



**TURUN
YLIOPISTO**

ELÄKÖITYMINEN

Uhka tai mahdollisuus liikkumisen näkökulmasta?

Professori Sari Stenholm

Liikuntalääketieteen päivät

30.11.2023



Esityksen sisältö

Eläkeasioista yleisesti

Eläkkeelle siirtyminen
elämänmuutoksena

Eläköityminen ja fyysinen
aktiivisuus tutkimustulosten valossa

Miten eläköityvien aktiivisuutta
voitaisiin edistää?

Ajankohtaisia teemoja eläköitymiseen ja eläkeläisiin liittyen

- Eläkeiän nostaminen
- Työurien pidentäminen
- Eläketurvan riittävyys
- Eläkejärjestelmän taloudellinen kestävyys

TALOUS



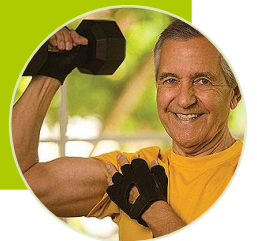
- Ikääntyvien työntekijöiden työkyky
- Työssä jatkamisen motivaatiotekijät
- Eläkkeellä työskentely

TYÖ

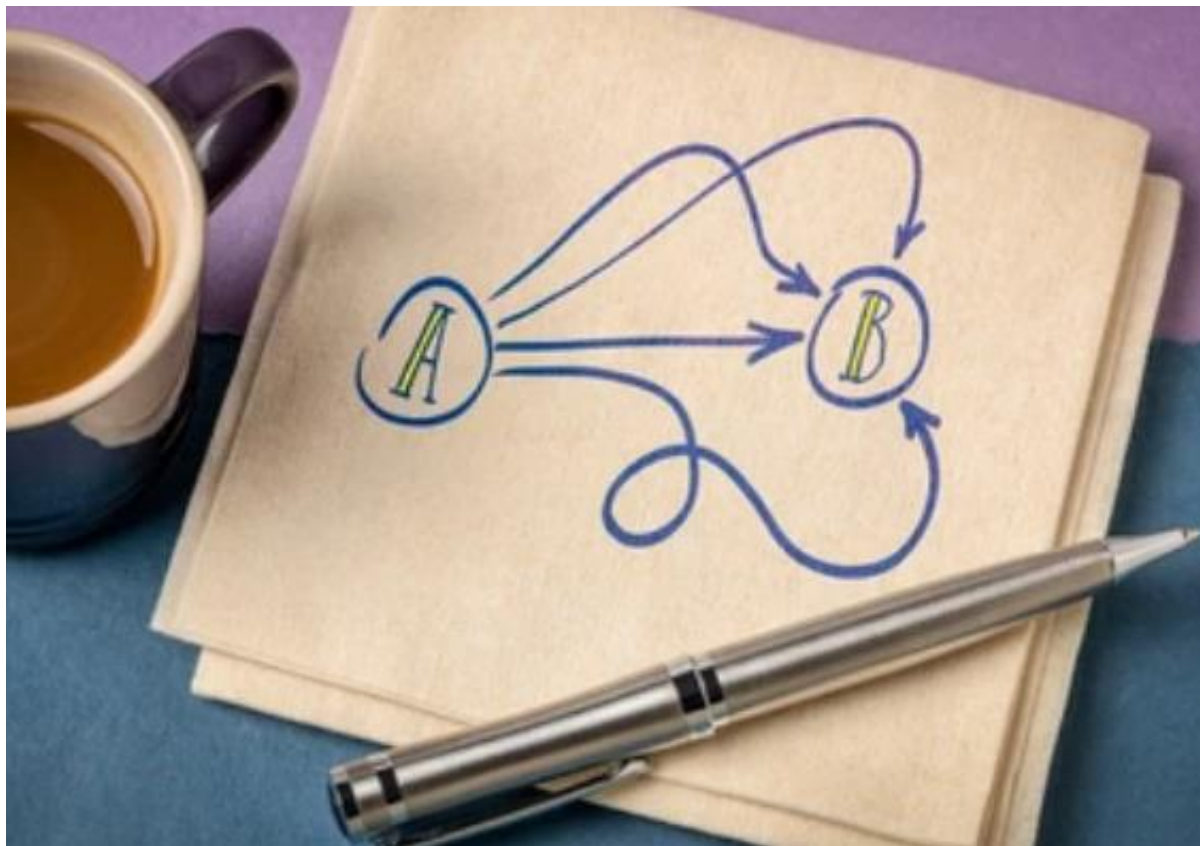


- Pitkä elämänvaihe eläköitymisen jälkeen
- Eläkeläisten terveyden edistäminen keinot ja areenat
- Eläkeläisten aktiiviset roolit ja niiden arvostus

TERVEYS JA HYVINVOINTI



Moninaiset reitit eläkkeelle



- Miten?
- Milloin?
- Millaisesta työstä?
- Mikä on terveydentila?
- Miten siirtyminen eläkkeelle sujui?
- Millaiset roolit eläköitymisen jälkeen?

Eläköitymisen mahdollisuudet ja uhat?





Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen (liikunta, uni ym.)

Vapaus ja lisääntynyt vapaa-aika (harrastukset, vapaaehtoistyö ym.)

Aikataulun joustavuus (sosiaaliset suhteet ym.)

Työhön liittyvien kuormitustekijöiden poistuminen

Mahdollisuudet

Sosiaalinen eristäytyminen (yksinäisyys, alkoholin runsas käyttö ym.)

Henkisten virikkeiden vähentyminen (tylsistyminen ym.)

Taloudelliset vaikeudet

Hoivavelvollisuudet

Uhat





Eläköitymisen myötä tapahtuvat muutokset voivat heijastua elintapoihin, terveyteen ja hyvinvointiin.

→ Tärkeä ajankohta terveyden edistämisen näkökulmasta.

Myönteiset asiat eläköitymisen jälkeen

Ajankäyttö

”Kun saan itse säädellä aikatauluani ja menoistani.”

”On kiireetöntä aikaa. Voi nopealla varoitussajalla toteuttaa mieleen tulevia ideoita.”

Terveys

”Stressi on vähentynyt.”

”Unen määrä lisääntynyt.”

Liikunta ja ulkoilu

”Aikaa ulkoiluun”

”Aikaa harrastaa.”

Kielteiset asiat eläköitymisen jälkeen

Talous

”Vähemmän rahaa käyttöön.”

”Saa miettiä toisinaan miten rahaa riittää kun haluaisi esim. matkustella nyt kun on aikaa!”

Sosiaaliset suhteet

”Työkavereita kaippaa ja asiakkaitakin välillä.”

”Työyhteisön päivittäinen poistuminen elämästä.”

Ajankäyttö ja aktiivisuus

”Liikkuminen jäänyt vähemmälle.”

”Uusien harrastusten löytämättä jääminen.”

