



Muutos lautasella -hyvinvointia digisovelluksesta

Heli Salmenius-Suominen
Ravitsemussuunnittelija, ETM,
terveydenhoitaja

Gery

Esityksen aiheina

Ravitsemusohjaus

Sosiaalinen tuki & terveys

Terveysteknologia, mobiiliteknologia



Muutos lautasella -hanke

Gery

Ravitsemusohjaus

- Pyritään ohjaamaan henkilöä muuttamaan ruokailutottumuksia ja ruoan valintaa
- Henkilö tarvitsee tietoa: elintarvikkeista, niiden koostumuksesta, valinnasta, ruoanvalmistuksesta, ruoan ja terveyden välisistä yhteyksistä
- Ohjauksen tulisi herättää ja ylläpitää motivaatiota ja hoitomyöntyvyyttä
 - Myönteinen palaute, joustavuus

Gery

Ravitsemusohjaus

- Ohjaus on yksilöllistä: tavoitteet, tavat, mieltymykset, mahdollisuudet
- Ohjaus on tavoitteellista, käytännön läheistä ja havainnollista
 - Ruokailutottumukset muuttuvat hitaasti: väliaikatavoitteet, ohjauksen jaksottaisuus
- Palaute ja seuranta



Kuva: Syö hyvää, Kuluttajaliitto

Gery

Miksi ravitsemusohjausta?

- Ikääntyneiden (yli 65 v) määrä Suomessa kasvaa vauhdilla
 - Vuonna 2000 ikääntyneitä oli 800 000 ja vuonna 2030 ennustetaan olevan 1,4 milj.
- Ikääntyneiden ravitsemus on tiiviisti yhteydessä toimintakykyyn ja elämänlaatuun
- Hyvä ravitsemustila tukee aivoterveyttä, toimintakykyä, nopeuttaa sairauksista toipumista ja mahdollistaa kotona asumisen pidempään
- Iäkkäiden määrän kasvaessa tulisi kotona asumisen tukemiseksi ottaa huomioon myös ravitsemustila, ravinnonsaanti ja liikuntatottumukset
- Asiantuntijalta saatava arviointi ja ohjaus ovat avainasemassa

Gery

Miksi ravitsemusohjausta?

- Tutkimuksessa ravitsemusohjauksen- ja opetuksen avulla ruokavalion laatu parantui (C-vitamiinin, kuidun & proteiinin saanti), elämänlaatu koheni ja muistisairaiden kohdalla kaatumiset vähenivät
- Ravitsemusohjaus tutkimuksessa: ravitsemustieto- ja ruuanvalmistuskurssit, yksilöohjaus

(Jyväkorpi S, Nutrition of older people and the effect of nutritional interventions on nutrient intake, diet quality and quality of life, 2016)

Gery

Sosiaalinen tuki:

- Voimavara, jolla tarkoitetaan ihmisten välistä vuorovaikutusta; tuen antamista ja saamista
- Sosiaalista tukea voi tarjota ystävä, naapuri, työkaveri, perheenjäsen tai terveydenhuollon ammattilainen



Kuva: University of
Minnesota

Gery

Sosiaalinen tuki ja terveys

- Vanhustyön keskusliiton tutkimuksen mukaan kolmannes yli 65-vuotiaista kokee itsensä toisiaan yksinäiseksi (VTKL 2012)
- Ikääntyneillä yksinäisyys voi lisätä muistihäiriöitä ja heikentää terveyttä monella tapaa
- Sosiaalinen tuki vaikuttaa kokonaisvaltaisesti fyysiseen terveyteen ja elinikään
 - Seurantatutkimuksessa henkilöt joilla ei ollut sosiaalista tukea ja yhteisöä ympärillä kuolivat todennäköisemmin seurannan aikana kuin henkilöt, joilla oli sosiaalisia suhteita

(Taylor S, The Oxford Handbook of Health Psychology, 2011)

