

## DigitalWells-ohjelma onnistui tukemaan nuorten ikäihmisten fyysistä aktiivisuutta

**DigitalWells-ohjelman osallistujien fyysinen aktiivisuus nousi ohjelmassa olon aikana koronarajoituksista huolimatta. Lisäksi osallistujien liikunnallinen minäpystyvyys parani, joka auttaa lisääntyneen fyysisen aktiivisuuden ylläpitämisessä.**

DigitalWells-ohjelman keskiössä oli terveyden kannalta riittämättömän liikunnan ja sen seurausten ennaltaehkäisy. Ohjelman kohderyhmä, nuoret ikäihmiset eli 60–75+-vuotiaiden ikäryhmä, kattaa Suomessa yli 1,5 miljoonaa henkilöä. Ohjelman keskeisenä tavoitteena oli auttaa osallistujia kehittämään ja ylläpitämään arkirutiineja, jotka sisältävät riittävästi sopivan tehokasta, monipuolista ja pitkäjänteistä liikuntaa positiivisten terveysvaikutusten aikaansaamiseksi. Tätä kautta tarkoituksena auttaa ennaltaehkäisemään riittämättömästä liikunnasta koituvia negatiivisia seurauksia ja tukea osallistujia kohti terveellisempää ikääntymistä.

Ohjelmassa tehtyjen tutkimusten mukaan tavoitteessa on onnistuttu. Yleisellä tasolla osallistujien fyysinen aktiivisuus on ollut tasaisessa nousussa ohjelmassa olon aikana. Erityisesti alkujaan hyvin vähän liikkuneet ovat onnistuneet nostamaan fyysisen aktiivisuuden tasoaan ohjelmassa olon aikana. ”Tarkastelussa on huomioitu ensimmäiset 12kk ohjelmassa. Meillä on vahva usko, että lisääntynyt fyysinen aktiivisuus pysyisi yllä sitäkin pidemmällä aikavälillä. Tätä tukee se, että myös osallistujien liikunnallinen minäpystyvyys eli uskomus omiin kykyihin suoriutua liikunnasta on noussut ohjelmassa olon aikana. Elintapamuutosten kohdalla minäpystyvyys on keskeisessä roolissa”, sanoo DigitalWells-ohjelmassa työskentelevä tutkijatohtori **Tuomas Kari**. ”Tutkimustulostemme pohjalta uskomme, että sovelluksen käytöllä on ollut keskeinen rooli minäpystyvyyden nousun taustalla”, Kari lisää.

DigitalWells-ohjelmassa osallistujat saivat veloituksetta käyttöönsä älypuhelimeen asennettavan DigitalWells-sovelluksen oman fyysisen aktiivisuutensa seuraamista varten. Sovellus mahdollisti myös omien fyysistä aktiivisuutta koskevien tietojen siirtämisen sovelluksesta Omakannan Omatietovarantoon. Noin 93 % osallistujista hyödynsikin tätä mahdollisuutta.

”DigitalWells-ohjelma ja -sovellus otettiin yleisesti ottaen erittäin hyvin kentällä vastaan. Sovellus on koettu helppokäyttöiseksi ja sen on koettu tuoneen tukea ja motivaatiota liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiseen ja lisäämiseen. Lisäksi sovelluksen käytön myötä on tullut harjoiteltua nyky-yhteiskunnassa tärkeitä digitaatioita. Luonnollisesti teknologiat ja sovellukset yksistään eivät muuta kenenkään elintapoja, mutta teknologia ja sovellukset voivat tukea elintapojen muutosta”, Kari huomauttaa.

Eläkeliiton Eurajoki-Luvian ryhmän vetäjä **Pirkko Mäkinen** on kokenut DigitalWells-ohjelman tervetulleena: ”DigitalWells-sovellus on mielestäni toiminut luotettavasti ja hyvin. Liikuntasuoritusten kirjaaminen auttaa ylläpitämään säännöllistä liikuntaa. Osallistujien joukko uskoo liikunnan terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin ja sitä kautta saavansa hyödyllisiä vaikutuksia

terveyteen ja itsenäiseen selviytymiseen kotona. Ohjelmassa on myös kuultu osallistujien toiveita ja aktiviteettien kirjaamisten hyödyntäminen tieteellisessä tutkimuksessa tuo lisäarvoa”.

