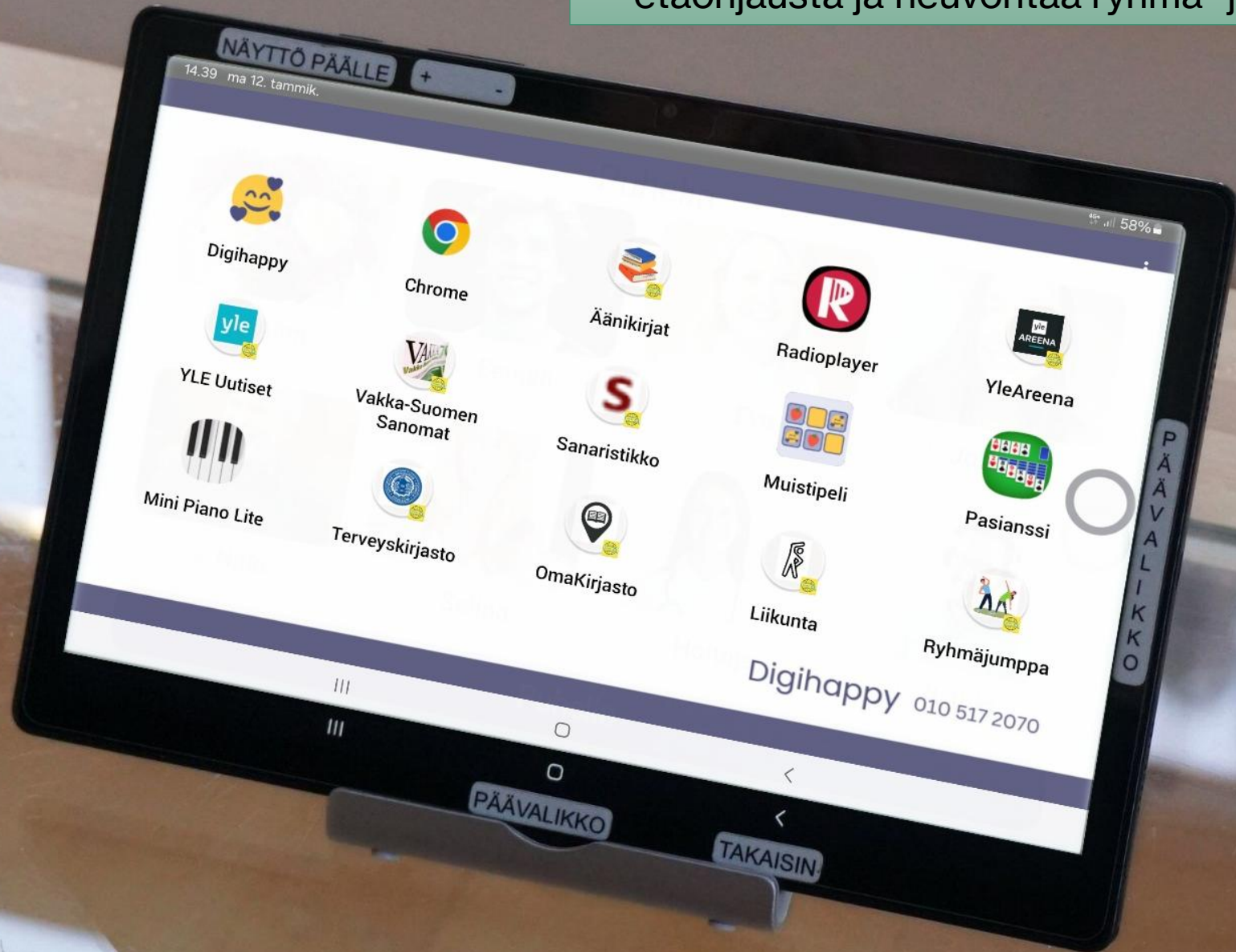




**Ikäntyneiden pilotti, mukana oli 15hlö
sekä HYVE-kaverit, tukihenkilöt, omaishoitajat ja olohuonejumppaajat**

Kokeilussa olivat Digihappyn senioritabletit. Toimivat osana etäohjausta ja neuvontaa ryhmä- ja yksilötapaamisissa.



Digihappy mahdollisti hankkeen asiakkaille tablet-palvelun jatkamisen hankkeen päättymisen jälkeen

Palvelu sisältää:

- **Samsung tabletti** (isompi malli)
- Jalusta
- Sim ja mobiilidata (**Digihappy maksaa operaattorin liittymämaksut**)
- Lisävarusteet (pitkä johto, suojakalvo, laturi, kosketusnäyttökynä)
- **Helpot videopuhelut**
 - **Digihappy appi on seniorin ja 6 läheisen käytössä (käyttö kaikkien osalta sisältyy)**
 - Videopuhelut voivat avautua automaattisesti seniorin tabletissa
 - Seniori voi soittaa painamalla läheisen kuvaa
- **Aktiviteetit tabletilla**
 - Kaikki nykyiset aktiviteetit
 - Myös jumppalinkit
 - Ainoa ero, että etäryhmäjumppaa ei toistaiseksi ole
- **It-tuki, päivitykset, etähallinta**
 - Jos seniori tai läheiset tarvitsevat apua, autamme aina 😊
 - Meille voi soittaa, lähettää whatsapp tai sähköposti

[Digihappy | Senioripuhelin, senioritabletti ja turvaranneke palveluna](#)

Mitä ikääntyneiden pilotissa tehtiin?

