

lääkkäät koronan kynsissä: Liikkumisen muutoksia ja tulevaisuuden näkymiä

Katja Borodulin

Voimaa vanhuuteen –ohjelmajohtaja, LitM, dosentti

Ikäinstituutti

Koronapandemia vähensi päivittäistä liikuntaa eri tavoin eri ikäryhmissä

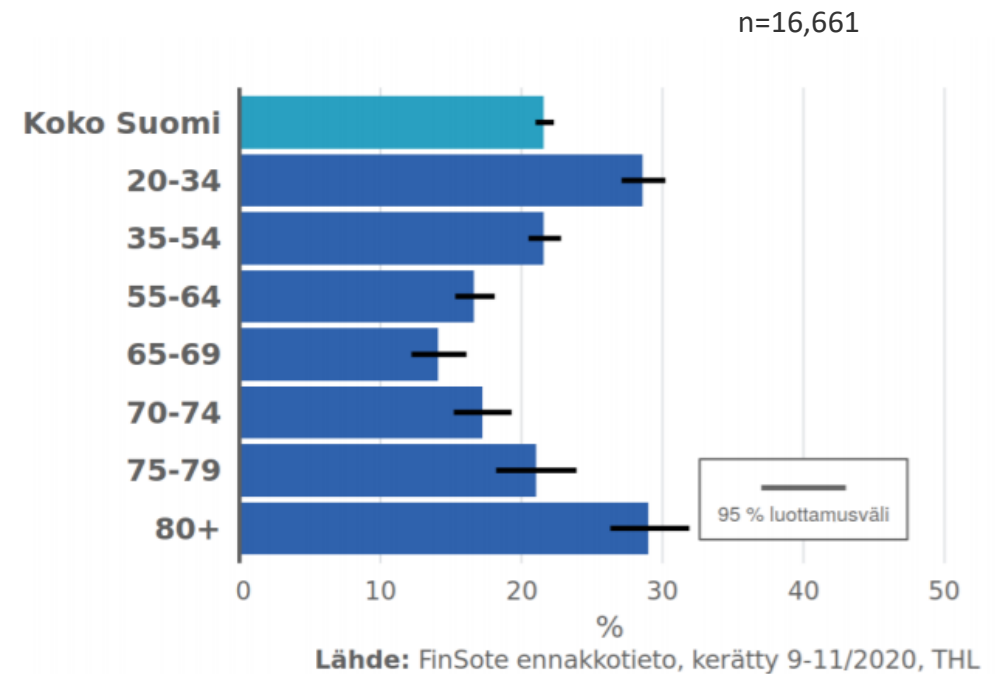
LIKKUMISEN MUUTOS IÄKKÄILLÄ

- 🍂 Kevät 2020:
25-37 % vähensi liikkumistaan ja **18 %** lisäsi.
- 🍂 Syksy 2020:
12-28 % vähensi liikkumistaan ja **10 %** lisäsi.
- 🍂 Kevät 2021: ei tutkimustietoa.

LIKUNTALAJIT IÄKKÄILLÄ

- 🍂 Ulkoilu ja kävely eivät vähentyneet
- 🍂 Kuntosali-, ryhmä- ja vesiliikunta vähenivät
- 🍂 Koti- ja hyötyliikunta sekä vähenivät että lisääntyivät

Päivittäinen liikunta vähentynyt (%)



Viitteet:

Parikka ym. Kansallisen FinSote-tutkimuksen ennakkotuloksia syksyllä 2020.

