

KUTSU TUTKIMUKSEEN

16.12.2025

Digitaalisen hyvinvointivalmennuksen implementointi- ja vaikuttavuustutkimus Pohjois-Karjalassa**Pyyntö osallistua tutkimukseen**

Sinua pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan digitaalisen hyvinvointivalmennuksen vaikutuksia elintapoihin, terveyteen ja hyvinvointiin.

Sovellut tutkimukseen, jos olet 18–65-vuotias, kiinnostunut hyvinvoinnistasi ja valmis kokeilemaan itsenäisesti suoritettavaa, verkossa tapahtuvaa valmennusta. Valmennus on suomeksi, ja osallistuminen onnistuu tietokoneella, tabletilla tai älypuhelimella, jossa on Internet-yhteys.

Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja sinun osuuttasi siinä. Perehdyttyäsi tähän tiedotteeseen sinulla on mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta vastaaville taholle, jonka jälkeen sinua pyydetään allekirjoittamaan suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Itä-Suomen yliopiston tutkimuseettinen toimikunta on arvioinut tutkimussuunnitelman ja antanut siitä puoltavan lausunnon.

Tutkimus toteutetaan yhteistyössä Itä-Suomen yliopisto, Sydänliiton, Karelia AMK:n ja Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen kanssa.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää tutkimuksen koska tahansa. Mikäli keskeytätte tutkimuksen tai peruutatte osallistumissuostumuksenne, teistä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tieteellisen tutkimuksen tarkoituksena on selvittää työikäisille suunnatun, hyvinvointivalmennuksen käyttökelpoisuutta, hyväksyttävyyttä, vaikutuksia osallistujien hyvinvointiin, terveyteen ja elintapoihin sekä yhteiskunnallista vaikuttavuutta. Tutkimuksen tuloksia käytetään hyvinvointivalmennuksen kehittämisessä edelleen. Tuloksia voidaan hyödyntää myös laajemmin työikäisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä sekä digitaalisten hyvinvointi- ja terveyspalveluiden kehittämisessä.



KUTSU TUTKIMUKSEEN

16.12.2025

Tutkimuksen kulku

Tutkimukseen osallistuminen kestää sinun näkökulmastasi ensimmäisestä kyselystä alkaen **noin 12 kuukautta**. Voit tutkimushankkeen verkkosivulla tutustua tutkimukseen ja tarvittaessa olla yhteydessä tutkimuksen toteuttaviin tahoihin, mikäli sinulla tutkimukseen liittyen kysyttävää. Yhteystiedot ovat tämän dokumentin ja sivuston lopussa.

Kun olet tehnyt tietoon perustuvan päätöksen osallistua tutkimukseen, voit tehdä sen tämän sivun alaosassa olevasta linkistä. Ilmoittautuessasi vapaaehtoisesti tutkimukseen, sinun tulee antaa tutkimukselle yhteistietosi (nimi, sposti ja puhelinnumero) ja hyväksyä suostumus. **Suostumukseen** liittyvän materiaalin läpikäyntiin menee arviolta noin 30-40 minuuttia. Annettuasi suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta, sinun toivotaan noudattavan tutkimukseen liittyviä ohjeita. Sinulle tiedotetaan, jos tutkimukseen sattuisi tulemaan muutoksia, jotka saattaisivat vaikuttaa siihen osallistumiseen.

Suostumuksen hyväksymisen jälkeen saat spostiisi linkin ja salasanan vastata digitaaliseen **alkukyselyyn**. Kyselyyn vastaamisessa menee noin 20-25 minuuttia. Kyselyn avulla selvitämme taustatietojasi, terveyttäsi ja hyvinvointiasi sekä näiden taustalla olevia tekijöitä.

Kun olet vastannut alkukyselyyn, niin saat muutaman päivän sisällä kutsun itsenäisesti suoritettavaan **digitaaliseen hyvinvointivalmennukseen. Valmennusohjelma kestää yhteensä 6 kuukautta**. Valmennus sisältää palautumiseen, liikkumiseen, ruokaan ja syömiseen sekä uneen liittyviä tietosisältöjä, videoita ja harjoitteita. Valmennus etenee neljän viikon jaksoissa, joita seuraa viikon yhteenveto-osio opituista asioista ja harjoitteista. Valmennus sisältää toistuvia itsearviointeja (mm. viireystila) ja toimintakykytestejä, joiden avulla osallistuja voi seurata edistymistään. Valmennuksen sisältöjen läpikäyminen vie noin 30–60 minuuttia viikossa. Tämän lisäksi osallistuja voi käyttää valitsemansa ajan valmennuksessa esiteltujen harjoitteiden tekemiseen omatoimisesti.

