

TERVETULOA FIREA-SEMINAARIIN

28.1.2026

Iltapäivän ohjelma

14.00 Avaus

14.15 Mielen hyvinvointi

15.15 Taukojumppa

15.25 Fyysinen aktiivisuus ja
toimintakyky

16.00 Päätössanat ja kahville



Finnish Retirement and Aging study

Aktiivisena eläkkeelle. Eläkkeelle siirtyminen, terveys ja hyvinvointi

Tavoitteena:

- Selvittää elintavoissa, terveydessä ja toimintakyvyssä tapahtuvia muutoksia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä eläkkeellesiirtymisiässä.
- Tutkia tekijöitä, jotka määrittävät terveenä ikääntymistä ja löytää keinoja sen tukemiseen.

Tiedonkeruun toteutus



Vuosittaiset mittaukset eläköitymisen ympärillä

Kliininen osatutkimus (n=290)

Laskennallinen eläkepäivä 2017-2019

Aktiivisuusosatutkimus (n=908)

Laskennallinen eläkepäivä 2016-2019

Kyselytutkimus (=6783)

Laskennallinen eläkepäivä 2014-2019

Mittaukset 70-vuotiaana

Mittaukset 75-vuotiaana

Vuosi 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025 2028 2029 2030



TURUN
YLIOPISTO

Monipuoliset mittaukset



Fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja uni

(ranne- ja reisi-
liikemittarit, GPS)



Sydän- ja verisuoniterveys

(mm. valtimoiden
jäykkyys ja plakit,
olka- ja nilkka
verenpaine)



Veri- ja hiusnäytteet

(mm. svt riskitekijät,
inflammaatio,
kortisoli)



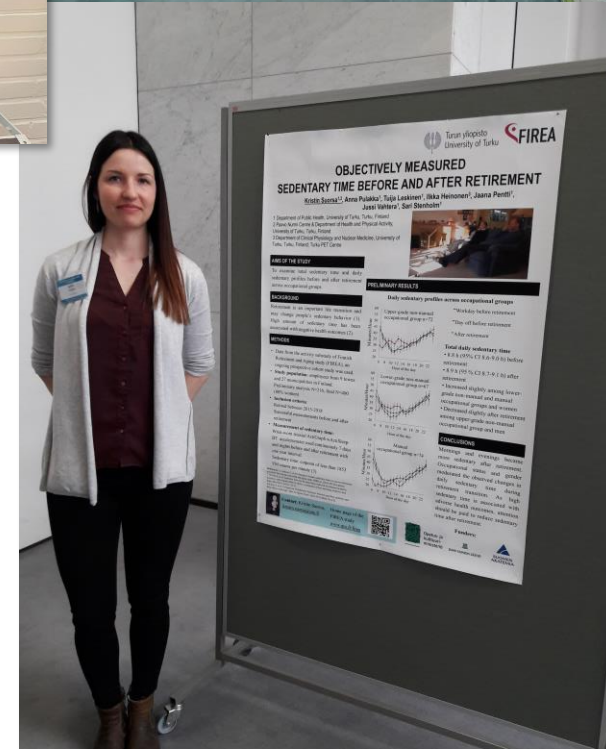
Fyysinen ja kognitiivinen toimintakyky

(mm. kestävyys- ja
lihaskunto, fyysinen
ja kognitiivinen
toimintakyky)

Kyselytietoa elintavoista, osallistumisesta ja työhön liittyvistä tekijöistä.

Tuotoksia vuosien varrelta

- 70 tieteellistä artikkelia
- Lukuisia yleistajuisia artikkeleita
- 6 valmistunutta väitöskirjaa
- Yli 20 opinnäytetyötä
- Kymmeniä esitelmiä kotimaassa ja maailmalla
- Tutkimusyhteistyötä Suomessa ja ulkomaila



Mielen hyvinvointi



- Stressi
- Kognitiivinen toimintakyky
- Elämäntyytyväisyys



Oletko itse havainnut myönteisiä
muutoksia mielen hyvinvoinnissa?

Jos, niin mitä?

Eläköityminen ja mielen hyvinvointi tutkimustulosten valossa

Koettu
terveys
paranee

Uni
paranee

Masennus
oireet
vähenevät

Psyykkinen
kuormitus
vähenee

Terveys

Sosiaaliset verkostot ja tuki

Osallistumismahdollisuudet

Yhteenkuuluvuuden tunne

Identiteetti ja uuteen rooliin sopeutuminen

Taloustilanne

Hiusnäytteistä stressin arviointiin

Konsta Kuusento, LL

Väitöskirjatutkija



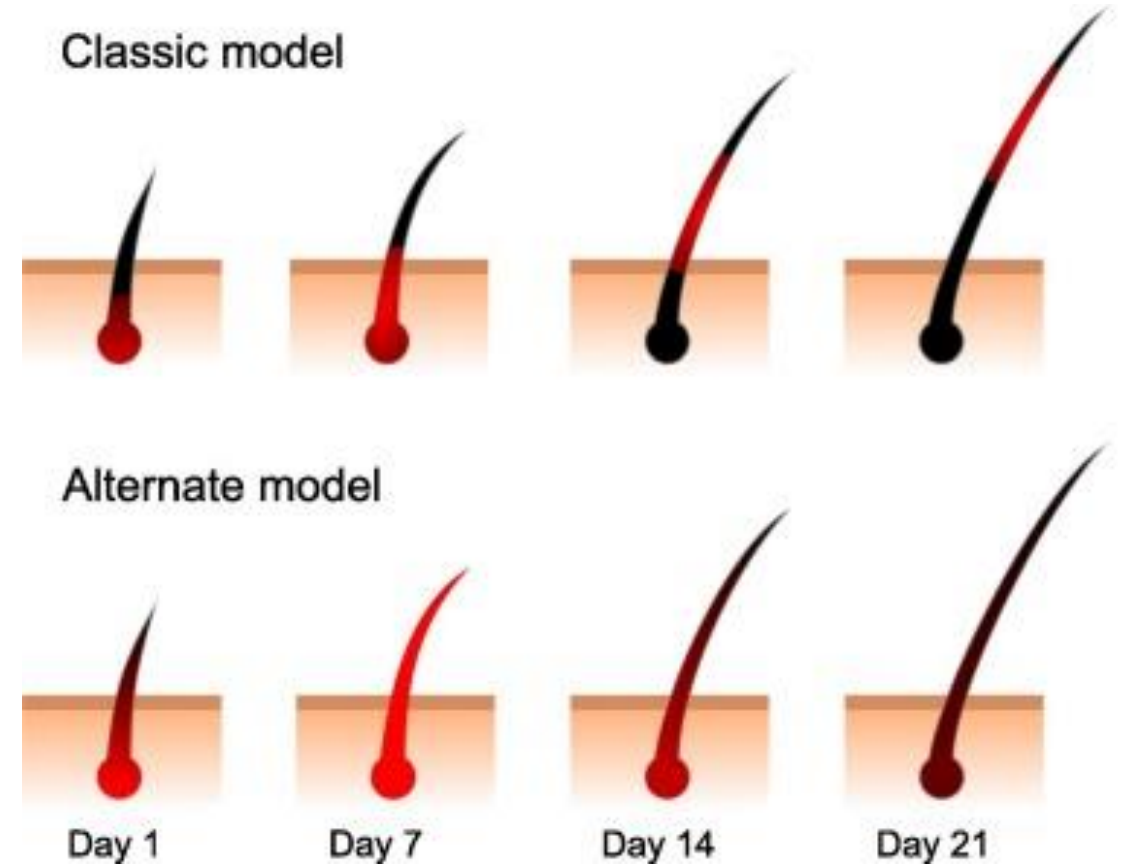
Miksi olemme keränneet hiusnäytteitä?

