



TASA-ARVOISET OSALLISTUMISMAHDOLLISUUDET LIIKUNTAAN VANHUUDESSA

Huom. Tämä on versio, josta on poistettu osa esityksessä näytetyistä dioista niiden sisältämän julkaisemattoman tiedon takia.



Merja Rantakokko, TtT, dos.
Gerontologian tutkimuskeskus,
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto



Tasa-arvo liikunnassa

- Usein ajatellaan vain sukupuolten välistä tasa-arvoa. Entä ikä?
- Liikunnan ja liikkumisen merkitys vanhoille ihmisille
- Ja asenteet!
 - ”Ei kai niitten vanhojen enää tarvitse?”
 - Jopa kieltoja liikuntaan, suosituksia välttää räsitusta, jne.
- Osallisuus
 - Mitä tekee? ”*Frekvenssi*”
 - Mitä pystyy? ”*Kyky*”
 - Mitä haluaa? ”*Mahdollisuus*”



Osallisuuden rajoittuminen

- Iäkkäillä ihmisillä osallisuuden rajoittuminen koskee yleisimmin ulkona liikkumista.
 - Yleensä myös ensimmäinen toiminto, jossa raportoidaan ongelmia.
- Ulkona liikkuminen tärkeää!
 - Terveysvaikutukset, psyykinen ja fyysinen hyvinvointi, sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen
- Kun mennään ulos, osallistumismahdollisuuksiin vaikuttaa muukin kuin fyysinen kunto



Ympäristön merkitys ulkona liikkumiseen

- Ympäristön merkitys korostuu:
 - Variaatio
 - Virikkeet
 - Suunnittelemattomuus
 - Haasteet
- Yksilö-ympäristö tasapaino



Liikkumiskyvyn heikkeneminen

- Erot tahdissa
 - Yllättävä heikkeneminen vs. hidas eteneminen
 - Adaptaatio → muutokset tekemisen useudessa, toiminnan tekemiseen käytetyssä ajassa, tekemisen tavassa (hitaus, lepoaika, jne)
- Tyypillistä vaihtelu liikkumiskyvyssä, itsenäisyyden ja riippuvuuden välillä
- Mikä merkitys osallisuudelle ja osallistumismahdollisuuksille?



Osallisuus ja osallistumismahdollisuudet

- Painotus liikkumiskyvystä kokonaisvaltaiseen osallisuuteen
 - Osallisuus voi säilyä liikkumiskyvyn heikkenemisestä huolimatta
 - Keskeinen aktiivisena vanhenemisen osatekijä
- Tutkimusta on rajoittanut käsitteiden monimuotoisuus (monimutkaisuus?)
- Osallisuus, osallistuminen, autonomia, kyky, halu, mahdollisuus → monta kombinaatiota
- Lähtökohtaisesti kyse kuitenkin ihmisen perustarpeista



Liikkuminen on ihmisen perustarve

- *Perustarve:*

“an energizing state that, if satisfied, conduces toward health and well-being but, if not satisfied, contributes to pathology and ill-being”

(Ryan & Deci 2000)

- *Fyysinen aktiivisuus tukee psykologisten perustarpeiden tyydyttämistä*

→ Esimerkiksi itsearvostus paranee fyysisen aktiivisuuden seurauksena
(Kanning & Schlicht 2008: Eur Rev Aging Phys Act 5:79-87)



Tyydyttämätön liikunnantarve "unmet physical activity need"

- **Kuilu haluamisen ja toteutumisen välillä**
 - Ei pysty liikkumaan niin paljon kuin haluaisi
 - Kokemus liikunnan riittämättömyydestä
 - kokemus liikunnasta syrjäytymisestä
- **Eri asia kuin liikuntasuosituksset!**
- **Melko uusi käsite (vuodelta 2009); ei paljoa ole tutkittu**
- **Liittyy vahvasti autonomian käsitteeseen**
- **Yhteydessä liikuntakykyyn, mutta esiintyy myös niillä joilla ei liikkumisvaikeuksia.**

- **14 % kotona asuvista, yli 75-v "perusväestö"**



Tyydyttämätön liikunnantarve

- Yksilöllisistä tekijöistä liikunnasta syrjäytymiseen yhteydessä
 - Korkeampi ikä
 - Kävelyvaikeudet & kävelynopeus
 - Depressio

- Ympäristötekijöistä liikunnasta syrjäytymiseen yhteydessä
 - Mäkinen maasto
 - Levähdyspaikkojen puute
 - Vaaralliset risteykset ja liikenteen melu

- Seurauksia
 - Huono elämänlaatu
 - Depressio-oireet



Mitkä tekijät lisäävät riskiä liikunnasta syrjäytymiseen?

