



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Resilienssin ja liikkumisvaikeuksien yhteydet aktiivisena vanhenemiseen

Sini Siltanen, TtM

Anu Tourunen, Milla Saajanaho, Lotta Palmberg, Erja Portegijs,
Taina Rantanen

Gerontologian tutkimuskeskus ja Liikuntatieteellinen tiedekunta



Tausta

- Aktiivisena vanheneminen =
 - / pyrkimys hyvinvointiin omien **tavoitteiden**, **kykyjen** ja **mahdollisuuksien** mukaisen **aktiivisuuden** avulla₁
- Liikkumisvaikeudet voivat rajoittaa mahdollisuuksia aktiivisena vanhenemiseen
- Onko psyykkisestä resilienssistä tällöin hyötyä?

₁ Rantanen ym. 2018 *Journal of Aging and Health*

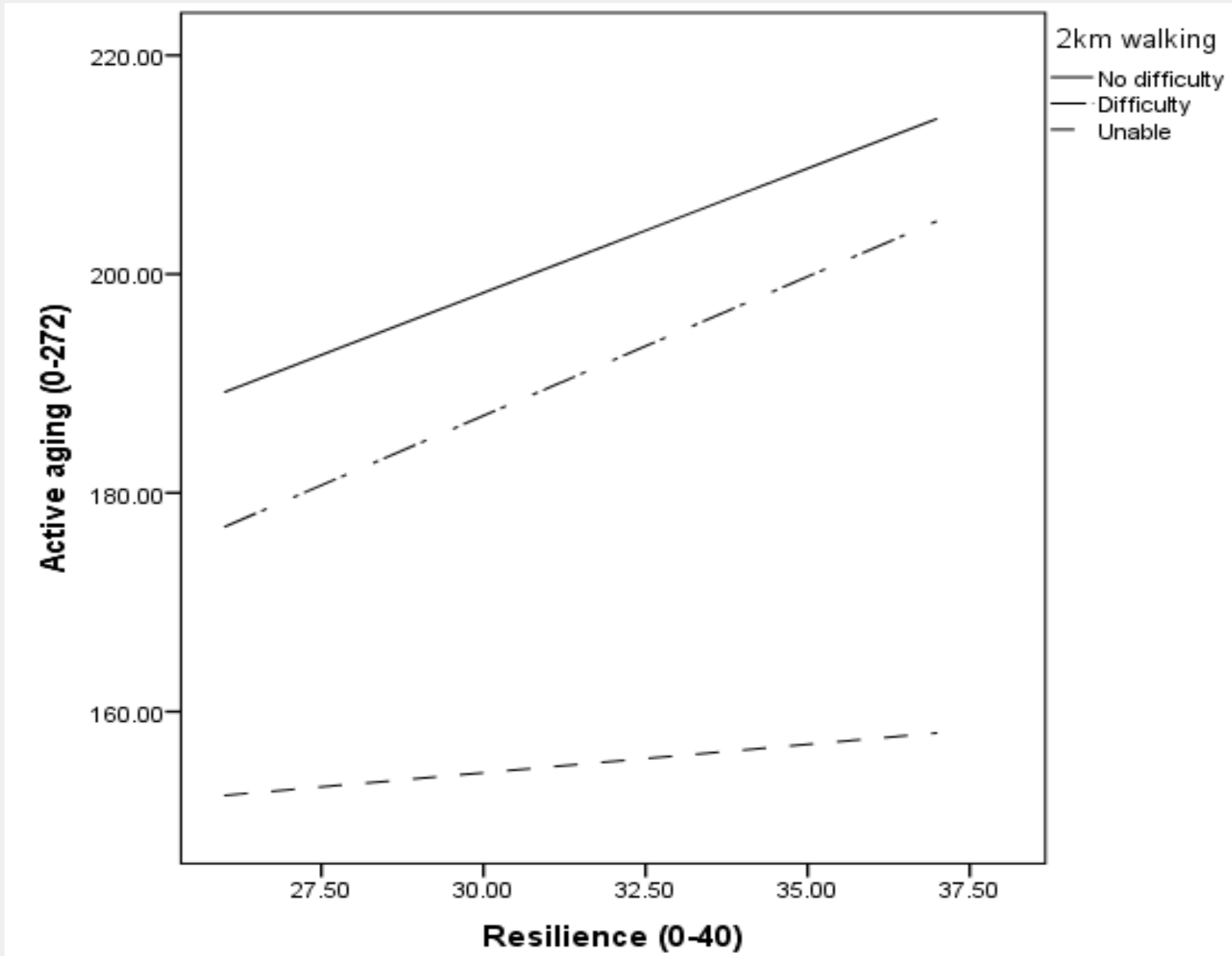
Moderoiniko resilienssi kävölyvaikeuksien ja aktiivisena vanhenemisen välistä yhteyttä?

