



Meditas Oy:n MOTO Tiles -liikuntalaattojen testaus
4.7.-7.8.2017

Raportin laatija:
Niina Holappa, Prizztech Oy
HYVÄKSI – Hyvinvointiteknologian
innovaatioverkosto -hanke

1. Testatut teknologiat ja testausaika

Meditas Oy:n MOTO Tiles -liikuntalaattoja testattiin kuukauden ajan Kokemäen perusturvan vanhuspalveluissa. MOTO Tiles -liikuntalaattojen tarkoituksena on edistää eri ikäisten tasapainoa, liikkuvuutta, motoriikkaa, voimaa, reaktiokykyä sekä kognitiivisia toimintoja. Palvelu sisältää 10 liikuntalaattaa, latausyksikön ja tabletin. Palveluun kuuluu 14 erilaista harjoitusta ja peliä, joita pelataan painamalla jalalla kosketusanturillisia laattoja. Laattojen valinta edellyttää kunnan painallusta valorenkaan sisälle. Laattojen ledivalojen värit sekä palvelun äänimaailma ohjaavat pelaamista. Pelaajien tulokset tallentuvat tabletissa olevaan MOTO Tiles -sovellukseen. Pelejä voi pelata yksin, pareittain tai ryhmässä.

Jokaisella laatalla on oma virtakytkin, ja laatat ovat bluetoothin avulla yhteydessä sovellukseen, josta palvelun ohjaaminen tapahtuu. Laatat voi sijoittaa kiinni toisiinsa palapelinomaisesti tai täysin erilleen. Pelin aikana sovellus tallentaa automaattisesti käyttäjän tulokset. Sovelluksesta on mahdollista seurata jokaisen käyttäjän kehitystä. MOTO Tiles -sovellus mukauttaa pelin nopeuden käyttäjän toimintakyvyn mukaan. Jokainen liikuntalaatta sisältää ladattavan akun, joka mahdollistaa noin 20 tunnin yhtäjaksoisen käytön. Liikuntalaatat ladataan latausasemassa. Laatat ovat helposti kuljetettavissa niiden mukana tulevassa kanto-laukussa.

2. Asiakaskuvaukset

Meditas Oy:n MOTO Tiles -liikuntalaattoja testattiin Kokemäen perusturvan vanhuspalveluissa palvelukeskus Henrikinhovin asukkaiden sekä intervalli- ja päivätoiminnan asiakkaiden kanssa. Testaukseen osallistui 13 asiakasta. Kirjallista palautetta saatiin viideltä ikäihmiseltä. Henkilökunnasta testaukseen osallistui kuntotohtori, fysioterapeutti, sairaanhoitaja ja lähihoitaja. MOTO Tiles -liikuntalaattoja hyödynnettiin yksilö- ja ryhmätuokioissa. Harjoitteita tehtiin asiakkaiden kanssa kolme kertaa viikossa.

3. Onnistumiset

Testaukseen osallistuneet asiakkaat pitivät MOTO Tiles -liikuntalaattaharjoittelua itselleen joko erittäin tai melko sopivana. Suurin osa asiakkaista koki palvelun käytön olevan melko helppoa. Asiakkaiden mukaan palvelu toimii erittäin hyvin. MOTO Tiles -liikuntalaattapelien koettiin tukevan erittäin tai melko paljon fyysisen toimintakyvyn ylläpitoa. Yli puolet vastaajista arvioi harjoittelun lisäävän jalkojen voimaa erittäin tai melko paljon, kaksi koki vaikutuksen olevan melko vähäistä. Suurin osa vastaajista koki liikuntalaattaharjoittelun tukevan heidän liikkuvuuttaan. Harjoittelun koettiin lievittäneen melko paljon asiakkaiden kiputiloja.

Kaikki vastaajat kokivat ryhmäharjoitusten lisäävän joko erittäin tai melko paljon keskinäistä yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden osallistujien kanssa. Ikääntyneet kokivat harjoittelun tuoneen uusia virikkeitä ja sisältöä arkeen. Asiakkaat kokivat tärkeäksi yhdessä tekemisen ja seuran. Yli puolet palautetta antaneista totesi yhdessä harjoittelun vähentäneen erittäin paljon yksinäisyyden tuntemuksia, loput melko paljon. Lähes kaikki asiakkaat kokivat yhdessä harjoittelun vaikuttaneen erittäin paljon mielialaan, ja yksi melko paljon. MOTO Tiles -harjoittelu koettiin erittäin virkistäväksi ikääntyneiden keskuudessa. Avoimissa palautteissa asiakkaat kommentoivat yhdessä harjoittelun olevan hauskaa ja hieman jopa kilpailuhenkistä. Palvelun suurimmaksi hyödyksi asiakkaat kokivat aivojen ja kehon kunnossa pysymisen, yhdessä olon ja hyvän mielen.