- Hiusnäytteistä voidaan määrittää monenlaisia kemikaaleja, hormoneja ja ympäristöjäämiä
- Meillä kiinnostuksen kohteena on ollut kortisoli ns. "stressihormoni"
 - Hypotalamus-aivolisäke-lisämunuais-akselin lopputuote
- Kortisoli erittyy lisämunuaisen kuorikerrokselta fyysisen tai henkisen stressin seurauksena
- Kortisolia mitattu perinteisemmin virtsasta, seerumista tai syljestä
 - päivä-, tunti- ja minuuttikohtainen vaihtelu on suurta



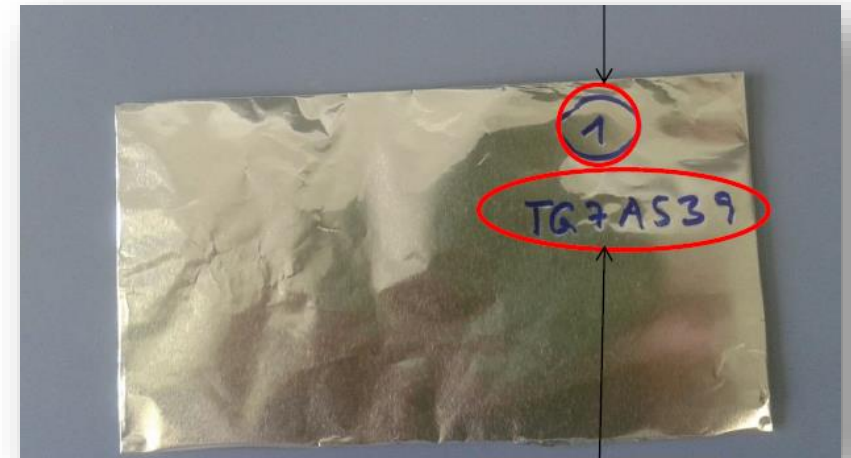
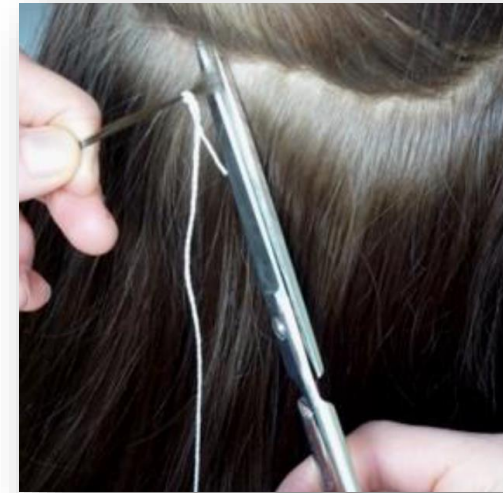
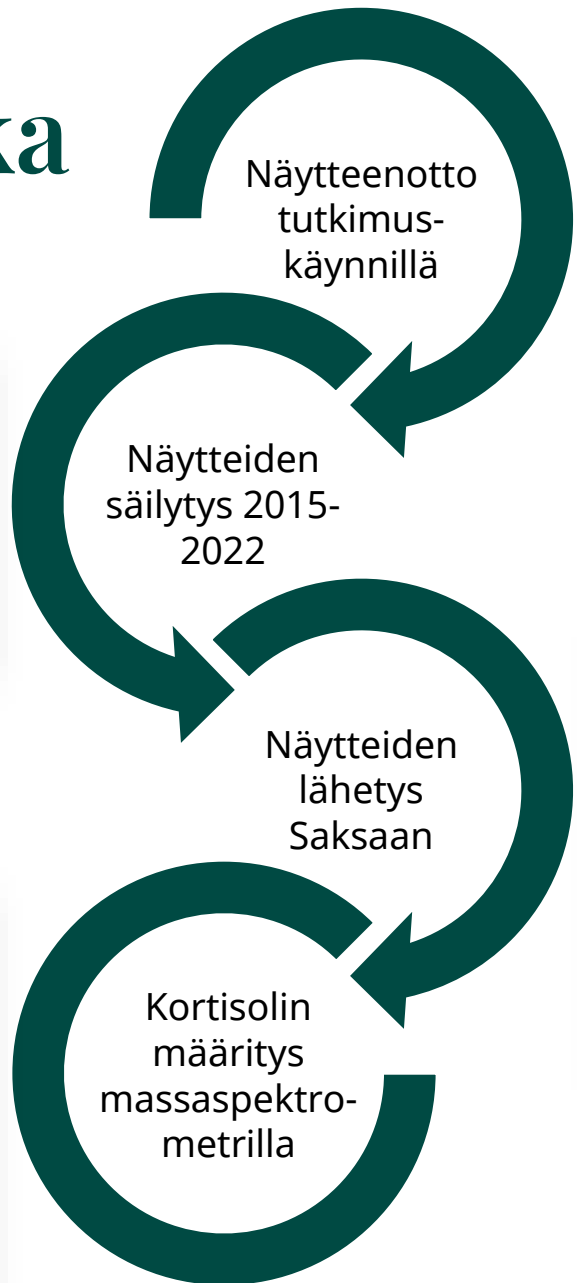
Hiuskortisolista

- Käytetty reilun 10v ajan tutkimuskäytössä
- Ei olemassa viitearvoja kuten esim. verenpaineessa tai kolesterolissa
 - Siksi ei pystytty antamaan tarkempaa palautetta
- Tavoitteena mitata HPA-akselin pidempiaikaista aktivaatiota
- Hiuskortisolin kohoamista on osoitettu kroonisessa stressissä, etenkin jos stressi jatkuu edelleen
- Madaltunutta hiuskortisolia nähty yleistyneessä ahdistuneisuus-häiriössä ja traumaperäisessä stressihäiriössä

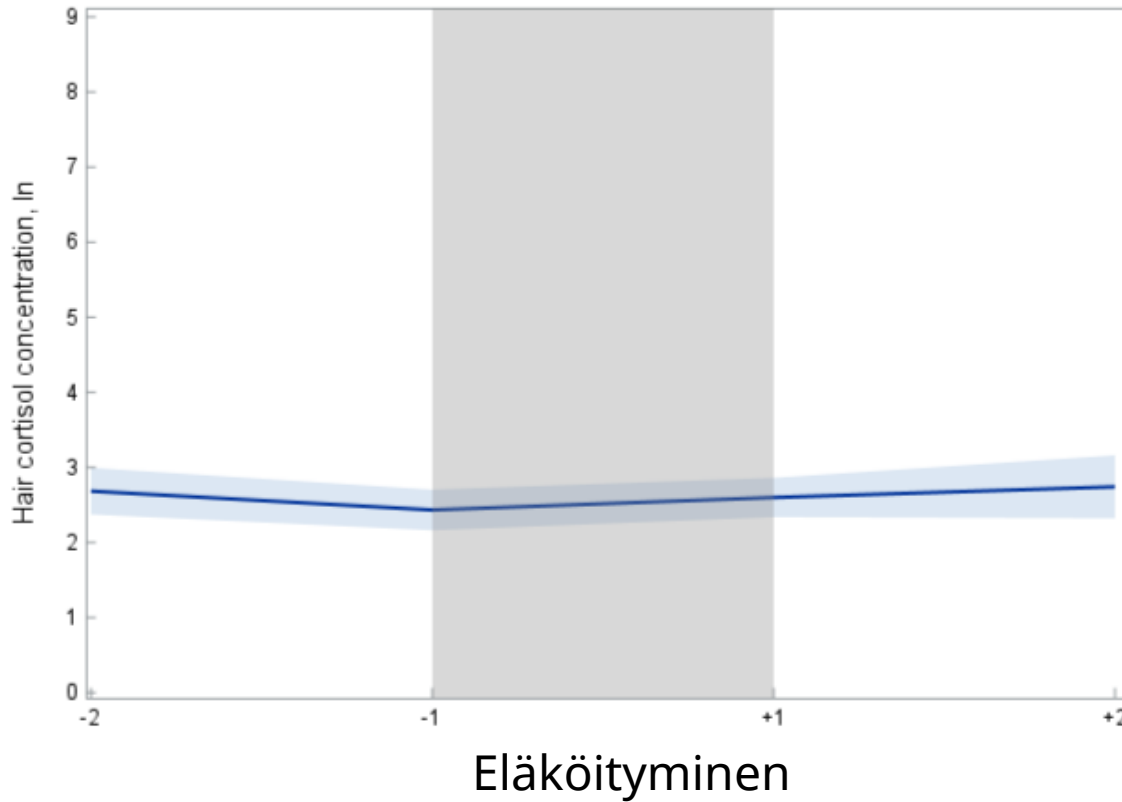


Pernille Colding-Jørgensen, Sara Hestehave, Klas S.P. Abelson, Otto Kalliokoski, Hair glucocorticoids are not a historical marker of stress – Exploring the time-scale of corticosterone incorporation into hairs in a rat model, General and Comparative Endocrinology, Volume 341, 2023, 114335, ISSN 0016-6480, <https://doi.org/10.1016/j.ygcen.2023.114335>.