”Itsekurin höltyminen”

Finnish Retirement and Aging study

Aktiivisena eläkkeelle. Eläkkeelle siirtyminen, terveys ja hyvinvointi

Tavoitteena:

- Selvittää elintavoissa, terveydessä ja toimintakyvyssä tapahtuvia muutoksia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä eläkkeellesiirtymisiässä.
- Tutkia tekijöitä, jotka määrittävät terveenä ikääntymistä ja löytää keinoja sen tukemiseen.

Mitä olemme mitanneet?



Fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja uni
(ranne- ja reisiliikemittarit, GPS)



Sydän- ja verisuoniterveys
(mm. valtimoiden jäykkyys ja plakit, vuorokausiverenpaine, kehonkoostumus)



Veri- ja hiusnäytteet
(mm. svt riskitekijät, inflammaatio, kortisoli)



Fyysinen ja kognitiivinen toimintakyky
(mm. aerobinen ja lihaskunto, toiminnalliset testit, kogniotestejä)

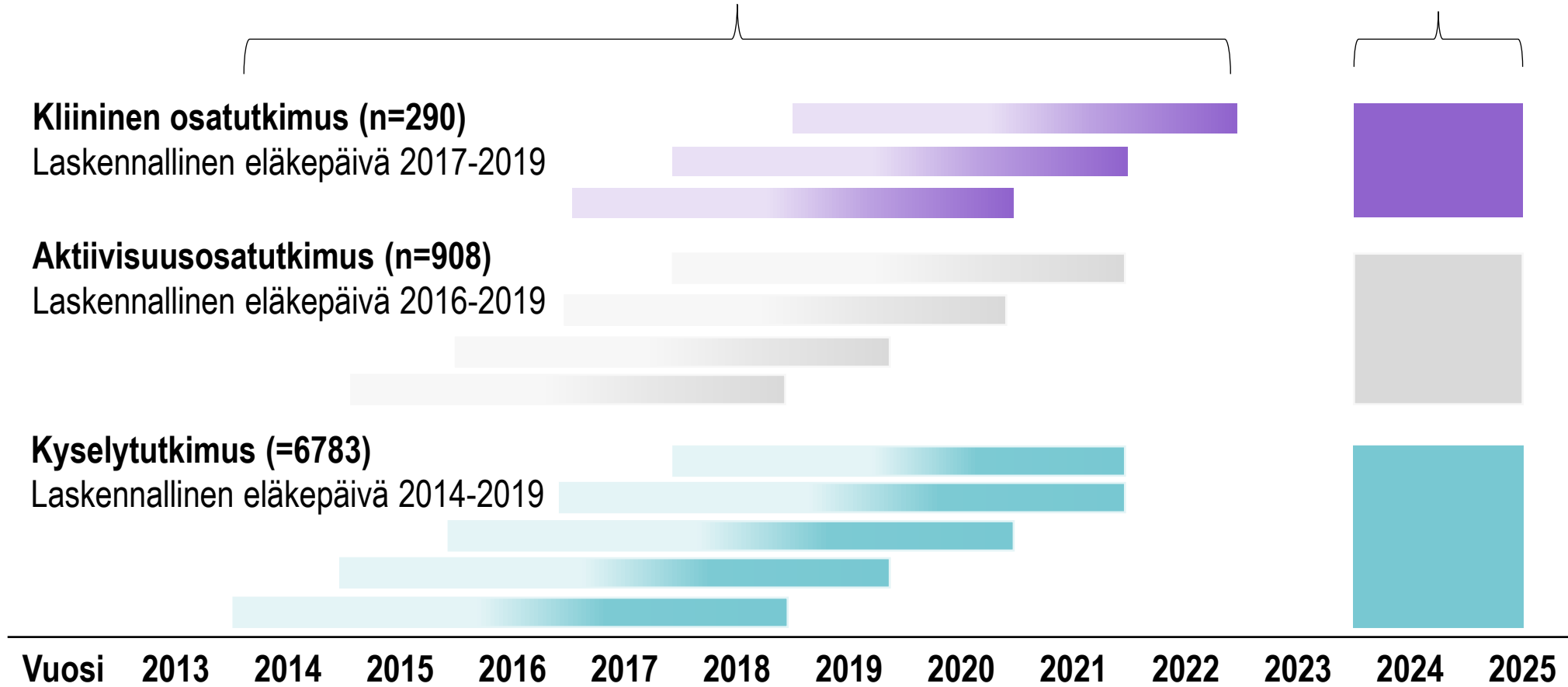
Kyselytietoa elintavoista, osallistumisesta ja työhön liittyvistä tekijöistä.
Linkkaus kansallisiin terveysrekistereihin ja asuinympäristön piirteisiin.

