

<https://helda.helsinki.fi>

Ikääntyvien lähiöasukkaiden liikkuminen ja sen edistäminen

Virmasalo, Ilkka

2021-11-19

Virmasalo , I , Pyykönen , J & Muukkonen , P 2021 , Ikääntyvien lähiöasukkaiden liikkuminen ja sen edistäminen . . <

<https://blogs.helsinki.fi/yhdenvertainen-liikunnallinen-lahio/2021/11/19/ikaantyvien-lahioasukkaiden-liikkuminen-ja-se>
>

<http://hdl.handle.net/10138/339802>

publishedVersion

Downloaded from Helda, University of Helsinki institutional repository.

This is an electronic reprint of the original article.

This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version.



HELSINGIN YLIOPISTO

YHDENVERTAINEN LIKUNNALLINEN LÄHIÖ (YLLI)

Tutkimushanke, Lähiöohjelma 2020-2022



Ikääntyvien lähiöasukkaiden liikkuminen ja sen edistäminen

19.11.2021 Ilkka Virmasalo, Janne Pyykönen & Petteri Muukkonen

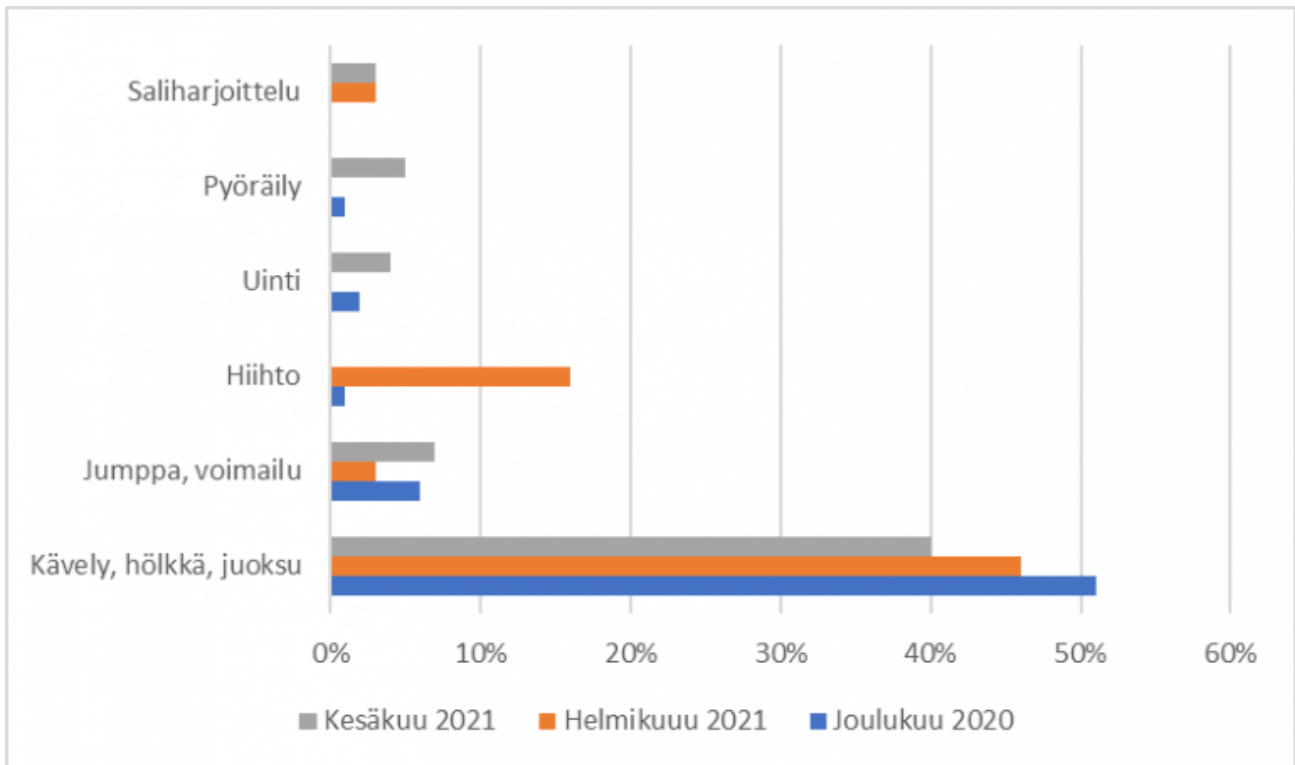
Ihmisten eliniänodote on noussut viime vuosina samanaikaisesti syntyvyyden laskiessa. Onkin käynyt niin, että neljässäkymmenessä vuodessa yli 65-vuotiaiden osuus Suomen väestöstä on Tilastokeskuksen (2021) mukaan noussut huomasti: vuonna 1980 osuus oli 12 % (lukumääräisesti n. 58 000 henkeä) ja vuonna 2020 jo 22 % (n. 126 000 henkeä). Pitenevä elinikä tuo mukanaan uudenlaisia haasteita yksilöille ja sen myötä myös erilaisia tarpeita yhteiskunnalle ja elinympäristöille. Lisääntyvät tuki- ja liikuntaelinten sairaudet saattavat hankaloittaa ikääntyvien itsenäistä kotona pärjäämistä ja vaikuttaa näin ollen myös ikääntyvien muuhun hyvinvointiin. Elintavoilla on suuri merkitys hyvinvointiin: fyysinen aktiivisuus, riittävä uni, tasapainoinen ja riittävä ravitsemus ovat yhteydessä mielen hyvinvointiin. Ikääntyvän väestön hyvinvoinnin edistäminen onkin yksi tämän vuosituhannen merkittävistä haasteista yhteiskunnalle.