Hiusnäytteen matka

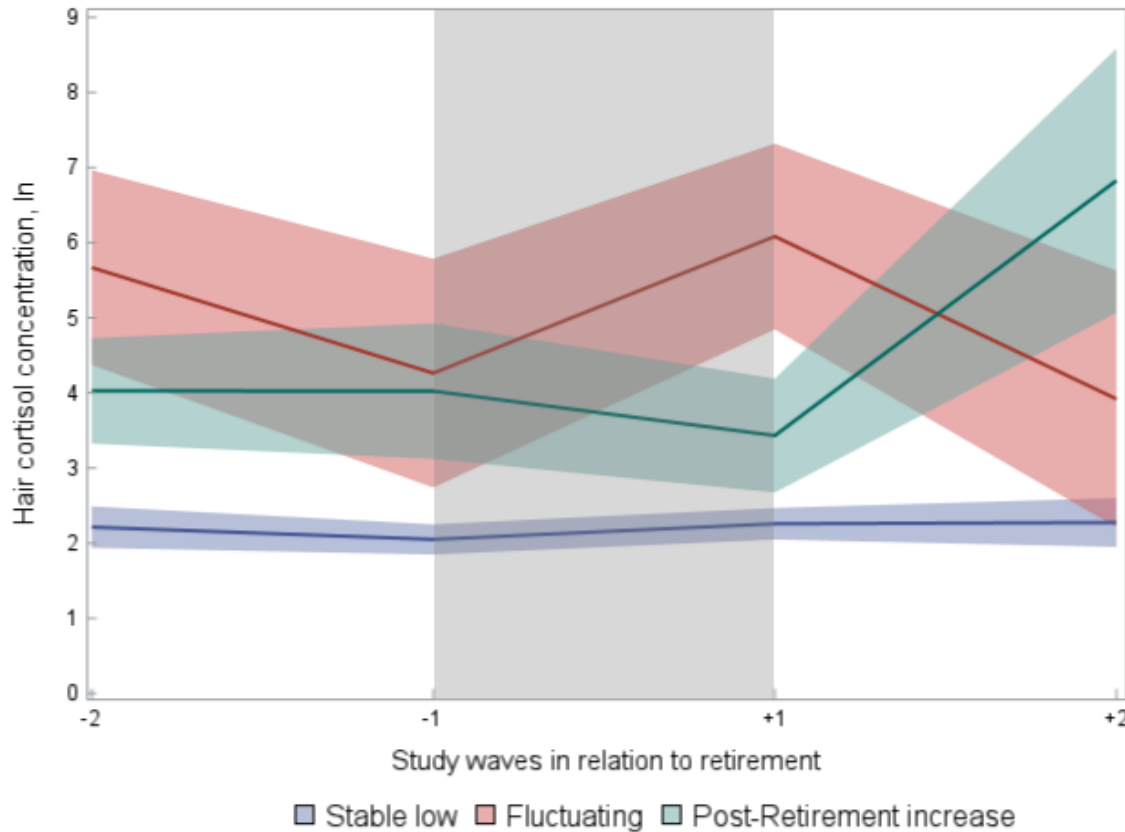


Hiuskortisolin muutokset eläkkeelle siirryttäessä



- Keskimäärin taso pysyy matalana
- Reagoivatko kaikki samalla tavalla eläköitymiseen?
- Selittävätkö työhön liittyvät stressitekijät?

Hiuskortisolin muutokset eläkkeelle siirryttäessä



- Noin 20% nähdään merkittävämpiä muutoksia
- Työhön liittyvät stressitekijät eivät selitä muutoksia
- Muut selittävät tekijät (coping strategiat, yhteisön tuki)
- Seurannan pidentäminen ja muiden selittäjien tarkastelu

Kognitiiviset toimintakyvyn monet ulottuvuudet

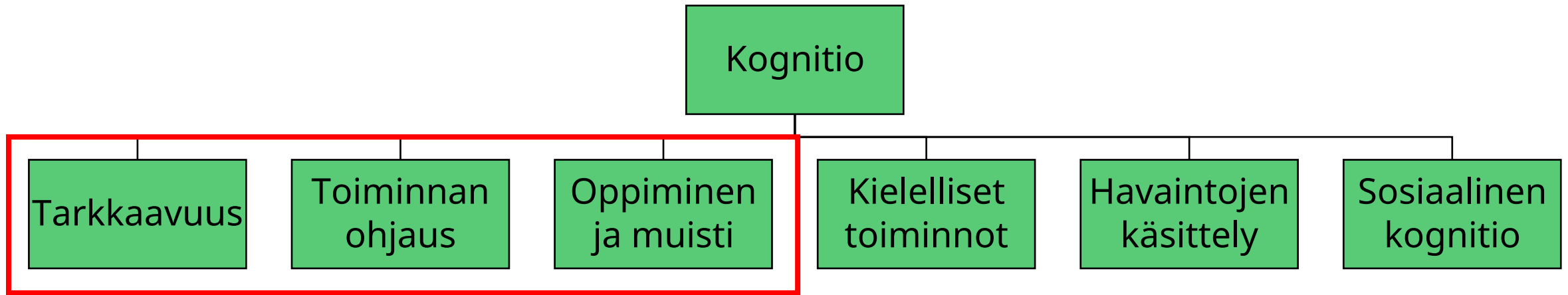
Tea Teräs, LL

Väitöskirjatutkija



TURUN
YLIOPISTO

Mitä se on?

