

YKSILÖLLINEN MIELEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN KORKEAN RISKIN AIKUISVÄESTÖSSÄ: TOIMIJUUS, PELILLISTÄMINEN JA DIGITAALINEN INTERVENTIO (PREWELL)

Vaikuttavuuden talon ja tutkimusyhteisön teemawebinaari 26.5.2026

Tomi Mäki-Opas
Vaikuttavuusproffa
Itä-Suomen yliopisto
Pohjois-Savon hyvinvointialue,



SUOMEN AKATEMIA



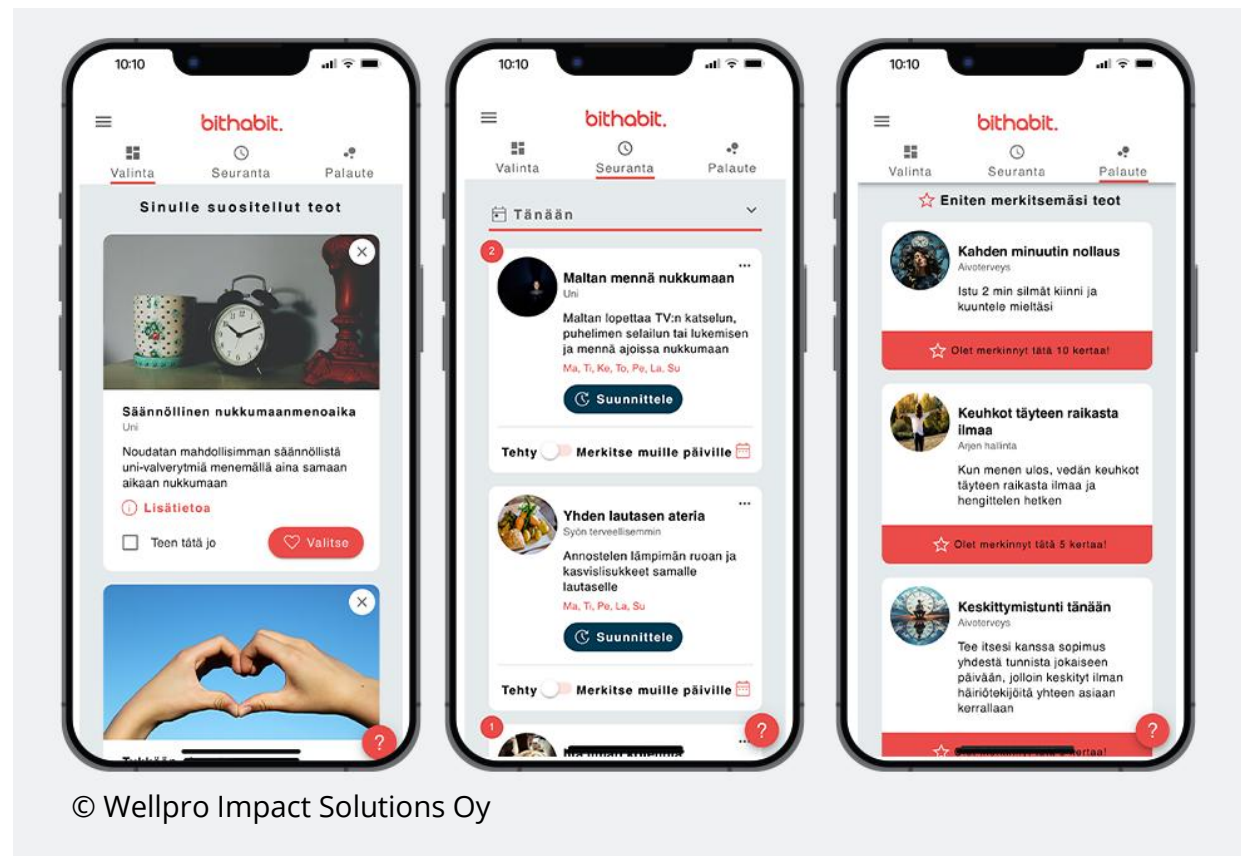


Tausta ja tavoitteet

- Mielen terveysongelmat aiheuttavat paitsi yksilöllistä, sosiaalista niin myös taloudellista taakkaa yhteiskunnalle ympäri Eurooppaa.
- Mielen terveysongelmat ovat Pohjois-Savon maakunnassa korkeammalla tasolla verrattuna muuhun Suomen väestöön verrattuna.
- Digitaalisia interventioita tarjotaan ratkaisuksi niin kustannustehokkuuden takia, mutta ei tiedetä mikä toimii ja kenelle sekä missä olosuhteissa
- **PREWELL -konsortion tavoitteet ovat:**
 - Edistää mielen hyvinvointia rajoittavien tekijöiden ja toisaalta tukevien valmiuksien tunnistamista tarjoamalla yksilöllisiä päivittäisiä pieniä tekoja edistävä digitaalinen Bithabit interventio työikäisille aikuisille.
 - Lisätä tieteellistä ymmärrystä mielen hyvinvoinnin taustalla olevista mekanismeista aikuisilla, joilla on suuri riski sairastua mielen terveysongelmiin
 - Jatkokehittää kustannustehokas digitaalisen seulontatyökalu ja pelillistämiseen perustuvan interventio mielen hyvinvoinnin edistämiseksi

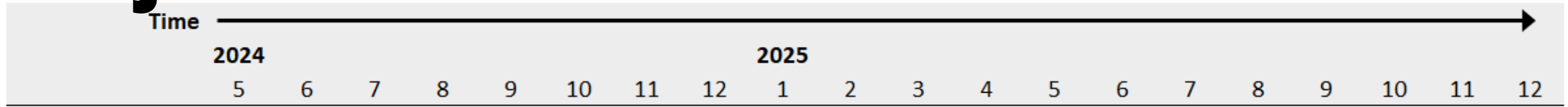


BitHabit-interventio, sovellus, joka kannustaa ottamaan pieniä terveellisiä tapoja osaksi arkea

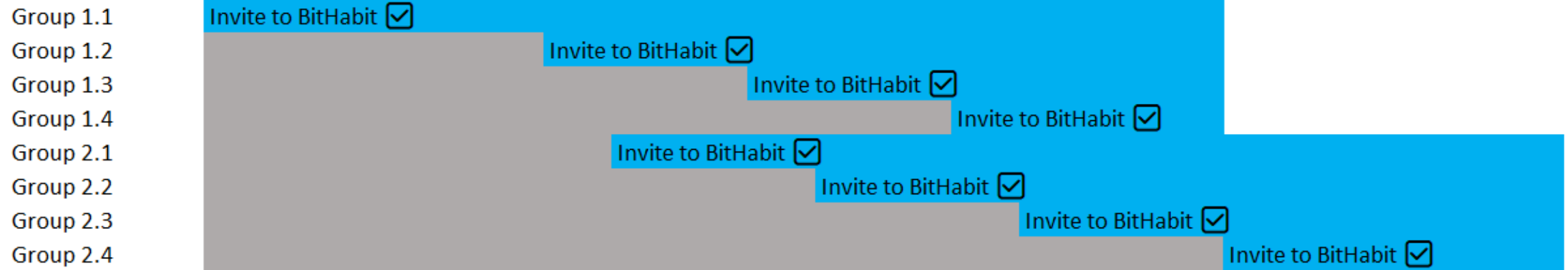




Tutkimusasetelma: Stepped-wedge RCT ja BitHabit-interventio



INTERVENTION



Access to BitHabit application Control/waiting list

DATA COLLECTION

Group 1.1	Baseline <input checked="" type="checkbox"/>					1. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>	2. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>	3. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>	4. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>				
Group 1.2	Baseline <input checked="" type="checkbox"/>					1. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>	2. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>	3. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>	4. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>				
Group 1.3	Baseline <input checked="" type="checkbox"/>					1. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>	2. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>	3. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>	4. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>				
Group 1.4	Baseline <input checked="" type="checkbox"/>					1. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>	2. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>	3. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>	4. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>				
Group 2.1					Baseline <input checked="" type="checkbox"/>					1. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>	2. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>	3. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>	4. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>
Group 2.2					Baseline <input checked="" type="checkbox"/>					1. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>	2. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>	3. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>	4. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>
Group 2.3					Baseline <input checked="" type="checkbox"/>					1. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>	2. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>	3. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>	4. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>
Group 2.4					Baseline <input checked="" type="checkbox"/>					1. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>	2. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>	3. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>	4. FollowUp <input checked="" type="checkbox"/>



