



*Getting
Better™*

Digireseptejä ja uusia menetelmiä –
hoidon, kuntoutuksen ja oppimisen
tueksi

NURMES

16.11.2023

LUONTO PARANTAA

KIPULÄÄKKEIDEN
TARVE -10%

STRESSIN
VÄHENTYMINEN

MIELIALA
NOUSEE

LEPOSIDE-ERISTYKSET
VÄHENIVÄT 1/3

VERENPAINEN
LASKEE

Mielenterveys ongelmien kustannukset kasvavat!

Suomessa: Yli 600 000 henkilöä syö masennuslääkkeitä!

Haasteena on, että

ratkaisuja on vähän tai niitä ei ole!

Palveluiden piiriin on vaikea päästä!

Mielenterveyden sairauksien kustannukset

Euroopassa	500 miljardia
Suomessa	11 miljardia
Ruotsi	25 miljardia
Norjassa	19 miljardia

Lähde: OECD:n 2019



Mielen hyvinvoinnin ja mielenterveyden ongelmat ovat yleisiä kaikkialla maailmassa – kaikissa ikäryhmissä n. **20%:lla** on mielenterveyden ongelmia.

GettingBetter ratkaisu on – digisisällöt hoidon, kuntoutuksen ja oppimisen tueksi

Erikoissairaanhoidosta ennakoivaan hoivaan

Kliiniset tutkimukset osoittava, että digitaalisesti käytettynä saadaan merkittäviä tuloksia

Potilas oppi myös käyttämään kotioloissa

Käytettävyys ja saavutettavuus

Uusia digitaalisia hoitomenetelmiä

Kemiallisen lääkkeen rinnalle, ammattilaisen hoidon tueksi



Moniammatillisuuden yhdistäminen on vahvistaa käytettävyyttä ja saavutettavuutta!

GettingBetter Oy:n tuotantotiimiin kuuluu media-alan, lääketieteen ja sosiaalialan ammattilaisia.

KATSO

[GettingBetter Oy - Luonto tulee luoksesi \(vimeo.com\)](https://www.vimeo.com/GettingBetter)



Team



**Arja Ranta-aho, Toimitusjohtaja,
digiarkkitehti, YAMK-
Hyvinvointiteknologia,HHJ**

Ranta-aholla on vahva kokemus asiantuntijana ja projektien johtajana digipalveluiden ja teknologian hyödyntämisestä sote-alalla.

Ranta-aho tarttuva innostus johtaa konkreettisiin tuloksiin.



Kaija Puura, Professori, Ylilääkäri

Puura on innovatiivinen lasten ja perheiden mielenterveyspalvelujen kehittäjä, erityisesti digipalveluiden vaikuttavuuden tutkija.

MD, PhD, Professor of Child Psychiatry, TamCam Reserch Centre, Faculty of Medicine and Health Technology, Chief Physician, Department of Child Psychiatry, Tampere University Hospital



**Jukka-Pekka Pirhonen,
Teknologijaohdaja (lääkinnälliset
laitteet)**

Pirhonen kehittänyt implantin, jolla voi mitata aivosähkökäyrää ja seurata näin esim. Epilepsian hoitotasapainoa.

Hänen vahvuutensa on tekninen osaaminen.



**Sivert Westergård, Hallituksen
puheenjohtaja**

Westergård on kasvuyrittäjyyden 'toisella kierroksella'. Sivertin eteenpäin suuntautuvat innovatiiviset ajatukset ja vahva liiketoiminnan osaaminen tukevat yrityksen menestymisen askelia.