Table 4

Age- and sex-adjusted odds ratios (OR) and 95% confidence intervals (CI) for unmet physical activity need in the five outdoor physical activity barrier profiles (Jyväskylä and Muurame, Finland, 2012).

Profile	The risk of unmet physical activity need	
	OR	95% CI
A. Minor barriers (n = 399)	1	
B. Ambient conditions (n = 220)	1.87	0.99–3.51
C. Poor health (n = 135)	5.64	3.08–10.33
D. Insecurity (n = 39)	5.21	2.21–12.28
E. Mobility limitations (n = 55)	11.12	5.46–22.64



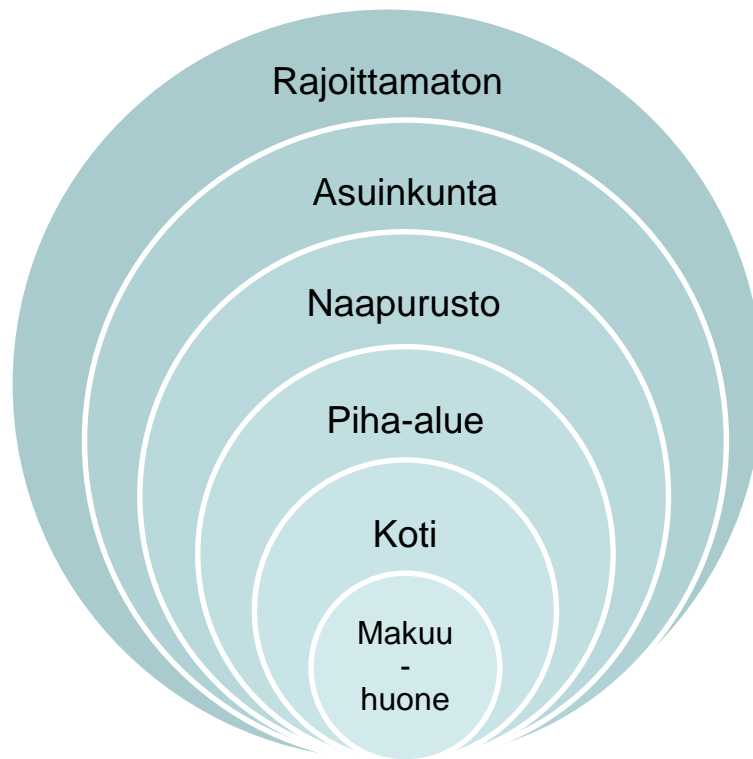
Ympäristö ja liikunta-aktiivisuus

- Levähdyspaikkojen puute, huono valaistus, katujen huono kunto, raskas liikenne vähentävät liikunta-aktiivisuutta
- Turvallisuus, esteettisyys, kävely-ystävällinen infrastruktuuri sekä julkisen liikenteen saavutettavuus lisäävät aktiivisuutta (mm. review Barnett ym. 2017 Int J Behav Nutr Phys Act)
- Eri ympäristötekijät rajoittavat kävelyaktiivisuutta yksin asuvilla kuin toisen kanssa asuvilla vanhuksilla (Tsai ym. 2013)
 - Yksin asuvat raportoivat enemmän esteitä, mutta liikkuvat enemmän.
 - Jonkun kanssa asuvilla vähäiseen ulkona liikkumiseen oli yhteydessä liikenteeseen, maastoon, etäisyyksiin ja sisäänkäynteihin liittyvät vaikeudet, yksin asuvilla vain etäisyyksiin ja sisäänkäynteihin.



Elinpiiri

- Alue jossa henkilö liikkuu päivittäisessä elämässään → kuvastaa henkilön liikkumista ja osallisuutta.