Tiedonkeruun toteutus



1. tiedonkeruuvaihe vuosittaiset mittaukset eläköitymisen ympärillä

2. tiedonkeruuvaihe 70-vuotiaana



Fyysinen aktiivisuus ja paikallaanolo

- Intensiteetti ja kesto
- Aktiivisuuden tyyppi
- Konteksti
- Ajallinen vaihtelu



Ranne



Reisi



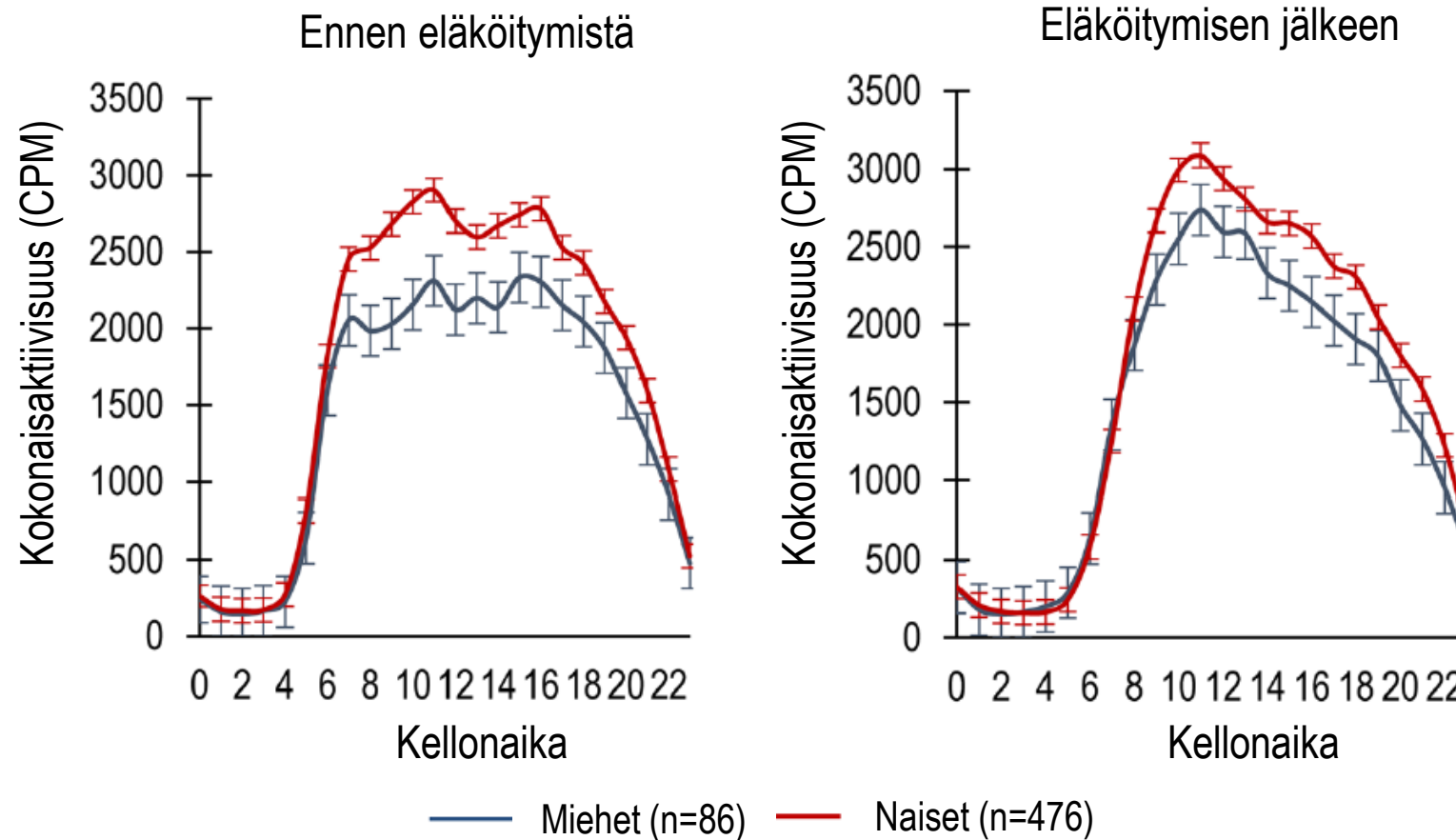
Vyötärö



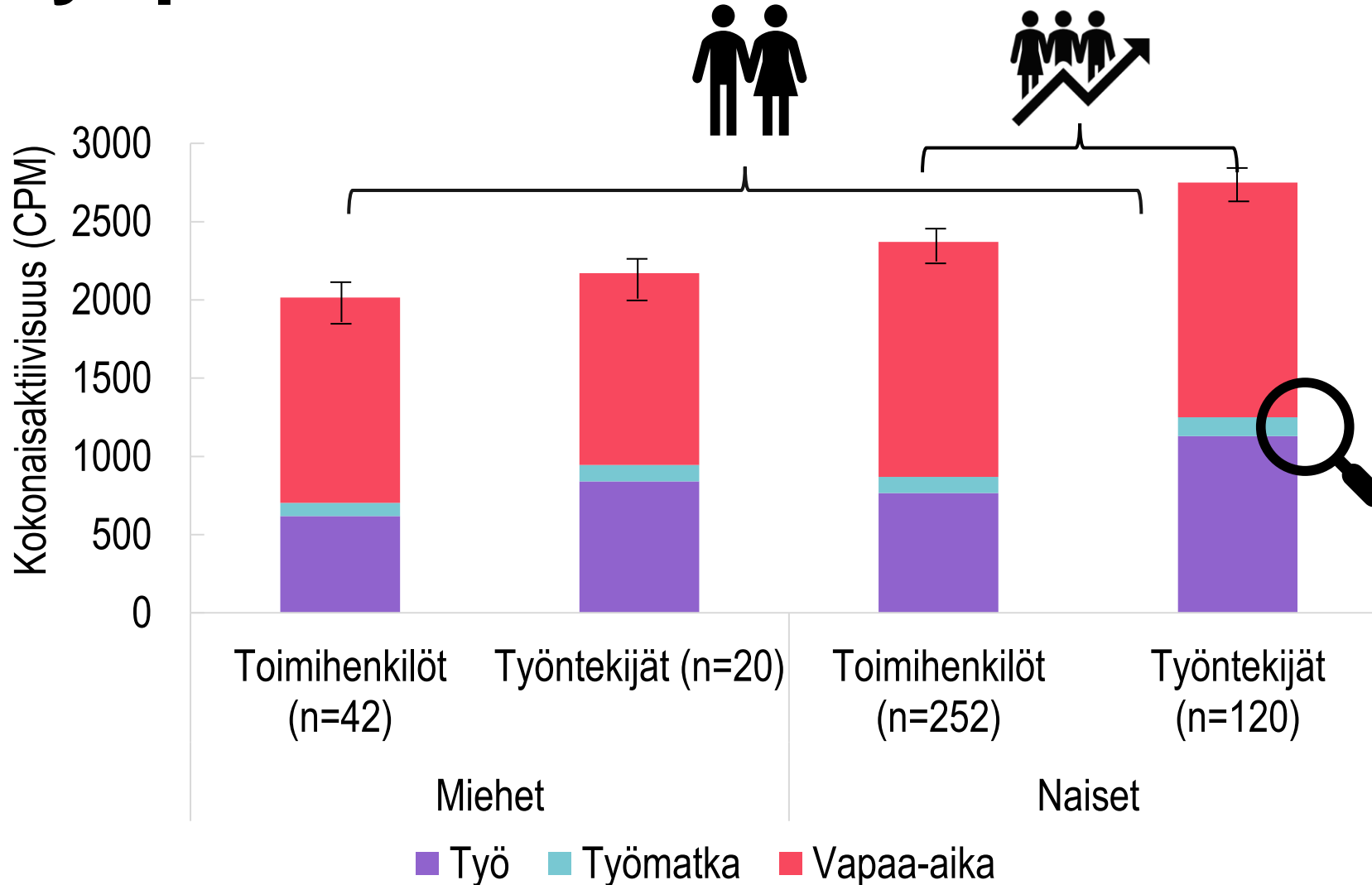
Kysely /
päiväkirja



Päivän aktiivisuusprofiilit muuttuvat



Työpäivän aktiivisuuksissa eroa

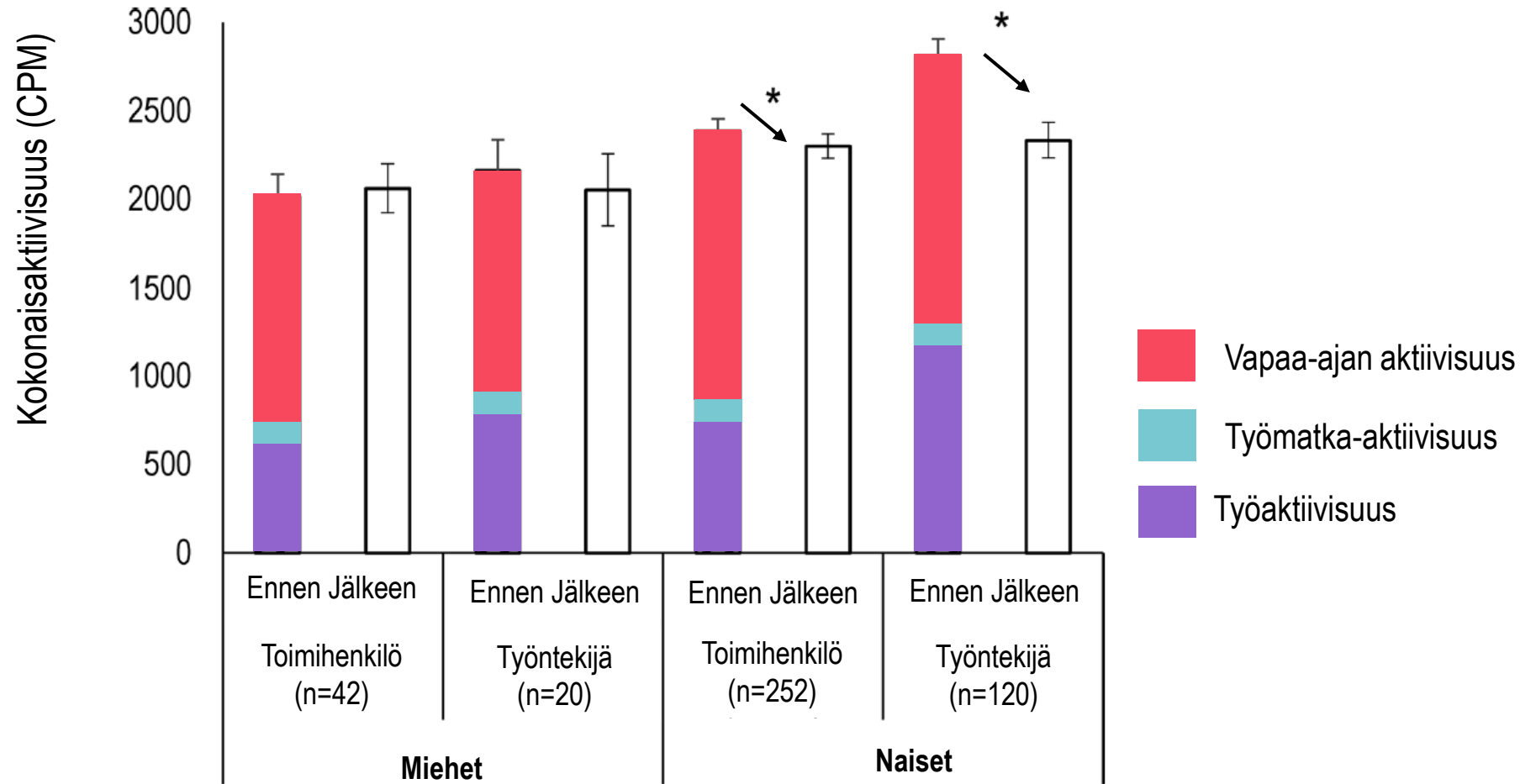


Suuri osa päivittäisestä reippaasta aktiivisuudesta kertyy työmatkaliikkumisesta.