1. HYVE-kaverit, omaishoitajat ja tukihenkilöt toimivat ikääntyneiden apuna liikuttamisessa ja tabletin käytössä
2. Ohjattua toimintaa oli etänä kolme kertaa viikossa voimaryhmä, fysioryhmä ja aivojumpparyhmä
3. Lisäksi videopuheluja ja pienkeskusteluryhmiä sekä tukihenkilöiden aktivoimaa liikuntaa kotona ja ympäristössä
4. Tabletilta käytössä arjessa olivat eniten radiokanava Järviradio, äänikirjat, pasianssi, videoidut jumpat ja muistipeli

Asiakaskokemuksia ja havaintoja toimintakyvyn muutoksista jo 3:kk:n jälkeen:

- kävelynopeuden kohentuminen ja jalannostokorkeuden parantuminen
- riipunta tangossa onnistui, puristusvoiman kohentuminen
- tuolilta ylös nousu itsenäisesti onnistuu ilman tukea ja apuja
- wc käynti onnistuu itsenäisesti yöllä omassa wc:ssä
- mielenvirkeys, iloisuus, positiivisuus lisääntyi
- tasapaino kehittyi huomattavasti, kaatumiset ja horjahdukset vähenivät
- kipujen lieventyminen mm. selkäkipu ja alaraajakipu
- masentuneisuuden ja alakuloisuuden sekä yksinäisyyden tunteen väheneminen
- itsenäinen ulkoilu onnistuu taas
- osallisuus, sosiaalisuus, on joku oma juttu, kun ei pääse/halua osallistua ryhmätoimintaan kylille...

Alku- ja loppumittaukset:

SPPB-testistö

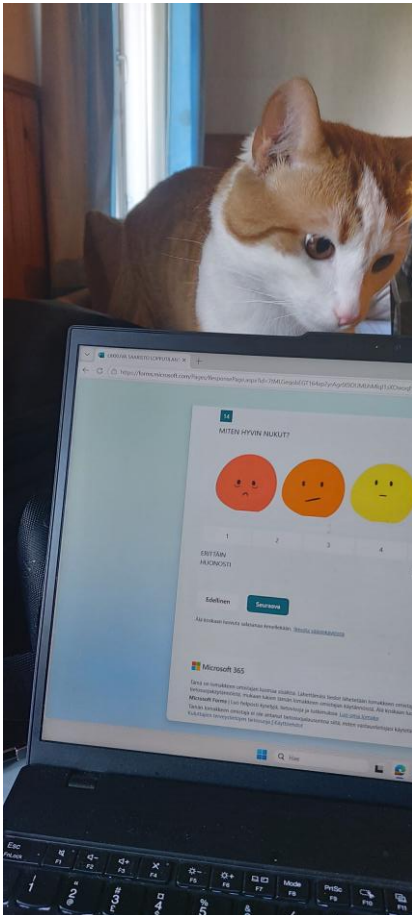
GDS15 (masennuksen arviointi)

https://geriatrictoolkit.missouri.edu/cog/GDS_SHORT_FORM.PDF

Terveysmittaukset labrat/elintapaohjaus/Varha

Liikunta-, hyvinvointi- ja toimintakyky- kyselyt Digihappyn senioritabletti sekä Hyviö

Digikissa Donald, tämä vekkuli kissa oli aina mukana mittauksissa, kyselyissä kuin ryhmäjumpissakin



Asiakkaat kertoivat että tablet-tietokone on mahdollistanut osallistumisen liikuntaan. Digihappyn senioritabletin avulla ohjasimme toimintaa useita kertoja viikossa. Monet olivat liikuntarajoitteisia tai asuivat kaukana keskustoista. Laite mahdollisti sosiaalisen toiminnan ryhmässä vaikka olivatkin etänä, mutta kuitenkin ryhmässä samaan aikaan liikkumassa. Mm. yksi asiakas kertoi että kun vaimo pääsee vielä liikkeelle ja on aktiivinen, niin nyt minullakin on joku oma juttu ❤️, kun en enää itse pääse lähtemään kylille....

Monet myöskin kertoivat että ovat arkoja enää osallistumaan ryhmätoimintaan julkisesti. Monilla terveydellisiä syitä. Liikkuminen olisi jäänyt kokonaan jos sitä ei olisi tuotu laitteella kotiin ja innostettu mukaan.

Opinnäytetyö valmistumassa syksy 2026: Liikkuva saaristo -hanke ja sen vaikuttavuus ikääntyneiden toimintakykyyn ja hyvinvointiin (8kk jakso)

Tommi Kähkönen

Opiskelija / Student

Fysioterapeuttikoulutus / Degree programme in Physiotherapy
MFYSIK24

Terveys ja hyvinvointi / Faculty of Health and Well-being

Turun ammattikorkeakoulu / Turku University of Applied Sciences

Tutkimuskonsultaatio: Digihappytiimi





Työkäiset ja perheet pilotti, mukana 25 hlö

Hankkeen tavoitteet ja tuotokset

1. Toimintamalli liikunta- ja hyvinvointineuvonnan toteuttamiselle lähtökohtina olivat tulevaisuuden visiointi, kustannustehokkuus ja vaikuttavuus

- toimintamalli on kuvattuna LS-sivulla, ammattilaisaineistot ovat kuvattuina prosesseina IMS-järjestelmässä, LS-sivun oikeasta laidasta löytyvät kuvakaappaukset eri ikäryhmien kuvauksista IMS:ssä

[Liikkuva saaristo :: Taivassalon kunta](#)

