



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne (kustantajan versio).

Viite:

Turunen, K., Katajavirta, M., Tuuri, H., & Valkama, K. (2022). Ulkoilu, liikkuminen ja iäkkään hyvinvointi - tietoa koronapandemian ajalta. *Fysioterapia*, 69(7), 26–31.



Ulkoilu, liikkuminen ja iäkkään hyvinvointi

– tietoa koronapandemian ajalta

Väestöpohjaisessa kyselytutkimuksessa selvitettiin eteläpohjalaisten iäkkäiden ulkoilu- ja liikunta-aktiivisuutta sekä niihin liittyviä terveys- ja toimintakykytekijöitä koronapandemian aikana.

Liikkuminen on yksi ihmisen perustarpeista siinä missä riittävä ravinto ja unikin. Iäkkäiden ihmisten on erityisen tärkeää päästä liikkumaan kodin ulkopuolella, sillä se pitää yllä fyysisistä toimintakykyä puhumattakaan ulkoilun psyykkisistä hyödyistä.

Säännöllinen, pienikin ulkoilu auttaa ylläpitämään toimintakykyä. Tutkimusten mukaan noin 1,6 kilometriä viikoittain kävelevät iäkkäät naiset säilyttävät kävelykykynsä kaksi kertaa todennäköisemmin kuin vähemmän liikkuvat (1).

Ulkona liikkumisen tarpeen huomiotta jättäminen aiheuttaa niin fyysisiä kuin psyykkisiä ongelmia. Lisäksi sisätiloihin kaventunut elinpiiri rajoittaa sosiaalista kanssakäymistä ja heikentää elämänlaatua (2–3).

Suomalaisesta aikuisväestöstä (alle 80-vuotiaista) 96 prosenttia harrastaa ulkoilua, ja koronapandemian aikana ulkoilun ja luonnossa liikkumisen merkitys on entisestään korostunut (4). Kaikki eivät kuitenkaan ulkoile viikoittain. Kyse ei ole aina siitä, etteivätkö he haluaisi, vaan siitä, että siihen ei ole mahdollisuuksia.

Kysely koronapandemian vaikutuksista ikääntyneisiin

Seinäjoen ammattikorkeakoulussa (SeAMK) tehtiin Etelä-Pohjanmaan liiton AKKE-rahoituksen avulla postikysely Etelä-Pohjanmaan maakunnassa asuville yli 65-vuotiaille henkilöille syksyllä 2021. Kysely on osa laajempaa, jo vuosia käynnissä ollutta GERDA-hanketta (GERDA - Gerontologinen tietokanta ja resurssikeskus). Siinä kerätään tietoa ikääntyneiden ihmisten elämäntilanteesta, tarpeista ja tällä kertaa myös koronapandemian vaikutuksista Etelä-Pohjanmaalla, ▶



Katri Turunen

TTT, ft (AMK), yliopettaja
Seinäjoen ammattikorkeakoulu
katri.turunen@seamk.fi



Marja Katajavirta

Tradenomi AMK, asiantuntija TKI
Seinäjoen ammattikorkeakoulu
marja.katajavirta@seamk.fi



Hannu Tuuri

YTM, lehtori, asiantuntija TKI
Seinäjoen ammattikorkeakoulu
hannu.tuuri@seamk.fi



Katja Valkama

HTT, YTM, tutkimus- ja kehittämisspäälikkö,
yliopettaja
Seinäjoen ammattikorkeakoulu
katja.valkama@seamk.fi

Elinpiiriin kapeneminen sisätiloihin on yhteydessä myös psykososiaalisiin haasteisiin. Kyselyn mukaan henkilöt, jotka eivät olleet ulkoilleet, kärsivät enemmän yksinäisyydestä ja masennuksesta verrattaessa ulkoileviin ikääntyneisiin.



