

RAPORTTISARJA

raportti 9



YLIOPPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

YTHS

MOBIILITERVEYSVALMENNUS

Kimmo Kääriä

2013



Y · T · H · S
YLIOPPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

YTHS MOBIILITERVEYSVALMENNUS

LOPPURAPORTTI

15.2.2013

KIMMO KÄÄRIÄ

Sisällys

1. Hankkeen taustaa	4
2. Yhteenveto tavoitteiden toteutumisesta.....	5
3. Terveysvalmennuspalvelun kokeilu.....	5
3.1 Hankkeen käynnistäminen.....	5
3.2 Osallistujien haku.....	5
3.2.1 Hakumenetelmä.....	5
3.2.2 Hakijoiden terveydentila.....	7
3.3 Palvelun aktivointi	9
3.4 Valmennus.....	9
4. Palaute kokeilusta.....	10
4.1 Palvelun aktivointi	10
4.2 Valmennuksen keskeyttäneet opiskelijat.....	11
4.3 Valmennuksen suorittaneet opiskelijat	11
4.4 Valmentajat.....	12
5. Yhteenveto ja johtopäätökset.....	13
6. Liitteet.....	15
Liite 1: Ennakkohaun markkinointiviesti	15
Liite 2: Kokeilun www-sivun opiskelijahakuteksti.....	15
Liite 3: Haun ehdot	16
Liite 4: Suostumus tutkimukseen	16
Liite 5: Puhelinmallirajaukset	17
Liite 6: Taustakysely kokeiluun hakemisen yhteydessä	17
Liite 7: Sähköpostiviesti mukaan valituille	18

1. HANKKEEN TAUSTAA

Syksyllä 2011 YTHS käynnisti hankkeen työnimellä ”Mobiiliterveysvalmennus”, jonka keskeisenä tavoitteena oli testata, kokeilla ja kehittää matkapuhelimella käytettävän ohjelmiston hyödyntämistä terveystalvannuksessa.

Hankkeessa luotiin mobiili-terveystalvotiopalvelu, jonka avulla opiskelija voi seurata ja parantaa omia elintapojaan. Opiskelijat hyödynsivät Nokia Wellmate -palvelua kerätäkseen dataa valitsemistaan elämäntapamuuttujista, mm. ravinto, liikunta, paino, uni, tupakointi ja alkoholinkäyttö. Tämän pohjalta opiskelija pystyi tekemään parempia valintoja ja muuttamaan terveystalvotiäytymistään.

Itsenäisen terveystalvotiäytymisen seuraamisen ja muutoksen lisäksi hankkeessa kokeiltiin yhteistyömallia, jossa terveydenhoidon ammattilainen valmensi opiskelijaa etänä. Tarkoituksena oli, että kun valmentajalla on käsitys opiskelijan terveystalvotiäytymisestä ja näkymä hänen Wellmate:ssa ylläpidettyihin terveystietoihin, voi hän auttaa opiskelijaa asettamaan itselleen hyviä terveystalvotiäytymistä ja luomaan itselleen keinoja saavuttaakseen nämä tavoitteet. Tavoitteena oli kokeilla miten kansalainen ja terveydenhoidon ammattilainen voivat sähköisesti tehdä yhteistyötä terveystalvotiäytymisessä.

Hankkeen tavoitteina oli:

1. Suunnitella ja toimeenpanna terveystalvannuspalvelu, jossa hyödynnetään mobiilia terveystalvotiäytymisen seurantalvotiäytymistä (Wellmate, WM) ja etävalmennusta (Telephone-based Wellness Coaching Service, TWC).
2. Luoda prosessi, jolla tällainen palvelu toimeenpannaan sisältäen tietojärjestelmien rajapintojen määrittely, valmennettavien haku ja valinta sekä valmennusjakson aloittaminen, läpivienti ja lopetus.
3. Saada alustavia tuloksia siitä, miten mobiiliterveystalvotiäytymistä ja etävalmennuksen yhdistelmä vaikuttaa käyttäjien motivaatioon tehdä positiivisia elämäntapamuutoksia.
4. Motivoida ja kannustaa osallistuvia käyttäjiä tekemään pysyviä positiivisia elämäntapamuutoksia, ja näin ylläpitää tai parantaa heidän opiskelukykyään.
5. Määrittellä etävalmennusprosessi, jotta sitä voidaan jatkossa toteuttaa terveystalvotiäytymistä tuottajan (tässä YTHS) oman henkilöstön toimesta.

Osapuolina hankkeessa olivat YTHS (käyttäjärühmä), Nokia (matkapuhelinsovelluksen tuottaja), Mawell Care (valmennuksen tuottaja), Medixine (valmennusportaalin tuottaja), ja Sitra (rahoittaja).

YTHS:n edustajina hankkeessa olivat:

- Kristina Kunttu, Yhteisöterveyden ylläkäri
- Markku Kanerva, Johtajaylläkäri
- Hanna Kari, Terveystalvotiäytymistä päällikkö
- Sauli Kleemola, Tietohallintopäällikkö
- Kimmo Käriä, Kehittämispäällikkö

2. YHTEENVETO TAVOITTEIDEN TOTEUTUMISESTA

Kokeilun tavoitteet toteutuivat seuraavasti:

1. Suunnitella ja toimeenpanna terveysvalmennuspalvelu, jossa hyödynnetään mobiilia terveyskäyttäytymisen seurantapalvelua (Wellmate, WM) ja etävalmennusta (Telephone-based Wellness Coaching Service, TWC).

Kokeilussa suunniteltiin ja toimeenpantiin kuvatonlainen terveysvalmennuspalvelu. Toteutetun terveysvalmennuspalvelun suunnittelu ja toteutus on kuvattu tämän raportin luvussa 3.

2. Luoda prosessi, jolla tällainen palvelu toimeenpannaan sisältäen tietojärjestelmien rajapintojen määrittely, valmennettavien haku ja valinta sekä valmennusjakson aloittaminen, läpivienti ja lopetus.

Kokeilussa luotiin kuvatonlainen prosessi. Tämä palvelun toimeenpanoprosessi on dokumentoitu luvussa 3 ja liitteissä 1-7.

3. Saada alustavia tuloksia siitä miten mobiiliterveystaltiopalvelu ja etävalmennuksen yhdistelmä vaikuttaa käyttäjien motivaatioon tehdä positiivisia elämäntapamuutoksia.

Kokeilusta saadut alustavat tulokset on kuvattu luvussa 4.

4. Motivoida ja kannustaa osallistuvia käyttäjiä tekemään pysyviä positiivisia elämäntapamuutoksia, ja näin ylläpitää tai parantaa heidän opiskelukykyään.

Tätä tavoitetta toteutettiin kokeilun aikaisessa valmennuksessa. Valmennettujen palautetta on koottu lukuun 4.

5. Määritellä etävalmennusprosessi, jotta sitä voidaan jatkossa toteuttaa terveyspalvelujen tuottajan (tässä YTHS) oman henkilöstön toimesta.

Kokeilussa määriteltiin kuvatonlainen etävalmennusprosessi ja se on dokumentoitu luvuissa 3.3 ja 3.4.

