# Iäkkäille suunnattu tehokas elintapaohjelma ylläpitää arjen toimintakykyä

13.3.2019

Suoriutuminen tavallisista arjen askareista mahdollistaa turvallisen ja mielekkään asumisen omassa kodissa. Ikääntyminen tuo usein mukanaan erilaisia sairauksia ja toimintakyvyn laskua, mikä vähitellen voi johtaa siihen, että arki kotona hankaloituu ja erilaisten palvelujen tarve kasvaa. Ikääntyneiden kohdalla onkin ensiarvoisen tärkeää pyrkiä ennaltaehkäisemään ennenaikaista toimintakyvyn heikentymistä, jotta kotona asuminen olisi mahdollisimman pitkään turvallista ja mielekästä.

Tutkimustieto siitä, miten ikääntyvien arjen toimintakykyä voidaan tehokkaasti tukea, lisääntyy koko ajan ja myös Suomessa tehtävä tutkimus kiinnostaa kansainvälistä tiedeyhteisöä. Amerikkalaisessa geriatrian alan tiedelehdessä juuri julkaistu laaja suomalaistutkimus osoittaa, että ikääntyvien päivittäisen toimintakyvyn pysymistä hyvällä tasolla voidaan merkittävästi tukea kiinnittämällä huomiota terveellisiin elintapoihin. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen koordinoimasta FINGER-tutkimuksesta julkaistu uusin tutkimusraportti osoittaa, että ikääntyvien päivittäistoiminnoista suoriutuminen pysyy hyvällä tasolla, mikäli kiinnitetään huomiota riittävään liikuntaan, terveelliseen ravitsemukseen, aivojen aktivointiin ja sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden hallintaan.

FINGER-tutkimukseen osallistui yhteensä 1260 keski-iältään 69-vuotiasta suomalaista, jotka tutkimuksen alussa jaettiin kahteen yhtä suureen ryhmään. Toinen ryhmä sai tehostettua elintapaohjausta, johon kuului fysioterapeutin ohjaamaa kuntosaliharjoittelua, ravitsemusterapeutin antamaa neuvontaa, muistitoimintojen harjoittamista sekä lääkärin ja hoitajan antamaa terveysneuvontaa. Toinen ryhmä sai vain lääkärin ja hoitajan tekemää tavanomaista terveysneuvontaa.

Tehostettu elintapaohjelma kesti kaksi vuotta. Jo aikaisemmin julkaistut tulokset ovat osoittaneet, että elintapaohjelma ylläpitää tehokkaasti ohjelmaan osallistuneiden muisti- ja ajattelutoimintoja (Ngandu ym. 2015). Nyt julkaistu uusi tutkimus osoitti elintapaohjelman entistä laajemmat hyödyt. Elintapaohjelmaa noudattaneet ikäihmiset selviytyivät arjen askareistaan paremmin kuin vertailuryhmään kuuluneet. Arjen askareita olivat esimerkiksi erilaisten kotitöiden tekeminen, pukeutuminen, peseytyminen, julkisilla liikennevälineillä kulkeminen ja tuolista ylösnouseminen. Tehostettua elintapaohjausta saaneille tuli myös vertailuryhmää vähemmän uusia arjen askareiden vaikeuksia kahden vuoden tutkimuksen aikana.

Tällä hetkellä Suomi ikääntyy vauhdilla ja erityisen nopeasti kasvaa kaikista vanhimpien, yli 85-vuotiaiden joukko. Tämän vuoksi on erityisen tärkeää, että ikääntyvän väestön terveyden ja toimintakyvyn tukemiseen kiinnitetään huomiota. Ennaltaehkäisyyn panostaminen mahdollistaa turvallisen kotona asuminen entistä pidempään ja siten säästää myös hoito- ja kuntoutuskustannuksia. Liikunnan lisääminen, terveellinen ravitsemus, aivojen aktivointi ja sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisy ovat avainasemassa, kun mietitään keinoja, joilla tuetaan ikääntyvien aktiivista arkea ja kotona asumisen tukemista. Ennaltaehkäisy on aina

parempi vaihtoehto kuin jo heikentyneen toimintakyvyn korjaaminen.

Tutkimus elintapaohjelman hyödyistä ikääntyvien arjen toimintakyvylle on julkaistu Journal of the American Geriatrics Society –lehdessä:
Kulmala J, Ngandu T, Havulinna S, Levälahti E, Lehtisalo J, Solomon A, Antikainen R, Laatikainen T, Pippola P, Peltonen M, Rauramaa R, Soininen H, Strandberg T, Tuomilehto J, Kivipelto M. The effect of multidomain lifestyle intervention on daily functioning in older people. J Am Ger Soc 2019, Epub ahead of print DOI: 10.1111/jgs.15837.

Jenni Kulmala
Yliopettaja
jenni.kulmala(a)app-staging.seamk.hion.dev
040 8300424