Pohjanmaalla, Ahvenanmaalla ja Västerbottenissa. Hanketta toteuttavat SeAMKin lisäksi Novia, Åbo Akademi, Högskolan på Åland ja Uumajan yliopisto.

Kyselyn kohderyhmänä olivat vuosina 1930, 1935, 1940, 1945, 1950 ja 1955 syntyneet henkilöt. Otokseen poimittiin vähän yli puolet jokaisen ikäluokan asukkaista kustakin eteläpohjalaisesta kunnasta (n=18). Kyselylomake postitettiin yhteensä 5 981 henkilölle, joista kyselyyn vastasi 2 732 henkilöä. Lähes puolet (48 %) oli 70–79-vuotiaita, 27 prosenttia alle 70-vuotiaita ja lähes sama määrä (24 %) yli 80-vuotiaita. Enemmistö vastaajista oli naisia (56 %).

Tässä artikkelissa käsittelemme kyselyyn osallistuneiden ulkoilu- ja liikunta-aktiivisuutta, siihen liittyviä terveys- ja toimintakykytekijöitä sekä koronapandemian vaikutuksia. Kyselyn tuloksia esitetään lukumäärinä ja prosenttisuuksina sekä ristiintaulukoituna vastaajien terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia kuvaavia muutujia viikoittaisen ulkoilun mukaan.

Ulkoilu väheni iän myötä

Kyselyyn osallistuneista 65–79-vuotiaista eteläpohjalaisista yli puolet (52 %) ulkoili viikoittain neljä kertaa tai useammin, 44 prosenttia 1–4 kertaa viikossa. Neljä prosenttia heistä ei ollut ulkoillut lainkaan kuluneen viikon aikana.

Yli 80-vuotiaista kolmestoista prosenttia ei ollut ulkoillut lainkaan viikon aikana ja yli neljä kertaa viikossa ulkoilevien osuus (39 %) oli selvästi pienempi kuin nuoremmissa ikäluokissa (kuvio 1).

Ulkoilemattomien osuus kasvoi selvästi iän myötä. Kyselyyn osallistuneista yli 90-vuotiaista (n=107) lähes kolmannes ei ollut ulkoillut lainkaan viikon aikana.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) toteuttama vanhuspalvelujen asiakastytyväisyyskysely osoitti, että koronan alkamisen jälkeen neljännes kotihoidon asiakkaista ei ollut päässyt ulos kertaakaan vuoteen (5).

Kotihoidossa olevien ikääntyneiden ihmisten ulkoilumahdollisuudet olivat näin ollen yhtä heikot kuin ympärivuorokautisen hoivan piirissä olevilla.

Etelä-Pohjanmaalla tehdyn selvityksen tulokset olivat linjassa THL:n tulosten kanssa: 123 kotihoidon asiakkaasta 28 prosenttia ei ollut ulkoillut viikkoon ja yli puolet oli ulkoillut vain muutamia kertoja (1–4 kertaa) viikon aikana. On huolestuttavaa, että juuri toimintakyvyn ylläpidon ja liikkumismahdollisuuksien tukeminen on entisestään heikentynyt ikääntyneiden palveluissa korona-aikana.

Viikoittaisten ulkoilukertojen lisäksi kysyttiin: ”Harrastatteko ulkoilua?”, ”Haluaisitteko harrastaa ulkoilua?” sekä ”Onko ulkoiluaktiivisuutenne muuttunut covid-19 pandemian aikana?”. Ulkoilua ei harrastanut lainkaan 190 henkilöä, joista selvä enemmistö (66 %) raportoiti, että haluaisi kuitenkin harrastaa ulkoilua.

Koronapandemiaan liittyneiden, erityisesti yli 70-vuotiaisiin kohdistuneiden rajoitusten ajateltiin vähentävän ikääntyneiden ihmisten liikkumista, mutta monissa aiemmissa tutkimuksissa todettiin hyötyliikunnan, kotona tapahtuva liikunnan ja kävelyn lisääntyneen tai vähintään pysyneen ennallaan ainakin ennestään säännöllistä liikuntaa harrastavilla (4).