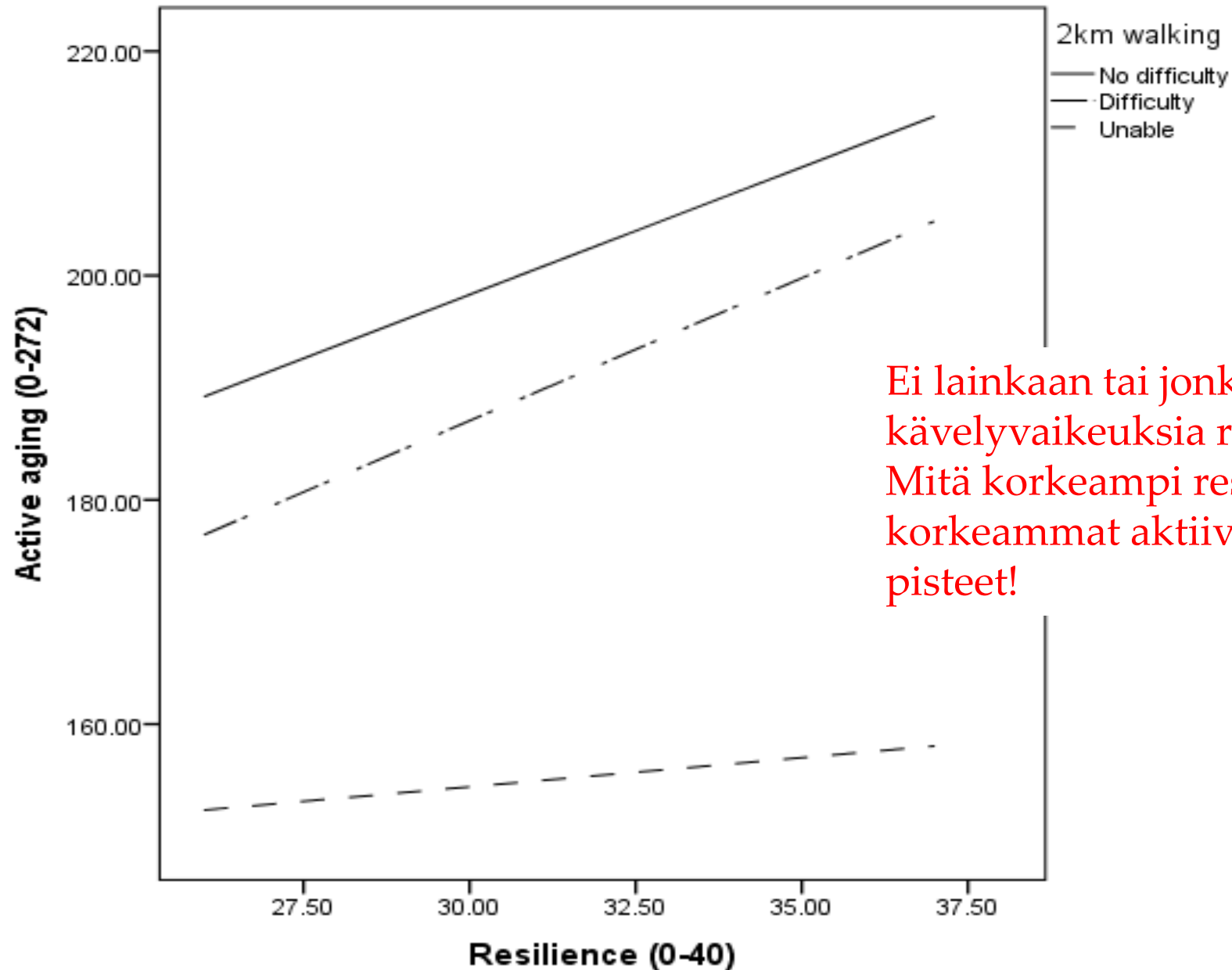


Data ja menetelmät

- AGNES-poikkileikkausaineisto
 - N=1018
 - 75, 80 & 85v.
- 2km kävelyvaikeudet itseraportoituja:
 - Ei vaikeuksia, vaikeuksia, ei pysty kävelemään itsenäisesti
- Resilienssi (CD-RISC10) ja aktiivisena vanheneminen (UJACAS) mitattu kyselyillä
- OLS-regressioanalyysi





