

## Huono kuulo lisää iäkkäiden naisten kaatumisriskiä

Kuulo-ongelmia pidetään usein pelkästään kommunikaatio-ongelmina, mutta heikentyneellä kuulolla on vaikutusta myös laajemmalti toimintakykyyn. Heikko kuulo ennustaa kaatumisia iäkkäillä naisilla ja on yhteydessä heikentyneeseen tasapainoon ja kävelykykyyn.

- Tutkimuksemme mukaan kaatumisen riski oli yli kolminkertainen heikoimmin kuulevilla henkilöillä verrattuna parhaiten kuuleviin henkilöihin. Kaatumisia seurattiin tutkimukssamme vuoden ajan. Noin puolet (47 %) tutkimukseen osallistuneista 434:stä 63-76 -vuotiaista kotona asuvista naisista kaatui seurannan aikana vähintään kerran. Useammin kuin kerran kaatui viidennes (22 %) tutkituista. Yhteensä kaatumisia raportoitiin 437 kappaletta, kertoo gerontologian ja kansanterveyden assistentti **Anne Viljanen** Jyväskylän yliopistosta.

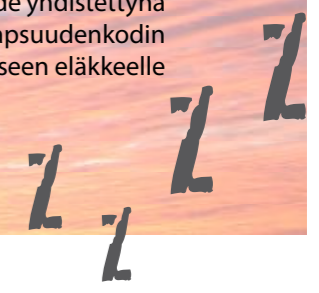
Audiometrisesti mitattu heikentynyt kuulo oli kaatumisten lisäksi yhteydessä voimalevyllä mitattuun kehon huojuntaan, joka kuvastaa tasapainokykyä. Mitä heikompi kuulo tutkittavalla oli, sitä enemmän hän huojui mittaustilanteessa. Lisäksi kuulon tarkkuus oli yhteydessä hitaampaan kävelynopeuteen sekä koettuihin kävelyongelmiin. Kuuloa, kaatumisia ja liikkumisvaikeuksia yhdistävä mekanismi ei ole selvillä. Kuulovauriot ovat yleensä peruuttamattomia ja siksi niiden ennaltaehkäisyyn on kiinnitettävä erityistä huomiota. Tutkimus on osa laajempaa, Suomen gerontologian tutkimuskeskuksessa tehtävää Finnish Twin Study on Aging -tutkimusta.

## Lapsuudenperheen ongelmat ja uni

Suomalaisen työikäisen väestön tutkimuksessa havaittiin vahva yhteys lapsuuden aikaisen psyykkisten ja taloudellisten vaikeuksien ja aikuisiän huonon unen laadun välillä.

Läketieteellisen unitutkimuksen arvostetussa Sleep Medicine -tiedelehdessä julkaistun suomalaisen tutkimuksen tulokset osoittavat, että lapsuudenkodissaan huomattavia vaikeuksia kokeneilla riski huonoon unen laatuun aikuisiässä on merkittävästi kohonnut. Tutkimus on osa Helsingin yliopiston kansanterveystieteen osastolla yhteistyössä Työterveyslaitoksen, Turun ja Tampereen yliopistojen sekä Kelan kanssa tehtävää tutkimusta. Tutkimusaineisto käsitti noin 26 000 työikäistä suomalaista.

Mitä enemmän lapsuusaikaan oli kasautunut ongelmia, sitä suurempi oli riski huonoon unen laatuun aikuisiässä. Erityisen suuri riski huonoon unen laatuun oli niillä, joilla lapsuudenkodin vaikeuksiin liittyi myös huono suhde jompaankumpaan vanhempaan. Niillä, joilla oli lapsuus- ja nuoruusaikanaan huono suhde äitiin sekä useampia kuormittavia lapsuuden tapahtumia, riski huonoon unen laatuun aikuisiässä yli kymmenkertaistui. Huono isäsuhte yhdistettynä kuormittaviin tapahtumiin myös moninkertaisti riskin huonoon unen laatuun. Lapsuudenkodin vaikeuksien ja kuormittavien kokemusten on todettu lisäävän myös riskiä varhaiseen eläkkeelle siirtymiseen, masennukseen ja sepelvaltimotautiin.