Ikääntyvien toimintakyky heikkenee ilman ulkoilua

Pandemian alkuvaiheessa annetut tiukat rajoitukset ja sairastumisen pelko vaikuttivat toisilla päivittäin: joka viides eteläpohjalainen ikääntynyt (yli 65-vuotias) oli vähentänyt ulkoilua koronapandemian aikana. Enemmistöllä (68 %) ulkoiluaktiivisuus pysyi kuitenkin ennallaan. Kymmenen prosenttia pandemian aikaista ulkoiluaktiivisuutta koskevaan kysymykseen vastanneista oli lisännyt ulkoilua.

Rajoitusten vaikutukset tulivat selvimmiksi esiin vanhimmassa ikäluokassa, sillä yli 80-vuotiaista perä-

ti 44 prosenttia raportoi vähentäneensä ulkoilua, kun nuorimmassa ikäluokassa (alle 70-vuotiaissa) vastaava osuus oli vain yhdeksän prosenttia. Kotiin sisälle jäävien ikääntyneiden toimintakyky voi olla heikentynyt niin, etteivät he pääse ulos ilman toisen ihmisen apua.

Kyselyyn vastanneista henkilöistä, jotka eivät ulkoilleet lainkaan, 80 prosenttia koki terveytensä huonoksi tai korkeintaan tyydyttäväksi. Yli neljä kertaa ulkoilevista lähes samansuuruinen osuus (74 %) koki terveytensä hyväksi ja vain joka neljäs huonommaksi.

Lähes kolmannes ulkoilemattomista ikääntyneistä raportoi, ettei ehdi ylittää suojatietä vihreän valon aikana, kun taas ulkoilevista lähes kaikki ennättivät ylittää tien turvallisesti (taulukko 1).

Ulkoilemattomuus lisäsi kaatumista ja kaatumisen pelkoa

Ulkoilusta syrjäytyneiden henkilöiden heikommasta fyysisestä kunnosta kertoo myös kaatumisalttius. Lähes puolet raportoi kaatuneensa edeltävän vuoden aikana, kun usein ulkoilevista henkilöistä vain joka viides oli kaatunut. Tutkimusnäyttö osoittaa, että ikääntyneiden vakavimmat kaatumiset tapahtuvat vähän ulkona liikkuville sisätiloissa. Lisäksi tiedetään, että liikunta on yksittäisistä kaatumisen ehkäisykeinoista tehokkain (6).

Elinpiirin kapenemiseen sisätiloihin liittyy toimintakyvyn heikentymisen lisäksi esimerkiksi pelkoja. Tässä tutkimuksessa todettiin, että kaatumispelko oli sitä yleisempää, mitä vähemmän henkilö ulkoili viikossa (kuvio 2). Kaatumista pelkäävä alkaa vältellä ulos lähtöä ja tarvitsee siihen toisen ihmisen tukea (7). Ohjatut liikuntainterventiot ovat suositeltavia myös kaatumispelon lieventymisen kannalta.

Kyselyssä selvitettiin ulkoilun lisäksi tasapaino- ja voimaharjoittelun toteutumista kahdella erillisellä ky-

symyksellä: ”Teettekö tasapaino-/voimaharjoituksia vähintään kolmena päivänä viikossa?” Ikääntyneiden liikkumisen suosituksessa painotetaan lihasvoimaa ja tasapainoa, joilla on vaikutusta erityisesti arjessa selviytymiseen, liikkumiskykyyn sekä kaatumisten ehkäisyyn (8).