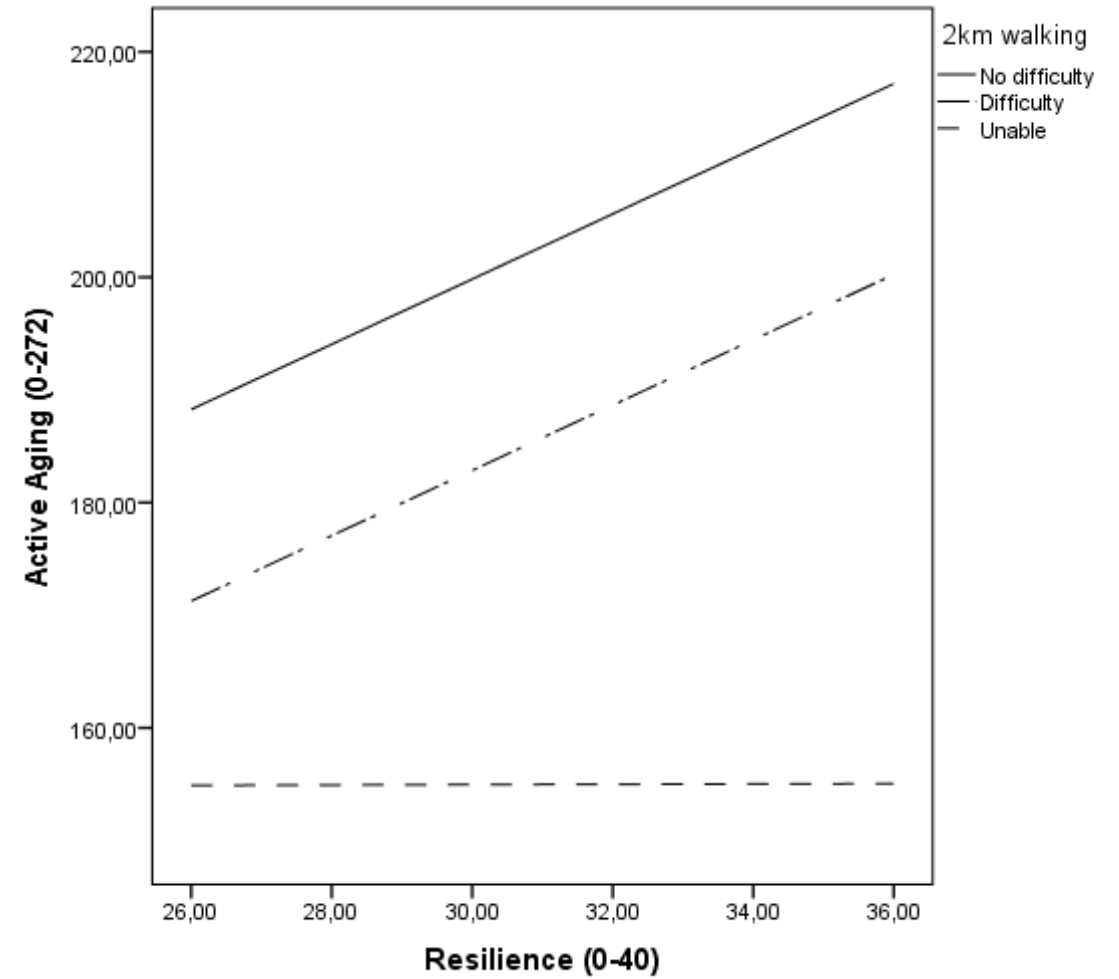
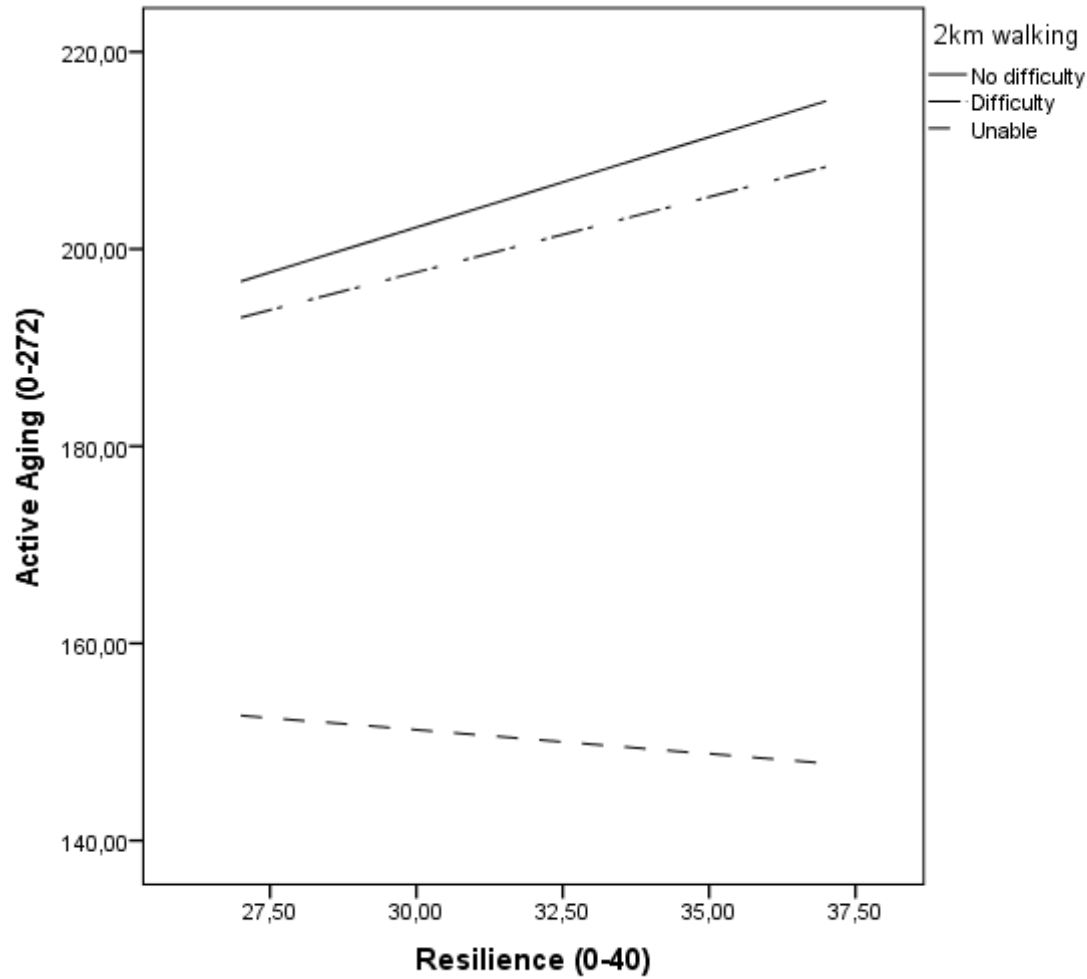


Ei lainkaan tai jonkin verran kävelyvaikeuksia raportoivat: Mitä korkeampi resilienssi, sitä korkeammat aktiivisena vanhenemisen pisteet!



75v.

80v.





Johtopäätökset

- Resilienssi voi **lieventää** ikääntymisen ja kävelyvaikeuksien aiheuttamia rajoitteita aktiivisena vanhenemiselle
- Kun henkilö ei enää pysty kävelemään 2km itsenäisesti, korkeastakaan resilienssistä **ei ole apua**





KIITOS!

sini.k.t.siltanen@jyu.fi

