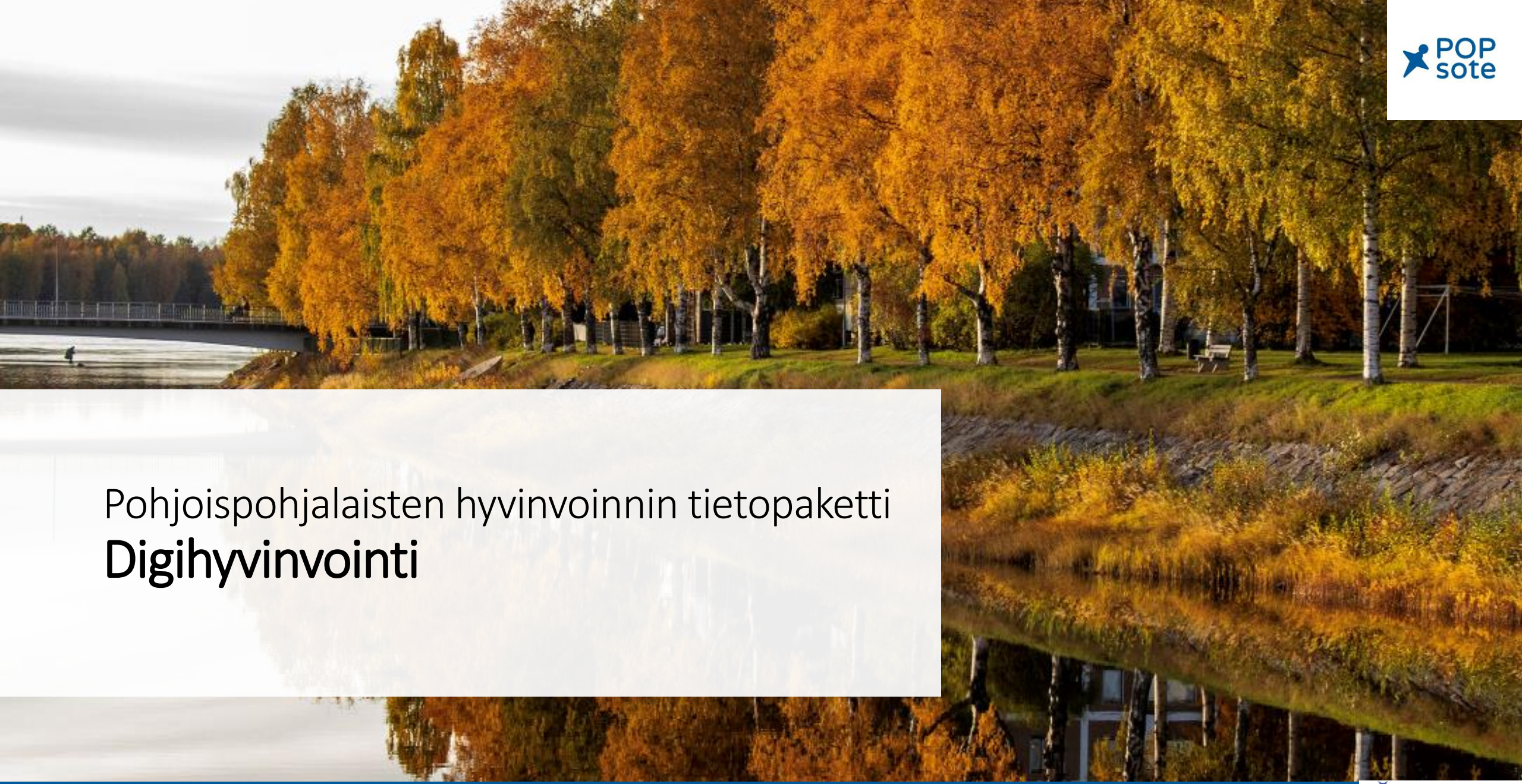


Pohjoispohjalaisten hyvinvoinnin tietopaketti

Digihyvinvointi

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Digihyvinvointi 1/2

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Digitaalisia laitteita eli digilaitteita ovat muun muassa tietokone, älypuhelin ja tabletti. Digitaaliset palvelut ovat sellaisia palveluita, joiden avulla asukas voi hoitaa omia asioitaan sähköisesti ajasta ja paikasta riippumatta digilaitteita hyödyntämällä. Digitaalisella medialla tarkoitetaan sähköisesti siirrettävää tekstiä, kuvaa ja ääntä. Digitaalisen median kanavia ovat esimerkiksi verkkosivut, tekstiviestit, sähköposti, sosiaalinen media sekä perinteisiin medioihin perustuvat verkkolehdet ja nettitelevisiot.

Digihyvinvointi on sitä, että asukas voi hyvin arjessa, joka sisältää digitaalisia laitteita ja palveluita. Digihyvinvoiva henkilö osaa käyttää digilaitteita ja digipalveluita niin, että ne sujuvoittavat elämää sekä parantavat hyvinvointia, osallisuutta ja läheisiä ihmissuhteita. Digihyvinvoiva henkilö kykenee myös arvioimaan omia digitaalisen median käytön tottumuksia ja digilaitteilla vietettyä aikaa. Digihyvinvoiva henkilö osaa kysyä itseltään muun muassa seuraavia kysymyksiä: Millainen digitaalinen media kuluttaa voimavarojani, aiheuttaa pahaa oloa ja vie liikaa aikaa läheisiltäni? Millainen digilaitteiden, palveluiden ja median käyttö puolestaan antaa iloa ja energiaa sekä parantaa ihmissuhteitani?

Mitä tiedämme siitä, millainen digihyvinvointi Pohjois-Pohjanmaan asukkailla on?

- Tietoa Pohjois-Pohjanmaan asukkaiden tilanteesta on vähän. Alla olevat tiedot koskevat suomalaisia yleensä, mutta ne soveltuvat todennäköisesti hyvin myös meidän alueellemme.
- Digitaaliset laitteet ja palvelut ovat osa tämän päivän asukkaiden arkea. Ne myös vaikuttavat asukkaiden hyvinvointiin ja arjen sujuvuuteen. Suomalainen yhteiskunta on siis digitalisoitunut voimakkaasti.
- 79 prosentilla suomalaisista on hyvät digitaidot. Jopa 84 prosenttia kokee, että pysyy digitalisaation mukana tulevina vuosina.
- Suomalaiset kokevat, että jokaisen odotetaan osaavan hoitaa omat asiansa digitaalisesti.
- Asukkaat käyttävät yleisimmin digitaalisia palveluita silloin, kun he asioivat viranomaisten kanssa tai hoitavat sosiaali- ja terveydenhuoltoon, pankkiin ja vapaa-aikaan liittyviä asioita.
- Asukkaat käyttävät runsaasti Internetiä ja digitaalista mediaa myös viihteen vuoksi. Yli 75 prosenttia 18–29-vuotiaista nuorista käyttää Internetiä yli 20 tuntia viikossa ja yli 10 prosenttia peräti yli 51 tuntia viikossa. Runsas käyttö ei kuitenkaan koske vain nuoria: Myös 30–60-vuotiaista suurin osa kertoo käyttävänsä digitaalisia viihdepalveluita päivittäin.
- Viime vuosien aikana digiturvallisuuteen liittyvät uhkat ovat kasvaneet merkittävästi. Ne aiheuttavat asukkaille turvattomuutta ja pelkoa.
- Digitaalinen syrjäytyminen ja epätasa-arvo ovat yleisiä:
    - Useampi kuin joka kymmenes kokee, ettei ole digin käyttäjänä tasavertainen muiden kanssa.
    - Hyvistä digitaidoista huolimatta 39 % tarvitsee usein tukea digin käytössä ja 14 % kokee olevansa heikompi internetin ja digitaalisten palveluiden käyttäjä kuin suomalaiset yleensä.
- Muun muassa matala koulutustaso, työttömyys ja rahaongelmat aiheuttavat usein digitaalista epätasa-arvoa. Rahaongelmat saattavat esimerkiksi aiheuttaa sen, ettei henkilöillä ole varaa hankkia tarvittavia digitaalisia laitteita ja yhteyksiä.
- Digituella on merkittävä rooli digitaitojen ja digitasavertaisuuden edistäjänä. Eri asukasryhmät tarvitsevat juuri heille suunnattua monipuolista digitukea.

Digihyvinvointi 2/2

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Lapset ja lapsiperheet

- Suomalaiset lapset kasvavat ympäristössä, jossa on paljon digitaalisia laitteita ja palveluja. Pienetkin lapset ovat tottuneet erilaisiin digitaalisiin laitteisiin.
- Perheillä on mahdollisuus hyödyntää monipuolisesti erilaisia digitaalisia palveluita, jotka auttavat lasten kasvussa ja koulunkäynnissä.
- Liiallinen digilaitteiden käyttö voi heikentää perheiden hyvinvointia: muun muassa lasten levottomuus ja uniongelmat lisääntyvät, liikunnan määrä vähenee ja perheellä on vähemmän aikaa viettää aikaa yhdessä.
- Jos lapsi käyttää runsaasti digilaitteita viihteen vuoksi, se lisää hänen riskiään heikommalle koulumenestykselle.
- Heikoimmassa asemassa olevat perheet kohtaavat digitalisaation haittavaikutuksia muita useammin. Tällä tavoin digitalisaatio saattaa vahvistaa eriarvoisuutta.
- Lapset kasvavat erilaisissa perheissä. Näillä eroilla voi olla pitkäkestoisia vaikutuksia. Koulu, opiskelu ja tiedon saatavuus voivat tasoittaa tällaisia yksilöiden ja perheiden välisiä eroja.

Nuoret ja nuoret aikuiset

- Suomalaisilla nuorilla on tutkitusti hyvät digitaidot.
- Hyvien digitaitojen ansiosta nuoret voivat pitää yhteyttä ystäviin, osallistua harrastuksiin, hakea tietoa ja kehittää digitaitoja, joita he tarvitsevat opiskelu- ja työelämässä.
- Nuorten internetin ja sosiaalisen median käyttö on runsasta: Nuori käyttää keskimäärin yhdeksää sosiaalisen median palvelua. Erityisesti nuoret ja nuoret aikuiset käyttävät sosiaalista mediaa niin sanottujen heikkojen siteiden ylläpitämiseen. Tämä tarkoittaa sitä, että he seuraavat sosiaalisessa mediassa esimerkiksi puolituttuja ihmisiä. Tutkimuksessa on todettu, että tämä saattaa heikentää nuorten ja nuorten aikuisten hyvinvointia.
- Tutkimusten ja kokemustiedon mukaan nuorilla on digiongelmia erityisesti seuraavissa asioissa: digitaalisissa viranomaispalveluissa, opiskelu- tai työelämässä tarvittavissa digitaalisten ohjelmien osaamisessa, median turvallisessa ja hyvinvointia parantavassa käytössä ja oikean tiedon tunnistamisessa.