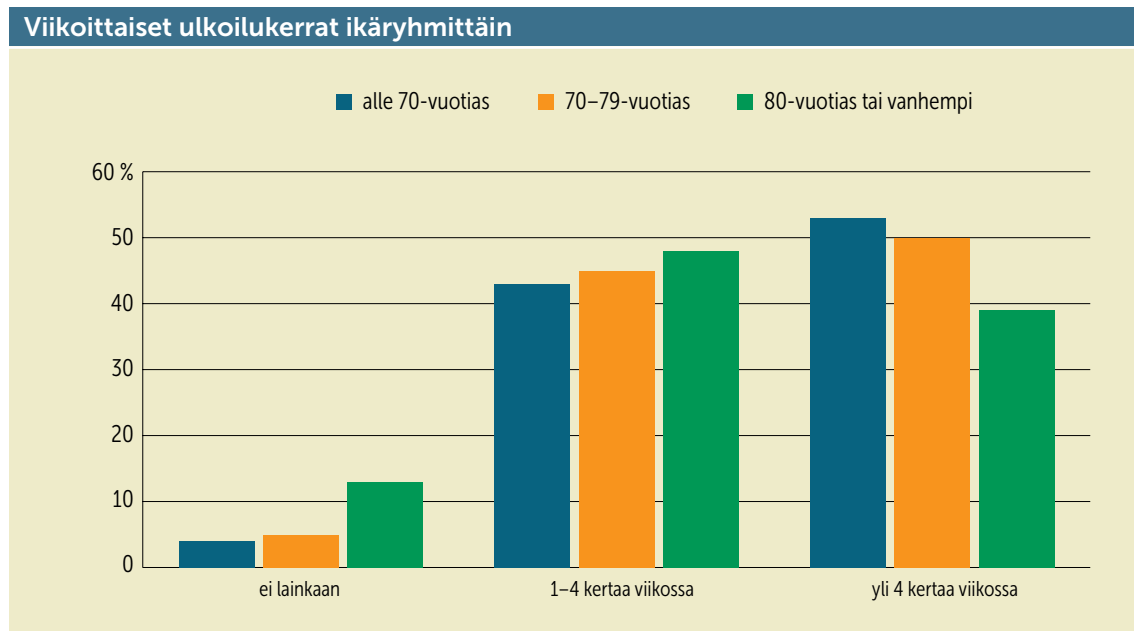
Vastaajista vain alle kolmannes (29 %) ilmoitti tekevänsä tasapainoharjoituksia vähintään kolmena päivänä viikossa. Voimaharjoittelu oli tätäkin harvinaisempaa, sillä vain 23 prosenttia vastaajista teki voimaharjoittelua vähintään kolmena päivänä viikossa. Henkilöt, jotka eivät olleet ulkoilleet, tekivät tasapaino- ja voimaharjoituksia selvästi vähemmän kuin viikoittain ulkoilleet henkilöt (taulukko 1).

Asiointit vähenevät, yksinäisyys ja masennus lisääntyvät

Elinpiirin kapeneminen sisätiloihin on yhteydessä myös psykososiaalisiin haasteisiin. Kyselyn mukaan henkilöt, jotka eivät olleet ulkoilleet, kärsivät enemmän yksinäisyydestä ja masennuksesta verrattaessa ulkoileviin ikääntyneisiin. Vain alle puolet ulkoilemattomista ikääntyneistä koki elämänsä tarkoitukselliseksi, kun ulkoilevista yli 80 prosenttia raportoi elämänsä tarkoitukselliseksi (taulukko 1).

