



KASVUKAUSI[®]

Tulevaisuuden asuminen ja teknologia

www.tilassa.fi

Kasvukausi[®]

yhteenvedon sisältö:



1. Lähtötilanne ja tavoitteet.....**3**

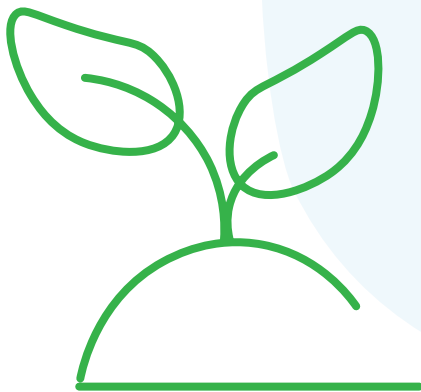
2. Metodit.....**4**

Orientoiva Tilatuumaus

Web-kyselyt

Työpaja

4. Design Driverit.....**17**



Projektin kuvaus ja tavoitteet:

Projektin tavoitteena oli pohtia ja ideoida mielenterveyskuntoutujien, alan työntekijöiden sekä teknologiaosaajien kesken sitä, miten digiteknologia voisi tulevaisuudessa entistä paremmin tukea mielenterveyskuntoutujien itsenäistä asumista, arjessa pärjäämistä ja hyvinvointia.

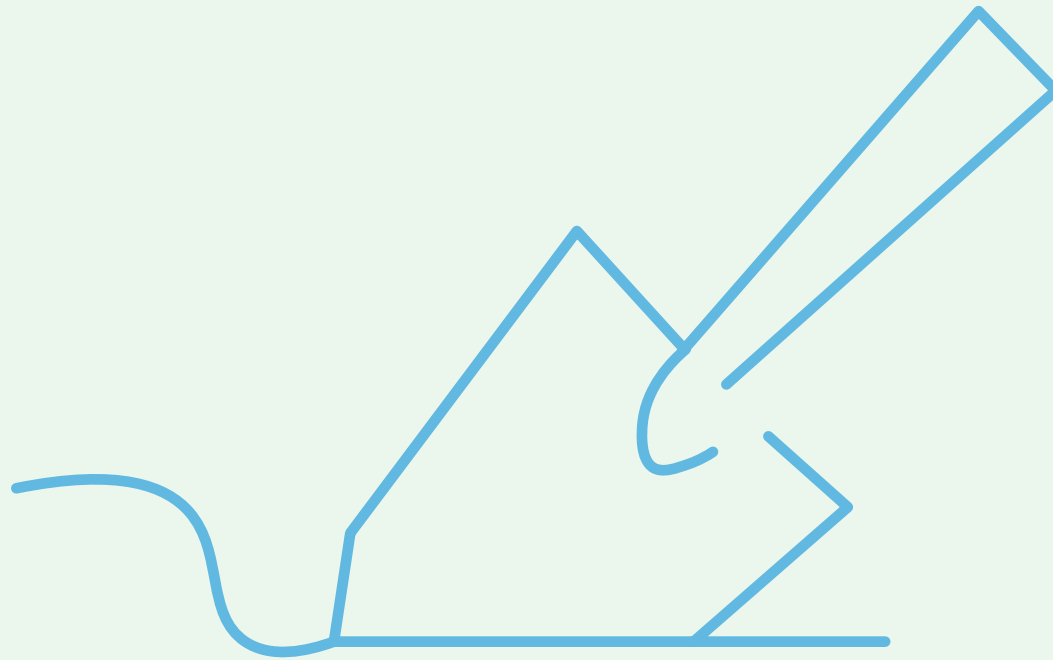
Uusien ja raikkaiden ajatusten löytämiseksi ideointia pyritään tekemään mahdollisimman ennakkoluulottomasti, rohkeasti ja tulevaisuusorientoituneesti takertumatta taloudellisiin taikka teknisiin haasteisiin.

Aspa-säätöön tavoitteena on kehittää prosessin tuotoksena syntyneiden ideoiden pohjalta digisovelluksia itsenäisen asumisen tueksi.



