

DigitalWells

Digitaalinen ennaltaehkäisy ja kuntoutuksen ohjelma nuorille ikäihmisille

UKK-instituutin 2018 tekemän raportin mukaan liikkumattomuus on kasvava ja kallis ongelma Suomessa. Tämä koskee kaikkia ikäryhmiä mutta liikkumattomuuden terveyshaitat ovat selvimmän näkyvissä ikääntyvässä väestössä.

Liikkumattomuuden ongelmien kohtaamiseksi ja ratkaisemiseksi on nyt kehitteillä *DigitalWells* niminen ohjelma. *DigitalWells* kehittää digitaalisia palveluja, jotka luovat ja ylläpitävät aktiivisuusohjelmia eli saavat ihmisiä liikumaan säännöllisesti ja tehokkaasti. Kohderyhmänä on nuoret ikäihmiset (60-75 vuotiaat) ja ohjelman tavoite on vähentää todennäköisyyttä sille, että aktiivisuusohjelmien käyttäjät saavat vaikeampia sairauksia seniori-ikässä (75+ vuotiaana). *DigitalWells* pyrkii parantamaan ikäihmisten elämänlaatua ja vähentämään ikääntyvän väestön sairauskustannuksia.



Aktiivisuusohjelma rakennetaan monista eri liikuntamuodoista, jotka yhdistetään toimivaksi viikko-ohjelmaksi. Taustalla ovat monivuotiset tutkimustulokset joilla varmistamme, että viikko-ohjelman systemaattinen läpivienti antaa terveysvaikutuksia lyhyellä ja pitkällä tähtäimellä. Digitaalisten palvelujen ja älypuhelimien avulla rakennamme yksilöllisiä aktiivisuusohjelmia (käyttäjä valitsee itsellensä sopivan ohjelman 25 liikuntamuodon joukosta). Ohjelman toteutus seurataan viikoittain suojatun tietokannan avulla – käyttäjä saa raportin siitä, miten hän on päässyt tavoitteeseensa. Ensimmäisen vuoden jälkeen tulemme automatisoimaan seurantatietojen keräämisen ja raportoinnin monisensorijärjestelmän avulla.

Hanke pyrkii aktivoimaan 1000 nuorta ikäihmistä vuoden 2019 aikana. EKL:n jäsenille *DigitalWells* ohjelma on ilmainen ja 700 ensimmäistä vapaaehtoista pääsee mukaan 2019 (ohjelmaa laajennetaan 2020 ja 2021). Ohjelman alkuvaiheen rahoittaa Kela.

EKL:n jäsenyhdistyksille on siis tarjolla 700 paikkaa DigitalWells ohjelmaan. Toivomuksena on, että kaasaan saataisiin noin 25 ryhmää eri puolilta maata ja että kuhunkin ryhmään saataisiin 25 – 30 jäsentä ikäryhmästä 60-75 vuotiaat. Yläikäraja ei kuitenkaan ole ehdoton.

Jos yhdistyksenne on kiinnostunut hankkeeseen mukaan lähtemisestä, niin pyydämme ilmoittautumiset sähköisenä liiton tapahtumanhallintajärjestelmän kautta. Ilmoittautumaan pääsee [tästä klikkaamalla](#).

Hankkeen tarkempi esittely löytyy tämän kirjeen mukana tulevasta pdf-esityksestä. Lisätietoja hankkeesta saatte halutessanne Christer Carlssonilta. Hänen yhteystietonsa löytyy tästä alta:

Christer Carlsson
Ohjelman koordinaattori
puh. 0400 520 346
christer.carlsson@abo.fi