

TERVEYTTÄ JA AKTIIVISTA IKÄÄNTYMISTÄ TUKEVAT YMPÄRISTÖT

Esittäjä: Tiina Laatikainen

Kirjoittaja(t): Laatikainen, Tiina

Taustayhteisö(t): Aalto yliopisto

TAUSTA:

Väestömme ikääntyy vauhdilla. Samanaikaisesti fyysinen inaktiivisuus, ylipaino sekä monet elintapasairaudet yleistyvät joka puolella maailmaa. Arkiliikkuminen on yksi keskeinen ikääntyvän väestön terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävä tekijä. Lisäksi, fyysisen ympäristön, niin rakennetun kuin luonnonympäristön, on osoitettu olevan yhteydessä väestön terveyteen. Tarvitaankin tietoa siitä, millainen ympäristö tukee ikääntyvien aktiivista arkiliikkumista.

MENETELMÄT:

Tämä tutkimus on keskittynyt tarkastelemaan kontekstuaalisuuteen, tilaan ja paikkaan, liittyviä metodisia haasteita joita aiemmissa terveyden edistämiseen keskittyvissä tutkimuksissa on kohdattu. Tutkimus lähestyy näitä haasteita paikkaan kytkeytyvän internet-pohjaisen osallistavan paikkatietomenetelmän kautta. Tutkimuksessa on selvitetty osallistavan paikkatietomenetelmän soveltuvuutta ympäristöterveystieteelliseen tutkimukseen ja ikääntyville. Lisäksi, tutkimus on keskittynyt tarkastelemaan pääkaupunkiseudulla asuvien ikääntyvien ihmisten arkielämän käytäntöjä ja liikkumista lähiympäristössä. Tavoitteena on ollut ymmärtää, mitkä fyysisen ympäristön piirteet tukevat ikääntyvien terveyttä ja arkiliikkumista.

TULOKSET:

Tulosten perusteella voidaan todeta, että osallistavat paikkatietomenetelmät sopivat hyvin ympäristöterveystieteelliseen tutkimukseen ja tarjoavat ratkaisun aiemmin kohdattuihin kontekstuaalisiin haasteisiin. Internet-pohjainen osallistava paikkatietomenetelmä soveltuu käytettäväksi myös ikääntyvien parissa, mutta tiettyjä kognitiivisia, motorisia ja sensorisia haasteita voi esiintyä. Lisäksi, tutkimuksen tulokset osoittavat, että fyysinen ympäristö on yhteydessä ikääntyvien fyysisesti aktiiviseen arkiliikkumiseen huolimatta yksilön henkilökohtaisista tekijöistä. Lisäksi, viher- ja vesiympäristöt lähellä kotia osoittautuivat merkityksellisiksi ympäristön laatutekijöiksi ikääntyville. Fyysinen ympäristö näyttää olevan yhteydessä myös ikääntyvien koettuun terveyteen. Tulosten perusteella vaikuttaa siltä, että fyysinen ympäristö voi tukea paatuneenkin sohvaperunan fyysisesti aktiivista arkiliikkumista, mikäli ympäristö suunnitellaan ikäystävällisin ja terveyttä edistävin kriteerein.

JOHTOPÄÄTÖKSET JA SOVELLETTAVUUS:

Tutkimus on tuottanut uutta kontekstin huomioivaa tietoa rakennetun ympäristön suhteesta ikääntyvien fyysiseen aktiivisuuteen ja arkiliikkumiseen sekä kuvauksia terveyttä ja aktiivista ikääntymistä tukevista arkiympäristöistä. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää laaja-alaisesti niin yhdyskuntasuunnittelun kuin terveyden edistämiseen keskittyvillä aloilla. Tutkittaessa ihmisten terveystietoisuutta huomiota pitäisi kiinnittää enenemässä määrin arkiliikkumiseen. Tulevaisuudessa terveyden edistämisen kentälle tarvitaan erityisesti monimenetelmällisiä sekä – tieteellisiä kontekstin huomioivia pitkäaikaistutkimuksia tarkastelemaan eri tekijöiden syy-yhteyksiä arkiliikkumiseen. Tulevaisuudessa, tutkimuksen tulisi keskittää huomio yksilön sijaan kontekstiin jossa yksilö kulloinkin on.