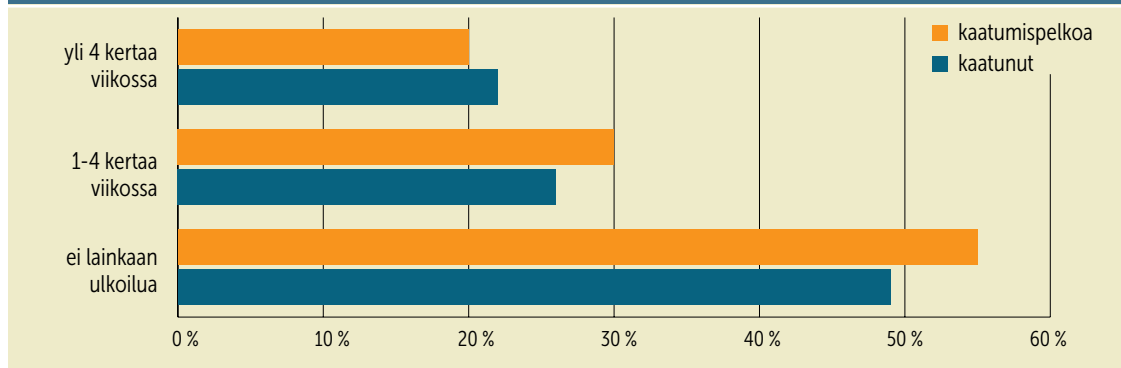
Ikääntyneiden mielialaongelmien havaitseminen ja niihin puuttuminen on usein puutteellista (9). On tärkeää muistaa, että alakuloisuus tai masennus voi olla ulkoilemattomuuden syy tai seuraus.

Koronapandemian vuoksi toteutetut rajoitustoimet ovat voineet osaltaan lisätä psykososiaalisia ongelmia heillä, joiden elinpiiri on ollut jo aiemmin rajoittunut ja jotka tarvitsevat tukea ulos lähtemiseen. On tavallista, että tällaisten ikääntyneiden liikkumisen tukeminen on läheisten vastuulla. Koronan aikana myös läheisten tuli



Kuvio 1.

Vuoden aikana kaatuneiden ja kaatumispelkoa kokevien osuudet viikoittaisen ulkoilun mukaan



Kuvio 2.

Ikääntyneiden terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia kuvaavat muuttujat viikoittaisen ulkoilun mukaan

	Viikoittainen ulkoilu		
	yli 4 kertaa n=1251-1298	1-4 kertaa n=1126-1193	ei lainkaan n=159-168
	%	%	%
kokee terveytensä hyväksi	74	61	21
kokee terveydentilansa heikentyneen vuoden aikana	16	26	58
kipuja viimeisen viikon aikana	47	52	74
ei ehdi ylittää suojatietä vihreiden valojen palaessa	1	2	27
tasapainoharjoittelua ≥ 3 kertaa/vko	35	25	13
voimaharjoittelua ≥ 3 kertaa/vko	29	17	6
ulkoilu vähentynyt korona-aikana	13	28	51
masentunut mieliala	8	12	27
kärsii yksinäisyydestä	11	15	30
kokee elämänsä tarkoitukselliseksi	84	81	47

huomio: kaikkien muuttujien osalta ryhmien välistä eroa kuvaava p-arvo $< .001$ khiin neliötestissä.

Taulukko 1.

vältellä kontakteja ikääntyneisiin ja samalla ulkoilu- ja seurustelumahdollisuudet vähenivät. Sosiaalisen verkoston ylläpitämiseen ja kohentamiseen liittyvät toimet ovat tärkeitä ulkona liikkumisen edistämiseksi puhumatkaan niiden myönteisistä vaikutuksista kokonaisvaltaisempaan hyvinvointiin.

Suuri osa ikääntyneiden ihmisten liikkumisesta ei ole varsinaista kuntoliikuntaa vaan sitä, että mennään jonnekin, esimerkiksi asioimaan tai harrastuksiin. Tällainen liikkuminen väheni koronan alkuvaiheessa (10), kun valtioneuvosto kehotti yli 70-vuotiaita ihmisiä välttämään lähikontakteja ja liikkumista kodin ulkopuolella tartuntariskin takia (11).

Asiointiliikkumisen vähentymisen pitkän aikavälin seuraukset eivät ole selvillä. Tämä kysely toteutettiin tilanteessa, jossa pandemiaan liittyviä rajoituksia ja suosituksia oli lievennetty tai jo kokonaan purettu. Siksi voidaan ajatella, että tulokset ulkoiluaktiivisuuden osalta ovat verrattavissa tähän hetkeen.