2. Liikuntapalvelutarjotin

- tämä integroitiin osaksi Varhan lakisääteistä kokonaisuutta

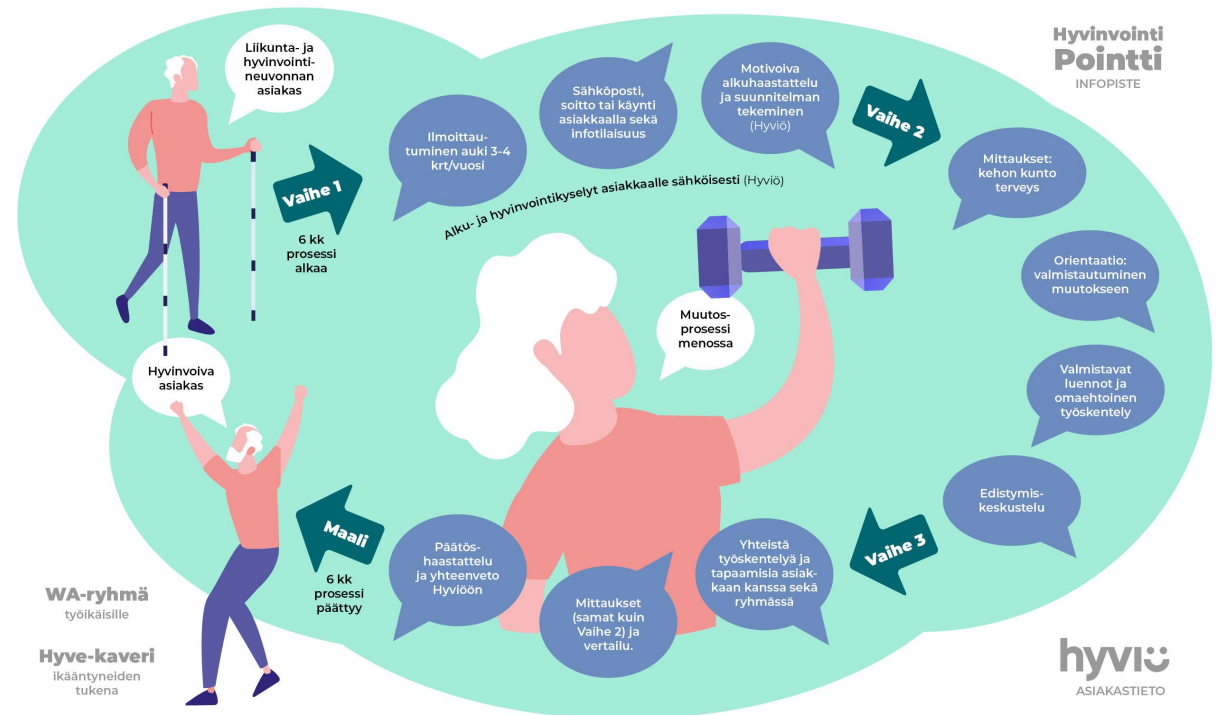
- PTV = kuntien kuvaamat asiakaslähtöiset palvelut ja asiakaskanavat

- koulutettiin kolmannen sektorin toimijat ja kerättiin tiedot palveluista kolmesta kunnasta (Kustavi, Taivassalo, Vehmaa) yhdistysilloissa

- tuotokset löytyvät kevään 2026 ja syksyn 2026 aikana [Hyvinvointiopastajasta](#).

3. Kuntien yhteinen liikuntaneuvoja

- toteutettiin kolme eri pilottia, joissa oli yhteensä 40 osallistujaa, lisäksi yksittäisiä asiakkaita eri kunnista n. 40
- hyödynnettiin innovatiivisesti teknologiaa mm. senioritabletit ikääntyneiden etäohjauksessa, Firstbeat hyvinvointianalyysit ja Inbody työikäisten prosessissa
- vaikuttavuuden arviointi tehtiin (edelleen työn alla) ft-opiskelijan toimesta ikääntyneiden kokonaisuuden osalta.
- toimintamalli rakentui hyvistä käytänteistä asiakaspalautteen pohjalta



4. Liikuntapaikkojen saavutettavuus

- hankeen aikana osallistujat tutustuivat eri liikunta- hyvinvointia tuottaviin liikuntapaikkoihin ja virkistysalueisiin
- saavutettavuudessa tarkasteltiin erityisesti esteettömyyttä, kuntien nettisivujen ajantasaista sisältöä ja hyvinvointiopastajan merkitystä paikkojen ja alueiden löytämisessä ja ohjaamisessa vrt elintapaohjaaja/Varha ja liikunta- ja hyvinvointineuvoja.

5. Vahvistetaan viestintää ja sidosryhmäyhteistyötä

- hankkeen aikana toteutettiin kolmen kunnan yhteinen yhdistysrekisteri yhteystietoineen, tämä on käytössä kaikilla 85:llä yhdistyksellä ja kokonaisuudesta on tehty myös sähköinen versio, joka löytyy [täältä](#) →
- hankekuntien toimijoita osallistettiin kokonaisuuden kehittämiseen ja heitä koulutettiin ja hyödynnettiin mm. HYVE-kavereina ikääntyneiden tukena etäohjaustilanteissa asiakkaan kotona
- hankkeen ympärillä oli iso verkosto kumppanuuksia, jotka on kirjattu sivun oikeaan laitaan

