

Psyykkiset voimavarat määrittävät aktiivisuutta vanhuudessa

Aktiivisuus ei ole vain fyysistä toimintaa, vaan siihen vaikuttavat myös henkiset voimavarat. Virkeiden aivojen merkitys korostuu liikkumisen kannalta ikääntyessä. Sinnikäs ja sitkeä ikäihminen voi säilyttää toimeliaisuutensa, vaikka liikkumiskyky heikkenisi.

AKTIIVISUUS ON OSA JOKAISEN ARKEA. Se viittaa kaikkien toimintaamme, ja sisältää paljon muutakin kuin vain liikkumista tai liikuntaa. Aktiivisuus näyttäytyykin usein monien päivittäisten toimintojen ja harrastusten, kuten ystävien tapaamisen, kaupassa käynnin ja muun asioinnin kautta.

Aktiivisuutta ohjaavat henkilökohtaiset tavoitteet ja mieltymykset, ja se voi näin ollen tarkoittaa eri asioita eri ihmisille. Monenlainen aktiivisuus edellyttää kuitenkin kotoa poistumista ja riittävää liikkumiskykyä.

Mahdollisuudet mielekkääseen aktiivisuuteen voivat heikentyä ikääntyessä. Usein tämä johtuu siitä, että kehon luonnollisten vanhenemisprosessien seurauksena fyysinen toimintakyky heikkenee. Tämän vuoksi kotoa poistuminen ja ulkona liikkuminen vaikeutuvat. Lihavoiman ja tasapainon heikennyttyä rappukäytävän portaita ei pääsekään enää kulkemaan ketterästi, eikä raskasta ulko-ovea saa auki rollaattorin kanssa. Palveluiden pariin tai läheisten luo pääseminen ei ole itsestään selvää ja henkilön elinpiiri, eli se alue, jolla hän päivittäisessä elämässään liikkuu, pienenee.

Psyykkiset voimavarat luovat hyvinvointia

Viime aikoina on kuitenkin alettu puhua ikääntymisen paradoksista, eli ilmiöstä, jossa kaikista ikääntymisen tuomista muutoksista ja menetyksistä huolimatta monet ikäihmiset säilyttävät elämänlaadun ja onnellisuuden. Myös aktiivisuuden suhteen on havaittu, että siinä missä hyväkuntoiset henkilöt saattavat olla passiivisia ja paikoillaan olevia, monet toimintakyvyn heikkenemisestä ja liikkumisvaikeuksista kärsivät pysyvät hyvinkin aktiivisina. Väitöskirjassani halusin paneutua tähän paradoksiin.

Mikä voisi selittää yksilöiden välisiä eroja aktiivisuudessa, jos vastaus ei löydy terveydestä ja toimintakyvystä? Väitöskirjassani tutkin psyykkisten voimavarojen roolia. Psyykkiset voimavarat viittaavat yksilöllisiin reserveihin, jotka edistävät henkistä hyvinvointia ja voivat auttaa selviytymään stressitilanteista. Niiden merkitys aktiivisuuden ja liikkumisvaikeuksien edistäjänä ei ole ollut selvä, vaikka viitteitä psyykkisten voimavarojen terveyttä edistävästä vaikutuksesta on saatu jo monen vuosikymmenen ajalta.

Psyykkisten voimavarojen tutkimus käynnistyi kunnolla 1970-luvulla, kun professori **Anton Antonovsky** esitteli teoriansa salutogeneesistä, eli terveyttä tukevista tekijöistä. Salutogeneesi-teorialla Antonovsky pyrki kääntämään perinteisen tutkimusongelman ”mitä seurauksia sairastumisella on?” ylösalaisin. Hän oli omissa tutkimuksissaan nimittäin havainnut, että monet keskitysleireiltä selviytyneet henkilöt kokivat voivansa hyvin äärimmäisistä koetelemuksistaan huolimatta.

Samoihin aikoihin huomattiin myös, että jotkut hyvin heikoissa oloissa sodan aikana kasvaneet lapset menestyivät ja voivat hyvin myöhemmällä iällä. Nämä kuuluisat löydökset käynnistivät uuden tutkimussuunnan, jossa keskityttiin selvittämään, millaiset tekijät luovat hyvinvointia ja terveyttä ihmisen kohdatessa vastoinkäymisiä.

