



LIIKUNTAOSAAMISTA JA VIRKEYTTÄ TYÖIKÄISELLE VÄESTÖLLE

- Terveysteknologiaa ja virtuaalista oppimisympäristöä hyödyntävän hyvinvointivalmennusohjelman kehittäminen ja testaaminen

Tutkijatohtori Karoliina Kaasalainen karoliina.s.kaasalainen@jyu.fi,
Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta
+ tutkimusverkosto



Tutkimuksen tausta ja tarkoitus

- Fyysisesti aktiivisen elämäntavan avulla voidaan vähentää riskiä pitkäaikaissairauksille ja työkyvyttömyydelle, mutta elintapamuutosten omaksuminen ja ylläpitäminen nykyisessä työ- ja elinympäristössä edellyttää oppimista ja sopeutumiskykyä^{1,2}
 - Teknologiapohjainen valmennus on lupaava menetelmä elämäntapamuutosten tukemiseen^{3,4}.
 - Näyttö lyhytkestoisten ja ilman yksilöllistettyä sisältöä toteutettujen digitaalisten valmennusohjelmien vaikuttavuudesta on epäselvä^{4,5}.
 - Digitaalisten valmennusohjelmien puutteita ovat olleet mm. tutkimusnäytön vähäisyys, sovellusten hajanaisuus, tiedon pirstaleisuus sekä käyttäjien kokemus henkilökohtaisen palautteen ja vuorovaikutuksen puutteesta^{4,5}.
-
- Tässä tutkimus- ja kehityshankkeessa rakennetaan **verkkopohjainen hyvinvointivalmennusohjelma**, jonka tavoitteena on tukea työikäisten henkilöiden fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista ja ylläpitämistä.
 - Valmennusohjelmassa sovelletaan **urheiluvalmennuksen** ja **integratiivisen pedagogiikan** (6) periaatteita sekä **hyväksymis- ja omistautumisterapeuttista** (7) lähestymistapaa.
 - Valmennuksen sisältö koostuu viidestä komponentista:
 1. **Liikuntaharjoitukset** (voima, kestävyys, liikkuvuus, kehonhuolto)
 2. **Palautumisharjoitukset** (mielikuva-, rentoutus- ja hengitysharjoitukset)
 3. **Mentaalinen harjoittelu** (psykologista joustavuutta ja sisäistä motivaatiota edistävät harjoitukset)
 4. **Yksilöllinen tieto ja biopalaute** (hyvinvointimittaukset, liikkumista havainnollistava videopalaute)
 5. **Oman edistymisen seuranta ja vertaistuki** (kokemusten jakaminen, verkkokeskustelut ja viestit)