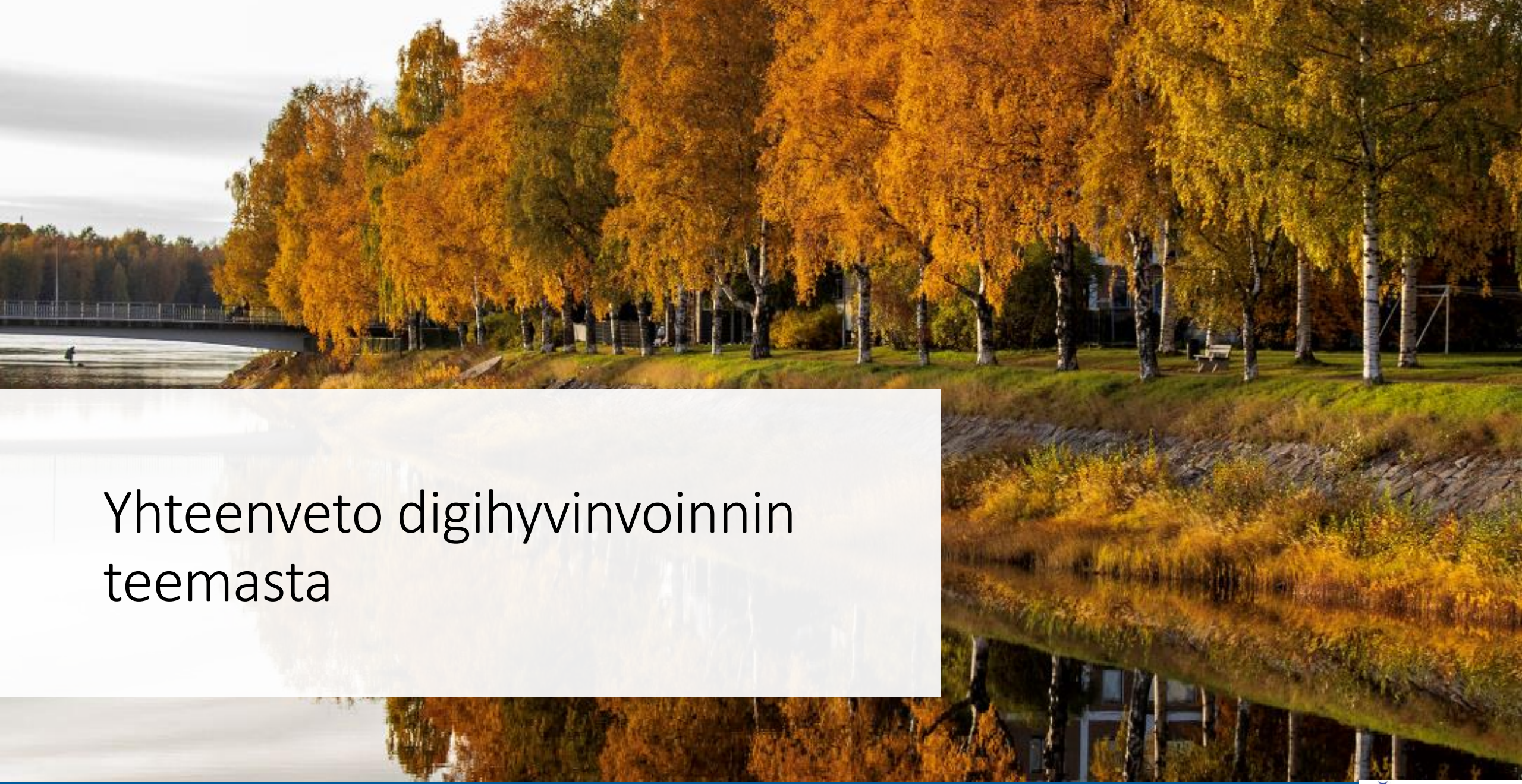
Työikäiset

- Suomalaisilla työikäisillä on yleisesti hyvät digitaidot verrattuna muiden Euroopan maiden työikäisiin.
- Työikäisillä on vaikeuksia pysyä mukana jatkuvasti muuttuvissa ja kehittyvissä työelämän digitaalisissa ohjelmissa, työkaluissa ja vaatimuksissa. Ongelmat voivat kuormittaa työntekijää ja vaikuttaa negatiivisesti hyvinvointiin.
- Kaikilla työikäisillä ei ole kiinnostusta käyttää digipalveluita, eikä digipalveluista koeta olevan riittävästi hyötyä. Jos asukas kokee, ettei digitaalisista laitteista ja palveluista ole hänelle tarpeeksi hyötyä, hän ei motivoidu opettelemaan niiden käyttöä. Tämä voi lisätä digisyrjäytymisen riskiä sekä heikentää arjen sujuvuutta.
- Digitukea tarvitsevat erityisesti työttömät, maahanmuuttajat, syrjäytymisriskissä olevat henkilöt sekä henkilöt, joilla on heikentynyt toimintakyky.

Ikäihmiset

- Ikäihmisten digitaidot vaihtelevat suuresti: Toiset osaavat käyttää digitaalisia palveluita hyvinkin sujuvasti, mutta toiset eivät juuri lainkaan.
- Parhaimmillaan digitaalisten palvelujen käyttö rikastuttaa ikäihmisen elämää. Se parantaa ikäihmisen mahdollisuutta elää itsenäistä elämää ja asua kotona. Se auttaa ikäihmistä voimaan kokonaisuudessaan hyvin.
- Varovaisuus ja pelko estävät usein ikäihmisten digitaalisten laitteiden, palveluiden ja ohjelmistojen käyttöä. Muita esteitä ovat kiinnostuksen puute, fyysiset oireet (esim. heikentynyt näkökyky tai käsien toiminta) ja vaikeus ymmärtää digitaalista kieltä ja sanoja. Joillakin ikäihmisillä on vaikea liikkua sinne, missä he saisivat opastusta.
- Digitukea ja ohjausta voi olla tarjolla sellaisissa paikoissa, joissa ei ole huomioitu iäkkään ihmisen taitoja, tietoja ja tarpeita.

Tämän osan tekstin on kirjoittanut Maria Puotiniemi, Pohjois-Pohjanmaan digihyvinvoinnin ja -osallisuuden kehittämishanke, Pohjois-Pohjanmaan liitto.



Yhteenveto digihyvinvoinnin teemasta

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Digihyvinvoinnin edistäminen Pohjois-Pohjanmaalla

Digitaalisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan laajasti hyvinvointia arjessa, johon digitaaliset laitteet ja palvelut tuovat hyötyjä ja haasteita. Digihyvinvointi sisältää niin fyysiset, psyykkiset kuin sosiaaliset hyvinvoinnin näkökulmat. (Tammisalo ym. 2020.)

Digihyvinvointia kehitetään Pohjois-Pohjanmaalla monitoimijaisesti ja eri yhdyspinnoilla - alueellisessa digihyvinvoinnin kehittämisessä on muun muassa mukana:

- Pohteen toimijoita
- Pohjois-Pohjanmaan kunnat
- Valtion viranomaisia (muun muassa Kela, TE-toimisto)
- Oppilaitostoimijoita (muun muassa Oulun yliopisto, Oamk, Meri-Pohjolan opistopiiri)
- Yrityksiä (muun muassa OP, Nordea, Kaleva Media)
- Järjestöjä ja säätiöitä (muun muassa Pohjois-Pohjanmaan Näkövammaiset ry, Caritas-Säätiö)
- Useita hanketoimijoita (muun muassa Digiarki hallintaan, sote-digiohjaaja, DigiHelppi, Digiä ja taloutta, Ihimeen digi, Digi-Hyve)

Digihyvinvoinnin kehittämistä ohjaavat useat strategisen tason asiakirjat, lait, sopimukset ja ohjelmat:

- Digituen antaminen liittyen julkisiin palveluihin on viranomaisten lakisääteinen tehtävä (Digipalvelulaki (5.2 §))
- Digikompassi on kansallinen strateginen etenemissuunnitelma, joka luo kokonaiskuvan Suomen digitalisaatiokehityksestä ja ohjaa kansallisen kehitystyön suuntaa sekä painottaa myös digihyvinvoinnin ja –osallisuuden merkitystä hyvinvoinnin tekijöinä (Valtioneuvosto: Suomen digitaalinen kompassi)
- Digihyvinvoinnin edistäminen on huomioitu Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointisopimuksessa 2019-2025 (Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointisopimus 2019-2025)
- Digihyvinvoinnin ja –osallisuuden kehittämistä tehdään Pohjois-Pohjanmaan liitossa ja kehittämistyö kytkeytyy Maakuntaohjelman tavoitteisiin (Maakuntaohjelma 2022-2025)
- Pohjois-Pohjanmaan kuntien hyvinvointityön tueksi julkaistu digihyvinvoinnin tukipaketti (Digihyvinvoinnin tukipaketti)

Yhteenveto: Miten pohjoispohjalaiset voivat digihyvinvoinnin näkökulmasta? 1/2

Kaikkia elämänvaiheita koskevat

Vahvuudet	• Pohjoispohjalaisilla on yleisesti hyvät digitaidot ja he osaavat käyttää digitaalisia palveluita, alustoja ja yhteyksiä oman elämänsä tukena, joka lisää arjen sujuvuutta ja hyvinvointia.
Haasteet	• Taloudelliset haasteet saattavat vaikuttaa siihen, ettei henkilöillä ole varaa hankkia tarvittavia digitaalisia laitteita ja yhteyksiä, joka puolestaan lisää digitaalista epätasa-arvoa. • Digitukea sitä tarvitseville ei ole riittävästi saatavilla tai se ei ole helposti löydettävissä. • Digiturvallisuuteen liittyvät uhkat kasvavat, jotka aiheuttavat turvattomuutta ja pelkoa.

Yhteenveto: Miten pohjoispohjalaiset voivat digihyvinvoinnin näkökulmasta? 2/2

Elämän-Vaiheet	Lapset ja lapsi-perheet	Nuoret	Nuoret aikuiset	Työikäiset	Ikäihmiset
Vahvuudet	• Perheillä on käytössään monipuoliset vaihtoehdot hyödyntää digitaalisia palveluita ja ympäristöjä muun muassa kasvun ja koulunkäynnin tukena	• Luonteva digilaitteiden käyttö omassa arjessaan • Erityisesti internetin ja vapaa-ajan digipalveluiden käyttö • Innostus digitaalisuutta kohtaan • Rohkea uusien laitteiden ja palveluiden kokeilu	• Monelle nuorista aikuisista digilaitteiden ja -palvelujen käyttäminen ja ympäristöjen hyödyntäminen ovat luonnollinen osa arkea	• Yleisesti hyvät työelämässä tarvittavat digitaidot • Kokemus siitä, että kykenee käyttämään tarvittavia digipalveluita päivittäisessä arjessa ja kehittämään digitaitojaan	• Digitaaliset yhteydet ja digipalveluiden käyttö edistävät mahdollisuuksia aktiiviseen ja itsenäiseen elämään
Haasteet	• Polarisaation kasvu ja digitaalinen eriarvoistuminen (muun muassa digilaitteiden ja –yhteyksien hankkiminen, digin haittojen kasaantuminen) • Liiallisella digilaitteiden käytöllä voi olla negatiivisia vaikutuksia perheiden hyvinvointiin (muun muassa lasten levottomuus, uni, yhdessäoloaika)	• Joka kymmenes nuori kokee vaikeuksia opiskeluissa käytettävien laitteiden kanssa • Digitukea tarvitaan erityisesti viranomaispalveluiden käyttöön • Medialukutaidon kehittäminen ja tiedon oikeellisuuden tunnistaminen • Sosiaalinen median aiheuttamat paineet, jotka heijastuvat muun muassa itsetunnon kehittymiseen	• Medialukutaidon kehittäminen ja tiedon oikeellisuuden tunnistaminen • Riittävät työelämän vaatimat digitaitovalmiudet	• Työelämän vaatimien digitaalisten ohjelmien jatkuva muuttuminen, joka aiheuttaa kuormittavuutta • Osalla työikäisistä ei ole riittävästi motivaatiota käyttää digilaitteita ja -palveluita • Ei ole tarvittavaa laitteistoa palveluiden käyttämiseen • Pitkäaikaistyöttömät ovat vaarassa syrjäytyä, koska työelämän vaatimia digitaitoja ei tule riittävästi ylläpidettyä ja kehitettyä	• Digilaitteet eivät ole tuttuja ja niiden käyttö tuntuu vaikealta • Erilaiset fyysiset oireet, esimerkiksi näkökyky ja hienomotoriikka, voivat vaikeuttaa digilaitteiden käyttöä • Digitaalisten palveluiden äärelle pääsemiseen voi liittyviä haasteita • Digituen tarjoajien riittävä määrä • Tarve yksilöllisille digituelle

Neloiskriisi: vaikutukset digihyvinvoinnin näkökulmasta

Ilmastonmuutos

- Digitaaliset kanavat ja eri palvelut lisäävät mahdollisuuksia saada tietoa ilmasto- ja kestävyyshaasteista sekä siihen liittyvistä ratkaisuista.
- Digitaaliset yhteydet edistävät ihmisten mahdollisuuksia pitää yhteyttä ja sosiaalisia suhteita, jonka vuoksi mm. vapaa-ajan matkustaminen vähenee.
- Digitaaliset yhteydet mahdollistavat myös työn tekemisen etänä, joka vähentää työmatkustamisesta aiheutuvia päästöjä.
- Digitalisaatio aiheuttaa energiakulutusta, mikä kasvattaa hiilidioksipäästöjä.

