

# Digitaalinen hyvinvointi

3.2.2023

Kuinka yritykset ja yhteisöt kasvavat kestävästi?

Tuukka Kivioja | DiyKS



# Digitaalinen hyvinvointi

## Digin välttelyä vai digisti hyvinvointia?

- Hyvinvointia digitaalisten laitteiden ja palveluiden täyttämässä maailmassa
- Mutta digin avulla vai digiä rajoittaen?
  - Erilaisten ratkaisujen kehittäminen teknologian tarvittaville käyttömäärille ja käyttötarkoituksille
  - Digitaalisten alustojen, palveluiden ja laitteiden käyttäminen hyvinvoinnin lisäämiseksi

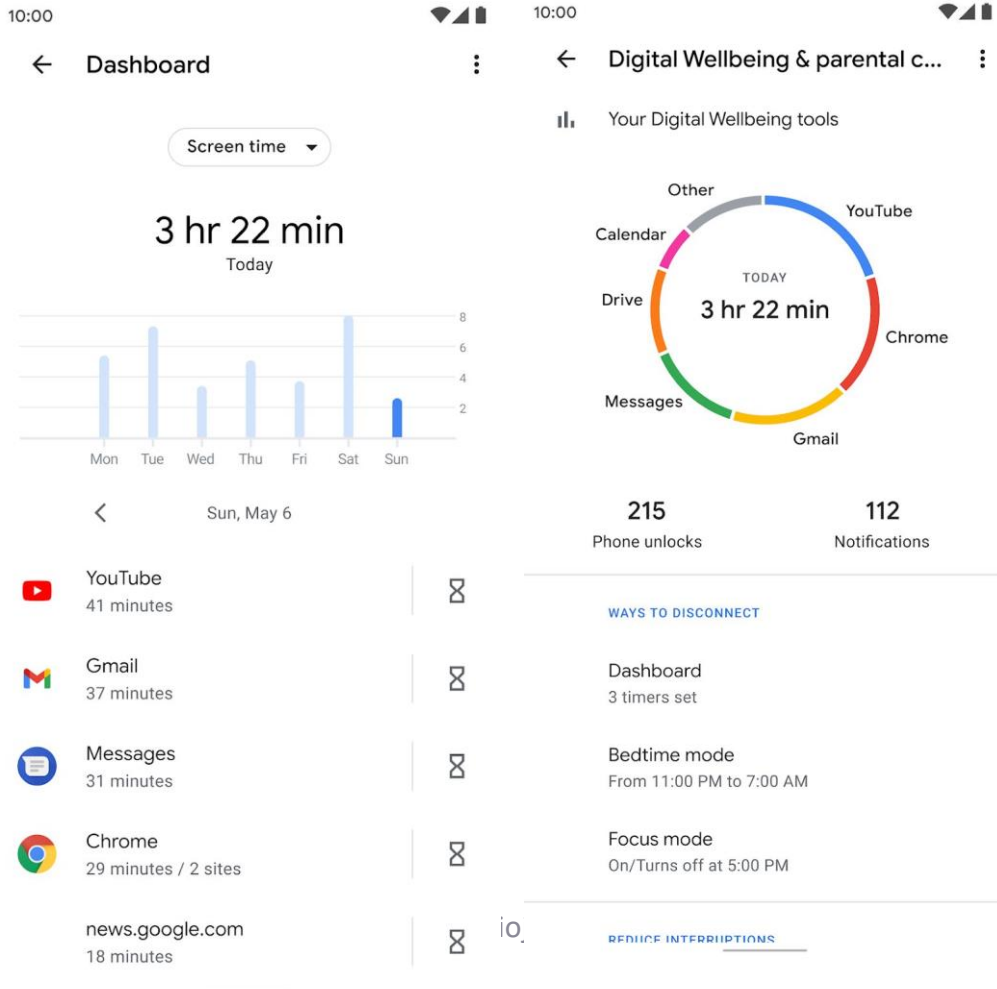
# Digitaalinen hyvinvointi työelämässä

- Vältä työhön liittyviä digitaalisia ärsykeitä vapaa-ajalla
- Jatkuvien verkkokokousten välttämättömyys?
- Silmien väsyminen
  - Lasit
  - Sovellukset näytön värimaailman säätämiseen
- Esimerkki: Microsoft Outlook Viva Insights

# Digitaalinen hyvinvointi vapaa-ajalla

- Koukuttavien sovellusten siirtäminen vaikeammin avattaviksi
- Kokeile pitää puhelimettomia hetkiä päivittäin, ensin lyhyempiä ja sitten pidempiä
- Tarkista omat ilmoitusmääräsi, käyttöaikasi ja avauskertasi. Tilastot eivät valehtele ;)
- Mitä tulevaisuudessa? Diginatiivit?