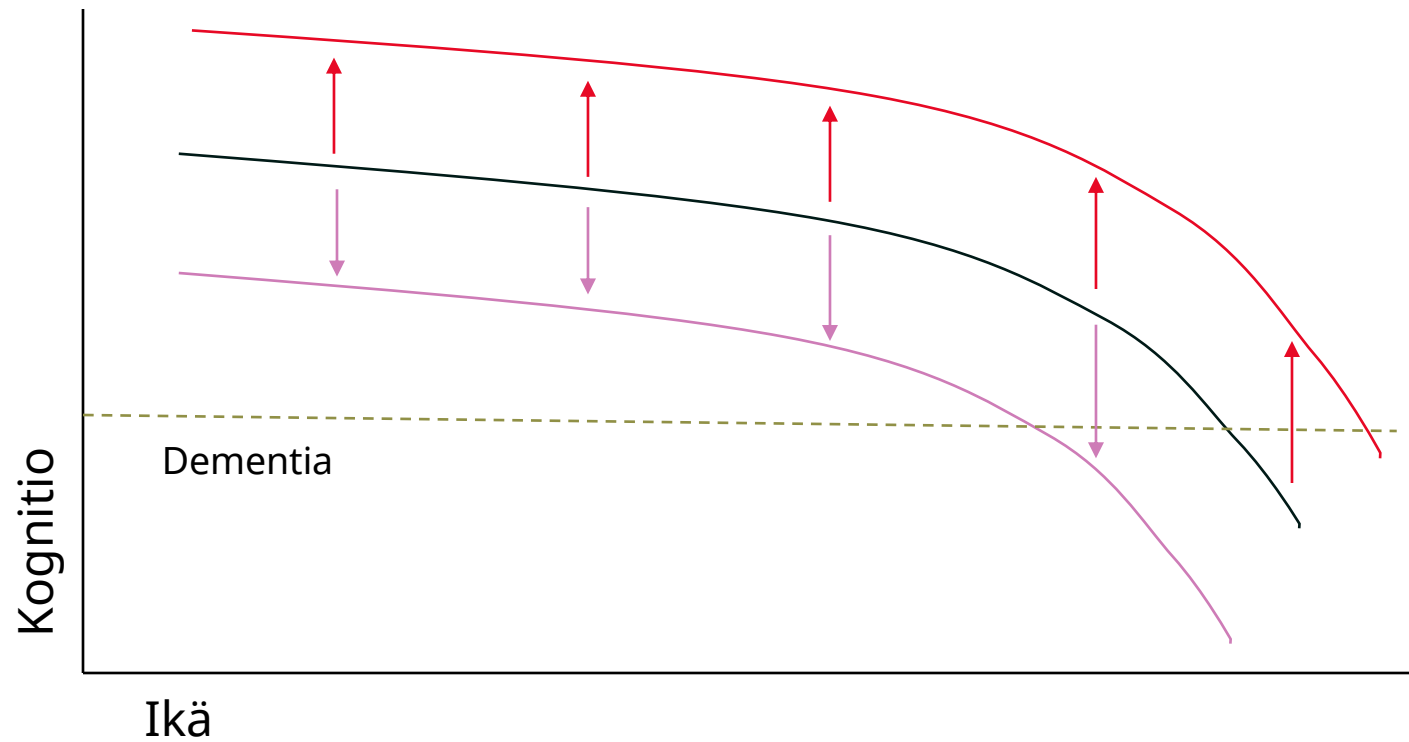




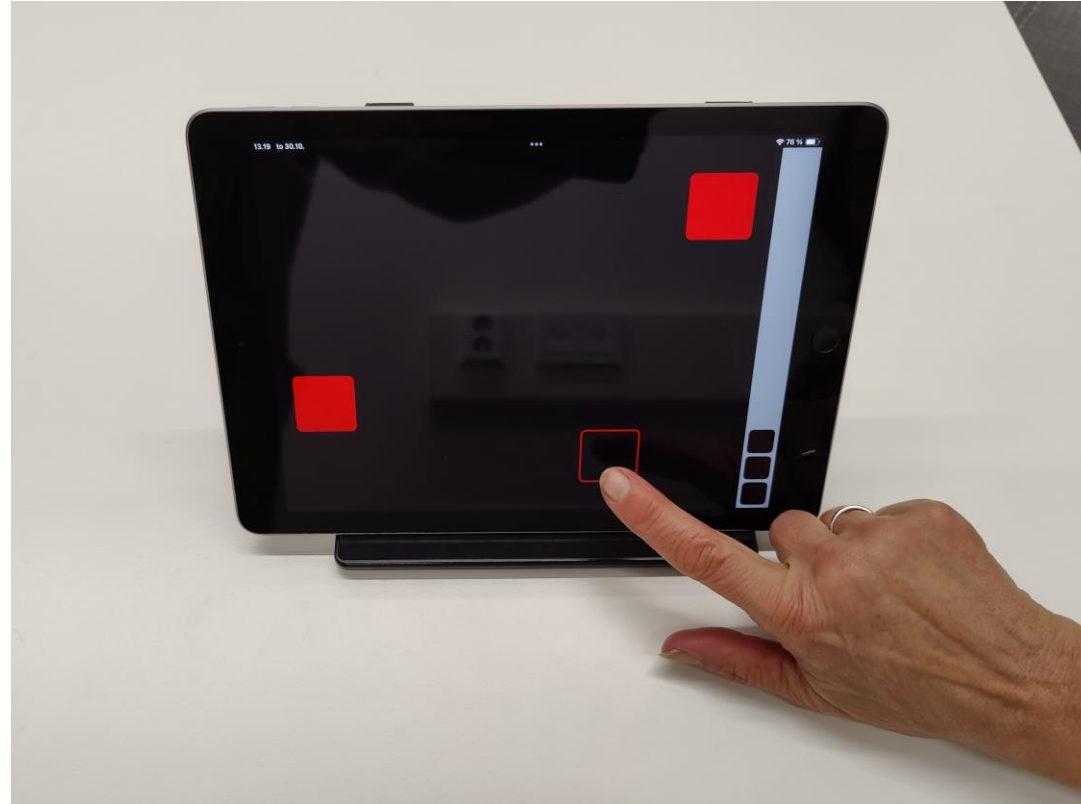
Oletko huomannut muutoksia muistissa /
keskittymiskyvyssä / oppimisessa?

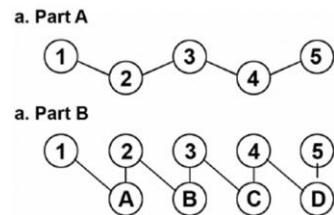
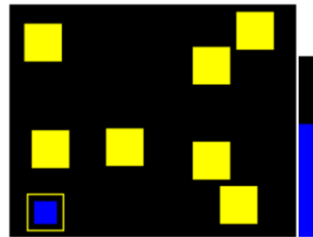
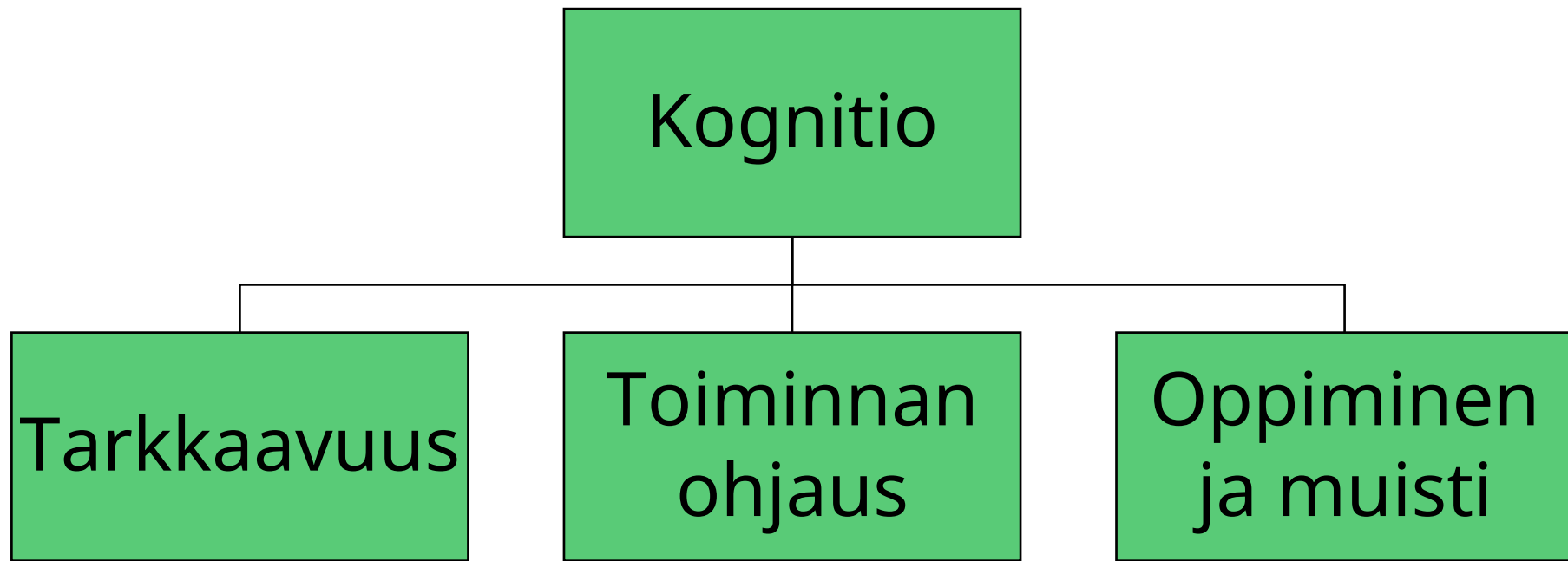
Mistä luulet muutosten johtuvan?