Ennakkoluulottomuus ja kansainvälinen liiketoimintakokemus vahvistavat tiimin osaamista merkittävästi

*Getting
Better™*



Tuotantotiimi

Pauli Pietilä, YAMK-medianomi, tuotantopäällikkö

Kirsi Pääksylä, fysioterapeutti, psykoterapeutti, hoitotyön asiantuntija

Aaro Aho, ohjaaja, kuvaaja, äänimaailmat

Juho Titov, psykiatrinen sairaanhoitaja, hoitotyön asiantuntija

Sami Husari, Yhteisöpedagogi, perhetyö, pelillistäminen, 360 kuvaaminen

Digisisällöstä - digilääkkeeksi

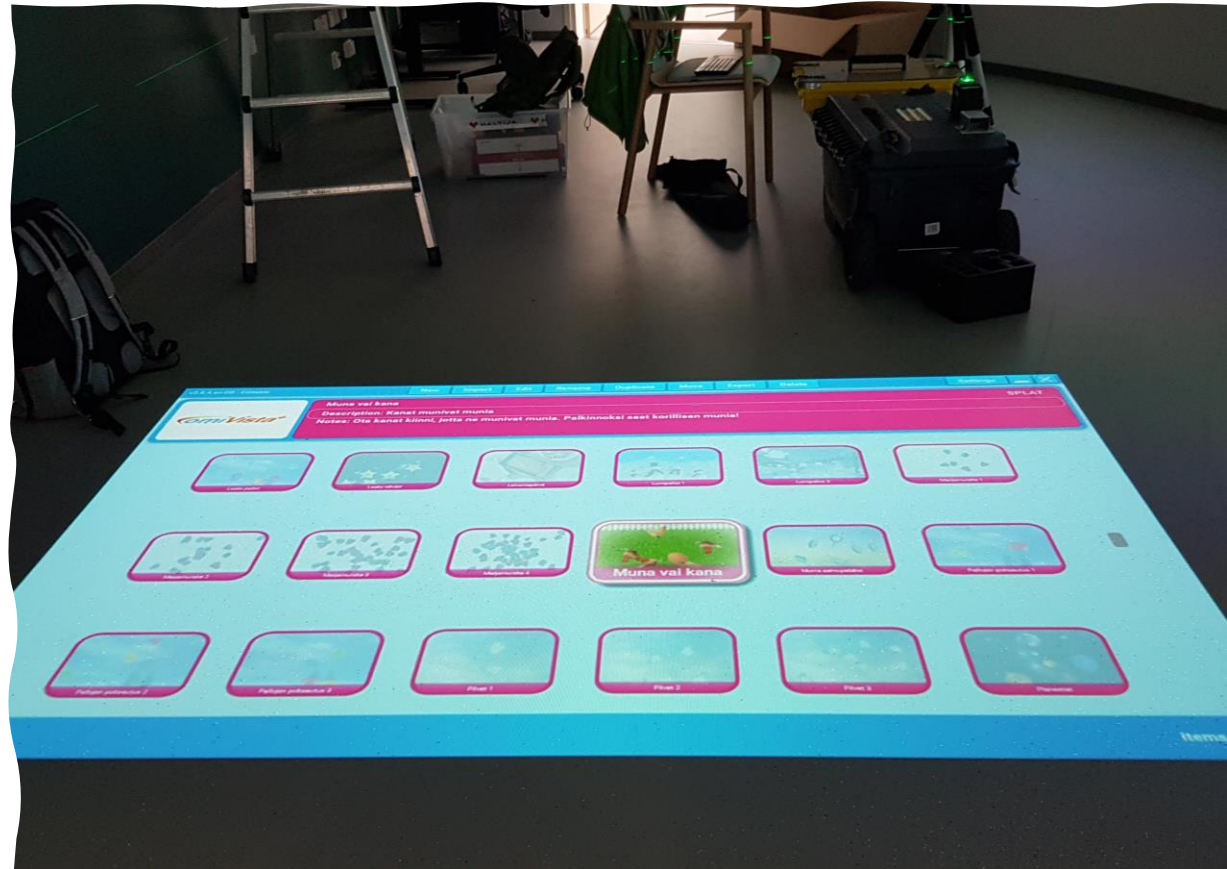
Käytettävyys - henkilökohtaisen tapaamisten aikana opitaan digimenetelmän käyttö. Tämän jälkeen digisisällöt mukana etähoitotilanteissa. Tavoite itsenäinen käyttö kotona, jolloin hoidon tarve palveluyksiköissä vähenee.

