien ohjeiden tai muuten monimutkaisten sovellusten päivittäinen käyttö kohderyhmän arjessa en uskoisi olevan rentouttava kokemus.

Sovellusten rajaaminen oli minulle haastavaa. Löysin monta hyvää sovellusta, jotka olivat kehitettyjä nimenomaan opinnäytetyön kohderyhmälle, mutta eivät vastanneet kriteerejäni tai olivat kehitetty muuhun kuin rentoutumiseen. Kartoituksen aikana huomasin myös, että nimenomaan neuropsykiatriset häiriöt huomioiden kehitetyt sovellukset ovat useimmiten suunnattu lapsille tai nuorille, joka mielestäni onkin yksi huomion arvoinen löydös. Suoraan kohderyhmän aikuisille tarkoitettuja sovelluksia en löytänyt juurikaan, vaan minun tuli käyttää ja testata useita kymmeniä sovelluksia ja arvioida kriittisesti niiden käytettävyys kohderyhmälle. On mielenkiintoista nähdä, kuinka tulevaisuudessa testiryhmä suhtautuu löydettyihin sovelluksiin.

Itselleni asetettu aikataulu opinnäytetyön tekemiselle oli kunnianhimoinen, enkä onnistunut pitämään itselleni asettamaani aikataulua. Aikataulun myöhästymiseen vaikutti suuresti minut yllättänyt suuri sovellusten kirjo. Sovellusten kartoittamiseen meni aikaa enemmän kuin olin suunnitellut, sillä uusia potentiaalisia sovelluksia tuli eteeni aina kun avasin puhelimeni sovelluskaupan ja sovellusten lataamisen päättäminen oli tästä syystä haastavaa. Lisäksi kirjoittaminen ei ole vahvinta osaamistani, joten kirjallisen tuotoksen työstäminen on ollut pitkä prosessi.

LÄHTEET

ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologisen yhdistys ry:n, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2019. Viitattu 30.12.2021. <https://www.kaypahoito.fi>

Autismiliiton www-sivut n.d. Viitattu 28.12.2021. <https://www.autismiliitto.fi/>

Euroopan komissio 2014. Vihreä kirja terveysalan mobiilisovelluksista ("mHealth"). Viitattu 20.3.2022. [https://ec.europa.eu/transparency/documents-register/detail?ref=COM\(2014\)219&lang=fi](https://ec.europa.eu/transparency/documents-register/detail?ref=COM(2014)219&lang=fi)

Forssan Lehti. 2016. Tekeminen ja oleminen sopusointuun. Viitattu 19.3.2022. <https://www.forssanlehti.fi/lounais-hame/tekeminen-ja-oleminen-sopusointuun-6219>

Helsingin yliopistollisen sairaalan www-sivut 2021. Viitattu 28.12.2021. <https://www.hus.fi/>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.

Holopainen, A. 2015. Mobiiliteknologia ja terveyssovellukset, mitä ne ovat? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 20.3.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/13/duo12334>

Huttunen, M. & Socada, L. 2019. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 30.12.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00353>

Korkeila, J., Leppämäki, S., Niemelä, A. & Virta, M. 2011. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD). Teoksessa K. Juva, C. Hublin, H. Kalska, J. Korkeila, M. Sainio, P. Tani & R. Vataja (toim.) Kliininen neuropsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 206–215.

Korkeila, J. & Tani, P. 2005. Tarkkaavuushäiriö aikuisiässä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 30.12.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo94750>

Manka, M-L. 2015. Stressikirja: mistä virtaa?. Helsinki: Talentum.

Metsäniemi, P. 2020. Potilaani käyttää terveysäppiä – pitääkö minun kiinnostua? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 20.3.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2020/17/duo15750>

MIELI Suomen Mielenterveys ry:n www-sivut. 2021. Viitattu 19.3.2022. <https://mieli.fi/>

Nuoramo, S. & Tuovinen, M. 2021. Palautuminen tapahtuu pääasiassa unen aikana. Puhti Lab Oy. Viitattu 19.3.2022. <https://www.puhti.fi/tietopaketit/palautuminen/>

Palautumis- ja rentoutuskeskus Kehran www-sivut. n.d. Viitattu 19.3.2022.
<https://www.rentoutuskeskuskehra.fi/palautumispiirakka/>