Miten se muuttuu?

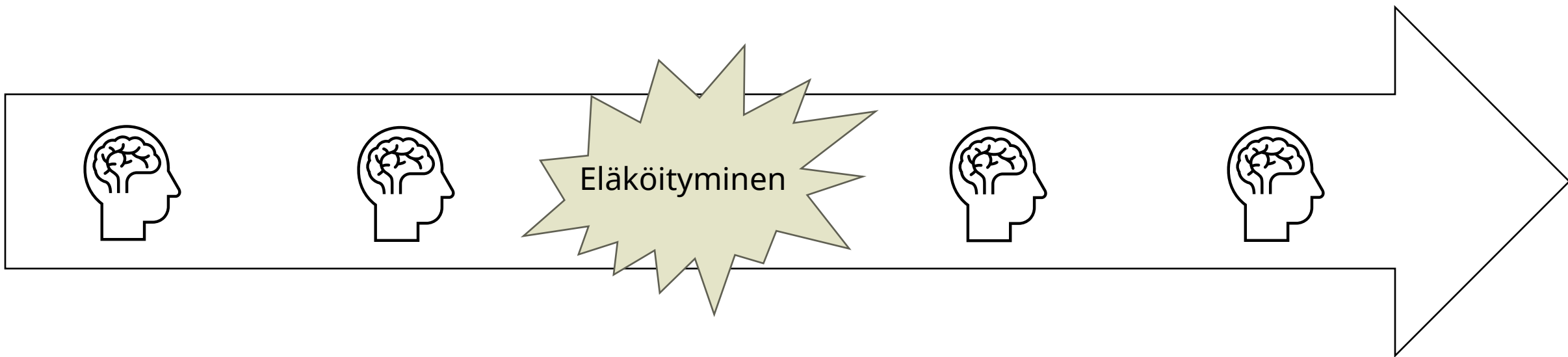


Mittaaminen

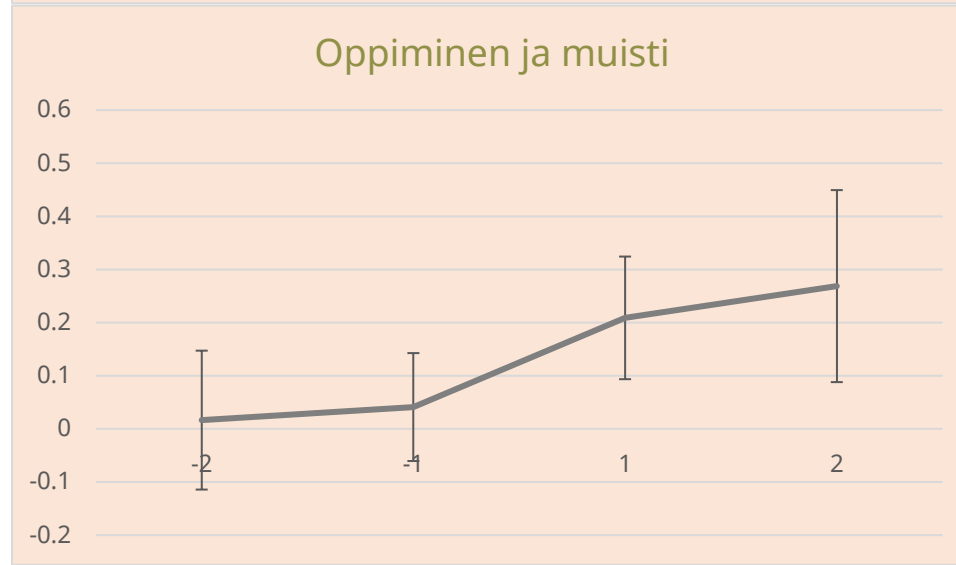
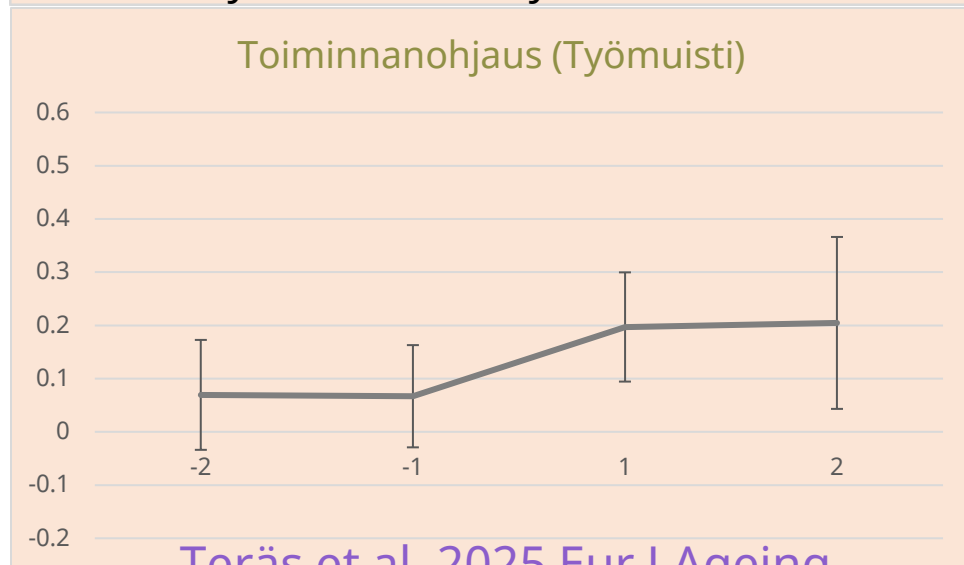
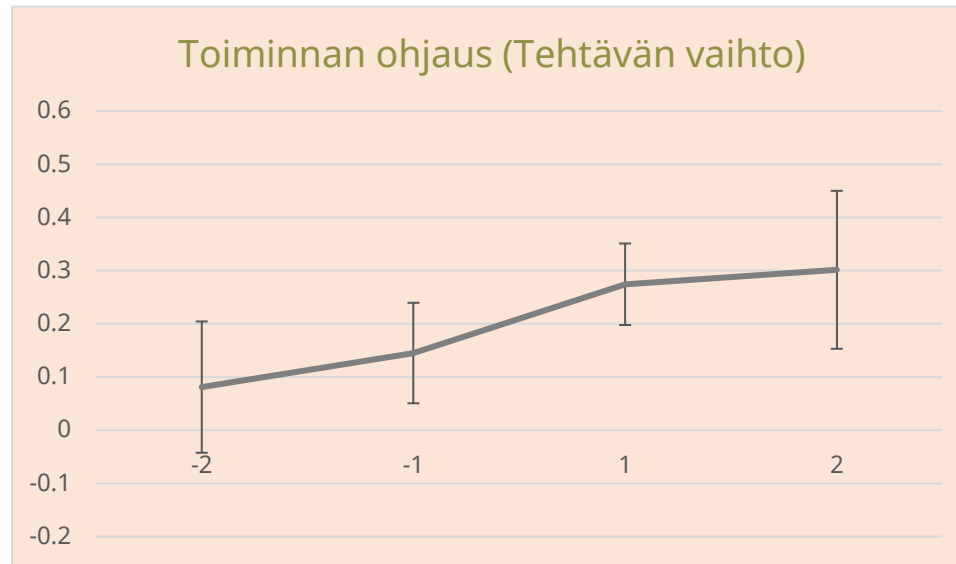
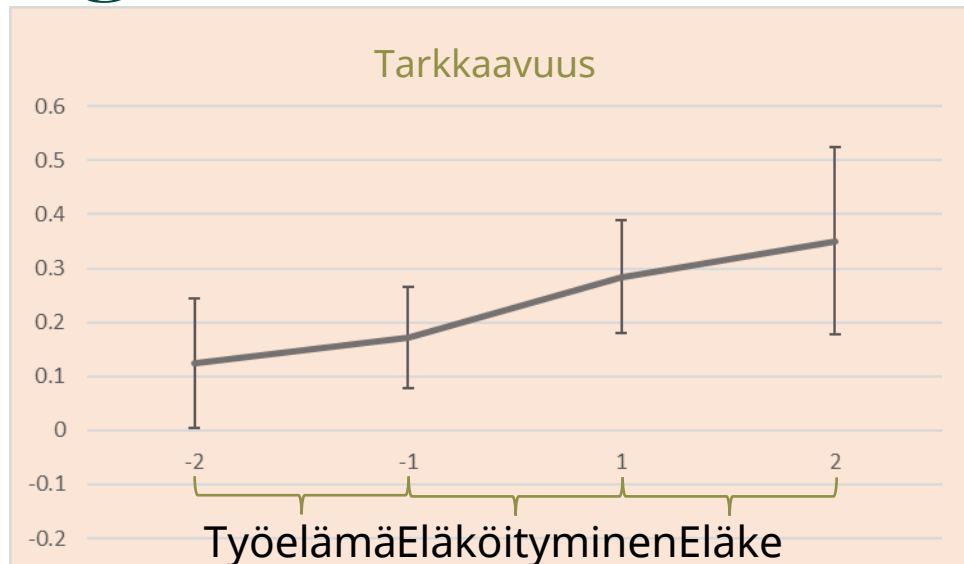