3. TERVEYSVALMENNUSPALVELUN KOKEILU

3.1 Hankkeen käynnistäminen

Hanketta varten tuli hakea tutkimuslupaa eettiseltä toimikunnalta. Tämä osoittautui suunniteltua huomattavasti pidemmäksi prosessiksi ja hankkeen tutkimussuunnitelma hyväksyttiin lopulta Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin eettisessä toimikunnassa 30.8.2011. Hanke käynnistettiin Sitra rahoitussopimuksen allekirjoituksella 31.10.2011.

3.2 Osallistujien haku

3.2.1 Hakumenetelmä

Kokeiluun haettiin opiskelijaosallistujia useita YTHS viestintäkanavia hyödyntäen. Joulukuussa 2011 opiskelijoille mahdollistettiin ennakoilmoittautuminen kokeiluun osallistumiseen. Viestintäkanavina tässä käytettiin sekä YTHS www-sivustoa että sen

Facebook-kanavaa. Reilu 200 opiskelijaa antoi tässä yhteydessä sähköpostiosoitteensa, jotta heille voitaisiin tiedottaa, kun kokeilun haku aukeaa. Ennakoilmoittautumisvaiheessa ei viestitty vielä siitä, että kokeilu tulisi rajoittumaan vain tiettyihin puhelinmalleihin. Ennakkohaun markkinointiviesti on liitteenä 1.

Varsinainen haku päästiin avaamaan loppukevästä 2012 (hakusivun teksti liitteessä 2). Haun avaaminen viivästy, sillä Wellmate-sovellus siirtyi keväällä beta-versiosta uudistettuun tuotantoversioon ja kokeilu päätettiin tehdä suoraan tuotantoversiolla. Opiskelijahaun näkökulmasta loppukevät oli hankala aika, sillä opinnot olivat joiltain osin jo kevätlukukauden osalta jo päättyneet eikä loppukevät ole ehkä muutenkaan houkuttelevin ajankohta ryhtyä tekemään elämäntapaparannuksia. Tässä vaiheessa mukaan haki 56 opiskelijaa. Hakuaikaa päätettiin jatkaa 15.8.2012 asti ja hankkeen päättymisajankohtaa siirrettiin alkuperäisestä 30.6.2012 loppusyksylle, 30.11.2012 asti. Kokeiluun haki lopulta 71 opiskelijaa. Hakulomakkeen ensimmäinen osa koski haun ehtoja ja ne on esitetty liitteissä 3 ja 4. Hyväksytyään nämä ehdot hakija ohjautui sivulle, jossa esitettiin puhelinrajaukset (puhelinmallit joilla palvelu on käytettävissä, liite 5) ja pyydettiin antamaan yhteystiedot sekä muutama terveystieto (liite 6), jonka pohjalta hakijoita karsittaisiin, mikäli heitä olisi enemmän kuin mitä kokeiluun voitiin ottaa mukaan.

YTHS:n www-sivuilla oli www.yths.fi/mobiiliterveysvalmennus -sivu, jolla kokeilu esiteltiin ja opiskelijat ohjattiin ilmoittautumislomakkeelle. Täällä sivulla oli kokeilun aikana 2641 uniikkia käyntiä (bounce rate 68.55%). Kävijämäärien jakautuminen hakuvaiheessa on kuvattu alla.

Kuva 1: yths.fi/mobiiliterveysvalmennus –sivun uniikit käynnit



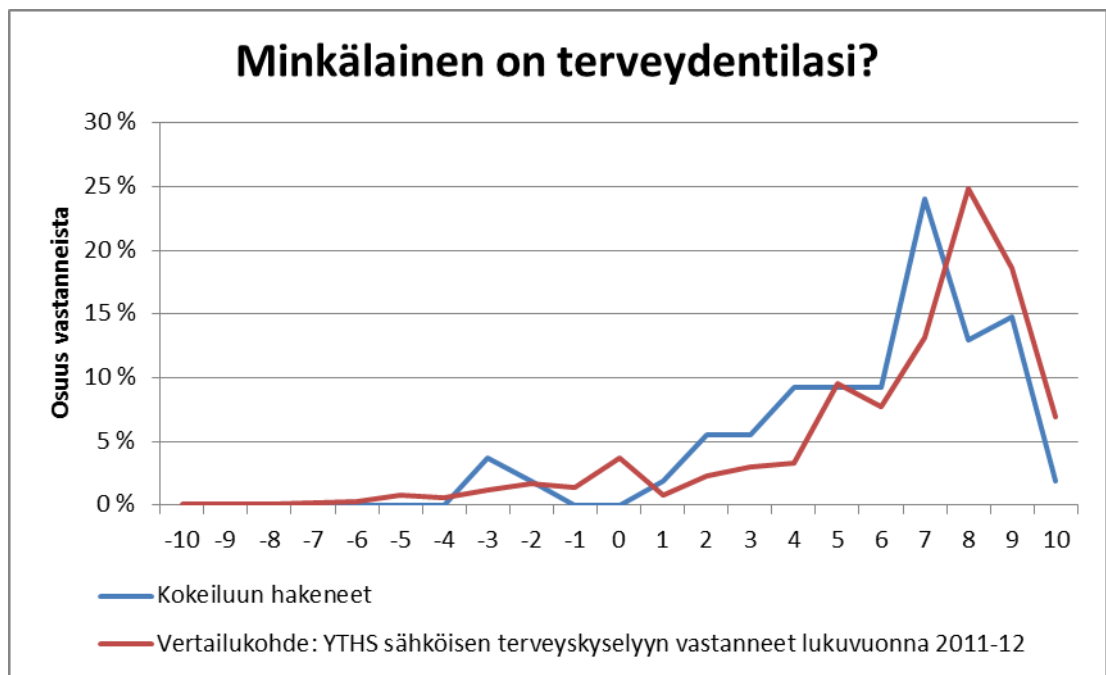
Sivulla käyneistä vajaa kahdeksan sataa opiskelijaa avasi hakulomakkeen. Hakulomakkeen avanneista noin 60% kävijöistä hyväksyi haun ehdot (liite 3). Haun ehdot hyväksyneitä oli noin 450 opiskelijaa, joista noin 85% jätti kuitenkin varsinaisen hakulomakkeen (liite 6) täyttämättä. Voidaan todeta, että kiinnostusta kokeilua kohtaan oli suhteellisen paljon, mutta lopullisia hakijoita valitettavan vähän. Koska hakulomake oli kaksiosainen (ensimmäisellä sivulla liitteet 3 ja 4, toisella sivulla liitteet 5 ja 6) on oletettava, että pääasiallinen syy haun keskeyttämiseen oli, ettei hakijalla ollut vaaditunlaista puhelinta.

3.2.2 Hakijoiden terveydentila

Ennako-odotuksena oli, että valtaosa mukaan hakeneista opiskelijoista toivoisi saavansa tukea painonhallinta-asioihin. Hakulomakkeessa kysyttiin muutama terveyteen liittyvä kysymys, jonka pohjalta hakijoita olisi voinut karsia, mikäli heitä olisi tullut enemmän kuin kokeiluun mahtui mukaan. Nämä kysymykset oli poimittu laajemmasta YTHS:n vuosittain uusille opiskelijoille teettämästä sähköisestä terveyskyselystä.

