

Terapeuttista virtuaalitodellisuutta – virtuaalitodellisuuden hyödyntäminen lyhytterapiassa

13.9.2023

Yhteiskehittämisellä innovaatioita – SOTE Living Lab -hanke kehitti yhteistyön ratkaisukeskeinen valmennus ja lyhytterapia – Woimana -yrityksen ja terapiapalvelut Värikäs -yrityksen kanssa. Ajatus yhteistyöhön nousi Seinäjoen ammattikorkeakoululla syksyllä 2022 järjestetyssä Hyvinvointiviikon tapahtumassa, jossa hanke oli esittelemässä virtuaalitodellisuudessa tapahtuvaa rentoutumista. Tällöin lähti käyntiin keskustelu ja ideointi siitä, voisivatko kyseiset rentoutumiskeinot toimia myös lyhytterapiassa.

Yhteiskehittämisellä innovaatioita – SOTE Living Lab -hanke toteutetaan ajalla 1.9.2021 – 31.8.2023. Hanke rahoitetaan REACT-EU-välineen määrärahoista osana Euroopan unionin COVID-19-pandemian johdosta toteuttamia toimia. Hankkeen tavoitteisiin kuuluu muun muassa käyttäjälähtöisten teknologioiden, toimintatapojen ja prosessien testaus ja pilotointi, ja tavoitteiden toteutumista tukemaan on hankittu kolmet VR-lasit. Hankkeessa VR-laseja on käytetty niin Duodecim Oppiportti -sisällön kuin esimerkiksi rentoutumisharjoitustenkin esittelyyn.

Yhteistyö lyhytterapeuttien kanssa lähti käyntiin tapaamisella, jossa käytiin läpi sekä yrittäjien että hankkeen ideat ja tavoitteet yhteistyölle. Yhteistyön edetessä valittiin pilotointiin sopivia VR-sisältöjä ja rentoutumisharjoituksia. VR-harjoitteiden valinnassa hyödynnettiin myös kahdelta sisältöjä testanneelta henkilöltä saatua palautetta niiden käytettävyydestä. Toisessa yhteistyötapaamisessa yrittäjiltä nousi ideaa uuden palvelun tuomisesta heidän valikoimiinsa. Yrittäjät olivat kehittäneet ajatuksen Stressipesu-palvelusta, jossa virtuaalitodellisuus olisi osana asiakkaan kokemusta. Yhteistyön eteenpäin viejänä toimikin siis ehdottomasti sekä hankkeen työntekijöiden että yrittäjien innostus VR-pilottiin ja motivaatio innovoida uutta

menetelmää.

Hankkeen yhdet VR-lasit lähtivät lainalle yrityksiin alkuvuodesta 2023. Hanke perehdytti yrittäjät lasien ja harjoitteiden käyttöön. Lyhytterapia-asiakkaita varten kehitettiin yhdessä yrittäjien kanssa anonyymi palautekysely, jossa kartoitettiin asiakkaiden kokemuksia virtuaalitodellisuuden käytöstä terapiakäyntien aikana. Terapeutit reflektoivat myös itse omaa toimintaansa ja VR-lasien käytön hyötyjä pilotin aikana. Yhteistyön edetessä nousi uusia ajatuksia virtuaalisen sisällön luomisesta; terapeutit voisivat hyödyntää varta vasten terapiatarkoitukseen luotua, sopivan pituista VR-sisältöä vastaanotoissaan. Vastaanottokäynti voitaisiin niin sanotusti rakentaa sopivan sisällön ympärille, ja keskustelu sopisi saumattomasti yhteen virtuaalilasien kautta nähdyn rentoutumisharjoituksen kanssa. Tässä olisikin mainio ajatus jatkohankkeelle.

Toinen terapeuteista joutui VR-pilotoinnin edetessä toteamaan, että VR-lasien käyttö ei sovellu hänelle. Yhteistyö jatkui kuitenkin toisen terapeutin kanssa ja hän jatkoi innokasta pilotointia usean asiakkaan kanssa kevään aikana. Kaiken kaikkiaan 10 asiakasta testasi VR-laseja pilotin aikana, joista yksi testasi laseja Stressipesu-palvelun puitteissa. Stressipesu kohdennettiin työhyvinvoinnin tueksi, ja siinä käytettiin ratkaisukeskeisen valmennuksen ja ratkaisukeskeisen terapian menetelmiä. Asiakkaat informoitiin pilotin ajatuksesta, VR-lasien käytöstä ja hyödynnettävistä VR-sisällöistä. Pilotissa käytettiin sekä Nature Treks -sovellusta että maksuttomia rentoutumisharjoituksia. Terapeutin kokemuksen mukaan kokeilut olivat onnistuneita. Asiakkaat saivat rentoutua virtuaalitodellisuudessa joko terapian päätteeksi tai terapeuttista keskustelua voitiin käydä samalla, kun asiakas käytti VR-laseja.

