

Fustra Seniori -sovelluksen kokeiluhanke “kotisporttia stadin sennuille”



Seniори-sovelluksen tavoitteet:

Kohderyhmä

- +65-vuotiaat seniorit
 - Suhteellinen toimintakyky

Tavoite

- Pitää yllä senioreiden toimintakykyä, lisätä aktiivisuutta ja tarjota erilaisia virikkeitä.
- Tuoda liikunnan iloa ja harrastuksen tuomaa rutiinia elämään.
- Luoda helppo, kokonaisvaltainen ja ainutlaatuinen alusta senioreiden liikkumiselle ja hyvinvoinnille.
- Huomioida tärkeä yhteiskunnallinen kohderyhmä.





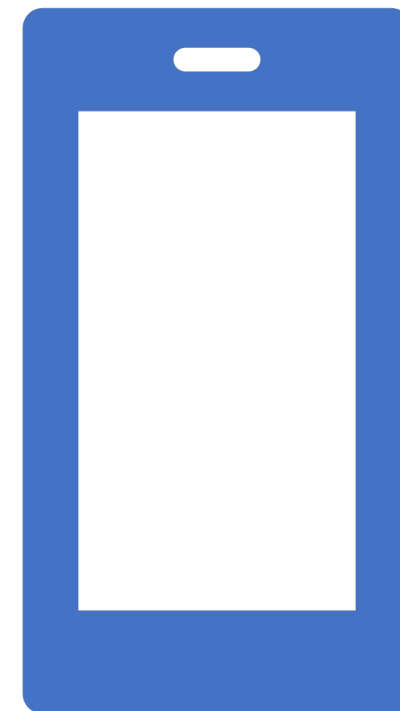
Sovelluksen sisältö:

- 2kk välein vaihtuva ohjelmasisältö
- Valmis viikkosuunnitelma:
 - Lihaskunto-, notkeus- ja tasapainoharjoitukset 2-3x/vko
 - Lyhyitä, päivittäisiä aktivointiharjoitteita
 - Ruokavaliiovinkit 1-2x/vko
 - Virkistysvinkit 1x/vko
 - Aerobinen harjoittelu suositusten mukaisesti
 - Yleistä tietoa
- Yhteydenpito ryhmän ja valmentajan välillä
- Optimoitavissa erilaisille ryhmille ja sisällöille

Katso video sisällöstä [täältä!](#)

Kokeilun aikataulu:

- Alkukysely huhtikuu 2021.
- Tunnukset ja ohjeet sovelluksen käyttöönottoa varten 30.4.2021.
- Ryhmästä valittiin satunnaisesti halukkaita tarkempaan haastatteluun (5kpl).
- Kokeilujakso 1.5.-30.6.2021.
- Loppukysely heinäkuu 2021.



Kokeilun tavoite

- Fustra
 - Optimoida tuote toimintakykyiselle Seniorille
 - Selvittää sisällön toimivuus sekä erityisesti erilaisten taso- ja erityisryhmien tarve
 - Selvittää vaikutuksia ikääntyvien hyvinvointiin ja aktiivisuuteen
- Helsinki
 - Miten ikääntyvät tavoitetaan some-markkinoinnilla?
 - Miten etäaktivoinnit onnistuvat?
 - Onko digiosaaminen riittävää?



Tulosten kerääminen

- Alkukysely Webropol
 - 279 vastaajaa
- Loppukysely Webropol
 - 246 vastaajaa
- Teemahaastattelut Zoom
 - 5kpl
- Ylläpidon havainnot



Alkukyselyn tunnuslukuja ennen kokeilua

Taustatiedot:

- Sukupuoli: 84% naiset, 15% miehet, 1% muu
- Ikä: 94% syntynyt 1946-1956 välillä
- Postinumero: Tasaisesti koko Helsinki edustettuna

Lähtötilanne:

- +80% käyttänyt ja asentanut itse sovelluksia aikaisemmin
- 28% ei tehnyt lainkaan säännöllistä lihaskuntoharjoittelua
- 49% koki harrastavansa liian vähän liikuntaa
- 46% koki harrastus- ja virkistymistoimintansa riittämättömäksi
- 30% ei ollut tyytyväisiä omaan hyvinvointiinsa
- 94% koki ikääntyville suunnatun terveysterveys- hyvinvointi- ja liikuntasovelluksen melko tai erittäin tarpeelliseksi

