

Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne.

Viite:

Kulmala, J. 2019. Sosiaalinen aktiivisuus on osa aivoterveysten ylläpitoa. Patina (6), 12.



SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Sosiaalinen aktiivisuus on osa aivoterveysten ylläpitoa

Sosiaaliset kontaktit vähenevät usein iän myötä. Niiden ylläpitäminen on kuitenkin tärkeä hyvinvoinnin lähde.



Jenni Kulmala

Gerontologian ja kansanterveyden dosentti
Yliopettaja, Seinäjoen ammattikorkeakoulu
Erikoistutkija, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

IHMINEN TARVITSEE toisia ihmisiä läpi koko elämän. Ikääntyessä erilaiset toimintakyvyn muutokset saattavat kuitenkin altistaa sille, että sosiaalisen osallistumisen mahdollisuudet vähenevät ja yksinäisyyden kokemukset lisääntyvät. Sosiaalisten kontaktien säilymiseen tulisi kuitenkin kiinnittää huomiota, sillä sosiaalisen aktiivisuuden merkitys ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille on yllättävän suuri.

Yksin jääminen ja yksinäisyyden kokeminen kasvattavat monien sairauksien riskiä ja altistavat ennenkaikaiselle toimintakyvyn heikentymiselle. Harvoin tulemme edes ajatelleeksi, mitä kaikkea hyvää saamme itsellemme aikaiseksi olemalla sosiaalisesti aktiivisia, tapaamalla ystäviä ja läheisiä ja torjumalla yksinäisyyttä.

Emme välttämättä tule ensimmäiseksi ajatelleeksi, että olemalla sosiaalisesti aktiivisia ja nauttimalla toisten ihmisten seurasta ylläpidämme aivojemme terveyttä ja mahdollisesti jopa pienennämme riskiämme sairastua eteneviin muistisairauksiin, kuten Alzheimerin tautiin.

Muistisairaudet ovat tämän hetken suuri kansanterveydellinen haaste, ja muistisairauksien lisääntyminen lähivuosina tulee olemaan räjähdysmäistä. Syynä tähän on erityisesti väestön ikääntyminen. Muistisairauksiin ei tällä hetkellä ole ennaltaehkäisevää tai parantavaa lääkettä, ja tämän vuoksi kaikki toimiviksi todetut keinot taistelussa muistisairauksia vastaan tulee ottaa tehokkaaseen käyttöön.

Vaikka lääkkeisiin ja parantavaan hoitoon liittyvä tutkimus etenee hitaasti, on tutkimusnäyttö erilaisten elintapojen merkityksestä aivoterveiden ylläpidossa mennyt viime vuosina huomasti eteenpäin. Moni on varmasti kuullut liikunnan ja terveellisen ravitsemuksen merki-

tyksestä aivoterveydelle, tai aivojen aktiivisen käytön vaikutuksesta muistisairauksien riskin pienemiseksi. Harvemmin tulemme kuitenkaan ajatelleeksi, että olemalla sosiaalisesti aktiivisia ja ehkäisemällä yksinäisyyttä voimme saada itsellemme aikaan samanlaisia muistisairaudelta suojaavia vaikutuksia.

Tutkimusnäyttö kannustaa yksinäisyyden torjuntaan

Tutkimusnäyttö sosiaalisen aktiivisuuden merkityksestä aivojemme hyvinvoinnille on viime vuosina lisääntynyt. Tutkimukset ovat vahvistaneet näkemystä siitä, että sosiaalinen aktiivisuus todella kannattaa ja yksinäisyyttä tulee pyrkiä ehkäisemään.

Vuonna 2015 laaditussa laajassa tutkimuskatsauksessa (Kuiper ym. 2015) havaittiin, että ihmisillä, joilla oli vain vähän sosiaalisia kontakteja, riski muistisairauksiin oli keskimäärin jopa 60 prosenttia sosiaalisesti aktiivisempia suurempi.

Samansuuntaiset tulokset nousivat esiin myös tuoreammassa vuonna 2018 julkaistussa laajassa amerikkalaisväestössä toteutetussa tutkimuksessa, jossa havaittiin, että yksinäisyys kasvatti muistisairauden riskiä noin 40 prosenttia (Sutin ym. 2018). Yksinäisyyden tunteiden yhteys muisti- ja ajattelutoimintojen ennenkaikaiseen laskuun on havaittu myös suomalaisilla tehdyssä tutkimuksessa (Tilvis ym. 2004).