Kasvukausi®

metodit



Tilatuumaus

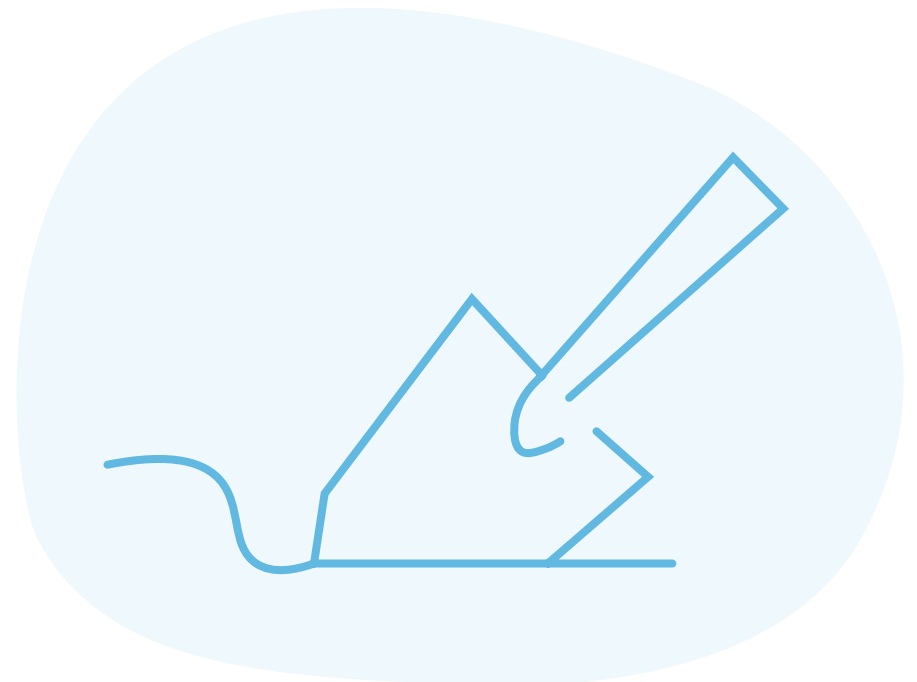
avoin keskustelutilaisuus

Tilatuumaus pidettiin Tampereen pääkirjasto Metson Katajasalissa, 31.10.2018 ja paikalla oli 13 henkilöä. Moninainen joukkomme koostui mielenterveyskuntoutujista, alan työntekijöistä sekä teknologiaosaajista.

Verryttelimme ennen varsinaisen ideoinnin aloittamista esittelykierroksen lomassa kertomalla omat tämän hetkiset arjen pelastajamme. Arjen pelastajia oli monenlaisia hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin ja terveyteen vaikuttavia. Moni arjen pelastajista oli jo nyt jonkinlainen teknologia sovellus, kuten esimerkiksi monen mainitsema kalenterisovellus.

Näin pääsimme kevyellä aasinsillalla jatkamaan ideointia siitä, minkälaisessa teknologisessa maailmassa voisimme elää 20 vuoden kuluttua. Ideointi pyrittiin pitämään mahdollisimman rentona unohtamalla niin taloudelliset kuin teknisetkin esteet ja hidasteet.

Ideoita kimpoilikin mukavasti. Välistä naurettiin, välillä taas ihmeteltiin miksei näin hyviä ideoita vielä ole keksittykään. Tunnelma Tilatuumauksessa oli rento ja energinen.



Tilatuumaus

avoin keskustelutilaisuus

ÄLYSEINÄ

**kotirobotin kautta
yhteys ihmisiin**

AJANKÄYTÖN PERSONAL TRAINER

kalenterisovellus,
joka seuraa
omien tavoitteiden
toteutumista

LÄÄKEROBOTTI

**esteettömyys
(myös älypuhelimissa)**

älykkäät apuvälineet

älyvalaistus

ÄLYKKÄÄT KODINKONEET

**laskujen maksuun
apua/tukea**

älyjääkaappi

älykengät

E-LÄÄKÄRI / E-TERAPEUTTI

**muokattava käyttöliittymä
(sopeutuu eri aisteihin)**

älyheijastinvaate

pölyä poistava ilmastointi

roskien lajittelurobotti

KAIKKI KODINKONEET INTEGROITU SAMAAAN SYSTEEMIIN

Web-kysely

kysymykset

Web-kysely suoritettiin Tilatuumauksen ja työpajan välissä, jolloin vastaajille syntyi mahdollisuus kertoa vielä asioista, jotka jäivät syystä tai toisesta mainitsematta Tilatuumauksessa.

