



# Aktiivisuuden katkonaisuuden yhteys väsyvyyteen ikäntyneillä

Lotta Palmberg<sup>1</sup>

Timo Rantalainen<sup>1</sup>, Merja Rantakokko<sup>2</sup>, Laura Karavirta<sup>1</sup>, Sini Siltanen<sup>1</sup>, Heidi Skantz<sup>1</sup>,  
Erja Portegijs<sup>1</sup>, Milla Saajanaho<sup>1</sup>, Taina Rantanen<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Gerontologian tutkimuskeskus, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

<sup>2</sup>Hyvinvointiyksikkö, Jyväskylän Ammattikorkeakoulu



# Tutkimuksen tausta

- Ikääntyessä päivittäisestä aktiivisuudesta voi tulla katkonaisempaa, kun pitkiä aktiivisuusjaksoja ei kyetä enää ylläpitämään yhtäjaksoisesti
- Väsymys on yleinen oire, jonka seurauksena ihmiset saattavat muokata aktiivisuuttaan
  - / Väsyvyydellä tarkoitetaan tiettyyn tehtävään liittyvää väsymistä
- Katkonainen aktiivisuus voi olla varhainen merkki toimintakyvyn heikkenemisestä ja korkeamman väsyvyyden kehittymisestä



# Tutkimuksen tarkoitus

Tutkimuksessa selvitettiin aktiivisuuden katkonaisuuden yhteyttä väsyvyyteen ikääntyneillä kotona asuvilla henkilöillä

