



Omaishoitajien liikunnan ja toimintakyvyn edistäminen (CAREFIT)

Tutkimushankkeen johtajat:

Tiia Ngandu, LT, dosentti
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Jenni Kulmala, professori
Tampereen yliopisto

CAREFIT-tutkimus – Omaishoitajien liikunnan ja toimintakyvyn edistäminen

Omaishoitajilla on merkittävä rooli yhteiskunnassamme, jossa ikääntyvän väestön hoivantarve kasvaa. Omaishoito on yhteiskunnalle edullinen hoivamuoto, joka mahdollistaa usein yksilöllisen, hoidettavan tarpeisiin vastaavaan hoidon. Samalla se kuitenkin voi kuormittaa ikääntyviä omaishoitajia. Tutkimusten mukaan omaishoitajien terveys voi heikentyä hoitovastuun myötä, erityisesti hoidon vaatimusten kasvaessa.

CAREFIT-hanke tutkii iäkkäiden omaishoitajien toimintakykyä ja liikuntakäyttäytymistä, sekä sitä, miten hoitotilanne vaikuttaa heidän sitoutumiseensa liikuntaohjelmiin. Tutkimus tuottaa tietoa siitä, miten ja millainen liikunta voi parantaa omaishoitajien toimintakykyä. Tutkimus toteutetaan Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Tampereen yliopiston yhteistyönä. Hankkeessa tehdään tiivistä yhteistyötä myös Omaishoitajaliiton kanssa.

CAREFIT-hanke pohjautuu FINGER-tutkimukseen, joka osoitti, että monitekijäisellä elintapaohjelmalla voidaan ehkäistä ikääntyvien, muistisairauksien riskiryhmään kuuluvien henkilöiden kognitiivista ja fyysistä heikkenemistä. CAREFIT-hankkeen ensimmäisessä vaiheessa selvitetään omaishoitajien fyysisen aktiivisuuden ja toimintakyvyn kehitystä sekä liikunnan esteitä ja kannustimia, hyödyntäen laajaa, yli 10 vuoden ajan kerättyä FINGER-tutkimuksen interventio- ja seuranta-aineistoa.

Hoivavastuun vuoksi omaishoitajien osallistumien elintapaohjelmiin voi olla haastavaa. CAREFIT-hankkeessa pyritään omaishoitajia ja heidän parissaan työskenteleviä ammattilaisia haastattelemaan selvittämään omaishoitajien tarpeita, rajoitteita ja mieltymyksiä liikunnan suhteen. Näiden tietojen perusteella kehitetään ja toteutetaan puoli vuotta kestävä liikuntapainotteinen elintapaohjelma (CAREFIT pilotti-interventio), joka räätälöidään vastaamaan omaishoitajien yksilöllisiä tarpeita. Ensisijaisena tavoitteena on arvioida intervention toteutettavuutta ja siihen sitoutumista. Lisäksi tavoitteena on selvittää, miten interventio vaikuttaa omaishoitajien fyysiseen aktiivisuuteen ja toimintakykyyn.

Hanke tuottaa uutta tieteellistä tietoa liikunnan haasteista, kannustimista ja vaikutuksista iäkkäiden

omaishoitajien terveyteen ja hyvinvointiin. Tämä tieto auttaa kehittämään kohdennettuja liikuntaohjelmia, jotka tukevat omaishoitajien hyvinvointia. Hankkeen avulla pyritään merkittäviin parannuksiin omaishoitajien hyvinvoinnissa, mikä puolestaan voi vähentää terveydenhuollon kustannuksia ja parantaa hoidon laatua. Päätöksentekijät ja terveydenhuollon ammattilaiset saavat hankkeen tulosten perusteella käyttöönsä suosituksia ja toimintamallin liikuntainterventioiden integroimiseksi omaishoitajien arkeen. Hanke edistää liikunnan saavutettavuutta ja tuottaa uutta tietoa, joka hyödyttää omaishoitajien lisäksi laajemmin ikääntyvää väestöä.

Tiia Ngandu ja Jenni Kulmala



Yhteystiedot:

Tiia Ngandu, LT, dosentti
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL

tiia.ngandu@thl.fi
+358 40 713 2243

Jenni Kulmala, professori
Tampereen Yliopisto

jenni.kulmala@tuni.fi
+358 50 439 5422

Julkaisuja:

Kulmala, J., Ngandu, T., Havulinna, S., Levälähti, E., Lehtisalo, J., Solomon, A., Antikainen, R., Laatikainen, T., Pippola, P., Peltonen, M., Rauramaa, R., Soininen, H., Strandberg, T., Tuomilehto, J., & Kivipelto, M. (2019). The Effect of Multidomain Lifestyle Intervention on Daily Functioning in Older People. *Journal of the American Geriatrics Society*, 67(6), 1138–1144. <https://doi.org/10.1111/jgs.15837>

Kulmala, J., Rosenberg, A., Ngandu, T., Hemiö, K., Tenkula, T., Hyytiä, A., Vienola, M., Huhtamäki-Kuoppala, M., Saarinen, A., Korkki, S., Laatikainen, T., Solomon, A., & Kivipelto, M. (2021). Facilitators and barriers to implementing lifestyle intervention programme to prevent cognitive decline. *European Journal of Public Health*, 31(4), 816–822. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckab087>

Neuvonen, E., Lehtisalo, J., Solomon, A., Antikainen, R., Havulinna, S., Hänninen, T., Laatikainen, T., Lindström, J., Rautio, N., Soininen, H., Strandberg, T., Tuomilehto, J., Kivipelto, M., & Ngandu, T. (2022). Psychosocial determinants for adherence to a healthy lifestyle and intervention participation in the FINGER trial: An exploratory analysis of a randomised clinical trial. *Aging Clinical and Experimental Research*, 34(8), 1793–1805. <https://doi.org/10.1007/s40520-022-02088-x>

Ngandu, T., Lehtisalo, J., Solomon, A., Levälähti, E., Ahtiluoto, S., Antikainen, R., Bäckman, L., Hänninen, T., Jula, A., Laatikainen, T., Lindström, J., Mangialasche, F., Paajanen, T., Pajala, S., Peltonen, M., Rauramaa, R., Stigsdotter-Neely, A., Strandberg, T., Tuomilehto, J., ... Kivipelto, M. (2015). A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): A randomised controlled trial. *The Lancet*, 385(9984), 2255–2263. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)60461-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60461-5)

Wimo, A., Handels, R., Antikainen, R., Eriksdotter, M., Jönsson, L., Knapp, M., Kulmala, J., Laatikainen, T., Lehtisalo, J., Peltonen, M., Sködlunger, A., Soininen, H., Solomon, A., Strandberg, T., Tuomilehto, J., Ngandu, T., & Kivipelto, M. (2023). Dementia prevention: The potential long-term cost-effectiveness of the FINGER prevention program. *Alzheimer's & Dementia*, 19(3), 999–1008. <https://doi.org/10.1002/alz.12698>

www.aka.fi/active


Suomen Akatemia