Kyselyssä oli neljä tulevaisuuden asumisen ja teknologian yhdistämiseen liittyvää kysymystä:

1. Jos sinun ei tarvitsisi miettiä lainkaan nykyteknologian rajoitteita tai taloudellista tilannettasi, mitä ja minkälaisia digitaalisia sovelluksia ja teknologisia keksintöjä kaipaisit arkea helpottamaan?
2. Minkälaiset terveyttä ja hyvinvointia edistävät teknologiaratkaisut olisivat mielestäsi kiinnostavia ja hyödyllisiä?
3. Minkälaisista digitaalisista palveluista tai teknologisista keksinnöistä voisi mielestäsi erityisesti mielenterveyskuntoutuja saada hyötyä?
4. Arvioi, mikä mielestäsi voisi hidastaa tai estää tällä hetkellä digisovellusten käyttöä mielenterveyskuntoutujien keskuudessa.



Web-kysely

lainauksia vastauksista

Jos sinun ei tarvitsisi miettiä lainkaan nykyteknologian rajoitteita tai taloudellista tilannettasi, mitä ja minkälaisia digitaalisia sovelluksia ja teknologisia keksintöjä kaipaisit arkea helpottamaan?

"Kaipaisin koko kodin kattavaa integrointia eri laitteiden välillä ja yhden ison kosketusnäytön, jolla kaikkea voisi hallita. Televisio, sen eri sovellukset, kalenteri, aikataulut, pesutuvan varaukset, sauna, lähiympäristön tiedotteet, uutiset jne voisi olla samassa laitteessa ja järjestelmässä."

"tilasta ja paikasta riippumattomat älyseinät, joihin kirjautumiseen ei tarvittaisi tunnuksia vaan ehkä esim. sormenjälki, siru tai silmä tunnistus."

"1) Sovellus, millä voisi optimoida unen määrää ja laatua, sovellus ehkä monitoroisi ja ilmoittaisi missä tilassa elimistö on ja kuinka paljon unta tarvitaan, milloin sammuttaa tv/some ja milloin mennä nukkumaan, jotta kroppa toimisi optimaalisesti. Yöllä monitoroisi unen laatua ja ehdottaisi aamulla mitä voisi tehdä unen laadun korjaamiseksi. 2) kalenterisovellus, mihin voisi myös kirjata tavoitteita ja niiden toteutumista. Tavoitteet voisivat olla mitä tahansa ja sovelluksen avulla voisi seurata niiden toteutumista. 3) Mukana kulkevat älyvalot, jotka voisi asentaa esimerkiksi hattuun, silmälaseihin yms. Auttaisivat kaamosmasennukseen. 4) "teleportti", millä pääsisi helposti ja nopeasti paikasta toiseen 5) virtuaalimatkaailun mahdollistava teknologia"

Web-kysely

lainauksia vastauksista

Minkälaiset terveyttä ja hyvinvointia edistävät teknologiaratkaisut olisivat mielestäsi kiinnostavia ja hyödyllisiä?

"Ihmisten kohtaamiseen ja yhteisöllisyyteen suuntaavat palvelut ja ratkaisut ovat kiinnostavia"

"Teknologiset ratkaisut, jotka ovat modifioitavissa sekä tavan tallaajalle että erityistä tukea tarvitsevalle. Teknologiset ratkaisut jotka ovat multisensorisia ja tukevat aistejamme niin rauhoittaen kuin kiihdyttäen."

