



Teksti ja kuva: JOUKO KOKKONEN

PROFESSORITAINA RANTANEN:

Ei kannata jäädä vanhanakaan makaamaan

Ihmisen toimintakyky paranee alkumatkalla kohdusta hautaan. Vähittäinen liuku alaspäin alkaa keski-iässä. Toimintakyky voi kuitenkin säilyä pitkälle vanhuuteen riittävän hyvänä. Tämän päivän 80-vuotiaat ovat oleellisesti toimintakykyisempiä kuin samanikäiset vain 30 vuotta sitten.

Silti 80 vuotta on kriittinen ikä, jonka täytyttyä toimintakyvyn heikkeneminen alkaa synkentää yhä useamman elämän ehtoota. Heikentymisen vaikutuksia elämänlaatuun voi jarruttaa harjoittamalla lihaksiaan ja muuttamalla esteettömään ympäristöön.

Vuosikymmenien takaisissa valokuissa 70–80-vuotiaat sukulaiset näyttävät vanhemmilta kuin tämän päivän samanikäiset. Kuvat eivät tässä mielessä valehtele. Taina Rantasen johdolla toteutetussa tutkimuksessa on verrattu vuosina 2017–2018 mitattua 75- ja 80-vuotiaiden suorituskykyä vuosina 1989–1990 tutkittujen samanikäisten henkilöiden toimintakykyyn. Jälkimmäiseen tutkimukseen osallistui lisäksi 85-vuotiaita, joiden suorituskykyä tarkasteltiin suhteessa heitä nuorempiin 30 vuotta sitten. Tulokset kertoivat, että 2010-luvun 85-vuotiailla lihasvoima on samalla tasolla kuin heitä kymmenen vuotta nuorempien kolme vuosikymmentä sitten. Mittaukset tehtiin vertailukelpoisilla laitteilla ja menetelmillä.

Gerontologian ja kansanterveyden professori Taina Rantasen mukaan tuloksia selittävät useat tekijät. Tämän päivän ikäihmiset ovat eläneet elämän, jonka aikana kaikki on mennyt koko ajan parempaan suuntaan. Elintaso on noussut, terveydenhoito parantunut ja työ muuttunut terveellisemmäksi. Elämänhistoriaan kuuluneella kokonaiskuormituksella onkin suuri merkitys toimintakyvyn kannalta.

– Heidän elämässään on ollut vähemmän satunnais-tekijöitä. Näkymä on ollut koko ajan myönteinen. He ovat saaneet hoitoa ja ravintoa. Tämän päivän ikäihmiset ovat omaksuneet omaehtoisia kunnon ylläpitämistapoja enemmän kuin aiemmat sukupolvet. Ja heillä on kaksi kertaa pitempi koulutus.

Rantanen muistuttaa, että fyysinen työ ja lapsuudessa kärsityt puutostaudit vaikuttivat vahvasti tämän päivän ikääntyneitä edeltäneisiin aiempiin sukupolviin. Lisäksi tuki- ja liikuntaelimestön kuluminen raskasti heitä vähäisempien hoitokeinojen takia enemmän kuin tänä päivänä. Nivelrikko johti ennen vakaviin toimintavaikeuksiin. Tänä päivänä se aiheuttaa lievempiä haittoja hoidon parantumisen ansiosta. Nivelten kulumavioista ei ole päästy eroon, mutta avuksi ovat tulleet tekonivelet.

Tämän päivän ikäihmisten elämän aikana työ on muuttunut vähemmän kuormittavammaksi ja työaika on lyhentynyt. Siirtyminen viisipäiväiseen työviikkoon tapahtui heidän työuriansa alussa.

– Käsitys työpäivän pituudesta ja palautumisesta on ollut nykypäivän 75-vuotiailla kovin erilainen kuin heidän vanhemmillaan.