Sosiaalisella aktiivisuudella ja läheisillä ihmisillä on siis merkittävä rooli aivoterveiden ylläpidossa. Tehokkainta aivoterveydestä huolehtimista on toki elämäntapa, jossa yhdistyvät useat aivoja suojaavat elintavat. Kokonaisvaltaisen aivoterveellisen elämän tukipilarina toimivat kuitenkin toiset ihmiset ja sosiaalinen aktiivisuus.

Aivoja kunnossa pitävän liikunnan harrastaminen on usein mukavampaa muiden ihmisten seurassa, hyvästä ruokahetkestä saa ikimuistoisen jakamalla hetken läheisten kanssa, ja yhdessä toisten ihmisten kanssa harrastamalla, pelaamalla ja tai vaikka tanssimalla luo aivoilleen parhaan mahdollisen ikääntymisympäristön.

Toisten kanssa yhdessä oleminen usein motivoi kokonaisvaltaisempaan omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen ja vaikka aivoterveiden edistäminen ei olisi ensimmäisenä mielessä, tekee toisten ihmisten seura elämästä joka lailla hauskeempaa. On myös tärkeää muistaa, että mahdollinen muistisairauskaan ei lopeta ihmisen tarvetta olla sosiaalisesti aktiivinen ja osa yhteiskuntaa. Sosiaalisella aktiivisuudella voidaan tukea tehokkaasti myös muistisairaiden ihmisten toimintakykyä, elämänlaatua ja mielen hyvinvointia.

Jokainen omalla tavallaan

Sosiaalinen aktiivisuus on hyvä sisällyttää osaksi arkea, mutta tapa olla sosiaalisesti aktiivinen voi olla meillä jokaisella erilainen. On myös muistettava, että tarpeemme olla yksin vaihtelee. Joskus yksin oleminen ei tarkoita yksinäisyyttä, ja myös muiden ympäröimänä voi tuntea olevansa yksin. Kaikista tärkeintä onkin tunne siitä, että kuulumme johonkin ryhmään, meillä on lähelläme ihmisiä, jotka välittävät meistä ja me välitämme heistä, ja koemme olevamme toisille merkityksellisiä.

Jollekin aktiivinen osallistuminen erilaisiin ryhmätoimintoihin, esimerkiksi liikunta- tai muihin harrasteryhmiin tuntuu omalta, toiset nauttivat ensisijaisesti omien läheisten, lasten ja lastenlasten kanssa olemisesta. Jollekin meistä tarve sosiaaliseen aktiivisuuteen voi

täytyä esimerkiksi eläinystävien läsnä ollessa. Oikeaa tai väärää tapaa olla sosiaalisesti aktiivinen ei ole. Kaikki hyvää mieltä tuottava yhteisöllisyys on yhtä merkityksellistä.

Sosiaaliseen aktiivisuuteen ja yksinäisyyden torjuntaan kannattaa siis kiinnittää huomiota myös aivoterveiden vaalimisen näkökulmasta. Aivoterveiden ylläpito ei ole pelkkää liikunta- ja ravitsemussuosittelun noudattamista tai sanaristikoiden tekemistä. Sosiaalinen aktiivisuus, osallisuuden kokemus ja elämästä nauttiminen luovat hyvää mieltä juuri tässä hetkessä, mutta ennakoivat myös entistä terveempää aivojemme vanhenemista.

Kannustan kaikkia hyödyntämään sosiaalisen osallistumisen aivoja suojaavat vaikutukset olemalla sosiaalisesti aktiivinen itselle parhaimmalta tuntuvalla tavalla.

Lähteet: Sutin AR, Stephan Y, Luchetti M, Terracciano A. Loneliness and Risk of Dementia. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 2018 Oct 26. doi: 10.1093/geronb/gby112.

Kuiper JS, Zuidersma M, Oude Voshaar RC, Zuidema SU, van den Heuvel ER, Stolk RP, Smidt N. Social relationships and risk of dementia: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. Ageing Res Rev. 2015 Jul;22:39-57. doi: 10.1016/j.arr.2015.04.006.

Tilvis RS, Kähkönen-Väre MH, Jolkkonen J, Valvanne J, Pitkälä KH, Strandberg TE. Predictors of cognitive decline and mortality of aged people over a 10-year period. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2004 Mar;59(3):268-74.