

ULKONA LIKKUMISTA EDISTÄVIEN JA ESTÄVIEN YMPÄRISTÖTEKIJÖIDEN YHTEYDET KÄVELYMODIFIKAATIOIHIN KOTONA-ASUVILLA IÄKKÄILLÄ IHMISILLÄ

Esittäjä: Heidi Skantz

Kirjoittaja(t): Skantz, Heidi (1); Rantanen, Taina (1); Keskinen, Kirsi E. (1); Rantalainen, Timo (1); Palmberg, Lotta (1); Eronen, Johanna (1); Portegijs, Erja (1); Rantakokko, Merja (2)

Taustayhteisö(t): 1) Gerontologian tutkimuskeskus ja Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, 2) Hyvinvointiyksikkö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

TAUSTA:

Terveyden ja kunnan heikentyessä iäkkäiden kävelyssä voi tapahtua muutoksia, kuten hidastumista tai vähentymistä. Näitä muutoksia kutsutaan kävelymodifikaatioiksi. Kävelymodifikaatiot kertovat liikkumiskyvyn heikkenemisestä, mutta samalla ne ovat keino ylläpitää liikkumista ja vastata tehtävän ja ympäristön asettamiin haasteisiin. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia ulkona liikkumista edistävien ja estävien ympäristötekijöiden yhteyksiä kävelymodifikaatioihin sekä selvittää, ennustavatko ympäristötekijät haitallisten kävelymodifikaatioiden kehittymistä kahden vuoden seurannassa.

MENETELMÄT:

Tutkimukseen osallistui 848 itsenäisesti asuvaa 75–90-vuotiasta henkilöä. Heistä 816 osallistui ensimmäisen ja 761 toisen vuoden seurantaan. Ulkona liikkumista edistäviä ja estäviä luontoon, infrastruktuuriin ja turvallisuuteen liittyviä ympäristötekijöitä selvitettiin kyselylomakkeilla. Vastaukset koodattiin kaksiluokkaiseksi (raportoi kyseisiä edistäviä/estäviä ympäristötekijöitä vs. ei). Kävelymodifikaatioita selvitettiin kysymällä, onko tutkittavien 2 kilometrin kävelyssä tapahtunut muutoksia terveyden tai kunnan vuoksi. Modifikaatiot jaettiin ryhmiin: ei modifikaatioita (vertailuryhmä), mahdollistavat modifikaatiot (apuvälineen käyttö, kävelynopeuden hidastaminen ja levähdystaukojen pitäminen) ja haitalliset modifikaatiot (kävelyn lopettaminen ja vähentäminen). Aineisto analysoitiin poikkileikkausasetelmassa multinomiaalisella logistisella regressioanalyysillä ja pitkittäisasetelmassa binäärisellä logistisella regressioanalyysillä. Pitkittäisanalyysiin otettiin mukaan henkilöt, jotka eivät alkutilanteessa raportoineet haitallisia kävelymodifikaatioita (n=610). Mallit vakioitiin iällä, sukupuolella, koulutusvuosilla, masennusoireilla, sairauksien lukumäärällä ja alaraajojen toimintakyvyllä.

TULOKSET:

Alkutilanteessa 34 % (n=285) ei raportoinut kävelymodifikaatioita, 38 % (n=325) raportoi mahdollistavia ja 28 % (n=238) haitallisia kävelymodifikaatioita. Henkilöt, jotka raportoivat luontoon liittyviä edistäviä tekijöitä, käyttivät harvemmin mahdollistavia (OR 0.5, 95 % LV 0.3-1.0) ja haitallisia (OR 0.5, LV 0.3-0.9) kävelymodifikaatioita. Infrastruktuuriin liittyvät edistävät tekijät (OR 0.5, LV 0.3-0.7) olivat yhteydessä ainoastaan vähäisempään haitallisten modifikaatioiden käyttöön. Tutkittavat, jotka kokivat luontoon liittyviä esteitä, käyttivät todennäköisemmin mahdollistavia kävelymodifikaatioita (OR 2.2, LV 1.5–3.1). Infrastruktuuriin liittyvien esteiden raportointi oli yhteydessä sekä mahdollistaviin (OR 1.7, LV 1.2–2.5) että haitallisiin (OR 1.7, LV 1.1–2.6) kävelymodifikaatioihin. Turvallisuuteen liittyvät tekijät eivät olleet yhteydessä kävelymodifikaatioihin. Kahden vuoden seurannassa ainoastaan luontoon liittyvien esteiden kokeminen lisäsi haitallisten kävelymodifikaatioiden riskiä (OR 1.5, LV 1.1–2.2).

JOHTOPÄÄTÖKSET JA SOVELLETTAVUUS:

Toimintakyvyn heikentyessä ympäristön esteiden merkitys korostuu ja iäkkäille ihmisille tulee tarve muokata kävelyään. Liikkumista edistävät ympäristötekijät saattavat houkutella jatkamaan pidempien matkojen kävelyä heikentyneestä toimintakyvystä huolimatta. Sen sijaan luontoon liittyvät esteet, kuten ympäristön

mäkisyys, saattavat vaikeuttaa pidempien matkojen kävelyn jatkamista. Iäkkäiden ihmisten ulkona liikkumista voi tukea esimerkiksi kaupunkisuunnittelun ja katujen kunnossapidon avulla.