AINEISTOT:
väestötaso,
interventio ja
haastattelut sekä
rekisteritiedot



Väestötason kyselyaineisto

- Tässä tutkimuksessa käytettiin kattavaa verkkokyselyä, joka kohdistui maantieteellisesti ja demografisesti edustavaan otokseen yli 18-vuotiaista suomalaisista aikuisista.
- Vastaajat rekrytoitiin **väestöpaneelien kautta kiintiötannalla**, joka perustui sukupuoleen, ikään ja asuinalueeseen.
- Alkuperäinen kohdeotoskoko oli 4 000 ja 26 600 lähetetystä kutsusta saatiin **n=4 963** vastausta, mikä johti noin 19 %:n vastausprosenttiin.
- Lisäksi Pohjois-Savon alueelta kerättiin **täydentävä otos (n = 3 083)** useiden reittien kautta: viestintäverkostot, sosiaalinen media ja hyvinvointipalveluiden piirikunnan tiedotuskanavat
- Kaikilta osallistujilta saatiin tietoon perustuva suostumus osana kyselyä, ja tutkimus toteutettiin GDPR:n mukaisesti
- Osallistujat saivat pienen voucherin korvauksena täytetystä kyselystä
- **Kyselyaineisto:** taustatiedot, erilaisia terveystilamittareita (EQ-5D; WPAI) ja hyvinvointimittareita (elämäntyytyväisyys, toimijuus, CALY-SWE), terveystilamittareiden käyttäytyminen (fyysinen aktiivisuus, ruoka, alkoholi, tupakointi ja uni) sekä terveystilamittareiden taitoon (HLS-Q12)



Bithabit interventioaineisto

- Tutkimus **pilotoitiin** ennen toteutusta, ja sen suunnittelu perustui alustavan tutkimuksen (Rekola ym. julkaisussa) tuloksiin.
- Tutkimusprotokolla ja tiedonkeruu hyväksyttiin Pohjois-Savon lääketieteellisessä tutkimuseettisessä toimikunnassa (#844/13.00/2023),
- **Kohderyhmä:** 18–64-vuotiaat aikuiset, jotka asuvat Pohjois-Savossa ja joilla on mobiililaite ja/tai internettiin pääsy.
- **Rekrytointi:** Aallon 1 osallistujat kutsuttiin tutkimukseen postitse lähetetyn kutsukirjeen kanssa, johon sisältyi QR-koodi. Aalto 2:ssa kutsut jaettiin eri digitaalisten viestintäkanavien kautta.
- **Sähköinen tietoon perustuvan suostumus:** tukittavat allekirjoittivat sen hyödyntäen vahvaa tunnistamista osallistuakseen tutkimukseen. Osallistujat eivät saaneet korvausta osallistumisestaan tutkimukseen.
- **Vaikuttavuusmittarit:** Ensisijainen tulostittari on positiivinen mielenterveys (WEMWBS). Toissijaiset masennus (SDQ-9), toimijuus ja terveellisen elämäntavan indeksi



Haastatteluaineisto

- Puolirakenteelliset laadulliset haastattelut BitHabit-**käyttäjäkokemuksista**, jotka on tehty Teamsissa tai puhelimitse (tallennettu ja litteroitu (19–61 min))
- **Haastattelurakenne** sisälsi teemoja kuten:
 - Aktiivisuustaso (milloin ja miten sovellusta käytettiin)
 - Miten sovellus sopi arkeen (mikä motivoi käyttöä, missä tilanteissa sovellus oli ja mikä laukaisi sovelluksen avaamisen)
 - Mitkä haasteet vaiheistettiin (mitkä ominaisuudet käytettiin tai eivät toimineet),
 - Havaitse sovellusten käytön ja uusien rutiinien vaikutukset
- **Osallistujat n=11:** työllistyneet, työttömät, eläkeläiset ja opiskelijat



Rekisteriaineisto

- Haemme lupaa yhdistää terveystietojen käyttöä PSHVA:n rekistereistä
- Lisäksi haemme lupaa yhdistää terveys- ja sosiaalipalvelujen sekä lääkkeiden käyttöä kansallisista rekistereistä (THL & KELA).
- Tuottavuuskustannusten (sairauspoissaolon) mittaamiseksi käytämme rekisteritietoja sairauslomien ja sairausavustuksen (KELA) jaksoista
- Keräämme interventioon liittyvät kulut ja arvioimme implementaatioon liittyvät kustannukset kustannusvaikuttavuusanalyysien varten



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

Kohti vaikuttavampaa - Vaikuttavuuden talo

Haluamme rakentaa vaikuttavuuden kulttuuria yhdessä. Tutkitun tiedon, ihmisarvon ja yhteiskunnallisen vastuullisuuden varaan.

**“With us, the world will change –
not by chance, but by evidence.”**

UEF | Vaikuttavuuden talo
THE HOUSE OF EFFECTIVENESS