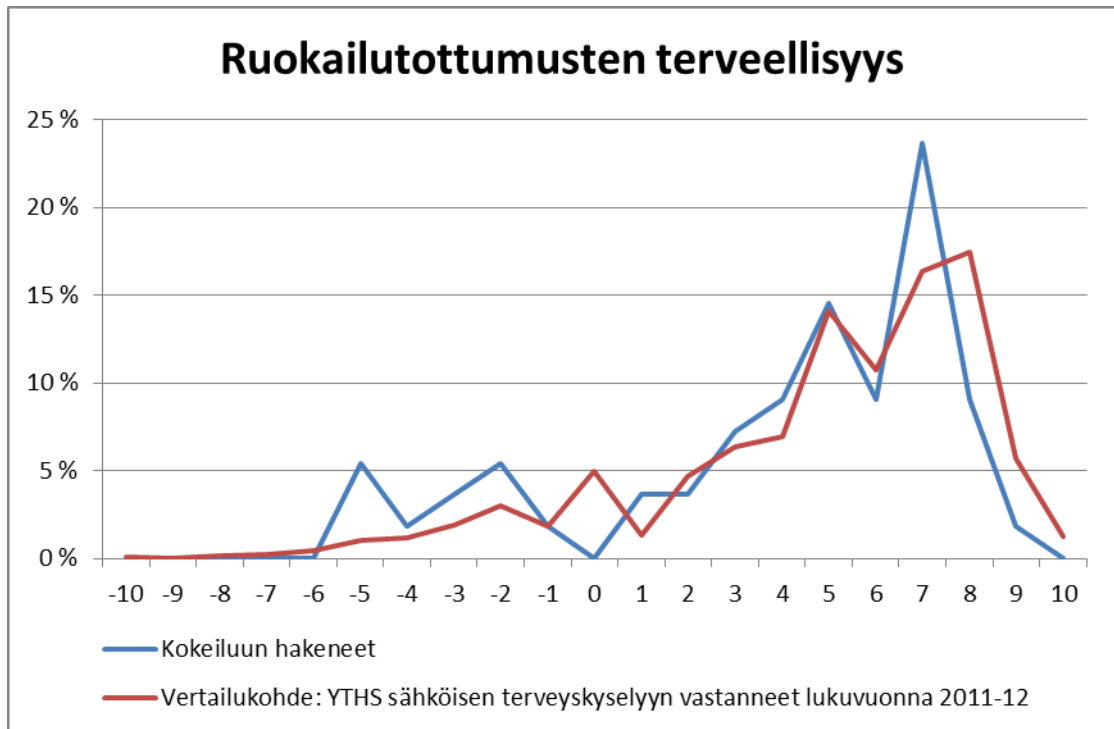
Kokeiluun hakeneiden vastauksia (N=71) verrattiin lukuvuonna 2011-12 teetettyyn YTHS:n sähköisen terveyskyselyn vastauksiin (N=8595) sillä oletuksella, että vuosittainen terveyskysely kuvastaisi opiskelijoiden terveydentilaa yleisesti. Näin yleistettynä hakijoiden ja muiden opiskelijoiden välillä oli eroa, mutta ei niin suurta eroa kuin voisi ehkä toivoa sen suhteen, että millä käyttäjäryhmällä saataisiin paras terveydellinen vaikuttavuus. Ilmiö saattaa kuitenkin selittyä sillä, että tässä on kokeiltu uudenlaista mobiilipalvelua, jonka ensimmäiset käyttäjät (ns. early adopter) saattavat valikoitua pikemminkin sillä, että early adopter –henkilöillä on vahvempi tendenssi kokeilla tämmöistä mobiilipalvelua kuin niillä, jotka palvelua aidosti terveystottumustensa kannalta tarvitsisivat.

Kuva 2: Opiskelijoiden arvio kysymykseen ”Minkälainen on terveydentilasi?”



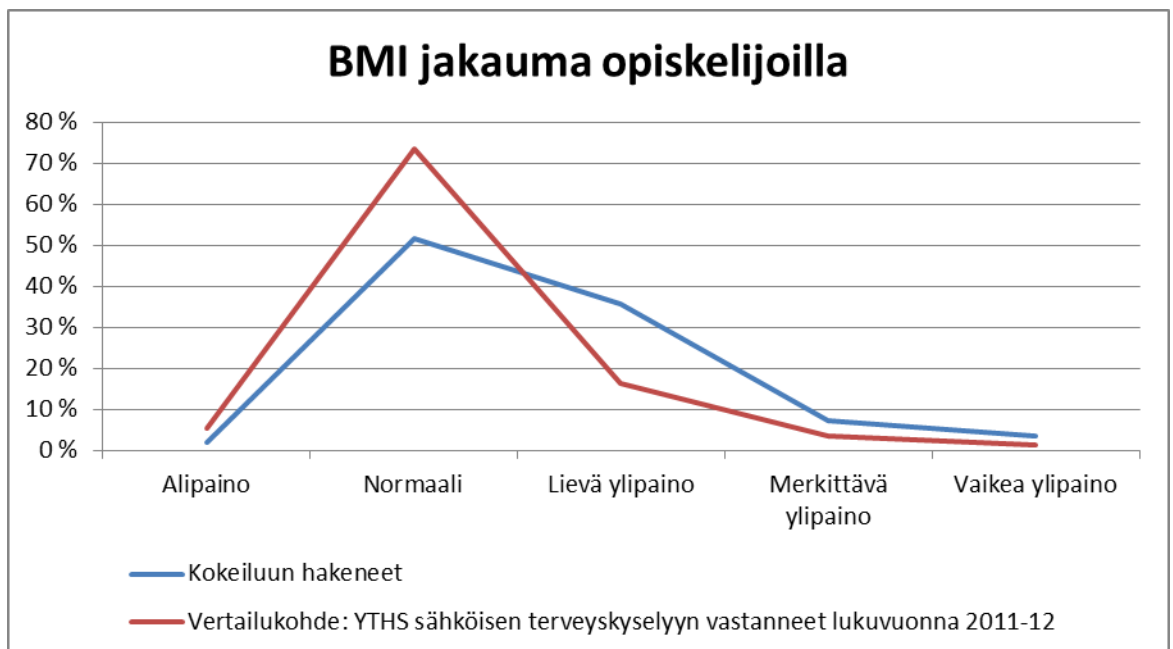
Kysymyksen ”minkälainen on terveydentilasi” vastausten pohjalta voidaan todeta, että kokeiluun hakeneiden terveydentila oli yleisesti muita opiskelijoita huonompi. Suurimmat erot ovat kuitenkin terveytensä skaalan positiiviseen päähän sijoittavien opiskelijoiden välillä, eikä niinkään terveydentilansa huonoksi arvioivien välillä.

Kuva 3: Opiskelijoiden arvio kysymykseen ”Minkälaisiksi arvioit ruokatottumustesi terveellisyyden?”