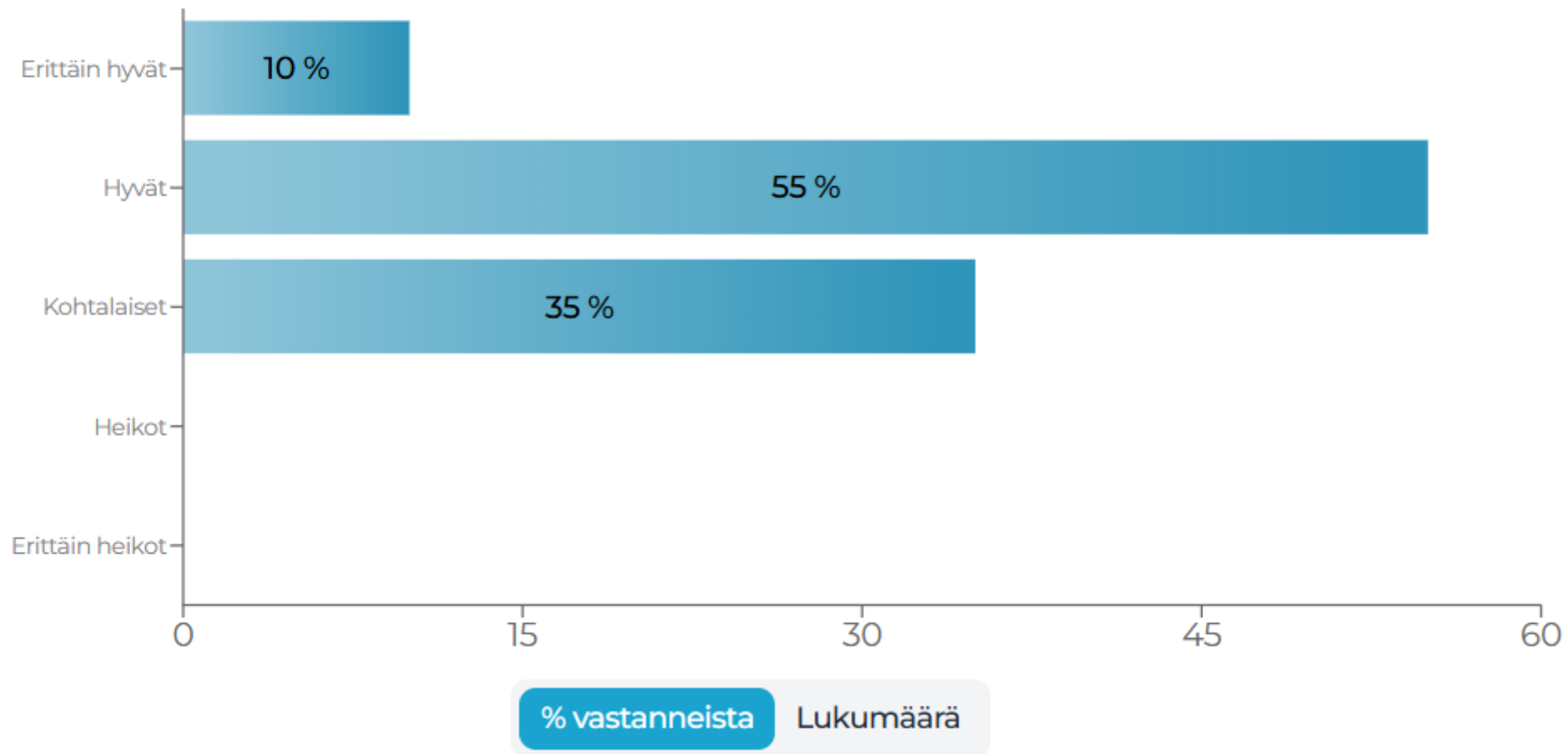


Asiakastietojärjestelmä oli hankkeen käytössä

- alku-, terveys- ja loppukyselyt**
- sähköinen analytiikka**

Hyviön alkukyselystä esimerkki

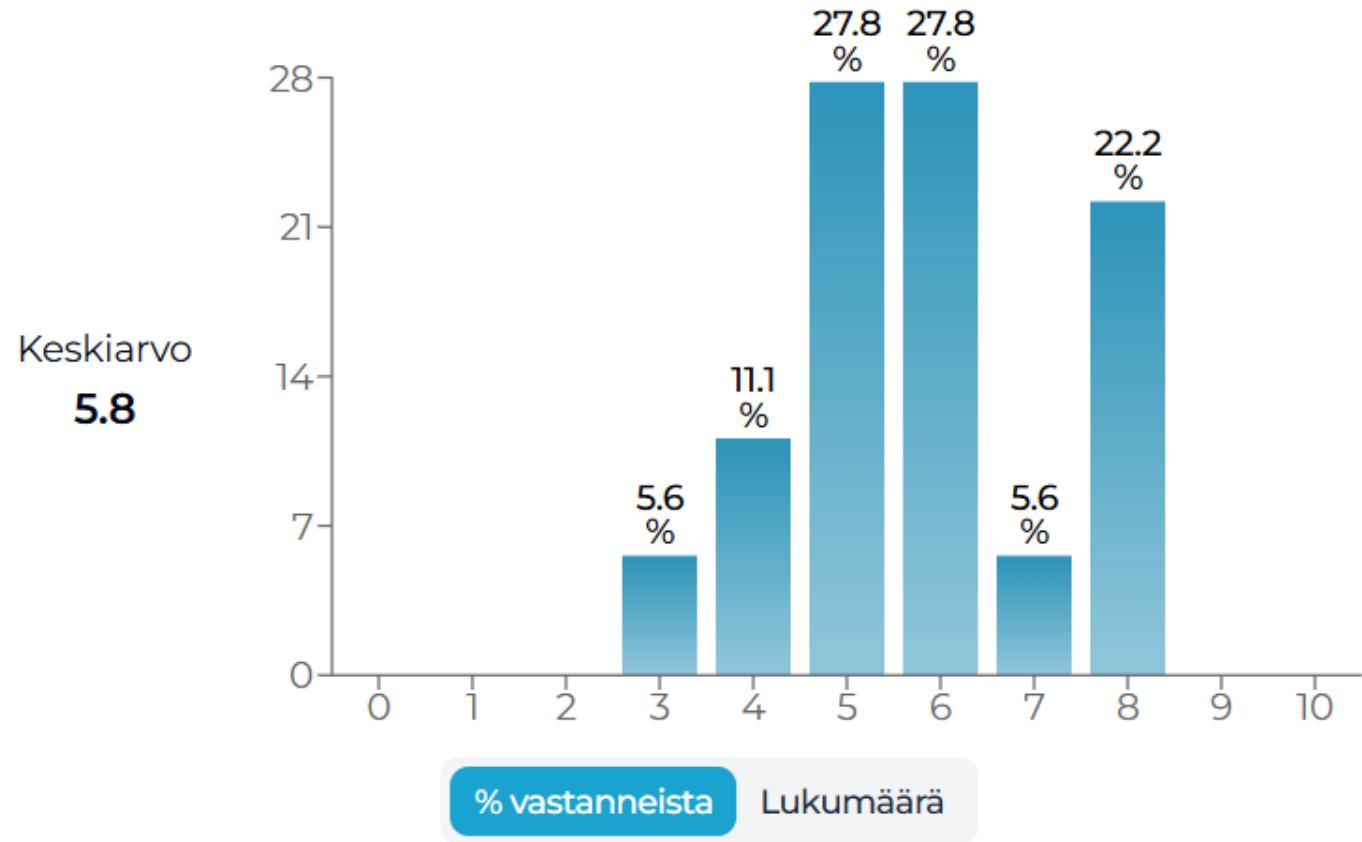
Kuinka arvioisit omia voimavarojasi tehdä muutoksia elintapoihisi seuraavien kuuden kuukauden aikana?



Hyviön terveystarkastusta alkutilanteen nostoista esimerkki

Toimintakyky 6.6
Terveystila 6.8
Psyykinen hyvinvointi 7
Fyysinen kunto 5.8

Miten arvioisit nykyistä fyysistä kuntoasi viimeisen kuukauden aikana?