"terveyteen liittyvät ja kannustavat"

"Ihmisten terveyden/elintoimintojen monitorointiin liittyvät. Toki näissä myös varjopuolensa, ettei mene liialliseen tarkkailuun tai korvaa "aitoa lääkärin kohtaamista""

"Robotti joka nostaa tavaroita lattialta ylös ja minut sängystä ylös ja tuoliin ja takaisin"

"Kosketusnäyttöön tms perustuvat mittalaitteet kuten vaaka, verenpaine, rasvaprosentti, kuume ja verensokeri tms diabetesanturit."

"Mitkä mittaavat hyvinvointia ja kannustaisivat positiivisesti. Esim Oura-sormus."

Web-kysely

lainauksia vastauksista

Minkälaisista digitaalisista palveluista tai teknologisista keksinnöistä voisi mielestäsi erityisesti mielenterveyskuntoutuja saada hyötyä?

"Millä voitaisiin kokeilla ja parantaa esim. erilaisia pelkotiloja virtuaalitodellisuutta hyödyntäen."

"Erilaiset muistuttajat, mindfulness-"huoneentaulut", muistia ja kognitiota kehittävät pelit ja sofat, jonkinlainen "seula" infoähkyn ja itseä haitallisen uutisvirran estämiseen, voimavarakeskeiset some-käyttöliittymät, liikkumista edistävät sofat, vertaistukea kokoavat sosiaaliset palvelut jne"

"positiiviseen mielenterveyteen huomiota kiinnittävät"

"Eriolaiset applikaatiot joiden avulla voidaan seurata omaa terveyttä ja jakaa halutessa omian terveystietoja ajatellen vertaistukea ja avun saannin madaltamista. Mielialapäiväkirjat, virtuaalikaveri ja mitä näitä nyt on."

"Älyvalot, älyranneke, joka värisee kun pitää mennä johonkin"

"Sosiaaliset suhteet esim juhlapyhinä, karttasovellus luotettavasta keskusteluseurasta, sovellus joka pakottaisi liikkumaan esim seisten käytettävä ja ladattava, paikka ja aikatiedot pilveen terapeutille."

"Jokin arkea rytmittävä sovellus, sovellus mihin voisi kirjata tavoitteita ja seurata niiden toteutumista."

Web-kysely

lainauksia vastauksista

Arvioi, mikä mielestäsi voisi hidastaa tai estää tällä hetkellä digisovellusten käyttöä mielenterveyskuntoutujien keskuudessa.

"Asumis- ja hoivapalvelujen tuottajien ennakko-
lulot, kustannukset, loppukäyttäjien epävarmuus/
ennakkoluulot digisovellusten käytöstä."

"Huono käytettävyys, palvelujen saannin vaikeus,
tiedon puute ja asiakaslähtöisen toiminnan lapsen
kenkäisyys"

"raha, kustannukset, ammattilaisten/työntekijöiden
osaamattomuus, rohkeus kokeilla, en määhän nyt kuiten-
kaan -asenne"

"Nettiriippuvuus. Yhteyksien hinnat. Sosiaalisten
suhteiden puute. Asenteet ettei mitään ongelmaton
hyötyisi mitään sovelluksista esim lapsiperheessä,
työuupumuksessa, ajan hallinnassa."

"Ohjelmat menevät solmuun"

"Laitteiden saatavuus ja hinta"

"Saavutettavuus, kaikilla ei ole laitteita, osaamis-
ta, tietoa."

Työpaja

ideoiden jalostaminen

Varsinainen työpaja pidettiin keskiviikkona 14.11.2018 Hotelli Ilveksen Villa-kabinetissa. Muutama edelliseen tapaamiseen osallistunut ei päässyt tällä kertaa paikalla, mutta saimme paikalle myös uusia osallistujia.