Korona

- Digitaalisilla yhteyksillä, välineillä ja palveluilla on ollut merkittävä vaikutus yhteiskunnan toimivuuteen pandemian aikana - digitaalisuus on mahdollistanut mm. sosiaalisten suhteiden ylläpidon, työnteon, koulunkäynnin ja palveluiden käytön.
- Pelkästään digitaalisten yhteyksien varassa oleminen on tutkitusti aiheuttanut myös henkistä pahoinvointia – digitaalisten kanavien lisäksi ihminen tarvitsee kasvokkain tapahtuvia fyysisiä kohtaamisia muiden ihmisten kanssa.

Arvioituja vaikutuksia

Ukrainan sota

- Digitaaliset yhteydet ja laitteet mahdollistavat yhteydenpidon sota-alueella olevien henkilöiden kanssa.
- Digitaalisuus on myös yksi keino, jota hyödynnetään sodankäynnin välineenä.
- Yhteistyön estyminen monella tapaa, mm. digitaalisten palveluiden kehittäminen.

Energiakriisi

- Energian hinta vaikuttaa digitaalisten mahdollisuuksien hyödyntämiseen.
- Digitalisaatio aiheuttaa energiakulutusta.

Nostoja sote-palvelujen järjestämissuunnitelman tavoitteisiin liittyen

Tarpeenmukaiset sote-keskukset	Hyvinvointialueen yhteiset palvelut
• Asiakkaiden digitaaliset palvelut ovat helposti ja monikanavaisesti saatavilla tarpeen mukaisissa sote-keskuksissa. • Digitaalisen sote-keskuksen palvelut otetaan käyttöön ja asiakkaita pystytään palvelemaan monipuolisesti digitaalisten palveluiden avulla. • Asiointiin digitaalisissa kanavissa ja palveluissa on saatavilla tukea. • Digituen palveluista on selkeästi tiedotettava – asiakkaan on löydettävä helposti tieto, mistä saa apua digiasiointiin.	• Digitaaliset palveluiden on oltava helppokäyttöisiä siten, että kaikki pystyvät hyödyntämään niitä oman hyvinvointinsa tukena. • Digitaalisten palveluiden käyttöön on tarvittaessa saatavilla tukea: selkeästi tieto mistä digitukea löytyy. • Digitaalisten palveluiden turvallisuudesta on huolehdittava ja ihmisten huolet niihin liittyen huomioitava.

Nämä koskevat kaikkia kohderyhmiä: Lasten, nuorten ja perheiden palveluita, ikäihmisten palveluita, mielenterveys- ja päihdeasiakkaita sekä vammaisia henkilöitä

Digiosaaminen ja mahdollisuus hyödyntää digitaalisia palveluita luovat hyvinvointia

Kasvu, oppiminen, kasvuyhteisöt

- Kasvun ja oppimisen tukena erilaisia digitaalisia alustoja, laitteita sekä pedagogisia työkaluja
- Digitaalisia yhteydenpitokanavia esim. kodin ja koulun välillä
- Digiosaamista kehittävät koulutukset ja kurssit

Ihmissuhteet ja elämänmuutokset

- Digitaaliset yhteydenpitovälineet ja kanavat
- Sosiaalisia suhteita tukevat digitaaliset ympäristöt ja alustat (keskustelupalstat, some, vertaistukiryhmät)

Asuminen, elinympäristö ja turvallisuus

- Älyteknologia asumisen, elinympäristön ja turvallisuuden tukena (esim. kodinkoneet, kotihälytysjärjestelmät, kulunvalvonta, reittisovellukset, kotihoito)

Työ ja toiminta

- Työelämän digitaaliset työkalut, ohjelmat, tiedonhaku
- Etätyön mahdollistuminen

Vapaa-aika ja kulttuuri

- Liikunta-, harraste- ja kulttuuriryhmiin osallistuminen digitaalisissa ympäristöissä

Toimiva arki

- Digitaalisten palveluiden, ympäristöjen ja välineiden käyttö luo mahdollisuuksia ja joustavuutta toimivan arjen tueksi (esimerkiksi nopea tiedonhaku arjen toiminnan apuna, digipalveluiden sujuva käyttö, sosiaalisten suhteiden ylläpito digitaalisesti)

Taloudellinen toimeentulo

- Talouteen liittyvien asioiden hoitaminen digitaalisesti (pankki, Vero, Kela ja niin edelleen)
- Digitaalinen talousneuvonta ja ohjaus

Osallisuus, vaikuttaminen ja yhteiskunta

- Digitaaliset osallistumismahdollisuudet yhteiskunnan eri toimintoihin
- Kannanottaminen ja vaikuttaminen digitaalisissa verkkoympäristöissä
- Osallistuminen päätöksentekoon hyödyntämällä digitaalisia mahdollisuuksia

Fyysinen terveys, mielen hyvinvointi ja itsensä toteuttaminen

- Verkkoneuvonta ja -ohjaus
- Etänä toteutettava keskusteluapu ja –tuki, kriisineuvonta sekä vertaistoiminta

Elintavat ja terveyskäyttäytyminen

- Arjen terveyskäyttäytymistä edistävät digitaaliset palvelut ja välineet (esimerkiksi elintapaohjauksen verkkokurssit, aktiivisuusranneke, ravinto-valmennus, etänä ohjattavat liikuntahetket)

Palvelut

- Arjen toimintaa sujuvoittavat monipuoliset digitaaliset palvelut (muun muassa digitaaliset sosiaali- ja terveyspalvelut, pankkipalvelut, viranomaispalvelut, vapaa-ajan palvelut)

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Digi- ja väestötietoviraston tuottamaa tutkimustietoa digitaitoihin ja digihyvinvointiin liittyen, jota voidaan hyödyntää Pohjois-Pohjanmaalla

- Tulokset kertovat, että suomalaiset ovat digin käyttäjinä maailman kärkeä.
- Suomi pärjää vertailumaitaan selkeästi heikommin ainoastaan yhdellä osa-alueella: netistä löydettyjen, epätodelta vaikuttavien tietosisältöjen oikeellisuuden tarkistaminen jää muita maita useammin osaamattomuuden vuoksi tarkastamatta.
- Muihin EU-maihin verrattuna Suomi sijoittui neljänneksi verkossa kansalaisille tarjottavien julkisten palveluiden osalta.
- Raportin mukaan 79 prosentilla suomalaisista on hyvät digitaidot ja jopa 84 prosenttia kokee, että pysyy digitalisaatiokehityksen mukana tulevina vuosina.
- Järjestöissä tukea digiosaamiseen kaivataan erityisesti tietoturva- ja tietosuojaan liittyvissä asioissa sekä datan hyödyntämisessä.
- Suomalaiset kokevat, että jokaisen odotetaan osaavan hoitaa omat asiansa digitaalisesti.
- Digitaitoraportin tuloksista kuitenkin käy ilmi, että osaamisesta huolimatta monet osaavatkin tarvitsevat tukea digin käytössä.
- Hyvistä digitaidoista huolimatta 39 prosenttia suomalaisista tarvitsee usein tukea digin käytössä ja 14 prosenttia kokee olevansa heikompi internetin ja digitaalisten palveluiden käyttäjä kuin suomalaiset yleensä.
- Useampi kuin joka kymmenes kokee, ettei ole digin käyttäjänä tasavertainen muiden kanssa.
- Nuorista 8 prosentilla on haasteita opiskeluun liittyvien laitteiden kanssa.
- Suomessa on kohtuullisen hyvin saatavilla digitukea, mutta kehitettävääkin palveluiden kehittämisessä edelleen on. Yleisimmin digituki on läheisiltä saatavia neuvoja tai työssä opittavia digitaitoja.

Lähde: Digitaitokartoitus 2022, Digi- ja väestötietovirasto 2022

Digirohkeus edistää hyvinvointia

- Yksi tulevaisuuden tärkeistä digiosaamisen osa-alueista on digirohkeus - digirohkeudella tarkoitetaan uskallusta kokeilla ja ottaa käyttöön uusia tai päivittyneitä digitaalisia laitteita ja palveluita sekä kehittyä niiden käytössä.
- Tulevaisuudessa kansalaisten digitaitojen eroja ei määritäkään vain se, minkälaiset digitaidot meillä on, vaan yhä enemmän se, minkälaiset valmiudet meillä on oppia uusia digitaitoja. Näistä valmiuksista ensimmäinen on uskallus yrittää ja kokeilla.

- **<u>Kaksi teesiä digirohkeudesta:</u>**

1. **Tärkeintä on digioppiminen arjessa**

   Digitaidot eivät ole pysyvä lista taitoja. Ne ovat vaihteleva joukko kykyjä, joita kehitämme jatkuvasti arjessa, kun kohtaamme uusia digitaalisia ilmiöitä, palveluita tai laitteita. Arki ja sen parantaminen ovat tärkein kannustin uusien taitojen opetteluun. Kun valtaosa digioppimisesta tapahtuu itse kokeilemalla ja tekemällä, vaatii kehityksessä mukana pysyminen paljon digirohkeutta.

2. **Osaamattomuudelle tarvitaan tilaa**

   Kun ihmisten halutaan oppivan uusia digitaitoja, on luotava ympäristö, joka aidosti kannustaa uuden oppimiseen. Jos kokeilu ja epäonnistuminen on sallittua, se kannattaa tuoda avoimesti ja kannustavasti esiin. Jos taas epäonnistumisen riskiä ei voida ottaa, on järjestettävä olosuhteet harjoittelulle siten, että pelko epäonnistumisesta ei estä oppimista.

Lähde: Digitaitokartoitus 2022, Digi- ja väestötietovirasto 2022. Digitaitokartoitus 2022, Digi- ja väestötietovirasto 2022

Pohjois-Pohjanmaan lasten ja lapsiperheiden digihyvinvointi

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Digihyvinvointiin liittyvää tietoa lasten ja lapsiperheiden tilanteesta

Suomalaiset lapset kasvavat digitaalisessa kulttuuriympäristössä ja digitaalisuus on läsnä jo hyvinkin pienen lapsen elämässä. Vanhemmilla on vastuu arvioida minkälaiset digitaaliset laitteet, palvelut ja ympäristöt tukevat lapsen kasvua, kehitystä, hyvinvointia ja terveyttä. Myös varhaiskasvatuksen ammattilaisilla on vastuu tehdä valintoja sen suhteen, minkälainen digilaitteiden hyödyntäminen tukee kasvua, takaa turvallisen oppimisympäristön sekä antaa hyvät edellytykset lasten digitaitojen edelleen kehittymiselle. Lisäksi nykyinen perusopetuksen opetussuunnitelma nostaa digitaidot keskeiseen asemaan ja koulujen rooli digitaitojen tasa-arvoisena kehittäjänä ja digisyrjäytymisen ehkäisijänä on erittäin tärkeä.

Digihyvinvointia tarkastelevan tutkimuskatsauksen mukaan (Digitaalinen hyvinvointi perheissä 2020) digitaalisten medioiden käyttötavat vaikuttavat hyvinvointiin ja perhesuhteisiin monin tavoin. Digitaalisen median käytöllä on erilaisia vaikutuksia lähisuhteisiin, myös pienten lasten ja vanhempien välillä. Läheiset ihmissuhteet ovat tärkeitä hyvinvoinnin peruspilareita, joihin digitaalisella kulttuurilla voi olla sekä voimistavia että heikentäviä vaikutuksia.

Lasten ja lapsiperheiden haasteet digihyvinvoinnin osalta liittyvät muun muassa seuraaviin asioihin:

- **Median turvalliseen käyttöön** – minkälainen mediasisältö on turvallista ja tukee hyvinvointia? Perheissä on tärkeää olla tietoa ja osaamista tunnistaa, mikä tieto on luotettavaa ja miten toimitaan vastuullisesti esimerkiksi somessa.

- **Ajankäyttöön** – mikä on sopiva määrä käyttää aikaa digilaitteilla niin, että siitä ei aiheudu negatiivisia vaikutuksia hyvinvoinnille? Liiallisella digilaitteiden käytöllä saattaa tutkitusti olla vaikutusta mm. unettomuuteen, levottomuuteen, läsnäoloon ja kasvokkaiseen vuorovaikutukseen niin, että sosiaaliset suhteen kärsivät.