Osallistaminen – henkilö voidaan osallistaa tuottamaan itselleen soveltuvaa digisisältöä

Tavoite – rauhoittaa, aktivoida riippuen asiakkaan tavoitteista

Tuotekehityksestä eri käyttötilanteisiin - kaikkien aistien stimulointi aidosta luonnosta tuotetuilla digisisällöillä ja harjoitteilla

Edellyttää lääketieteellisiä tutkimuksia – olemme alkuvaiheessa



Digilääkkeillä vaikuttavuutta

Digilääkkeiden käyttö perustuu **ihmisen tahdosta riippumattoman hermoston toimintaan vaikuttaviin hengitys- ja rentoutustekniikoihin.**

->Tavoitteena on rauhoittuminen, keskittyminen ja omatoimisuuden tukeminen

Tuotanto aina **aidosta luontoympäristöstä**; metsissä, vedenäällä ja veden alaisessa maailmassa. Mukana koti- ja villieläimet.

Digisisältöjä **voi käyttää eri päätelaitteilla** kuten mobiili, tablet, tietokone, äly-tv, isot kosketusnäytöt, vr-lasit ja aistihuonetilat

Vaikuttavuutta mitataan voidaan mitata eri sensoreilla ja yhdistää potilastietoihin, jolloin saadaan tietoa hoidon tueksi.



Professori Kaija Puura:

Yleinen ohje voisi olla, että aloitetaan potilaan kanssa vireystilan ja mielen rauhoittamiselle ekat 10-15 minuuttia, sitten harjoitellaan vaikeaa asiaa 15-30 minuuttia keskustellen siitä koko ajan potilaan kanssa ja lopuksi vaikka fysioterapeuttinen harjoite 5 min ja/tai rauhoittuminen 10-15 min.

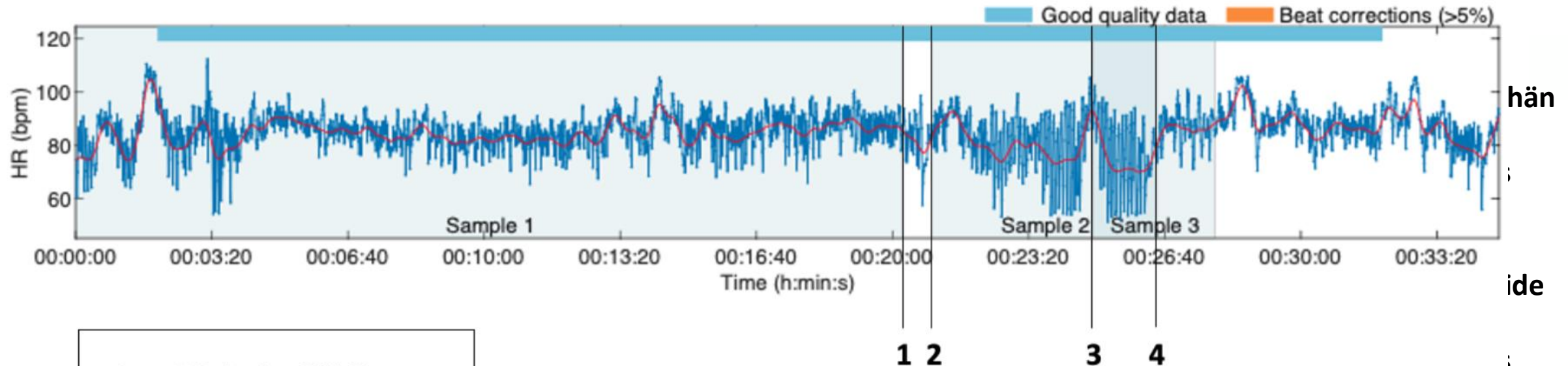
GettingBetter teokset ja harjoitteet voivat vaihdella ja näin muodostaa potilaskohtaisen digilistan hoidon, kuntoutuksen tai omahoidon tueksi.

