

Neuvonnalla on haasteellista muuttaa iäkkäiden fyysistä aktiivisuutta

Jyväskylän yliopiston Gerontologian tutkimuskeskuksessa toteutetussa tutkimuksessa oli tarkoitus lisätä iäkkäiden ihmisten omiin tavoitteisiin pohjautuvaa aktiivisuutta yksilöllistetyn neuvonnan avulla.

Tutkimuksen tavoitteena oli tukea ihmisen omista lähtökohdista tapahtuvaa tavoitteiden asettamista ja motivaatiota liikkumiseen. Tutkimuksessa selvitettiin laajalti kunkin osallistujan kiinnostuksen kohteita ja henkilöjä tuettiin tavoitteiden asettamisessa ja koettujen liikkumisen esteiden poistamisessa.

Tutkimus oli osa AGNES-hanketta. Neuvontainterventio suunniteltiin uusimpien käyttäytymisen muutosta kuvaavien teorioiden mukaan. Neuvonta sisälsi yhden kasvokkain tapahtuneen istunnon kaksin neuvojan kanssa, käyttäytymisen muutosta tukevan kirjallisen materiaalin, neljä puhelimitse tapahtunutta kontaktia ja neljä uutiskirjettä, jotka sisälsivät tietoa tarjolla olevista iäkkäille ihmisille suunnatuista aktiviteeteista. Tutkimus kesti vuoden ja siihen osallistui 204 ihmistä, joista puolet saivat neuvontaintervention ja puolet saivat tavanomaista terveyteen liittyvää kirjallista materiaalia. Tutkittavat olivat 75 tai 80-vuotiaita. Aktiivisuutta arvioitiin Jyväskylän yliopistossa kehitetyllä aktiivisena vanhenemisen mittarilla ja elämänlaatua erityisesti iäkkäille ihmisille kehitetyllä elämänlaatumittarilla.

Tulosten perusteella neuvontaa saaneen ryhmän aktiivisuus lisääntyi enemmän kuin terveystietoa saaneen ryhmän aktiivisuus. Ero ryhmien välillä oli tilastotieteellisesti merkitsevä, mutta on epävarmaa, onko se merkityksellinen. Elämänlaatu ei muuttunut ryhmässä.

Tuloksia pohtiessaan kirjoittajat mm. korostavat, että on tärkeää julkaista tuloksia myös sellaisista tutkimuksista, joiden tulos ei vastaa tutkijan odotuksia. Tällaiset tutkimukset lisäävät tietoa siitä, mikä ei onnistu ja mitä ei ehkä kannata tehdä. Epävarmuus voi liittyä menetelmiin, jos käytetyt mittarit eivät ole riittävän herkkiä tai jos tutkimuksen osallistujat olivat jo tarpeeksi aktiivisia eikä lisäykselle ei ollut tarvetta, tai jos aktiivisuuden lisääminen edellyttää muunlaisia toimia kuin neuvontaa, esim. ympäristöön vaikuttamista.

Alkuperäisjulkaisu: Rantanen T, Hassandra M, Pynnönen K, et al. The effect of individualized, theory-based counselling intervention on active aging and quality of life among older people (the AGNES intervention study). *Aging Clin Exp Res.* 2020;10.1007/s40520-020-01535-x. doi:10.1007/s40520-020-01535-x