# Android: Digitaalinen hyvinvointi



- Erilaiset näkymät havainnollistamaan ja hallinnoimaan eri sovellusten ruutuaikaa, puhelimen käyttöaikaa ja ilmoituksia
- Sovellusten omat rajoitukset, toiminnot ja tilastot
  - Esim. Youtube, sähköposti,

# Digitaaliset hyvinvointisovellukset ja -laitteet

- Oma puhelin valtavan sovellusvalikoiman kautta yksi tärkeimmistä digitaaliseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä
  - Hyvässä ja pahassa!
- Pelillistäminen



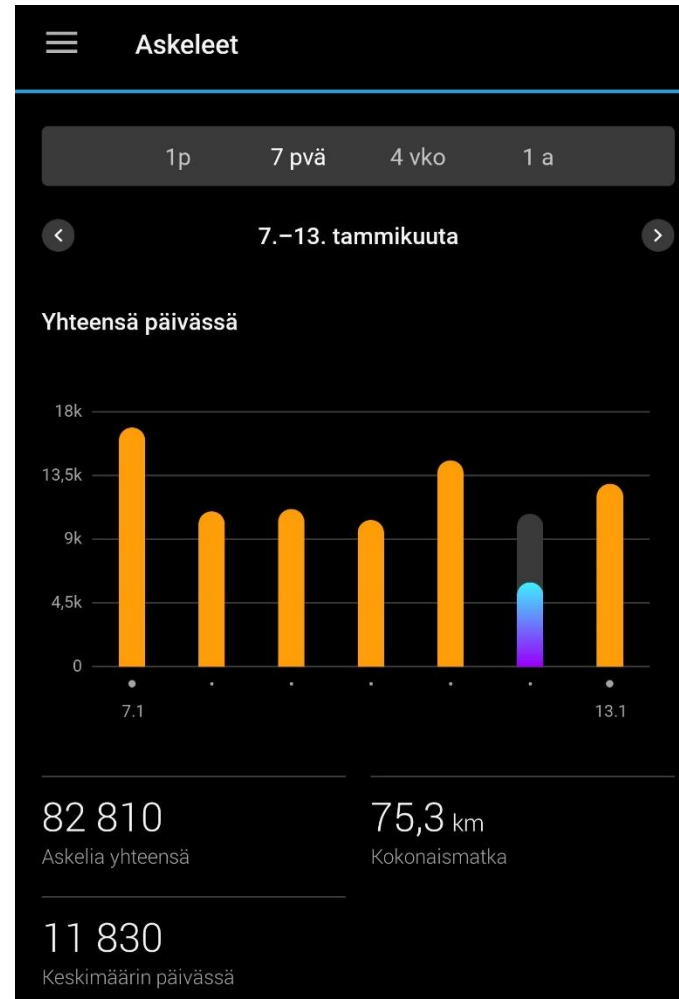
Tuukka Kivioja | Diyl

- Aihealueita:
  - Virtuaalitodellisuus
  - Rentoutuminen
  - Hengitysharjoitukset
  - Uni ja palautuminen
  - Ravitsemus
  - Mielen terveys
  - Elämäntavat
  - Liikunta
  - Sosiaalisuus

# Hyvinvointi- ja liikuntasovellukset ja laitteet

- Sykemittarista rannetietokoneeksi ja älylaitteeksi sekä siihen liittyvät sovellukset
- Kannustaminen liikkumaan
- Erilaista dataa: stressi, askeleet, urheilusuoritukset, uni, ...
  - Tulkinta -> terveyden lukutaito, medialukutaito

Tuukka Kivioja | DiyKS



# Lähteet

- <https://www.techtarget.com/whatis/definition/digital-wellbeing>
- [https://www.youtube.com/watch?v=QK5HNwF5yYE&t=7s&ab\\_channel=EyeonTech](https://www.youtube.com/watch?v=QK5HNwF5yYE&t=7s&ab_channel=EyeonTech)
- <https://wellbeing.google/>
- <https://yle.fi/aihe/a/20-10003197>
- <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/55929>
- <https://oppimateriaalit.jamk.fi/ebossdigivalmentaja/digivalineet/mobiilisovellukset/>
- <https://www.sitra.fi/blogit/hyvinvoinnin-sovelluksille-on-kysyntaa-mutta-missa-ovat-palvelut/>
- <https://read.xamk.fi/2020/kestava-hyvinvointi/digihyvinvointi-on-osa-kokonaisvaltaista-hyvinvointia/>
- <https://www.vaestoliitto.fi/tutkimus/perheiden-hyvinvointi/digitaalinen-hyvinvointi-perheissa/>
- <https://www.nuortennetti.fi/netti-ja-media/digihyvinvointi/>
- <https://learndigital.withgoogle.com/digitalgarage-fi/course/digital-wellbeing>



**jamk** | Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
University of Applied Sciences