Positiivista palautetta asiakkailta

Asiakkailta kerätty palaute oli suurilta osin positiivista. Kehitysajatukset liittyivät lähinnä itse VR-laseihin; niiden toivottiin olevan kevyemmät, jotta rentoutumiskokemus olisi vielä parempi. Kolme palautekyselyyn vastannutta asiakasta koki kertomansa mukaan syvän rentoutumisen tilan ja haastavista aiheista keskustelu tuntui kevyemmältä VR-lasien ansiosta. Asiakaspalautekyselyyn vastanneista (n=8) 100% suosittelee VR-lasien käyttöä rentoutumisen tueksi. VR-lasien käytön mielekkyyttä ja VR-avusteista rentoutumista arvioitiin asteikolla 1-10 (ei mielekäs – erittäin mielekäs, ei ollenkaan rentoutumista – erittäin hyvä rentoutuminen). Mielekkyyden keskiarvoksi muodostui 8,5 ja rentoutumisen keskiarvoksi 8,8. Pilotissa käytettiin Meta Quest 2 -VR-laseja, joista on syksyllä tulossa uusi versio. Meta Quest 3 -laseissa on ”40% ohuempi optinen profiili” (Meta, 1.6.2023), mikä tarkoittanee vähintäänkin parempaa ergonomiaa parantuneen painojakauman puolesta. Artikkelin kirjoitushetkellä Quest 3 -lasien tarkkoja tietoja ei ole saatavilla. Palaute oli jo nyt positiivista, mutta tekniikan kehittyessä mm. ergonomisempaan suuntaan, olettaisi sen paranevan entisestään.

Sekä hanke että pilottiin koko sen ajan osallistunut Värikäs-yritys kokivat yhteistyön onnistuneeksi. Terapeutti koki, että VR-lasit ovat nykyaikaa ja on hyvin mahdollista, että terapeutti hankkii vastaavat käyttöön myös yhteistyön päätyttyä. VR-laseja voisi mahdollisesti hyödyntää erityisryhmien kanssa, ja terapeutille nousi ajatus myös erityisesti ylivirittyneiden asiakkaiden ohjauksesta aiemmin mainitun varta vasten tällaiseen spesifiin tarkoitukseen tarkoitetun VR-sisällön luomisesta VR-laseille.

Yhteenvetona voidaan todeta, että ideoita ja mahdollisuuksia virtuaalitodellisuuden hyödyntämiseen riittää.

Tarkoitukseen sopivia sovelluksia tai harjoituksia on kuitenkin hankala löytää, edes maksullisina versioina. Jatkokehitystä ajatellen uusien, hyvälaatuisten ja tarkoitustaan palvelevien VR-sovellusten luominen hyvinvointi-, sosiaali- ja terveysalan käyttöön olisi tarpeellista. Virtuaalitodellisuutta voitaisiin näin hyödyntää paremmin esimerkiksi kuntoutuksessa tai perehdytyksessä.

SeAMK Wellbeing Labsin yhteistyömahdollisuudet

Yhteistyö lyhytterapiayritysten kanssa on loistava esimerkki siitä, miten Seinäjoen ammattikorkeakoulu ja yrittäjät voivat yhdistää voimansa toiminnan kehittämiseksi ja teknologian pilotoinniksi. Vaikka juuri tässä yhteistyössä olikin mukana ammattikorkeakoulun TKI-hanke, onnistuu vastaava yhteistyö myös suoraan SeAMK Wellbeing Labsin kautta. SeAMK Wellbeing Labs on Seinäjoen ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalojen kehittämis- ja oppimisympäristö. Siihen sisältyvät hyvinvointiteknologian, simulaatioiden ja opiskelijatyön ympäristöt. Ympäristön kanssa voidaan toteuttaa monenlaista yhteistyötä ja innovointia. Yhteystiedot ja lisätietoa löytyy hankkeessa luodulta SeAMK Wellbeing Labs -palvelusivustolta**Sonja Lammi**
Asiantuntija, TKI
Yhteiskehittämisellä innovaatioita – SOTE Living Lab -hanke
SeAMK

Arttu Mustajärvi
Asiantuntija, TKI
Yhteiskehittämisellä innovaatioita – SOTE Living Lab -hanke
SeAMK





Yhteiskehittämisellä innovaatioita - SOTE Living Lab -hanke rahoitetaan REACT-EU-välineen määrärahoista osana Euroopan unionin COVID-19-pandemian johdosta toteuttamia toimia.

Lähteet:

Meta. (1.6.2023). Meta Quest 3 Coming This Fall + Lower Prices for Quest 2. https://about.fb.com/news/2023/06/meta-quest-3-coming-this-fall/