- **Digitalisaation aiheuttamaan eriarvoistumiseen** - tutkimukset viittaavat siihen suuntaan, että digitaalinen hyvinvointi on jakautunut koulutuksen ja sosioekonomisen aseman mukaan. Hyväosaiset vanhemmat yhteiskäyttävät medioita enemmän lastensa kanssa kuin vähäosaiset, jotka taas käyttävät laitteita enemmän henkilökohtaisiin viihdetarkoituksiin. Heikoimmassa asemassa olevat perheet kohtaavat myös arjen digitalisaation haittavaikutuksia muita useammin eli digitalisaatio saattaa vahvistaa tälläkin tavoin eriarvoisuutta.

Sosiaalisen median ongelmat ja valmiuksien niiden tunnistamiseen

Samalla kun sosiaalinen media vahvistaa rooliaan osana lasten ja nuorten digitalisoituvaa arkea, erilaisten somen käyttöön liittyvien ongelmatilanteiden kohtaamisen riski kasvaa. Lapset ja nuoret tarvitsevatkin tulevaisuudessa yhä enemmän erilaisia valmiuksia pystyäkseen tunnistamaan ja ratkaisemaan sosiaalisen median ongelmatilanteita. Lasten ja nuorten on tärkeää oppia muun muassa toimimaan vastuullisesti sosiaalisessa mediassa, arvioimaan viestien luotettavuutta ja todenmukaisuutta, tunnistamaan, millainen toiminta on kiellettyä ja miten toimia, jos tulee kiusatuksi tai kokee seksuaalista häirintää.

Lisätietoa tutkimuksesta: Jyväskylän yliopiston tutkimusuutinen 25.1.2023

Lasten ja lapsiperheiden tasapainoinen digiarki

- Useiden tutkimusten mukaan vanhemman korkea ruutuaika taas ennustaa lapsenkin runsasta digilaitteiden käyttöä.
- Lapsen runsas digilaitteiden viihdekäyttö ennustaa heikompaa koulumenestystä.
- Vanhempien omat digi- ja mediataidot vaikuttavat siihen, miten he pystyvät opastamaan ja tarvittaessa rajoittamaan lapsen digin ja median käyttöä.
- Eroilla perheympäristöissä voi olla pitkäkestoisia vaikutuksia. Tulevaisuudessa on entistä merkityksellisempää, millaisia valmiuksia kasvavat yksilöt saavat digitaaliseen hyvinvointiinsa - koululla, muulla koulutuksella ja tiedon saatavuudella on mahdollista tasoittaa tällaisia yksilöllisiä ja perhekohtaisia eroja.
- Arjen tueksi on valmisteltu Mediakasvatusseuran ja Väestöliiton toimesta Opas tasapainoiseen digiarkeen, jota myös lapsiperheen voivat hyödyntää. Opas antaa tutkimukseen perustuvaa tietoa median käytön vaikutuksista hyvinvointiin ja läheisiin ihmissuhteisiin helposti ymmärrettävässä muodossa sekä herättelee pohtimaan omaa median käyttöä sekä sen vaikutuksia hyvinvointiin. Opas antaa myös vinkkejä hyvistä käytännöistä tasapainoisen digiarjen tukemiseen. Opas koostuu kymmenestä erillisestä artikkelista, joissa tarkastellaan median käytön vaikutuksia psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

Pohjois-Pohjanmaan nuorten digihyvinvointi

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Digihyvinvointiin liittyvää tietoa nuorten tilanteesta

Suomalaisilla nuorilla on tutkitusti hyvät digitaidot ja suurin osa osaa käyttää sujuvasti esimerkiksi erilaisia sosiaalisen median kanavia ja verkon viihdepalveluita. Hyvät digitaidot lisäävät nuorten mahdollisuuksia pitää yhteyttä ystäviin, osallistua harrastuksiin, hakea tietoa ja kehittää opiskelu- ja työelämässä tarvittavia digitaalisia valmiuksia.

Nuorten haasteet digihyvinvoinnin osalta liittyvät muun muassa seuraaviin asioihin:

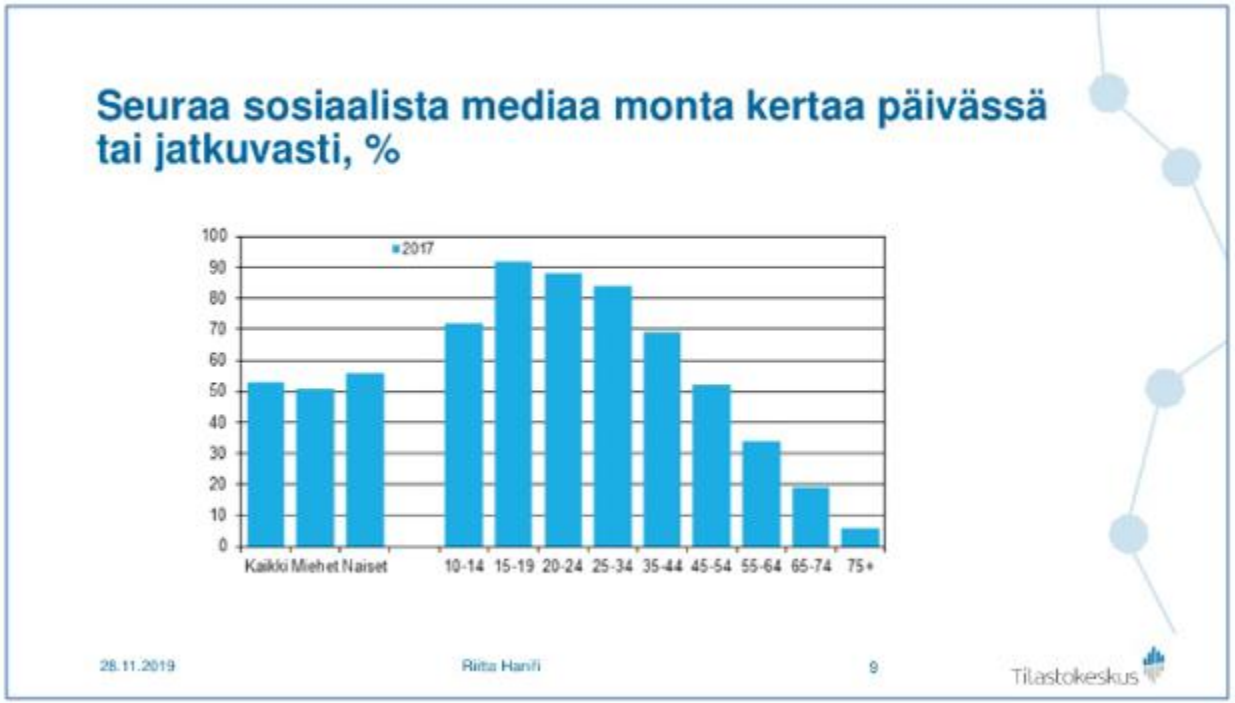
- **Digitaalisissa viranomaispalveluissa asioimiseen** – viranomaispalveluiden käyttö on edellytys arjen hallinnan kannalta.
- **Opiskelu- tai työelämässä tarvittavien digitaalisten ohjelmien ynnä muuhun osaamiseen** – nuoret tarvitsevat tukea erityisesti työelämän vaatimien digitaitojen kehittämiseen sekä ohjelmien ja alustojen käytön opetteluun.
- **Median turvalliseen ja hyvinvointia tukevaan käyttöön** – minkälainen mediasisältö tukee hyvinvointia, minkälainen lisää pahoinvointia? Nuoret tarvitsevat tietoa muun muassa siitä, miten toimitaan vastuullisesti somessa siten, ettei toiminta vahingoita ketään ja, se tukee terveellistä elämää sekä itsetunnon kehittymistä myönteisellä tavalla.
- **Oikean tiedon tunnistamiseen** – mistä tunnistaa oikean ja valheellisen tiedon siten, että osaa toimia itselleen ja ympäristölleen turvallisesti?

Nuorten internetin ja sosiaalisen median käyttö runsasta 1/2

- Suomalaisesta laajasta nuorisotutkimuksesta (SoMe ja Nuoret 2019 – katsaus) käy ilmi kuinka laajaa 13–29-vuotiaiden internetin ja sosiaalisten medioiden käyttö on.
- Yli 75 prosenttia 13–29-vuotiaista nuorista käyttää internetiä yli 20 tuntia viikossa ja yli 10 prosenttia nuorista käyttää internetiä peräti yli 51 tuntia viikossa.
- Ruutuajasta suurin osa on sosiaalisen median palveluiden käyttöä: keskimäärin nuori käyttää yhdeksää eri sosiaalisen medianpalvelua.
- 84 prosenttia nuorista kertoi käyttävänsä sosiaalista mediaa keskustellakseen ystäviensä kanssa ja 74 prosenttia vastasi, että käytöstä on tullut tapa.
- 97 prosenttia vastaajista käytti sosiaalista mediaa omalla älypuhelimellaan.

Nuorten internetin ja sosiaalisen median käyttö runsasta 2/2

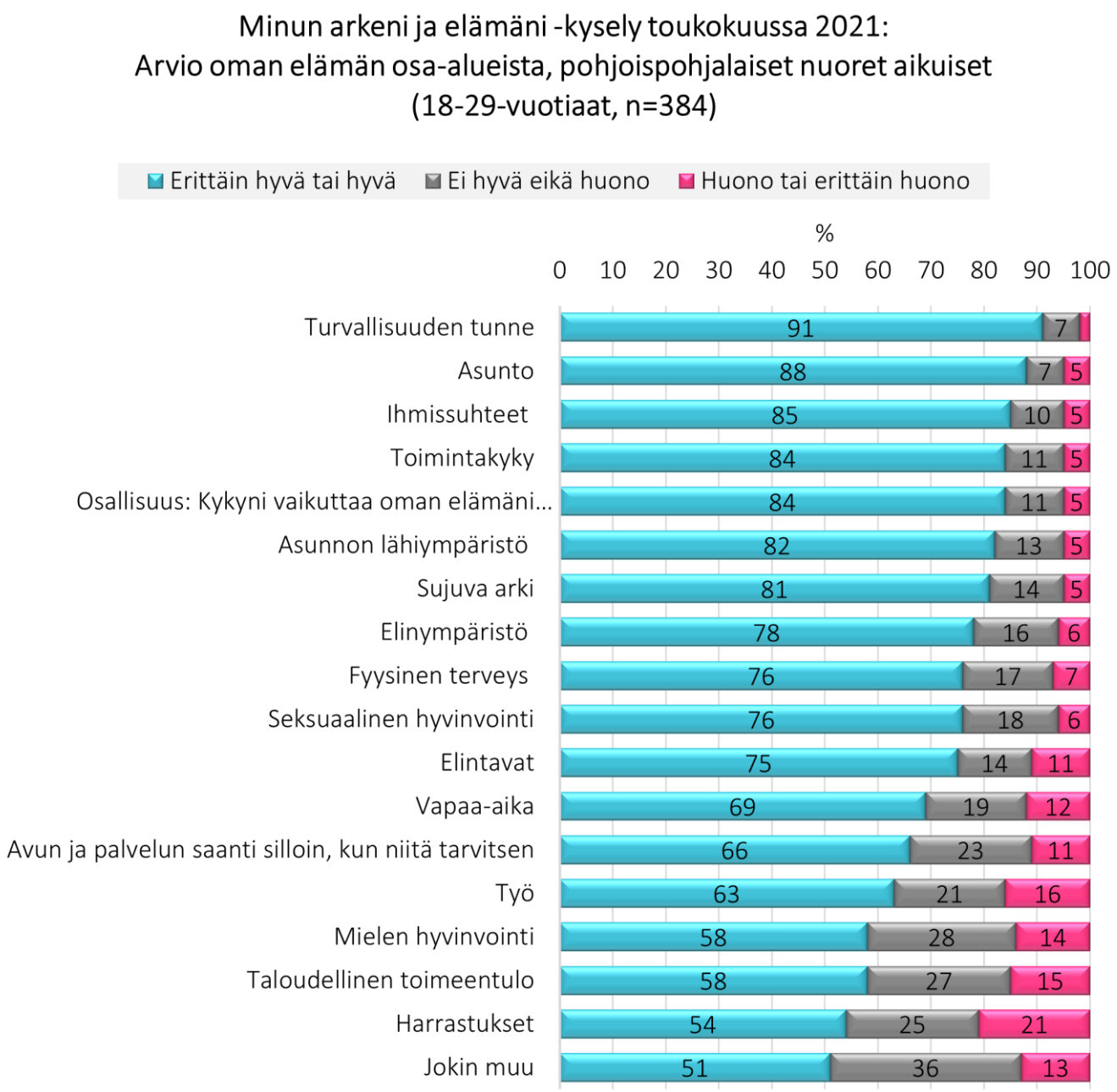
Kuva: Prosenttiosuus väestöstä sukupuolittain ja ikäluokittain, jotka seuraavat sosiaalista mediaa jatkuvasti tai monta kertaa päivässä vuonna 2017. (Hanifi 2019, Tilastokeskus)