Gery

Sosiaalinen tuki ja terveys

- Tutkimuksissa on toistuvasti osoitettu sosiaalisen tuen vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen
- Sosiaalinen tuki voi kannustaa huolehtimaan terveydestä, esim. syömään terveellisemmin tai liikkumaan enemmän
- Huolimatta sosiaalisen tuen todetuista eduista, sitä hyödynnetään terveyden edistämisessä varsin vähän

(Taylor S, The Oxford Handbook of Health Psychology, 2011)

Gery

Terveysteknologia on täällä

- Sähköisten työkalujen käyttö terveydenhuollossa on yleistynyt
- Terveysteknologia tarjoaa uuden mahdollisuuden terveydenhoitoon -> tuo hoidon henkilön arkeen ja kotiin
- Teknologian ja erilaisten terveyssovellusten käyttö on yleistymässä myös sairaanhoidossa: esim. sydänpotilaiden hyvinvoinnin seuranta kotona

Gery

Terveysteknologia on täällä

- Teknologia mahdollistaa ammattilaisen hoidon ja ohjauksen riippumatta asuinpaikasta ja tätä kautta tasa-arvoistaa terveyspalveluiden saatavuutta
- Ikääntyneet tarvitsevat terveydenhoitoon yksilöllisempää lähestymistapaa -> terveysteknologia yksi ratkaisu
- Tällä hetkellä yksi voimakkaasti kehittyvä alue on mobiilitekhnologia

Gery

Mobiiliteknologia (mHealth)

- Perustuvat ihmisen käyttäytymisen ja ominaisuuksien mittaamiseen sekä kerätyn tiedon monipuoliseen käsittelyyn ja hyödyntämiseen
- Nykyisin on saatavilla 97 000 erilaista terveyteen liittyvää mobiiliteknologiasovellusta



Kuva: liveClinic

Gery

Mobiiliteknologia (mHealth)

- Suomalaisista 16–89-vuotiaista 69 %:lla on älypuhelin (Tilastokeskus 2015)
- Mobiilipuhelimia on käytetty terveysinterventioissa esim.
 - terveystietojen seurantaan
 - terveydenhuollon henkilöiden linkittämiseksi mukaan interventioon
 - sosiaalisen tuen hyödyntämiseen
 - tiedonsaantiin
 - viihdekäyttöön

(Klasnja P et al. J Med Biomed Inform, 2012)

Gery

Teknologia voi mahdollistaa ikääntyneelle:

- Parempia sosiaalisia ympäristöjä
- Antaa lisää älyllisiä haasteita
- Auttaa terveellisessä ravitsemuksessa ja hyvän kunnon ylläpitämisessä
- Auttaa turvallisessa asumisessa

Gery

Tavoitteena on, että ikääntyvä väestö käsitettäisiin terveydenhuollon varassa selviävien potilaiden sijaan aktiivisena oman terveyden ylläpitäjänä.



Gery

Teknologia kiinnostaa myös ikääntyneitä

- Ikäihmiset ovat kiinnostuneita teknologiasta ja sen kehittämisestä
- Käyttökokemukset tutustuttavat teknologiaan ja muuttavat asenteita myönteisemmiksi
- Teknologiaa otetaan käyttöön, jos se vastaa todelliseen arjen tarpeeseen ja siitä saa suoraa hyötyä
- Ikääntyvillä keskeistä on helppokäyttöisyys, hyvä opastus ja tekninen tuki

(Käyttäjälle kätevä teknologia hanke (KÄKÄTE), Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry, Vanhustyön keskusliitto, 2014)

Gery

Teknologia kiinnostaa myös ikääntyneitä

- Tuoreimpien tutkimusten mukaan ikääntyvät oppivat ja sitoutuvat aktiivisesti käyttämään digitaalisia työkaluja ja lisäksi niiden avulla voidaan saavuttaa terveydellisiä hyötyjä
- Ihmiset ovat ylipäätensä halukkaita seuraamaan omaa terveydentilaansa terveysteknologian avulla ja jakamaan sieltä saadun tiedon terveydenhuollon toimijoiden kanssa

