

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Heinonen, T. & Hagström, S. (2019) ”On tämä mukavampaa kuin valkoista seinää tuijottaa”. HIPPA-hankkeen ensimmäinen käyttäjättestaus starttasi Tampereella. Hippa-hanke blogi, 19.2.2019.

URL: <https://hippa.metropolia.fi/2019/02/on-tama-mukavampaa-kuin-valkoista-seinaa-tuijottaa%EF%BB%BF/>

19/02/2019 - Tarja Heinonen

”On tämä mukavampaa kuin valkoista seinää tuijottaa”

HIPPA-hankkeen ensimmäinen käyttäjättestaus starttasi Tampereella
<https://youtu.be/fTYVao87DEE>

Ilahtuneita kommentteja kuuluu Tampereen Härmälässä Kuuselakeskuksen kuntosalista. Siellä Kuuselakeskuksen asukkailla ja Lähitorin asiakkailta on mahdollisuus kokeilla Medeka Oy:n harjoitteluohjelmistoa tammi-helmikuun aikana. Kyseessä on 6Aika HIPPA- hankkeen ensimmäinen yrityksen kanssa toteutettava tuotetestaus.

”Hyvä tapa nähdä maailmaa – muutakin kuin Härmälää!”



Testaus käynnissä hyvällä fiiliksellä.

Opiskelijat seuraavat, kun Helinä Rokkanen alkuverryttelee metsämaisemassa.

Pirkanmaan Senioripalvelut Oy toimii hankkeessa TAMKIn autenttisenä testausympäristönä. Tampereella ja Härmälässä sijaitseva Kuuselakeskus on yksi sen senioritaloista. Kuntosalilla

käy sekä talon asukkaita että lähellä asuvia Lähitorin asiakkaita harjoittelemassa ohjatusti tai itsenäisesti. Kokeilu pohjasi yritykseltä tulleeseen tarpeeseen saada tuotteesta käyttäjäpalautetta juuri ikäihmisiltä. Medeka Oy:n harjoitusohjelma on saattanut tulla jo tutuksi urheilijoiden tai kuntoilijoiden parissa, mutta nyt yrityksen mielenkiinto on laajentaa markkinaa myös ikäihmisille.

Testaus suunniteltiin huolellisesti yhteistyössä TAMKin, Pirkanmaan Senioripalvelut Oy:n sekä Medeka Oy:n kanssa. Testauksen tavoitteena oli saada palautetta ja kokemuksia siitä, miten tuote soveltuu ikääntyneiden käyttöön, motivoiko ohjelmisto käyttäjiä harjoittelemaan enemmän sekä miten käyttäjät kokevat tuotteen käytettävyyden.



Huolellinen suunnittelu ja tuotteen käyttöönotto varmistaa onnistuneen testausprosessin. Harjoitteluohjelmistoa olivat ottamassa käyttöön Kimmo Ahokanto ja Kalle Punto Medeka Oy:stä, opiskelija Maija Hurskainen, projektipäällikkö Tarja Heinonen TAMKista, opiskelija Martti Rajala ja fysioterapeutti Marianne Lepistö Kuuselakeskuksesta.

Testauksen käytännön toteutus Kuuselakeskuksessa

Yhteiskehittelyn ja testauksen koordinoinnissa lankoja pitivät käsissään TAMKin osahankkeen projektipäällikkö Tarja Heinonen sekä projektikoordinaattori Suvi Hagström. Testauksen käytännön toteutukseen saatiin tuoretta silmää TAMKin fysioterapeuttiopiskelijoilta Maija Hurskaiselta ja Martti Rajalalta. Viisi viikkoa kestävä Ikääntyneiden fysioterapia -harjoittelujakso toteutui opiskelijoiden kohdalla sopivasti Kuuselakeskuksessa. Osana käytännön harjoitteluaan opiskelijat osallistuivat Hippa-hankkeeseen harjoitusohjelman testaajina.



Opiskelija Maija Hurskainen opetteli itse käyttämään ohjelmistoa ennen kuin varsinainen testaus alkoi.

Medeka Oy:n harjoitusohjelmassa on valittavissa luonto- tai kaupunkireittejä, joita voi esimerkiksi kuntopyöräillessä tai juoksumatolla juostessa katsoa ja ikään kuin kulkea valitsemassaan maisemassa. Kuuselakeskuksen kuntosalilla ohjelmisto asennettiin televisioon, jonka eteen sijoitettiin NuStep-laite. NuStep on istuma-asennossa käytettävä crosstrainer (HUR). Senioritalon asukkaille ja Lähitorin asiakkaille NuStep on oivallinen, koska se mahdollistaa käytön laajalle käyttäjäryhmälle.

Ikäihmisten mielipiteet tärkeintä

Yhdessä Kuuselakeskuksen fysioterapeutin Marianne Lepistön kanssa opiskelijat saivat vaivatta tarvittavan määrän innokkaita ikäihmistä kokeilemaan kuntosalille tullutta uutta laitetta. Yhteensä testaukseen osallistui 20 ikäihmistä. Iältään he ovat 64-90-vuotiaita ja pääosin Lähitorin asiakkaita. Liikuntatottumuksiltaan suurin osa on hyvinkin aktiivisia, mutta kokonaisuudessaan testaajaryhmä oli kuvaava otos heterogeenisestä ikäihmisten joukosta.

Onnistuneen testauksen mahdollisti opiskelijoiden selkeä ja perusteellinen ohjaus laitteen käyttöön. Myös ”markkinointi” vaikuttaa testattavien löytymiseen. Tärkeää on, että testattavat eivät koe olevansa itse testauksen kohteena vaan se, että heidän kokemuksensa ja palautteensa tuotteesta on se tärkein asia.



