



## DIGITALWELLS-OHJELMA

### Ohjelman tausta:

DigitalWells on vuosille 2019-2021 sijoittuva tutkimus- ja kehitysohjelma, joka on suunnattu nuorille ikäihmisille (60-75+ vuotiaiden ikäryhmä). Ohjelman keskiössä on nuorten ikäihmisten riittämättömän liikunnan ja sen seurausten ennaltaehkäisy. Ohjelman toteutuksesta vastaa IAMSR-tutkimusinstituutti.

DigitalWells-ohjelman keskeisenä tavoitteena on kehittää ja ylläpitää sellaisia arkirutiineja, jotka sisältävät riittävästi sopivan tehokasta, monipuolista ja pitkäjänteistä liikuntaa positiivisten terveysvaikutusten aikaansaamiseksi. Tätä kautta tarkoituksena on ennaltaehkäistä riittämättömästä liikunnasta koituvia negatiivisia seurauksia sekä tukea osallistujia kohti terveellisempää ikääntymistä ja auttaa tuomaan *lisää hyviä vuosia elämään*. Täten ohjelmalla on myös mahdollisuus vähentää ikääntyvän väestön terveydenhuollon kustannuksia.

### Kehitys:

DigitalWells-ohjelmassa kehitetään erilaisia digitaalisia ratkaisuja tukemaan liikuntaa ja hyvinvointia. Ratkaisut ovat kehitetty erityisesti nuorten ikäihmisten kohderyhmä mielessä, osin yhdessä heidän kanssaan. Ratkaisut perustuvat tutkimustuloksiin, jotka on kerätty monivuotisista ja kansainvälisistä tutkimuksista. DigitalWells kehittää helppokäyttöisiä teknologiaratkaisuja, jotka auttavat ja tukevat liikunnallisten arkirutiinien luomisessa. DigitalWells-ohjelma tarjoaa tukea teknologisten ratkaisujen käyttöönottoon ja käyttämiseen – tämä on tehty helpoksi ja suunniteltu kohderyhmän ehdoilla.

Ohjelman alussa osallistujat saavat veloituksetta käyttöönsä älypuhelimeen asennettavan DigitalWells-sovelluksen, jonka avulla he voivat seurata omaa liikuntaansa ja sen toteutumista. DigitalWells-ohjelman aikana osallistujat saavat: tukea, opastusta ja vinkkejä liikunnan ja hyvinvoinnin edistämiseen; opastuksen DigitalWells-sovelluksen ja muiden kehitettävien ratkaisujen käyttöön; osallistujilla on myös mahdollisuus siirtää liikuntatietoja sovelluksesta Kelan Kanta Omatietovarantoon. Mainittakoon, että DigitalWells-sovellus on järjestyksessään toinen Omatietovarantoon hyväksytty kansalaisille suunnattu hyvinvointisovellus.



### **Tutkimus:**

DigitalWells-ohjelman tutkimuspuoli keskittyy liikunnan tukemiseen teknologian keinoin nuorten ikäihmisten keskuudessa. Tutkittavia asioita ovat muun muassa: miten nuorten ikäihmisten liikuntakäyttäytymistä voidaan tukea teknologian keinoin; osallistujien liikunta-aktiivisuus, -tavat ja -tottumukset ohjelmassa olon aikana; liikuntateknologian hyväksyminen, käyttö ja kokeminen liikunnan tukena. Tutkimusta varten hyödynnetään mm. kyselyin kerättäviä pitkittäis- ja poikkileikkausaineistoja.

Tutkimuksesta valmistuu tieteellisiä julkaisuja, käytännön sovelluksia, sekä tietoa, jota voidaan hyödyntää valtiovallan strategisessa suunnittelussa ja ikääntyvän väestön toimenpideohjelmassa. Tutkimusraportit julkaistaan vertaisarvioituissa kansainvälisissä aikakauskirjoissa ja konferensseissa.

### **Rahoitus:**

DigitalWells-ohjelma rahoitetaan Kelan myöntämällä kehityshankerahalla. Vapaaehtoiset osallistujat rekrytoidaan eri puolilta Suomea yhteistyössä eläkeläisliittojen kanssa (tällä hetkellä EL, EKL ja SPF), joilla on yhteensä 230 000 jäsentä. DigitalWells-ohjelman ensimmäinen tavoite on rekrytoida 1000 osallistujaa (sen jälkeen 2500 vuoden 2021 loppuun mennessä).

### **Yhteistyössä:**

Ohjelman toteutuksesta vastaa IAMSR-tutkimusinstituutti. Ohjelman toteutuksessa on yhteistyössä mukana muun muassa Kansaneläkelaitos, Kuntoutumis- ja liikuntasäätiö Peurunka, Sitra, Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö, sekä tutkijoita useasta suomalaisesta korkeakoulusta.

### **Lisätietoja:**

Ota yhteyttä: KTT Tuomas Kari, [tuomas.t.kari@jyu.fi](mailto:tuomas.t.kari@jyu.fi)