Pistemäärä 0-120, lasketaan huomioiden alue, liikkumisen useus ja avun tarve.



Miksi tarkastella elinpiiriä?

- Kuvastaa osallisuutta

- Mitä ihmiset tekee, ei sitä mitä he fyysisesti pystyvät tekemään.
- Henkilöillä (esim vanhukset), joilla toimintakyvyn rajoitteita voikin olla laaja elinpiiri = he osallistuvat laajasti yhteiskunnan toimintoihin
 - Merkitys elämänlaatuun!

- Elinpiiriä tarkastelemalla voidaan selvittää muutoksia henkilön mahdollisuuksissa asua itsenäisesti

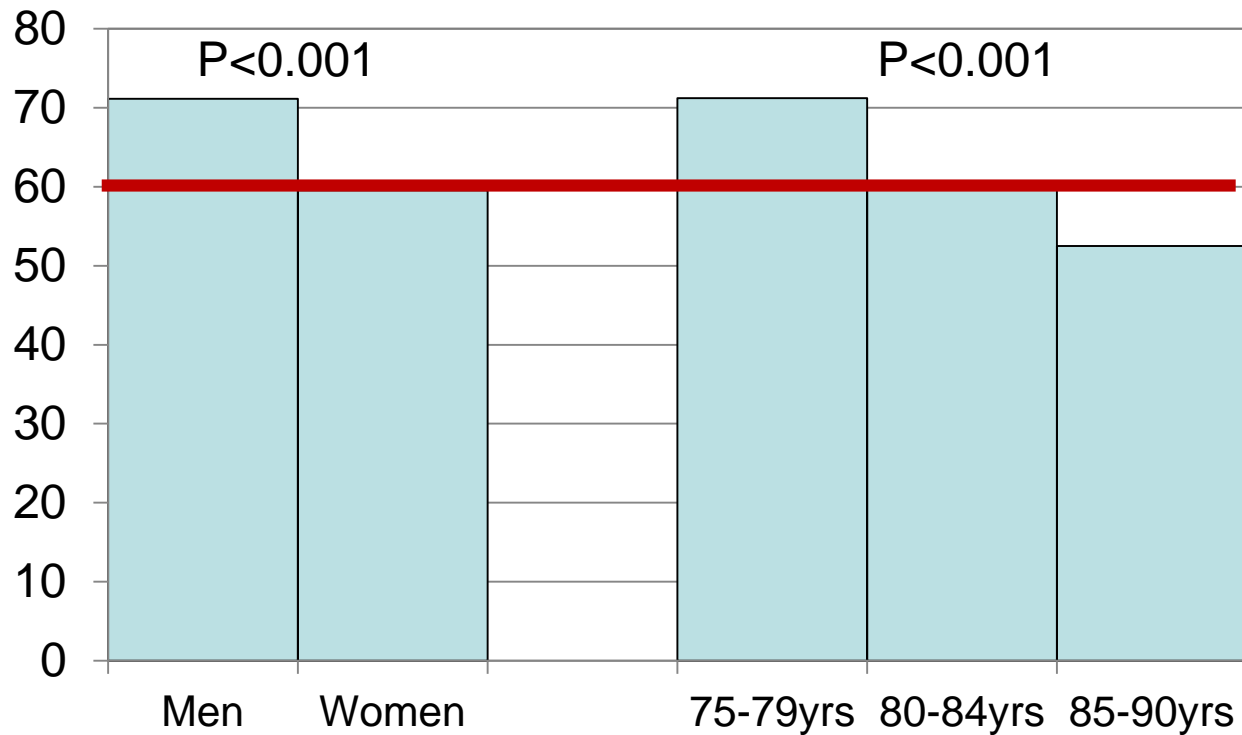
- Elinpiirin kutistuminen tarkoittaa ettei henkilö enää osallistu kodin ulkopuolella tapahtuviin toimintoihin
 - Vähemmän mahdollisuuksia osallistua liikuntaan!
- Johtaa huonoon elämänlaatuun, depression, kaatumisiin, laitoshiitoon, kuolemaan....



Elinpiiri

Alle 60 pistettä kuvaa tilannetta, että henkilö liikkuu harvoin naapuruston ulkopuolella

Gender and Age



Elinpiiri-pistemäärä, vaihteluväli 0-120.