(Castro Sweet CM et al. Journal of Aging and Health, 2017)

Gery

Teknologia ja sosiaalinen tuki

- Sosiaalinen tuki on saanut uuden toimintaympäristön teknologian kehittymisen myötä
- Useita hyödyllisiä ominaisuuksia:
 - Ryhmiin pääsy 24/7
 - Osallistuminen ei ole sidottu aikaan eikä paikkaan, esim. huonon liikuntakyvyn omaavat
 - Virtuaalisessa ympäristössä eivät korostu ikä, sukupuoli, sosiaalinen asema tai paino
- Terveysteen liittyen on huomattu, että tukea haetaan mieluummin lähes tuntemattomilta/tuntemattomilta

Gery

Ravitsemusohjausta älypuhelimella

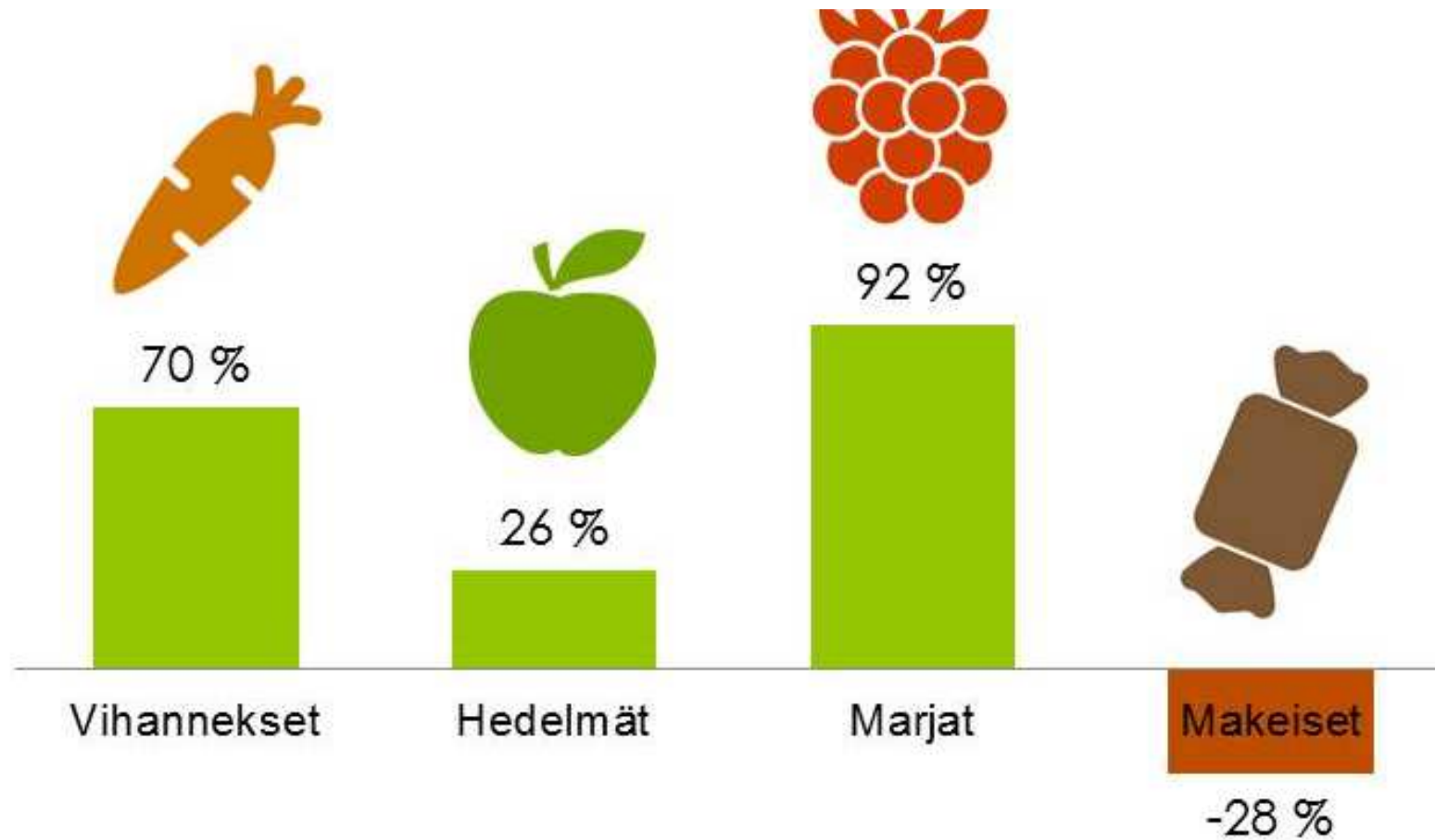
Muutos Lautasella –pro gradu

- Tavoitteena oli tutkia virtuaalisessa ryhmässä tapahtuvan ravitsemusohjauksen toteutumista ja onnistumista vertaistuen mahdollistavan MealLogger -älypuhelinsovelluksen avulla