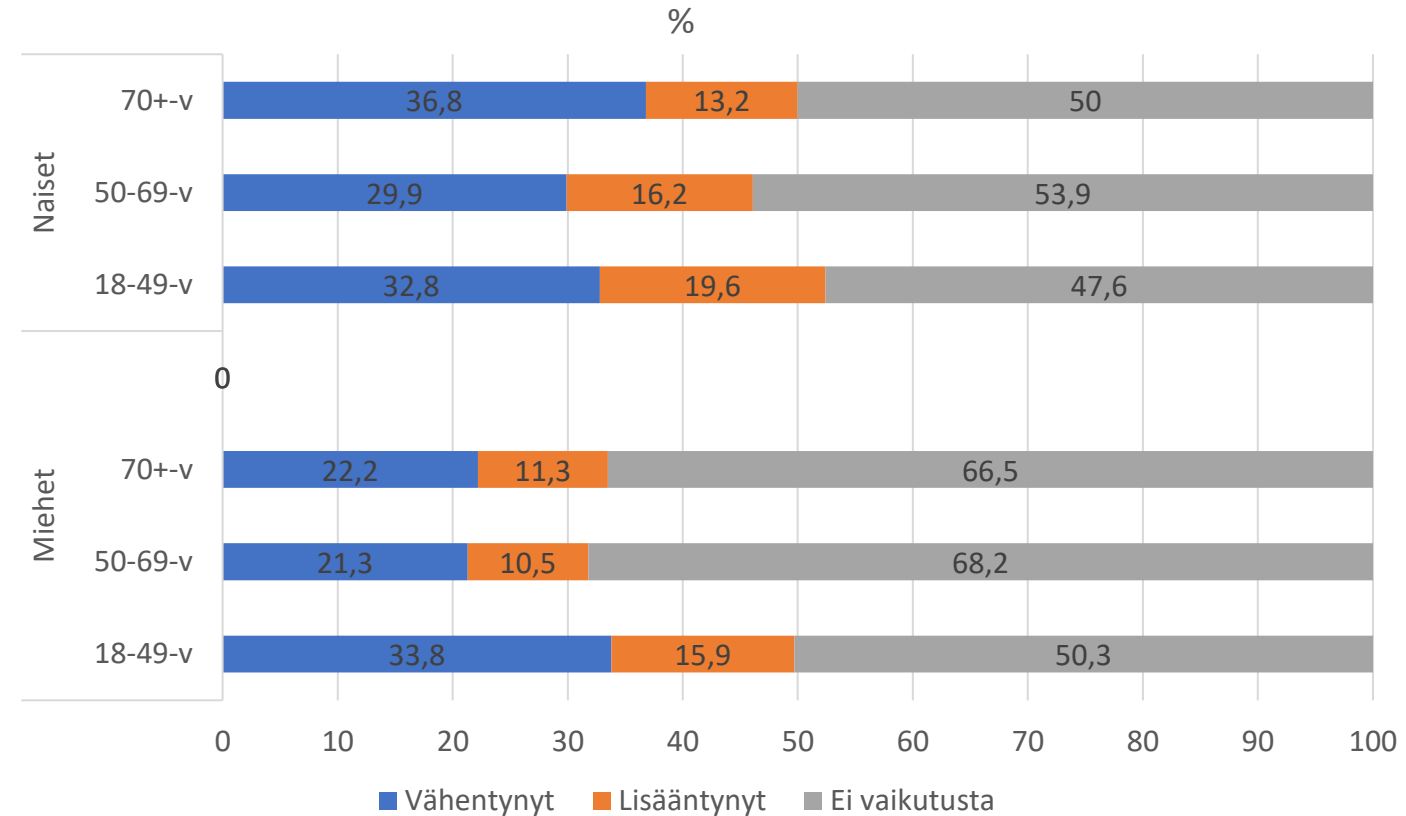
Sipilä ym. 2020, Rantanen ym 2020: teoksessa: Kantomaa M (toim.). Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2

Osuiko koronapandemia pahemmin iäkkäisiin naisiin?

