

## **Iäkkäiden ihmisten kävelyvaikeudet ja aktiivisuuden paikat**

**Esittäjä:** Essi-Mari Tuomola

**Kirjottajat:** Essi-Mari Tuomola (1), Kirsi E. Keskinen (1), Taina Rantanen (1), Erja Portegijs (2)

**Taustayhteisöt:** 1) Liikuntatieteellinen tiedekunta ja Gerontologian tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä, Suomi, 2) Center for Human Movement Sciences, University Medical Center Groningen, University of Groningen, Groningen, Alankomaat

**Asiasanat:** Kävelyvaikeudet, liikkuminen, kohteet

**Tausta:** Kiinnostavat määränpäättäjät saattavat edistää ulkona liikkumista, joka ylläpitää iäkkäiden henkilöiden toimintakykyä ja elämänlaatua. Kävelyvaikeudet ja heikentynyt fyysinen kapasiteetti voivat rajoittaa mahdollisuuksia käydä eri kohteissa. Kävelyn modifikaatiot, kuten hitaampi kävelytahti, lepoaika tai apuvälineen käyttö, voivat auttaa yksilöitä jatkamaan ulkona liikkumista ja kohteissa käymistä fyysisen toimintakyvyn rajoituksessa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kävelyvaikeuksien yhteyttä iäkkäiden henkilöiden raportointiin omakohtaisiin liikuntapaikkoihin, houkutteleviin kohteisiin ja arkiasioinnin kohteisiin sekä kodin ja kohteiden välimatkaan.

**Menetelmät:** Jyväskylän alueella asuvat 75-, 80- ja 85-vuotiaat henkilöt (N=901), raportoivat koettuja kävelyvaikeuksia kahden kilometrin matkalla (kävelyvaikeuksia vs. kävelyn modifikaatioita vs. ei kävelyvaikeuksia kokevat). Tutkittavat paikansivat internetpohjaiselle kartalle liikuntapaikkoja (sisä- ja ulkoliikuntapaikat ja ulkoilalueet), ulkona liikkumaan houkuttavia kohteita (esim. luonto, järvi, palvelut ja tapahtumat) ja arkiasioinnin kohteita (esim. kaupat, asiointikohteet ja sosiaaliset vierailut), joissa he olivat käyneet viimeisen kuukauden aikana. Tutkittaville laskettiin raportoitujen kohteiden kokonaismäärä sekä jokaisen kohdetyypin lukumäärä. Mediaanietäisyyttä käytettiin kuvaamaan kodin ja raportoitujen kohteiden välistä etäisyyttä. Kävelyvaikeuksien yhteyttä kohteiden määrään tarkasteltiin Poissonin regressioanalyysillä ja mediaanietäisyyteen yleisellä lineaarisella mallilla. Malleissa käytettiin vakioivina tekijöinä ikää, sukupuolta, koulutusvuosia, MMSE-pistemäärää ja sairauksien lukumäärää.

**Tulokset:** Kävelyvaikeuksia raportoivat henkilöt olivat useammin vanhempia ( $p < 0.001$ ), heillä oli vähemmän koulutusvuosia ( $p = 0.002$ ), matalampi MMSE-pistemäärä ( $p = 0.002$ ) ja enemmän kroonisia sairauksia ( $p < 0.001$ ) kuin henkilöillä, jotka raportoivat kävelyn modifikaatioita tai eivät kokeneet kävelyvaikeuksia. Tutkittavat, jotka eivät kokeneet kävelyvaikeuksia, raportoivat enemmän kaikkia kohteita (IRR 1.20, 95 % LV 1.12-1.28), liikuntapaikkoja (IRR 1.27, 95 % LV 1.27-1.57) sekä houkuttelevia kohteita (IRR 1.21, 95 % LV 1.21-1.38) kuin henkilöt, joilla oli kävelyssä vaikeuksia. Lisäksi näillä henkilöillä kaikkien kohteiden, liikuntapaikkojen ja houkuttelevien kohteiden mediaanietäisyys oli suurempi. Ikäänntyneet henkilöt, joilla oli kävelyn modifikaatioita, raportoivat enemmän kaikkia kohteita (IRR 1.20, 95 % LV 1.12-1.28) ja liikuntapaikkoja (IRR 1.20, 95 % LV 1.12-1.28) kuin kävelyvaikeuksia kokevat ja heidän liikuntapaikkansa sijaitsivat kauempana kotoa ( $b = 0.41$ , 95 % LV 0.24-0.58). Säännöllisten arkikohteiden määrä tai etäisyys eivät eronneet kävelyvaikeuksien kokemisen mukaan.

**Johtopäätökset ja sovellettavuus:** Henkilöt, jotka eivät koe kävelyvaikeuksia, raportoivat enemmän omakohtaisia liikuntapaikkoja ja ulkona liikkumaan houkuttavia kohteita ja kohteet sijaitsivat kauempana kotoa kuin kävelyvaikeuksia kokevien kohteet. Arkikohteet, kuten kaupassa käynti ja vierailut toisten ihmisen luona, voivat ylläpitää kävelyvaikeuksia kokevien iäkkäiden henkilöiden liikkumista kodin ulkopuolelle.