

Ammattilaisten kokemukset hyvinvointirannekepilotista syksy 2023-kevät 2024

1. Vaikutukset asiakkaan kuntoutukseen

Asiantuntijat toivat esiin, että hyvinvointirannekkeen avulla asiakkaan vuorokausirytmii, vireystila ja aktiivisuus tulivat näkyvämmiksi. Tämä mahdollisti esimerkiksi käyntiajankohtien optimoinnin asiakkaan yksilöllisten rytmien mukaan ja tarjosi tukea omatoimisen harjoittelun seurantaan. Erityisesti muistisairaiden kohdalla ranneke toimi välineenä objektiivisen aktiivisuustiedon saamiseen, mikä on tärkeää tilanteissa, joissa asiakkaan itsearviointi ei ole luotettava.

Toisaalta osa vastaajista raportoi, ettei ranneke tuonut mitään uutta tietoa, vaan ainoastaan vahvasti asiakkaiden tai hoitajien jo kertomia havaintoja. Joidenkin asiakkaiden kohdalla kellon käyttö ei vaikuttanut kuntoutuksen kulkuun tai aktiivisuustason muutoksiin.

2. Mahdollisuus vaikuttaa kuntoutukseen rannekkeen tiedon avulla

Useat vastaajat näkivät potentiaalia, erityisesti oikean asiakasvalinnan ollessa kyseessä. Esimerkiksi unihäiriöistä kärsivien kohdalla rannekkeen tiedot voivat auttaa löytämään optimaalisen kuntoutusajankohdan. Yhdessä tapauksessa iltaisin jumpannut asiakas sai siirtosuosituksen aamuun, mikä paransi unta. Tieto siitä, että asiantuntija seuraa aktiivisuutta, lisäsi asiakkaan motivaatiota.

Rannekkeen avulla asiakkaalle voitiin myös havainnollistaa konkreettisesti mahdollisia passiivisia jaksoja tai kehittymistä kuntoutuksen aikana, mikä johti parempaan sitoutumiseen.

3. Ennakoiva käyttö hyvinvointitiedosta

Rannekkeen tiedot antoivat mahdollisuuden suunnitella terapiakäynnit asiakkaan vireystilan huippukohtiin. Ennakoivaa käyttöä rajoittivat kuitenkin tekniset esteet ja tiedon saatavuuden viive. Erityisesti useampi vastaaja totesi, ettei päässyt reaaliaikaisesti käsiksi hyvinvointirannekkeen ohjelmistoon, mikä heikensi tiedon käyttömahdollisuuksia ennakoivassa suunnittelussa.

4. Asiakkaan kokemus rannekkeen käytöstä

Asiakkaiden kokemukset vaihtelivat neutraalista kiinnostuneeseen, mutta toistuviin haasteisiin kuului rannekkeen epämukavuus (hikoilu, lyhyt hihna) ja käyttöliittymän

vaikeaselkoisuus. Esimerkiksi kellotaulun hämäryys ja tietojen niukkuus herättivät toiveita “aktiivisuusrannekkeen kaltaisesta” toiminnallisuudesta.

Vaikka osa asiakkaista oli kiinnostuneita, aktiivista sitoutumista tai koettua hyötyä ei monilla syntynyt, erityisesti silloin, kun kellon näyttämä tieto ei ollut asiakasta motivoivaa tai riittävän selkeää.

5. Henkilöstön kokemus datan hyödyllisyydestä

Useat asiantuntijat kokivat, että rannekkeen tuottama tieto auttoi motivoimaan asiakkaita harjoitteluun ja perustelemaan esimerkiksi lääkitysmuutoksia (uni, kipu). Erityisen käyttökelpoiseksi tiedoksi mainittiin vuorokausirytmä, mutta samalla todettiin, että samat tiedot olisi voitu saada myös muilla keinoin (esim. haastattelut, vitaaliarvot).

Osa koki hyödyllisyyden vähäiseksi, erityisesti tilanteissa, joissa data ei vaikuttanut käytännön toteutukseen tai oli vaikeasti saatavilla.

6. Datan hyödyntäminen kuntoutuksen suunnittelussa

Tiedon hyödyntäminen kuntoutuksen toteutuksen suunnittelussa oli rajallista tai puuttui kokonaan useimpien vastaajien mukaan. Tiedot toimivat lähinnä tukitietona asiakkaan kertomukselle, mutta niihin ei perustettu varsinaisia suunnitelman muutoksia. Eräissä tapauksissa käyttö jäi liian lyhyeksi tai teknisten ongelmien takia puutteelliseksi.