LIKKUMISEN VÄHENTYMINEN

- 🕒 60-vuotiaat:
Miehistä 31 % ja naisista 44 % vähensi liikkumistaan
- 🕒 70-85-vuotiaat:
Miehistä 25 % ja naisista 50 % vähensi liikkumistaan

Vapaa-ajan liikunnan muutos samoilla yksilöillä (2017 ja 2021)
(n=5400, FinTerveys-seurantatutkimus, THL)



Koronapandemia ja haasteelliset ryhmät

- 🕒 Eniten liikkumistaan vähensivät:
 - 🕒 Toimintakykyrajoitteiset (**34 %**; vs. 20 % muu väestö),
 - 🕒 Koronasuositukset erittäin rajoittavina kokevat (**57 %**)
- 🕒 Iäkkäiden muistisairaiden riskiryhmässä **34 %** vähensi liikkumistaan
- 🕒 Hoivapalveluiden piirissä olevista iäkkäistä **puolet** ei päässyt ulos liikkumaan riittävästi.
- 🕒 Omaishoitopalveluja (esim. kuntoutus) keskeytettiin

Viitteet: **Parikka** ym. Kansallisen FinSote-tutkimuksen ennakkotuloksia syksyllä 2020.

Sipilä ym. 2020 ja **Rantanen** ym 2020: teoksessa: Kantomaa M (toim.). Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2

Lehtisalo ym 2021, doi:10.3389/fpsy.2021.624125

Kehusmaa ym 2021 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-633-6>

Jokinen ym 2021. THL/Tutkimuksesta tiiviisti 34/2021.

Koronapandemia ja elinpiirin kapeneminen

- 🕒 Lähialueen vierailukerrat vähentyivät **6:sta 4:ään** (46 %). Liikuntakohteet pysyivät muita kohteita todennäköisemmin.
- 🕒 Matka liikunnallisiin paikkoihin lyheni **1,3 km:sta 0,6 km:iin**.
- 🕒 Elinpiiri kapeni eniten
 - 🕒 niillä, jotka kokivat koronasuosittelujen rajoittavan elämää enemmän
 - 🕒 niillä, joiden kävelykyky oli alun perin heikointa

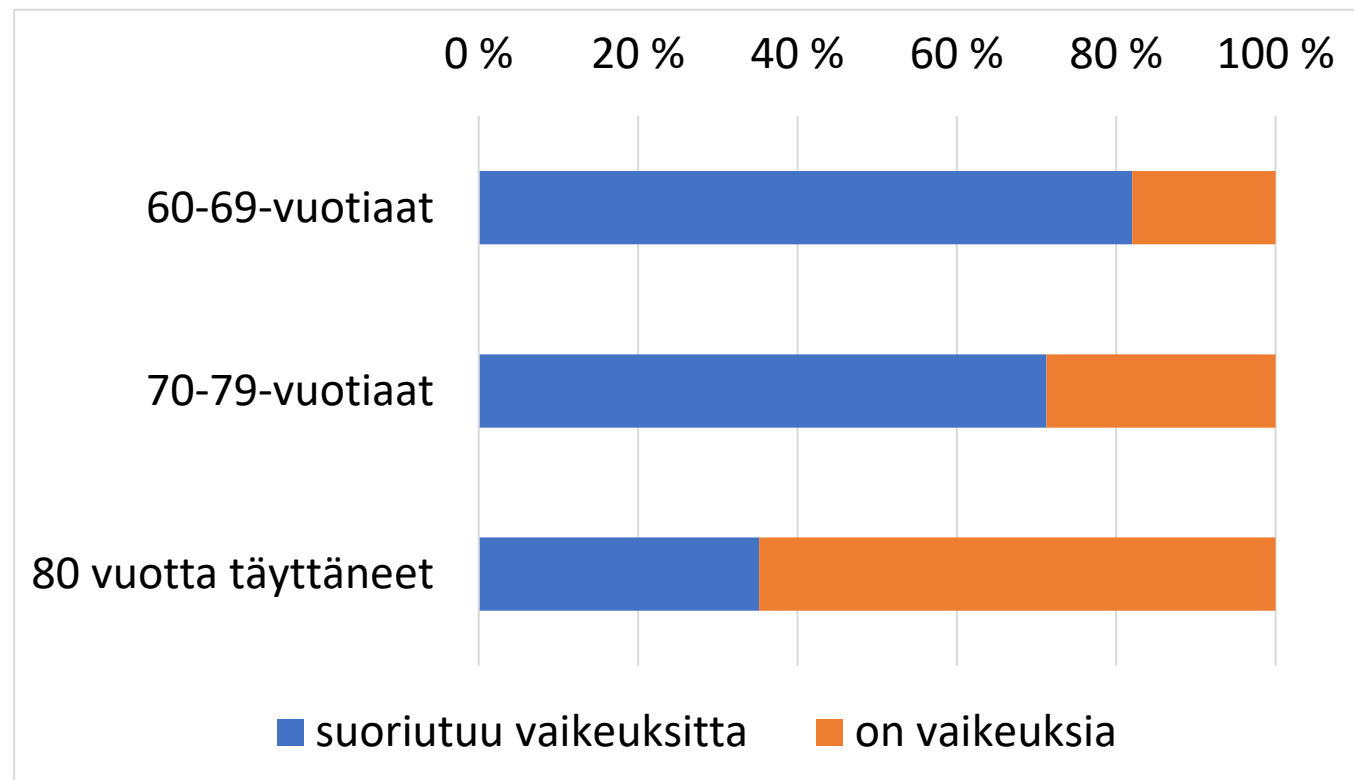
Portegijs ym 2021, doi.org/10.1016/j.healthplace.2021.102533;