Gery

Muutokset ruoankäytössä



Tulokset

Sovelluksen käyttö

- Osallistujat latsivat sovellukseen keskimäärin 5,2 ateriakuvaa päivässä ja kirjautuivat sovellukseen 9,3 kertaa päivässä ja antoivat tykkäyksiä 10,5 kertaa päivässä
- Kommentteja kirjoitettiin keskimäärin yksi kappale päivässä ja yhteensä 797 kappaletta intervention aikana



Yhteensä (lkm) intervention aikana

Gery

Tulokset

Sosiaalinen tuki

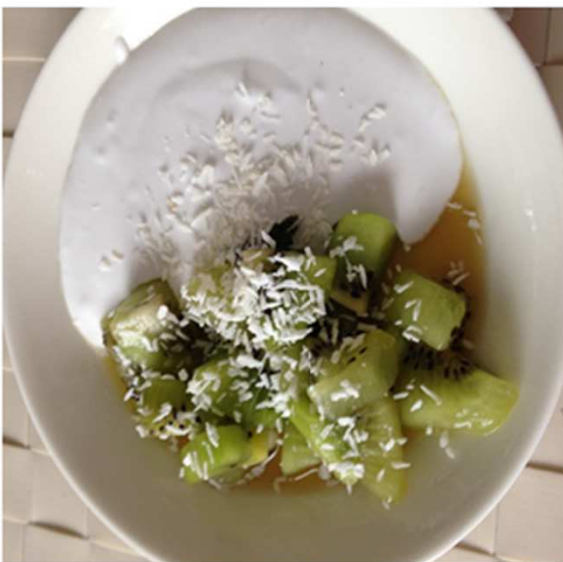
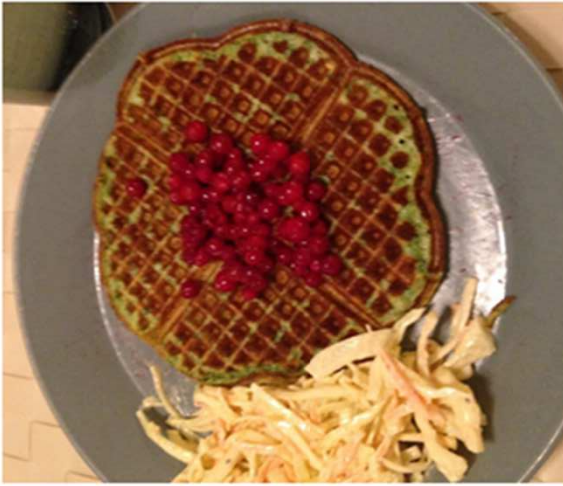
92 % osallistujista koki kuuluvansa ryhmään

84 % osallistujista koki saavansa tukea muilta ryhmäläisiltä

86 % osallistujista koki sovelluksen käytön auttaneen tavoitteiden saavuttamisessa

Analyyseissä koettu sosiaalinen tuki ei ollut kuitenkaan yhteydessä syömisessä tai painossa tapahtuneisiin muutoksiin.

