

Koronapandemian aiheuttamia muutoksia ikäihmisten terveyteen ja toimintakykyyn

Koronapandemian vuoksi asetetut liikkumisrajoitukset keväällä 2020 muuttivat ikäihmisten arkea merkittävästi. Suuri osa ikääntyneistä rajoitti liikkumistaan, mikä johti aktiivisuuden vähenemiseen. Myös sosiaalinen kanssakäyminen väheni huomattavasti ja sitä kautta yksinäisyyden kokeminen lisääntyi. Rajoitukset vaikuttivat etenkin yksin eläviin ihmisiin, jotka arvioivat terveydentilansa heikentyneen useammin kuin muut tutkittavat. Ravitsemuksessa tapahtuneet muutokset olivat sekä positiivisia että negatiivisia. Pandemian aiheuttamia muutoksia ikäihmisten terveystietoisuuteen ja elämänlaatuun on selvitetty pitkittäistutkimuksissa niin Suomessa kuin ulkomailla.

Rantasen ym. (2021) tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ikäihmisten liikkumisaktiivisuutta omassa elinpiirissään sekä aktiivisena vanhenemisessa ja elämänlaadussa tapahtuneita muutoksia koronarajoitusten aikana. Lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin elinpiirin liikkumisaktiivisuuden ja aktiivisena vanhenemisen muutosten yhteyttä elämänlaatuun. Tutkimuksen alussa vuosina 2017–2018 tutkittavat olivat kotona itsenäisesti asuvia jyvaskyläläisiä 75-, 80- tai 85-vuotiaita henkilöitä. Touko- ja kesäkuussa 2020 tutkittavista ikäihmisistä 809 vastasi kyselylomakkeeseen. Saatuja vastauksia verrattiin samojen ihmisten kahden vuoden takaisin tuloksiin. Aktiivisena vanhenemista tutkittiin Jyväskylän Yliopistossa kehitetyllä UJACAS-mittarilla, jonka avulla tarkastellaan kaikkea ikäihmiselle merkityksellistä toimintaa. Ulkona liikkumista arvioitiin myös sitä varten suunnitellulla mittarilla (LSA), minkä lisäksi tarkasteltiin tutkittavien elämänlaatua. Tulokset osoittavat, että ikäihmisten elinpiiri pieneni ja aktiivisuus väheni merkittävästi liikkumisrajoitusten aikana. Ikääntyneistä 89 prosenttia koki pandemian rajoittavan heidän mahdollisuuksiaan osallistua haluamaansa toimintaan. Näistä muutoksista huolimatta tutkittavien elämänlaatu heikkeni vain hieman. Tulokset korostavat sitä, että aktiivisena vanheneminen edistää parempaa elämänlaatua.

Koronarajoitusten aiheuttamia muutoksia ikääntyvien elämään tutkivat myös Lehtisalo ym. (2021). Tutkimuksessa selvitettiin, miten suomalaiset ikäihmiset kokivat pandemian ensimmäisen vaiheen vaikuttaneen heidän arkeensa sekä tekijöihin, joiden avulla voidaan ehkäistä muistisairauksien kehittymistä. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi ravitsemus, fyysinen aktiivisuus, pääsy terveydenhuoltoon, sosiaaliset ja kognitiiviset aktiviteetit sekä kokonaisvaltainen hyvinvointi. Tutkittavat olivat pääasiassa kotona asuvia 70–87-vuotiaita henkilöitä, jotka ovat osallistuneet

FINGER-pitkittäistutkimukseen jo kymmenen vuoden ajan. Ikäihmiset olivat suhteellisen hyväkuntoisia, vaikka heillä oli todettu kohonnut riski muistisairauden ilmaantumiseen tai heillä oli jo dementia. Tutkimus toteutettiin postikyselynä, johon vastasi kesän 2020 aikana 613 henkilöä eri puolilta Suomea. Kysely sisälsi kysymyksiä terveydestä, terveydenhuollon käytöstä, elämäntyylistä, elämänlaadusta, mielialasta sekä persoonallisuudesta. Tuloksista ilmeni, että tutkittavien sosiaalinen kanssakäyminen väheni 55 prosentilla ystävien ja 31 prosentilla perheen kanssa verrattuna edelliseen mittauskertaan. Teknologiasta oli apua rajoitusten aikana, sillä puolet tutkittavista kertoi lisännen etäyhteydenpitoa ja internetin käyttäjämäärä kasvoi kolmasosalla. Tästä huolimatta viidesosa ikäihmisistä koki itsensä aiempaa yksinäisemmäksi. Tutkittavista 34 prosentilla liikunta oli vähentynyt ja 16 prosentilla lisääntynyt. Rajoitukset vaikuttivat eniten yksin eläviin, jotka raportoivat kokevansa yksinäisyyttä, liikuntamääränsä vähentyneen sekä terveydentilansa heikentyneen useammin kuin parisuhteessa elävät. Ravitsemuksesta löytyi myös positiivisia muutoksia, sillä useimmilla tutkittavilla ruokavalio pysyi ennallaan tai jopa parani kasvien ja hedelmien syönnin lisääntymisen myötä.