Tarvitaan toimenpiteitä ikääntyneiden liikkumisen lisäämiseksi

Liikkumiskyvyn rajoituksia omaavien, säännöllistä kuntoliikuntaa harrastamattomien ikääntyneiden ulkoilun edistämiseksi tarvitaan monenlaisia toimenpiteitä.

Vapaaehtoisina toimivat ulkoiluystävät ovat monelle ikääntyneelle arjen voimavaroja. Esimerkiksi Ikäinstituutin Vie vanhus ulos -kampanja edistää mainiosti niiden ikäihmisten ulkoilua, jotka tarvitsevat siihen apua ja seuraa. Vapaaehtoistoimintaan panostamisen lisäksi olisi erittäin tärkeää kehittää ikääntyneiden koteihin ja hoiva-asumiseen suuntautuvia palveluita.

Suomessa toteutetut ikääntyneiden kotikuntoutusinterventiot ovat osoittautuneet tehokkaiksi liikkumiskyvyn edistämässä sairaalasta kotiutumisen jälkeen (12) sekä gerasteniasta kärsivillä (13). Lisäksi kotikuntoutuksen on todettu pienentävän gerasteniasta kärsivien sosiaali- ja terveydenhuollon kokonaiskustannuksia kahden vuoden aikana (14).

Ulkoympäristö antaa mitä parhaimmat puitteet toteuttaa kotikuntoutukseen kuuluvaa, yksilöllisesti suunniteltua voima-, tasapaino-, liikkuvuus- ja kestävyysharjoittelua. Tutkimusnäytöstä huolimatta kotikuntoutukseen ja osana sitä ulkona tapahtuvaan harjoitteluun panostaminen ei ole systemaattista ja käytännöt vaihtelevat suuresti alueiden välillä.

Hyvinvointialueiden yhtenäisten, ikääntyneille suunnattujen kuntoutuspalveluiden ohella olisi suotavaa edistää kotiin tuotavia palveluja esimerkiksi laajentamalla kotitalousvähennys koskemaan kotikuntoutusta ja ulkoiluapua.

Kotiin tuotavien palvelujen ja vapaaehtoistuen lisäksi ikääntyneiden ulkoilua voidaan edistää luomalla ikäystävällisiä ympäristöjä. Kyselyssämme ikääntyneiltä kysyttiin, liittyykö heidän asuinpaikkaansa ja sen läheisyyteen tekijöitä, jotka houkuttelevat ulkona liikkumiseen.

Tulokset osoittivat, että ulkoilemattomat henkilöt raportoivat muita harvemmin tällaisiksi tekijöiksi esimerkiksi kulkureitin tasaisuuden, levähdyspaikat kulkureitin varsilla ja hyvän valaistuksen ulkoilureiteillä. Ikääntyvien tarpeiden huomiointi onkin tärkeää sekä ympäristösuunnittelussa että ulkoiluympäristöjen kunnossapidossa.

Mahdollisuus turvalliseen ulkoiluun on keskeistä Maailman Terveysjärjestön mukaisen aktiivisen vanhenemisen edistämisessä (15). Kaikkien ikääntyneiden ihmisten ulkoilumahdollisuuksien tukemiseen liittyviä toimia tarvitaan koronan jälkeen entistäkin painokkaammin. ■