Suuremmat pisteet kuvastavat suurempaa elinpiiriä



Elinpiiri ja liikunnantarve

- Tyydyttämätön liikunnantarve huomattavasti yleisempää niillä, joiden elinpiiri on rajoittunut



Elinpiiri ja liikunnasta syrjäytyminen

- Elinpiiri voi rajoittua myös omaishoitajuuden takia
 - Erityisesti koskettaa *iäkkäitä* omaishoitajia!



Liikunnasta syrjäytymisen erityispiirteet ikääntyneillä?

- Muuttuva tila, usein liittyy fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen
 - Hetkeksi tilanne pahenee elämäntilanteen muuttumisen yhteydessä, mutta sitten tilanteeseen sopeudutaan
 - Tilanne ei välttämättä parane, mutta liikunnan merkitys vähenee.
 - Onko tämä syrjäytymistä?
- Ikääntyneiden kohdalla huomio myös omaishoitajien tilanteeseen – oma terveys ei estä, puolison terveys estää.



Kuinka lisätä osallistumismahdollisuuksia liikuntaan?



OKM hanke

Tasa-arvoiset osallistumismahdollisuudet liikuntaan vanhuudessa

- Tarkoituksena kehittää mittari, jolla voidaan arvioida tyydyttämättömän liikunnantarpeen vakavuutta
 - Entinen mittari on melko karkea
 - Liikunnantarve kuvastaa yksilön näkökulmaa – tärkeä huomioida jos halutaan ehkäistä syrjäytymistä
 - Yksilöllinen merkitys
 - Aktiiviurheilijan kokemus syrjäytymisestä vs. liikuntakyvyttömän kokemus syrjäytymisestä



Mittarin kehittäminen

- Mittarin ensimmäinen versio syksyllä 2016, asiantuntijapaneelin kokoontuminen
 - Kysymykset liittyen koettuihin mahdollisuuksiin ja halukkuuteen liikkua
 - Vastausvaihtoehtojen määrä, jotta riittävästi erottelua (0-4 ei halua liikkua - haluaisi liikkua paljon enemmän; 0-4 erittäin huonot mahdollisuudet – on erittäin hyvät mahdollisuudet)
 - Nykyisen aktiivisuuden tason selvittäminen, jotta voidaan erotella tilanteen ”vakavuustaso”
 - Aktiiviurheilijan kokemus syrjäytymisestä vs. liikuntakyvyttömän kokemus syrjäytymisestä

- Pilotti Aktiivisena vanheneminen-tutkimushankkeen kanssa 2017 tammikuussa
 - 159 henkilöä (65-94-v) vastasi.
 - Kysymysten asettelua muokattiin
- Ryhmähaastattelu maaliskuussa – kysymyksiä selvennettiin
- Isompi aineistonkeruu aloitetaan syyskuussa 2017, jolloin mm. toistomittaukset
- 2017-2018 mittarin pisteytys ja testaaminen
 - Tavoitteena saada pistemäärä, joka kuvaa tilanteen vakavuutta. Pisteytyksen luominen vielä kesken...

28.8.2017



Miksi tätä tietoa tarvitaan?

- Tilanteen vakavuus: kuinka paljon apua / resursseja tarvitaan?
- Kaikki konstit ei toimi kaikille!
 - Johtuuko syrjäytyminen siitä ettei henkilö halua vai siitä ettei se ole mahdollista? Entä nykyisen liikunnanmäärä, onko sillä merkitystä?
- Yksilön ääni paremmin esille: Jos on tyytyväinen nykytilaan, onko sitä tarvetta muuttaa?
 - Kuka määrää milloin henkilö on syrjäytynyt?





Kiitos mielenkiinnosta!

Tasa-arvoiset osallistumismahdollisuudet liikuntaan vanhuudessa

Tutkijaryhmä

Merja Rantakokko, tutkimuksen johtaja

Eeva Aartolahti, tutkijatohtori

Lotta Palmberg, tohtorikoulutettava

Taina Rantanen, Prof.

Mirja Hirvensalo, Prof.

Johanna Eronen, tutkijatohtori

Erja Portegijs, yliopistotutkija

Anne Viljanen, yliopistonlehtori