Aloitimme työpajan positiivissa merkeissä check in -kierroksella vaihdellen samalla kuulumiset päivän ilahduttavista asioista. Tämän jälkeen valitsimme Learning cafe -menetelmällä jatkotyöstettäväksi Tilatumauksessa ja kyselyssä esiinnousseista ideoista kolme eniten kannatusta saanutta aihetta:

1. **Virtuaalitodellisuus**
2. **Mielialapäiväkirja**
3. **Ihmisten kohtaamiseen ja yhteisöllisyyteen suuntaavat palvelut ja ratkaisut**

Työskentelyilmapiiri oli innostunut, joten asioita ja ajatuksia kertyi fläppipapereille runsaasti. Kirjureita lukuunottamatta kaikki pääsivät ideoimaan kaikkia kolmea aihetta. Lopuksi suunnitelmat vielä esiteltiin koko ryhmälle.



Työpaja

ideoiden jalostaminen



Työpaja

mielialapäiväkirja

Tunnistettuja käyttämahdollisuuksia:

Oman mielialan seuraamiseen

Tueksi terapiakäyttöön

Kriisin tunnistaminen

Muuta tärkeää huomioitavaa:

Tietoturva

Yksityisyys - kuka näkee? mitä näkee?

Toivottuja ominaisuuksia:

Interaktiivisuus - antaa palautetta / koonti
Tunnetilan kuvaaminen kuvalla/symbolilla

Puheentunnistus

Äänittämisen mahdollisuus

Vapaaehtoisesti jaettavissa

Sovellus muistaa/muistuttaa toimivista keinoista
mielialan kohottamiseksi (kuvat, värit, tuoksu,
musiikki)

Kasvojen tunnistus / kuvan yhdistäminen itse
annettuun arvioon

Sovellus reagoi mielialaan ja muuttaa ympäristöä
(tai ehdottaa jotain)

Integraatio muihin sovelluksiin (haaveet,
lemmenasiat jne)

Kerää ja kyselee tietoa käyttäjältä (jatkuvasti/
passiivisesti)

Työpaja

virtuaalitodellisuus

Tunnistettuja käyttömahdollisuuksia:

Hyödyntäminen erilaisten sairauksien hoidossa:

- Pelkotilojen kohtaamisen harjoittelu turvallisesti
- Taitojen ja esim. asioinnin harjoittelu
- Poissulkudiagnoosit (esim. psykoosi, takauamat)

Mahdollisuus tuoda esim. saman kokeneet yhteen-> vertaisohjaus

Elämyksiä esteettömästi ja niukoilla taloudellisilla resursseilla

Toivottuja ominaisuuksia:

Turvallinen ja esteetön
Helppokäyttöinen, sopii kaikille
Huomioi kaikki aistit
Yhden tunnuksen politiikka (kasvo-, sormenjälki- tai silmätunnistus)
Todellisuuteen siirtymisen helpottaminen
Henkilökohtaisen mielen-/vireystilan tunnistin -> pulssi, jonka mukaan ehdottaa sopivaa

Muuta tärkeää huomioitavaa:

Käytettävyysestaus
Selkeä ohjeistus, että käyttäjä tietää ja tuntee miten prosessi kulkee

Työpaja

kohtaaminen ja yhteisöllisyys

Tunnistettuja käyttömahdollisuuksia:

Kokoaa lähellä/paikkakunnalla olevat yhteen-> mahdollista keskustella/jakaa ajatuksia netissä, mutta ehdottomasti tukee ihmisiä tapaamaan livenä!

Seuranhaku esim. harrastuksiin, kauppakaveriksi, tukihenkilöksi yms. spesifiin tarpeeseen.

Toivottuja ominaisuuksia:

Virallinen tunnistautuminen (ei kiusantekoa)
Helppo hallittavuus
Karttapohja, jossa lähialueen aktiviteetit
Chat, jossa sovitaan tapaaminen
Ehdottaa ihmisiä/aktiviteettia
Etäyhteys helposti käyttöön otettavissa
"musta lista"?

Muuta tärkeää huomioitavaa:

Oppii älykkääksi
Yhteinen alusta olemassa olevien sovellusten yhdistämiseen?