Kysymyksen ”Minkälaisiksi arvioit ruokatottumustesi terveellisyyden” suhteen eroa onkin jo hieman enemmän myös -10, +10 –skaalan negatiivisellakin puolella.

Kuva 4: Opiskelijoiden painoindeksi



Painoindeksin erojen tarkastelu antaa tukea lähtökohtalettamuksellemme, että kokeilu kiinnostaisi erityisesti painonhallinta-asioista kiinnostuneita opiskelijoita.

Valmennusvaiheen alettua selvisi, että opiskelijoiden tavoitteet liittyivät pääosin painonhallintaan ja ruokavalion terveellisyyteen sekä liikunnan lisäämiseen tai

monipuolistamiseen. Tavoitteina olivat myös unen määrän ja laadun parantaminen, alkoholin käytön vähentäminen ja muutamalla tupakoinnin lopettaminen.

3.3 Palvelun aktivointi

Koska hakijoita oli alle 100 kpl, voitiin kaikki hakijat ottaa mukaan kokeiluun. Heille lähetettiin liitteen 7 mukainen sähköpostiviesti, joka käynnisti valmennuksen. Tämän jälkeen heille lähetettiin Mawell Caren toimesta sähköposti, jossa kerrottiin sähköpostilinkin kautta lähetettävästä alkukyselystä ja tiedusteltiin muutamasta vaihtoehdosta sopivinta yhteydenottoaika. Medixineltä lähti samoihin aikoihin opiskelijalle sähköpostiviesti, jossa oli henkilökohtainen aktivointilinkki. Tämän avulla opiskelija ohjattiin perustamaan Wellmate-tili, linkittämään tili valmennusohjelmistoon tiedonsiirron mahdollistamiseksi sekä ohjattiin lataamaan Wellmate puhelimeen. Tämän jälkeen opiskelijan henkilökohtainen terveysvalmentaja oli yhteydessä puhelimitse opiskelijaan ja kertoi tarkemmin valmennuksesta ja vastasi mahdollisiin opiskelijan kysymyksiin. Opiskelijaa kehoitettiin tässä vaiheessa aloittamaan Wellmaten käyttö. Mikäli opiskelija halusi aloittaa valmennuksen, hänen kanssaan sovittiin ensimmäinen varsinainen valmennuspuhelu.

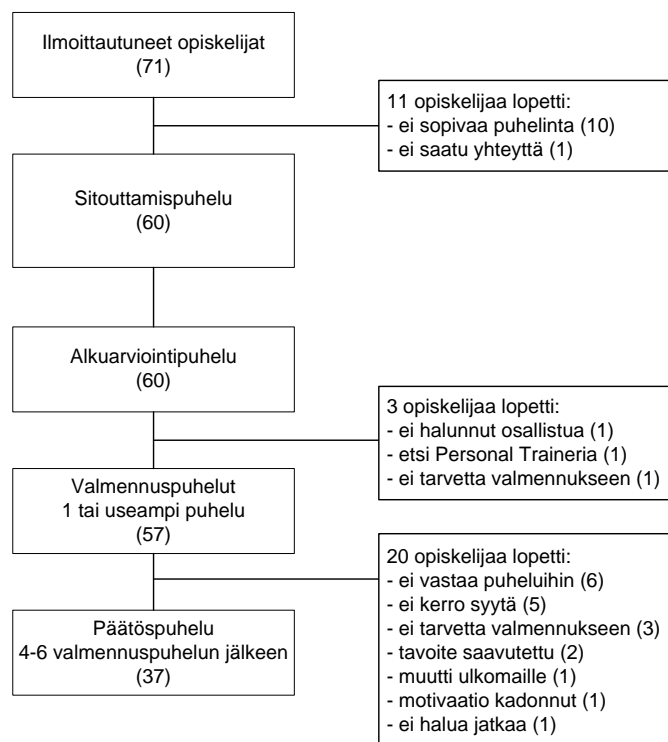
3.4 Valmennus

Valmennusvaihe kesti kuusi kuukautta ja se koostui sekä Wellmate sovelluksen käytöstä sekä puhelinpohjaiseen terveysvalmennukseen erikoistuneen terveydenhoitajan puhelinvalmennukseen.

Ensimmäisessä valmennuspuhelussa kartoitettiin opiskelijan lähtötilanne terveyskäyttäytymisen osa-alueissa ja autettiin häntä tavoitteiden asettamisessa sekä sovittiin keinoista ja tehtävistä tavoitteiden saavuttamiseksi. Tämän jälkeen seurasi varsinainen valmennus, jonka aikana opiskelija sai 4-6 valmennuspuhelua. Valmennuspuheluiden tarkoituksena olivat ohjaus, tavoitteissa etenemisen seuraaminen ja motivaation ylläpitäminen. Puheluiden välillä valmentaja pystyi seuraamaan opiskelijoiden valmennuksessa sovittua toimintaa terveystalton kautta Internetissä. Valmennuspuheluiden väli sovittiin 4-6 viikon mittaiseksi opiskelijan toiveen mukaan. Valmennusjakso päättyi päätöspuheluun, jossa käytiin tavoitteiden saavuttaminen läpi ja mietittiin keinoja saavutettujen tavoitteiden ylläpitämiseksi ja suunniteltiin jatkotoimia. Valmennuksen päätyttyä osallistujille lähetettiin vielä sähköpostilinkki loppukyselyyn.

Mobiiliterveysvalmennukseen ilmoittautui kaikkiaan 71 opiskelijaa. Heistä 37 jatkoi valmennuksen loppuun saakka. Ennen ensimmäistä yhteydenottoa (sitouttamispuhelu) valmentajalta kymmenen opiskelijaa ilmoitti, ettei heillä ole Wellmaten lataamiseen soveltuvaa puhelinta ja että he eivät tämän vuoksi voi osallistua. Opiskelijan katsotaan päättäneen terveysvalmennuksen suunnitellusti, jos hän osallistui vähintään neljään valmennuspuheluun.

Kuva 5: valmennuksen kulku ja osallistujamäärät



Valmennuksen aikana opiskelijat käyttivät Wellmatea ja kirjasivat sinne erilaisia tietoja. Yhteensä 41 opiskelijaa käytti Wellmatea kokeilun aikana. Kuvassa 6 on eritelty kuinka moni opiskelija kirjasi ja seurasi mitäkään osa-aluetta. Valtaosa (36 opiskelijaa) seurasi liikuntamääriä ja askelten määriä. Enemmistö (29 opiskelijaa) seurasi painoaa. Keskimäärin kirjauksia oli melko maltillisesti huomioiden, että valmennusjakso oli pisimmillään kuusi kuukautta. Jotkut kuitenkin kirjasivat hyvinkin aktiivisesti, sillä enimmillään esimerkiksi liikuntatietoa oli yhdellä käyttäjällä 300 kirjauksen verran.

