

DigitalWells-ohjelma tukee ikääntyvien fyysistä aktiivisuutta

DigitalWells-ohjelman osallistujat saivat keväällä kansallisten koronarajoitusten aikana ylläpidettyä ja keskimäärin jopa lisättyä omaa fyysistä aktiivisuuttaan poikkeusoloista huolimatta.

DigitalWells-ohjelman keskiössä on terveyden kannalta riittämättömän liikunnan ja sen seurausten ennaltaehkäisy. Ohjelman kohderyhmänä on nuoret ikäihmiset eli 60–75+-vuotiaiden ikäryhmä, jonka suuruus Suomessa on yli 1,5 miljoonaa. Ohjelman keskeisenä tavoitteena on auttaa osallistujia kehittämään ja ylläpitämään sellaisia arkirutiineja, jotka sisältävät riittävästi sopivan tehokasta, monipuolista ja pitkäjänteistä liikuntaa positiivisten terveysvaikutusten aikaansaamiseksi. Tätä kautta tarkoituksena on ennaltaehkäistä riittämättömästä liikunnasta koituvia negatiivisia seurauksia ja tukea osallistujia kohti terveellisempää ikääntymistä. Isossa kuvassa ohjelmalla on myös mahdollisuus vähentää ikääntyvän väestön terveydenhuollon kustannuksia. Tavoitteena onkin laajentua monivuotiseksi kansalliseksi ohjelmaksi.

DigitalWells-ohjelmaan liittyessään osallistujat saavat veloituksetta käyttöönsä älypuhelimeen asennettavan DigitalWells-sovelluksen, jonka avulla he voivat seurata omaa fyysistä aktiivisuuttaan. Osallistujilla on myös mahdollisuus siirtää fyysistä aktiivisuutta koskevia tietojaan sovelluksesta Omakannan hyvinvointitietoihin. Omakanta on Kelan ylläpitämä palvelu, josta voi katsoa omia terveystietojaan. Yli puolet suomalaisista käyttää Omakantaa.

”DigitalWells-ohjelma ja -sovellus on otettu hyvin vastaan, ja olemme saaneet hyvää palautetta jo mukaan lähteneiltä osallistujilta. Ohjelman ja sovelluksen on koettu tukevan fyysisen aktiivisuuden lisäämistä omassa arjessa. Lisäksi datamme osoittaa, että keväällä kansallisten koronarajoitusten aikana osallistujat saivat poikkeusoloista huolimatta ylläpidettyä ja keskimäärin jopa lisättyä omaa fyysistä aktiivisuuttaan”, sanoo DigitalWells-ohjelmassa työskentelevä tutkijatohtori **Tuomas Kari**.

Ohjelman yhtenä taustatekijänä on kansallisesti ja globaalisti kasvava huolenaihe terveyden kannalta liian vähäiseen liikuntaan liittyen. On yleisesti tiedossa, että liikunnan tuomat positiiviset vaikutukset auttavat oman toimintakyvyn ylläpidosta, kun ikää tulee lisää. Liikunta ja hyvä fyysinen kunto myös parantavat vastustuskykyä ja vähentävät riskiä sairastua eri pitkäaikaissairauksiin.

”Luonnollisesti teknologiat ja sovellukset yksistään eivät muuta kenenkään elintapoja, mutta teknologia ja sovellukset voivat tukea elintapojen muutosta. DigitalWells-sovelluksen tarkoituksena onkin tukea osallistujia muodostamaan ja ylläpitämään riittävästi fyysistä aktiivisuutta sisältäviä arjen rutiineja. Tavoitteena on tuoda lisää hyviä vuosia elämään”, Kari huomauttaa. ”Suurella osalla osallistujista tavoitteena ei ole kunnan kohottaminen sinällään, vaan oman fyysisen toimintakyvyn ylläpito, jotta pääsee luontoon ja tapaamaan ystäviä myös korkeammalla iällä”.

Eläkeliiton liikuntatoimikunnan jäsen ja Kuortaneen urheiluopiston entinen rehtori **Jorma Hyytiä** näkee DigitalWells-ohjelmassa paljon potentiaalia: ”Näen tässä ohjelmassa suuria mahdollisuuksia. Ohjelman kohderyhmälle nuoret ikäihmiset DigitalWells tarjoaa kädenojennuksen kriittiseen ikävaiheeseen, siirtyessämme pois työelämästä ns. kolmanteen ikään. Siirtyminen eläkkeelle tuo ajankäytölle uusia mahdollisuuksia, mutta toisaalta voi myös vähentää omaa aktiivisuutta, kun säännöllinen päivärytmi jää omalle vastuulle. Sovelluksen käyttö antaa monipuolista palautetta ja seurantatietoa, jonka uskon motivoivan entistä aktiivisempaan liikuntaan. Sovelluksen käyttö opastaa samalla digiaikaan, mikä on yhä kiinteämpi osa meidän ikääntyvienkin arkea”.

DigitalWells-ohjelman toteutuksesta vastaa IAMSR-tutkimusinstituutti. Ohjelma alkoi vuonna 2019 ja yhteistyössä ovat mukana muun muassa Kela, kansallisia eläkeläisjärjestöjä, Kuntoutumis- ja liikuntasäätiö Peurunka, Ikäinstituutti, Folkhälsan ja Wellmo. Lisäksi yhteistyötä tehdään useiden suomalaisten korkeakoulujen tutkijoiden kanssa. Kelan rooli ohjelmassa on keskeinen ja yksi yhteistyön tarkoituksista onkin kehittää Omakannan hyvinvointitietojen käyttöä. DigitalWells-sovellus on järjestyksessään toinen Kanta-palveluihin hyväksytty kansalaisille suunnattu hyvinvointisovellus. DigitalWells-ohjelman tutkimuspuoli keskittyy fyysisen aktiivisuuden tukemiseen teknologian keinoin. Lisäksi tutkimuksen kohteena on osallistujien fyysinen aktiivisuus ja liikuntatottumukset, sekä liikuntateknologian käyttö ja kokeminen fyysisen aktiivisuuden tukena.

Vapaaehtoiset osallistujat 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

Tuomas Kari, tutkijatohtori
040 8255 708, tuomas.t.kari@jyu.fi

www.digitalwells.fi

Liite

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