Psyykkiset voimavarat ja ikääntyminen

Tutkin väitöskirjassani psyykkisinä voimavaroina kognitiivista toimintakykyä ja resilienssiä. Kognitiivinen toimintakyky kertoo aivojen kyvystä ajatella ja käsitellä tietoa. Normaalin ikääntymisen seurauksena kognitiivinen toimintakyky heikentyy hieman niin, että erityisesti lyhytaikaisessa muistissa ja tietojenkäsittelyn nopeudessa on havaittavissa kielteisiä muutoksia. Jotkin kognition osat, kuten sanavarasto, voivat taas säilyä muuttumattomina tai jopa parantua iän karttuessa. Kognitiivista toimintakykyä tarvitaan moniin päivittäisiin toimintoihin, kuten ruuanlaittoon ja pukeutumiseen, sekä ulkona liikuttaessa navigointiin ja liikenteen havainnointiin.

Resilienssi (mielen sitkeys) viittaa kykyyn palautua erilaisista koetuksista kuminauhan tavoin. Toisin kuin kognitiivinen toimintakyky, joka usein hieman heikkenee, resilienssi voi vahvistua iän myötä. Merkittävä osa resilienssiä ovat selviytymiskeinot (coping-keinot), jotka viittaavat erilaisiin kompensatio- ja sopeutumiskeinoihin stressaavissa tilanteissa.

Selviytymiskeinoja voivat olla esimerkiksi sinnikkyys ja joustavuus omien tavoitteiden suhteen. Nimensä mukaisesti sinnikkyys viittaa periksiantamattomuuteen tilanteissa, jossa henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttaminen hankaloituu. Sen sijaan, että tavoitteesta luovuttaisiin heti,



Kuva: Jaana Selander / Kiuruvesi-lehti

Jos henkilöltä löytyi mielen sitkeyttä, niin edes kävelyvaikeudet eivät estäneet aktiivisuutta.

sinnikäs henkilö pyrkii muokkaamaan ympäröiviä olosuhteita niin, että tavoitteeseen on jälleen mahdollista päästä.

Joustavuus puolestaan kuvastaa kykyä muokata omia tavoitteita muuttuneiden olosuhteiden mukaisesti. Jos jokin tavoite muuttuu mahdottomaksi toteuttaa, joustava henkilö voi luopua siitä ja asettaa sen tilalle jonkin helpommin saavutettavan päämäärän. Vaikka joustavuus ja sinnikkyys ovat täysin erilaisia tapoja sopeutua haasteisiin, niitä voidaan hyödyntää yhdessä ja vuorotellen.

Aktiivisuuden tarviin vireitä aivoja ja sitkeyttä

Tutkimuksessani halusin selvittää, edistävätkö kognitiivinen toimintakyky tai selviytymiskyky ikäihmisten aktiivisuutta – siitäkin huolimatta, tai ehkä juuri silloin, kun liikkumiskyky heikkenee. Toinen tavoite oli tutkia, voiko omaehtoisen motivaation tukemiseen keskittyvä neuvontainterventio edistää liikkumiskykyä ja mielen sitkeyttä ikääntyessä.

Päätuloksina havaitsin, että kävelyvaikeuksista kertoivat kaikkein todennäköisimmin henkilöt, joiden sekä fyysinen että kognitiivinen toimintakyky olivat heikentyneet. Vaikuttanut siltä, että toimintakyvyn eri muotojen huonontuminen vahvasti molempien muutosten kielteistä vaikutusta. Kävelyvaikeuksien todennäköisyys oli lähes kahdeksankertainen heikentyneen kognition ja fyysisen toimintakyvyn ryhmässä verrattuna hyvän toimintakyvyn ja kognition ryhmään. Voidaan siis ajatella, että aktiivisuuden tarviin ruumiillisen kunnon ja kyvykkyyden lisäksi myös vireitä aivoja.

Väitöstudiumuksessani selvisi myös, että tavoitteiden saamisen sekä sinnikkäällä että joustavilla henkilöillä oli suurin elinpiiri ja korkein ulkona liikkumisen autonomia. He siis paitsi kokivat mahdollisuutensa liikkumiseen

parhaiksi, myös liikkuvat aktiivisimmin ja suurimmalla alueella. Sen sijaan henkilöt, jotka eivät olleet sinnikkäitä eivätkä joustavia, kertoivat rajoituksista elinpiirissä ja koetuissa ulkona liikkumisen mahdollisuuksissa.

Mielen sitkeyskään ei kannattele loputtomasti

Hieman samankaltainen oli havainto siitä, että siinä missä kävelyvaikeudet laskivat aktiivisena vanhenemisen tasoa, mielen sitkeys nosti sitä. Mielen sitkeys myös vaikutti kävelyvaikeuksien ja aktiivisena vanhenemisen väliseen yhteyteen: jos henkilöltä löytyi sitkeyttä, niin edes kävelyvaikeudet eivät estäneet aktiivisuutta. Toisaalta sitkeydestä ei enää ollut apua aktiivisena vanhenemisen suhteen henkilöillä, jotka eivät pystyneet kävelemään kahta kilometriä ulkona itsenäisesti. Mielen sitkeys ei siis näytä yksinään riittävän kompensoimaan toimintakyvyn vajeuksia silloin, kun ne alkavat rajoittaa yksilön itsenäisyyttä.