Lähteet

- (1) Simonsick EM, Guralnik JM, Volpato S, Balfour J, Fried LP: Just get out the door! Importance of walking outside the home for maintaining mobility: findings from the women's health and aging study. *J Am Geriatr Soc.* 2005;53(2):198-203. doi: 10.1111/j.1532-5415.2005.53103.x.
- (2) Rantakokko M, Iwarsson S, Vahaluoto S et al.: Perceived environmental barriers to outdoor mobility and feelings of loneliness among community-dwelling older people. *The journals of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences* 2014;69:1562-1568.
- (3) Rantakokko M, Portegijs E, Viljanen A et al.: Changes in life-space mobility and quality of life among community-dwelling older people: a 2-year follow-up study. *Quality of Life Research* 2016;25(5):1189-1197.
- (4) Kantomaa M: Yhteenveto ja johtopäätökset. Teoksessa Kantomaa M (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2.
- (5) Kehusmaa S, Siltanen S, Leppäaho S: Hyvinvointi korona-aikana: tuloksia vanhustalouden asiakastyöväisyysselvityksestä. THL 2021.
- (6) Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK et al.: Exercise for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2019:Issue 1. Art. No.: CD012424. DOI: 10.1002/14651858.CD012424.pub
- (7) Spaltenstein J, Bula C, Santos-Eggimann B et al.: Factors associated with going outdoors frequently: a cross-sectional study among Swiss community-dwelling older adults. *BMJ Open* 2020;10:e034248. doi:10.1136/bmjopen-2019-034248
- (8) UKK-instituutti. Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. 2019.
- (9) Wang J, Wu X, Lai W et al.: Prevalence of depression and depressive symptoms among outpatients: review and meta-analysis. *BMJ Open* 2017; 7:e017173
- (10) Rantanen T, Eronen J, Kauppinen M et al.: Life-Space Mobility and Active Aging as Factors Underlying Quality of Life Among Older People Before and During COVID-19 Lockdown in Finland-A Longitudinal Study. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 2021;76(3):e60-e67. doi:10.1093/gerona/glaa274.

- (11) Sosiaali- ja terveysministeriö. Mitä yli 70-vuotiaan pitää ottaa huomioon koronavirustilanteessa? Tiedote 19.3.2020.
- (12) Turunen KM, Aaltonen-Määttä L, Törmäkangas T et al.: Effects of an individually targeted multicomponent counseling and home-based rehabilitation program on physical activity and mobility in community-dwelling older people after discharge from hospital: a randomized controlled trial. *Clin Rehabil* 2020;34(4):491-503. doi: 10.1177/0269215519901155.
- (13) Suikkanen S, Soukkio P, Aartolahti E et al.: Effect of 12-month supervised, homebased physical exercise on functioning among persons with signs of frailty – Randomized Controlled Trial. *Arch Phys Med Rehabil* 2021a;102(12):2283-2290 doi: 10.1016/j.apmr.2021.06.017.
- (14) Suikkanen SA, Soukkio PK, Aartolahti EM et al.: Effects of home-based physical exercise on days at home and cost-effectiveness in pre-frail and frail persons: Randomized controlled trial. *J Am Med Dir Assoc.* 2021b;22(4):773-779. doi:10.1016/j.jamda.2020.06.005
- (15) WHO, World Health Organization. Active ageing: a policy framework. World Health Organization. 2002. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>

SUMMARY

Outdoor exercise, physical activity, and the wellbeing of older people – data from the coronavirus pandemic period

Not all older people have the possibility to be active outdoors even if they want to be. The share of older people who have no outdoor exercise increases with age. The coronavirus pandemic may have further weakened the possibilities for older people to have outdoor exercise. This is harmful, because outdoor exercise maintains physical and mental health and wellbeing.

This questionnaire survey found that lack of outdoor exercise was associated with poorer perceived health, poorer ability to walk, loneliness, depression, falls, and fear of falling. Action at many different levels is needed to support the possibilities for older people to have outdoor exercise. ■

For more information

Katri Turunen

Ph.D., Bachelor of Health Care (Physiotherapy), Principal Lecturer
Seinäjäki University of Applied Sciences

katri.turunen@seamk.fi

Pumpulin pehmeät, höyhänen kevyet

Pirka Seniori-kenkät

Erikoislevä Pirka-talvikenkä

JÄLLEENMYYJÄKSI?
Ota yhteyttä
info@pirka-kenka.com

Pirka-Kenkä Oy 03 334 1951 • pirka-kenka.com