

# Mobiilisovellus

# unen ja palautumisen edistämiseen

Jenni Kallanto, Ulla Teppo, Mari Punna  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

## Sovelluksen rakenne

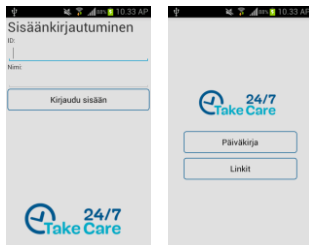
Android-puhelimille tarkoitettu sovellus koostuu kolmesta toiminnosta:

- 1. Kyselyistä:** toimintaan ohjaavia, kannustavia tai pohdintaa herättäviä kysymyksiä ja viestejä.
- 2. Päiväkirjasta:** viikkokohtaista päiväkirjaa täytetään apukysymysten pohjalta tekstein ja kuvin.
- 3. Web-linkkiosiota:** käyttäjä pystyy löytämään netissä olevaa hyvinvointitietoa.

Sovelluksen kyselyissä hyödynnetään eHealthCoach-webohjelmaa ja päiväkirjoissa Google Drive-pilvipalvelua.

## Sovelluksen käyttäminen

### Sisäänkirjautuminen ja päävalikko



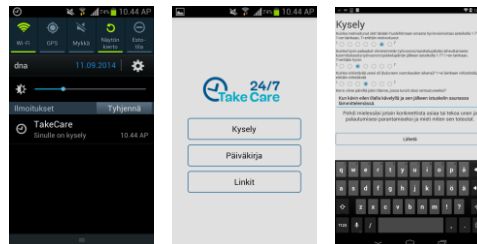
### 2. Päiväkirja

Päiväkirja-ikkunassa näkyy lista viikkokohtaista päiväkirjoista. Päiväkirjaa pystyy täyttämään omaan tahtiin viikon ajan ja lopuksi se lähetetään tutkijoille nähtäväksi.



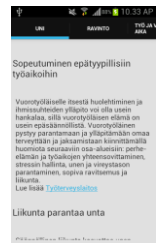
### 1. Kysely

Ilmoitus kyselystä näkyy puhelimen yläreunassa (harmaa kellon kuva). Kysymyksiin vastataan kysymystyyppistä riippuen joko kirjoittamalla omin sanoin tai valitsemalla sopivin vaihtoehto asteikolla 1-7. Vastausaikaa kyselyissä on neljä tuntia ja niiden avulla saadaan tietoa tutkittavien kokemuksista omassa arjessaan.



### 3. Web-linkkiosio

Linkkiosion kautta pääsee tutustumaan hyvinvointiaiheisiin materiaaleihin. Linkit on jaoteltu kolmeen kategoriaan: Uni, Ravinto sekä Työ ja vapaa-aika. Linkkien ohkeen on kirjoitettu lyhyet referaatit linkkien sivustojen sisällöstä.



## Sovelluksen pilotointi

Mobiilisovellusta testattiin neljä viikkoa syksyllä 2014 ja testaamiseen osallistui 10 vapaaehtoista. Pilotissa osallistujille lähetettiin kyselyitä kolme kertaa viikossa: maanantaisin, keskiviikkoisin ja lauantaisin ja lisäksi osallistujat täyttivät päiväkirjaa viikoittain. Osallistujat pitivät sovelluksen sisältöjä, ulkoasua ja rakennetta pääosin hyvänä, mutta värien käyttöä toivottiin lisää. Jatkossa sovelluksen luotettavuuden ja käyttäjäturvallisuuden lisäämiseksi tulee kehittää sovelluksen käyttämien ohjelmien ja palvelujen yhteensopivuutta.