

RESILIENSSIN JA LIKKUMISVAIKEUKSIEN YHTEYDET AKTIIVISENA VANHENEMISEEN

Esittäjä: Sini Siltanen

Kirjoittaja(t): Siltanen, Sini; Tourunen, Anu; Saajanaho, Milla; Palmberg, Lotta; Portegijs, Erja; Rantanen, Taina

Taustayhteisö(t): Gerontologinen tutkimuskeskus ja liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

TAUSTA:

Aktiivisena vanhenemisella tarkoitetaan ihmisen pyrkimystä hyvinvointiin omien tavoitteidensa, kykyjensä ja mahdollisuuksiensa mukaisen aktiivisuuden avulla. Aktiivisena vanhenemista on tutkittu yksilöiden näkökulmasta vasta vähän, eikä vielä ole selvää, mitkä tekijät tukevat sitä. Liikkumisvaikeudet saattavat rajoittaa aktiivisena vanhenemista, sillä niiden on havaittu olevan yhteydessä esimerkiksi pienempään elinpiiriin ja omista tavoitteista luopumiseen ikääntyessä. Korkea psyykinen resilienssi, eli selviytymis- ja sopeutumiskyky vastoinkäymisissä saattaa kuitenkin tukea aktiivisena vanhenemista liikkumisrajoitteista huolimatta. Tässä tutkimuksessa selvitettiin yhteyksiä psyykkisen resilienssin, kävelyvaikeuksien ja aktiivisena vanhenemisen välillä.

MENETELMÄT:

Osallistajat (N=1018) olivat 75-, 80-, ja 85-vuotiaita kotona asuvia henkilöitä, jotka osallistuivat AGNES-tutkimukseen. Kävelyvaikeudet 2km matkalla olivat itseraportoituja (vastausvaihtoehdot: ei vaikeuksia, vähän vaikeuksia, paljon vaikeuksia, ei pysty ilman apua, ei pysty autettunakaan). Tutkittavat luokiteltiin ensin niihin, jotka eivät raportoineet vaikeuksia vs. raportoivat vähintään vähän vaikeuksia. Jotta saatiin selville, vaikuttaako kävelyvaikeuksien vakavuus yhteyksiin, jatkoanalyysissa luokittelu oli seuraava: ei vaikeuksia vs. vaikeuksia tai vs. ei pysty kävelemään matkaa itsenäisesti. Resilienssin mittari oli lyhennetty Connor-Davidson Resilience Scale (pisteytys 0-40) ja aktiivisena vanhenemisen University of Jyväskylä Active Aging Scale (pisteytys 0-272). Analyysimenetelminä käytettiin lineaarista regressioanalyysia sekä moderaatioanalyysia. Analyysissa huomioitiin tutkittavien ikä, ja ne vakioitiin sukupuolella, koulutuksella, koetulla terveydellä sekä kognitiivisella toimintakyvyllä.

TULOKSET:

Kävelyvaikeudet, matalampi resilienssi ja korkeampi ikä olivat yhteydessä matalampiin aktiivisena vanhenemisen pisteisiin. Kävelyvaikeuksia raportoivilla, ja erityisesti 80- ja 85-vuotiailla, korkeampi resilienssi oli yhteydessä korkeampiin aktiivisena vanhenemisen pisteisiin. Lisäksi havaittiin, että mikäli henkilö ei raportoinut kävelyvaikeuksia ja hänen resilienssinsä oli korkea, ikä ei ollut yhteydessä aktiivisena vanhenemiseen. Jatkoanalyysit osoittivat, että resilienssi moderoi kävelykyvyn yhteyttä aktiivisena vanhenemiseen: korkea resilienssi oli yhteydessä korkeampiin aktiivisena vanhenemisen pisteisiin niillä, jotka pystyivät kävelemään 2km (vaikeuksista huolimatta), mutta ei niillä, jotka eivät pystyneet kävelemään matkaa itsenäisesti. Johtopäätökset ja sovellettavuus Hyvä psyykinen resilienssi tukee aktiivisena vanhenemista henkilöillä, joilla on varhaisen vaiheen liikkumisvaikeuksia. Tämä yhteys korostuu vanhemmilla iäkkäillä. Kun liikkumisvaikeudet ovat vakavampia, niin että 2km kävely ei enää onnistu itsenäisesti, yhteys heikkenee. Fyysisen toimintakyvyn rajoitteet saattavat tällöin olla niin merkittäviä, ettei psyykinen resilienssi pysty enää kompensoimaan niiden aiheuttamia rajoitteita aktiivisena vanhenemiselle. Yhteyksiä tulisi seuraavaksi tutkia pitkittäisasetelmassa, jotta saataisiin selville ovatko psyykinen resilienssi ja kävelykyky aktiivisena vanhenemista ennustavia tekijöitä, vai päinvastoin.