



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

lääkäiden kuntoutujien fyysisen aktiivisuuden edistäminen – interventiotutkimus

Katri Turunen, TtT, ft (amk)

Jyväskylän yliopisto

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Gerontologian tutkimuskeskus



Tausta

- Fyysinen aktiivisuus on vähäistä sairaalahoidon aikana.
- Fyysinen aktiivisuus ei myöskään lisäännä optimaalisesti sairaalasta kotiutumisen jälkeen →
 - / Kuntoutuminen ↓
 - / Liikkumiskyky ↓
 - / Elinpiiri ↓
 - / Osallistuminen ↓
 - / Avuntarve ↑
- Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää iäkkäiden kuntoutujien fyysisen aktiivisuuden edistämishojelman vaikutuksia sairaalasta kotiutumisen jälkeen.

Menetelmät



Osallistujat

- rekrytoitiin JYTE:n terveyskeskussairaaloista:
 - / ≥ 60 –vuotiaita (keski-ikä 79.8 ± 8.2 v)
 - / kotona asuvia
 - / sairaalassa tuki- ja liikuntaelimistöön liittyvän syyn takia
- poissulkukriteerit:
 - / heikentynyt kognitio, MMSE < 20
 - / ympärivuorokautisen hoivan tarve
 - / vuodepotilas
 - / alkoholismi tai intervention toteuttamisen estävä krooninen/ etenevä sairaus
- satunnaistettiin alkumittausten jälkeen
 - $n = 59$ interventoryhmä ja $n = 58$ kontrolliryhmä

Vastemuuttajat

- kiihtyvyyssanturilla mitattu fyysinen aktiivisuus
- liikkumiskyky:
 - / alaraajojen suorituskyky, SPPB
 - / itse-raportoidut vaikeudet porraskävelyssä

Interventio

- tavoitteellinen fyysisen aktiivisuuden edistäminen sis. 7 ft kotikäyntiä ja 3 puhelinneuvontakertaa 6 kk:n aikana:
 - / liikuntaneuvonta, motivoiva haastattelu, liikkumissuunnitelma
 - / Goal Attainment Scaling (GAS)-menetelmä
 - / progressiivisesti etenevä kotiharjoitusohjelma (OTAGO) +
- vallitseva hoito ja kuntoutus = kontrolli

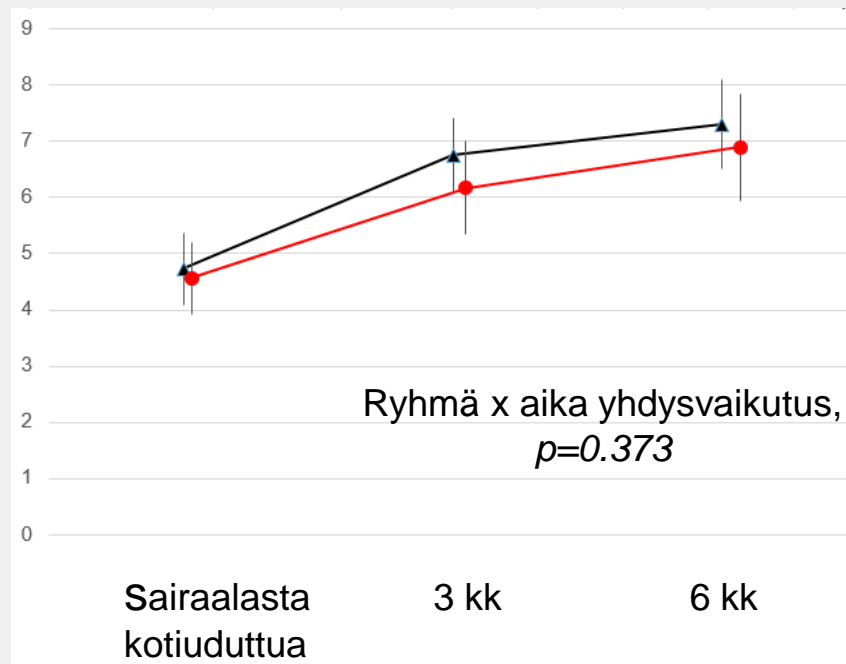


Interventio ei edistänyt ikääntyneiden kuntoutujien päivittäistä fyysistä aktiivisuutta eikä alaraajojen suorituskykyä ...