DigitalWells-ohjelman yhtenä taustatekijänä oli kansallisesti ja globaalisti kasvava huolenaihe terveyden kannalta liian vähäiseen liikuntaan liittyen. On yleisesti tiedossa, että liikunnan tuomat positiiviset vaikutukset auttavat oman toimintakyvyn ylläpidossa ihmisen ikääntyessä. Suurella osalla ohjelman osallistujista tavoitteena ei olekaan ollut kunnan kohottaminen, vaan oman fyysisen toimintakyvyn ylläpito pitkällä aikavälillä.

”DigitalWells-yhteisö muodostaa ryhmiä, jotka – sekä virallisesti että epävirallisesti – jakavat kokemuksia ja tietoa järkevästä ja monipuolisesta liikunnasta. Liikuntaa ei tarvita kovin paljoa, jotta aivot ja sydän voivat jo paremmin. Tieto ja inspiraatio luovat tarpeen liikkua omien mahdollisuuksien ja edellytysten mukaan”, sanoo **Pehr Löw**, yleislääketieteen erikoislääkäri.

---

#### Lisäinfo:

DigitalWells-ohjelman toteutuksesta vastasi IAMSR-tutkimusinstituutti. Kolmevuotinen ohjelma alkoi vuonna 2019 ja päättyi helmikuussa 2022. Yhteistyössä ovat olleet mukana muun muassa Kela, kansallisia eläkeläisjärjestöjä, Kuntoutumis- ja liikuntasäätiö Peurunka, Ikäinstituutti, Folkhälsan ja Wellmo. Lisäksi yhteistyötä on tehty useiden suomalaisten korkeakoulujen tutkijoiden kanssa. Kelan rooli ohjelmassa oli keskeinen ja yksi yhteistyön tarkoituksista olikin kehittää Omakannan Omatietovarannon käyttöä. DigitalWells-sovellus oli järjestyksessään toinen Kanta-palveluihin hyväksytty kansalaisille suunnattu hyvinvointisovellus. DigitalWells-ohjelman tutkimuspuoli keskittyi fyysisen aktiivisuuden tukemiseen teknologian keinoin. Lisäksi tutkittiin osallistujien fyysistä aktiivisuutta ja liikuntatottumuksia, sekä liikuntateknologian käyttöä ja sen kokemista fyysisen aktiivisuuden tukena. Tutkimus jatkuu vielä ohjelman loppumisen jälkeenkin. Ohjelmassa on ollut mukana yli 800 osallistujaa, joista ensimmäisinä kesällä 2019 aloittaneet yli kaksi vuotta.

DigitalWells-ohjelmalle ollaan parhaillaan rakentamassa jatkohanketta, jotta hyviä liikuntakäytänteitä saadaan juurrutettua yhä useamman nuoren ikäihmisen arkeen. Vapaaehtoiset osallistajat rekrytoidaan eri puolilta Suomea yhteistyössä eläkeläisjärjestöjen kanssa. Eläkeläisjärjestön jäsenyys ei kuitenkaan ole vaatimus ohjelmaan osallistumiselle, vaan kaikki kohderyhmään kuuluvat ovat tervetulleita.

---

#### Lisätietoja

Professori Christer Carlsson, DigitalWells-ohjelman johtaja  
040 0520 346, [christer.carlsson@abo.fi](mailto:christer.carlsson@abo.fi)

Tuomas Kari, tutkijatohtori  
040 8255 708, [tuomas.t.kari@jyu.fi](mailto:tuomas.t.kari@jyu.fi)

[www.digitalwells.fi](http://www.digitalwells.fi)

#### Liite

DigitalWells-ohjelman logo JPG-muodossa on vapaasti saatavilla osoitteesta:  
<https://digitalwells.fi/images/dw-logo4x.jpg>.