Toimintakyvyn heikkeneminen ikävuositasolla

Ihmisen toimintakyky kehittyy lapsuudessa, nuoruudessa ja vielä nuorilla aikuisillakin. Se säilyy suhteellisen samanlaisena varsin pitkään ja alkaa heiketä keski-iästä alkaen. Tuki- ja liikuntaelimestö heikkenee väijäämättä vanhetessa, mutta tästä ei ole pitkään aikaan kovin paljon haittaa. Toimintakykyä hyvin kuvaava lihasvoiman heikentyminen alkaa Rantasen mukaan toden teolla vaivata ihmistä 80 ikävuoden jälkeen. Nivelvaivoja on jo paljon nuoremmilla ja monilla

Nykyiset 85-vuotiaat ovat lihaskuntansa perusteella kymmenen vuotta nuorempia kuin ikätoverinsa kolme vuosikymmentä sitten.

60-vuotiailla on vaihdettuja niveliä. Luiden kunto alkaa naisilla haurastua vaihdevuosina. Miehilläkin luut heikkenevät, mutta käänne ei ole niin selkeä.

Tuki- ja liikuntaelimistön merkitys on keskeinen ihmisen liikkumiskyvyn ja päivittäisestä elämästä suoriutumisen kannalta. Rantanen kertoo, että monet ikääntyneet suunnittelevat tämän vuoksi järjestelmällisesti vanhuuttaan. He pyrkivät esimerkiksi muuttamaan siinä vaiheessa, kun itse voivat vielä tehdä päätöksen asettumisesta ympäristöön, joka on esteetön. Osa varautuu vanhuuteen ylläpitämällä toimintakykyään. Monet aloittavat liikunnan harrastamisen tai lisäävät sitä, kun jäävät eläkkeelle.

Rantanen muistuttaa, että raskas työ ei johda parempaan toimintakykyyn vanhuudessa, vaan asetelma on päinvastainen. Noin 30-vuotiaat raskasta työtä tekevät ovat paremmassa kunnossa kuin toimistotyöväki. Tilanne on kääntynyt 50-vuotiailla.

– Vanhemmissa ikäryhmissä näkyy entistä selvemmin, että raskas työ jättää haitallisia jälkiä. 80-vuotiaana raskasta, kuormittavaa työtä tehneiden ihmisten kunto on huonompi kuin kevyempää työtä tehneiden.

Toimintakyky muuttuu hyvin yksilöllisesti. On ihmisiä, jotka pystyvät ylläpitämään kuntoaan ja harrastamaan kuntoliikuntaa aktiivisesti 80-vuotiaana. Suurimmalla osalla tämän ikäisistä liikunta kertyy päivittäisistä askareista: puutarha- ja kotitöistä ja kaupassakäynnistä. Toimintakyvystä konkreettisesti kertova ihmisten elinpiiri vaihtelee suuresti.

– On ihmisiä, joiden elinpiiri on rajoittunut yhteen huoneeseen. Toisaalta on ihmisiä, joiden elinpiiri on täysin rajoittamaton. He matkustelevat ulkomailla, ajavat autoa ja kävelevät pitkiä matkoja. Elämänsisältö on näissä tapauksissa hyvin erilainen.

Kahta vaikeaa viimeistä vuotta ei voi välttää

Yhä vanhempien ihmisten toimintakyvyn parantuminen kuulostaa väestön ikääntymisen aiheuttamien kustannusten kanssa painiskelevassa maassa hyvältä uutiselta. Sitä se onkin ihmisten elämänlaadun kannalta. Taina Rantanen muistuttaa kuitenkin, että niin yksilölle kuin yhteiskunnalle vaikea elämän loppuvaihe ei katoa mihinkään. Kahden viimeisen elinvuoden aikana suurin osa siihen asti omillaan toimeen tulleista ikääntyneistä joutuu hoidettavaksi.

– Jokaiselle ihmiselle tulee eteen kaksi viimeistä elinvuotta – tulevaisuudessa yhä myöhemmin. Meillä ei ole mitään todisteita, että ne olisivat parempia kuin aikaisemmin. Todisteita on siitä, että terveitä elinvuosia ennen kahta viimeistä vuotta on enemmän.

Rantanen tulkitsee ryhmänsä tutkimustuloksia myös niin, että työuria voisi pidentää, koska vanhuus tulee myöhemmin. Akkiseltään ajatus herättää lähes yksinomaan torjuntaa. Rantasen mielestä työelämää olisi tarkasteltava laajemmin.