Valmennuksen sisällöt ovat monipuolisia. Liikkumisen osa-alueita ovat aktiivinen rentous, kehonhallinta, liikkuvuus sekä sydän- ja lihaskunto. Sisällöt on suunniteltu edistämään toimintakykyä turvallisesti, etenevästi ja osallistujan omaan arkeen ja kuntotasoon sopivalla tavalla. Sisällöt rakentuvat aiemmin opitun pohjalle, ja kaikkiin harjoitteisiin annetaan vaihtoehtoja, joista osallistujaa ohjataan valitsemaan itselle parhaiten sopivat. Valmennus kehittää kehon kuuntelemisen taitoa ja



KUTSU TUTKIMUKSEEN

16.12.2025

itsetuntemusta, jotka auttavat levon ja kuormituksen välisen tasapainon löytämisessä. Liikkumisasioita yhdistävä tekijä on syvän lihastuen harjoittelu.

Ravitsemukseen liittyvissä asioissa käsitellään suhdetta ruokaan ja syömiseen, kehon ja mielen tarpeiden tunnistamista, ruokatottumusten terveellisyyttä sekä ruoka-arkea ja ruokaympäristöä. Unioasioissa käsitellään uneen ja rentoutumiseen liittyviä teemoja.

Digitaalisen hyvinvointivalmennuksen lisäksi, sinuun tullaan myös olemaan yhteydessä 4-7 kertaa **yksilötapaamisen** muodossa. Yksilövalmennuksen tarkoituksena on tukea digitaalisen hyvinvointivalmennuksen toteutumista ja tapaamisilla käydään valmennukseen liittyviä teemoja läpi. Tapaamiset sovitaan erikseen ja pidetään joko puhelimitse tai Teams/Zoom yhteydellä. Näiden tapaamisten kesto on 15-20 minuuttia.

Kaikille tutkimukseen osallistuneille toistetaan digitaalinen **kysely 6 ja 12 kuukauden** kuluttua ensimmäisestä kyselystä. Saat sähköpostitse tai tekstiviestillä kutsun vastata verkkokyselyyn, johon vastaaminen kestää noin 20–25 minuuttia eikä vaadi sinulta muita toimenpiteitä. Valmennuksen lopussa kysytään arviotasi valmennuksesta.

On mahdollista, ettei tutkimukseen osallistumisesta ole sinulle hyötyä. Osallistuminen voi kuitenkin syventää ymmärrystäsi terveyteen ja hyvinvointiin sekä elintapoihin vaikuttavista tekijöistä ja kehittää taitoja, joilla voit edistää terveyttäsi ja hyvinvointiasi. Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat pääasialliset haitat liittyvät tutkimukseen käytettyyn aikaan ja vaivaan.

Tutkimukseen osallistuvien vakuutusturva

Tutkimukseen osallistuvat on vakuutettu tutkimuksen ajan UEF:n tutkittavien tapaturmavakuutuksen kautta.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Kyseessä on tieteellinen tutkimus, jonka tulosten valmistumisessa voi mennä useitakin vuosia. Tutkimustulokset tullaan julkaisemaan asianmukaisissa kansainvälisissä tai kansallisissa tieteellisissä julkaisuissa. Tuloksista tullaan tiedottamaan myös tiedotusvälineille sekä viestimään Pohjois-Karjala 2.0. -hankkeen sivuilla sekä mukana olevien tutkimusorganisaatioiden sivuilla (mm. UEF, Sydänliitto ja Karelian AMK). Jos vastauksesi tutkimuksen kyselyihin herättävät tutkimusryhmässä huolta terveydestäsi tai hyvinvoinnista, ohjaamme sinut tarvittaessa asianmukaiseen jatkohoitopaikkaan.



KUTSU TUTKIMUKSEEN

16.12.2025

Lisätiedot

Pyydämme sinua tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkimuksesta vastaaville henkilölle, joiden yhteystiedot ovat alla ja hankesivustolla.