Aktiiviset työmatkaliikkujat säilyttävät parhaiten aktiivisuuden eläköityessä.

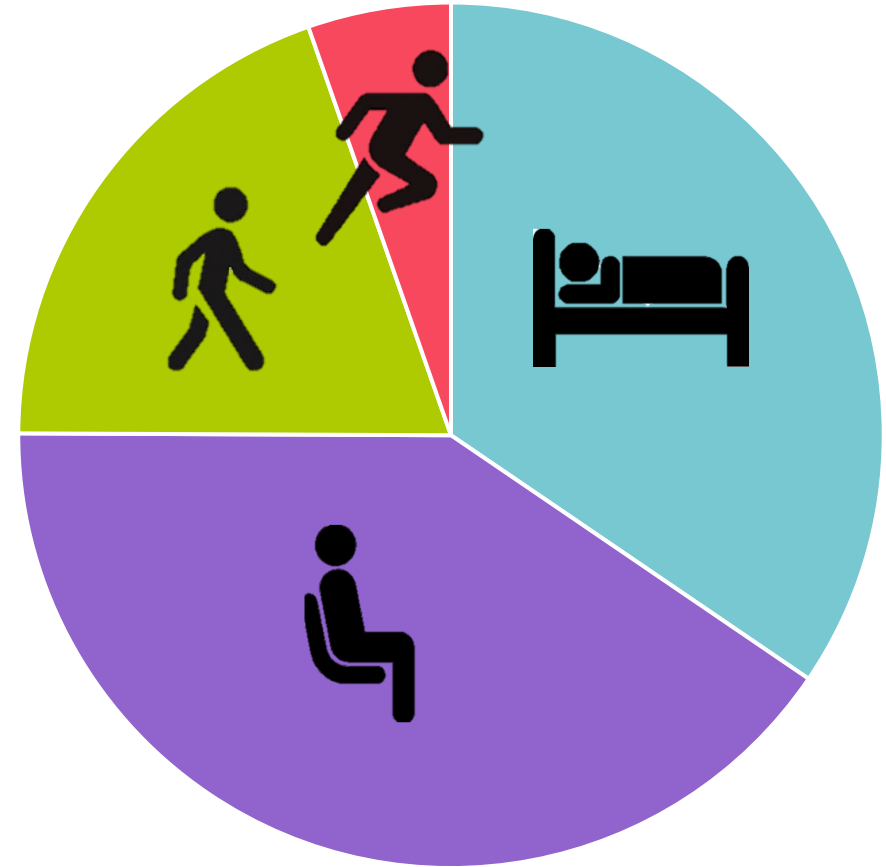
(Pasanen et al. 2023 Health and Place)

Työpäiviin liittyvä aktiivisuus ei kokonaan korvaudu eläkkeellä



Miten eläköityminen muovaa koko vuorokauden aktiivisuuskäyttäytymistä?

- Vuorokauden aktiivisuuskomponentit sidottuja 24 tuntiin; jos yksi kasvaa, vähintään yksi jäljelle jäävistä vähenee.
- Kompositionaalisella data-analyysillä voidaan huomioida komponenttien välinen riippuvuus.

