

Tyypin 2 diabeteksen ennaltaehkäisy digitaalisin keinoin

Marja Harjuma, FT, erikoistutkija
Teknologian tutkimuskeskus VTT



Tieto lisää tuskaa – ei
käyttäytymisen muutosta

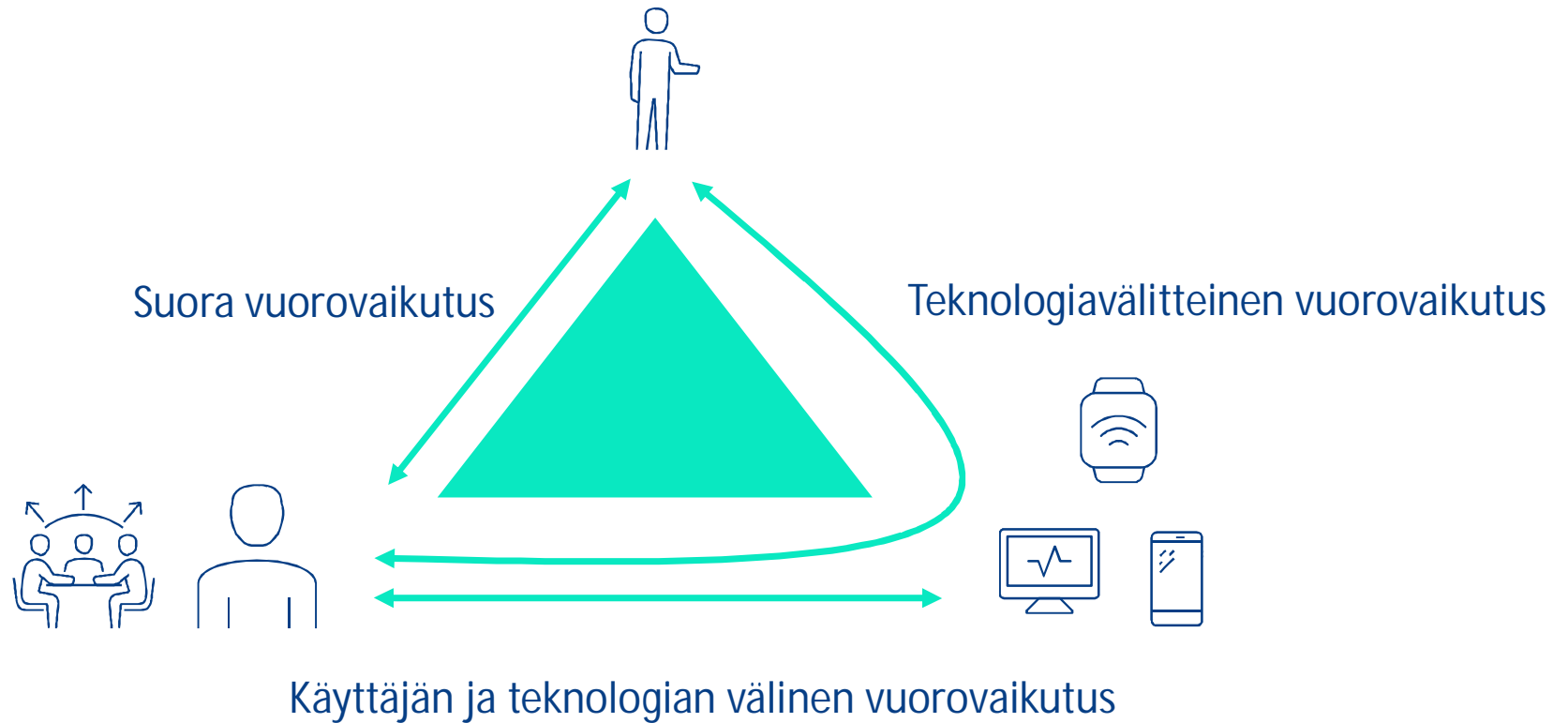
Tausta

- Riski sairastua tyypin 2 diabetekseen on yhteydessä huonompaan elämänlaatuun (Väättäinen ym. 2016)
- Terveysinterventioilla saavutettavat tulokset ovat usein lyhytkestoisia (Kwasnicka ym. 2014)
- Tiedon lisääminen ei riitä, vaan tarvitaan tukea käyttäytymisen muutokseen (Absetz ja Hankonen, 2017)



Riskeillä pelottelu ilman
pystyvyyden vahvistamista
johtaa muutosvastarintaan
(Ruiter ym. 2014)

Tukea elintapamuutokseen digitaalisin keinoin



Keskeiset lähestymistavat



Tietoiset, pohdiskelevat prosessit

- Tavoitteena lisätä
 - Käyttäjän taitoja (Capability)
 - Tilaisuuksia toteuttaa käyttäytyminen (Opportunity)
 - Käyttäjän tahtoa (Motivation)



Tiedostamattomat, automaattiset prosessit

- Tavoitteena vahvistaa olemassa olevia terveellisiä tottumuksia ja tukea terveellisten tottumusten muodostumista. Edellytykset:
 - Tuttu tilanne, johon uuden tottumuksen voi liittää
 - Uuden tottumuksen toistaminen aina tässä tilanteessa
 - Mielekäs kokemus suorituksesta tai palkinto

Toiminnallisuuksia

Autonomia, pystyvyys, sosiaalinen yhteenkuuluvuus!

Tavoitteiden asettaminen ja seuranta

Tiedon prosessointi ja oppiminen!