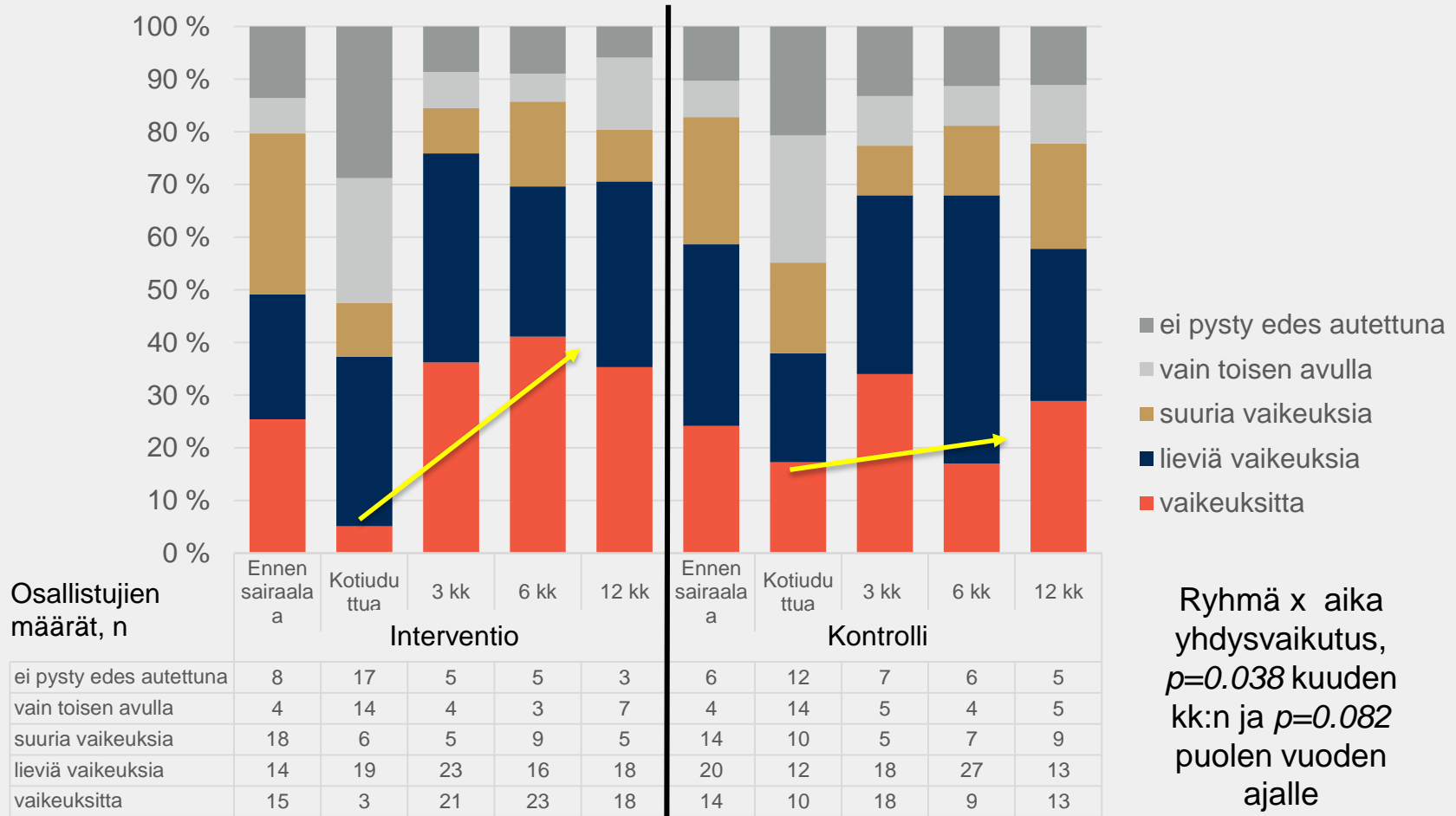
Päivittäinen fyysinen aktiivisuus, minuuttia