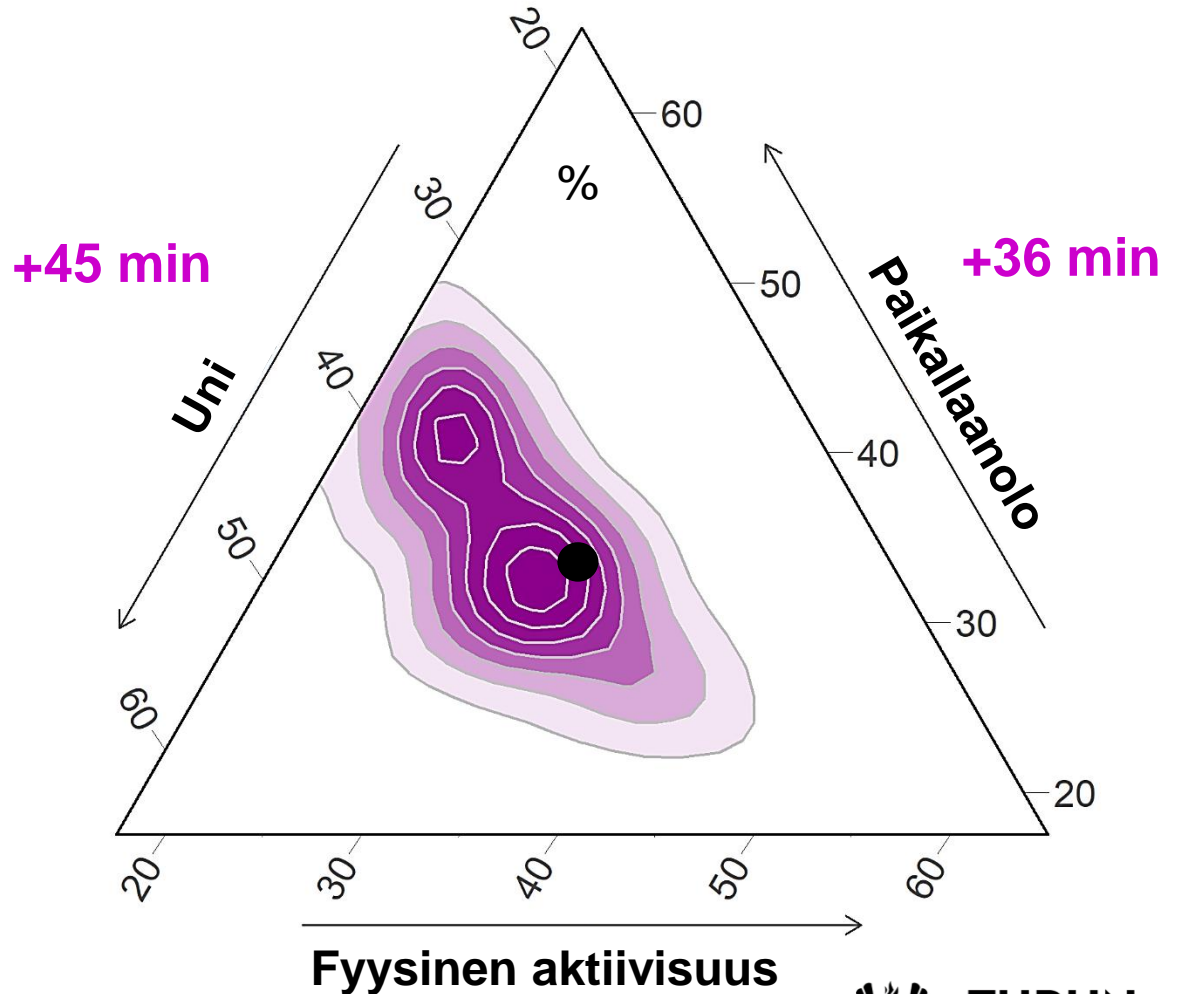
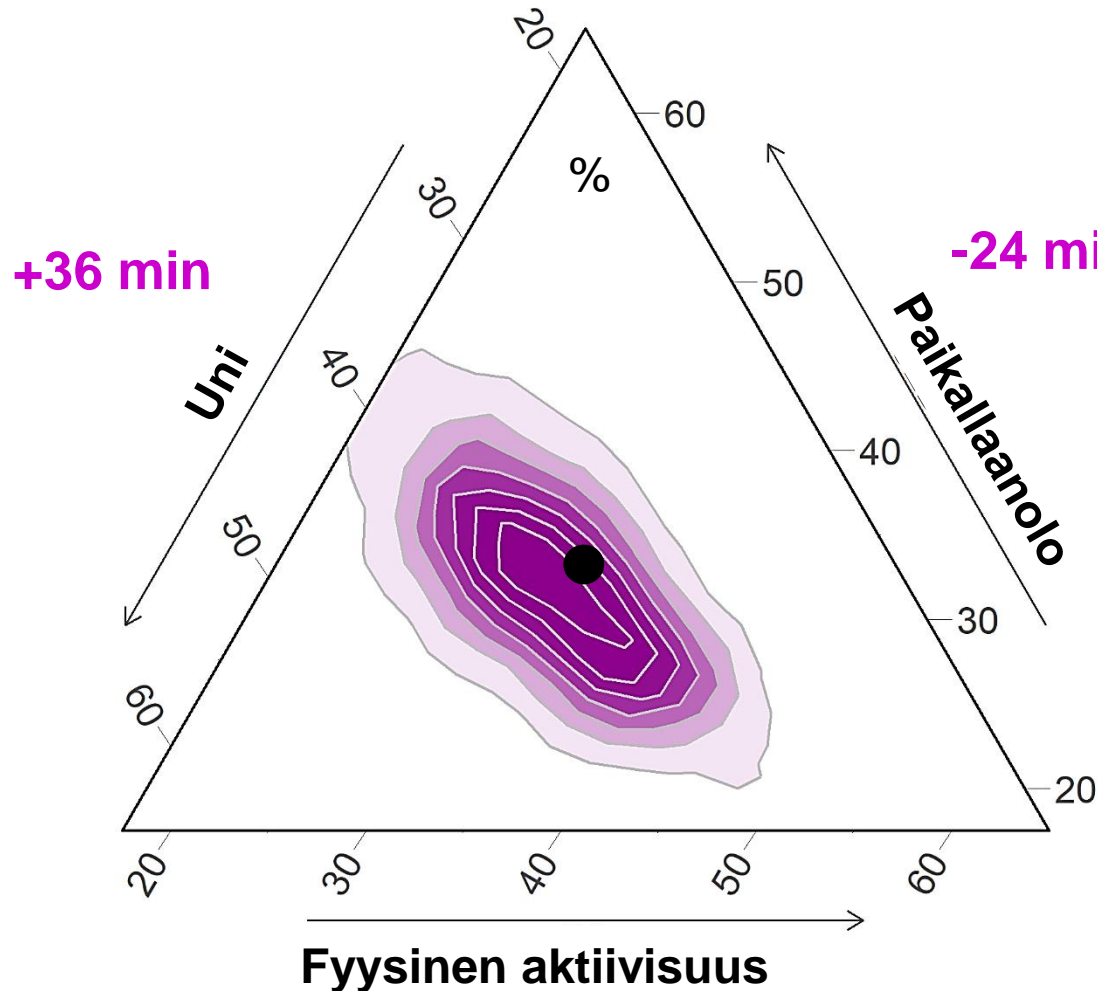