Parikka, J., Halonen-Malliarakis, N. & Puustjärvi, A. 2020. Vaikeudesta voimaksi: neuropsykiatriset häiriöt ja niiden huomioiminen koulussa. 4. uud. p. Helsinki: Finn Lecura

Peltoniemi, T. & Stammeier, J. 2020. Tärkein aivohermosi saattaa olla avain kehosi ja mielesi terveyteen. Viitattu 23.4.2022. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/12/12/tarkein-aivohermosi-on-avain-kehosi-ja-mielesi-terveyteen-voit-herattaa-sen-jo>

Prevenia Health Oy:n www-sivut. 2017. Viitattu 19.3.2022. <https://prevenia.fi/palautumisen-6-osa-alueetta/>

Rintahaka, P. 2007a. Nuorten neuropsykiatriset häiriöt – ADHD, Aspergerin oireyhtymä ja unihäiriöt. Duodecim. Viitattu 28.12.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo96234.pdf>

Rintahaka, P. 2007b. Touretten oireyhtymä ja muut nykimishäiriöt. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Viitattu 28.12.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2007/10/duo96486>

Rintahaka, P. 2011. Muut kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt. Teoksessa K. Juva, C. Hublin, H. Kalska, J. Korkeila, M. Sainio, P. Tani & R. Vataja (toim.) Kliininen neuropsykiaatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 225–234.

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2021. Viitattu 6.1.2022.
<https://www.samk.fi/tyoelama-ja-tutkimus/hankkeet/?RepoProject=61150782>

Schermann, H., Ankory, R., Shlaifer, A., Dolkart, O., Rotman, D., Yoffe, V., Karakis, I. & Chechik, O. 2019. Lower risk of stress fractures in young adults with ADHD under chronic treatment with methylphenidate. Elsevier. Viitattu 31.12.2021.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S8756328218303636>

Steinberg, T., Harush, A., Barnea, M., Dar, R., Piacentini, J., Woods, D., Shmuel-Baruch, S. & Apter, A. 2013. Tic-related cognition, sensory phenomena, and anxiety in children and adolescents with Tourette syndrome. Elsevier. Viitattu 31.12.2021.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0010440X12002684>

Tampereen kaupungin www-sivut 2020. Viitattu 28.12.2021. <https://www.tampere.fi/>

Tani, P., Nieminen-von Wendt, T., Lindberg, N. & von Wendt, L. 2004. Aspergerin oireyhtymä aikuisiässä. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Viitattu 28.12.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo94165>

Tani, P., Grönfors, S. & Timonen, T. 2011. Aspergerin oireyhtymä ja autismin kirjo. Teoksessa K. Juva, C. Hublin, H. Kalska, J. Korkeila, M. Sainio, P. Tani & R. Vataja (toim.) Kliininen neuropsykiaatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 216–224.

Terveyskylän www-sivut. 2018. Viitattu 19.3.2022. <https://www.terveyskyla.fi/>

Tuomi, S., Kunnela, A. & Latvala, E. 2022. Kirjallisuuskatsaukset. Opinnäytetyön ohjaajan opas. Viitattu 16.4.2022. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/kirjallisuuskatsaukset/>

Työterveyslaitoksen www-sivut n.d. Viitattu 19.3.2022. <https://www.ttl.fi/>

Vataja, R. 2011. Neuropsykiatrista anatomiaa ja patofysiologiaa. Teoksessa K. Juva, C. Hublin, H. Kalska, J. Korkeila, M. Sainio, P. Tani & R. Vataja (toim.) Kliininen neuropsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 38–43.

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä – ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 16.4.2021. <https://www.e-library.com/book/9789523701236>

Vuori, J. 2022. Yleiset analyysitavat. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 18.4.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/>

White, S., Oswald, O., Ollendick, T. & Scahill, L. 2009. Anxiety in children and adolescents with autism spectrum disorders. Elsevier. Viitattu 31.12.2021. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S027273580900004X>

Åberg, L. 2021. Tic-oireet, nykimishäiriöt ja Touretten oireyhtymä. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 28.12.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00524/tic-oireet-nykimishairiot-ja-touretten-oireyhtyma>