Kuva 6: Wellmate-kirjausten määrä

	Alkoholi	Liikunta	Askeleet	Uni	Tupakointi	Paino
Opiskelijaa seurannut	15	38	36	24	4	29
Merkintöjä keskimäärin	21	92	60	44	17	19
Max merkintöjen määrä	119	300	157	134	22	121

4. PALAUTE KOKEILUSTA

Kokeilusta saatiin opiskelijoilta spontaania palautetta aktivointivaiheessa ja kerättyä palautetta valmennuksen keskeyttäneiltä sekä valmennuksen suorittaneilta. Valmentajilta kerättiin palautetta erikseen.

4.1 Palvelun aktivointi

Aktivointivaiheessa opiskelijoilla esiintyi jonkin verran teknisiä ongelmia. YTHS sai näihin liittyen yhteydenottoja 14 opiskelijalta (20% ilmoittautuneista) ja lisäksi ongelmia tuotiin esille suoraan valmentajille ensimmäisen valmennuspuhelun aikana. Yhteydenottojen syiksi paljastuivat erityisesti puhelinten vanhat käyttöjärjestelmäversiot sekä tekniset haasteet liittyen palvelun aktivointiin.

Wellmaten osalta useimmat opiskelijat antoivat spontaania palautetta siitä, että sovelluksen askelmittarin käyttö kulutti puhelimen latausta nopeasti ja he kokivat tämän ongelmallisena. Akun varaus ei riittänyt osalla edes yhden päivän käyttöön.

4.2 Valmennuksen keskeyttäneet opiskelijat

Mobiiliterveysvalmennukseen ilmoittautui kaikkiaan 71 opiskelijaa. Heistä 34 lopetti mobiilivalmennuksen kesken. Opiskelijan katsotaan keskeyttäneen valmennuksen, jos hän osallistui alle neljään valmennuspuheluun.

10 opiskelijaa ilmoitti keskeyttämisesä jo ensimmäisen puhelun aikana eli heidän valmennustaan ei aloitettu. Heillä syy olla osallistumatta oli puhelin, johon Wellmate ohjelmistoa ei voinut ladata. Heidän lisäksi yhtä ilmoittautunutta ei tavoitettu puhelimitse. Alkuarviointipuhelun jälkeen kolme opiskelijaa ilmoitti, ettei halua aloittaa valmennusta. Syyt olivat seuraavat: yksi ei halunnutkaan valmennukseen eli oli muuttanut mieltään, yksi etsi Personal Traineria ja yksi koki, ettei hänellä ole muutostarvetta.

1-3 valmennuspuheluun osallistuneet 20 opiskelijaa, ilmoitti valmentajille seuraavat syyt keskeyttämiselle: "Ei tarvetta valmennukseen (3 opiskelijaa)", "Tavoite saavutettu (2 opiskelijaa)", "Muutto ulkomaille (1 opiskelija)", "Motivaatio kadonnut (1 opiskelija)" sekä "Ei halua jatkaa (1 opiskelija)". 5 opiskelijan lopettamissyy jäi epäselväksi ja heidän lisäksi 6 opiskelijaa ei ilmoittanut valmennuksensa keskeyttämiselle mitään syytä vaan he eivät enää vastanneet valmentajan puheluihin. Valmentajat yrittävät soittaa opiskelijalle vielä 3 kertaa, jos eivät saaneet häntä kiinni ennalta sovittuna ajankohtajana, ja lähettivät 2 tekstiviestiä. Tämän jälkeen opiskelijan katsottiin keskeyttäneen valmennus.

1-3 valmennuspuheluun osallistuneille opiskelijoille (20) lähetettiin linkki kyselyyn "Kysely palvelun keskeyttäneille". Heistä 10 vastasi kyselyyn. Vastanneista kolme ilmoitti, että lopettaminen johtui palvelusta, mutta ei ilmoittanut tarkempaa syytä. Seitsemän opiskelijaa ilmoitti, että lopettaminen ei johtunut palvelusta. Puolet lopettaneista oli sitä mieltä, että palvelu soveltui hyvin osaksi elämää, ja puolet oli toista mieltä. Asteikolla 1-11 kokonaispalvelu sai lopettaneilta yleisarvosanaksi 6,20, terveysvalmennus sai yleisarvosanaksi 6,30 ja Wellmate 5,00.

4.3 Valmennuksen suorittaneet opiskelijat

Valmennuksessa loppuun saakka jatkaneille opiskelijoille (37) lähetettiin loppukysely päätöspuhelun jälkeen, jolla kartoitettiin heidän mielipidettään kokeilun palvelukokonaisuudesta. Heistä kyselyyn vastasi 22 opiskelijaa. Väittämästä "Olen muuttanut elintapojani paremmaksi palvelun johdosta" (n=19) 42,11 % opiskelijoista oli samaa tai täysin samaa mieltä, 26,63 % ei ollut samaa eikä eri mieltä ja 31,58 oli eri mieltä tai täysin eri mieltä.

63,16 % opiskelijoista oli samaa tai täysin samaa mieltä siitä, että palvelu lisäsi heidän motivaatiotaan toteuttaa elintapamuutoksia (n=19) ja 36,68 % arvioi, että palvelu myös lisäsi heidän kykyään toteuttaa elintapamuutoksia (n=19). Tavoitteiden saavuttamisessa opiskelijat eivät kokeneet saaneensa palvelusta täyttä hyötyä. Kuusi opiskelijaa (n=19) eli 31,58 % oli lähes samaa mieltä siitä, että palvelu auttoi heitä saavuttamaan asettamansa tavoitteet ja 42,1 % oli eri mieltä tai täysin eri mieltä asiasta. Tavoitteiden saavuttamisen seuraamisessa (n=19) opiskelijoista 68,43 %:a oli samaa tai lähes samaa mieltä siitä, että palvelu auttoi tässä asiassa.

Palvelu koettiin helppokäyttöisenä (57,89 %). Palvelun soveltuminen hyvin osaksi elämää jakoi opiskelijoiden mielipiteet. 52,63 % oli väittämästä samaa tai lähes samaa mieltä ja 47,37 % oli taas tästä eri tai täysin eri mieltä. Opiskelijat, jotka olivat valmennuksessa loppuun saakka, antoivat asteikolla 1 – 11 (1=erittäin huono ja 11 = erittäin hyvä) terveysvalmennukselle yleisarvosanaksi 7,95 ja Wellmate -sovellukselle 6,37 ja kokonaispalvelulle 7,26.