Loppukyselyn tunnuslukuja kokeilun jälkeen

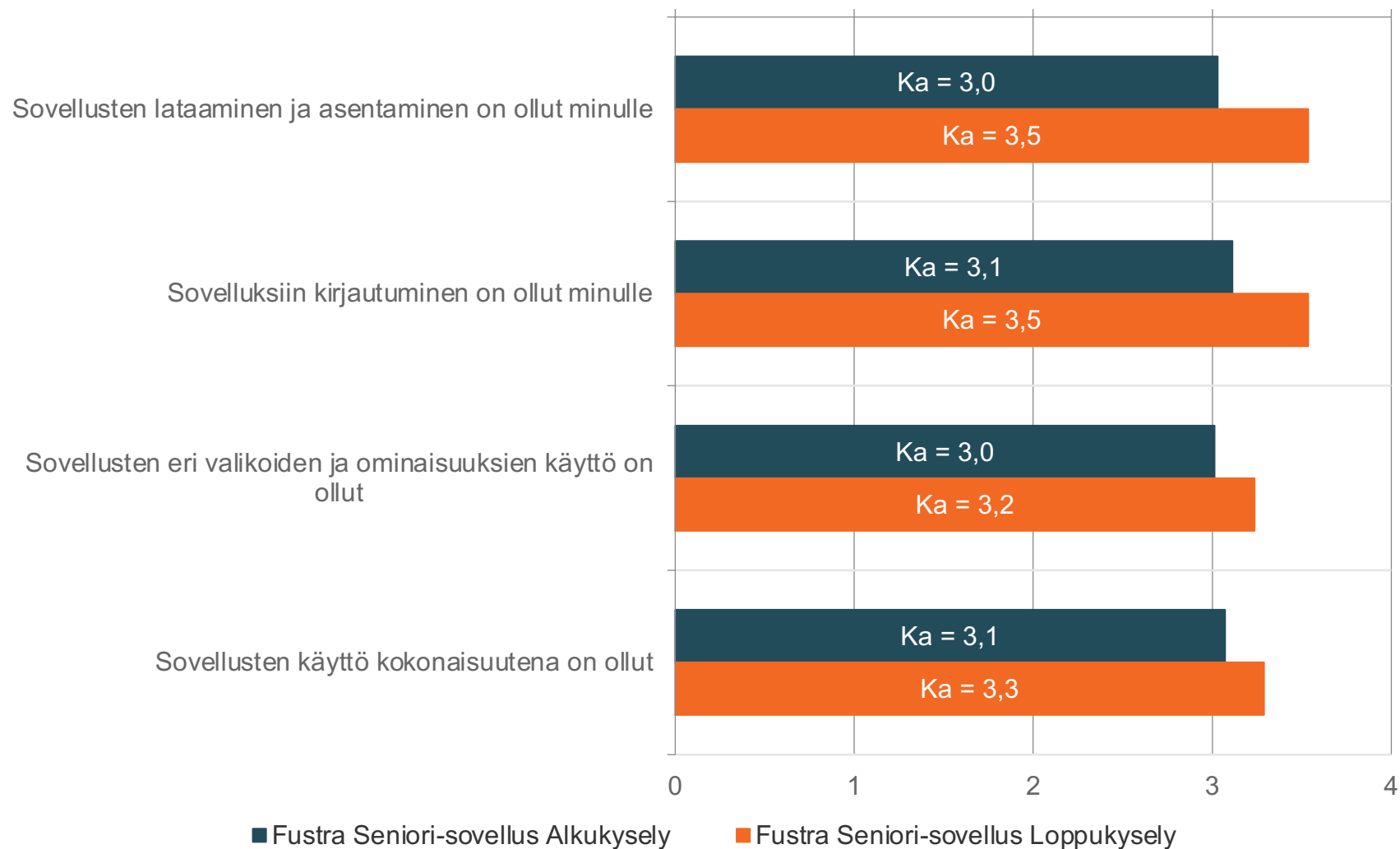
Tilanne kokeilun jälkeen:

- 36% käytti sovellusta useammin kuin kerran viikossa ja 38% käytti päivittäin
- 92% piti sovelluksen käyttöä helppona tai erittäin helppona
- 88% tekee säännöllistä lihaskuntoharjoittelua (+16%)
- 65% koki harrastavansa riittävästi liikuntaa (+14%)
- 78% koki harrastus- ja virkistymistoimintansa riittäväksi (+ 24%)
- 77% oli tyytyväisiä omaan hyvinvointiinsa (+ 7%)
- 85% koki ikääntyville suunnatun Fustra Seniori -sovelluksen melko tai erittäin tarpeelliseksi

Kaaviot ja vertailu

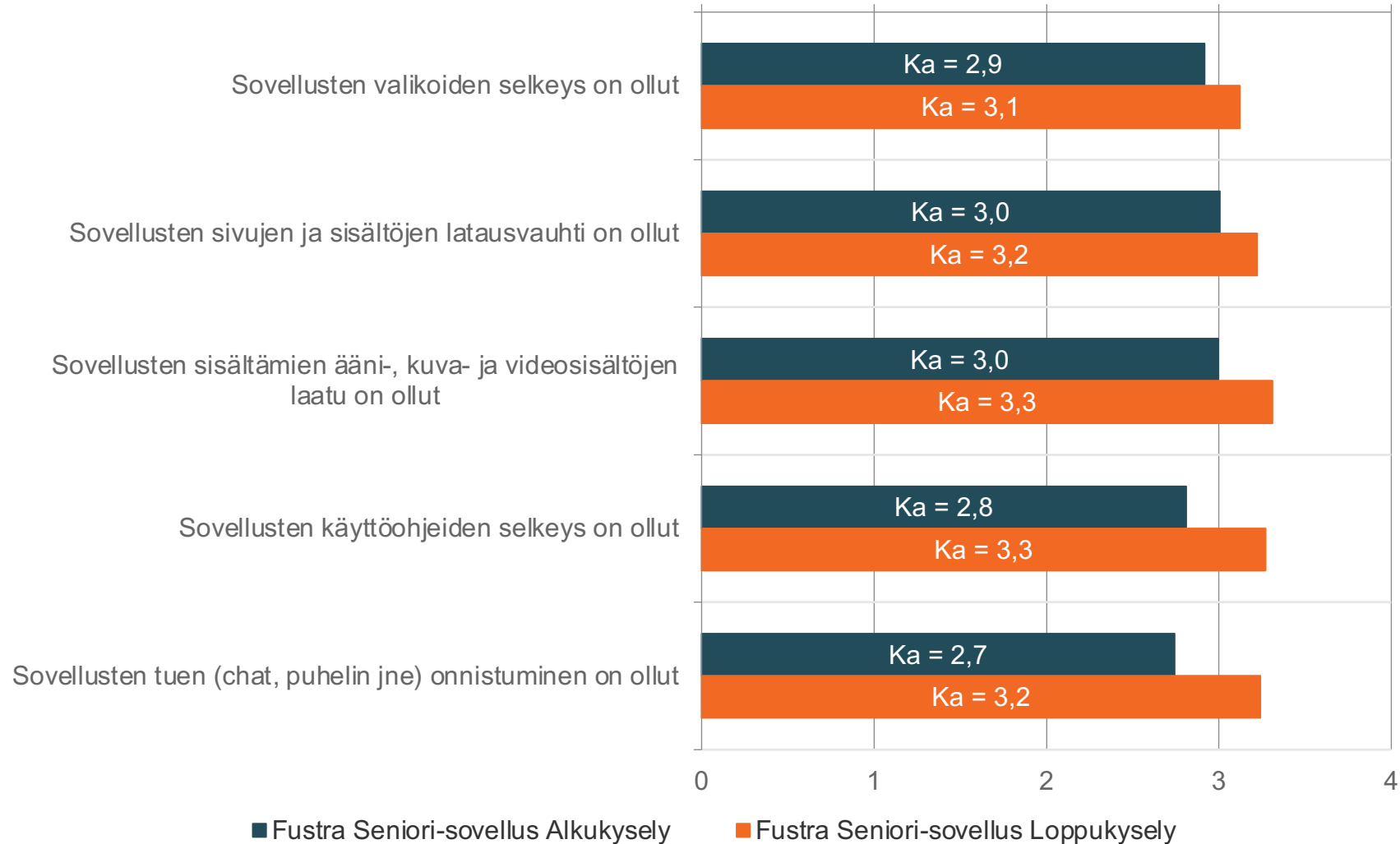
("En halua/osaa vastata" vaihtoehto poisluettu)