Väitöskirjani viimeisessä osatyössä tarkastelin omaehtoisen motivaation tukemiseen ja aktiivisuuden edistämiseen keskittyvää interventiota. Koeryhmään kuuluneet henkilöt saivat henkilökohtaista neuvontaa, sosiaalista tukea sekä käytännön vinkkejä liittyen uusien aktiivisuustavoitteiden asettamiseen. Kontrolliryhmälle lähetettiin vain yleistä terveystietoa postitse muutamia kertoja tutkimusvuoden aikana.

Interventio ei edistänyt aktiivisena vanhenemista, mielen sitkeyttä eikä fyysistä aktiivisuutta tai liikkumiskykyä. Itse asiassa sen vaikutukset liikkumiskykyyn olivat jopa ristiriitaisia: fyysinen toimintakyky parani koeryhmässä, mutta koetut ulkona liikkumisen mahdollisuudet heikkenivät. Muutokset näissä vastemuutujissa olivat kuitenkin hyvin marginaalisia.

Pyrkimys mielekkääseen toimintaan

Päätulosten pohjalta voi päätellä, että psyykkiset voimavarat liikkumiskyvyn ohella selittävät ikäihmisten välisiä aktiivisuuseroja. Psyykkisten voimavarojen hyödyntäminen, erityisesti sinnikkyys ja sitkeys, voivat auttaa ikäihmisiä pysymään toimeliaina liikkumiskyvyn heiketessä. Löydös voi olla erityisen osuva juuri tässä kyseisessä kulttuurisessa kontekstissa, sillä onhan sisukkuus kaikille meille suomalaisille tuttua.

Toisaalta osoittautui, että riittämättömät psyykkiset voimavarat tai niiden heikko hyödyntäminen yhdistettynä liikkumiskyvyn heikentymiseen voivat entisestään rajoittaa mahdollisuuksia mielekkääseen aktiivisuuteen. Tähän mennessä psyykkisiä voimavaroja ei juuri ole huomioitu liikkumiseen ja aktiivisuuteen liittyvässä tutkimuksessa tai toimenpiteissä. Väitöstyöni tulosten perusteella niihin olisi kiinnitettävä huomiota tulevaisuudessa.

On kuitenkin syytä todeta, että ikäihmisten käyttäytymisen muuttaminen ei ole helppoa. Väitöskirjani perusteella jäi nimittäin epäselväksi, voiko aktiivisuutta edistää suhteellisen terveiden, hyväkuntoisten ja valmiiksi aktiivisten ikääntyneiden keskuudessa, ja jos voi, niin miten. Toivon, että tulevat tutkimukset tarttuisivat tähän kysymykseen. Itse koen, että myönteisiä muutoksia aktiivisuudessa saataisiin aikaan todennäköisemmin kohderyhmässä, joka jo valmiiksi kokee tarvetta muutokseen.

Rajoitteistaan huolimatta löydökset tarjoavat hyvän ponnahduslaudan monialaisille tutkimuksille. Ne myös ohjaavat keskustelua vanhenemiseen liittyvistä menetyksistä ja heikkenemisestä ikäihmissä piilevään potentiaaliin ja hyvinvointiin. Ennen kaikkea löydökset kuitenkin korostavat sitä, että myös vanhuudessa elämänsä voi ja pitää elää täysillä – liikkumisvaikeuksista huolimatta. Abraham Lincolnin sanoin: “Merkitsevää ei lupulta ole elettyjen vuosien määrä, vaan eletty elämä vuosien varrella.”

SINI SILTANEN, TtT

tutkija

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL)

sini.siltanen@thl.fi

Siltanen hyödynsi väitöskirjassaan ”Psychological resources as modifiers of the association between mobility decline and activity in old age” Jyväskylän yliopiston kahta laajaa kohorttiaiainestoa: läkkäiden ihmisten liikkumiskyky ja elinpiiri -aineistoa ja Aktiivinen vanhuus -aineistoa. Tutkittavat olivat yli 75-vuotiaita Jyväskylän alueella kotonaan asuvia henkilöitä. Tutkimusta rahoitti Euroopan tiedoneuvosto.

<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/72512>



Tiedekirja

KÄY SISÄÄN TIETEEN OMAAN VERKKOKAUPPAAN

WWW.TIEDEKIRJA.FI

Tutkimusta ja tietoa
Tiedekirjasta!

Löydät myös Liikuntatieteellisen seuran julkaisut meiltä.

Tieteen puolesta.