Design driverit

suunnitteluperiaatteet

tietoturva

helppokäyttöinen

**tukee
livekontakteja**

**kerää tietoa
muista sovelluksista**

huomioi kaikki aistit

puheen tunnistus

PERSONOINTI/
VISUAALINEN ILME

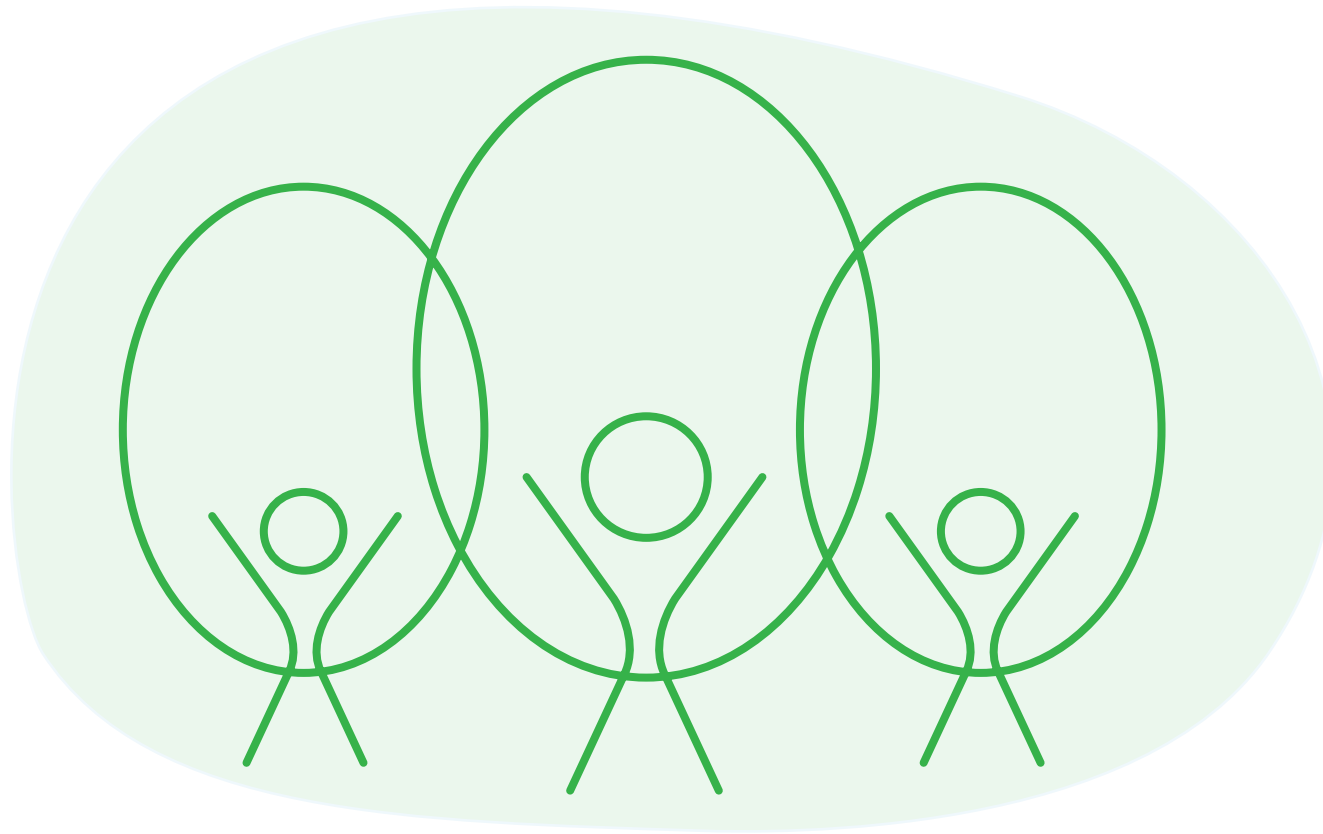
virallinen tunnistautuminen

oppii älykkääksi

interaktiivisuus

**esteettömyys/
saavutettavuus**

MAHDOLLISUUS KÄYTÖN RAJOITTAMISEEN HALUTESSA



KASVUKAUSI[®]

Osallistava suunnittelu

Tilassa Oy

p. +358 10 526 5980

www.tilassa.fi