Mihin toivot saavasi apua liikuntaneuvonnasta?

Liikkumiseen ja laihtumiseen

Ravintoon ja liikkumiseen

Liikunnan tukemiseen, liikunnan ohjaukseen, tietoa eri lajeista.

Kuntosaliohjaus ja kokonaisvaltaisesti liikkumiseen

Ideota muuta kuin alaraajoja kuormittavaan liikkumiseen

Oikeiden liikuntalajien löytyminen ja liikunnan saaminen osaksi arkea painonhallinnan ja diabeteksen tueksi.

Ylipäättään liikunnan aloittamiseen ja ilon löytämiseen

Painonhallintaan ja säännöllisen liikunnan palauttamiseen omaan arkeen

Oppia yleensäkin liikuntaneuvonnasta

Liikunnan lisääminen omaan hektiseen arkeen, painonhallinta

Yleiseen jaksamiseen

Innostus liikkumiseen ja syömisen muutos.

Tervelliseen elämäntapa muutokseen ja hyvinvointiin.

Fyysinen ja henkinen hyvinvointi.

Rutiineihin

Painonhallinta ja terveys

Painonpudotukseen.

Jos saisi tästä kipinän liikkumiseen

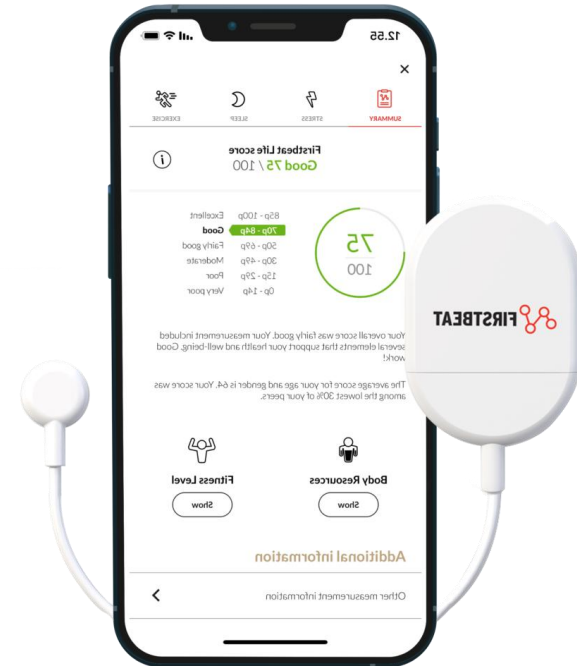


FIRSTBEAT

Hyvinvointianalyysin eli Firstbeat-mittausdatan nostoja - 3kk mittausjakso, jonka aikana tehtiin noin 100 mittausjaksoa - huomiota (- ja +)

- stressitila oli monilla kroonistunut
- yöunet olivat usein lyhyitä n. 6h (tosin yksilöllinen tarve)
- nukkumaan mentiin myöhään 23/24, vaikka iltauni olisi palauttavinta ja usein laadultaan parhainta
- yönistä kului ensimmäiset 2 tuntia punaisella, jolloin pääsääntöisesti palauttavan unen määrä oli ainoastaan 4h
- öisin oli paljon heräilyjä (kotieläimet, unet, wc- tarve, nukkumisympäristö, lämpötila, stressi, kivut jne.)
- monien askelmäärät jäivät päivän aikana edelleen alhaisiksi alle 2000 (suositus 7000 askelta/päivä)
- liikuntaa ei ollut päivittäin, vaan se oli epäsäännöllistä
- ulkoilua oli todella vähän, vaikka tutkimusten mukaan se kohentaisi todella paljon mielenterveyttä
- vuorotyö haastoi elämänrytmiä
- kuormittavat työt näkyivät tuloksissa: opettaja, terveydenhuolto, yrittäjäyys, varhaiskasvatus
- päivän aikana ei tullut sykevälivaihteluja, palautumista tai liikkumista riittävästi
- sosiaalisen median käyttöaika oli runsasta
- oma tilanne yllätti monet
- ruokarytmi oli epäsäännöllinen ja epäterveellinen, nesteen saanti oli vähäistä
- usein kuormaa aiheutti myös vapaa-aika mm. toinen työ tai velvollisuudet, aktiivitoiminta, politiikka tai muu
- ei haluttu luopua kuitenkaan mistään, jotta tilalle olisi voinut ottaa jotain muuta
- pikkulapsiaika haastoi, mutta se loppuu joskus 😊, silloinkin on kuitenkin tärkeätä huolehtia itsestä