Sanalista



Kognition muutos

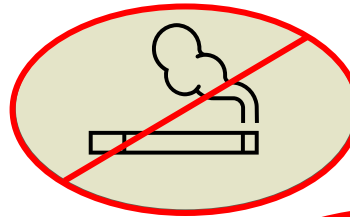
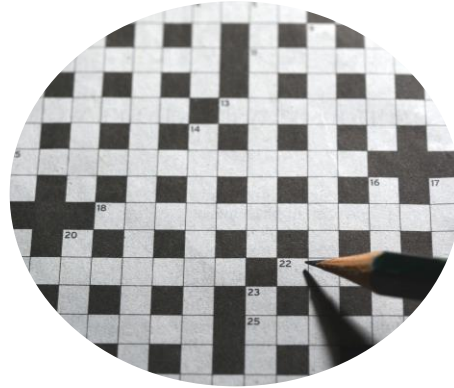


[Teräs et al. 2025 Eur J Ageing](#)

Mitkä tekijät edistävät ja ylläpitävät
kognitiivisia toimintoja?



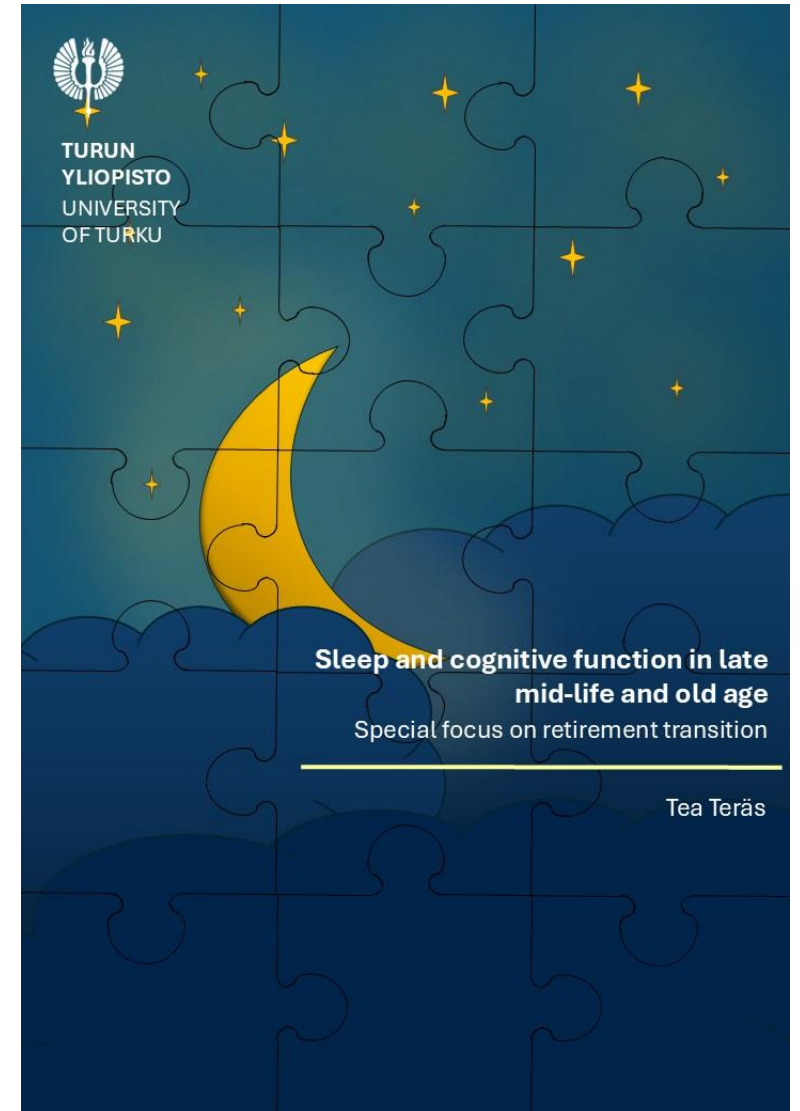
Miten voit vaikuttaa?



Väitöstilaisuus Pe 13.3. klo 12

Unen ja kognition välinen yhteys myöhäisessä keski-iässä ja vanhuudessa

- Etäosallistumismahdollisuus
- Lisätietoa FIREA-tutkimuksen nettisivuilla maaliskuussa



Mitä eläkkeellä kuuluu tehdä?

Miika Tuominen, VTM, LitM, PsM-opiskelija

Väitöskirjatutkija



Eläköityminen elämän siirtymävaiheena

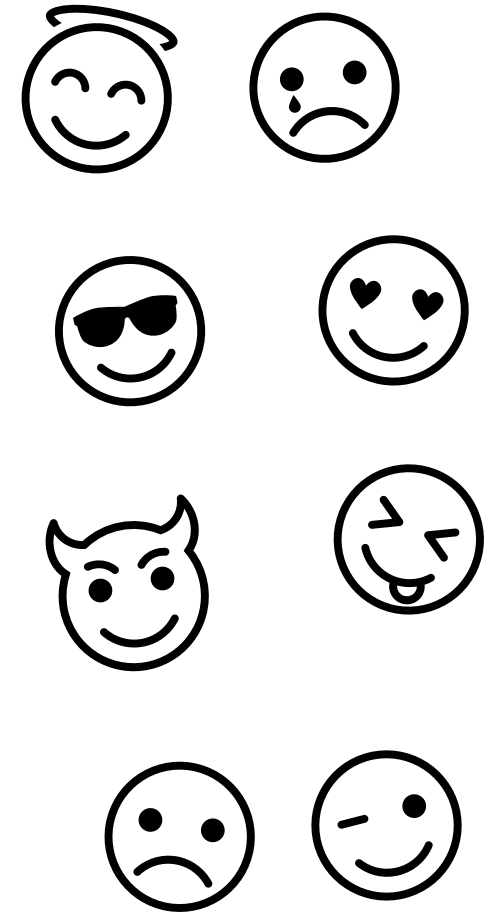


Mikä vaikuttaa sopeutumiseen?

- Yksilöllinen historia ja elämänkaari, valmistautuminen eläköitymiseen
- Kyky ylläpitää kokemusta jatkuvuudesta
- Roolimuutokset ja niiden toivottavuus
- **Muutokset yksilön kyvyssä toteuttaa arvojensa mukaista toimintaa ja täyttää keskeisiä toiveitaan ja tarpeitaan**
 - Kykyä määrittää terveys, fyysinen ja kognitiivinen toimintakyky, hyvinvointi, uskomukset, motivaatio, taloudelliset resurssit, sosiaaliset kontaktit, hyvinvointi ym.