- Käyttömäärätrendien perusteella sekä myös muiden tutkimustuloksien vahvistamana näyttää siltä, että sosiaalinen media sekä sen tarjoamat helpot ja nopeat sosiaalisuuden muodot ovat osittain syrjäyttäneet kasvokkaisia kohtaamisia perheiden ja ystävien kanssa.
- On kuitenkin myös mahdollista, että samalla, kun sosiaaliset mediat ovat vähentäneet yhteydenpitoa väestötasolla, ne ovat voineet lisätä joidenkin ihmisryhmien sosiaalista hyvinvointia. Muutos ei kuitenkaan välttämättä ole koskenut kaikkia samalla tavalla ja tutkimuksen mukaan erityisesti nuoret ja nuoret aikuiset käyttävät sosiaalista mediaa niin sanottujen heikkojen siteiden ylläpitämiseen, esimerkiksi puolituttujen seuraamiseen, mikä oli yhteydessä heikompaan hyvinvointiin heidän keskuudessaan (Chan 2015; Neves 2015)

Pohjois-Pohjanmaan nuorten aikuisten (18-29) digihyvinvointi

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue



Nuoret aikuiset käyttävät etäpalveluita sujuvasti

- Nuorten aikuisten tulosraportti hyvinvointialueen verkkosivulla
- Valtaosa vastaajista kokee käyttävänsä tarvitsemiaan etäpalveluita sujuvasti ja helposti. Palveluja käytetään muun muassa etäopiskeluun sekä työntekoon, myös terveyspalveluita on käytetty etäyhteyksin.
- Työhön ja opiskeluun käytetään paljon etäpalveluja ja niiden käyttö on säännöllistä, joka puolestaan vahvistaa myönteistä kokemusta omista digitaidoista.
- Ne vastaajat, jotka arvioivat kykynsä käyttää etäpalveluita neutraaliksi, huonoksi tai erittäin huonoksi, kokevat, ettei palveluiden käytölle ole ollut tarvetta.

Pohjois-Pohjanmaan työikäisten digihyvinvointi

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Digihyvinvointiin liittyvää tietoa työikäisten tilanteesta

Suomalaisilla työikäisillä on yleisesti hyvät digitaidot verrattuna muiden Euroopan maiden työikäisiin, joka käy ilmi muun muassa Digi- ja väestötietoviraston Digitaitokartoituksen 2022 tuloksista. Nykypäivän työelämässä tarvitaan digitaitoja, jotta yksilö kykenee käyttämään erilaisia työn edellyttämiä digitaalisia ohjelmia ja palveluita sekä näin suoriutuu työstään. Lisäksi työntekijän täytyy myös tarvittaessa pystyä opastamaan ja tukemaan asiakkaita digitaalisten palveluiden käytössä. Työikäiset hyödyntävät digitaalisia palveluita ja –ympäristöjä kohtuullisen aktiivisesti myös vapaa-ajallaan mm. arjen asioiden hoitamiseen ja sosiaaliseen yhteydenpitoon.

Työikäisten haasteet digihyvinvoinnin osalta muun muassa liittyvät seuraaviin asioihin:

- **Jatkuvasti muuttuvien ja kehittyvien työelämän digitaalisten ohjelmien, alustojen ja vaatimusten mukana pysyminen** – vaatii työelämän digitaitojen ja -osaamisen jatkuvaa kehittämistä sekä uuden oppimista, joka voi olla kuormittavaa ja vaikuttaa negatiivisesti hyvinvointiin.

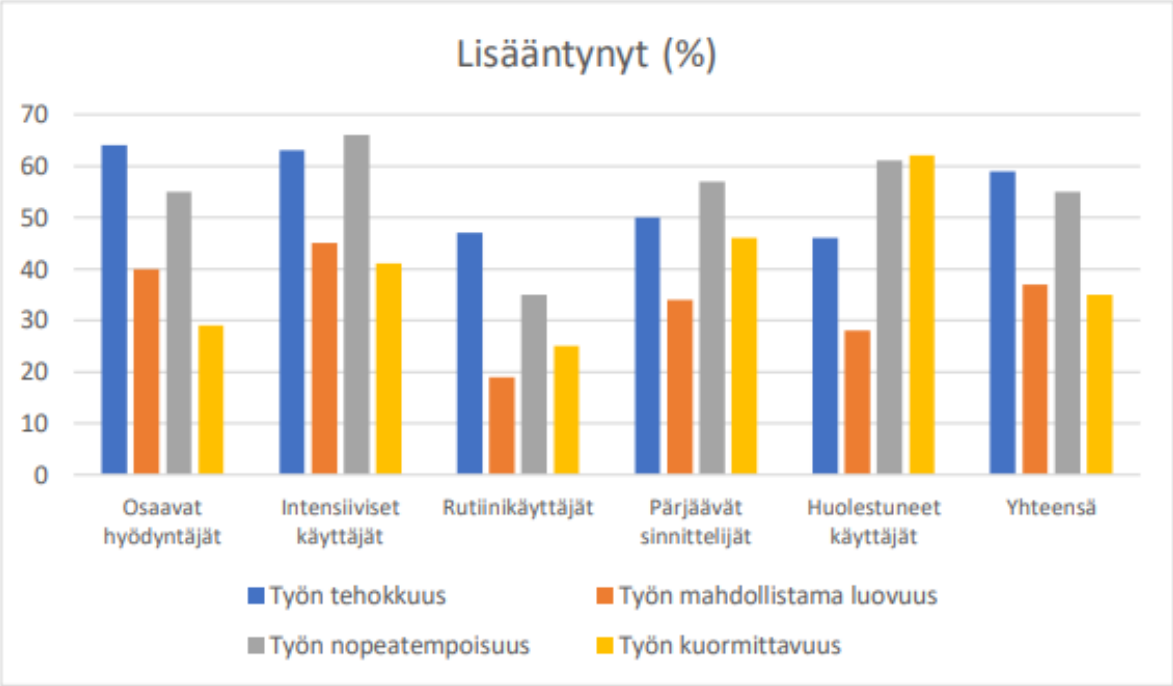
- **Osalla työikäisistä ei ole motivaatiota ja digipalveluista saatavia hyötyjä ei koetan riittäväksi –** mikäli henkilön kokemus on, ettei digitaalisista laitteista ja palveluista ole hänelle tarpeeksi hyötyä, niin hän ei motivoidu opettelemaan käyttämään niitä. Tästä voi seurata syrjäytymistä yhteiskunnasta ja arjen sujuvuus heikkenee.

- **Kohderyhmästä erityisesti digitukea tarvitsevina esille nousevat työttömät, toimintarajoitteiset, syrjäytymisuhan alaiset ja maahanmuuttajat** – miten huolehditaan työelämän ulkopuolelle jäävien ja muiden heikommassa asemassa olevien digitaitojen ylläpitämisestä ja kehittämisestä?

Digitaalisuus luo sekä mahdollisuuksia että lisää kuormitusta työikäisille

Työterveyslaitos — Työelämän digikuilujen yli

Kuvio 2.1. Työn digitalisoitumisen vaikutuksia eri käyttötaparyhmissä.



- Työterveyslaitoksen tutkimuksesta Työelämän digikuilujen yli (julkari.fi) käy ilmi, että palkansaajista joka kuudes ja työntekijäammateissa toimivista joka neljäs käyttää digivälineitä työssään rutiininomaisesti tai ei lainkaan.
- Työikäisten digitaidoissa on eroavaisuuksia ja erilaisia digin käyttäjätyyppejä / käyttötaparyhmiä – nämä eroavat toisistaan käyttötottumuksensa, sosiodemografisten taustatekijöiden ja digitalisaatiota omassa työssä koskevien kokemustensa perusteella.
- Digitaaliset laitteet, yhteydet ja palvelut helpottavat työntekimistä monella tapaa, lisäävät mahdollisuuksia, tehokkuutta ja luovuutta. Työelämän digitalisoituminen on lisännyt monien kohdalla kuitenkin myös hallitsematonta tietotulvaa ja informaatioähkyä, jonka vaikutukset voivat olla kuormittavia.
- Digivälineiden lisääntyvästä käytöstä aiheutuvaa kuormitusta ja häiriöitä voidaan tehokkaimmin torjua jo ennakoivasti paremmalla käyttäjien huomioonottamisella ja kuulemisella jo siinä vaiheessa, kun uusia ratkaisuja suunnitellaan. Kuormitustekijöitä tulee myös seurata työpaikoilla, käydä keskustelua ja luoda pelisääntöjä informaatioähkyn vähentämiseksi sekä kehittää digituen käytäntöjä pulmatilanteista selviämiseksi.
- Digitalisaation hyödyntämistä hidastavat digikuilut työelämässä - tutkimuksen mukaan työelämän digikuilujen kaventamisessa ei tule kohdistaa huomiota vain työntekijöiden tekniseen laitteita ja sovelluksia koskevaan osaamiseen, vaan digitalisoituvassa työelämässä tarvitaan tämän ohella myös kykyä etsiä tietoa sekä arvioida, hyödyntää, jakaa ja luoda sitä.

Pohjois-Pohjanmaan ikäihmisten digihyvinvointi

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Digihyvinvointiin liittyvää tietoa ikäihmisten tilanteesta

Väestön ikääntyminen asettaa digitaalisille yhteiskunnille monia haasteita ja onkin tärkeää pohtia, miten ikäihmisten digitaitojen kehittämistä ja ylläpitoa tuetaan heille sopivalla tavalla. Ikäihmisten digitaidot vaihtelevat suuresti - toiset osaavat käyttää digitaalisia palveluita hyvinkin sujuvasti, mutta toiset eivät juuri lainkaan. Ikäihmiset ovat kuitenkin selkeästi yksi sellainen tunnistettu kohderyhmä, jotka tarvitsevat digitukea. Mahdollisuus hyödyntää digitaalisia palveluita rikastuttaa ikäihmisten elämää, edistää kotona asumisen edellytyksiä ja lisää heidän hyvinvointiaan. Ikäihmisillä tulisi olla samanvertaiset mahdollisuudet hyödyntää digitaalisia palveluita oman elämänsä tukena ja onkin tärkeää, että ikäihmisille on tarjolla digitukea hyvinvointialueen digipalveluiden käyttöön.

Ikäihmisten haasteet digihyvinvoinnin osalta liittyvät muun muassa seuraaviin asioihin:

- **Epävarmuus digitaalisten palveluiden käytössä** – tärkeää edistää myönteisten käyttökokemuksien syntymistä digitaalisista laitteista ja palveluista, jotka lisäävät ikäihmisten rohkeutta hyödyntää digitaalisia mahdollisuuksia osana omaa arkea.

- **Digitaalisten palveluiden äärelle pääsemiseen voi liittyviä haasteita** – liikkuminen voi olla vaikeaa ja digitaalisia palveluita ei osata käyttää, jonka vuoksi olisi tärkeää huolehtia tarvittavasta digituesta.

- **Tarvittavaa digitukea ei ole saatavilla tai se ei ole helposti löydettävissä –** tarvitaan digitukea ja ohjausta sellaisiin paikkoihin, jotka koetaan ikäystävälliseksi ja iäkkään taidot, tiedot ja tarpeet huomioivaksi.