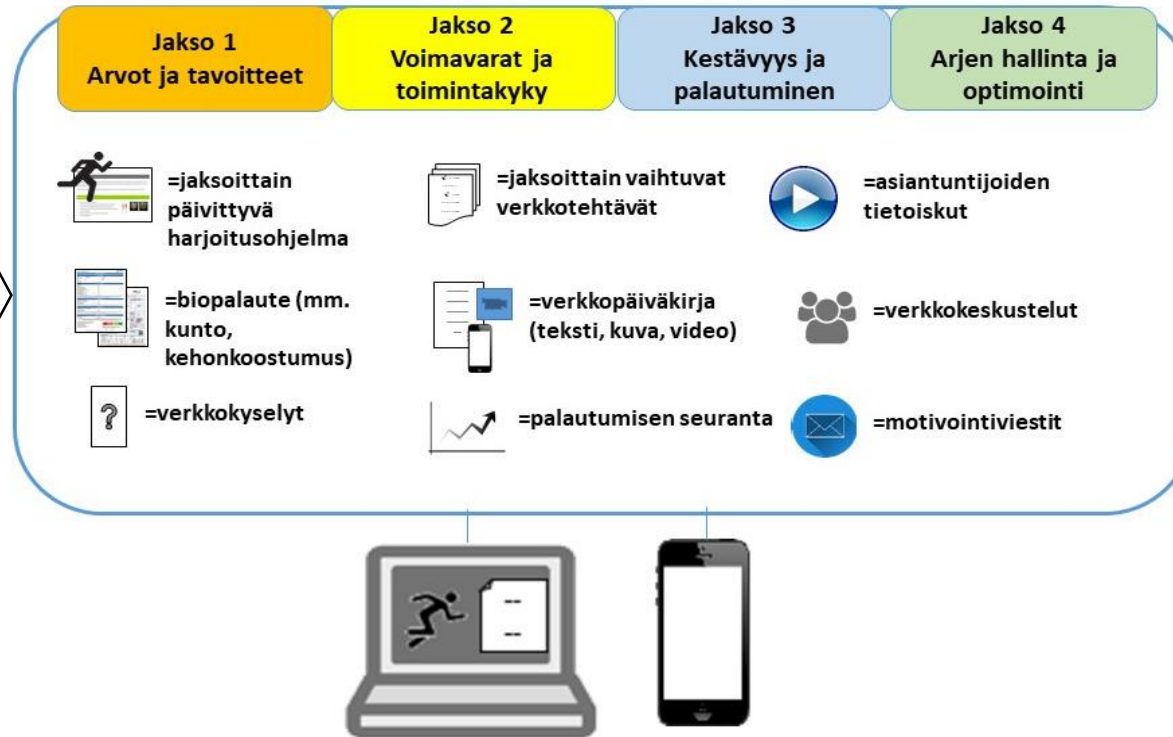
1) Lee, I-M. et al. (2012) Lancet 380:219-29. 2) Neovius, K, et al. (2009) Obes Rev 10: 17-27, 3) op den Akker (2015) Journal of Biomedical Informatics 55, 104–115. 4) Everett ym. (2018). J Med Int Res, 20(2), e72. 5) Raunio ym. (2015). Sitran selvityksiä 105., 6) Tynjälä et al. (2016) European Journal of Teacher Education, 39(3), 368-387, 7) Lillis, J. & Kendra, KE. (2014) J Contextual Behav Sci. 3(1):1.



Verkkopohjainen hyvinvointivalmennus työikäiselle väestölle

Suunnittelu ja pilotointi (2019-2020)

- Tutkimuksen teoreettinen perusta
- Yhteistyöverkoston luominen
- Sisältöjen tuottaminen
- Teknologiakartoitus
- Valmennusalustan kehitys
- Valmennuksen pilotointi
- Toteutettavuuden ennakoarviointi
- Intervention osallistujien rekrytointi



Vaikuttavuuden ja skaalautuvuuden arviointi (2021-2024)

- Intervention vaikutukset hyvinvointiin ja sairauspoissaoloihin
- Kustannusvaikuttavuuden arviointi
- Sovellettavuus ja skaalautuvuus: mitä valmennuksen osia voi automatisoida?
- Analytiikka- ja tekoälymenetelmien testaaminen (mm. teksti-, kuva- ja videoaineistot)

Implementaatio ja prosessien arviointi (2020-2022)

- Verkkovalmennusohjelman integrointi osaksi Kunnossa kaiken ikää –ohjelman työhyvinvointikampanjaa
- Interventioiden toteutus (12 kk interventio + 12 kk seuranta, N=400)
- Valmennusohjelman käytettävyyden, soveltuvuuden ja jaettavuuden tutkiminen
- Elämäntapamuutosprosessien tutkiminen (mm. fyysisesti aktiivisen elämäntavan oppiminen, aktiivisen toimijuuden ja hyvinvointivastuun kehittyminen, uuden elämäntavan ylläpitämistä tukevat keinot)

Tutkimuksen osallistujat, aineistot ja menetelmät

Osallistujien rekrytointi:

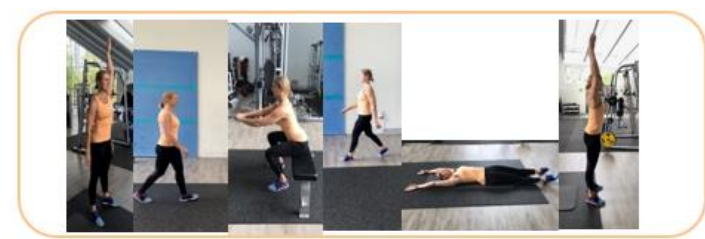
- Yhteistyössä valtakunnallisen Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelman kanssa
- Syksyllä 2019 KKI-ohjelma toteuttaa 16 sairaanhoitopiirin henkilöstölle fyysisen kunnan mittauspäiviä
- Hyvinvointivalmennukseen rekrytoidaan kuntoindeksin perusteella 400 riskiryhmään kuuluvaa henkilöä ($BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$).