Automaattinen palaute



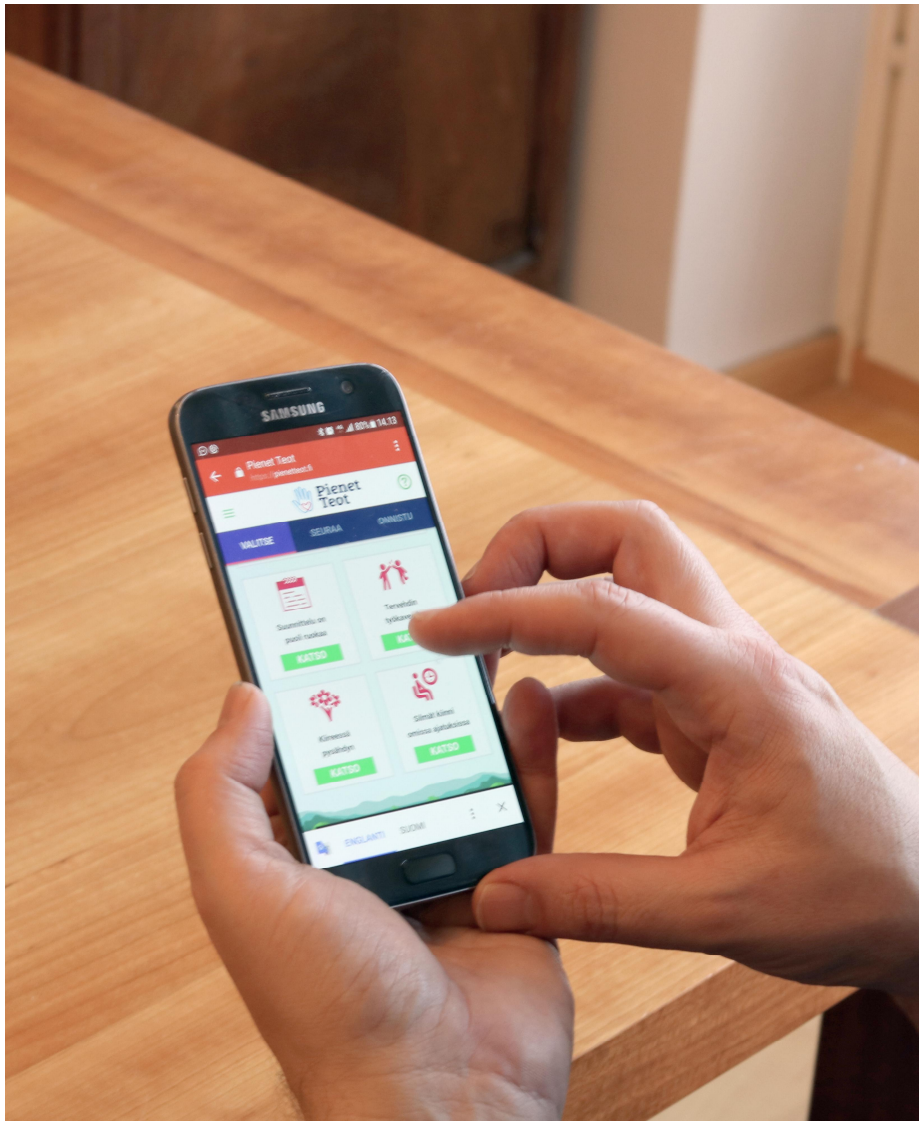
Tietosisältö – mitä ja miten,
Missä yhteydessä (context cues)



Vuorovaikutteiset harjoitteet

Muistutukset

Sosiaalinen tuki



Pienet teot on web-pohjainen sovellus tyypin 2 diabeteksen ennaltaehkäisyyn.

Sovelluksen avulla käyttäjät voivat valita itselleen sopivia pieniä terveystekoja, joita noudattaa päivittäin.

Tavoitteena on tukea käyttäjän minäpystyvyyttä ja muodostaa pysyviä terveellisiä tottumuksia.

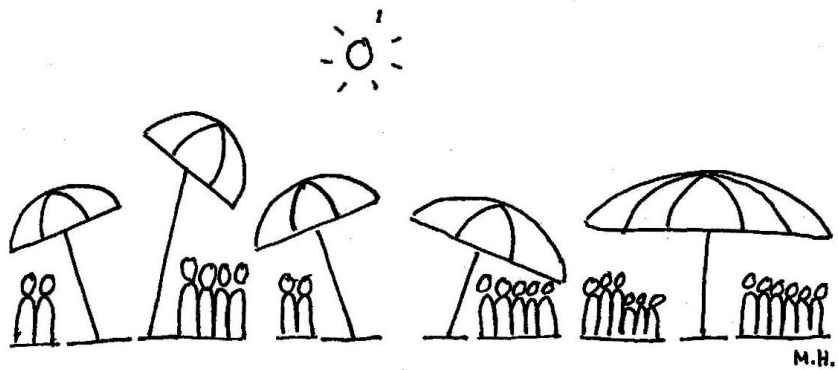


1.8
milj.

Pientä tekoa Stopdia-
tutkimuksen aikana

Ennaltaehkäisyn tulevaisuus

- Ratkaisut kaikkien halukkaiden saataville
- Tuki maakuntiin ratkaisujen käyttöönotolle
 - Myös toimintamallit, ei vain digitaaliset ratkaisut
- Vaikuttavuuden mittaaminen
- Jatkuva parantaminen vaikuttavuuteen perustuen
- Yhteinen tahtotila ratkaisujen käyttöönottamiseksi



Yhdessä kohti hyvinvointia!



Kiitos

Marja Harjuma

+358 44 515 9439

marja.harjuma@vtt.fi

<https://twitter.com/marjahaarjuma>