24-h aktiivisuus muuttuu passiivisemmaksi



TOIMIHENKILÖT n=362

TYÖNTEKIJÄT n=189



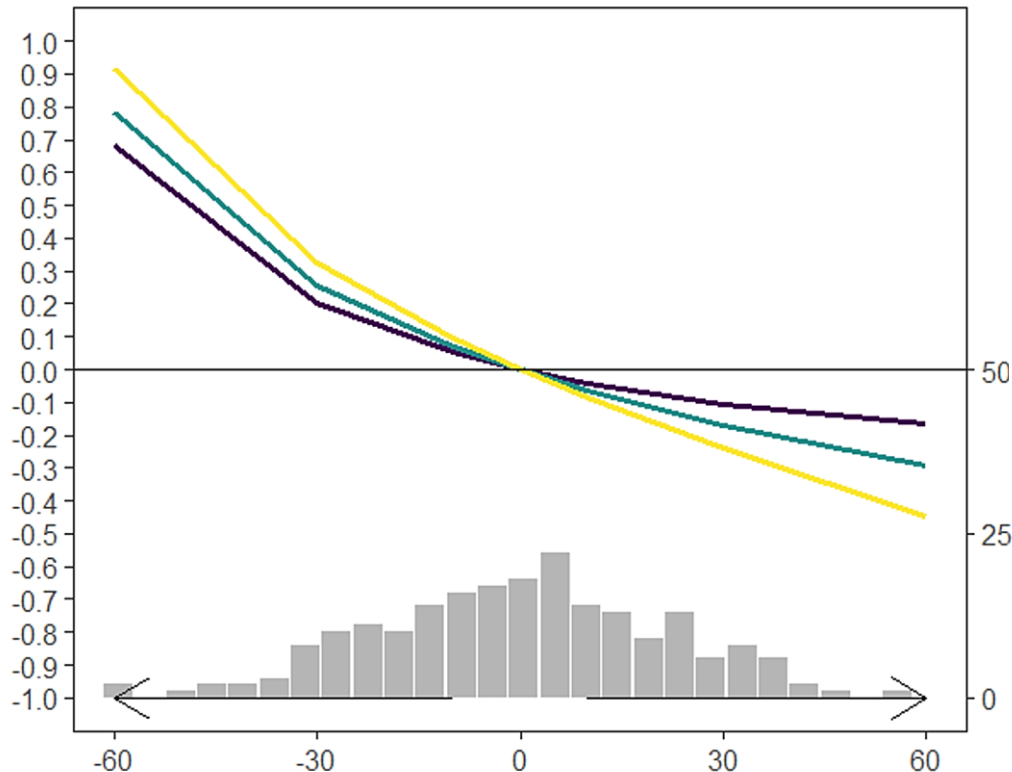
Suorsa et al. 2022 Int J Behav Nutr Phys Act



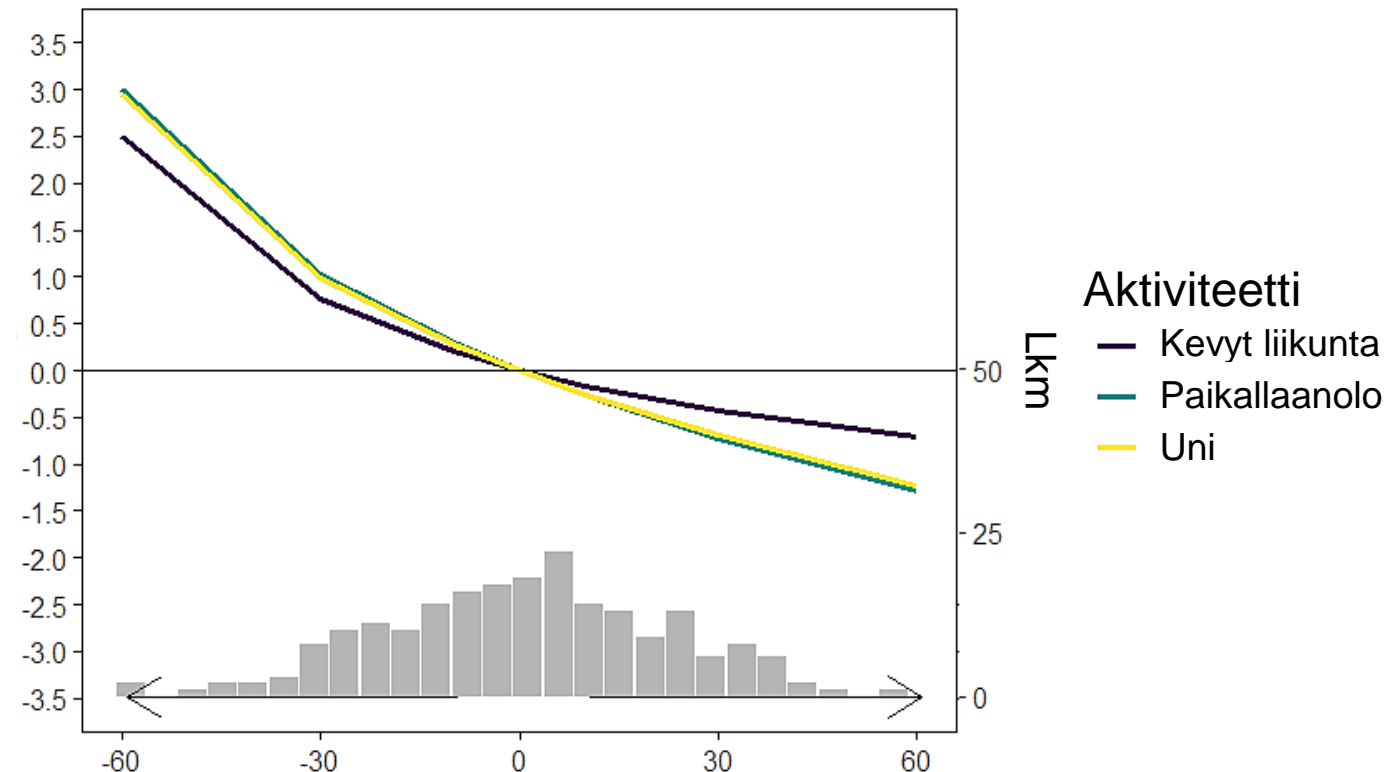
Reippaan/rasittavan fyysisen aktiivisuuden muutokset näkyvät BMI:ssa ja vyötärönympäryksessä



BMI muutos (kg/m²)



Vyötärönympäryksen muutos (cm)



Aktiviteetti

- Kevyt liikunta
- Paikallaanolo
- Uni

Lkm

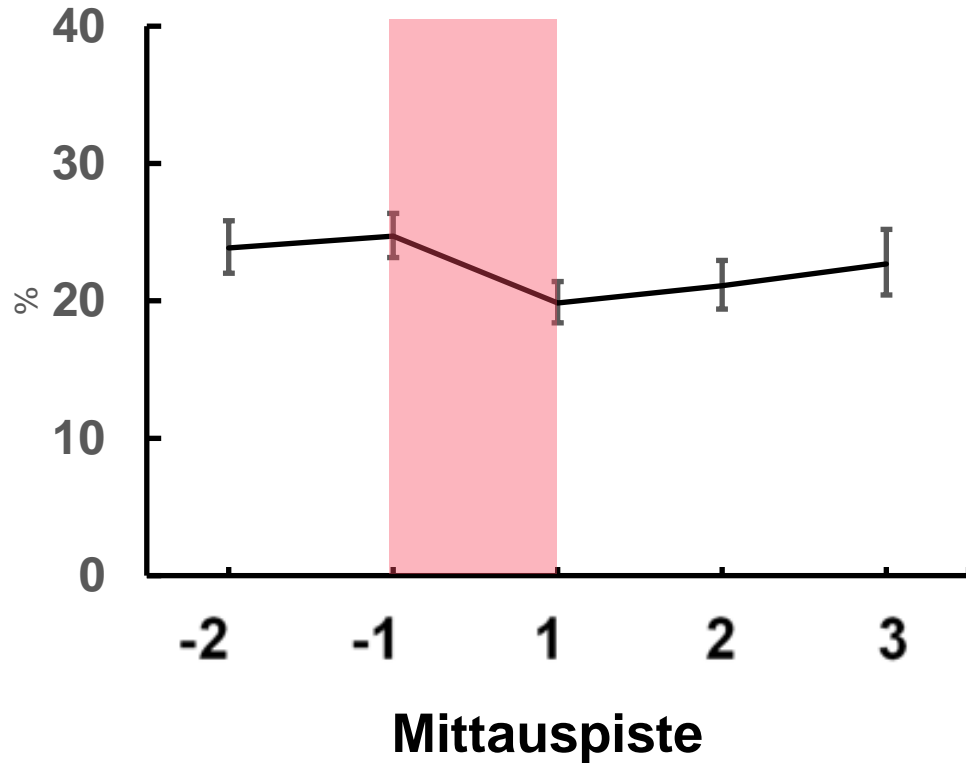
Reipas liikunta vähenee Reipas liikunta lisääntyy