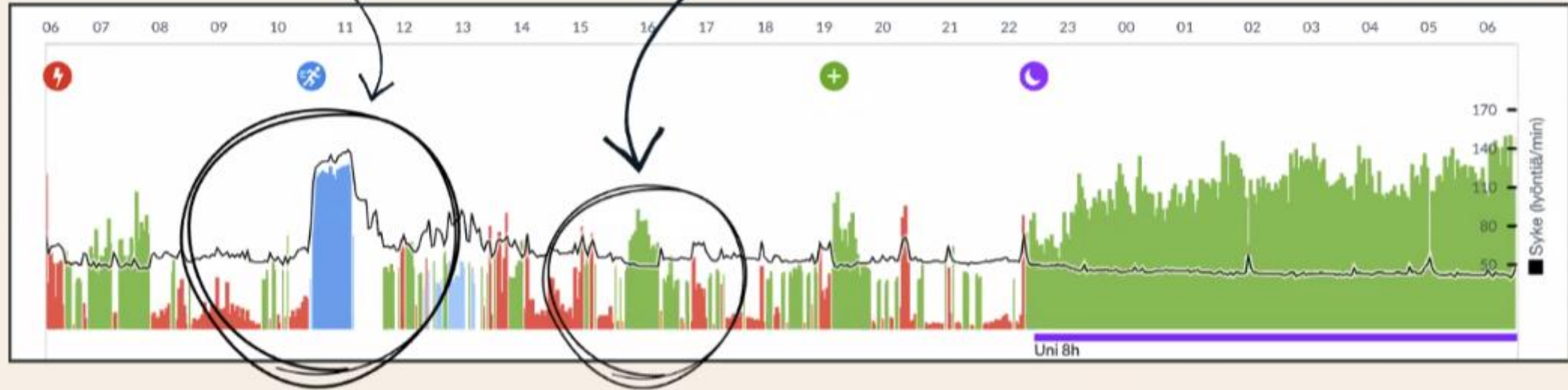
- + monet onnistuivat nostamaan hyvinvointipisteitä määrätietoisesti (uni, palautuminen, stressitaso, liikunta)
- + monet löysivät kuntosalin uutena liikuntamuotona
- + monella oli korkea motivaatio ja toteutti toimenpiteitä ehdotusten mukaisesti
- + osallistumisaktiivisuus oli hyvää
- + sitoutuminen tavoitteisiin, oli kiitettävää, mutta helposti palasi vanhaan rutiiniin, muistutteluja tarvitiin
- + unihaasteita saatiin ratkaistua useita
- + löysimme vakavia sairauksia tai sairastumisen riskejä, joihin saatiin saatu apuja
- + hyvinvointitietoisuus lisääntyi ja erityisesti hermoston ylivireystila, sille teimme paljon toimenpiteitä ja tarjosimme valmennusta
- + ryhmä yhdistää, sitoo ja tukee, yhdessä tekeminen auttoi jaksamaan mm WA-ryhmä
- + kunnissa on hyvät edellytykset liikkua ja harrastaa, uusia paikkoja on löydetty ja uskallettu kokeilla
- + loppumittaukset kertovat lopulta vaikuttavuuden, erityisesti Inbody ja labrat ovat varmasti kaikkia kiinnostavia
- + hieno projekti



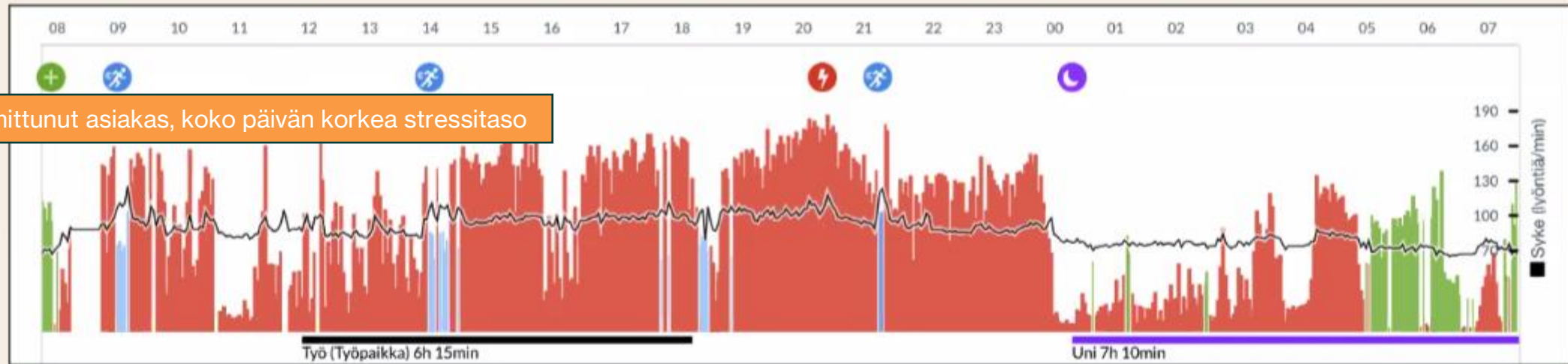
Liikunta työpäivän välissä

Hengitys + rentoutus

Päivällä tehty liikunta ja palauttavat harjoitteet paransivat yöunia



Kuormittunut asiakas, koko päivän korkea stressitaso





InBody- mittaus hankkeessa

- InBody-mittaus on tarkka ja nopea kehonkoostumusmittaus, joka analysoi lihasmassan, rasvan, nesteiden ja muiden kehon komponenttien määrän sekä jakautumisen.

Mitä InBody-mittaus mittaa?

- InBody-kehonkoostumusmittaus antaa yksityiskohtaisen kuvan kehon koostumuksesta, mukaan lukien lihasmassa, rasvamassa, viskeraalinen rasva, nestetasapaino ja lihastasapaino. Mittaus voidaan tehdä kokonaiskeholle ja segmenttikohtaisesti, jolloin näet tarkasti lihasmassan ja rasvan jakautumisen käsivarsissa, jaloissa ja vartalossa. Tämä auttaa tunnistamaan mahdollisia terveysriskejä, kuten sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä.

Yhteenveto InBody-mittauksista.

InBody-seurantamittauksiin osallistui yhteensä 14 henkilöä. Tulokset olivat kokonaisuudessaan erittäin positiivisia, eikä ryhmässä tullut esiin yhtään heikkoa tulosta. Tämän perusteella projektia voidaan pitää onnistuneena sekä liikunnan että elämäntapamuutosten näkökulmasta. Mittauksissa ryhmän kokonaispaino väheni yhteensä 34,7 kg ja rasvaprosentit laskivat yhteensä 12,1 %. Tulokset osoittavat, että säännöllinen liikunta ja aktiivinen osallistuminen harjoitteluun vaikuttivat positiivisesti osallistujien kehonkoostumukseen ja hyvinvointiin.

