

Kunnon Mummola -tapahtumassa mitattiin ikääntyvien toimintakykyä

20.12.2023

Fysioterapian opiskelijat aktiivisesti mukana oppimassa

Liikunnalla sekä fyysisellä aktiivisuudella voidaan edistää iäkkäiden toimintakykyä, ehkäistä sairauksia ja toiminnanvajavuuksia sekä parantaa itsenäistä selviytymistä arjessa ja elämänlaatua. Väestön ikääntyessä ja elinajanodotteiden pidennyttyä liikunnan merkitys ja vaikutukset iäkkäiden terveydelle ovat muodostuneet yhä tärkeämmiksi tutkimuksen kohteiksi. Liikunta vaikuttaa monien sairauksien ehkäisyyn sekä hoitoon ja kuntoutukseen, eikä sen merkitys muutu ikääntymisen myötä.

Liikunta voi hidastaa ja jopa kokonaan ehkäistä kroonisia sairauksia sekä vähentää niistä aiheutuvia haittoja erityisesti kuntoutumisvaiheessa. Ikääntymiseen liittyvä monisairastavuus, toiminnanvajaukset sekä lääkkeiden runsaampi käyttö on kuitenkin huomioitava liikuntaan liittyvissä suosituksissa ja neuvonnassa.

Ikääntyneen toimintakykyyn on käytössä lukuisia erilaisia toimintakyvyn arviointimenetelmiä. Osa menetelmistä arvioi vain yhtä yksittäistä toimintakyvyn osa-aluetta ja osa saatavilla olevista menetelmistä arvioi useampaa toimintakyvyn osa-aluetta. Yksittäisten asioiden arviointimenetelmät ovat käyttökelpoisia tilanteissa, joissa tulee saada selvitettyä ikääntyneen toimintakyvystä osio. Yksittäisen osa-alueen arvioinnista esimerkkinä kaatumisriski, masennusseula ja käsien puristusvoima.

Liikunnalla voidaan edistää terveenä ja toimeliaana pysymistä ja arjen toimista selviämistä Aineenvaihdunnan

hidastuessa iän myötä paino voi nousta, jolloin liikunta auttaa painon tarkkailussa. Liikunta myös piristää mieltä ja auttaa pysymään positiivisena.

Tutkittu tieto näyttää, että on tärkeää tunnistaa, että lihasmassa vähenee iän myötä nopeammin ala- kuin yläraajoissa. Myös naissukupuolihormonin vähenee, mikä vaikuttaa myös lihaksiin. Liikunta on kutenkin oiva lääke tähän. Se auttaa säilyttämään paremmin kestävyyttä, ylläpitämään tasapainoa helpottamaan pukeutumista ja muita arjen askareita.

Ikääntymiseen liittyy myös kognitiivisten toimintojen (mm. ajattelu, oppiminen, muistaminen, ongelmanratkaisutaidot) heikentymistä – lähes kolmasosalla yli 80-vuotiaista esiintyy muistihäiriöitä ja masentuneisuusoireita. Liikunnan on todettu olevan yhteydessä kognitiivisten toimintojen säilymiseen. Hyvän kunnon on havaittu suojaavan kognition heikentymiseltä ja sillä on myönteinen vaikutus useisiin aivotoimintoihin, kuten muistiin, toiminnan ohjaukseen, huomiokykyyn ja asioiden käsittelynopeuteen terveillä ikääntyneillä.

Kauhavan Kunnon Mummola -tapahtumapäivässä runsaasti osallistujia

Vanhustyön keskusliiton kampanjoimat Vanhustenviikko-tapahtumat / -päivä ovat pitkään järjestettyjä teematapahtumia maassamme. SeAMKn fysioterapian opiskelijat ovat olleet tapahtumissa mukana jo useita vuosia saaden tärkeää käytännön taitoa ja oppimista.

Yhtenä merkittävänä toimintana on toteutunut Kunnon Mummola -tapahtumapäivä, joka on suunnattu yli 65-vuotiaille. Myös papat /vaarit ovat erittäin tervetulleita tapahtumaan.

Tapahtumassa arvioidaan tasapainoa, lihasvoimaa, kehonhallintaa ym. tutkittuun tietoon pohjautuvalla testipaketilla. Testeinä käytettiin mm. puristusvoimatestiä, Timed Up and Go-testiä, tuolilta ylösnousua, Yhdellä Jalalla Seisomista ja Kehonkoostumustestiä. Testien jälkeen jokainen sai henkilökohtaiset palautteen ja toimintaohjeet arkeen.

Tärkein tavoite oli kaatumisen ehkäisy ja toimintakyvyn säilyttäminen ikääntyessä. Kauhavan Kunnon Mummola -tapahtuma kesäsi syksyllä 2023 runsaasti osallistujia. Jonoa testauksiin ja neuvontaan riitti koko toteutusajaksi. Osallistuja oli n.120 hlöä.

Mukana toteutuksessa olivat:

- Kauhavan liikuntapalvelut
- SeAMKn fysioterapianopiskelijat (18 opiskelijaa)
- Pohjanmaan liikunta- ja urheilu
- Kauhavan Ykkösapteekki (Apteekkari Mika Wallin)
- Aijjoos-hanke
- Kauhavan Seudun Sydänyhdistys
- Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys

Palaute tapahtumasta oli kannustavaa

Niin tapahtumaan osallistuvat järjestäjän kuin osallistujat olivat erittäin tyytyväisiä. Pohjanmaan Liikunta ja Urheilun harrastepäällikkö Antero Kangas pitää tapahtumaa onnistuneena:

“Tapahtuma oli erittäin antoisa, kehonkoostumusmittauksiin osallistui runsaasti porukkaa ja testaus koettiin mielekkäänä. ”

Testeihin osallistuneiden henkilöiden palautteet ovat myös myönteisiä:

” Mahtavasti järjestetty tapahtuma; parasta ikinä”. Sain paljon opastusta arkeen”

” Tuli paljon tietoa ja hyvä mieli, mahtavaa yhteistoimintaa eri tahojen kanssa”

” Lisää tällaista”

Kauhavan Ykkösapteekin apteekkari Mika Wallin nostaa esiin yhteistyön merkityksen:

”Hienoa yhteistyötä, opiskelijat ja muut toimijat toteuttivat tapahtumaa asiantuntemuksella ja innolla”



Apteekkari Mika Wallin Kauhavan tapahtumassa neuvontapisteessään.

Myös fysioterapian opiskelijoille tapahtuman toteuttaminen oli hieno kokemus:

” Mahtava oppimiskokemus, pääsimme tekemään niitä juttuja käytännössä, mitä on koulussa teoriassa opiskeltu”

Myös Seinäjoella järjestettiin vanhustenviikolla testaus- ja ohjauspäivän Vanhustenviikon tapahtumana yhdessä SeAMKin ja Seinäjoen liikuntatoimen kanssa. Tapahtumaan osallistui lähes 100 ikäihmistä. Tarvetta tällaisille tapahtumille siis on runsaasti.

Pirkko Mäntykivi

ft,TtM, Fysioterapian Lehtori
SeAMK

Käytettyjä lähteitä:

UKK-instituuttiIlkäinstituutti
Kunnon Mummolaan osallistuneiden järjestäjien, osallistujien ja opiskelijoiden haastattelut, syksy 2023