Gery



"Aterioiden kuvaaminen oli helppoa ja nopeaa. Kuvaaminen itsessään jo vaikuttaa ruokailuun ja tulee syötyä terveellisemmin, koska nopeasti itselle ilmenee ruokamäärät ja ruuan laatu."

"Omalla kohdallani vihannesten ja hedelmien käyttö suunnilleen kaksinkertaistui. Se on näkynyt mukavana painonkehityksenä."

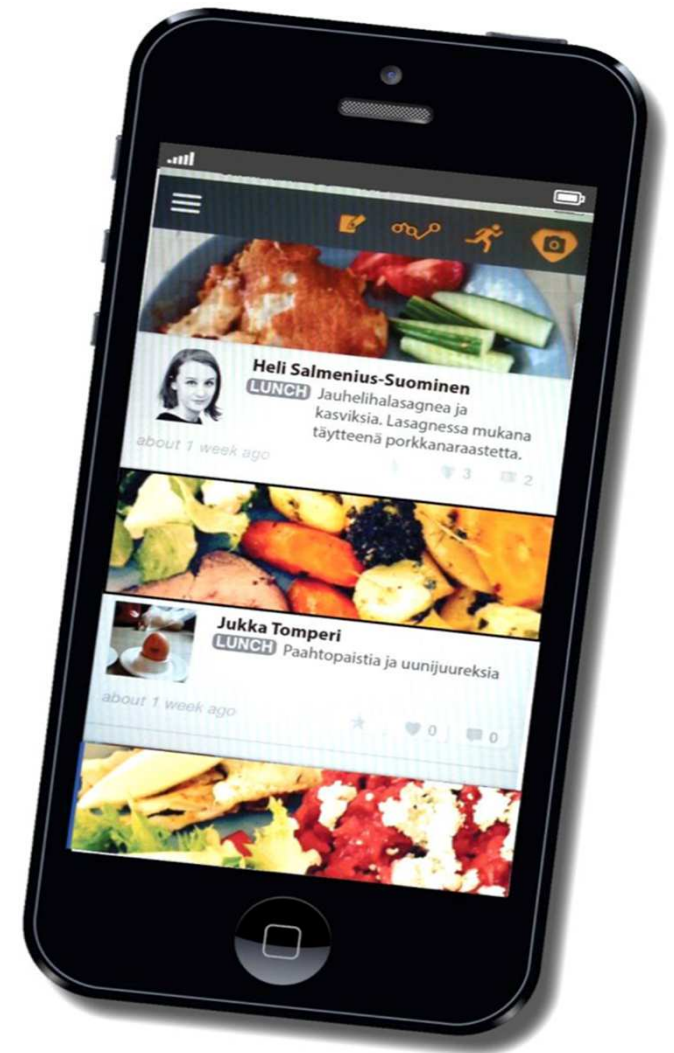
"Oli antoisaa laittaa omat kuvat muiden nähtäville ja samalla seurata muiden kuvia".

"Suurimmat oivallukset projektin aikana oli säännöllisen ateriarytmin omaksuminen, kasvien määrä ja merkitys ruokavaliossa".