[Lähiöohjelmaan 2020-2022](#) kuuluva YLLI-hankkeen kohdelähiöissä ikääntyneiden osuus on hyvin lähellä keskimääräistä: Jyväskylän Huhtasuolla 21 % ja Helsingin Kontulassa 22 % (Tilastokeskus, 2021). Lähiöissä väestön ikärakenteen muutos on ollut vielä radikaalimpi kuin yleisemmin, koska ne rakennettiin aikoinaan nimenomaan kaupunkiin muuttavien lapsiperheiden tarpeita ajatellen. Tilastojen mukaan esimerkiksi Kontulan rakentamisen aikoihin, 1970-luvun alkupuolella, alueella asui parhaimmillaan 22 000 ihmistä, joista yli 65-vuotiaita oli nykyisin kovin vaatimattomalta tuntuva 3 %!

Fyysisen aktiivisuuden määrä vähenee ikääntymisen myötä

Ikääntymiseen liittyvien muutosten myötä fyysinen aktiivisuus usein vähenee, mikä heikentää osaltaan ikääntyvän toiminta- ja liikkumiskykyä (Heikkinen & Rantanen 2008). Vaikka ei ole olemassa yhtä yhtenäistä hyvinvoinnin määritelmää ja kunkin vanhuksen kohdalla pitää miettiä yksilökohtaisesti parhaiten mielen ja kehon hyvinvointia parhaiten tukevia tekijöitä, on fyysisen aktiivisuuden tukeminen yleisesti ottaen selkeä iäkkäiden terveyttä ja elämänlaatua tukeva, sekä yksilöä että

yhteiskuntaa hyödyttävä asia. Etenkin ikääntyvillä oman kodin lähiympäristöllä on suuri merkitys fyysiselle aktiivisuudelle: jalkaisin liikkumista tukeva infrastruktuuri ja helposti kuljettavat luontoympäristöt ovat tälle ryhmälle tärkeitä ympäristötekijöitä (kts. esim. Keskinen 2021). Myös YLLI-hankkeen puhelinkyselyn tulokset vahvistavat aikaisempaa kuvaa kävelystä (tai hölkästä/juoksusta) ikääntyvien suomalaisten keskeisimpänä liikkumismuotona. Oikeastaan kaikki muut fyysisen aktiivisuuden muodot näyttävät etenkin pandemiakontekstissa enemmän tai vähemmän marginaalisina (kuva 1.).



Kuva 1. Ikääntyvien (65+ v.) yleisimmät liikuntaharrastukset YLLI-hankkeen puhelinkyselyiden tutkimusviikoilla (7 pv tutkimusjaksot) joulukuussa 2020, helmikuussa 2021 ja kesäkuussa 2021.