Aineistot ja mittarit:

- Hyvinvointimittaukset (mm. kehon kuntoindeksi, Firstbeat- hyvinvointianalyysi, TE3 Mobility stick- liikkuvuusmittaus)
- Kyselylomaketiedot (mm. terveystottumukset)
- Liikkumista ja toimintakykyä havainnollistavat videokuvaukset
- Verkkoalustalle tuotettu sisältö (mm. tehtävät, kyselyt, päiväkirja, verkkokeskustelut, kuvat, videot)
- Haastattelut

Mittausten hyödyntäminen ja tavoitteet valmennuksessa:

- Osallistujilla on mahdollisuus hyödyntää milloin vain valmennuksen aikana itseä koskevaa tietoa (mm. hyvinvointimittaukset, kyselyt, videot).
- Tiedon prosessointia ja oppimista aktivoidaan oppimistehtävillä, harjoituksilla, ohjauksella ja palautteella
- Osallistujat oppivat hyödyntämään ja tulkitsemaan eri tietolähteitä
- Osallistujat oppivat konkreettisia taitoja (liikunta ja palautuminen, oman toiminnan säätely ja päätöksenteko)



Odotetut tulokset

■ Toteutettavuus:

- Uutta tietoa työikäisen väestön hyvinvoinnin edistämisen menetelmistä, valmennukseen vaadituista resursseista, verkkoalustan käytettävyydestä ja hyvinvointidatan hyödyntämisestä.

■ Soveltuvuus:

- Arvio virtuaalisen oppimisympäristön toiminnallisuudesta, kyvystä kerätä hyvinvointidataa sekä kerätyn tiedon hyödynnettävyydestä yksilö- ja väestötasolla.

■ Vaikuttavuus:

- Parempi ymmärrys yksilöllisiin hyvinvointimuutoksiin vaikuttavista tekijöistä.
- Valmennuksen odotetaan parantavan osallistujien työ- ja toimintakykyä, elämänlaatua ja vähentävän sairauspoissaoloja

■ Skaalautuvuus:

- Tuloksia toteutettavuudesta, soveltuvuudesta ja vaikuttavuudesta voidaan käyttää kansallisten digitaalisten hyvinvointipalvelujen suunnittelussa

Tutkimusverkosto:

Vastuuorganisaatio:

- Hankkeen johtaja dosentti Kirsti Kasila, kirsti.kasila@jyu.fi
- Jyväskylän yliopisto / Liikuntatieteellinen tiedekunta

Yliopistot ja tutkimuslaitokset

- Jyväskylän yliopiston IT-tiedekunta
- Jyväskylän yliopiston kauppakorkeakoulu
- Tampereen yliopisto/Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
- Oulun yliopisto/Humanistinen tiedekunta
- Jyväskylän ammattikorkeakoulu
- Albertan yliopisto, Kanada
- Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, LIKES
- Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, KIHU

Kunnossa kaiken ikää (KKI) –ohjelma:
<https://www.kkiohjelma.fi/>

Sairaanhoitopiirit

Työterveys Aalto

Hyvinvointialan yritykset:

- LeWell Oy <https://lewell.fi/>
- Kotopro Oy <https://www.kotopro.com/>
- Firstbeat Oy <https://www.firstbeat.com/fi/>
- TE3 Oy www.te3mobility.com
- Sportyfly Oy <https://sportyplanner.fi/#/>

- Hankkeen kehitysvaiheen rahoitus: Amerin kulttuurisäätiö