Gery

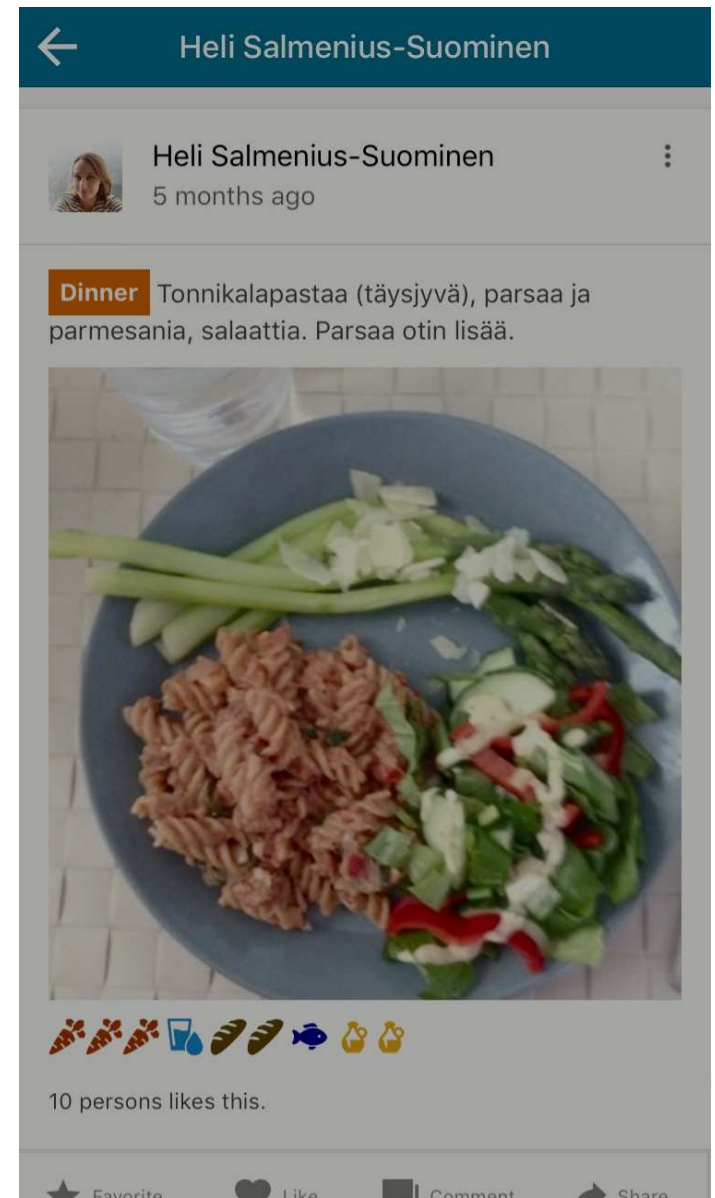
Mikä on MealLogger?

- Älypuhelinsovellus
- Kuvallinen, mobiili ruokapäiväkirja
- Antaa käyttäjälle mahdollisuuden jakaa aterioitaan
 - Ystävien
 - Ohjaavan ammattilaisen kanssa
 - Elintapa-/painonhallintaryhmässä
- Terveystieteiden ammattilaisille työkalu yksilö- ja ryhmäohjaukseen



Miten sovellus toimii?

- Käyttäjä kuvaa aterian ja lisää annokset
- Kuva näkyy ryhmäläisille ja ohjaajalle
- Voi katsoa, "tykätä" ja kommentoida muiden aterioita
- Tulevaisuudessa keinoäly mukana?



Miksi aterioita kannattaa kuvata?

Kuvista näkee asioita, joita ei muuten huomaa.

Oman syömisen kokonaisuus hahmottuu paremmin.

Taipumus tehdä omista aterioista värikkäämpiä syntyy automaattisesti.

Ryhmässä saa vinkkejä toisilta.



Muiden ruokakuvat alkavat vaikuttaa: värikkyys, kekseliäisyys ja kokeilu tarttuu.

Positiivinen palaute aikaansaa hyvän mielen ja sitouttaa ryhmään.

Omien ruokailuhetkien arvostus kasvaa.

Ruokailusta tulee kokonaisvaltainen kokemus.

Gery

Miksi aterioita kannattaa kuvata?

