

## Vaikuttaako pelillistäminen kansalaisten terveyteen?

Peliala on viihdeteollisuuden nopeimmin kasvava alue. Suomi on jo kansainvälisen peliteollisuuden huipulla. Pelillistäminen, jolla tarkoitetaan pelien dynamiikan ja mekaniikan soveltamista eri ympäristöihin esimerkiksi erilaisissa verkkopalveluissa, koulutuksessa tai työelämässä, on ajankohtainen teema myös terveydenhuollossa. Uudet tietoteknologiset innovaatiot, kuten pelillistäminen, voivat tarjota mahdollisuuksia kansalaisten oman terveyden, toimintakyvyn ja kuntoutuksen edistämiseen sekä omahoitoon. Terveyspelit tarjoavatkin uusia tapoja ja malleja perinteisten menetelmien rinnalle.

Terveydenhuollossa pelejä on hyödynnetty asiakkaiden ohjauksessa ja hoidossa vielä vähän, vaikka artikkelien perusteella paljon erilaisia tutkimus- ja kehittämishankkeita on tälläkin hetkellä käynnissä. Pelejä on kehitetty eri ikäryhmille; esimerkiksi lapsille, nuorille ja ikääntyneille. Pelejä on myös kehitetty erilaisille asiakasryhmille, kuten neurologiset kuntoutujat, mielenterveyskuntoutujat ja diabetesta sairastavat. Pelejä kannattaisi lisäksi kehittää erityisesti tilanteisiin, joissa terveydenhuollon asiakas tyyppillisesti tarvitsee motivointia. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi tupakoinnin lopettaminen, alkoholin käytön vähentäminen sekä ruoka- ja liikuntatottumusten muuttaminen.

Pelien avulla ihmiset voivat osallistua tehokkaammin oman terveytensä edistämiseen. Terveellisempiin elämäntapoihin pyrkiminen voi olla myös mielekkäämpää, koska pelien avulla voidaan seurata omaa kehittymistä sekä tiedostaa paremmin terveyden mahdolliset riskit ja mahdollisuudet. Pelien avulla terveyden edistämistä ja kuntoutuksesta voidaan saada mukavaa, interaktiivista sekä motivoivaa toimintaa, jossa asiakas itse on aktiivisesti osallisena.

Peliteknologiat mahdollistavat myös sosiaalisen vuorovaikutuksen, sillä pelejä voidaan pelata ryhmissä. Peleissä voidaan kilpailla keinotekoisista vastustajaa tai

toista henkilöä vastaan. Pelin kulkuun vaikuttavat pelaajien omat valinnat, pelistrategia ja sattuma, minkä vuoksi pelitapahtuma on aina erilainen. Pelit opettavat ja kehittävät pelaajaa usealla tasolla, kunhan pelaaja itse on aktiivinen.

Pelien hyödyistä on alustavaa näyttöä. Terveydenhuollossa käyttöön otettavien uusien menetelmien kustannusvaikuttavuudesta halutaan näyttöä, joten pelien kustannusvaikuttavuudesta tarvitaan myös näyttöä. Terveyspelit nähdään kuitenkin potentiaalisena keinona vaikuttaa kaiken ikäisten ihmisten terveyteen positiivisesti.

Tutkimusten mukaan terveyspelien suunnittelussa on huomioitava mm. käyttäytymisen muutokseen vaikuttavat tekijät sekä mitä teknologisia menetelmiä ja algoritmeja hyödynnetään. Pelien kehittämisen taustalla olevan tutkimuksen tulee olla tieteidenvälistä (esim. tietojenkäsittelytiede, käyttäytymistieteet, terveydenhuollon tiedonhallinta). Itse kehittämistyö on myös monen eri ryhmän yhteistyötä: mukana ovat asiakkaat, ohjelmistokehittäjät, käyttöliittymä-asiiantuntijat sekä terveydenhuollon ammattilaiset. Pelien kehittämisessä on huomioitava myös pelien eettinen soveltuminen eri ryhmille. Kannattavan liiketoiminnan kannalta myös markkinatutkimus on liitettävä osaksi terveyspelien kehittämistä.

Pelien käyttöönotto muuttaa terveydenhuollon ammattilaisten toiminta- ja työskentelytapoja ja asettaa lisäksi haasteita osaamiselle. Organisaatioiden infrastruktuurin on mahdollistettava pelien pelaaminen myös sairaalassa esimerkiksi langaton verkko. Organisaation on myös otettava huomioon mahdolliset tietoturvariskit jos pelejä voidaan pelata omilla laitteilla organisaation verkossa.

**Kristiina Häyrinen**  
**päätoimittaja**