Puhelinkyselyillä tietoa ikäntyneiden fyysisestä aktiivisuudesta

Ylli-hankkeen tutkimuksen puhelinkyselyt toteutettiin Kontulassa ja Huhtasuolla kolme kertaa (joulukuussa 2020 sekä helmi- ja kesäkuussa 2021) ja kyselykierroksittain vastaajista yli 64-vuotiaita oli 17–21 % (Taulukko 1). Kyselyissämme perusjoukko oli rajattu alle 80-vuotiaisiin, joten tulokset eivät koske aivan vanhimpia asukkaita.

Taulukko 1. Puhelinkyselyyn vastanneiden määrät eri kierroksilla.

		Joulukuu 2020	Helmikuu 2021	Kesäkuu 2021
Ikäryhmä 18–64 v.	Lukumäärä kyselykierroksella	239	293	241
	%-osuus kyselykierroksella	79 %	83 %	80 %
Ikäryhmä 65+ v.	Lukumäärä kyselykierroksella	65	60	61
	%-osuus kyselykierroksella	21 %	17 %	20 %
Kaikki yhteensä	Lukumäärä kyselykierroksella	304	353	302
		100 %	100 %	100 %

Kuva 2 esittää kyselyn tulokset koskien ympäristöjä, joissa lähiöiden asukkaat ovat olleet fyysisesti aktiivisia kyselyviikoilla. Kokonaisuutena tarkasteltuna ikääntyneiden aktiivisuus ei tällä mittarilla poikkea merkittävästi muista ikäryhmistä, mutta eri ympäristöjen käytössä on eroja. Fyysinen aktiivisuus ei ole tässä vain *"treenaamista"*, vaan sisältää myös esim. kävellen tai pyöräillen tehdyt asiointi- ja työmatkat. Tämä osaltaan selittää sen, että työikäisillä on selvästi enemmän kevyen liikenteen väylillä toteutettuja suoritteita. Muihin ikäryhmiin verrattuna ikääntyvät liikkuvat huomattavan usein sekä ulkoliikuntapaikoilla (kenttien ja ulkokuntosalien lisäksi mm. ylläpidettävät kuntoradat/lenkkipolut) että kaikkein lähimmässä ympäristössä – kotona tai omassa pihassa. Sisäliikuntapaikoissa ikääntyneet ovat liikkuneet vain hyvin vähäisissä määrin pandemia-aikaan rajoittuvien tiedonkeruuajankohtien aikana.

