

**POLITIIKKA SUOSITUS / POLICY BRIEF**

# Hyvinvointialue voi tukea digitaalisten hyvinvointisovellusten vaikuttavuutta ja lisätä käyttäjien motivaatiota

Haastattelututkimuksen alustavien tulosten perusteella kaikki BitHabit-sovelluksen käyttäjäryhmät vaikuttivat motivoituneilta hyvinvointinsa edistämiseen. Tieteellinen näyttö sovelluksen hyödyistä, helppokäyttöisyys ja uskottavuus lisäsivät käyttäjien valmiutta elintapamuutoksiin ja sovelluksen käyttöön. Tulostemme perusteella hyvinvoinnin edistämiseen tarjottavien digitaalisten sovellusten tulisi olla mahdollisimman yksilöllisesti mukautettavissa, esimerkiksi sovelluksen lähettämien muistutusten osalta, sillä tarpeet vaihtelevat erityisesti haavoittuvien ryhmien osalta.

Tämä raportti perustuu keväällä 2026 kerättyyn puolistrukturoituun haastatteluaineistoon, johon osallistui 10 BitHabit-sovelluksen käyttäjää. Haastatteluissa selvitettiin käyttäjien kokemuksia sovelluksen käytöstä, käyttöaktiivisuudesta ja koetuista vaikutuksista arkeen ja hyvinvointiin. Aineisto analysoitiin induktiivisella teema-analyysillä.

**Alustavat tuloksemme ja niihin perustuvat suosituksemme ovat:**

- 1.** Motivaatiota hyvinvoinnin edistämiseen digitaalisilla työkaluilla löytyy niin työssäkäyviltä kuin haavoittuvassa asemassa olevilta ryhmiltä.
- 2.** Käyttäjien on helpompi ryhtyä elintapamuutoksiin ja käyttää digitaalisia sovelluksia, kun niiden toimivuudesta on tieteellistä näyttöä.
- 3.** Hyvinvointia tukevien digitaalisten sovellusten on mukauduttava käyttäjäkohtaisesti, sillä tarpeet vaihtelevat erityisesti haavoittuvien ryhmien osalta.

# Motivaatiota hyvinvoinnin edistämiseen digitaalisilla työkaluilla löytyy niin työssäkäyville kuin haavoittuvassa asemassa olevilta ryhmiltä

PREWELL-hankkeessa keväällä 2026 toteutetun haastattelututkimuksen alustavien tulosten perusteella sekä työssäkäyvät, eläkeläiset että haavoittuvassa asemassa olevat henkilöt kuvasivat selkeää motivaatiota ja halua käyttää digitaalisia hyvinvointisovelluksia. He tarkastelivat sovellusten hyödyntämistä sekä tulevaisuuden toimintakyvyn turvaamisen että vanhenevan kehon hyvinvoinnin ylläpitämisen näkökulmasta. Lisäksi sovellukset nähtiin keinona tukea nykyistä terveyttä ja arjessa selviytymistä.

Haavoittuvassa asemassa olevalla tarkoitetaan henkilöä tai ihmisryhmää, jonka mahdollisuudet turvata omat oikeutensa, hyvinvointinsa tai osallistumisensa yhteiskuntaan ovat tavanomaista heikommalla yksilöllisten tai rakenteellisten tekijöiden vuoksi. Tämä kuvaa tilannetta, jossa päätökset tai olosuhteet voivat vaikuttaa henkilöön muita voimakkaammin ja edellyttää siksi erityistä huomiointia päätöksenteossa.

Digitaaliset hyvinvointi-interventiot, kuten mobiilisovellukset, etävalmennus, verkkopohjaiset ohjelmat ja puettavat laitteet, tarjoavat uusia mahdollisuuksia tukea yksilöiden terveyttä, itsehoitoa ja elämäntapamuutoksia. Ne voivat tukea muutoksia ihmisten terveyskäyttäytymisessä ja siten edistää terveyttä ja hyvinvointia. (Singh et al. 2024) Lähiohjaukseen verrattuna ne mahdollistavat laajemman saatavuuden (Davis et al. 2020).