- Hiljattain tehdyssä tutkimuksessa ilmeni, että kuvan ottaminen ateriasta teki siitä maukkaamman
- Tutkimuksessa erityisesti miellyttäväksi koetut ruuat maistuivat entistäkin paremmilta kuvan ottamisen jälkeen
 - ...mutta myös terveellisen ruoan kuvaaminen ennen syömistä sai sen maistumaan paremmalta
- Vaikutuksia voi selittää koettu arvostus ruokaa kohden sekä viivästetty mielihyvä



(Coary S, Poor M. Journal of Consumer Marketing 2015)

Gery

Geryn Muutos lautaseella -hanke

Uuden hankkeen tavoitteet

- Ravitsemus- ja liikuntaohjauksen sekä sosiaalisen tuen avulla parantaa 50-65-vuotiaiden toimintakykyä ja elämänlaatua käyttäen älypuhelinsovellusta apuna
- Madalletaan kynnystä käyttää teknologiaa ja digitaalisia palveluita
- Luodaan materiaaleja ja ryhmänohjausmalleja em. asioiden edistämiseen kohderyhmän kanssa työskentelevien tueksi ja toiminnan jatkuvuuden varmistamiseksi

Gery

Hankkeen kohderyhmät

- Kohderyhmänä 50-65-vuotiaat henkilöt joiden ruokavalion laatu on huono, liikkuminen vähäistä tai on muita elämäntapatekijöitä, jotka altistavat toimintakyvyn sekä sydän- ja aivoterveiden heikkenemiselle
- Hanketta toteutetaan 2018-2020 STEA:n (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) rahoituksella
- Tarkoitus tavoittaa 1. vuotena 100, 2. vuotena 500 ja 3. vuotena 1000 osallistujaa



Gery

Toiminnan tavoitteet tarkemmin

- Ruokavalion laatu parantuu: kasvisten käyttö, hyvälaatuisen rasvan ja proteiinin saanti ↑
→ painonhallinta
- Lisää liikuntaa: lihasvoimaharjoittelu ja sen myötä parempi toimintakyky
- Sosiaaliset suhteet lisääntyneet, elämänlaatu ja pystyvyyden tunne parantunut
- Kynnys käyttää sähköisiä palveluita madaltunut
- Arvioidaan toiminnan vaikuttavuutta

Gery

Hankkeen tuotos

- Uusi toimintatapa, jota voidaan laajasti hyödyntää erilaisissa terveydenhuollon organisaatioissa. Malli pohjautuu ohjauksen ja vertaistuen avulla ruokavalion laadun parantamiseen, liikunnan lisäämiseen ja sitä kautta elämänlaadun ja toimintakyvyn parantamiseen.
- Virtuaalisuus ja monipuolinen sisältö tekevät siitä helposti muokattavan erilaisia tarpeita vastaavaksi

Gery

Yhteenveto

- Oman ruoankäytön seuranta kuvaamalla aterioita, muuttaa syömisikäyttäytymistä
- Mobiiliteknologian välityksellä tapahtuvan ravitsemusohjauksen avulla voidaan saavuttaa terveydellisiä hyötyjä
 - Ikääntyvillä ravitsemusohjauksessa huomio monipuolisessa ja säännöllisessä syömisessä, sekä erityisesti riittävässä proteiinin saannissa ja kasvisten käytössä
- Älypuhelinsovellus mahdollistaa sosiaalisen ulottuvuuden sekä vertaistuen, ja sitä kautta sillä voidaan vaikuttaa elämänlaatuun

Gery

Yhteenveto

- Ikääntyneet ovat heterogeeninen ryhmä ja monipuolisen sisällön omaava mobiiliteknologia mahdollistaa yksilöllisten tarpeiden huomioinnin
 - Skaalautuva käyttö, hoivapuolelle myös?
- Mobiiliteknologian käyttö ikääntyneillä voi olla parhaimmillaan joustavaa, osallistavaa ja kustannustehokasta
- Mobiiliteknologian palveluita voidaan kohdentaa ikääntyneille, jotka eivät kykene fyysisesti osallistumaan ryhmiin ja tapahtumiin
- Ikääntyneille on tärkeää taata teknologian käytön aloittamisen helppous, riittävä opastus ja tuki käytössä

Gery

Kiitos!

heli.salmenius-suominen@gery.fi

Gery