Sekä alku- että loppukyselyyn vastanneita opiskelijoita oli yhteensä 21 opiskelijaa. Opiskelijoiden (21) itse kokemaansa terveydentilaa verrattiin vastauksilla alku- ja loppukyselyissä kysymyksillä omasta yleisestä terveydentilasta, nykyisestä fyysisestä kunnosta, ruokavaliosta, alkoholin käytöstä, tupakoinnista, koetusta unen parantamisen tarpeesta sekä unen laadusta ja määrästä. Opiskelijat pisteyttivät alku- ja loppukyselyssä terveydentilansa (asteikko 1-5, jossa 1= hyvä ja 5 = huono) sekä fyysisen kuntonsa ja ruokavalionsa (asteikko 1 = erinomainen ja 11 = erittäin huono). Keskiarvo opiskelijoiden arviolle omasta terveydentilastaan oli sekä valmennuksen alussa että lopussa melko hyvä, mutta pisteet paranivat alun 2,29 pisteestä lopun 1,76 pisteeseen. Fyysisen kunnan osalta keskiarvo pisteille omasta kunnosta parani 5,27 pisteestä 4,33 pisteeseen ja ruokavalion osalta 4,44 pisteestä 4,22 pisteeseen. Valmennuksen päätöspuheluun saakka mukana olleista opiskelijoista tupakoi terveysvalmennuksen alkaessa kuusi opiskelijaa. terveysvalmennuksen aikana kaksi lopetti tupakoinnin. Alkoholin käytön ja unen laadun tai määrän suhteen ei valmennuksen aikana tapahtunut opiskelijoiden oman arvion mukaan juurikaan muutoksia. Opiskelijoista kymmenellä oli tarve parantaa unta sekä valmennuksen alkaessa että sen päättyessä.

Opiskelijoilta kysyttiin kokeilun lopussa miten he aikoivat käyttää Wellmatea jatkossa. Vastaukset olivat mm. seuraavanlaisia:

- En aio käyttää, tekniset ongelmat eivät innosta jatkamaan.
- Askelmittarina
- Kirjaan yöunien määrän sekä liikkumisen määrän.
- Riippuen mitä se maksaa ja kuinka laajaksi se kehitetään, jos maksuton saatan hyvinkin jatkaa esim. painon seuraamista
- Askelmittarina, liikunnan ja painon seuraamisessa, mahdollisesti jossain vaiheessa unen määrä tarkkailuun
- Seuraan nukkumistani ja juomistani. Kuntoilun seuraamiseen taidan käyttää toista ohjelmaa.

4.4 Valmentajat

Kokeilun päätteeksi terveysvalmentajille teetettiin erillinen kysely, jolla selvitettiin valmentajien mielipidettä kokeilusta. Kysymykset olivat jaettu kahteen osaan. Ensimmäisessä osassa haluttiin selvittää, kuinka hyvin suunnitelman mukaiset keskeiset asiat valmentajien mielestä onnistuivat opiskelijoiden kanssa työskennellessä. Toisessa osassa taas sitä, kuinka teknologia valmentajien mielestä toimi hankkeessa.

Kyselylomake lähetettiin sähköisesti kolmelle hankkeessa loppuun saakka työskennelleelle valmentajalle, ja he kaikki vastasivat kyselyyn. Vastauksissa opiskelijoihin liittyviin kysymyksiin on enemmän hajontaa kuin valmentajien työhön liittyvissä kysymyksissä. Vastauksiin vaikuttaa todennäköisesti opiskelijoiden hyvin erilaiset ongelmat ja niiden vaikeusaste. Opiskelijoita ei ryhmitelty mitenkään eri valmentajille alkukartoituksen perusteella vaan heidät jaettiin sattumanvaraisesti eri ryhmiin. Niinpä eri valmentajille osuneet ryhmät saattoivat olla hyvinkin erilaisia.

Muutossuunnitelman laatimisessa valmentajien vastaukset olivat eniten hajallaan. Opiskelijoille muutossuunnitelman laatiminen oli valmentajasta riippuen joko melko vaikeaa, melko helppoa tai helppoa. Opiskelijoiden laatimat tavoitteet toteutuivat kaikkien valmentajien mielestä melko hyvin. Yksi valmentaja tavoitti opiskelijat huonosti ennalta sovittuna puhelinaikana. Muut valmentajat onnistuivat tässä melko hyvin.

Valmentajien mielestä valmennus tuki melko hyvin opiskelijoiden motivaatiota ja pystyvyyttä. Sen sijaan se valmentajien mielipiteessä oli hajontaa siitä, kuinka hyvin valmennus tuki opiskelijoiden tietojen ja taitojen lisäämisessä. Siinä valmennuksen koettiin toimineen melko huonosti, melko hyvin tai hyvin. Vaikka valmentajat toivat kyselyssä esille, että he olisivat tarvinneet mielestään enemmän tietoa ravinnosta ja liikunnasta, he olivat kuitenkin sitä mieltä, että he pystyivät auttamaan opiskelijoita melko hyvin tai hyvin liikuntaan ja ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Ainoastaan yksivalmentajista oli sitä mieltä, että hän pystyi auttamaan opiskelijoita melko huonosti liikuntaan liittyen. Suurin osa mukaan lähteneistä opiskelijoista oli normaalipainoisia ja harrasti liikuntaa. Tämän kysymyksen vastauksissa näkyikin todennäköisesti, että osa opiskelijoista olisi halunnut hyvin tarkkoja liikuntaohjelmia tai ruokavalion suunnittelua. Valmentajat arvelevat, että parhaiten valmennuksesta hyötyvät ylipainoiset ja stressaantuneet opiskelijat.

Valmentajien mielestä opiskelijoiden liittäminen ohjelmaan sujui hyvin. He eivät koe, että Wellmate ja seurantaohjelmisto olisivat tuoneet lisäarvoa valmennukseen. Valmentajat kokivat, että opiskelijoiden tekemät merkinnät päivittyivät ohjelmaan epäluotettavasti, joten he saivat tiedot kyselemällä niistä puhelinkeskustelun aikana. Lisäksi valmentajat mainitsevat, että Wellmate ei innostanut valmennettaviakaan ja palautetta huonosta ohjelmasta tuli pari kappaletta.

5. YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Kokeilun tavoitteet saavutettiin. Kokeilun aikana nousi esiin monia erilaisia asioita, joita on huomioitava muissa vastaavissa hankkeissa.

Saadun palautteen pohjalta vaikuttaisi siltä, että opiskelijat ja valmentajat olivat palvelun osalta tyytyväisiä puhelimitse toteutettuun terveystalmentukseen, mutta kummatkin pitivät Wellmatea vähemmän merkittävänä osana kokeilun palvelua kuin olimme ajatelleet. Opiskelijat olivat myös tyytyväisempiä terveystalmentukseen kuin Wellmate-sovellukseen. Valtaosa Wellmateen kohdistuvasta palautteesta liittyi kuitenkin puutteisiin sen luotettavuudessa, ei niinkään sen toiminnallisuudessa. Luotettavuusongelmat taas johtuivat pääsääntöisesti siitä, että palvelu oli Nokialla päätetty lopettaa, eikä sille käytännössä enää ollut saatavilla tukea. Wellmaten heikohko asema kokeilussa ei selity valmentajien vastahakoisuudella hyödyntää sähköisiä palveluita, sillä kokeilussa mukana olleet valmentajat olivat myös aiemmin työskennelleet hankkeissa, joissa valmennettavilla oli käytössä WellnessDiary/Wellmate ja/tai muu vastaava palvelu.

Sekä opiskelijat että valmentajat olivat kuitenkin jossain määrin turhautuneita Wellmate palveluun, koska tieto Wellmatesta ei täysin luotettavasti siirtynyt terveystalmentajien tietokantaan ja sen vuoksi valmentajat joutuivat kyselemään tietoa kirjauksista opiskelijoilta puhelimitse. Lisäksi teknisessä tiedonsiirrossa Wellmaten ja valmentajien välillä oli kesällä pidempi katko. Opiskelijoiden Wellmaten käytön innokkuutta laskee koetut tekniset ongelmat sekä se, että Wellmate-sovelluksen tekninen tuki oli ainoastaan sähköisen tuen varassa.