– Nyt tähdätään 40 vuoden työuraan, johon pitää sulloa kaikki asiat. Tehdään lapsia, luodaan uraa, kerätään vähän omaisuutta vanhuuden varalle. Entä jos ei pakkaisi kaikkea tähän samaan, vaan ajattelisi olevansa töissä 55 vuotta, tekisi välillä vaikka lyhennettyä työviikkoa. Ajatus työuran pidentämisestä olisi näin ehkä houkuttelevampi.

Eläkekeskustelu perustuu Rantasen mukaan harhaajatukselle, jonka mukaan eläkkeelle jäävältä vapautuu työpaikka nuorelle, mitä ei kuitenkaan likikään aina tapahdu. Lisäksi 1960-luvun alussa luotuun työeläkejärjestelmään on totuttu ja sitä pidetään ainoana oikeana.

Mitä voi tehdä toimintakykyä eteen?

Tutkimustiedon mukaan vanheneminen etenee väajäämättä. Nuorentuminen sinänsä on mahdotonta. Aktiivisten veteraaniurheilijoiden kunto heikkenee yhtä lailla kuin tavallisten ihmisten. Heidän toimintakykynsä on kuitenkin korkealla tasolla. Jokainen voikin parantaa kuntoaan vielä ikääntyneenäkin. Ihminen kykenee Rantasen mukaan kohentamaan fyysistä suorituskykyään ja tuki- ja liikuntaelimistönsä toimintakykyä hyvin pitkälle vanhuuteen. Vasta kuoleman porteilla se ei ole mahdollista tai edes mielekäästä.

Toimintakyvyn säilyttämiseksi mahdollisimman hyvänä kannattaa huolehtia lihaskunnosta. Paras keino siihen on kuntosaliharjoittelu. Rantanen kiittelee, että salit ovat vuosien varrella muuttuneet yhä paremmin eri-ikäisiä palveleviksi. Tietoa ja taitoa palveluilla erilaisia asiakkaita löytyy. Suurin osa muistakin liikuntamuodoista sopii ikääntyville.

– Tietty järki pitää ihmisellä olla. Kannattaa välttää lajeja, joihin liittyy suuri loukkaantumisriski tai joissa on epätasaisia pelaajia joukkueessa. Nehän eivät ole sinänsä vaarallisia, mutta niissä on mahdollisuus teloa itsensä. Toipuminen kestää kauan.

Rantanen ottaa esimerkiksi jääkiekon. Jos kaukalossa on nopeampia ja nuorempia pelaajia, niin loukkaantumisriski kasvaa. Toisaalta vannoutunutta jääkiekkomiestä on mahdoton kääntää vesijuoksen harrastajaksi. Hyvä toimintakyky auttaa myös hädän hetkellä.

– Jos ihmiselle tapahtuu jotain katastrofaalista, kuten lonkkamurtuma, niin toipumista ennustaa

Tämän päivän ikäihmiset ovat omaksuneet omaehtoisia kunnan ylläpitämistapoja enemmän kuin aiemmat sukupolvet.

Ihmiset, jotka ovat sekä sinnikkäitä että joustavia pystyvät ylläpitämään ulkona liikkumisen autonomiaa vanhuudessa paremmin kuin ihmiset, jotka eivät ole kovin joustavia saati sitten sinnikkäitä.

kunto ennen murtumaa. Joskin on tehty tutkimuksia, joiden mukaan aktiivisella kuntoutuksella ihminen voidaan saada jopa parempaan kuntoon kuin ennen onnettomuutta.

Toimintakykyä tukevat myös sosiaaliset suhteet. Rantanen muistuttaa, että eri-ikäisistä koostuva ystävien joukko on arvokas. Muuten voi käydä niin, että 80-vuotiaana kaikki vanhat kaverit ovat kuolleet.