Rantanen ym 2020: teoksessa: Kantomaa M (toim.). Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2

Use of walking modifications, perceived walking difficulty and changes in outdoor mobility among community-dwelling older people during COVID-19 restrictions

Leppä ym 2021 doi: 10.1007/s40520-021-01956-2

363.000 ei selviä vaikeuksitta puolen kilometrin kävelystä (70+)



Puolen kilometrin kävelystä suoriutuminen

Muokattu lähteestä: Koponen, Borodulin, Lundqvist, Sääksjärvi, Koskinen, 2018, THL
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>

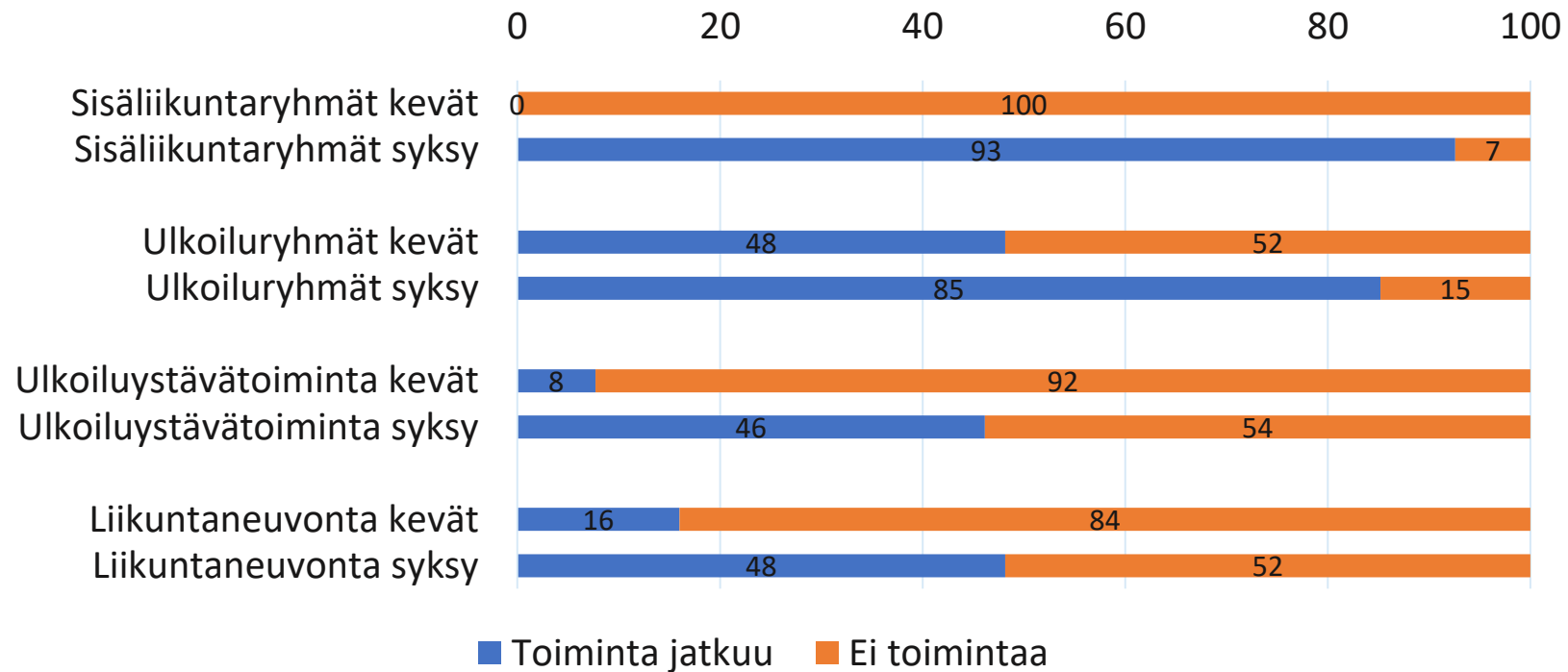
KORONASULKU:
Kotona asuu 49 000
ikästä, joilla on
suurentunut riski joutua
palveluiden piiriin
toimintakyvyn
heikentymisen tähden.