Yhtenä suurena haasteena oli se, että kokeiluun osallistuneet opiskelijat olivat suurelta osin pääpiirteissään hyväkuntoisia, joka on luonnollisesti vaikuttanut myös valmennuksen aikaiseen motivaatioon ja tuloksiin. Osa osallistuneista kuitenkin selvästi hyötyi tämäntyyppisestä tavoitteellisesta elämäntapamuutosohjelmasta, jossa opiskelija pystyi itse seuraamaan tavoitteiden toteutumista matkapuhelimensa kautta ja jossa hänellä oli lisäksi henkilökohtainen valmentaja, jolta hän sai tukea muutossuunnitelman toteuttamisessa. Mikäli olisimme pystyneet kohdentamaan kokeiluun osallistuneiden valitsemisen paremmin, saattaisivat tuloksetkin olla rohkaisevammat. On hyvä huomata, että tämän tyyppiset palvelut eivät sovi kaikille. Etenkin on huomioitava asiakkaan ja/tai potilaan kokonaistilanne ja se onko ajankohta palvelun käytölle sopiva. On määriteltävä melko tarkalla tasolla, että minkälaisille asiakkaille palvelu sopii ja minkälaisessa tilanteessa palvelua hänelle tarjotaan.

Yhtenä syynä siihen, että osa opiskelijoista jätti valmennuksen kesken saattoi olla, että osalla opiskelijoista asetetut tavoitteet olivat yksinkertaisia ja niitä saavutettiin ennen koko valmennuskauden päättymistä. Tällaisia tavoitteita opiskelijoilla oli mm. uni- ja ruokailurytmissä. Osa opiskelijoista saattaisi siis hyötyä lyhyemmästä valmennusjaksosta.

Opiskelijoiden elämää rytmittää voimakkaasti vuoden jakautuminen opiskelu- ja loma-aikoihin ja kokeilun aloittaminen lomakauden alla saattoi olla osallistumisintoa heikentävä tekijä. Valmentajilla oli ajoittain jopa vaikeuksia saada osallistujiin yhteys sovittuina aikoina. Valmentajilta saadun palautteen mukaan osa opiskelijoista ei pitänyt juuri ollenkaan kiinni sovituista ajoista, kun taas osa otti puhelut täsmällisesti vastaan. Saattaa olla, että opiskelijat ovat ryhmä, joka hyötyisi enemmän ajasta riippumattomasta valmennuksesta ja valmennusta voisi toteuttaa sellaisin keinoin, joissa opiskelija voisi valita itse, milloin lukee valmentajan viestejä ja vastaa tälle.

YTHS on panostanut ja panostaa edelleen voimakkaasti kehittääkseen palveluita, jotka parantavat paitsi terveyden edistämistä niin myös varhaista puuttumista. YTHS:llä nähdään, että opiskelijoita on syytä tukea muillakin keinoin, kuin vastaanotto toiminnan kautta. Tämä myös mahdollistaa sen, että pystytään paremmin vastaamaan kasvaneeseen ja yhä kasvavaan kysyntään, etenkin painonhallintaan liittyen. YTHS näkee opiskelijan pyskososiaalisena kokonaisuutena ja pitää tärkeänä, että opiskelijaa voidaan tukea laaja-alaisesti erilaisilla osa-alueilla terveyden parantamiseksi ja ylläpitämiseksi.

6. LIITTEET

Liite 1: Ennakkohaun markkinointiviesti

Osallistu mobiiliterveysvalmennus-kokeiluun ja saa henkilökohtainen valmentaja!

Seuraa ja muuta terveystavoitteesi yhdessä valmentajan kanssa voi hän auttaa sinua asettamaan itsellesi hyviä terveystavoitteita ja luomaan itsellesi keinoja saavuttaakseen nämä tavoitteet. Valmennus tapahtuu kätevästi etänä, sillä keskustele valmentajan kanssa puhelimitse ja jaat hänelle mobiiliterveysvalmennuksessa ylläpitämät tietosi helposti ja tietoturvasuojattuna. Puolen vuoden valmennus alkaa xx.

Hae mukaan xx.xx.xxxx mennessä osoitteesta x.

Liite 2: Kokeilun www-sivun opiskelijahakuteksti

Mobiiliterveysvalmennus

YTHS kehittää uusia ja innovatiivisia tapoja edistää opiskelijoiden terveyttä, hyvinvointia ja opiskelukykyä ja tarjoaa opiskelijoille mahdollisuutta osallistua mobiiliterveysvalmennus-kokeiluun. Tämän palvelun tavoitteena on motivoida ja kannustaa osallistuvia opiskelijoita tekemään pysyviä positiivisia elämäntapamuutoksia, ja näin ylläpitää tai parantaa heidän opiskelukykyään. Kokeilussa arvioidaan opiskelijoiden halukkuutta käyttää edellä mainittua uutta toimintamallia ja kerätään opiskelijoilta käyttäjäpalautetta. Ohjelman tarkoituksena ei ole sairauksien hoito, diagnosointi, ehkäisy, tarkkailu tai lievittäminen. Terveystieteen ja sairauteen liittyvissä asioissa ohjelmaan osallistuvaa koekäyttäjää pyydetään ottamaan yhteyttä YTHS:n ajanvaraukseen.

Seuraa ja muuta terveystavoitteesi yhdessä valmentajan kanssa voi hän auttaa sinua asettamaan itsellesi hyviä terveystavoitteita ja luomaan itsellesi keinoja saavuttaaksesi nämä tavoitteet. Valmennus tapahtuu kätevästi etänä, sillä keskustele valmentajan kanssa puhelimitse ja jaat hänelle mobiiliterveysvalmennuksessa ylläpitämät tietosi helposti ja tietoturvasuojattuna.

Valmennus kestää marraskuuhun 2012 saakka.

Täytä lyhyt hakemus ja voit olla yksi sadasta mukaan valittavasta opiskelijasta! Hakuaikaa on 15.8.2012 asti. Mikäli hakijoita on enemmän kuin kokeiluun mahtuu mukaan, painotetaan valinnassa lievästi koholla olevaa painoindeksiä (BMI) ja päivittäistä fyysisen aktiivisuuden määrää.

[Täytä hakemus]

Katso:

[Rekisteriseloste]

[Suostumus tutkimukseen]

Hankkeessa mukana: www.nokia.fi , www.mawellcare.fi , www.medixine.fi ja www.sitra.fi

Liite 3: Haun ehdot

OSALLISTUMISEN EDELLYTYKSET

1. olen yli 18-vuotias
2. olen oikeutettu YTHS palveluihin
3. minulla ei ole akuuttia pitkäaikaista tai vakavaa fyysistä tai mielenterveydellistä häiriötä
4. minulle ei ole merkittäviä liikunnallisia esteitä
5. en ole raskaana
6. olen halukas osallistumaan kokeiluun ja vastaamaan aloitus- ja lopetuskyselyihin. Hakemalla mukaan kokeiluun annan suostumuksen osallistua tutkimukseen, jossa selvitetään palvelun toimivuutta. Tutkimus perustuu tietoihin, jotka annan kokeilun aikana lähetettäviin kyselyihin ja Wellmate palveluun.