Laaja elinpiiri tukee toimintakykyä

Rantanen kertoo havahtuneensa pohtimaan ihmisten elinpiirin laajuutta 25 vuotta sitten. Tuolloin julkaistu amerikkalainen tutkimus kertoi, että viidesosa huonokuntoisista 65-vuotiaista ihmisistä ei poistunut asunnostaan tavallisen viikon aikana. Rantanen ryhtyi tutkimaan ihmisten elinpiiriä, kuinka laajalla alueella ja millä tavoin he liikkuvat. Kävi muun muassa ilmi, että auto ei vähennä iäkkään ihmisen fyysistä aktiivisuutta, vaan lisää sitä.

– Jos ihmisellä on auto, niin hänen elinpiirinsä on laajempi ja aktiivisuutensa on korkeammalla tasolla.

Ihmiset menevät autolle jalkaisin ja kävelevät myös määränpäässä. Kulkuvälineen käyttö laajentaa elinpiiriä. Mitä kauempana ihminen on ulko-ovestaan, sen enemmän hän Rantasen mukaan liikkuu.

Kaikilla ei kuitenkaan ole autoa. Yksinkertaiset keinot parantavat kaikkien ikääntyneiden mahdollisuuksia liikkua. Levähdyspaikat, kuten puistonpenkit lisäävät aktiivisuutta, vaikka nuorempi ihminen saattaa ajatella, että ne vähentävät sitä. Kun hitaasti ja vaivalloisesti liikkuvalla on sopiva tavoite, niin hän lähtee helpommin ulos.

– Jos ihminen jaksaa kävellä 500 metriä, niin penkkejä pitäisi olla noin 200 metrin välein.

Rantanen kertoo ulkoiluinterventiosta, johon liittyi valtavasti pelkoja. Ulos lähteminen tuntui vaaralliselta ihmisistä, jotka kävivät ulkona vain pakosta. Ulkoilu merkitsi suurta elämänsisällön muutosta ihmisille, joista osa oli käynyt kahteen vuoteen vain terveyskeskuksessa.

Ulkona liikkumisen autonomia on keskeinen osa hyvää vanhuutta. Ihminen voi silloin liikkua missä ja milloin tahansa. Kun fyysinen toimintakyky heikkenee, niin itsemääräämisoikeus kaventuu. Autonomiaan vaikuttaa myös ihmisen luonne.

– Ihmiset, jotka ovat sekä sinnikkäitä että joustavia pystyvät ylläpitämään ulkona liikkumisen autonomiaa paremmin kuin ihmiset, jotka eivät ole kovin joustavia saati sitten sinnikkäitä. Kyky keksiä joustavia ratkaisuja uudessa tilanteessa auttaa.

Suomi – hyvä maa ikääntyä, mutta vielä on korjattavaakin

Suomi on Rantasen mukaan ikäihmisen liikkumisen kannalta pääosin hyvä maa. Melkein missä tahansa voi mennä ovesta ulos, mikä ei ole itsestäänselvyys turvatomimmissa yhteiskunnissa. Silti ikäihmiset kohtaavat edelleen liikkumista haittaavia esteitä. Ulko-ovessa saattaa olla jousi, joka vetää ovea kiinni koko ajan. Ovi on usein lukossa ja sen edessä voi olla pieni koroke.

– Fyysisesti on täysin mahdotonta avata tällainen ovi, työntää rollaattoria sisälle ja mennä itse perässä.

Vanhoissa taloissa hissi ei tule alas saakka. Portaat ovat keski-ikäiselle oiva harjoitusmuoto, mutta 90-vuotiaalle ne ovat usein ylitsepääsemätön este. Nykysäänöksissä esteettömyys on Rantasen mukaan huomioitu hyvin. Ulko-ovet ovat riittävän leveitä ja avautuvat nappia painamalla.

Talvella liikkumista vaikeuttaa liikenneväylien puutteellinen kunnossapito. Rollaattorin kanssa on mahdoton liikkua lumisohjossa.

– Ikäihmisillä on yhtä suuri oikeus liikkumiseen kuin kaikilla muillakin.

Ja lopuksi: pitkällistä paikoillaanoloa pitää etenkin vanhana välttää.

JOUKO KOKKONEN, FT
toimituspäällikkö
Liikunta & Tiede
jouko.kokkonen@lts.fi