lääkkäiden liikuntapalvelut koronapandemian aikana

Liikunnan olosuhteet olivat haasteelliset kunnissa

Voimaa vanhuuteen -ohjelmakuntien iäkkäiden liikuntatoiminta
keväällä ja syksyllä 2020 (%). Tilanne 8.10.2020



Poikkeusolojen uudet toimintamallit

Iäkkäiden tavoittaminen tärkeää:

- Jumppaohjeiden jakaminen ikäihmisten postilaatikoihin (järjestöt, vertaisohjaajat jakoivat omille ryhmäläisille tai naapureille)
- Infokirjeet iäkkäille
- Puhelinsoitot ikäihmisille, kannustus tekstiviestillä jumppaan
- Henkilökohtaisia jumppaohjeita tarvittaessa

Ikäinstituutin alueellisissa oppimisverkostoissa kehitettiin poikkeusolojen liikuntakokeiluja

Liikuntatoiminnan ylläpitämiseen keinoja:

- Jumppalähetykset verkossa, etäjumppat jatkuivat tai niitä käynnisteltiin
- Ulkoilureiteille jumppaohjeita penkkeihin ja puihin, kannustus ulkoiluun
- Kävelyt esim. tekonurmikentillä ulkona paikal. yhteistyössä
- Jumppakuminauhoja jaettiin kotijumppaan
- Piha- ja parvekejumppat tulivat jäädäkseen



Hämeenlinnan voima- tasapainoharjoitteluryhmä ulkona. Kuva: Riitta-Liisa Salonen

Poikkeusolojen tilanne nyt

Talvi ja kevät 2021: Alueelliset erot suuret liikuntapalvelujen järjestämisessä

- 🌀 Liikuntapalvelut iäkkäille olleet käynnissä, esim. uimahallit 65+ ja pienet ryhmät, ulkojummat, kuntosaliryhmissä maskit
- 🌀 Pienet sote:n järjestämät ryhmät toimineet liikuntatoimen ryhmiä paremmin
- 🌀 Ulkoiluystävällisyys vähentynyt
- 🌀 Kuntien henkilökunta muissa tehtävissä & järjestöjen toiminta pysähdyksissä

Näkymä tulevaisuuteen

- 🏠 **Pysyviä malleja:** etäjumppa, omatoimiset videojummat, piha- ja parvekejummat
- 🏠 **Haaste:** Ikäihmiset eivät ole palanneet ryhmiin entiseen malliin
- 🏠 **Ratkaisut:** Panostus etsivään työhön, vanhojen ryhmien käynnistämiseen ja liikuntapalvelujen markkinointiin. Osaamisen lisääminen uusien teknologioiden hyödyntämisessä.