Ikääntyvien digitaidot vaikuttavat mahdollisuuksiin elää itsenäisesti

- Useissa tutkimuksista käy ilmi, että ikäihmisten digitaalisten laitteiden, palveluiden ja ohjelmistojen käytön esteenä ovat usein varovaisuus ja pelko. Muita esteitä digitaitojen oppimisille ovat kiinnostuksen puute, fyysiset oireet (esimerkiksi heikentynyt näkökyky tai hienomotoriikka), kieli- ja terminologiaongelmat sekä liikkuminen opastuspaikkaan.
- Ikäihmiset käyttävät digilaitteita eniten yhteydenpitoon, taloudellisten asioiden hoitamiseen ja uutisten lukemiseen.
- Tilastokeskuksen tietojen mukaan noin 3-19 prosenttia 65-80-vuotiaista käyttää sosiaalista mediaa.
- DigiIn -hankkeen tekemän tutkimuksen perusteella ikääntyneiden matala koulutus, erittäin korkea ikä, heikentynyt terveys, huonontunut muisti, heikko taloudellinen tilanne ja yksinjääminen aiheuttavat digitaalista syrjäytymistä.
- Kokemukset ja tutkimukset osoittavat, että henkilö, joka on saanut mahdollisuuden kokeilla turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä digitaalisia laitteita ja ohjelmia, kokee itsensä pystyvämmäksi sekä myös tarttuu helpommin itsenäisesti laitteisiin hoitaakseen asioitaan.
- Vastuuta ikäihmisten digitaitojen edistämisestä ei saa jättää ainoastaan ikäihmisille itselleen, vaan digitukea tulisi olla riittävästi saatavilla eri tahojen toimesta. Myös kotiin vietävä digituki on osoittautunut kokemusten mukaan ikäihmisille usein sopivaksi.
- Ikäihmisten arjen ja hyvinvoinnin tukena voidaan hyödyntää asumisen ikäteknologiaa, joita ovat esimerkiksi turvaranneke, puhuva lääkepakkaus, hoiva- ja sosiaaliset robotit, opastuspalvelu kännykkään. Lisäksi passiivista eli huomaamatonta teknologiaa ovat turvavahdit liesissä ja hanoissa, kaatumishälytin, lääkeannostelija, paikantimet, valaistus, liiketunnistimet ja älyrollaattorit, jotka seuraavat lihaksien muutoksia.
- On turvattava oikeus ihmisarvoiseen ja omannäköiseen elämään sekä helposti lähestyttävään teknologiaan. Ikäihmisille tarkoitetun teknologian kehittämisen päämääränä tulisi olla hyvän ikääntymisen turvaaminen ja ikäihmisten elämän laadun ylläpitäminen tai parantaminen. Teknologiaa ei kehitetä sen itsensä vuoksi vaan ihmisten toimintojen helpottamiseksi.

Ikääntyvät digiyhteiskunnassa -teos: ikääntyvien digitaitoja tulisi tukea ja edistää - ePressi

Pohjoispohjalaiset erityisryhmiin kuuluvat henkilöt ja heidän läheisensä

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

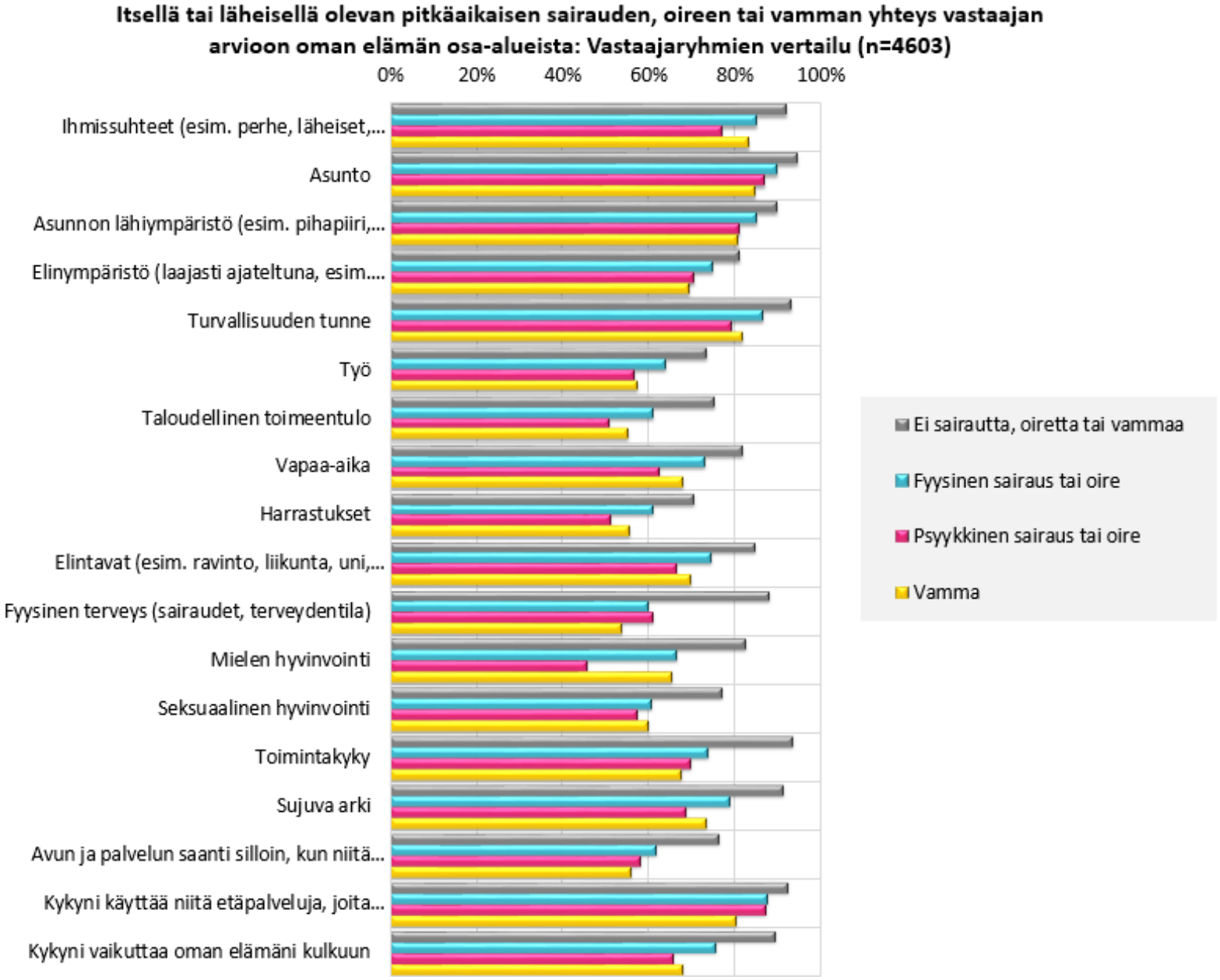
Digihyvinvointiin liittyvää kokemustietoa erityisryhmiin kuuluvien ja heidän läheistensä tilanteesta

Digitaalisiin laitteisiin koskeminen ja digipalveluiden käyttäminen voi joillekin olla haastavaa esimerkiksi sairauden tai vamman takia. Sairauksien fyysiset, kognitiiviset ja neuropsykiatriset oireet vaikuttavat digitaalisten laitteiden käyttöön oireiden vaikeusasteen mukaan. Erityisryhmät onkin huomioitava digitaalisten palveluiden kehittämisessä ja siinä, miten heille mahdollistetaan yhdenvertainen digitaalisten palveluiden käyttö. Digitaalisten laitteiden, yhteyksien ja palveluiden käytön mahdollisuus voi helpottaa huomattavasti erityisryhmään kuuluvan henkilön arkea ja lisätä hänen hyvinvointiaan.

Digitaalisten laitteiden ja palveluiden käytön helpottaminen lähtee aina yksilöllisten tarpeiden näkökulmasta. Käyttöä helpottavia menetelmiä ja ratkaisuja löytyy ympäristöä muokkaamalla, laitteiden asetuksia säätämällä, aputoiminnoilla, lisävarusteilla ja apuvälineillä. Pienilläkin muokkauksilla ja toimilla voidaan saada aikaan laitteiden sekä palveluiden käytön helpottumista. Usein myös läheisillä on merkittävä rooli digitaalisten palveluiden käytön avustamisessa, joten on tärkeää, että myös läheisillä on hyvät digitaidot ja he saavat tarvittaessa tukea.

Eri erityisryhmien edustajat ja liitot ovat tuottaneet tietoa sekä oppaita siitä, mitä asioita on huomioitava digipalveluiden tarjoamisessa ja miten käyttöä voidaan tukea. Alla muutamia digihyvinvointia edistävää ja digitukea erityisryhmille tarjoavaa toimijaa, jotka pyrkivät edistämään ja helpottamaan erityisryhmään kuuluvien sekä heidän läheistensä elämää.

Liikehäiriösairauksien liitto ry: Digiapu - Palvelut - Liikehäiriösairauksien liitto ry (liikehairio.fi)
Pohjois-Pohjanmaan Näkövammaiset ry: Digituki (ICT- ja viestintä) | Pohjois-Pohjanmaan Näkövammaiset (ppnry.net)
Sininauhaliitto ry: Digituki | Sininauhaliiton jäsenpalvelut (sininauhaliitonjasenet.fi)



Digihyvinvointi erityisryhmien näkökulmasta

(Minun arkeni ja elämäni -kyselyn tulos keväältä 2021: Erityisryhmään laskettiin kuuluvaksi 52 prosenttia vastaajista, koska he ilmoittivat, että heillä itsellä tai heidän läheisellään on pitkäaikainen sairaus, oire tai vamma)

Erityisryhmiin kuuluvien arkea voidaan sujuvoittaa mahdollistamalla paremmin digitaalisten laitteiden ja palveluiden käyttö – huolehtimalla saavutettavuudesta asianmukaisella tavalla, lisäämällä apulaitteita ja –ohjelmia sekä järjestämällä koulutusta ja digitukea. Tutkimusten mukaan tiedetään, että yksitäinen haaste voi aiheuttaa myös lisää muita haasteita eli ongelmat kasaantuvat. Mikäli henkilö pystyy omassa arjessaan sujuvammin käyttämään digitaalisia palveluita, mahdollistaa se hänelle selvitä paremmin arjestaan.

Digihyvinvointia koskevat hyvinvoinnin edistämisen tavoitteet Pohjois-Pohjanmaan kunnissa

Kuntien hyvinvointisuunnitelmat tai vastaavat kaudella 2021-2024

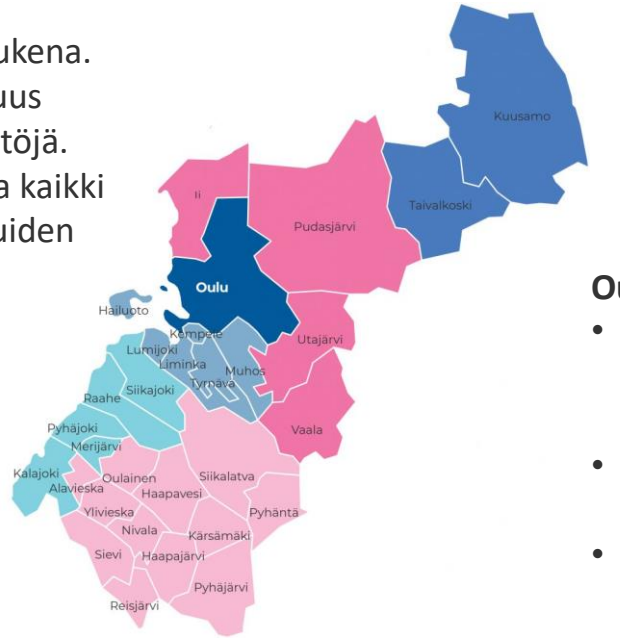
Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Hyvinvointitavoitteet kaudella 2020-2024: Digihyvinvointi / kaikki ikäryhmät

Oulu
- Digitaalisten palvelujen kehittäminen arjen toimintojen tukena.
- Digiosaamisen kehittäminen, jotta kaikilla olisi mahdollisuus oppia ja käyttää digitaalisia palveluita, laitteita ja ympäristöjä.
- Digituen tarjoaminen ja monipuolinen kehittäminen, jotta kaikki tarvitsevat saisivat tukea digitaalisten laitteiden ja palveluiden käyttöön.

Lakeus
- Digitaalisten palvelujen kehittäminen arjen toimintojen tukena.
- Arjen sujuvoittamiseksi monipaikkaisen työntekemisen mahdollistaminen digitaalisia vaihtoehtoja hyödyntämällä.