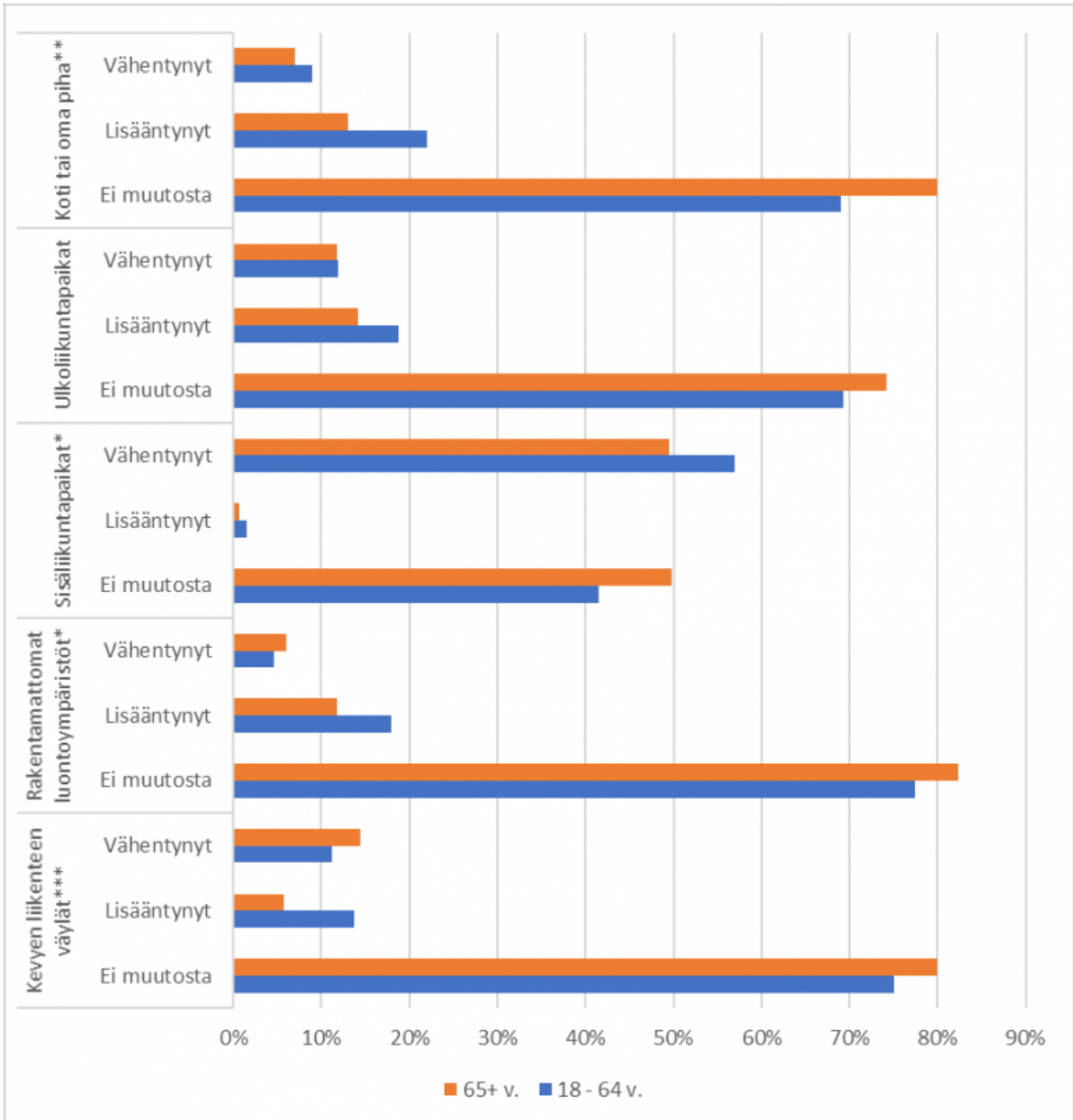


Kuva 2. Ikääntyvien (65+ v.) ja muun ikäisten (18-34 v.) viikoittaisten keskimääräiset liikkumiskerrat liikkumisympäristöittäin. Keskiarvot koostuvat kaikkien kolmen kyselyajankohtien aineistoista eli sisältää joulukuun 2020, helmikuun 2021 ja kesäkuun 2021.

Pandemia on vaikuttanut ikääntyvien fyysiseen aktiivisuuteen eri tavoin

Pandemian vaikutus liikkumisen määriin eri ympäristöissä on ollut ikääntyvillä pienempi kuin muilla ikäryhmillä (Kuva 3). Kyselymme ei sisällä tietoa liikkumisen aktiivisuudesta pandemiaa edeltävältä ajalta, joten muutosta ei kyetä suhteuttamaan esimerkiksi siihen, ovatko ikääntyvät esimerkiksi liikkuneet jo lähtötilanteessa muita ryhmiä vähemmän sisäliikuntatiloissa. Kaikkein selkein ja tilastollisesti merkitsevin ero on nähtävissä muutoksessa kevyenliikenteen väylien käytössä. Fyysisen aktiivisuuden ylläpidon kannalta niiden voisi olettaa olevan sellainen ympäristö, jossa aktiivisuutta olisi luontevaa jatkaa, tai jopa lisätä, rajoitusten aikana. Ikääntyvillä aktiivisuuden väheneminen on kuitenkin selkeästi yleisempää ja lisääntyminen harvinaisempaa kuin nuoremmilla – näin siitä huolimatta, että ainakin pandemian alkuvaiheessa etenkin nuoremmilla työikäisillä työmatkaliikunta on vähentynyt selkeästi (VLN 2020, 22). Rakennettujen ja rakentamattomien ulkoliikuntaympäristöjen käyttö sekä kotona tai omalla pihalla liikkuminen ovat kyselyyn vastanneiden ikääntyneiden joukossa useammin lisääntyneet kuin vähentyneet, eniten ulkoliikuntapaikoilla (14 %). Eli muutoin näyttäisi siltä, että sisäliikkumisen rajoituksia on tyypillisesti jossain määrin kompensoitu muilla ympäristöillä – lukuun ottamatta kevyen liikenteen väylien anomaliaa. Syytä tähän ei kyselymme varsinaisesti pysty kertomaan, mutta oletettavasti myös ikääntyneet ovat vähentäneet asiointimatkojaan (Kuva 3).