Myös ulkomaisissa tutkimuksissa on saatu samansuuntaisia tuloksia pandemian aiheuttamista muutoksista ikäihmisten käyttäytymiseen kuin Suomessa. Visserin ym. (2020) tutkimuksen tavoitteena oli selvittää itseraportoituja koronapandemian vaikutuksia ravitsemukseen ja fyysiseen aktiivisuuteen sekä löytää vaikutuksille alttiit ryhmät. Tutkittavia oli 1119 ja he olivat 62–98-vuotiaita kotona asuvia ikäihmisiä Alankomaista. Kesällä 2020 tehty kyselytutkimus kattoi kysymyksiä terveydentilasta, karanteenista sekä pandemian vaikutuksista terveyskäyttäytymiseen. Tuloksia verrattaessa pitkittäistutkimuksen aiempiin vastauksiin havaittiin, että pandemia oli vähentänyt fyysistä aktiivisuutta ja harjoittelua puolella tutkittavista. Naiset ilmoittivat useammin negatiivisista vaikutuksista kuin miehet. Ravitsemuksessa huomattiin rajoitusten aiheuttamia negatiivisia muutoksia, päinvastoin kuin Lehtisaloon ym. (2021) tutkimuksessa. Tutkittavista noin 20–30 prosenttia ilmoitti napostelun lisääntyneen sekä 7–15 prosenttia kertoi aliravitsemukseen viittaavista muutoksista. Myös tämän tutkimuksen mukaan pandemian negatiivisille muutoksille alttiita olivat erityisesti yksin asuvat ravitsemuksen suhteen sekä lisäksi karanteeniin joutuneet ikäihmiset ravitsemuksen ja fyysisen aktiivisuuden osalta.

Koronapandemia on muuttanut ikäihmisten elämää merkittävästi usealla elämänalueella. Rajoitusten aiheuttamat negatiiviset muutokset näkyivät elinpiirin pienenemisenä, aktiivisuuden ja sosiaalisen kanssakäymisen vähenemisenä, liikunta- ja harjoittelumäärien laskemisena, yksinäisyyden lisääntymisenä, terveydentilan heikkenemisenä sekä jossain määrin myös elämänlaadun madaltumisena. Lisäksi yksin elämisen huomattiin olevan suuri riskitekijä haitallisille muutoksille erityisesti pandemian kaltaisissa tilanteissa. Ravitsemuksen osalta tuloksiin vaikuttivat ruokavalion laatu sekä ravitsemustila. Koronapandemian aikana etäyhteyksien ja internetin käyttö kasvoi, mikä voi olla positiivinen muutos ikääntyvän elämässä. Pandemia on negatiivisten muutosten myötä lisännyt ikäihmisten riskiä gerasteniaan, lihaskatoon ja toimintakyvyn heikentymiseen. Tämän vuoksi erityisesti fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiseen tulisi kiinnittää huomiota niin pandemian aikana kuin myös normaalioloissa. Lisäksi tutkimustulokset korostavat osallistumisen tärkeyttä ikäihmisille merkityksellisiin asioihin elämänlaadun varmistamiseksi.

Anna-Maija Kursula, TtK

Lähteet:

Lehtisalo J, Palmer K, Mangialasche F, Solomon A, Kivipelto M & Ngandu T. 2021. Changes in Lifestyle, Behaviors, and Risk Factors for Cognitive Impairment in Older Persons During the First Wave of the Coronavirus Disease 2019 Pandemic in Finland: Results From the FINGER Study. *Frontiers in Psychiatry* 12:624125. doi: 10.3389/fpsyt.2021.624125

Rantanen T, Eronen J, Kauppinen M, Kokko K, Sanaslahti S, Kajan N & Portegijs E. 2021. 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. *The Journals of Gerontology: Series A*, 76(3), e60–e67. doi: 10.1093/gerona/glaa274

Visser M, Schaap LA & Wijnhoven HAH. 2020. Self-Reported Impact of the COVID-19 Pandemic on Nutrition and Physical Activity Behaviour in Dutch Older Adults Living Independently. *Nutrients*. 12(12), 3708. doi:10.3390/nu12123708