Liite 4: Suostumus tutkimukseen

Lähettämällä itse vapaaehtoisen hakemukseni osallistua kesällä 2012 alkavaan YTHS mobiiliterveysvalmennus-kokeiluun suostun osallistumaan kokeiluun liittyvään tutkimukseen, jossa selvitetään palvelun kiinnostavuutta.

Ymmärrän, että tutkimus perustuu tietoihin, jotka annan ilmoittautumisen yhteydessä ja vastaamalla kokeilun aikana lähetettäviin alku- ja loppukyselyihin. Potilastietojärjestelmän ja sen sairauskertomuksen tietoja ei käytetä missään kokeilun eikä tutkimuksen vaiheessa.

Olen perehtynyt tutkimuksen rekisteriselosteeseen. Ymmärrän, että tutkimuksessa kerättävät tiedot säilytetään tutkimusrekisterissä koodattuina ja niitä käsitellään luottamuksellisesti. Rekisteriä voivat käyttää rekisterinpitäjän ja tutkijalääkärin vastuulla ja valvonnassa vain tätä tutkimusta ja analyysiä tekevät tutkijat, tutkimukseen osallistuva tilastoasiantuntija sekä tutkimusta valvovat viranomaiset.

Tutkimuksen valmiit tulokset luovutetaan YTHS:n lisäksi myös Medixine Oy:n, Mawell Care Oy:n, Nokia Oyj:n ja Sitran vapaaseen käyttöön anonymisoidussa muodossa, ryhmätasolla. Tästä tiedosta ei ole mahdollista tunnistaa yksittäisiä käyttäjiä. Tämän lisäksi tutkimuksessa kerättyjä tietoja voidaan luovuttaa ainoastaan lakiin perustuvalla valtuutuksella. Jos kerättyjä tietoja halutaan käyttää muuhun kuin tiedotteessa mainittuun alkuperäiseen tarkoitukseen, pyydetään osallistujilta uusi suostumus. Tuloksia esitettäessä ja julkaistaessa osallistujan henkilöllisyyttä ei missään vaiheessa paljasteta.

Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta ja siihen osallistumisesta sekä saada kysymyksiini vastaukset.

Ymmärrän, että YTHS ja sille ohjelmassa palveluita tuottavat yritykset tai niiden kanssa samaan konserniin kuuluvat yhtiöt eivät vastaa tutkimukseen liittyvien laitteiden tai palveluiden toiminnasta tutkimuksen aikana tai sen jälkeen minulle mahdollisesti aiheutuvista vahingoista tai kuolemasta missään tapauksessa.

Ymmärrän myös, että ohjelman yhteydessä valmentajan antamat tiedot on tarkoitettu ainoastaan yleistä tiedotus- ja valmennustoimintaa varten ja että ohjelman yhteydessä

annetaan ainoastaan hyvinvointiin liittyviä tietoja, eikä ohjelman tarkoituksena ole sairauksien hoito, diagnosointi, ehkäisy, tarkkailu tai lievittäminen.

Olen ottanut huomioon, että ohjelma ei sovi minulle, jos lääkäri on kieltänyt minulta fyysisen harjoittelun terveydellisistä tai lääketieteellisistä syistä tai mikäli olen raskaana, sairastan jotain akuutissa vaiheessa olevaa pitkäaikais- tai vakavaa sairautta tai minun arkipäiväistä liikuntaa rajoittaa tällä hetkellä jokin vamma tai sairaus.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita tutkimukseen osallistumista. Suostun vapaaehtoisesti tähän tutkimukseen ja annan tutkijoille edellä esitetyn mukaisesti luvan kerätä, rekisteröidä ja käyttää minua koskevia tutkimukseen liittyviä tietoja sekä henkilötietojani. Tiedän, että voin halutessani milloin tahansa syytä ilmoittamatta perua tämän suostumukseni ilman, että perumisella on vaikutusta oikeuteeni saada tarvitsemaani hoitoa.

Liite 5: Puhelinmallirajaukset

KÄYTÖSSÄNI OLEVA PUHELIN ON JOKIN SEURAAVISTA

Symbian-puhelimet: N8, C6-01, 603, 700, 701 joissa on käyttöjärjestelmänä Symbian Belle SW111.030.06009 (2011-11-26) tai uudempi. Tarkistat käyttöjärjestelmäversion näppäilemällä seuraavat seitsemän merkkiä *#0000

Android-puhelimet:

- Samsung: Galaxy S II, Galaxy S, Google Nexus S
- HTC: Sensation, Sensation XE, Incredible S, Desire HD, Google Nexus One

Käyttöjärjestelmänä Android 2.2.1 tai myöhempi aina 2.3.x asti. Tarkistat version siirtymällä aloitusnäytöstä Menu > Settings (tai löydät settings-valikon kohdasta app drawer/dock) > About Phone.

Liite 6: Taustakysely kokeiluun hakemisen yhteydessä

Etunimi, Sukunimi, sähköpostiosoite, puhelinnumero

Minkälainen on terveydentilasi? (-10 <- 0 -> +10 vastausvälit)

Pituus ___ cm

Paino ___ kg

Minkälaisiksi arvioit ruokatottumustesi terveellisyyden? (-10 <- 0 -> +10 vastausvälit)

Montako kertaa päivässä syöt tai juot jotain (ei vettä, kahvia / teetä ilman sokeria)? (6 kertaa tai vähemmän / 7-10 kertaa / yli 10 kertaa)

Harrastatko liikuntaa? (Kyllä, noin ___ tuntia viikossa / en)

Käytätkö alkoholia? (en lainkaan, kerran kk tai harvemmin, 2-4 kertaa kk, 2-3 kertaa viikossa, vähintään 4 kertaa viikossa)

Tupakoitko tai nuuskaatko nykyisin? (en / kyllä)

Kuvaa nukkumistasi (riittävyttä, laatua, virkistävyttä, unensaantia) (-10 <- 0 -> +10 vastausvälit)

Liite 7: Sähköpostiviesti mukaan valituille

Hei,

Olemme käsitelleet hakemuksesi ja onneksi olkoon, sinut on valittu mukaan [YTHS:n mobiiliterveysvalmennus-kokeiluun]

Saat lähipäivinä sähköpostia, jossa on linkki alkukyselyyn, sekä tiedustelu sinulle sopivimmasta ajankohdasta valmentajan ensimmäiseen puheluun.

Lisäksi saat sähköpostitse ohjeet valmennuksen tukena käytettävän Wellmate-sovelluksen lataamiseksi puhelimeesi.

Valmentajasi on sinuun yhteydessä täytettyäsi alkukyselyn.

Ystävällisin terveisin,

YTHS:n mobiiliterveysvalmennustiimi