Aiempien sovellusten käyttökokemukset vs Seniori-sovelluksen käyttökokemukset



1=Erittäin vaikeaa
2= Vaikeaa
3= Helppoa
4= Erittäin helppoa

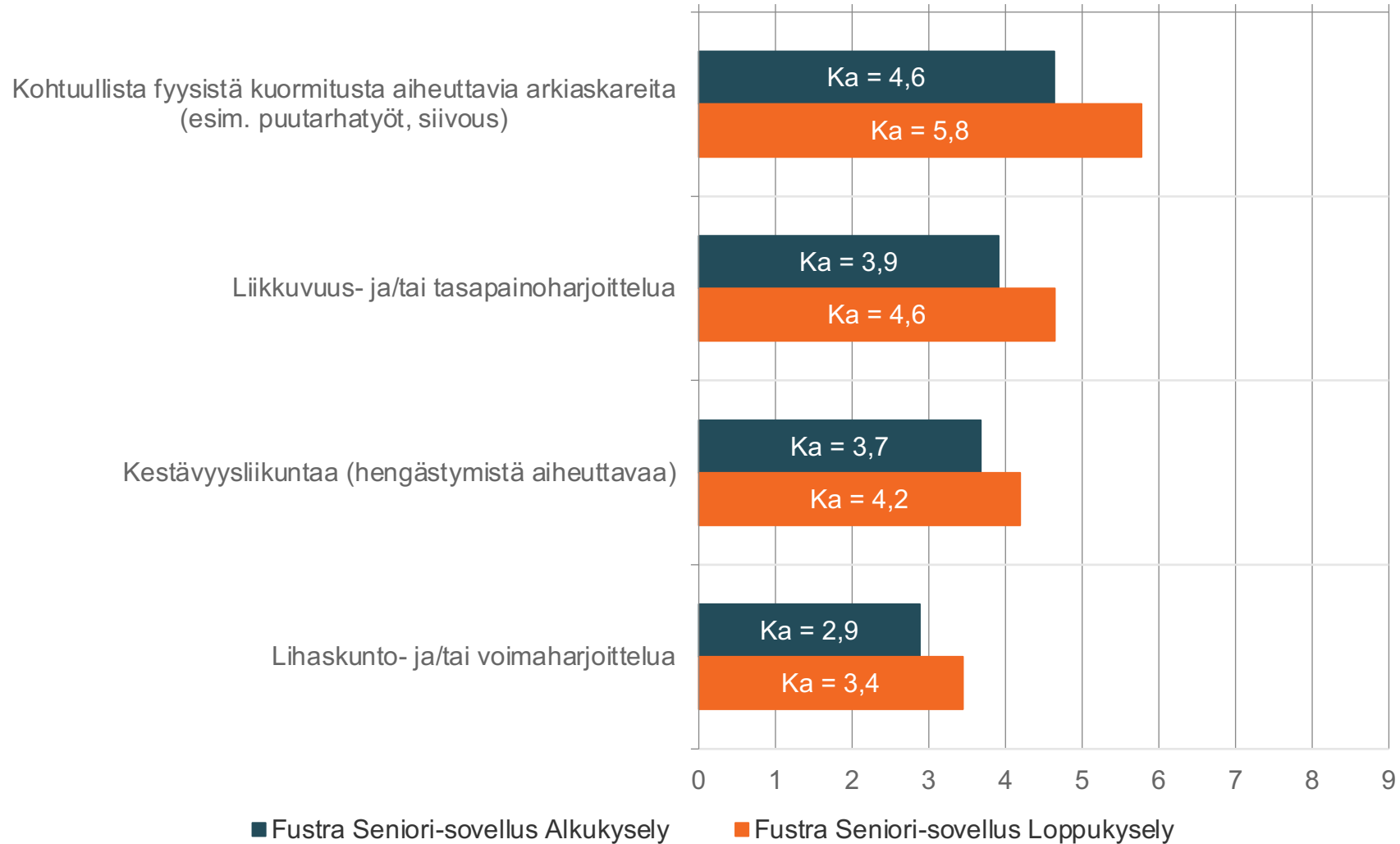
Aiempien sovellusten tekniset ominaisuudet vs Seniori-sovelluksen käyttökokemukset