7. Muutokset asiakkaan toiminnassa käytön aikana

Joissakin tapauksissa asiakkaiden sitoutuminen aktiivisempaan arkeen parani, kun he näkivät konkreettisesti alku- ja nykytilanteen erot. Tämä tuki motivaatiota. Toisaalta joidenkin asiakkaiden kohdalla käyttöjakso oli niin lyhyt, ettei muutoksia ehditty havaita. Joillakin asiakkailla ei tapahtunut havaittavia muutoksia kellon käytön aikana.

8. Hyödynnettävyys kotikuntoutuksessa

Ranneke nähtiin osittain hyödylliseksi, erityisesti aktiivisuuden, unen ja levon seuraamisessa. Ongelmaksi muodostui se, että tieto ei ole riittävän monipuolista tai selkeää, eikä kaikilla asiakkailla (esim. muistisairaat, passiiviset) ollut kykyä tai halua hyödyntää tietoa. Nykyisessä muodossaan kellon hyöty jäi osittaiseksi, ja sekä asiakkaat että terapeutit kaipaavat enemmän tietoa (esim. syke, askeleet, liikkeen määrä).

9. Hyödynnetty tieto ja sen käyttötavat

Hyödynnetty tieto liittyi pääosin vuorokausirytmiiin, unen ja aktiivisuuden ajoittamiseen sekä yleiseen päiväaktiivisuuden seurantaan. Data toimi keskustelun tukena ja konkretisoi asiakkaalle tilanteen esimerkiksi liiallisen passiivisuuden näkökulmasta. Viikkoraportit ja kuukausikoosteet auttoivat tekemään havainnollistuksia.

10. Ammattilaisten kokemus rannekkeen tiedosta

Kokemukset vaihtelivat. Osa piti hyvinvointiranneketta hyödyllisenä työvälineenä erityisesti jaksoittain toteutetussa seurannassa (esim. 4–6 viikon jakso + seuranta 2–3 kk kuluttua). Toisaalta osa vastaajista piti tietoa vajavaisena, pinnallisena tai jopa vähäisenä. Moni korosti, että laitteen potentiaali jäi hyödyntämättä, koska data ei ollut käytettävissä reaaliaikaisesti tai oli liian rajattua.

11. Vaikutus kotikäyntien sisältöön tai keston

Rannekkeen käyttö pidensi käyntien kestoa erityisesti tilanteissa, joissa dataa käytiin yhdessä asiakkaan kanssa läpi tai ilmennyt teknisiä ongelmia (esim. kellon näytti vain unta, tukiaseman siirto tarpeen). Kaikissa tapauksissa käyttö ei kuitenkaan vaikuttanut käynnin sisältöön.

12. Vapaa sana – lisähuomiot ja kokemukset

Useat ammattilaiset kertoivat käyttökokemusten jääneen vajaiksi esimerkiksi myöhäisen mukaan tulon, asiakkaiden passiivisuuden tai lyhyiden jaksojen vuoksi. Osa asiakkaista lopetti käytön nopeasti, yksi epäili kellon aiheuttavan säteilyreaktion. Toiset kokivat, että data oli silti kiinnostavaa ja saattoi tukea asiakkaan motivaatiota.

Yleinen johtopäätös: Nykyisessä muodossaan hyvinvointiranneke ei tuo merkittävää lisäarvoa kotikuntoutukseen. Tiedon lisääminen ja selkeyttäminen nähtiin keskeisinä kehityskohteina.

Yhteenveto ja suositukset

Rannekkeella on potentiaalia, mutta sen toteutus ei vielä vastaa kotikuntoutuksen vaatimuksia. Hyödyt korostuvat oikeassa asiakasvalinnassa, tietosisällön monipuolistamisessa ja reaaliaikaisessa käytettävyydessä. Asiakkaiden motivaatio ja sitoutuminen lisääntyivät yksittäistapauksissa, erityisesti silloin kun data esitettiin

visuaalisesti ja konkreettisesti. Teknisiä haasteita ja käytön rajallisuutta esiintyi, mikä heikensi käyttökokemusta.

Suositellaan kehittämään rannekkeen ominaisuuksia vastaamaan paremmin aktiivisuusrannekkeiden toimintoja ja vahvistamaan tiedon vaikuttavuutta kuntoutussuunnittelussa.