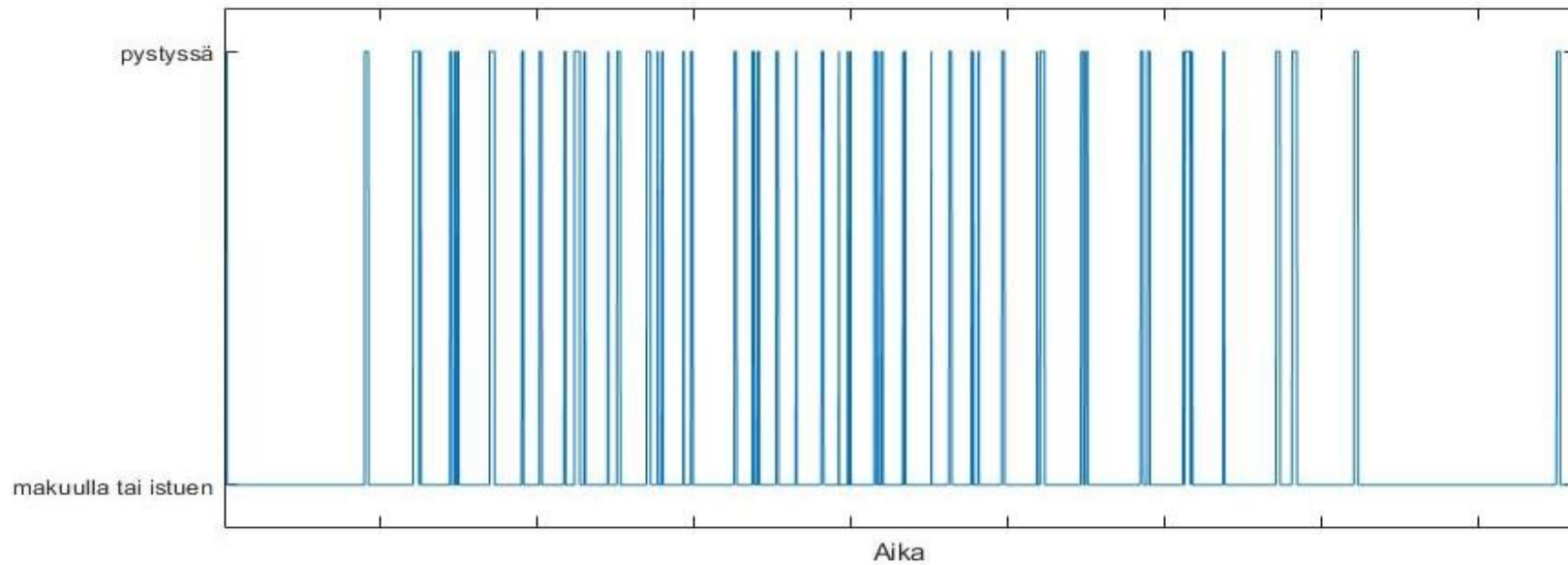
Kuva:freepik.com



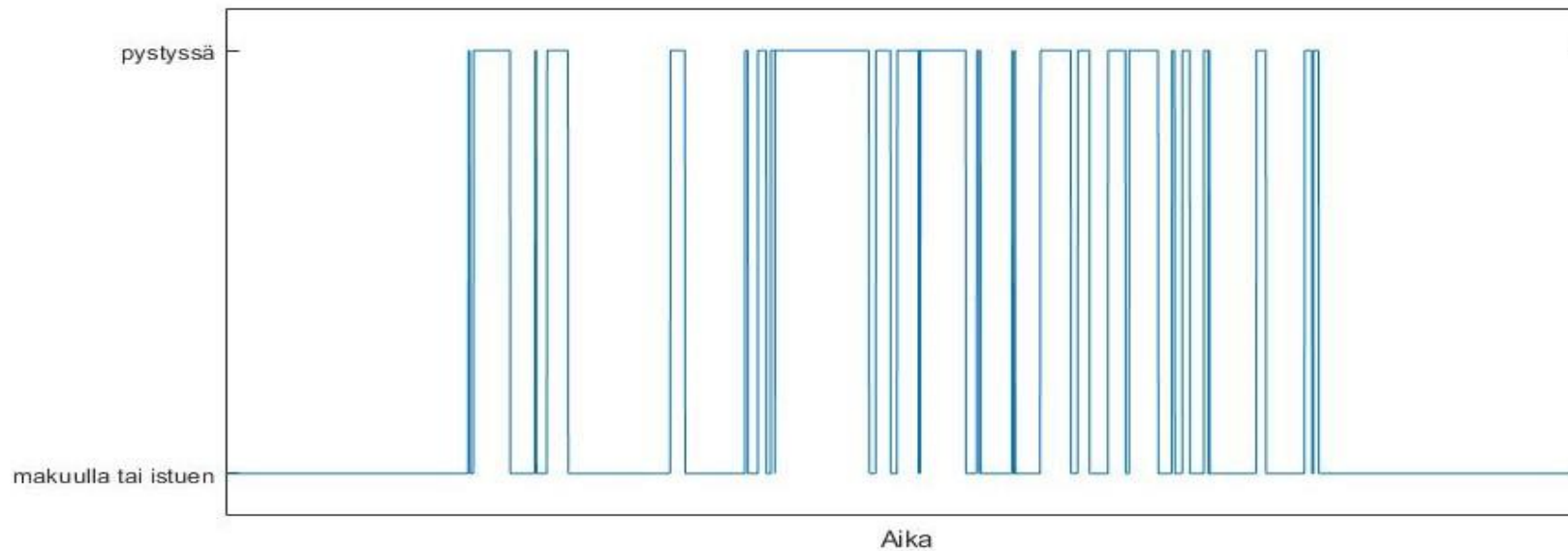
# Menetelmät



- AGNES-tutkimus (n=486)
  - / Osallistujat kotona asuvia 75-, 80- ja 85-vuotiaita
  - / Kotihaastattelu, laboratoriomittaukset, kyselylomake
  - / Kiihtyvyyssmittari 7-10 päivän ajan (UKK RM42, UKK Terveyspalvelut Oy, Tampere)
- Väsyvyys
  - / Itseraportoitu fyysinen väsyvyys (0-20)
  - / 6 minuutin kävelytesti
    - Koettu fyysinen rasitus Borgin asteikolla (6-20)
    - Koettu psyykkinen vireystila (1-7)
    - Kävelynopeuden hidastuminen
- Aktiivisuuden katkonaisuus
  - / Todennäköisyys siirtyä aktiivisesta sedentaariseen aikaan (ASTP)
  - / Aktiivisuusjaksojen lukumäärä (ka/pv)/aktiivisuusminuutit (ka/pv)
  - / Laskettiin erikseen pystyasennon ja vähintään kevyeksi aktiivisuudeksi luokiteltavan kiihtyvyyden mukaan



Aktiivisuus  
katkonaisempaa 24 h  
aikana  
-lyhyempiä aikoja pystyssä  
-keskimäärin vähemmän  
aktiivista aikaa



Aktiivisuus vähemmän  
katkonaista 24 h aikana  
-pidempiä yhtäjaksoisia  
jaksoja pystyssä  
-keskimäärin enemmän  
aktiivista aikaa

# Tulokset



	B	SE	p-arvo
<b>Itseraportoitu fyysinen väsyvyys (0-20)</b>			
ASTP (asento)	2.05	0.52	<0.001
ASTP (kiihtyvyys)	1.42	0.45	0.002
<b>Fyysinen rasitus (6-20)*</b>			
ASTP (asento)	0.94	0.35	0.008
ASTP (kiihtyvyys)	1.16	0.27	<0.001
<b>Kävelyn hidastuminen</b>			
ASTP (asento)	0.37	0.07	<0.001
ASTP (kiihtyvyys)	0.17	0.06	0.003
<b>Psyykkinen vireystila (1-7)</b>			
ASTP (asento)	0.35	0.16	0.032
ASTP (kiihtyvyys)	0.32	0.13	0.013

Sekä asentoon että kiihtyvyyteen perustuva suurempi aktiivisuuden katkonaisuus oli yhteydessä korkeampaan fyysiseen väsyvyyteen ja heikompaan psyykkiseen vireystilaan 6 minuutin kävelytestin jälkeen.

Menetelmä: Lineaarinen regressioanalyysi  
Mallit vakioitu iällä, sukupuolella, alaraajojen toimintakyvyllä, masennusoireilla, kognitiolla ja keskimääräisillä aktiivisuusminuuteilla  
\*vakioitu 6 min kävelytestin tuloksella

B=standardoimaton regressiokerroin, SE=keskivirhe



# Johtopäätökset ja sovellettavuus

- Ikääntyneet, jotka alkavat väsyä päivittäisten aktiviteettien aikana, saattavat levähtää useammin ja jaksottaa toimintaansa, jolloin päivittäinen aktiivisuus kertyy lyhyemmissä jaksoissa
- Aktiivisuuden katkonaisuus saattaa olla varhainen merkki korkeamman väsyvyyden kehittymisestä
  - / Yhteys aktiivisuuden katkonaisuuden ja fyysisen väsyvyyden välillä löytyi myös aktiivisimpien osallistujien joukossa
  - / Varmistettava tulevilla tutkimuksissa pitkittäisasetelmalla





# Kiitos!

[lotta.m.palmberg@jyu.fi](mailto:lotta.m.palmberg@jyu.fi)



Kuva: freepik.com