Helinä Rokkanen testaamassa Medekan NuStepia.

Alkuun ohjelmiston käyttö tapahtui vain ohjatusti, mutta kolmannen viikon aikana seniorit saivat testata NuStepia omatoimisesti. Opiskelijat tekivät ohjelmiston käyttöohjeet kuntosalin seinälle ja heti olikin innokas seniori ollut NuStepilla itsenäisesti polkemassa. Yhdessä toisen kuntoilijan kanssa olivat laittaneet maiseman pyörimään ja alkuverryttely kuntosalitreeniin pääsi alkamaan.

Matkailemaan tai luontomaisemiin treenin ohella

Testauksen ansiosta harjoitusohjelmasta saatiin paljon arvokkaita kokemuksia sitä kokeilleilta ikääntyneiltä. Luontoreitit vaikuttavat miellyttävän käyttäjiä enemmän. Maisemat herättävät käyttäjissä mm. muistoja omista matkoista ja ajatuksia metsän mahdollisista eläimistä ja kasvilajeista.

Pariisin reitillä muisteltiin omaa matkaa kaupunkiin. Kaupunkimaiseman valinnet testattavat tekivät reittivalinnan usein sen perusteella, missä kaupungeissa he olivat itse käyneet. Yksi testattu valitsi reitin siksi, koska hänen ystävänsä asuu kyseisessä kaupungissa. Kaupungin historia taas oli yhden testatun valintaperuste

”Riemukaassa on muuten portaat ja siellä oli taidenäyttely!”

Käyttäjät mainitsivat, että reitit ja kauniit maisemat herättävät uteliaisuutta ja kiinnostusta. Tämä tuo heidän mielestään lisäväriä harjoitteluun. Kuultiin myös kommentteja ajan

nopeasta kulumisesta; ihmeteltiin, että joko 10 minuuttia jo meni. Kaikki testaajat suosittelisivat ohjelmistoa muille ikääntyneille. Suositustaan he perustelivat mm. seuraavasti: vaihtelun ja uusien asioiden kokeminen, saa ajatukset muualle, aktivoi mielialaa, kannustaa polkemaan enemmän ja antaa sisältöä liikunnalle. Perusteluna mainittiin myös, että jos ei pääse liikkeelle, niin voisi silti katsella maisemia.



Medekan harjoitteluohjelmassa on valittavissa yli 30 kaupunki- tai luontoreittiä.

Mitä yhteiskehittely antoi?

Testauksen kallistuessa iltapuolelle järjestettiin Kuuselassa yhteinen palautetilaisuus, jossa summattiin kokemuksia eri osapuolilta. Yrityksen näkökulmasta toteutus antoi arvokasta palautetta aidoilta käyttäjiltä.

”Ihan huippu”, kiteyttivät Kalle Punto ja Kimmo Ahokanto Medeka Oy:stä. ”Annoimme toteuttajille vapaat kädet toimia ja se kannatti – kaikki odotuksemme toteutuivat. TAMK:n yhteistyö toimi loistavasti ja saimme äänemme kuuluviin hienosti. Projektin yhteyshenkilöt olivat sopivan rentoja ja palaverissa oli mukava olla. Olemme enemmän kuin tyytyväisiä, että lähdimme tähän mukaan!”

Kiitosta sai myös nopeasti ja suunnitelmallisesti toteutettu testaus, jonka HIPPA-hanke mahdollisti. Saatu palaute tuki yrityksen ennakoajatusta, että ohjelmisto soveltuisi hyvin myös ikääntyneille. Testauksen päähenkilöiltä, ikääntyneiltä, kysyttiin testauksen yhteydessä myös kehittämisajatuksia ohjelmistoon, joten he pääsivät ikään kuin suunnittelijoina mukaan

tuotekehitykseen. Useimmat testattavat suhtautuivat ohjelmistoon ja sen kokeiluun suurella mielenkiinnolla ja avoimin mielin.

Myös Pirkanmaan Senioripalvelut Oy:n esimiesjoukko kuulosteli innostuneena yhteenvetoa kokemuksista. Pirkanmaan Senioripalvelut Oy kiinnostui jatkamaan testauksen jälkeen ratkaisun käyttöä senioritaloissa. Medeka Oy:n harjoitusohjelman helppo siirrettävyys eri senioritalojen välillä nähtiin hyvänä ominaisuutena.

Opiskelijat, kuntoutuksen tulevat ammattilaiset, kokivat osallistumisen hankkeeseen ja testaukseen opettavaiseksi ja avartavaksi – kokemus toi näkemystä hankkeen toteuttamiseen ja käytännön kuvioihin.

”Oli mukavaa osallistua toteutukseen, jossa ajatuksena on etsiä motivaatiotekijöitä ikääntyneiden liikunnalle, koska koemme sen tärkeäksi”, Maija Hurskainen ja Martti Rajala kertoivat.

Myös ikääntyneiden kohtaaminen antoi positiivisia kokemuksia.

”Oli antoisaa kommunikoida ikääntyneiden ihmisten kanssa vähän syvällisemmin. Ihmiset ehkä avautuivat enemmän testaustilanteessa, kuin muuten olisivat tehneet. Testauksen toteuttaminen sujui hyvin, ehkä jopa paremmin kuin odotimme. Ihmiset lähtivät tosi hyvin mukaan.”

Kirjoittajat:

Tarja Heinonen, TtM, fysioterapeutti, TtT tohtoriopiskelija, Kehittämispäällikkö, TAMK/TKI-palvelut

Suvi Hagström, DI, fysioterapeutti AMK, LitM, projektikoordinaattori, TAMK/TKI-palvelut

Kuvat: Suvi Hagström

Videon toteutus: Minna Kilpeläinen ja Tuukka Lindholm