Rannikko
- Digitaalisten palvelujen kehittäminen arjen toimintojen tukena.
- Digiosaamisen kehittäminen, jotta kaikilla olisi mahdollisuus oppia ja käyttää digitaalisia palveluita, laitteita ja ympäristöjä.
- Digitaalisia vaikuttamiskanavien kehittäminen osallisuuden tukemiseksi.



Koillismaa
- Digitaalisten palvelujen kehittäminen arjen toimintojen tukena.
- Digiosaamisen kehittäminen, jotta kaikilla olisi mahdollisuus oppia ja käyttää digitaalisia palveluita, laitteita ja ympäristöjä.

Oulunkaari
- Digiosaamisen kehittäminen, jotta kaikilla olisi mahdollisuus oppia ja käyttää digitaalisia palveluita, laitteita ja ympäristöjä.
- Digihyvinvoinnin kokonaisvaltainen kehittäminen perheiden hyvinvointia tukevana tekijänä.
- Sosiaalityötä tehdään erilaisilla verkkoalustoilla ja sosiaalisen median kanavia hyödyntäen, jotta tavoitetaan tukea tarvitsevia paremmin.

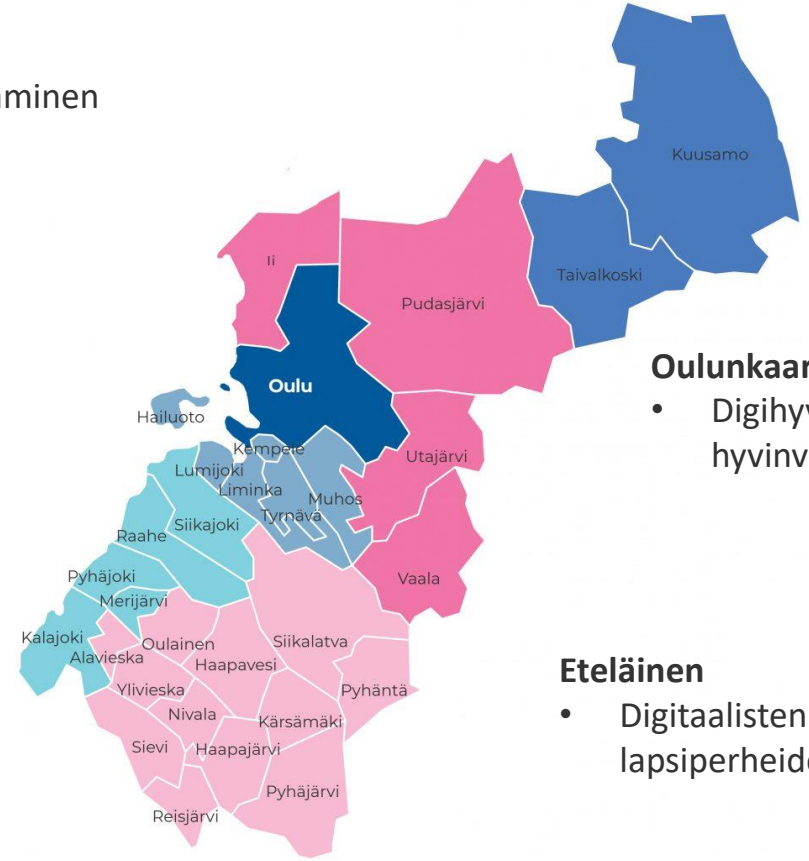
Eteläinen
- Digituen tarjoaminen ja monipuolinen kehittäminen, jotta kaikki tarvitsevat saisivat tukea digitaalisten laitteiden ja palveluiden käyttöön.
- Digitutor –toiminnan toteuttaminen.
- Koulutusta digitaitojen kehittämiseen, muun muassa kesäyliopiston kurssitarjonta.
- Diginä toteutettavia foorumeita, jotka tarjoavat asukkaille mahdollisuuksia olla mukana kehittämässä alueen hyvinvointia edistäviä palveluita.

Hyvinvointitavoitteet kaudella 2020-2024: Digihyvinvointi / lapset ja lapsiperheet

Oulu
- Digitaalisten alustojen ja kanavien hyödyntäminen lapsiperheiden arjen tukemisessa.

Lakeus
- Digitaalisten alustojen ja kanavien hyödyntäminen lapsiperheiden arjen tukemisessa.

Rannikko
- Vanhemmuuden vahvistamiseksi järjestetään teemallisia vanhempainiltoja, jotka myös striimataan ja tallennetaan.
- Digitaalisten alustojen ja kanavien hyödyntäminen lapsiperheiden arjen tukemisessa.



Koillismaa
- Digitaalisten alustojen ja kanavien hyödyntäminen lapsiperheiden arjen tukemisessa.

Oulunkaari
- Digihyvinvoinnin kokonaisvaltainen kehittäminen perheiden hyvinvointia tukevana tekijänä.

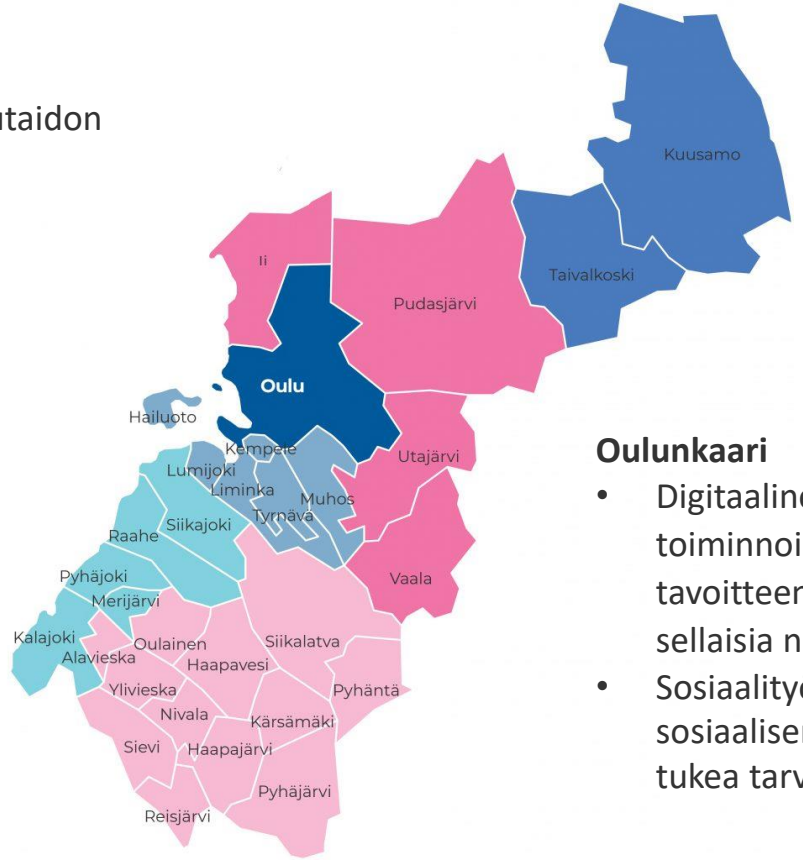
Eteläinen
- Digitaalisten alustojen ja kanavien hyödyntäminen lapsiperheiden arjen tukemisessa.

Hyvinvointitavoitteet kaudella 2020-2024: Digihyvinvointi / nuoret

Oulu
- Nuorten digitaitojen, esimerkiksi medialukutaidon kehittäminen.

Lakeus
- Digitaalisten alustojen ja kanavien hyödyntäminen nuorten arjen tukemisessa.

Rannikko
- Digitaalisesti toteutettavat nuorisoraadit nuorten osallisuuden edistämiseksi.
- Nuorisotyössä hyödynnetään monikanavaisuutta ja erilaisia verkkonuorisotyön keinoja mm. nuorten yksinäisyyden vähentämiseksi.
- Nuorten some-taitojen kehittäminen.



Koillismaa
- Digitaalisten alustojen ja kanavien hyödyntäminen nuorten arjen tukemisessa
- Monipuoliset verkkonuorisotyön toimintamallit.
- Digituen antaminen myös nuorille.

Oulunkaari
- Digitaalinen nuorisotyö - Eri alustoilla tapahtuvissa toiminnoissa mahdollistetaan myös ujojen osallistuminen, tavoitteena, että digitaaliset tapaamispaikat tavoittivat sellaisia nuoria, joita ei perinteisissä nuortenilloissa käy.
- Sosiaalityötä tehdään erilaisilla verkkoalustoilla ja sosiaalisen median kanavia hyödyntäen, jotta tavoitetaan tukea tarvitsevia paremmin

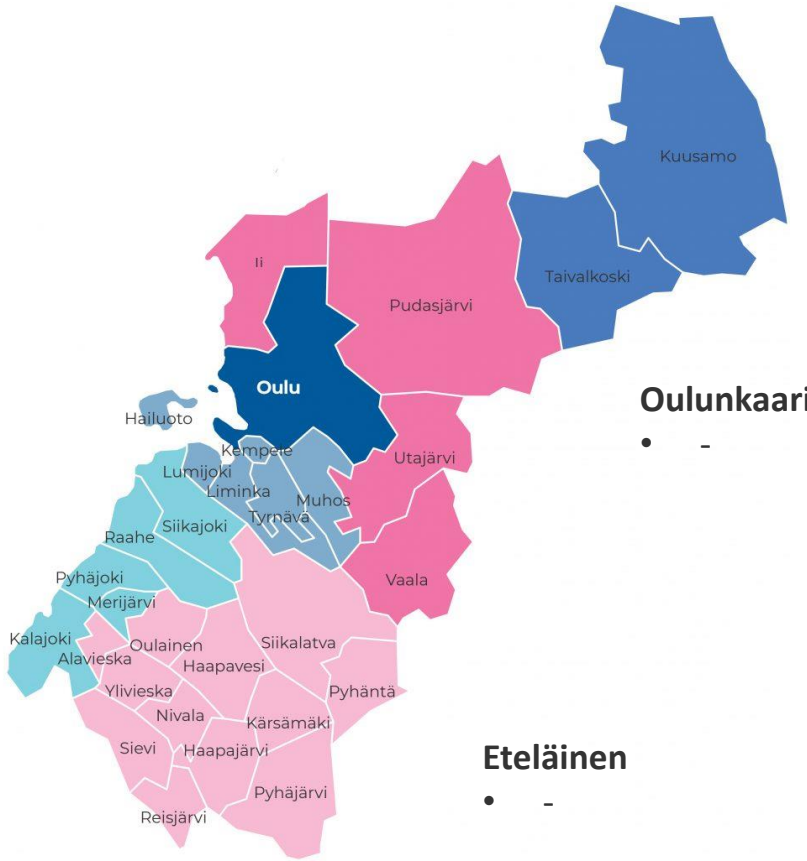
Eteläinen
- Digitaalisten alustojen ja kanavien hyödyntäminen nuorten arjen tukemisessa

Hyvinvointitavoitteet kaudella 2020-2024: Digihyvinvointi / nuoret aikuiset

Oulu
- -

Lakeus
- -

Rannikko
- -



Koillismaa
- -

Oulunkaari
- -

Eteläinen
- -

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

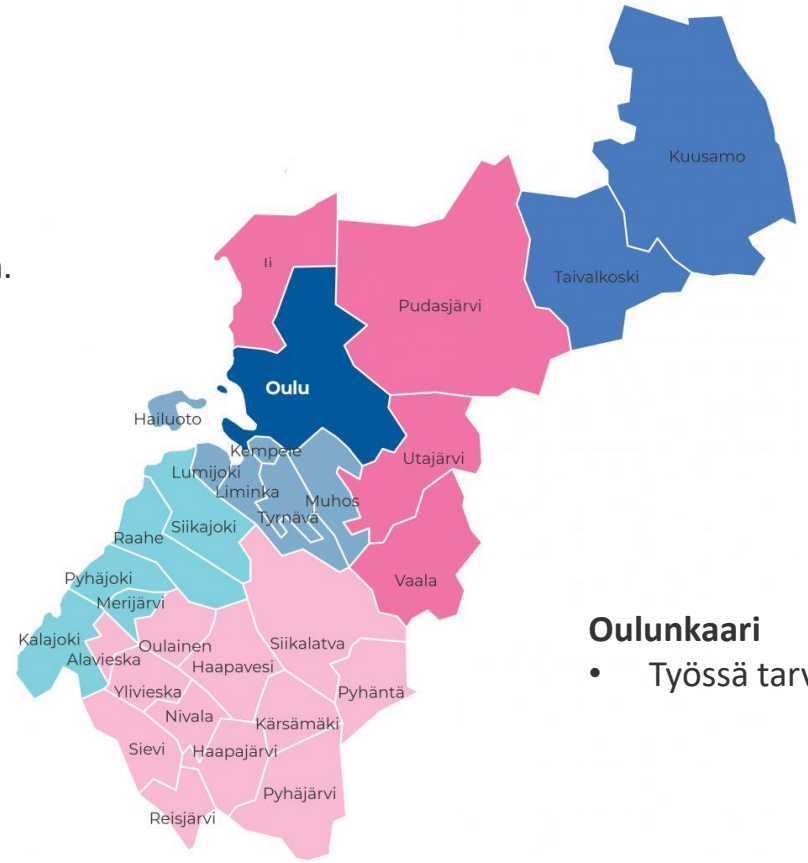
Hyvinvointitavoitteet kaudella 2020-2024: Digihyvinvointi / työikäiset

Oulu
- Työikäiset digitaitojen kehittäminen.

