

GASEL-hanke otti ikääntyneet ihmiset mukaan suunnittelemaan hyvinvointisovellusta

Ikääntymisen haasteita on mahdollista ratkaista teknologiaa hyödyntämällä. Näin uskotaan kansainvälisessä Oulun yliopiston ja Oulun Diakonissalaitoksen toteuttamassa GASEL-hankkeessa.

Kaksivuotinen GASEL-hanke (2014-2015) on Tekesin rahoittama. Hankkeen päätoteuttajat Oulun yliopisto ja Oulun Diakonissalaitos toimivat yhteistyössä pohjoissuomalaisen ja kansainvälisten kumppaneiden kanssa tavoitteenaan määritellä ikääntyneille ihmisille suunnattu hyvinvointipalvelukokonaisuus, jolla voidaan ehkäistä heidän syrjäytymistään ja edistää heidän hyvinvointiaan.

Hankkeessa suunnitellaan uudenlaista, erityisesti informaatioteknologiaa hyödyntävää etäpalvelua yli 65-vuotiaiden hyvinvoinnin ja liikkumisen tukemiseen. Palvelua kehitetään tiiviissä yhteistyössä ikääntyneiden kansalaisten kanssa ja heitä on kutsuttu mukaan mm. testaustyöpajoihin. Ikääntyneiltä kerätään myös tietoa hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä laajalla kyselyllä.

Ajalle tyypillisesti erilaisia jokapäiväisiä palveluita pyritään tarjoamaan sähköisesti yhä enenevässä määrin. Palveluiden käyttäjinä ikääntyneet ihmiset muodostavat huomattavan käyttäjäryhmän. On kiinnostavaa tietää, mitä sähköisiä palveluita he käyttävät, mitä palveluita he tarvitsevat ja millaiset valmiudet heillä on käyttää näitä palveluita. Tällaisella tiedolla on merkitystä suunniteltaessa ikääntyneille suunnattua ja yksittäisen käyttäjän tarpeisiin suunniteltua hyvinvointipalvelua. 65 vuoden rajapyykin ylittää joka vuosi teknologiavalmiuksiltaan etevämpi ikäluokka. Suunnittelussa tuleekin olla katse hieman tulevaisuuteen. Suunnittelussa huomioidaan mm. ikääntyneiden informaatiokäyttäytymisen, ikääntyneiden tarpeet ja palvelujen käytön edellytykset sekä hyvinvointiin vaikuttavat tekijät. Selvästi on olemassa tarve ikääntyneitä ihmisiä motivoivalle ja heille merkitykselliselle palvelulle.

Testaaminen on ikääntyneiden osallistamista

GASEL-hankkeen olennainen osa on testata erilaisia teknologiasovelluksia ja palveluita ikääntyneiden kanssa. Testauksilla halutaan selvittää muun muassa kokevatko ikääntyneet nämä ratkaisut hyödyllisinä ja helppokäyttöisinä. Testauksia toteutetaan hankkeessa eri tavoin. Esimerkiksi on järjestetty iltapäivän mittaisia työpajoja, joissa kymmenkunta ikääntynyttä on kokoontunut testaamaan tablettitietokoneella erilaisia hyvinvointiin liittyviä sovelluksia, kuten muistipelejä, liikunnan tai ravinnon kirjaamiseen suunniteltuja tai mielen hyvinvointia tukevia sovelluksia. Lisäksi osa sovelluksista on ollut pidempiä aikoja henkilöiden käytössä kotioloissa tai osana kuntoutusta. Testattavana on ollut erilaisia kotona asumisen turvallisuuteen ja kognitiiviseen etäkuntoutukseen liittyviä sovelluksia. Lisäksi hankkeessa toteutettiin laaja ikääntyneille suunnattu kysely, johon vastasi yli 900 Oulun alueella asuvaa yli 65-vuotiaita. Kyselystä saatavaa tietoa käytetään ikääntyneiden hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden tunnistamiseen ja suunniteltavan teknologian pohjana.

Hankkeessa tehdyissä opinnäytetöissä on todettu esimerkiksi, että ikääntyneille suunnattuna liikuntaan liittyviä mobiileja sovelluksia ei ole juurikaan tarjolla. Yleisesti käytössä olevat

Ajalle tyypillisesti erilaisia jokapäiväisiä palveluita pyritään tarjoamaan sähköisesti yhä enenevässä määrin. Palveluiden käyttäjinä ikääntyneet ihmiset muodostavat huomattavan käyttäjäryhmän.

sovellukset eivät huomio ikääntymisen mukanaan tuomia teknologian käyttöön vaikuttavia muutoksia esimerkiksi näkökyvyssä, muistissa tai päättelyssä. Käytännössä ongelmia voivat tuottaa esimerkiksi tekstin ja kuvien pieni koko, kirkkauden ja kontrastin säätömahdollisuuksien puuttuminen, käyttöliittymän logiikan puuttuminen ja ikääntyneille vieraat mielikuvat, ja ääni- tai tuntoaistiin perustuvan palautteen puuttuminen.

Liikuntaan ja ravintoon liittyvä tieto kiinnostaa

Liikuntaan ja ravintoon liittyvät asiat ovat nousseet testaustyöpajoissa ikääntyneitä kiinnostaviksi osa-alueiksi. Eri-

laiset mobiilisovellukset koetaan mahdollisena apuvälineenä näiden asioiden seuraamiseen ja niihin liittyvän tiedon hakemiseen.

GASEL-tutkimuksen mukaan valtaosa ikääntyneistä ihmisistä liikkuu ulkona säännöllisesti ja puolet liikkuu päivittäin yli kaksi tuntia. GASEL-hankeen testaustilaisuuksissakin on huomioitu, että valtaosa niihin osallistuneista on ollut toimeliaita ja jopa kiireisiä. Tosin kyselytutkimuksessa laiskuus raportoitiin tyypillisesti liikkumista rajoittavana tekijänä sairauden tai vamman lisäksi. Palvelua suunniteltaessa on huomioitava erityisesti ne, jotka eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi. Tarkoituksena on tutkia, eroavatko he runsaammin liikkuvista liikuntaa rajoittavien

tekijöiden suhteen, liikuntaan liittyvän tiedon tarpeen ja käyttämisen suhteen ja esimerkiksi liikuntamittareiden käytön suhteen.

Liikkumisen lisäksi ikääntyneiden ravitsemukseen liittyvät tekijät ovat nousseet esiin, ja niiden suhdetta mm. kaatumisiin ja kaatumisen riskiin tutkitaan. Tavoitteena on, että suunniteltava palvelu voisi tarjota erilaisessa elämäntilanteessa tai riskissä olevalle henkilölle suunnattua tukea ja tietoa. ●

Lisätietoja

Hankkeen johtaja professori Raija Korpelainen, Oulun yliopisto, Oulun Diakoniasalaitos (raija.korpelainen@odl.fi)

Hankkeen www-sivut www.oulu.fi/gasel