Tutkimusryhmän yhteystiedot

Tomi Mäki-Opas, professori, tutkimuksesta vastaava tutkija
Itä-Suomen yliopisto (UEF)
tomi.maki-opas(at)uef.fi / 050 323 4020

Kirsti Kasila, TtT, Dos, digitaalinen hyvinvointivalmennus yhteyshenkilö
Suomen Sydänliitto ry
kirsti.kasila(at)sydanliitto.fi / 050 342 7234.

Anne Härkönen, suunnittelija, yksilövalmennus yhteyshenkilö
Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus
anne.harkonen(at)pkkkansanterveys.fi / 0504106298_

UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND**Karelia**
ammattikorkeakouluPOHJOIS-KARJALAN
KANSANTERVEYDEN KESKUS

KUTSU TUTKIMUKSEEN

16.12.2025

Tiedotteen liite: Henkilötietojen käsittely tutkimuksessa

Tässä tutkimuksessa käsitellään sinua koskevia henkilötietoja voimassa olevan tietosuojalainsäädännön (EU:n yleinen tietosuoja-astus, 679/2016, ja voimassa oleva kansallinen lainsäädäntö) mukaisesti. Seuraavassa kuvataan henkilötietojen käsitteelyyn liittyvät asiat:

Tutkimuksen rekisterinpitäjä on:

Itä-Suomen yliopisto (tutkimussuunnitelman laadinta, henkilötietojen käsittely ja tarkoitus, suostumukset, digitaaliset kyselylomakkeet ja haastattelut):
yhteyshenkilö Tomi Mäki-Opas, tomi.mäki-opas@uef.fi

Sydänliitto (digitaalinen hyvinvointivalmennus):
yhteyshenkilö Kirsti Kasila, kirsti.kasila@sydanliitto.fi

Tutkimuksessa kerätään sinusta seuraavia henkilötietoja:

Tutkimusrekisteriin tallennetaan vain tutkimuksen toteuttamisen kannalta välttämättömiä tietoja, jotka perustuvat tutkimussuunnitelmaan:

Henkilötietoja kerätään digitaalisen kyselylomakkeen ja hyvinvointivalmennuksen kautta.

Suorat tunnistetiedot: nimi, sähköposti ja puhelinnumero

Epäsuorat tunnistetiedot: henkilön taustatiedot (esim. ikä, koulutus, ammattiasema) sekä terveyteen, hyvinvointiin sekä tietoja näiden tausta olevista tekijöistä mm. elin-oloihin, elintapoihin ja palveluiden käyttöön liittyviä tietoja.

Yksilövalmennukset toteutetaan puhelimitse tai videoyhteydellä (Teams/Zoom), mutta ääntä ja kuvaa ei tallenneta.

Tutkittavilla ei ole sopimukseen tai lakisääteiseen tehtävään perustuvaa velvollisuutta toimittaa henkilötietoja vaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus on:

Käsittelyn tarkoituksena on edellä tiedotteessa kuvatun tieteellisen tutkimuksen toteutus tutkimussuunnitelman mukaisesti.

Henkilötietojen käsittelyperuste on:

Henkilötietojen käsittelyperuste on yleisen edun mukainen tieteellinen tutkimus (tietosuoja-asetuksen artikla 6.1.e, arkaluonteiset henkilötiedot artikla 9.2.j)



KUTSU TUTKIMUKSEEN

16.12.2025

Henkilötietojen käsittelyaika tutkimustarkoituksessa on:

Tutkimuksen arvioitu aloitusaika on 1.1.2026 ja loppumisaika 31.12.2036

Mitä henkilötiedoille tapahtuu tutkimuksen päättyttyä:

Henkilötiedot hävitetään tutkimuksen päättymisen jälkeen.

Henkilötietojen siirrot

Tutkimushenkilöiden henkilöllisyys on vain tutkimusryhmän tiedossa ja he kaikki ovat salassapitovelvollisia. Kaikkia tutkimuksessa kerättäviä tietoja käsitellään tietojen keräämisen jälkeen koodattuina, mikä tarkoittaa sitä, että suoran tunnistamisen mahdollistavat tiedot poistetaan ja korvataan yksilöllisellä koodiavaimella (ID-koodi). Koodiavaimen säilytyksestä vastaa Itä-Suomen yliopisto, eikä ulkopuolisilla tahoilla tai henkilöillä ole pääsyä koodiavaimeen.