Henkilökunta koki MOTO Tiles -harjoittelun sopivan melko hyvin asiakkailleen. Suurin osa henkilökunnasta piti palvelua erittäin tai melko sopivana henkilökunnan työväliseksi. Puolet henkilökunnasta piti palvelun käyttöä erittäin helppona, puolet melko helppona. Myös liikuntalaattojen lataamisen ja asiakkaiden kirjaimisen sovellukseen todettiin olevan erittäin helppoa.

Vastaajat totesivat asiakkaiden kokeneen MOTO Tiles -harjoittelun erittäin tai melko kiinnostavaksi, yksi ei osannut ottaa kantaa. Lähes kaikki vastaajat kokivat harjoittelun olevan erittäin hyödyllistä asiakkaille, vain yksi koki harjoittelun melko hyödyttömäksi kokeilun lyhyen keston vuoksi. Henkilökunnasta puolet arvioi liikunnallisten pelien tukevan erittäin paljon asiakkaiden fyysistä toimintakykyä sekä liikkuvuutta ja puolet melko paljon. Suurin osa vastaajista arvioi harjoittelun vähentävän melko paljon asiakkaiden kiputiloja, yksi melko vähän. Avoimissa palautteissa henkilökunta kertoi liikkeen olevan lääke ja että psykosomaattisiin kipuihin liikunnalla on selvä vaikutus jo ensimmäisellä kerralla. Liikunnan ei kuitenkaan koettu auttavan kaikkiin kiputiloihin. Henkilökunta kertoi huomanneensa asiakkaiden koordinaation ja reaktiokyvyn kehittyneen positiivisesti testauksen aikana. Harjoittelun myötä asiakkaiden tulokset paranivat huomattavasti.

Henkilökunnan mukaan uuden kokeilu, monipuolinen harjoittelu, ryhmätyöskentely ja yhdessäolo olivat ikääntyneille tärkeää. Henkilökunnan mukaan palvelu kannusti asiakkaita liikuntaan. Henkilökunnan keskuudessa MOTO Tiles koettiin mielenkiintoiseksi, motivoivaksi ja hyväksi lisätyökaluksi kuntoutukseen. MOTO Tilesin suurimmaksi hyödyksi koettiin vaihtelevuus ja monipuolisuus sekä yhdessä tekeminen ja fyysinen harjoittelu leikin varjolla. Tärkeimmiksi harjoitteiksi asiakkaille koettiin tasapainoon ja muistiin liittyvät harjoitukset, etenkin niiden asiakkaiden osalta, joilla on jo alkavaa muistisairautta. MOTO Tilesin koettiin soveltuvan myös liikunta- ja ulkoilupäiviin yhtenä rastina. Kaikki vastaajat, sekä asiakkaat että henkilökunta, olisivat kiinnostuneita jatkamaan palvelun käyttöä.

4. Kehittämisehdotukset

Henkilökunnan mukaan liikuntalaattojen painalluksen herkkyys voisi olla säädettävissä, jotta palvelu soveltuisi paremmin heikkokuntoisille myös ikääntyneille. MOTO Tilesistä voisi kehittää myös käsillä pelattavan version, jolloin ikääntyneiden olisi mahdollista harjoituttaa käsiä ja ylävartaloa. Tämä mahdollistaisi myös osallistumisen pyörätuolia käyttäville. Testauksessa todettiin, että punavihersokean on vaikea erottaa vihreää ja punaista väriä toisistaan pelialustassa. Pelejä voisi muokata niin, että nämä värit eivät vaikeuta pelaamista. Asiakkaat toivoivat, että pelin äänet kuuluisivat paremmin. Palveluun voisi kuulua kaiutin.

5. Soveltuvuus

Meditas Oy:n MOTO Tiles -liikuntalaattojen testaus osoitti palvelun soveltuvan erittäin hyvin intervalli- ja päivätoiminnan asiakkaille. Vain muutamat Henrinkinholvin tehostetun palveluasumisen asiakkaista pystyivät osallistumaan harjoitteluun, sillä tehostetun palveluasumisen asiakkaiden fyysisen ja kognitiivisen toimintakyvyn todettiin olevan alentunut niin paljon, että heille MOTO Tilesillä harjoittelu oli vaikeaa.

Liikuntalaattojen koettiin tarjoavan hyviä vaihtoehtoja ikääntyneiden liikuntaan ja kuntoutukseen. Henkilökunnan mukaan MOTO Tiles helpottaa liikuntatuokioiden järjestämistä, sillä palvelua voidaan käyttää nopeasti ilman suunnittelua. Erityisesti laattojen helpon siirrettävyyden todettiin mahdollistavan palvelun monipuolisen käytön. Henkilökunnan mukaan palvelu voisi soveltua myös kotihoitoon, sairaalasta kotiin kuntouttamiseen, päiväkoteihin, kouluihin, kehitysvammahuoltoon sekä toimistotyöntekijöille. Henkilöstön mukaan urheilijat, kuten jalkapalloilijat, voisivat hyödyntää palvelua esimerkiksi reaktioharjoitteluun.