Tilastollisesti tarkasteltuna:

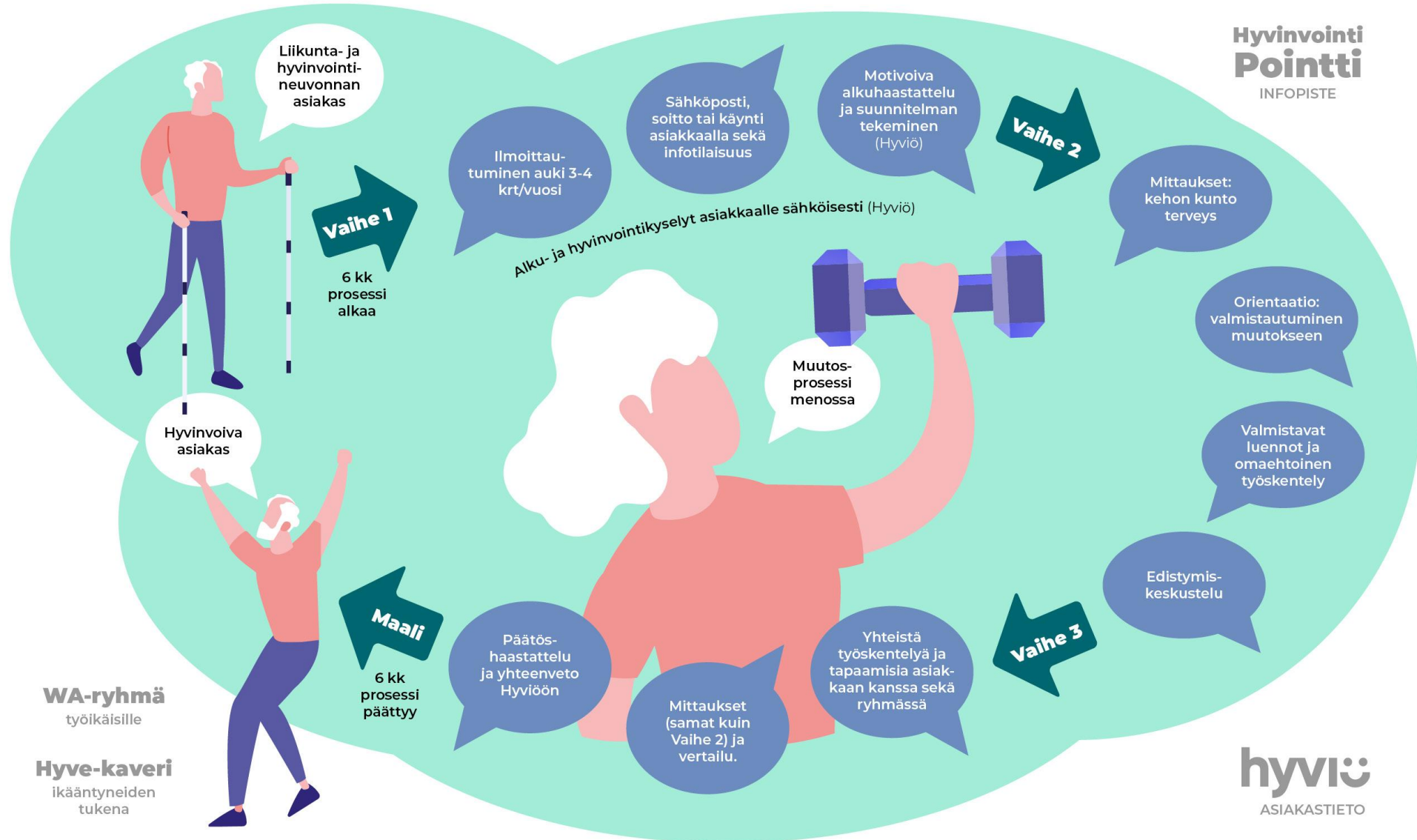
- 12/14 osallistujasta pudotti kokonaispainoaan
- 8/14 osallistujasta pienensi rasvaprosenttiaan
- 5/14 osallistujasta lisäsi lihasmassaansa

Mittaustuloksista oli havaittavissa, että säännöllinen harjoittelu ja ruokavalioon panostaminen näkyivät selvästi parempina tuloksina. Erityisesti pitkäjänteinen tekeminen ja arjen liikuntatottumukset vaikuttivat onnistumisiin. Useilla osallistujilla oli kuitenkin haasteita työn, arjen ja liikunnan yhteensovittamisessa. Tästä huolimatta pitkäjänteinen harjoittelu tuotti ajan myötä hyviä tuloksia, mikä korostaa säännöllisyyden merkitystä hyvinvoinnin kehittämisessä.

Tuloksissa havaittiin myös, että lihasmassaa väheni ryhmätasolla yhteensä 3,2 kg, mikä ei ollut toivottu kehityssuunta. Tämä nosti esiin tarpeen kiinnittää jatkossa enemmän huomiota riittävään proteiinin saantiin, monipuoliseen ruokavalioon sekä voimaharjoittelun määrään ja laatuun lihasmassan säilyttämiseksi painonpudotuksen aikana.

Palautteessa nousi lisäksi esiin toive enemmän yksilöllisestä valmennuksesta, erityisesti ruokavalion osalta. Yksilöllisemmällä ohjauksella voitaisiin jatkossa tukea entistä paremmin osallistujien kehitystä ja pysyvien elämäntapamuutosten syntymistä. Kokonaisuudessaan projekti tuki osallistujien hyvinvointia onnistuneesti ja kannusti eri-ikäisiä osallistujia aktiivisempaan ja terveellisempään elämäntapaan.

Analyysi: Jyrki Sairanen, JS-Power training





Työkäisille toteutettiin lyhyt kysely hankkeesta

1. Omien tavoitteiden toteutuminen?

2. Hankkeen sisältö?

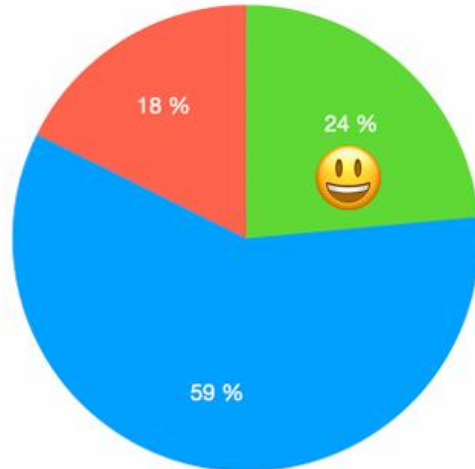
- hanke oli pilotti, jonka aikana kokeiltiin useita eri menetelmiä ja palveluja

3. Ohjaus ja neuvonta hankkeen aikana?

Kysely / Työikäiset

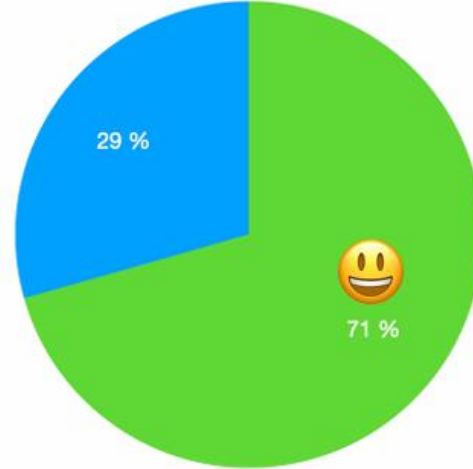
Pääsitkö hankkeen aikana tavoitteeseen?