*Osallistujat ovat kokeneet, että DigitalWells-ohjelma on tuonut tukea ja rohkaisua liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiseen ja lisäämiseen*

*Liikunta-aktiivisuuden ylläpito kansallisten koronarajoitusten aikana hyvällä tasolla*

*Kiinnostus Omatietovarantoa ja omien hyvinvointitietojen tallentamista kohtaan on kasvanut*

## Fyysinen aktiivisuus kasvanut

Osallistujien fyysinen aktiivisuus nousut ohjelman aikana

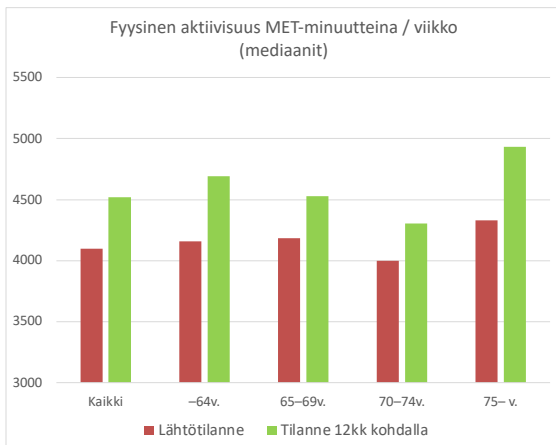
Nousu pääosin kevyen liikunnan lisääntymisen kautta

Ensimmäisen 12kk aikana fyysinen aktiivisuus (MET-min mitattuna) kasvanut 213 MET-min/vko (mediaanimuutos)

Ei merkittäviä eroja eri demografisten ryhmien välillä (sukupuoli, parisuhde, ikäryhmä, koulutus)

Eryteisesti entuudestaan vähän liikkuneet ovat onnistuneet lisäämään fyysistä aktiivisuuttaan

96 % osallistujista merkitsi tyypillisesti vähintään 675 MET-minuuttia viikossa (UKK-instituutin liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille)



## Liikunnallinen minäpystyvyys nousut

Osallistujien liikunnallinen minäpystyvyys eli yksilön uskomus tai arvio omista kyvyistään suoriutua liikunnasta nousut ohjelman aikana

Nousu havaittavissa jo 4kk kohdalla ja pysynyt yllä 12kk kohdalla

Elintapamuutosten aikaansaamiseksi minäpystyvyys on tärkeää, sillä sen vaikutukset kantavat tulevaisuudessakin

## DigitalWells-sovelluksen käyttö

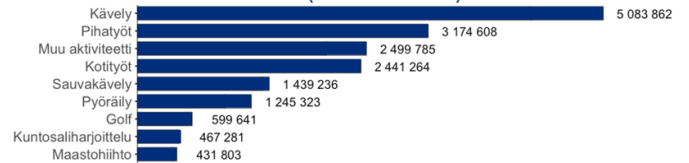
Sovelluksen käyttö on koettu helppona

DigitalWells-sovelluksella on tehty yhteensä noin 280 000 merkintää (kesto vähintään 10 min)

Merkintöjen kokonaiskesto noin 20 miljoonaa minuuttia

Merkintöjen kokonaisenergiankulutus noin 110 miljoonaa MET-minuuttia tai 108 miljoonaa kcal

## Suosituimmat aktiviteetit (minuutteina):



## DigitalWells-ohjelma sopii kaikille

- Jos ei ole aikaisemmin liikkunut lainkaan tai hyvin vähän  
→ tuettu ja turvallinen startti liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen osallistujalle sopivalla tavalla
- Jos on aikaisemmin jo hieman harrastanut liikuntaa, mutta kaipaa tukea sen lisäämiseksi  
→ tukea ja liikuntavinkkejä liikunnan lisäämiseksi ja monipuolistamiseksi
- Jos liikunta on jo tuttua juttua  
→ monipuoliset hyödyt liikuntatuen lisäksi

## DigitalWells-ohjelmassa mukana

IAMSR-tutkimusinstituutti, Kansaneläkelaitos, Kuntoutumis- ja liikuntasäätiö Peurunka, Eläkeliitto, Eläkkeensaajien Keskusliitto, Svenska Pensionärsförbundet, Ikäinstituutti, Folkhälsan, tutkijaryhmiä korkeakouluista

## Lisätietoa:

Tuomas Kari, IAMSR / DigitalWells  
tuomas.t.kari@jyu.fi, +358 40 8255 708

**Valmistelemme ohjelmalle  
jatkoa kolmeksi vuodeksi ja  
isommalle osallistujajoukolle**