1=Erittäin huono
2= Huono
3= Hyvä
4= Erittäin hyvä

Aktiivisuus ennen kokeilua ja kokeilun jälkeen

Kuinka monena PÄIVÄNÄ viikossa teet keskimäärin:



Hyvinvointi ja toimintakyky ennen kokeilua ja kokeilun jälkeen

Ennen kokeilua

	Ei	Kyllä
Harrastan riittävästi liikuntaa	50,2%	49,8%
Tapaan säännöllisesti (myös etänä) ystäviäni ja perhettäni	9,9%	90,1%
Minulla on riittävästi harraste- ja virkistymistoimintaa	47,8%	52,2%
Olen tyytyväinen yleiseen hyvinvointiini	31,8%	68,2%
Olen tyytyväinen yleiseen toimintakykyyni	25,9%	74,1%

Kokeilun jälkeen

	Ei	Kyllä
Harrastan riittävästi liikuntaa	31,4%	65,1%
Tapaan säännöllisesti (myös etänä) ystäviäni ja perhettäni	6,1%	93,1%
Minulla on riittävästi harraste- ja virkistymistoimintaa	19,2%	78,1%
Olen tyytyväinen yleiseen hyvinvointiini	20,0%	77,3%
Olen tyytyväinen yleiseen toimintakykyyni	17,1%	80,5%

Arvioi Seniori- sovelluksen eri osa-alueet:

	Erittäin huono	Huono	Hyvä	Erittäin hyvä
Lihaskuntoharjoitukset	0,0%	5,7%	53,8%	40,5%
Aamunavaukset	0,4%	6,2%	48,7%	44,7%
Reseptivinkit	0,6%	13,1%	78,6%	7,7%
Tietoiskut terveydestä ja hyvinvoinnista	0,0%	7,6%	74,6%	17,8%
Virkistysvinkit	1,7%	10,1%	75,8%	12,4%
Ryhmächat ja vertaistuki	0,0%	12,6%	74,0%	13,4%
Oman kehityksen/toiminnan seuraaminen	0,6%	8,7%	78,8%	11,9%
Suora yhteys ylläpidon tai tuen kanssa	0,8%	3,4%	73,3%	22,5%

Yhteenveto sekä katseet tulevaisuuteen

- Tieto kokeilusta saatiin Helsingin kaupungin some-kanavista.
- Aamunavaus-harjoitteita tehtiin eniten niiden lyhyen keston ja helppouden vuoksi.
- Lihaskuntoharjoitteet tehokkaita ja sopivan pituisia.
- Erilaisia tasoryhmiä ja rajoitteiden huomioimista toivotaan.
- Resepti- ja virkistysvinkit hyvä lisä, mutta kaivataan laajempaa sisältöä.
- Kilpailullisuus tai pelinomaisuus puuttuu. Esimerkiksi pisteiden keräämistä ja ”tasojen” saavuttamista ehdotettiin.
- Sovellusta on helppo käyttää.

Yhteenveto sekä katseet tulevaisuuteen

- Kokeiluhankkeen aikana kerätyt tulokset sekä palautteet olivat erittäin positiivisia.
 - 72% suosittelee sovellusta ystävälleen
 - 33% hankkivat sovelluksen itselleen heti ilmaisen kokeilujakson päätyttyä
 - 92% kokivat sovelluksen käytön helppona tai erittäin helppona
- Fustra Seniori –sovellus kehitti ja tuki käyttäjien aktiivisuutta sekä hyvinvointia.
 - Aktiivisuus kasvoi sekä arjessa, että harjoittelussa
 - Tyytyväisyys omaan hyvinvointiin ja toimintakykyyn kasvoi
 - 85% käyttäjistä koki Seniori-sovelluksen melko tai erittäin tarpeelliseksi
- Fustra International Oy tulee kehittämään palvelua entistä paremmin kohderyhmän tarpeisiin.
- Tärkeimpinä kehityskohteina ovat erilaisten tasoryhmien luominen sekä rajoitteiden huomioiminen.

Kiitos kaikille mukanaolijoille sekä kokeilun mahdollistajalle, Helsingin kaupungille!

Team Fustra

Yhteystiedot

Lue lisää sovelluksesta www.fustra.fi tai katso ohjevideot painamalla [tästä](#).

Hanki sovellus itsellesi www.fustra.fi/kauppa.

Yhteistyöt fustra@fustra.fi.



Kiitos kun olet mukana!