

DigitalWells on KELA:n rahoittama tutkimusohjelma, jossa osanottajat osallistuvat mielekkäiden liikuntalajien löytämiseen nuorille ikäihmisille. Ohjelmassa etsitään myös motivointitekijöitä, jotka saavat nuoret ikäihmiset pysymään systemaattisessa liikuntaohjelmassa vuodesta toiseen.

Ohjelman tavoite:

- ♥ Kehittää helppokäyttöisiä teknologiaratkaisuja, jotka auttavat ja tukevat nuoria ikäihmisiä liikunnallisten arkirutiinien luomisessa.
- ♥ Saada nuoret ikäihmiset omaksumaan arkirutiineja, joissa sopivasti liikuntaa terveystieteiden aikaansaamiseksi, ja sitä kautta:
- ♥ parantaa elämänlaatua.
- ♥ vähentää todennäköisyyttä sille, että käyttäjät saavat vaikeampia sairauksia seniori-ikässä (75+ vuotiaana).
- ♥ vähentää ikääntyvän väestön sairauskustannuksia.
- ♥ saada 2020 1000 nuorta ikäihmistä aktiivisuusohjelmiin.
- ♥ Ja sen jälkeen 2500 aktiivia kahden vuoden jälkeen ja 10 000 aktiivia kolmen vuoden jälkeen.

Ohjelman kumppanit ovat Ab Oy IAMSR, KELA, Peurunka Oy / Kuntoutumis- ja liikuntasäätiö Peurunka, UKK-instituutti, Sitra, Jyväskylän Yliopisto ja Lappeenrannan Teknillinen Yliopisto.

DigitalWells kohderyhmä

- ♥ Kohderyhmänä ovat nuoret ikäihmiset (60-75 vuotiaat; myös 75+ vuotiaat).

DigitalWells ohjelman sisältö

- ♥ Ohjelmassa on 39 liikuntamuotoa, joista karsitaan ja kalibroidaan nuorille ikäihmisille sopivia liikuntamuotoja.
- ♥ Rakennetaan ohjelmia, joiden käyttäjät tekevät niistä arkipäivän rutiineja ja jatkavat käyttöä vuosiksi eteenpäin (kyseessä ei ole 6-8 viikon kestävä kokeilu, vaan pidempi kestoiset ohjelmat).
- ♥ Preventio-ohjelmat perustuvat laajaan tutkimusaineistoon.

DigitalWells ratkaisuja

- ♥ Alussa tarvitaan puhelinsovellus, jonka avulla käyttäjä voi helposti seurata omaa liikkumistaan, sen tehoa, kuormittavuutta ja kestoja; sovellus ohjeistaa, siten että liikunnalla on terveystieteellisiä vaikutuksia.
- ♥ Tutkijat kehittävät ratkaisuja käyttäjien toiveiden ja palautteen perusteella.
- ♥ DigitalWells tarjoaa tukea teknologioiden käyttöönottoon ja käyttämiseen; mukaan lähteminen on tehty helpoksi ja suunniteltu nuorten ikäihmisten ehdoilla; se on maksuton käyttäjille.
- ♥ Mahdollisuus viedä tiedot KELA:n Kanta Omatietovarantoon.
- ♥ Tulevaisuudessa hyödynnetään myös aktiivisuusrannekkeita ja vastaavia laitteita.
- ♥ Teknologiaa päivitetään 1-2 kertaa vuodessa.

DigitalWells opastaa

- ♥ Fyysinen aktiivisuus; mitä on riittävä fyysinen aktiivisuus, mitkä ovat rasittavuustasot eri liikuntalajeilla?
- ♥ Monipuoliset liikuntaohjelmat; mitkä ovat soveltuvia ikäihmisille?
- ♥ Terveystieteelliset vaikutukset; mikä liikunta tuottaa järkeviä ja pitkäaikaisia terveystieteellisiä vaikutuksia?
- ♥ Turvallisuus; miten teen harjoitteita oikein?

DigitalWells – ohjelma käyntiin

- ♥ Ohjelmaan on helppo tulla mukaan ja siihen opastetaan kädestä pitäen.
- ♥ Vaikka ei olisi kokemusta puhelinsovelluksista, niin käyttö on helppoa ja siihen saa opastuksen.
- ♥ Suunniteltu nuorten ikäihmisten ehdoilla.
- ♥ Toiminta ilman kustannuksia osanottajille.
- ♥ Sopii kaikille – ei ole väliä minkä verran on aikaisemmin liikkunut vai onko liikkunut lainkaan.
- ♥ Ei velvoita liikkumaan, mutta tukee liikunnan aloittamista ja harrastamista mukavalla tavalla.
- ♥ Sisältää liikuntaohjelmia ennaltaehkäisyä varten sekä kuntoutusohjelmia.

DigitalWells - Miten mukaan ohjelmaan?

- ♥ Eläkeliiton paikallisyhdistys kerää 25-35 osanottajan ryhmän; 60-75 vuotiaat, ei yläikäraja.
- ♥ Paikallisyhdistyksen piiristä/yhdistyksestä 2-3 ryhmän vetäjää mukaan.
- ♥ Ryhmä saa käyttöönsä kenttätutkijan.
- ♥ Kenttätutkija käy alussa läpi ohjelman 2-3 tapaamisessa, neuvoa ja opastaa.
- ♥ Sen jälkeen omatoimista vapaaehtoista harjoittelua, jonka jälkeen noin 6 kuukauden jälkeen seurantatapaaminen.
- ♥ Osanottajalla tulee olla oma älykännykkä (jossa datatoiminto), sähköpostiosoite, ja mobiilinumero.
- ♥ Installoimme DW 1.5 sovelluksen, jossa on datayhteys Omatietovarantoon.
- ♥ Ohjelmassa kerätään allekirjoitukset suostumuslomakkeisiin (GDPR vaatimus).