● Kyllä ● Osittain ● En



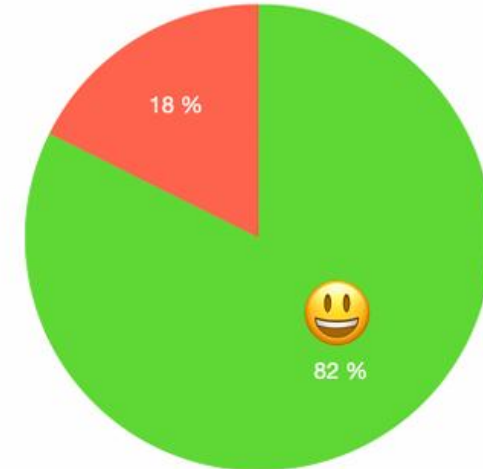
Vastasiko hankkeen sisältö toiveitasi?

● Kyllä ● Osittain ● En



Saitko riittävästi ohjausta ja neuvontaa?

● Kyllä ● En





Kysely: parasta työikäisten hankkeessa oli

- mittaukset Firstbeat ja Inbody
- palautumis- ja hermostovalmennukset
- ohjatut maksuttomat ryhmät ja lajikokeilut sekä 6kk maksuton kuntosalikortti
- labrat ja terveysterveystoiminta
- tapaamiset, wa-ryhmä ja muu viestintä
- tulosten saavuttaminen, painonpudotus ja liikkumisen lisääntyminen
- ihmiset ovat erilaisia ja prosessit etenevät eri tavoilla, toiset lähtevät mukaan heti, toiset myöhemmin ja toiset eivät pääse alkuun ollenkaan, mutta siemen on kylvetty ja se voi lähteä kasvamaan myöhemmin
- hyvä ohjaaja on keskeisessä roolissa onnistumisten suhteen
- ohjaaja oli käytettävissä 24/7
- positiivisuus ja kannustaminen, ei tuomitseminen

Kehitettävää hankkeessa:

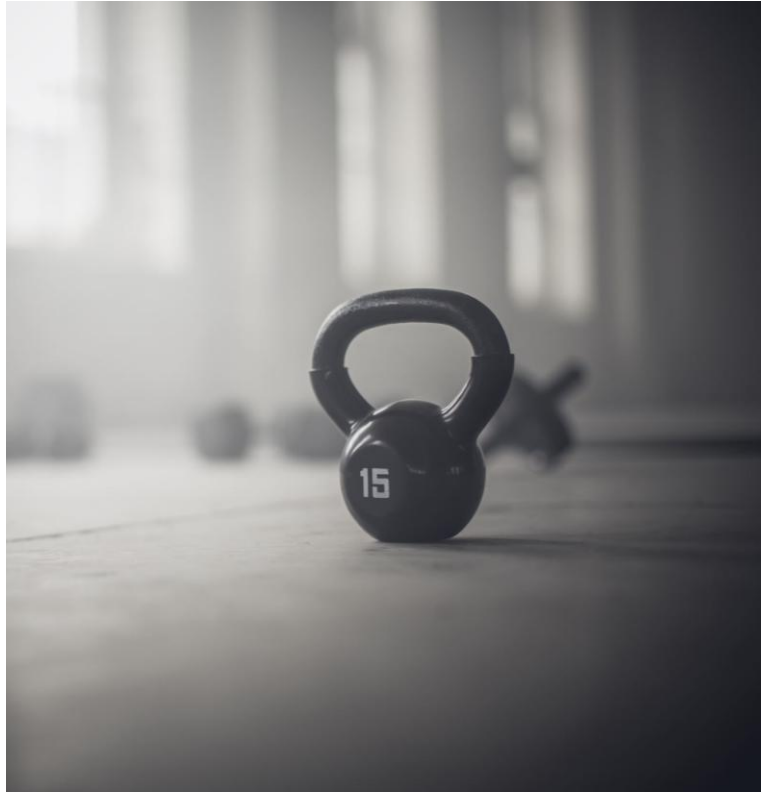
- ei voi enää enempää asiakkaille antaa mahdollisuuksia, kaikki on yleensä itsestä kiinni

Loppukysely
Pisteytys 0-10

Kuinka todennäköisesti suosittelisit liikuntaneuvontaa ystävillesi tai kollegoillesi? -> 8.2

Kuinka hyödyllistä liikuntaneuvonta oli sinulle? -> 7.8

Missä määrin liikuntaneuvonta tuki sinua aktiivisemmän elämäntavan omaksumisessa? -> 7.6



Liikunta- ja hyvinvointineuvonnan tulevaisuus?

1. Ostopalveluna – esim. Sopimusyrittäjät eri kunnista?

Niina Ovaskainen
Mirjam Palo
Nina Mäkelä
Noora Mannonen
PT Maria Jokipalo
PT Jyrki Sairanen
PT Liisa Heino

2. Jatkohanke?

Digitaalisuuden ja olohuonejumppamallin jatkokehittäminen

- kustannustehokas tapa viedä liike ja neuvonta hauraassa asemassa olevien luokse. Ikiliikkujat ja teknologia?
- yksi tabletti ja useita ihmisiä kokoontuu sen äärelle 4-10
- esim. Digihappy ja Turun AMK, eläkeyhdistys

Liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittäminen (esim. yhdyspintatyö kunnan, hyvinvointialueen ja muiden toimijoiden kesken)

3. Omana työnä?

- liikunta- ja hyvinvointineuvojan palkkaaminen



Kiitos