Rekisteripitäjän lisäksi digitaalisen valmennusalan ylläpitäjä, Sydänliiton alihankkimana, Taiste Oy käsittelee henkilötietoja, kun osallistujat liitetään digitaalisen hyvinvointivalmennuksen verkkoalustalle. Myös yksilövalmennuksista vastaava taho Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus käsittelee henkilötietoja, kun he tavoitetaan tutkimukseen osallistuvia yksilötapaamisiin, jotka pidetään puhelimitse tai etänä (Teams/Zoom). He kaikki ovat salassapitovelvollisia.

UEF:n ja Sydänliiton yhdessä niin päättäessä tunnistetun tutkimusaineiston ja sen käyttöoikeus voidaan jakaa muulle Suomessa toimivalle tutkimusorganisaatiolle tutkimustarkoituksen laittamalla tutkimusyhteistyösopimus ko. organisaation kanssa.

Henkilötietojenne mahdollinen siirto EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle:

Tutkimuksessa kerättyjä tietojasi ei siirretä EU:n ulkopuolelle

Rekisteröitynä sinulla on oikeus:

- saada tietoa henkilötietojesi käsittelystä
- tarkastaa itseänne koskevat tiedot
- oikaista tietojanne
- rajoittaa tietojenne käsittelyä
- rekisterinpitäjän ilmoitusvelvollisuus henkilötietojen oikaisusta tai käsittelyn rajoittamisesta
- oikeus vastustaa tietojen käsittelyä
- ottaa yhteyttä tietosuojavaltuutetun toimistoon, jos katsotte, että henkilötietojanne on käsitelty tietosuojalainsäädännön vastaisesti

Jos henkilötietojen käsittely tutkimuksessa ei edellytä rekisteröidyn tunnistamista ilman lisätietoja eikä rekisterinpitäjä pysty tunnistamaan rekisteröityä, niin oikeutta



KUTSU TUTKIMUKSEEN

16.12.2025

tietojen tarkastamiseen, oikaisuun, poistoon, käsittelyn rajoittamiseen, ilmoitusvelvollisuuteen ja siirtämiseen ei sovelleta.

Voitte käyttää oikeuksianne ottamalla yhteyttä rekisterinpitäjään.

Tietosuojavastaavana tässä tutkimuksessa toimii:

Helena Eronen, UEF, helena.eronen@uef.fi / 050 576 0282

Tutkimuksessa kerättyjä henkilötietoja ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon.

Tutkimuksesta on laadittu tietosuojaseloste. Sinulla on mahdollisuus tutustua tietosuojaselosteeseen ottamalla yhteyttä rekisterinpitäjään.

Jos keskeytät tutkimuksen, peruutat suostumuksen tai osallistumisenne tutkimukseen keskeytyy muusta syystä, sinusta siihen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa. Se on välttämätöntä tutkimustulosten ja tutkittavien turvallisuuden varmistamiseksi.

Koodiavain tuhotaan tietoturvallisesti tutkimuksen päättyttyä eli vuoden 2036 loppuun mennessä. Tutkimusaineistoa säilytetään UEF:n arkistoissa 10 vuotta hankkeen päättymisen jälkeen. Tämän jälkeen aineisto tuhotaan.

Henkilötietoja käsitellään luottamuksellisesti tietosuojalainsäädännön edellyttämällä tavalla. Yksittäisille tutkimushenkilöille annetaan tunnuskoodi ja tieto säilytetään koodattuna tutkimustiedostossa. Aineisto analysoidaan koodattuna ja tulokset raportoidaan ryhmätasolla, jolloin yksittäinen henkilö ei ole tunnistettavissa ilman koodiavainta.

Sinulla on oikeus tehdä valitus erityisesti vakinaisen asuin- tai työpaikkasi sijainnin mukaiselle valvontaviranomaiselle, mikäli katsot, että henkilötietojesi käsittelyssä rikotaan EU:n yleistä tietosuoja-asetusta (EU) 2016/679. Suomessa valvontaviranomainen on tietosuojavaltuutettu.

Tietosuojavaltuutetun toimisto

Lintulahdenkuja 4, 00530 Helsinki, PL 800, 00531 Helsinki

Puhelinvaihe: 029 566 6700

Sähköposti (kirjaamo): tietosuoja@om.fi