Reipas liikunta vähenee Reipas liikunta lisääntyy

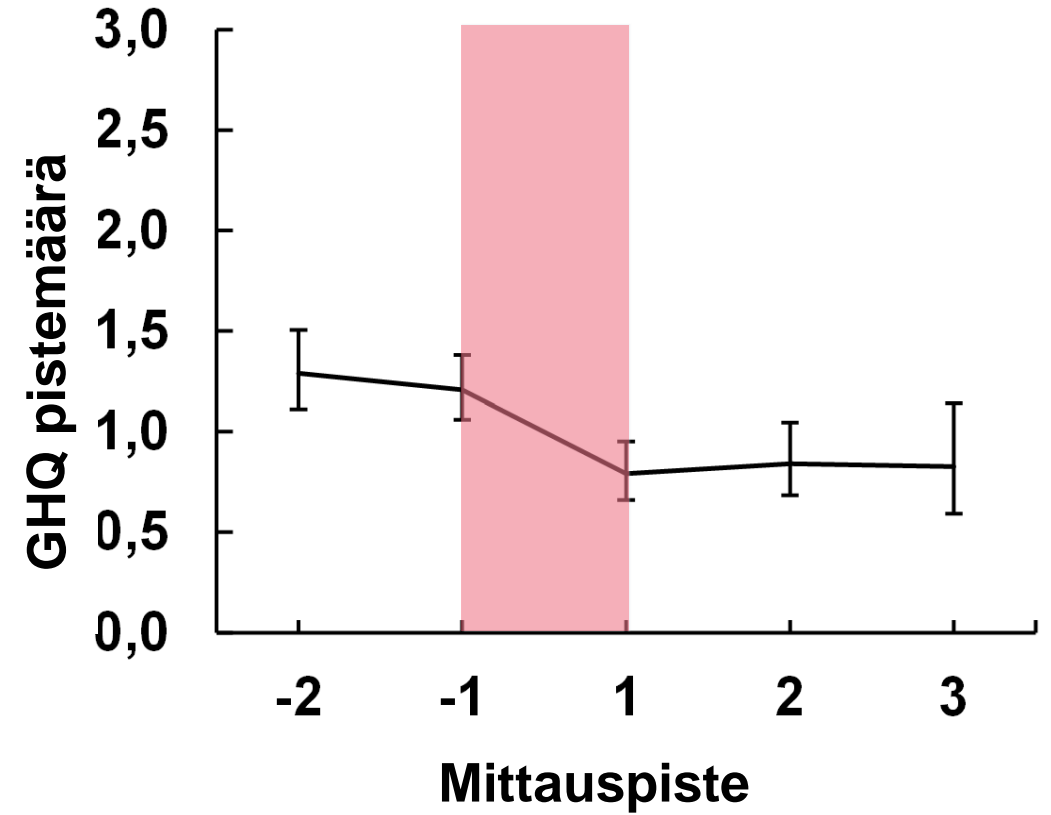
Koettu terveys paranee ja psyykkinen kuormittuneisuus vähenee



Huonoksi koettu terveys



Psyykkinen kuormittuneisuus



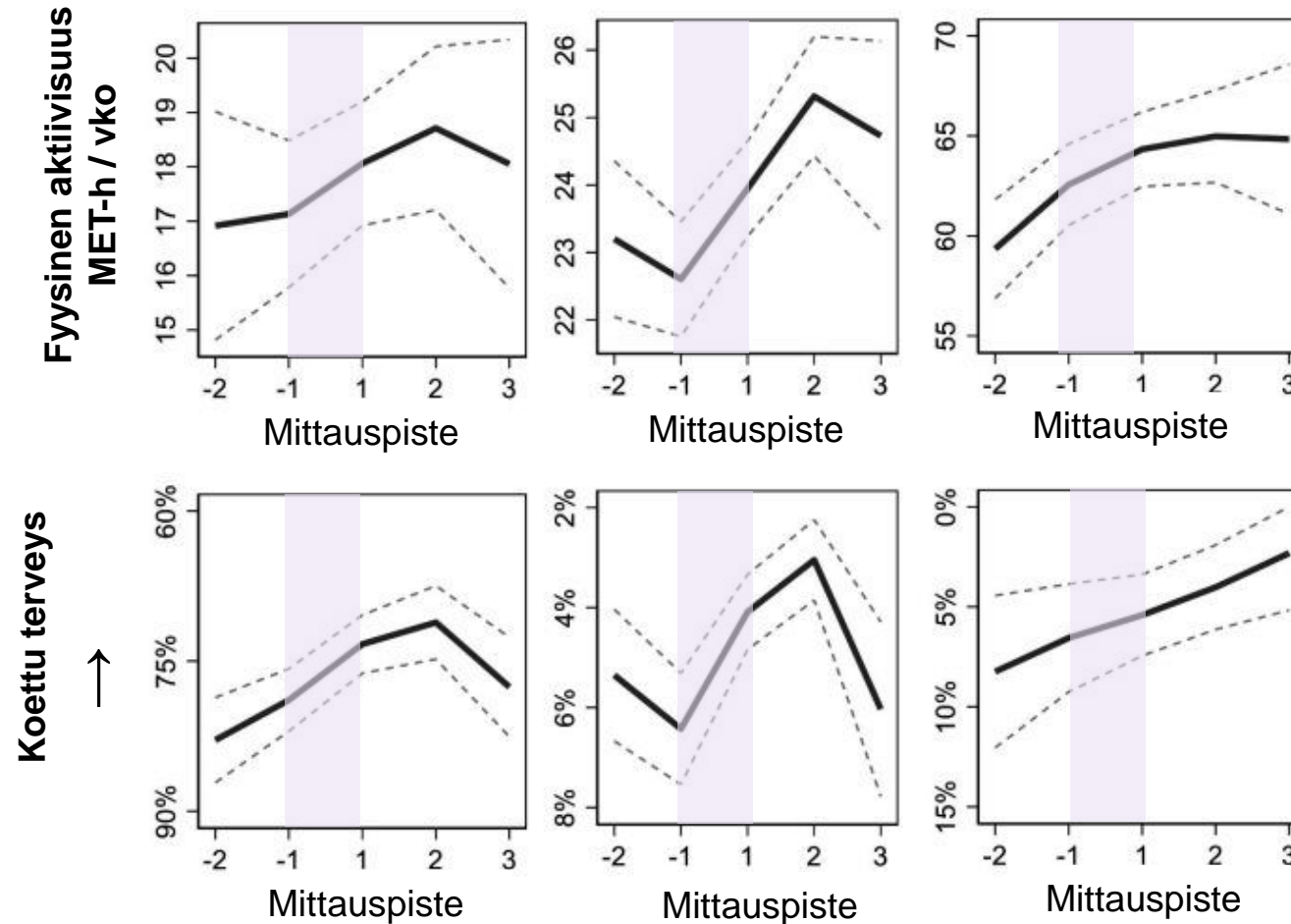
Fyysisen aktiivisuuden muutokset heijastuvat koettuun terveyteen