Lakeus
- Työssä tarvittavien digitaitojen kehittäminen.
- Työhön liittyvän digituen kehittäminen.

Rannikko
- Tehdään kehittämistyötä digitaalisten taitojen parantamiseksi, minkä tavoitteena on syrjäytymisen ennaltaehkäisy ja palveluiden tasapuolinen saatavuus kaupunkialueella.

Eteläinen
- Omaehtoinen terveyden edistäminen ja terveyserojen kaventaminen: Hyvinvointia kuntalaisille digipalvelut.



Koillismaa
- Digitalisaatio ja palveluiden keskittyminen verkkoon tuo mahdollisuuksia etäisyyksien harvaan asutulla paikkakunnalla.
- Hyvät internetyhteydet tarjoavat uusia mahdollisuuksia sähköisiin palveluihin ja osallisuusmuotoihin, etätyöhön ja monipaikkaisuuden edistämiseen.
- Työikäisten digitaitojen kehittäminen, millä tuetaan työikäisten hyvinvointia ja työkyvyn säilyttämistä.

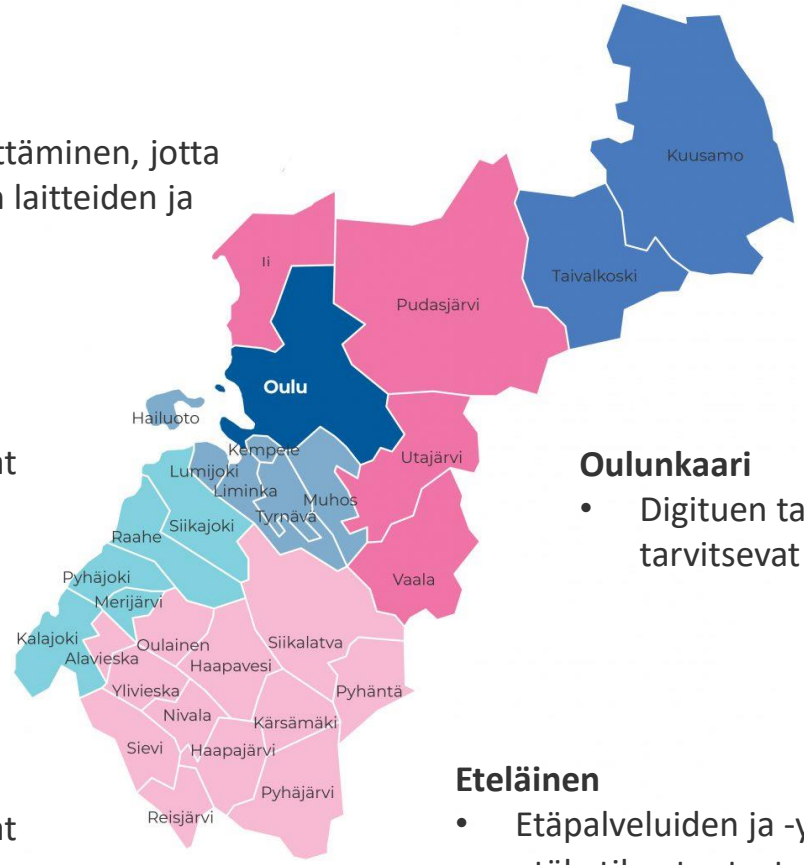
Oulunkaari
- Työssä tarvittavien digitaitojen kehittäminen

Hyvinvointitavoitteet kaudella 2020-2024: Digihyvinvointi / ikäihmiset

Oulu
- Digituen tarjoaminen ja monipuolinen kehittäminen, jotta kaikki tarvitsevat saisivat tukea digitaalisten laitteiden ja palveluiden käyttöön.

Lakeus
- Digituen tarjoaminen ja monipuolinen kehittäminen, jotta kaikki tarvitsevat saisivat tukea digitaalisten laitteiden ja palveluiden käyttöön.

Rannikko
- Digitaitojen kehittäminen.
- Digituen tarjoaminen ja monipuolinen kehittäminen, jotta kaikki tarvitsevat saisivat tukea digitaalisten laitteiden ja palveluiden käyttöön.



Koillismaa
- Digituen tarjoaminen ja monipuolinen kehittäminen, jotta kaikki tarvitsevat saisivat tukea digitaalisten laitteiden ja palveluiden käyttöön.

Oulunkaari
- Digituen tarjoaminen ja monipuolinen kehittäminen, jotta kaikki tarvitsevat saisivat tukea digitaalisten laitteiden ja palveluiden käyttöön.

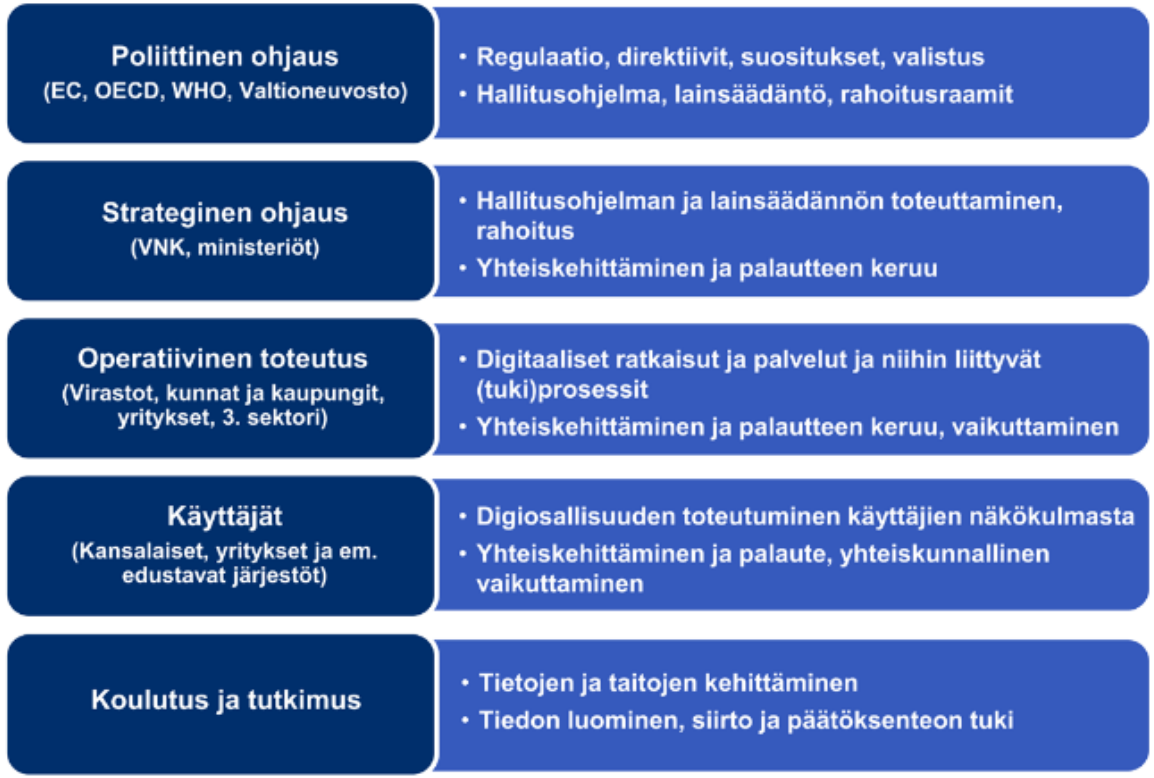
Eteläinen
- Etäpalveluiden ja -yhteyksien kehittäminen, jotta voidaan esimerkiksi etäkotikuntoutusta.
- Digituen tarjoaminen ja monipuolinen kehittäminen, jotta kaikki tarvitsevat saisivat tukea digitaalisten laitteiden ja palveluiden käyttöön.

Toiveita ja ideoita tietojohtamisen kehittämiselle

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Yhteistyötä digihyvinvoinnin edistämiseksi tarvitaan monella eri tasolla tulevaisuudessakin

Kuvio 14. Yhteiskunnallisia toimijoita ja niiden rooleja digiosallisuuden edistämiseksi



Valtioneuvoston julkaisemassa Digiosallisuus Suomessa – tutkimusraportissa tuodaan esille, kuinka digihyvinvoinnin ja –osallisuuden kehittämiseksi tarvitaan monitahoista ja –tasoista yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Yhdyspintatyö on tärkeää, jotta voidaan mahdollistaa kaikille yhdenvertainen digitaalisten palveluiden käyttö ja siten tukea ihmisten hyvinvointia.

”Digitaaliset ratkaisut, tuotteet ja palvelut ovat yksi konkreettinen tapa jalkauttaa yhteiskunnassa osallisuutta tukevien elementtien toteuttamista. Toimijat vaikuttavat myös omilla toimillaan toisiin toimijoihin ja näin ollen toiminnan vaikutukset digi-osallisuuden elementteihin tapahtuvat usein vaikutusketjujen kautta.”

Toiveita hyvinvointitiedon kehittämiselle (esimerkiksi hyvinvointialueen tietoaltaan kehittämiselle): Digihyvinvointi

Neljän vuoden välein tehtävä hyvinvointikertomus aluevaltuustolle	Vuosittainen hyvinvointiraportti aluevaltuustolle	Jatkuva seuranta ja arviointi (esimerkiksi kuukausittainen arviointi)
• Digi- ja väestötietoviraston tuottaman vuosittaisen Digitaitokartoituksen hyödyntäminen.	• Digi- ja väestötietoviraston tuottaman vuosittaisen Digitaitokartoituksen hyödyntäminen.	• Alueen eri hankkeiden ja tutkimusryhmien tuottaman tiedon hyödyntäminen
• Määrällisestä mittaamisen lisäksi olisi tärkeää hyödyntää kokemuksellisuuden mittaamista (Minun elämäni- arkeni kyselyä kehittää aihepiirin osalta.)	• Kouluterveyskyselyn tulosten hyödyntäminen: tuottaa tietoa myös eri ikäisten koululaisten digitaidoista ja –hyvinvoinnista.	
• Kouluterveyskyselyn tulosten hyödyntäminen: tuottaa tietoa myös eri ikäisten koululaisten digitaidoista ja –hyvinvoinnista.	• Nuorisobarometri: tietoa nuorten sähköisten palveluiden käytöstä	

Teematietopaketin valmistelijat

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Tiematietopaketin valmisteluun osallistuneet

Tiematietopaketin sisältö on koottu eri lähteitä, tutkimustuloksia, tilastotietoja, asiantuntijalausuntoja, kuntien toimijoita sekä Pohjois-Pohjanmaan digihyvinvointiverkoston jäsenten näkemyksiä ja kokemuksia hyödyntäen.

Teemapaketin kokoaminen on ollut Pohjois-Pohjanmaan digihyvinvoinnin ja –osallisuuden kehittämishankkeen vastuulla ja sen on valmistellut Maria Puotiniemi, projektipäällikkö / Pohjois-Pohjanmaan liitto.

Lisätietoja:

Maria Puotiniemi
Projektipäällikkö
Pohjois-Pohjanmaan liitto
p. +358 40 685 4049
maria.puotiniemi@pohjois-pohjanmaa.fi