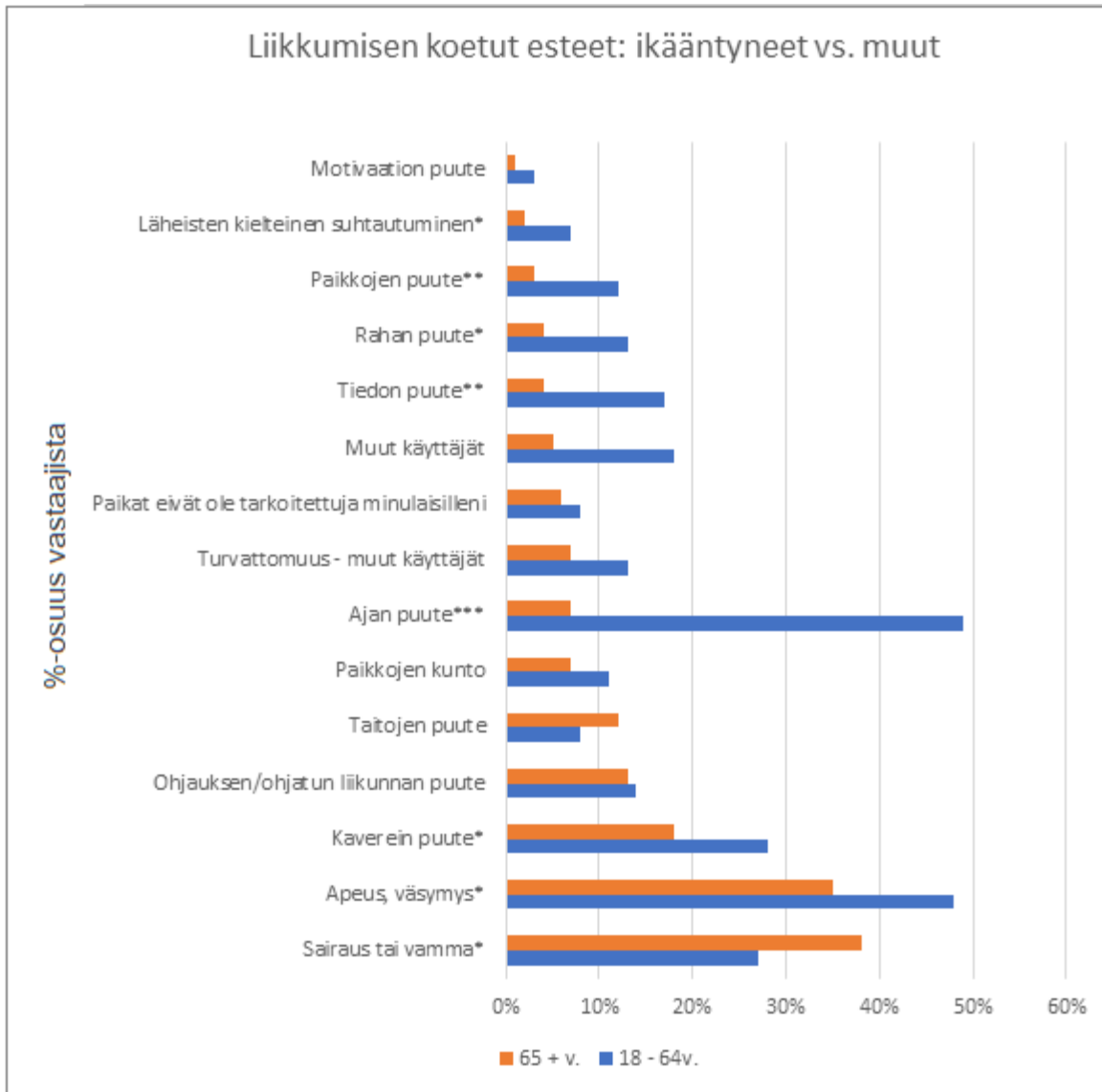


Kuva 3. Ikääntyvien (65+ v.) ja muun ikäisten (18-34 v.) raportoimat pandemian aiheuttamat muutokset viikoittaisissa liikkumiskerroissa ympäristöittäin. Kuva koostuu kaikkien kolmen kyselyajankohdan aineistoista eli sisältää joulukuun 2020, helmikuun 2021 ja kesäkuun 2021 kyselyt. Ikäluokkien välisten erojen tilastollinen merkitsevyys: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$.

