



VALOKUVA FREDRIK BÄCKMAN KUVITUKSET TUULI HANNIKAINEN

# Aivoterveyttä Muistipuisto®-verkkopalvelusta



## Muistipuisto syntyi tarpeesta

Muistipuisto® on muistisairaille henkilöille ja aivoterveystään kiinnostuneille ikääntyville suunnattu verkkopalvelu, jossa aivoterveyttä ja toimintakykyä ylläpitävä tieto ja harjoitukset yhdistyvät. Vastaavaa Kansallisen muistiohjelman (2015) mukaisesti toimintakykyä ylläpitävää kokonaisuutta ei Suomessa ole muistisairauden alkuvaiheessa oleville henkilöille ja aivoterveystään kiinnostuneille ikääntyville. Palvelun ideointi lähti em. käyttäjryhmien tarpeista ja toiveista, mutta helppokäyttöinen palvelu sopii kaikille terveydestään huolehtiville ikääntyville.

Suomalainen sosiaali- ja terveydenhuolto käy läpi merkittävää uudistusta, jossa digitalisaatiolla on tärkeä rooli.

Aivoterveysten edistämiseen keskittyvä muistipuisto.fi on tarvelähtöinen, innostava ja palvelumuotoilun keinoin kehitetty verkkopalvelu. Se on suunnattu aivoterveystensä ylläpitämisestä kiinnostuneille ikääntyneille ja henkilöille, joilla on jokin aivojen toimintakykyyn vaikuttava sairaus, kuten muistisairaus. Muistipuisto on otettu hyvin vastaan. Syyskuussa 2018 julkaistun palvelun ajankohtaisuus ja pelillisyyttä hyödyntävä toteutustapa ovat innostaneet Muistipuistoon jo yli 77 000 käyttäjää.

Yleisesti digitalisten palvelujen odotetaan parantavan terveys- ja hyvinvointipalvelujen valtakunnallista saatavuutta, saavutettavuutta ja yhdenvertaisuutta. Lisäksi digitaaliset teknologiat ja palvelut luovat aiempaa paremmat mahdollisuudet kansalaisten oma-aloitteiseen terveyden ja hyvinvoinnin seurantaan ja edistämiseen. Digitalisaatio tarjoaa uusia mahdollisuuksia myös muistisairauksien hoitoon ja kuntoutukseen sekä kaikkien ikääntyvien aivoterveysten ylläpitämiseen. Kun tähän liitetään hyötypeleistä tuttuja elementtejä, saadaan monipuolisia oppimis- ja toimintamahdollisuuksia. Muistipuistossa em. tekijät yhdistyvät käyttäjää innostavalla tavalla tarjoten maksuttoman sekä aikaan tai paikkaan sitoutumattoman mahdollisuuden aivoterveysten edistämiseen kaikille.

## Näin Muistipuisto tehtiin

Muistipuisto on luotu käyttäjien näkökulmaa painottavana palvelukokemuksen yhteiskehittelyinä, johon on teknologian, tuotesuunnittelun ja terveydenhuollon asiantuntijoiden ohella osallistunut liki 2000 henkilöä. Mukana on muistisairaiden henkilöiden lisäksi ollut heidän läheisiään, aivoterveystään kiinnostuneita ikääntyneitä, vapaaehtoistoimijoita ja ammattilaisia.

Muistipuiston palvelumuotoilun keinoja hyödyntävä kehitystyö käynnistyi selvittämällä, millainen palvelun tulee olla, jotta se vastaa tulevien käyttäjiensä tarpeisiin. Vastausta kysymykseen "Millainen palvelu on oikeanlainen?" haettiin kolmen rinnakkaisen polun kautta. Ensimmäinen polku oli perehtyminen aivoterveyttä käsitteleviin tut-



kimuksiin, jotka antoivat palvelun sisällöllisiä valintoja ohjaavaa tietoa. Toinen polku käsitti olemassa olevien digitaalisten palvelujen analysoinnin teknisten ja käytettävyyteen liittyvien hyvien ratkaisujen tunnistamiseksi. Kolmas ja aineistoltaan laajin polku oli palvelua ideovien työpajojen järjestäminen. Luovia työskentelymenetelmiä hyödyntävät pajat tuottivat rikkaan aineiston palvelun käyttäjien tarpeista ja toiveista.

Edellisessä vaiheessa kertyneen tiedon perusteella Muistipuistosta luotiin useita kokeiluversioita, joista käyttäjätietien ja -palautteiden perusteella löydettiin heitä parhaiten palvelevat sisällöt, toiminnallisuudet ja käyttöliittymä. Nelivuotisessa kehitysprosessissa on kerätty jatkuvasti tietoa, joka on analysoitu ja palautettu takaisin palvelun edelleen kehittämiseen.

