

Kotona asuvien iäkkäiden ihmisten elinpiirin ja ulkona liikkumisen autonomian muutokset koronaviruspandemian aikana

Esittäjä: Katja Lindeman

Kirjottajat: Katja Lindeman*, Laura Karavirta*, Kaisa Koivunen*, Kirsi Keskinen*, Johanna Eronen*, Erja Portegijs** & Taina Rantanen*

Taustayhteisöt: * Liikuntatieteellinen tiedekunta, Gerontologian tutkimuskeskus - GEREC, Jyväskylän yliopiston, ** University of Groningen, University Medical Center Groningen, Center of Human Movement Sciences, Groningen, Alankomaat

Asiasanat: COVID-19, fyysinen toimintakyky, liikkuminen, osallistuminen

Tausta: Koronaviruspandemia vaikutti iäkkäiden ihmisten liikkumis- ja osallistumismahdollisuuksiin erityisesti keväällä 2020, jolloin rajoitustoimenpiteet olivat tiukimmillaan. Sen seurauksena sekä elinpiirin (alue, jolla henkilö liikkuu tietyn ajanjakson aikana) että ulkona liikkumisen autonomian (henkilön tyytyväisyys mahdollisuuksiinsa liikkua kodin ulkopuolella) raportoitiin heikentyneen. Pandemian pitkäaikaisvaikutuksia iäkkäiden liikkumiseen ei ole vielä tutkittu. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka kotona asuvien iäkkäiden elinpiiri ja ulkona liikkumisen autonomia ovat muuttuneet vuosien 2017-2022 välillä. Lisäksi tutkittiin alaraajojen toimintakyvyn ja autolla ajamisen yhteyttä elinpiirin laskulle alle rajan (52,3 pistettä), jonka on todettu ennustavan päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen heikkenemistä.

Menetelmät: Tutkimukseen osallistui 657 tutkittavaa (alkumittauksessa 75-85 vuotiaita), joilta kerättiin tietoja kolmesta mittapisteestä (alkumittaus 2017-2018, kysely touko-kesäkuussa 2020 ja seurantamittaus 2021-2022). Elinpiiriä (pisteet: 0-120, korkeammalla pistemäärällä laajempi elinpiiri) ja ulkona liikkumisen autonomiaa (pisteet: 0-20, korkeammalla pistemäärällä enemmän koettuja rajoituksia) arvioitiin validoiduilla kyselylomakkeilla jokaisessa mittapisteessä. Alaraajojen toimintakykyä arvioitiin alkumittauksessa lyhyellä fyysisen suorituskyvyn testistöllä (SPPB: <10 p. ja ≥10 p.) ja autolla ajaminen (autoilevat/ei-autoilevat) perustui tutkittavien itseraportointiin. Tilastomenetelminä käytettiin ryhmävertailutestejä, yleistettyjä estimointiyhtälöitä sekä Coxin regressiota.

Tulokset: Vuosien 2021-22 seurannassa elinpiiripisteet olivat keskimäärin 7,6 (KH 18,2) pistettä alempana verrattuna alkumittauksiin palautuen vain osittain pandemian alussa 2020 havaitusta 10,3 (KH 21,6) pisteen laskusta. Alkukesällä 2020 koetun autonomian havaittiin vähenneen keskimäärin 6,9 (KH 5,4) pistettä alkumittauksista pysyen edelleen vuosien 2021-22 seurannassa keskimäärin 1,9 (KH 3,7) pistettä alkumittauksia heikompana. Pandemian alussa 2020 havaittu elinpiiripisteiden lasku oli pienempää autoilevilla tutkittavilla, joilla oli hyvä alaraajojen toimintakyky (ryhmä*aika interaktio $p < 0,05$), mutta elinpiiripisteet palautuivat vuosien 2021-22 seurannassa samansuuntaisesti autoilusta tai alaraajojen toimintakyvystä riippumatta. Koetun autonomian havaittiin palautuvan nopeammin autoilijoilla, joilla oli hyvä alaraajojen toimintakyky verrattuna heihin, joiden alaraajojen toimintakyky oli heikentynyt (ryhmä*aika interaktio $p < 0,05$). Ei-autoilevat tutkittavat, joiden alaraajojen toimintakyky oli heikentynyt, olivat 3,3 (95 % LV 1,6 – 6,7) kertaisessa riskissä elinpiirin rajoittumiselle seurannan aikana verrattuna autoileviin tutkittaviin, joiden alaraajojen toimintakyky oli hyvä.

Johtopäätökset: Koronaviruspandemian alussa elinpiirin pieneneminen ja koettu ulkona liikkumisen autonomian lasku kiihtyivät. Pitkittänyt pandemia yhdessä ikääntymisen kanssa on mahdollisesti vaikuttanut

siihen, etteivät elinpiiri ja ulkona liikkumisen autonomia ole täysin palautuneet pandemiaa edeltäneelle tasolle. Ei-autoilevilla iäkkäillä, joilla oli heikentynyt alaraajojen toimintakyky, oli suurin riski elinpiirin rajoittumiselle seurannan aikana.

Sovellettavuus: Tutkimus tarjoaa ajankohtaista tietoa pandemian vaikutuksista iäkkäiden liikkumiseen kodin ulkopuolella sekä auttaa tunnistamaan iäkkäitä, jotka voivat olla erityisessä tuen tarpeessa.