© Andreas Strandman (Unsplash)

## Elintapamuutoksiin on helpompi ryhtyä, kun tieto on tutkittua ja ratkaisut tuntuvat helpoilta ja luotettavilta

Haastattelututkimukseen osallistuneet olivat käyttäneet tai vähintään kokeilleet PREWELL tutkimuksessa tarjottavaa BitHabit-hyvinvointisovellusta. He kokivat sovelluksen alkutavoitteet hyviksi ja motivaatiota syntyi sovelluksen kokeilemiseen. BitHabitin tarjoamat pienet teot koettiin vaivattomaksi toteuttaa, kuten yksi haastateltu kuvaa: *”Miten pienillä teoilla voisi sitten niin*

*kuin lisätä sitä omaa niinku hyvinvointia, että kun niinku aina tuntuu, että kaikki on niin niinku isoa ja jossain vaiheessa saattaa tuntua, että tunnin jumppa on liikaa.”* Erilaisissa arjen ja terveyden haastavissa tilanteissa pienet teot koettiin matalalla kynnyksellä toteutettavaksi. Sovelluksen pieniä tekoja omaksutaan kestävästi, kun ne koetaan uskottaviksi ja helpoiksi sisällyttää arjen rutiineihin.

Kutsu tutkittaville osallistua PREWELL-hankkeen interventiotutkimukseen ja BitHabit-sovelluksen käyttöön tuli Pohjois-Savon hyvinvointialueelta, joka on PREWELL-hankkeen päätoteuttaja. BitHabit-sovelluksen markkinoinnissa Wellpro:n verkkosivuilla ja tutkimuksen tiedotteessa tutkittavalle tuotiin myös esiin, että sovelluksesta oli olemassa vaikuttavuusnäyttöä aikaisemmista tutkimushankkeista. Haastateltavat raportoivat, että tieteellinen näyttö ja hyvinvointialueen rooli tutkimuksen toteuttajana lisäsivät luottamusta tutkimukseen osallistumiseen ja hyvinvointisovelluksen kokeilemiseen. Tämä on arvokasta tietoa tulevien tutkimushankkeiden ja tarjottavien digitaalisten palveluiden suunnitteluun ja implementointiin.

## **Hyvinvointisovelluksen tulisi huomioida erilaiset käyttäjäryhmät ja herätteiden olla käyttäjäkohtaisesti mukautettavissa**

Haastattelussa korostui, että sovelluksen käyttäjien tarpeet vaihtelivat paljon ja hyvinvointisovelluksen tulisi tarjota käyttäjälle mahdollisuudet mukauttaa yksilöllisesti esimerkiksi sovelluksen lähettämiä herätteitä ja muistutuksia. Haastateltavat kuvasivat muistutustarpeiden vaihtelevan huomattavasti: joillekin riittää ilmoitus parin viikon välein, kun taas toiset hyötyvät parhaiten useita kertoja vuorokaudessa toistuvista herätteistä. Tarpeet sovellukselle vaihtelivat erityisesti haavoittuvissa ryhmissä.

BitHabit-sovellus lähettää käyttäjälle tekstiviestimuistutuksia säännöllisin väliajoin, jotka muistuttavat sovelluksessa kullekin päivälle suunnitelluista pienistä teoista ja sovelluksen käytöstä aktiivisesti. Tämän kaltaisten herätteiden on tutkimusten mukaan todettu olevan tehokkaita digitaalisissa interventioissa, mutta tulokset eivät ole aina yksiselitteisiä, vaan sitoutumiseen vaikuttaa myös mahdollisuus mukauttaa herätteitä itselle sopiviksi (Amagai et al. 2022; Szinay et al. 2021).

Hyvinvointisovellusta pidettiin matalan kynnyksen tukimuotona, jonka pariin terveydenhuollon ammattilaiset voisivat ohjata tarvittaessa. Ammattilaisten rooli on keskeinen erityisesti tilanteissa, joissa käyttäjän on vaikea määrittellä sopivia tavoitteita tai arvioida turvallisen toiminnan rajoja oma terveydentila huomioiden.

On tärkeää huomioida myös palvelujen yhdenvertaisuus ja saatavuus: taloudellisesti haastavassa tilanteessa oleville käyttäjille hyvinvointialueen tulisi haastatellun mukaan tarjota sovellus maksutta. Tämä edistäisi palvelujen saavutettavuutta ja tukisi hyvinvointieroja kaventavia tavoitteita.