### Sisältää tietoa, mutta ennen kaikkea tekemistä

Muistipuisto sisältää kuusi tutkimustiedon ja käyttäjien tarpeiden perusteella valittua aivoterveystietoa ja toimintakyvyn sisältöaluetta. Tietoa-osio koostuu monipuolisesti aivoterveystietoa edistämistä käsittelevästä teoretisestä tiedosta. Tekemistä tarjoavat sisällöt on sijoitettu puiston keskelle, sillä käyttäjät pitivät niitä itselleen tärkeimpinä. Treenejä aivoille -osio sisältää tarkkaavaisuuden, muistin, hahmottamisen ja päättelyn harjoituksia. Liikettä niveliin -osio tarjoaa kehoa ja aivoja virkistävää jumppaa. Mielen tasapainoa -osio tarjoaa myönteisen elämänsenteen, läsnäolon ja rentoutumisen harjoituksia. Muistelua ja visailuja -osioista löytyy muistelun aiheita musiikista, valokuvista sekä yleistietoa haastavista visioista. Ter-

veelliseen ravitsemukseen saa vinkkejä Aivoterveystietoa -osioista, joka sisältää helppoja ruokareseptejä päivän jokaiselle aterialle.

Käyttäjää innostetaan ja muistutetaan tulemaan uudelleen puistoon Viestitoiminnon avulla. Viesteillä käyttäjälle kerrotaan uusista ja kulloinkin ajankohtaisista sisällöistä. Helppokäyttöisyyttä lisäävä ja muistikuormaa vähentävä Suosikit-toiminto auttaa käyttäjää löytämään helposti ja nopeasti itselleen mielekkäät sisällöt. Puiston viisas Pöllö tarjoaa perusteluja ja vinkkejä, jotka motivoivat käyttäjää ja auttavat häntä ymmärtämään harjoittelun ja omien valintojensa merkityksen aivoterveystietoon ja toimintakykyyn.

### Miten onnistuimme?

Muistipuisto julkaistiin syyskuussa 2018, minkä jälkeen puistossa on ollut yli 77 000 kävijää. Viikoittain Muistipuiston monipuolisia sisältöjä hyödyntää keskimäärin 1500 ihmistä. Sivuston seurantatiedon mukaan tällä hetkellä jo yli puolet istunnoista on palaavilta käyttäjiltä – tämä kertoo Muistipuiston sisältöjen mielekkyydestä. Se kertoo myös pelilliseen sekä selkeään ja iloiseen graafiseen tyyliin toteutetun palvelun vetoavuudesta. Käyttäjäkuntaan kuuluu paljon ns. kotikäyttäjiä, jotka ovat tyypillisesti muistisairautta tai jotain muuta aivojen toimintakykyyn vaikuttavaa sairautta sairastavia ihmisiä. Suuri käyttäjäjoukko muodostuu myös toimintakykynsä ylläpitämisestä ja edistämistä kiinnostuneista ikäihmisistä. Muistipuisto on löytänyt paikansa myös ryhmätoiminnassa niin ammattilaisten kuin vapaaehtoistenkin ohjaamissa ryhmissä.

Käyttäjiltä kerätyn palautteen mukaan Muistipuisto on kattava, asiantunteva ja sisällöllisesti perusteltu kokonaisuus, jossa harjoitukset ja asiategit yhdistyvät mielekkäällä tavalla. Harjoittelu Muistipuistossa vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja käyttäjät ovat viihtyneet parhaimmillaan harjoitusten äärellä melkein kaksi tuntia. Positiivista on, että moni on ottanut harjoittelun säännölliseksi tavakseen.

Miina Sillanpään Säätio ja Muistiliitto ovat kehittäneet maksuttoman Muistipuisto.fi -palvelun hankkeessa, jolle Sosiaali- ja terveysministeriö on myöntänyt STEA:n kautta avustusta Veikkaus Oy:n pelituotoista vuosina 2016–2019.

**Muistipuisto.fi, koska aivoterveys on pääasia!**



#### Kirjoittajien tiedot

**Ulla Arifullen-Hämäläinen**

(Muistipuiston esitetilaukset)

ulla.arifullen-hamalainen@miinasillanpaa.fi

**Helena Launiainen**

helena.launiainen@miinasillanpaa.fi

#### Lisätietoa

**Muistipuisto-hankkeesta** <https://www.miinasillanpaa.fi/hankkeet/muistipuisto/>