Alaraajojen suorituskyky, SPPB, pisteet



...mutta vähensi vaikeuksia selviytyä porraskävelystä vallitsevaan kuntoutuskäytäntöön verrattuna

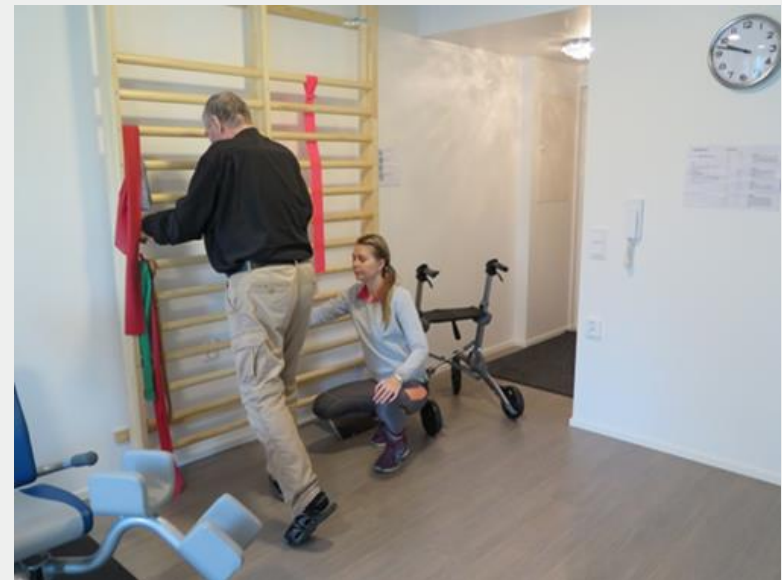


Ryhmä x aika yhdysvaikutus, $p=0.038$ kuuden kk:n ja $p=0.082$ puolen vuoden ajalle



Johtopäätökset

- Fyysisen aktiivisuuden edistämishjelma ei vaikuttanut kuntoutujien fyysiseen aktiivisuuteen eikä alaraajojen suorituskykyyn verrattuna vallitsevaan kuntoutuskäytäntöön.
- Lisääntynyt varmuus selviytyä portaissa voi edistää päivittäisten askareiden hoitamista sekä osallistumista fyysisesti ja sosiaalisesti mielekkääseen toimintaan.
- Lisää tutkimusta tarvitaan siitä, miten fyysistä aktiivisuutta voidaan edistää ja kohdentaa kuntoutusta/fyysisen aktiivisuuden edistämishjelmia vaikuttavasti ja kustannustehokkaasti.



Kiitokset



Tutkijaryhmä:

- Nikander Riku (1, 2, 3)
- Sipilä Sarianna (1)
- Rantalainen Timo (1)
- Portegijs Erja (1)
- Juutinen Taija (4)
- Keikkala Sirkka (5)
- Kinnunen Marja-Liisa (5, 6)
- Aaltonen-Määttä Laura (1)

¹ Gerontologian tutkimuskeskus, Liikuntatieteellinen tdk, Jyväskylän yliopisto, ² Tutkimus- ja kehittämiskeskus GeroCenter, ³ Keski-Suomen keskussairaala, ⁴ Neuromuscular Research Center, Liikuntatieteellinen tdk, Jyväskylän yliopisto, ⁵ Jyväskylän yhteistoiminta-alueen terveyskeskussairaala, ⁶ Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö, Terveystieteiden tdk, Itä-Suomen yliopisto

Rahoittajat:

- Terveyden edistämisen määräraha/THL/Sosiaali- ja terveysministeriö
- KELA
- Valtion tutkimusrahoitus, Kuopion yliopistosairaalan erityisvastuualueen tutkimusapurahat
- Suomen Fysioterapeutit