## Uimahallien suosio kovassa kasvussa

Suomalaiset ovat uintikansaa Suomen 250 uimahallilla ja kylpylällä pulikoi lähes 800 000 uinnin harrastajaa. Uimahalleissa ja kylpylöissä vierailaan vuosittain 24 miljoonaa kertaa. Käyttäjistä etenkin ikääntyneiden ja vanhusten osuus tulee lisääntymään lähitulevaisuudessa. Myös erityisryhmien osuuden odotetaan kasvavan seuraavien vuosien aikana.

Erytisryhmien uintipalvelujen lisäksi myös erityisesti vesijuoksun ja vesijumpan kysyntä tulee kasvamaan. Myös uimahallin läheisyydessä olevia muita palveluita, kuten kuntosalipalveluita, arvostetaan. Kunnille uimahallit ovat hyvinvointi- ja terveysinvestointi, mutta rakentamisen kustannuksia pidetään yleensä kalliina. Käyttäjämäärien nouseminen uhkaa ruuhkauttaa hallit pahoin.

### Vesijuokse rinnakkain – ole hyvä!

Joissakin uimahalleissa näkee kieltolapun: "Älä vesijuokse rinnakkain!" Yleinen kohteliaisuus ja toisen huomioon ottaminen on allasliikenteessäkin kannatettava asia. MUTTA: Vesijuoksu sattuu olemaan siitä upea laji, että päinvastoin kuin uinnissa, siinä voi kuntoillessaan samanaikaisesti vaihtaa kuulumisista kaverin kanssa.

Siksi harras toivomus hallinpitäjille: Jos vesijuoksijoille on kohtuullisesti tilaa, laittakaa kieltolappu roskikseen. Tai: Laittakaa tilalle toinen, jossa lukee "Vesijuokse rinnakkain, ole hyvä!".

Fiksut kuntoilijat kyllä huomaavat, milloin ruuhkaa on sen verran, että ajatustenvaihdon voi jättää pesuhuoneen puolelle.

Terveisin Vesijuoksufoani

## D-vitamiini hidastaa vanhenemista

Tamperelaisen tutkimusryhmän tuore tutkimus vahvistaa käsitystä D-vitamiinin oikean annostelun merkityksestä. D-vitamiini hidastaa vanhenemista ja lisää terveitä elinvuosia. Se näyttää suojaavan myös keskushermoston rappeutumisairauksilta. Viime vuosien aikana on saatu lisävalaistusta normaaliin elimistön vanhenemiseen, kun on selvinnyt, että vanhenemista jarruttavan hormonin (FGF-23) vaikutus perustuu D-vitamiiniin.

Onkin mahdollista, että oikealla D-vitamiinin annostelulla voitaisiin lykätä monien kroonisten sairauksien alkamista jopa vuosilla myöhemmäksi. Tällaisia sairauksia ovat eräät yleiset syövät, sokeritauti, verisuonten kalkkeutuminen, verenpainetauti, keskushermoston rappeutumissairaudet, astma, autoimmuunisairaudet ja osteoporoosi.

Tutkimusryhmän vetäjä, Tampereen yliopiston emeritusprofessori **Pentti Tuohimaa** arvelee, että erityisesti Suomessa, jossa D-vitamiinin vajaus talvella on yleistä, olisi syytä kokonaan uudelleen arvioida D-vitamiinin terveydelliset vaikutukset. Siitä voi olla hyötyä jopa kausi-influenssan torjunnassa, mutta suurimmat kansainterveydelliset vaikutukset saataisiin kroonisten vanhuuteen liittyvien sairauksien ehkäisyssä. Eri arvioiden mukaan D-vitamiinin riittävällä annostelulla voitaisiin saada 2-5 tervettä elinvuotta lisää.