Hyvinvoinnin kaksi ulottuvuutta

- Koettu hyvinvointi – tunnetilojen vaihtelu
 - Positiiviset vs. negatiiviset tunnetilat
 - Vallitsevat tunnetilat
- Elämäntyytyväisyys – tietoinen arvio omasta elämästä
 - Onnellisuus, merkityksellisyys, yhteenkuuluvuus
 - Onko elämä tällä hetkellä omien toiveiden ja arvojen mukaista?

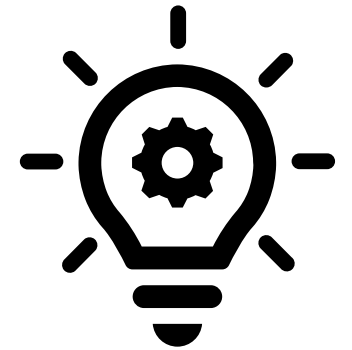


Eläköitymisen vaiheet



Kehitystehtävänä on keksiä itsensä uudestaan?

- Mikä on arvojeni, toiveideni ja tavoitteideni mukaista toimintaa?
- Mitä haluan tehdä? Mitä voin tehdä?
- Mikä minulle on tärkeää ja merkityksellistä?
- Voi vaatia pohdintaa, tietoisiksi tulemistä ja päivittämistyötä
 - Vailla kovinkaan tarkkoja suuntaviivoja!



Lopun alku vai uusi mahdollisuus?

- Harrastusten ja aktiviteettien yhteys hyvinvointiin **korostuu eläkeläisillä**¹
 - Monipuolisuus ja useus tärkeämpiä kuin käytetty aika
 - Yhteys välittyy harrastuksista ja aktiviteeteista nauttimisen kautta!
- Liikunta yhteydessä hyvinvointiin eläköitymisen ympärillä² – myös FIREAssa³
 - Kumpi selittää kumpaa?
 - Yleisesti ottaen liikunta vahvemmassa yhteydessä koettuun hyvinvointiin mutta voi tukea myös elämäntyytyväisyyttä, sikäli kun tarjoaa merkityksellistä sisältöä elämään

¹ Kuykendal ym. 2015; <https://doi.org/10.1037/a0038508>

² Sharifi et al. 2023; <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15080-5>

³ Tuominen et al. 2025; <https://doi.org/10.1007/s10433-025-00865-x>



Oletko eläkkeellä ollessasi
toteuttanut joitain toiveitasi tai haaveitasi?

Mitä haluaisit tehdä?

Taukojumppa



Fyysinen aktiivisuus ja toimintakyky



Liikemittareiden antia

Kristin Suorsa, FT

Tutkijatohtori





Oletko huomannut liikuntatottumustesi
muuttuneen viime vuosina?

Fyysinen aktiivisuus tukee terveyttä ja toimintakykyä

Painonhallinta

Sydän- ja verenkiertoelimistö

Aineenvaihdunta

Tuki- ja liikuntaelimistö

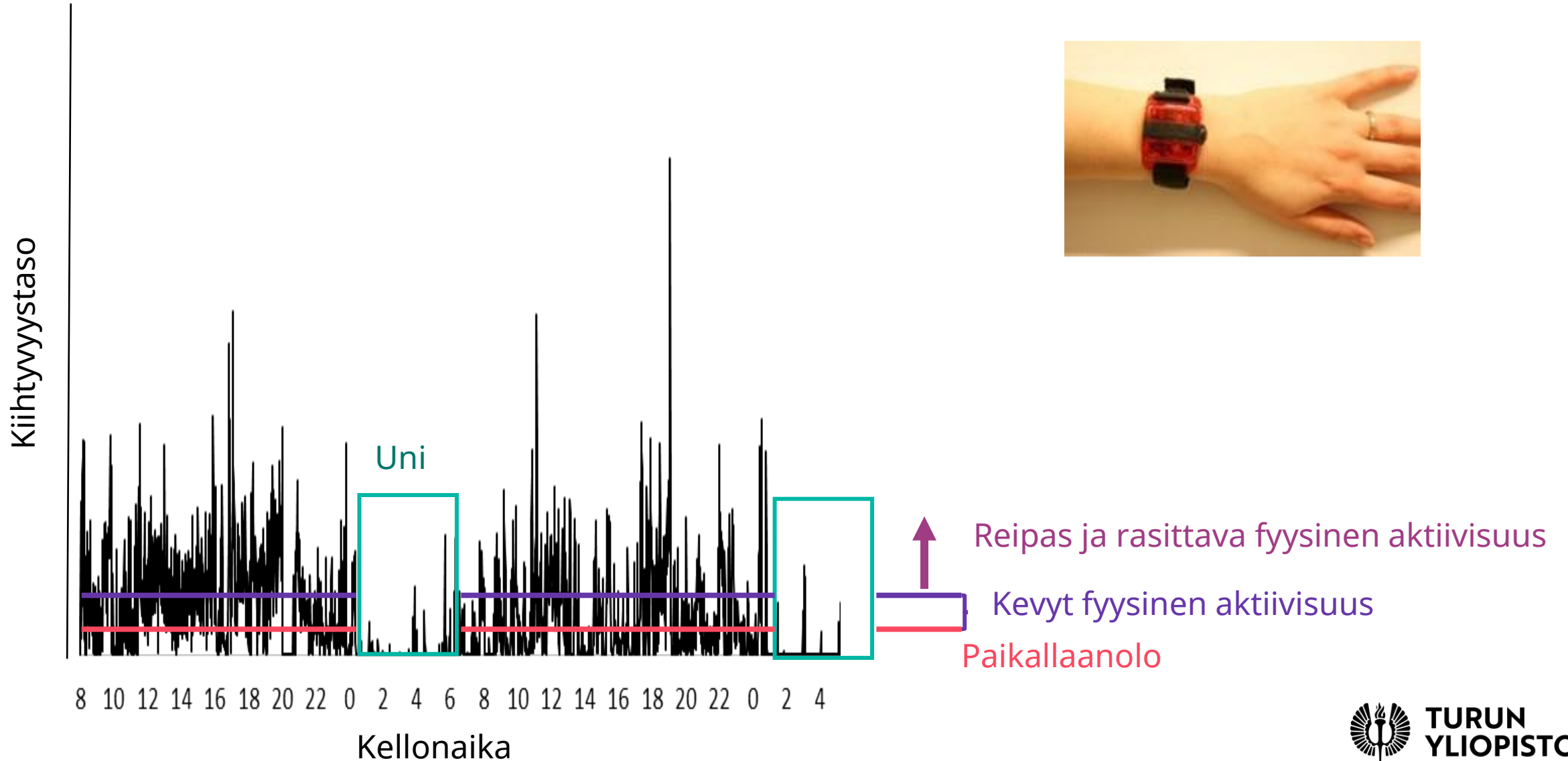
Vireys
Mieliala
Uni
Keskittymiskyky
Muisti

Toimintakyky
Tasapaino

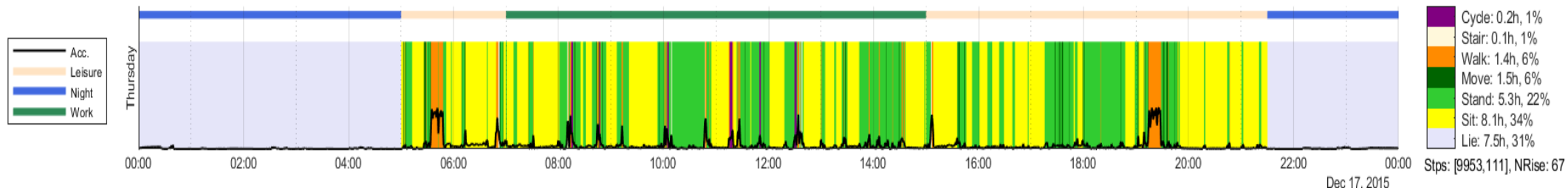
Sairauksien
ennaltaehkäisy,
hoito ja
kuntoutus



