



## Etsimme 300 työkäistä osallistumaan digitaaliseen hyvinvointivalmennukseen!

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää työkäisille suunnatun, hyvinvointivalmennuksen käyttökelpoisuutta, hyväksyttävyyttä, vaikutuksia osallistujien hyvinvointiin, terveyteen ja elintapoihin sekä kustannusvaikuttavuutta.

Tutkimuksen tuloksia voidaan käyttää hyvinvointivalmennuksen kehittämisessä edelleen. Tuloksia voidaan hyödyntää myös laajemmin terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi sekä digitaalisten hyvinvointi- ja terveyspalveluiden kehittämisessä.

### Voit osallistua tutkimukseen mikäli:

- ① asut Pohjois-Karjalassa,
- ② olet iältäsi 18–65-vuotias,
- ③ olet kiinnostunut edistämään omaa hyvinvointiasi ja terveellisiä elintapoja ja
- ④ olet halukas hyödyntämään digitaalista hyvinvointivalmennusohjelmaa.

### Tutkimukseen eteneminen ja sisältö:

- Tutkimukseen osallistuminen kestää 12 kuukautta
  - Tutkimukseen kuuluu 6 kuukautta kestävä digitaalinen hyvinvointivalmennus, joka pitää sisällään monipuolisia liikkumiseen, ruokaan, syömiseen ja uneen liittyviä tietosisältöjä, videoita ja harjoitteita.
  - Digitaalisen hyvinvointivalmennuksen lisäksi sinuun ollaan yhteydessä 4–7 kertaa yksilövalmennuksen muodossa. Tavoitteena on tukea digitaalisen valmennuksen toteutumista.
  - Tutkimus pitää sisällään myös digitaalisiin kyselylomakkeisiin vastaamista ennen hyvinvointivalmennuksen alkua sekä 6 kuukautta ja 12 kuukautta hyvinvointivalmennuksen jälkeen.
- On mahdollista, ettei tutkimuksesta ole sinulle hyötyä. Osallistuminen voi kuitenkin syventää ymmärrystäsi ter-

veyteen, hyvinvointiin ja sen taustalla oleviin tekijöihin sekä kehittää taitoja näiden edistämiseen.

### Tutustu tarkemmin tutkimukseen ja ilmoittaudu mukaan:

<https://ihmistenhuoltoasema.fi/tutkimus/>



### Tutkimuksesta lisätietoja antavat:

#### Tomi Mäki-Opas

professori, vastuullinen tutkija  
Itä-Suomen yliopisto  
[hyvinvointitutkimus@uef.fi](mailto:hyvinvointitutkimus@uef.fi)

#### Kirsti Kasila

TtT, dos  
Suomen Sydänliitto ry  
[kirsti.kasila@sydanliitto.fi](mailto:kirsti.kasila@sydanliitto.fi)

#### Reeta Raimoaho

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntija  
Pohjois-Karjalan hyvinvointialue  
[reeta.raimoaho@siunsote.fi](mailto:reeta.raimoaho@siunsote.fi)

### Hyvinvointivalmennusta ja tutkimusta rahoittavat:

STM ja Sydänliitto

Itä-Suomen yliopiston tutkimuseettinen toimikunta on arvioinut tutkimussuunnitelman ja antanut siitä puoltavan lausunnon. Tutkimukselle on Siun sote:n tutkimuslupa.