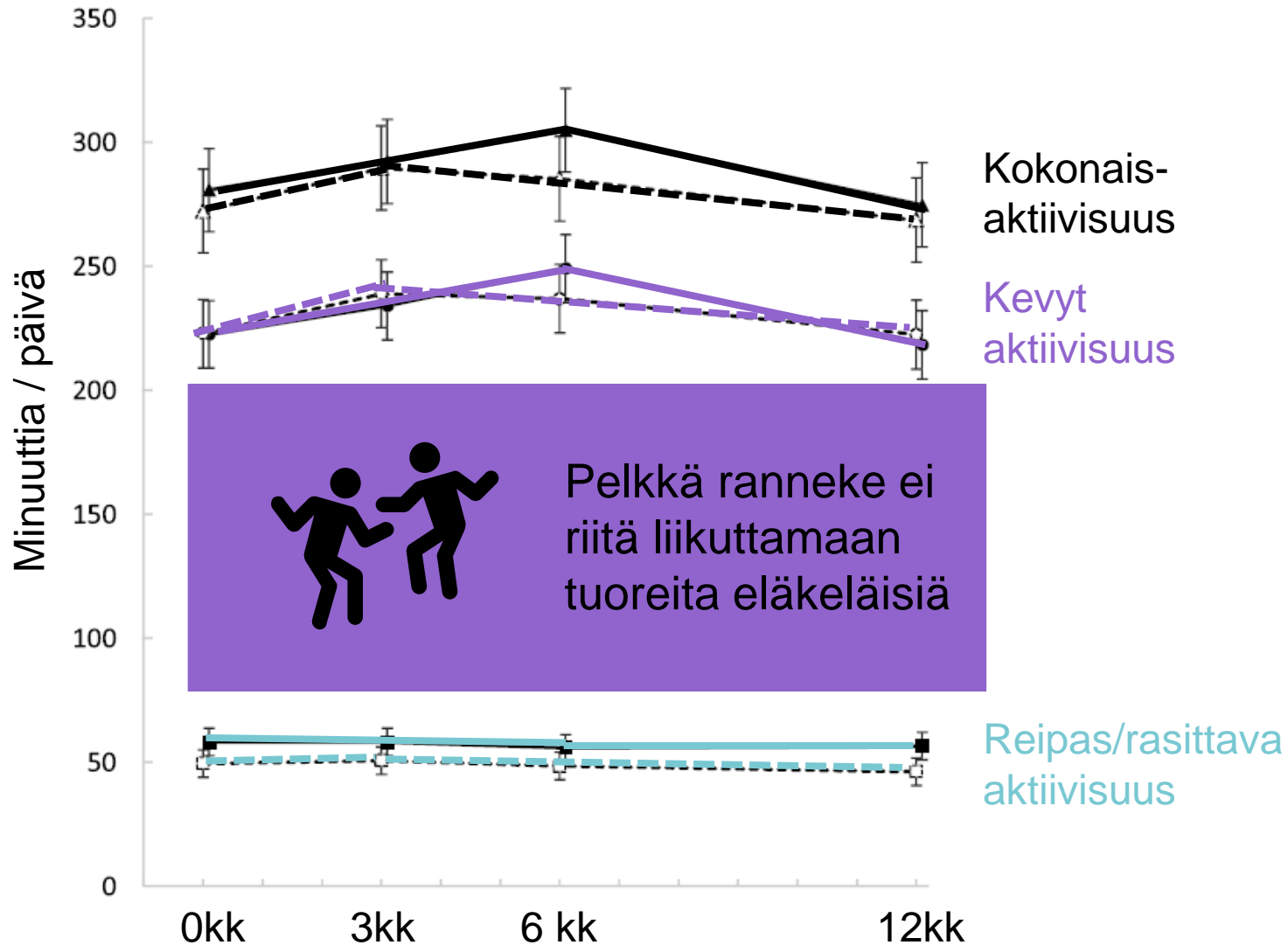
Ryhmä #1: Suositukset täyttävä aktiivisuus ja kohtalainen koettu terveys (n=806, 23%)

Ryhmä #2: Keskimääräinen aktiivisuus ja hyvä koettu terveys (n=2436, 69%)

Ryhmä #3: Korkea aktiivisuus ja hyvä koettu terveys (n=308, 9%)



REACT interventio



12 kk aktiivisuus-
rannekeinterventio
RCT(NCT03320746)

120 interventio + 120 kontrolli
Uudet eläkeläiset (65,2 vuotta)

Päivaste fyysinen aktiivisuus:
ActiGraph ranteessa

Tarjotaan osallistumismahdollisuuksia



- Edulliset harrastusmahdollisuudet
- Ikääntyvien omat ryhmät
- Liikuntaneuvonta
- Ennaltaehkäisevä terveydenhuolto
- Riskiryhmien huomiointi
- Lähiliikuntapaikat
- Merkitykselliset tehtävät / roolit
- Eläkevalmennus

Tavoitteena kokonaisvaltainen hyvinvointi



- Säännöllinen päivärytmi, myös iltaisin ylös sohvalta
- Aktiivinen kulkeminen
- Liikunta- tai harrastusryhmät
- Uusia lajikokeiluja
- Sosiaaliset kontaktit
- Vapaaehtoistoimijuus
- Avoimuus uusille mahdollisuuksille

Fyysisen aktiivisuuden hyödyt ikääntyvillä

- Lihasvoima, luusto
- Painonhallinta
- Mieliala
- Aivoterveys
- Kaatumisten ehkäisy
- Kroonisten sairauksien ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus
- Liikkumis- ja toimintakyvyn ylläpitäminen



Linkki oppaaseen



Lisätietoja FIREA-
tutkimuksesta

www.utu.fi/firea



Eläkkeelle siirtyminen

– mahdollisuus terveempään elämään



TURUN
YLIOPISTO

KIITOS!

Ota yhteyttä:

sari.stenholm@utu.fi





**TURUN
YLIOPISTO**