GB Toimintaterapeutti:

Yleisesti Tasapainoasti ja asentoasti lisäävät tietoisuutta esim. hypyt Neuropsykitrinenn potilas, ajatus harhaillee, omaan kehoon palaaminen -> kahlaa vedessä

Altistus -> harjoittelu aidoissa ympäristöissä -> esim. ihmisen kokoiset eläimet, katseen väistäminen, kysyminen-vastaaminen

Syvähengityksen vaikutus sykevälivaihteluun (HRV)



1. VR-lasit päähän
2. Harjoitus alkaa
3. Toimenpide
4. Harjoitus loppuu

Kommentit:

“Oli helpompi olla kanyloitavana lasien kanssa. Kuva oli vähän sumea. Voisi jatkossakin käyttää laseja kanyloinnin aikana.”

Case – Ennakoiva hoiva



Getting
Better™



Kohderyhmänä – Lapset ja nuoret

Kaikkein kalleinta on hoitamatta jättäminen



Lapset

Lapsuuden ja nuoruuden mielenterveysongelmat **vaikuttavat** lapsen ja nuoren

- ✓ **toimintakykyyn**
- ✓ **haittaavat oppimista**
- ✓ **vaikeuttaa työllistymistä**

ja

heikentävät kykyä noudattaa yhteiskunnan normeja ja altistavat mielenterveyden häiriöille aikuisuudessa.

Nuoret

Nuorten mielenterveyden häiriöt kasvussa. Ilmaantuvuudet **ennen ja jälkeen** koronapandemian:

- Alaikäisten psykiatriset diagnoosit **lisääntyneet 18,5 %**
- Neuropsykiatriset häiriöt **+9,6%**

Mielenterveyden häiriöt ovat **merkittävin syy** nuorten toimintakyvyn alenemaan

Digiresepti luonnosta hoidon ja kuntoutuksen tueksi!



Kohderyhmät – Aikuiset ja ikäihmiset

Työkyky ja hyvinvointi

Elämänlaatu
Osallisuus

Adults – working capability

Mental health disorders

- ✓ Shorten the lifespan of people about 10-15 years and are
- ✓ The most common reason for shortened work careers
- ✓ 53,2% of disability pensions are due to mental health problems (source: tilastot.etk.fi)

Elderly - functionality

The challenges of aging include loneliness, physical and cognitive impairments, the loss of loved ones, challenges and problems related to human relationships, independent survival and loss of self-determination and society's negative attitudes towards the elderly.



Asiakkuudet

- Pilottiprojektit muuntuvat suurella prosentilla pitkäaikaisiksi asiakkuuksiksi.
- Digisisältöjä ja harjoitteita on valmiina ja käytössä yli 200 teosta.
- Myytyjä vuosilisenssejä 28 kappaletta, á 3420€ ja kehitysprojektilisä 105t€ arvosta



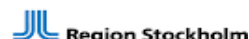
**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



Akademiskt specialistcentrum



**Karolinska
Institutet**



GettingBetter Oy:n asiantuntijat



Toimitusjohtaja, digiarkkitehti

Arja Ranta-aho

044 562 6265

Arja.ranta-aho@gettingbetter.fi

Professori (lasten psykiatria)

Kaija Puura

Teknologiajohtaja (lääkinnälliset laitteet)

Jukka-Pekka Pirhonen

Hallituksen puheenjohtaja

Sivert Westergård

Tuotantotiimi

Pauli Pietilä, käsikirjoitus, kuvaus, editointi

Aaro Aho, kuvaus, äänet, editointi, opetus

Sami Husari, 360-kuvaukset, pelien käsikirjoitus

Kirsi Pääskylä, Fysioterapeutti, asiantuntija

Juho Titov, psykiatrinen sairaanhoitaja, asiantuntija

Laaja yhteistyöverkosto

media-, teknologian- ja lääketieteen toimialoilta

Lisätietoa www.gettingbetter.fi