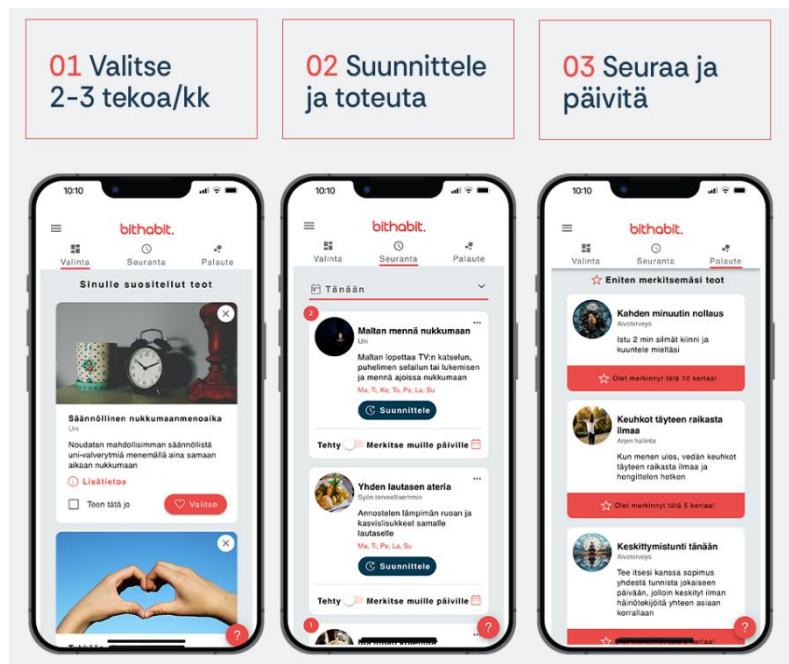
Erityisesti haavoittuville ryhmille tulisi tarjota tarpeenarvointikäynti ennen itsehoidon aloittamista digitaalisilla menetelmillä. Haavoittuvien ryhmien vaihtelevat tarpeet soveluksen ominaisuuksien ja toiminnallisuuksien osalta kannustavat ottamaan erilaisia käyttäjäryhmiä huomioon ja mukaan kehitystyöhön hyvinvointialueen digitaalisten itsehoito-ohjelmien kehittämiseen. Tutkimusten mukaan osallistaminen tuottaa oikeudenmukaisempia tuloksia, parantaa relevanssia ja mahdollistaa terveyserojen käsittelyn (Rojas-Rozo, et al. 2024; Riccardi, et al. 2023).

## BitHabit-sovellus

BitHabit-sovellus on alun perin kehitetty Itä-Suomen yliopiston ja VTT:n yhteistyönä suomalaisessa StopDia-tutkimuksessa (Pihlajamäki et al. 2019). Sovellusta on sittemmin jatkokehitetty Wellpro Impact Solutions -yrityksessä osana Kuopion kaupungin ja Itä-Suomen yliopiston Mieliteko-hanketta, jolloin sovellukseen lisättiin erityisesti mielen hyvinvointiin liittyviä teemoja ja sitä testattiin erilaisilla käyttäjäryhmillä (Rekola et al. 2025).

Sovelluksen toiminta-ajatus pohjautuu itseohjautuvuusteoriaan käyttäytymisen muutoksessa (Ryan & Deci 2000), joka tunnustetaan tehokkaaksi lähtökohdaksi elintapamuutoksissa. Sovellus sisältää laajan hyvinvointia edistävien pienten tekojen kirjaston, johon sovelluksen käyttäjät voivat omaehtoisesti tutustua ja valita itselleen sopivia pieniä tekoja, sovitettavaksi arkeensa. Sovellus tukee rutiinien kehittymistä ja antaa käyttäjälle mahdollisuuden oman kehityksensä seuraamiseen (Kuva 1).

Pienten tekojen omaksuminen omaan arkeen ja rutiineihin sovelluksen avulla perustuu toistoon tapojen muodostuksessa (*habit formation*) (Lally & Gardner 2013; Wood & Neal 2016) sekä itsesäätelymenetelmiin, kuten itsehavainnointiin, tavoitteiden asettamiseen ja suunnitelmallisuuteen (Mann et al. 2013).