Eniten iäkkäiden liikkumista tämän perusteella edistäisi heidän hyvinvointinsa edistäminen tavalla tai toisella henkilöön käyvin tai osallisuutta lisäävin interventioin – ei niinkään liikkumiseen liittyvien fasiliteettien kehittäminen.

Ikääntyvien fyysistä aktiivisuutta rajoittaa erilaiset esteet

Viimeisellä kyselykierroksella, kesäkuussa 2021, kartoitimme tarkemmin lähiöasukkaiden koettuja esteitä fyysiselle aktiivisuudelle. Kuva 4 kertoo siitä, että ikääntyvät kokevat hyvinkin erilaiset asiat esteinä kuin nuoremmat vastaajat. Yleishavaintona voidaan todeta, että ikääntyvät raportoivat kokevansa esteitä harvemmin kuin nuoremmat: ainoastaan omat sairaudet tai vammat ja koettu liikuntataitojen puute ovat ikääntyville yleisempiä syitä kuin nuoremmille. Ajan puute, joka etenkin *"ruuhkavuosina"* on tyypillisin liikkumisen rajoite, ei ymmärrettävästi ikääntyville enää ole sitä kovinkaan usein. Ikääntyvien keskeiset haitat syntyvät fyysisen (vammat, sairaudet) ja henkisen (apeus, väsymys) hyvinvoinnin vajeista – eli asioista, joita fyysinen aktiivisuus edistää. Huomattavaa on, että liikuntapaikkojen fyysinen tai maantieteellinen saavutettavuus, tai muut materiaaliset resurssit, eivät ole ikääntyville kyselyn mukaan kovinkaan yleisiä esteitä. Tämä on ymmärrettävää peilattuna ikääntyvien kapeahkoon aktiivisuuden kirjoon: kävelyllä voi lähteä haluamaansa aikaan ja paikkaan eikä siitä koidu juuri kustannuksia (Kuva 4).



Kuva 4. Ikääntyvien (65+ v.) ja muun ikäisten (18-34 v.) raportoimat liikkumisen koetut esteet ja rajoittavat tekijät. Kuva koostuu kaikkien kolmen kyselyajankohdan aineistoista eli sisältää joulukuun 2020, helmikuun 2021 ja kesäkuun 2021 kyselyt. Ikäluokkien välisten erojen tilastollinen merkitsevyys: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$.

Eniten iäkkäiden liikkumista tämän perusteella edistäisi heidän hyvinvointinsa edistäminen tavalla tai toisella henkilöön käyvin tai osallisuutta lisäävin interventioin – ei niinkään liikkumiseen liittyvien fasiliteettien kehittäminen. Kuitenkin liikkumisen ympäristöistä ikääntyvien aktiivisuuden ylläpitoa tukee parhaiten lähiympäristön käveltävyys. Se, millainen ympäristön ideaalitila ikääntyneen kannalta on, riippuu tietysti yksilön toimintakyvystä (Keskinen 2021).

Kirjoittajat:

Ilkka Virmasalo (Jyväskylän yliopisto), Janne Pyykönen (Jyväskylän yliopisto) & Petteri Muukkonen (Helsingin yliopisto)

Lähteet:

Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) (2008). Gerontologia. 2. uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. Duodecim.

Keskinen, K. (2021). [Features of the Physical Environment, Walking Difficulty, and Physical Activity in Old Age](#). University of Jyväskylä. JYU dissertations 391.

Tilastokeskus (2021). [Suomen virallinen tilasto \(SVT\): Väestörakenne](#). Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 19.11.2021]. <http://www.stat.fi/til/vaerak/index.html>

Valtion liikuntaneuvosto (2020). [Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan](#). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2.



 [BLOGS, UUTISET](#)