**Kuva 1.** BitHabit-sovelluksen toimintaperiaate ja ulkoasu (© Wellpro Impact Solutions Oy).

# Näin tutkimus toteutettiin

”Yksilöllinen mielen hyvinvoinnin edistäminen korkean riskin aikuisväestössä (PREWELL): toimijuus, pelillistäminen ja digitaalinen interventio” -tutkimuskonsortion tavoitteena on tutkia ja kehittää BitHabit-sovelluksen vaikuttavuutta terveellisten elintapojen edistämiseksi ja mielenterveyden hyvinvoinnin tukemiseksi. PREWELL-konsortion tavoitteena on lisätä tieteellistä ymmärrystä mielen hyvinvoinnin taustalla olevista mekanismeista aikuisilla, joilla on suuri riski sairastua mielenterveysongelmiin.

Tämän raportin tutkimusaineisto kerättiin puolistrukturoidulla yksilöhaastattelulla keväällä 2026. Haastatteluihin osallistui 10 BitHabit-käyttäjää. Haastattelussa käsiteltiin sovelluksen käyttöaktiivisuutta ja sitoutumista sovelluksen käyttämiseen, kokemuksia sovelluksen käytöstä ja mahdollisia koettuja vaikutuksia haastateltujen elämään, hyvinvointiin ja arkeen. Aineistoa on analysoitu induktiivisella teema-analyysillä (Braun & Clarke, 2021; Hsieh & Shannon, 2005).

Julkaistu 10.4.2026

## Lähteet

- Amagai, S., Pila, S., Kaat, A. J., Nowinski, C. J., & Gershon, R. C. Challenges in participant engagement and retention using mobile health apps: literature review. *Journal of medical Internet research*, 24(4) (2022): e35120.
- Braun, V. and Clarke, V. *Thematic analysis: A practical guide*. London: SAGE. (2021)
- Davis, Ashlee, Ryan Sweigart, and Rebecca Ellis. "A systematic review of tailored mHealth interventions for physical activity promotion among adults." *Translational behavioral medicine* 10, no. 5 (2020): 1221-1232.
- Hsieh, H.F. and Shannon, S.E. Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research*, 15(9), pp.1277–1288 (2005).  
doi:10.1177/1049732305276687.
- Lally, P. & Gardner, B. Promoting habit formation. *Health Psychol. Rev.* 7, S137–S158 (2013).
- Mann, T., de Ridder, D. & Fujita, K. Self-regulation of health behavior: social psychological approaches to goal setting and goal striving. *Health Psychol. Off. J. Div. Health Psychol. Am. Psychol. Assoc.* 32, 487–498 (2013).
- Pihlajamäki, J. et al. Digitally supported program for type 2 diabetes risk identification and risk reduction in real-world setting: protocol for the StopDia model and randomized controlled trial. *BMC Public Health* 19, 255 (2019).
- Rekola, H. et al. User Archetypes of a Well-Being-Promoting Mobile App Among Adults: Cross-Sectional Study and Cluster Analysis of Usage Patterns. *JMIR MHealth UHealth* 13, e68982 (2025).

- Riccardi, M.T., Pettinicchio, V., Di Pumpo, M., Altamura, G., Nurchis, M.C., Markovic, R., Šagrić, Č., Stojanović, M., Rosi, L. & Damiani, G., 2023. Community-based participatory research to engage disadvantaged communities: Levels of engagement reached and how to increase it. A systematic review. *Health Policy* 137 (2023): 104905.
- Rojas-Rozo, L., Arsenault-Lapierre, G., Dumaresq, D., Trépanier, T., Lea, P., Barnett, K.M., O'Connor, D., Loughlin, R.F., Miskucza, K., Wighton, M.B. & Godard-Sebillotte, C. Unlocking engagement: Enhancing participation in research with vulnerable populations. *International Journal of Public Health* 69 (2024): 1606705.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am. Psychol.* 55, 68–78 (2000).
- Singh, B., Ahmed, M., Staiano, A.E., Gough, C. Petersen, J., Vandelanotte, C., Kracht, C. et al. "A systematic umbrella review and meta-meta-analysis of eHealth and mHealth interventions for improving lifestyle behaviours." *NPJ digital medicine* 7, no. 1 (2024): 179.
- Szinay, D., Perski O., Jones, A., Chadborn, T., Brown, J. & Naughton, F. Perceptions of Factors Influencing Engagement with Health and Well-being Apps in the United Kingdom: Qualitative Interview Study. *JMIR Mhealth Uhealth.* 16;9(12) (2021): e29098.
- Wood, W. & Neal, D. T. Healthy through Habit: Interventions for Initiating & Maintaining Health Behavior Change. *Behav. Sci. Policy* 2, 71–83 (2016).