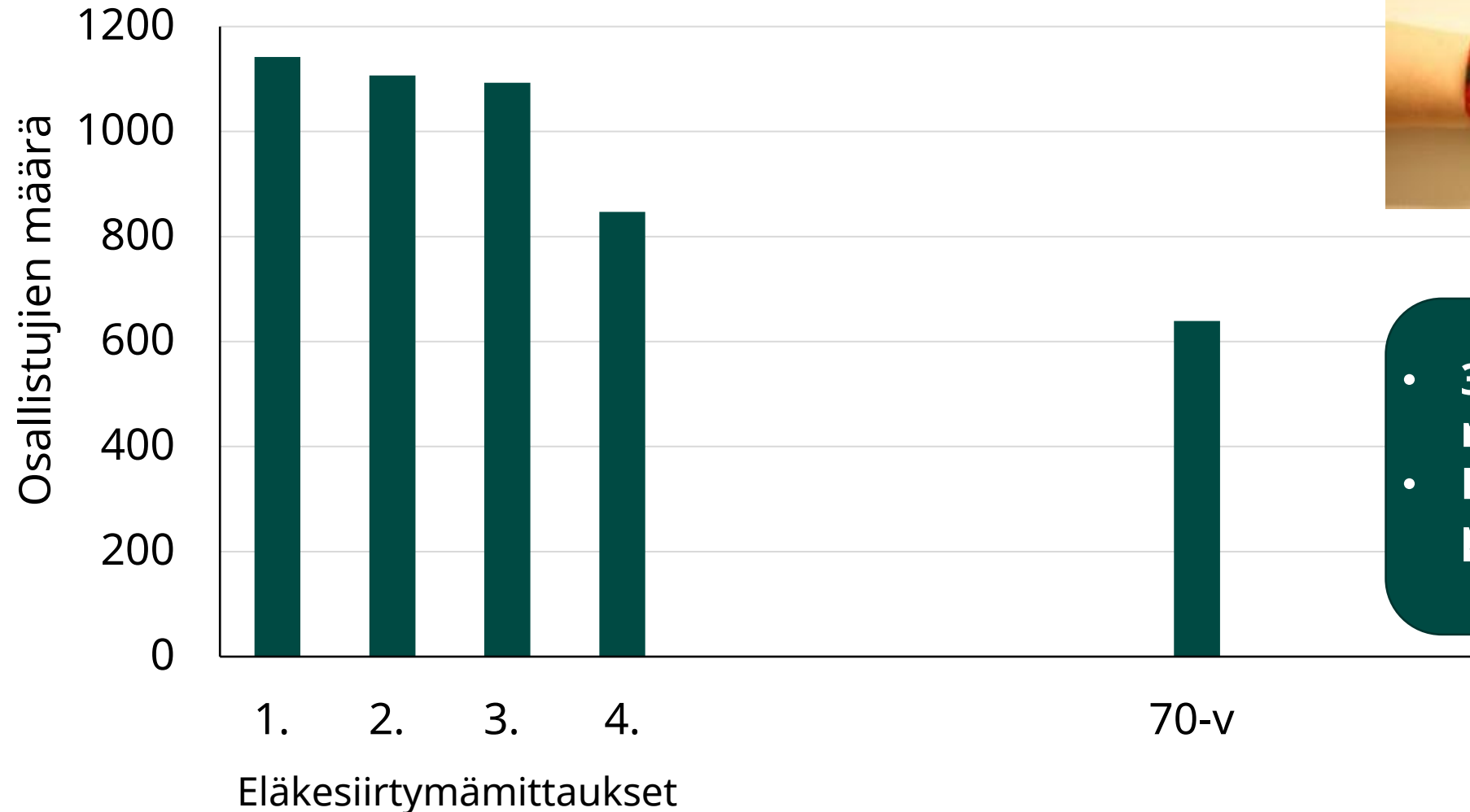
Rannemittarilla tietoa vuorokauden aktiivisuuskäyttäytymisestä



Reisimittarilla tarkennusta aktiivisuuden tyyppeihin

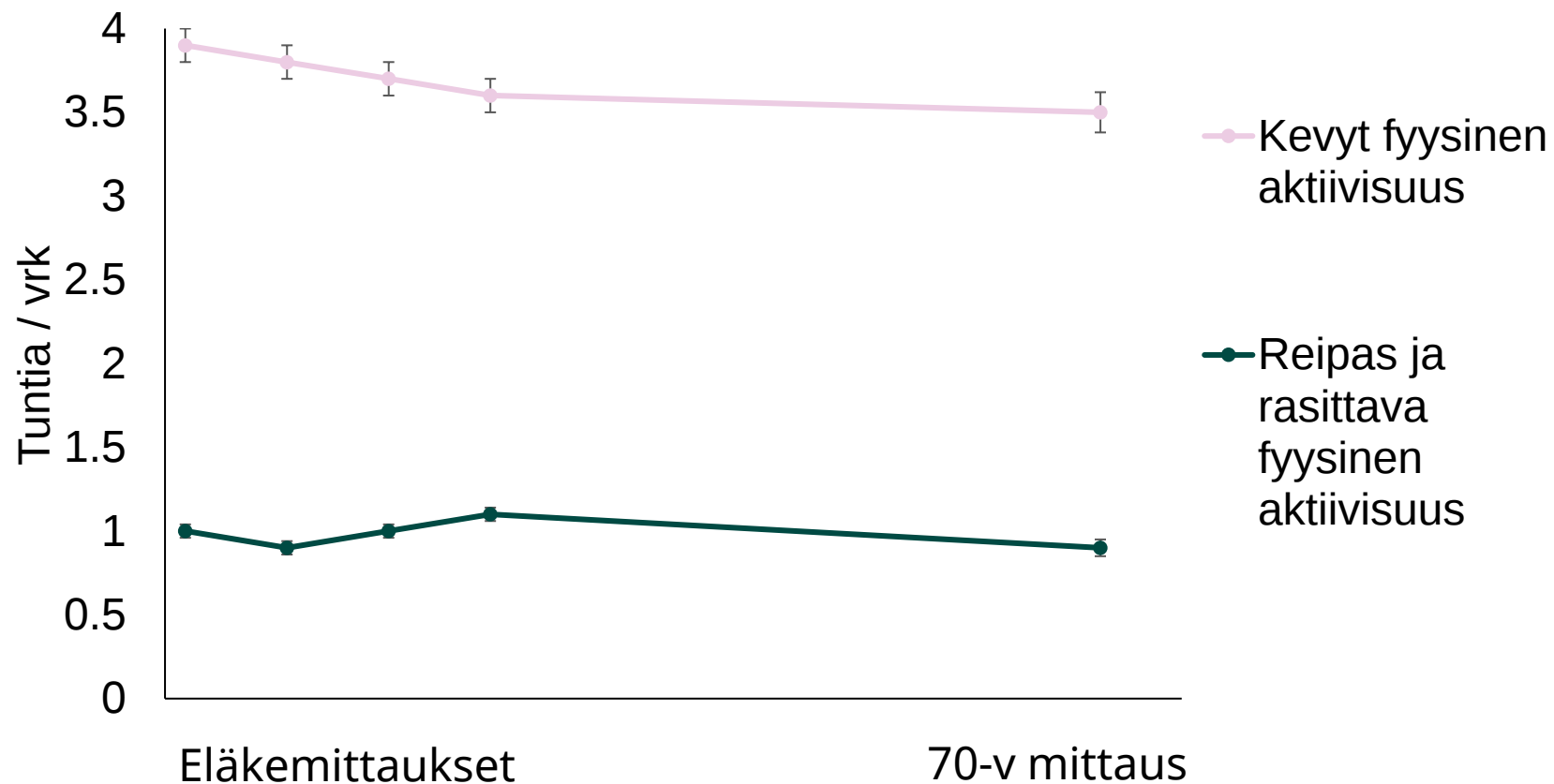


Liikemittauksiin on osallistuttu ahkerasti

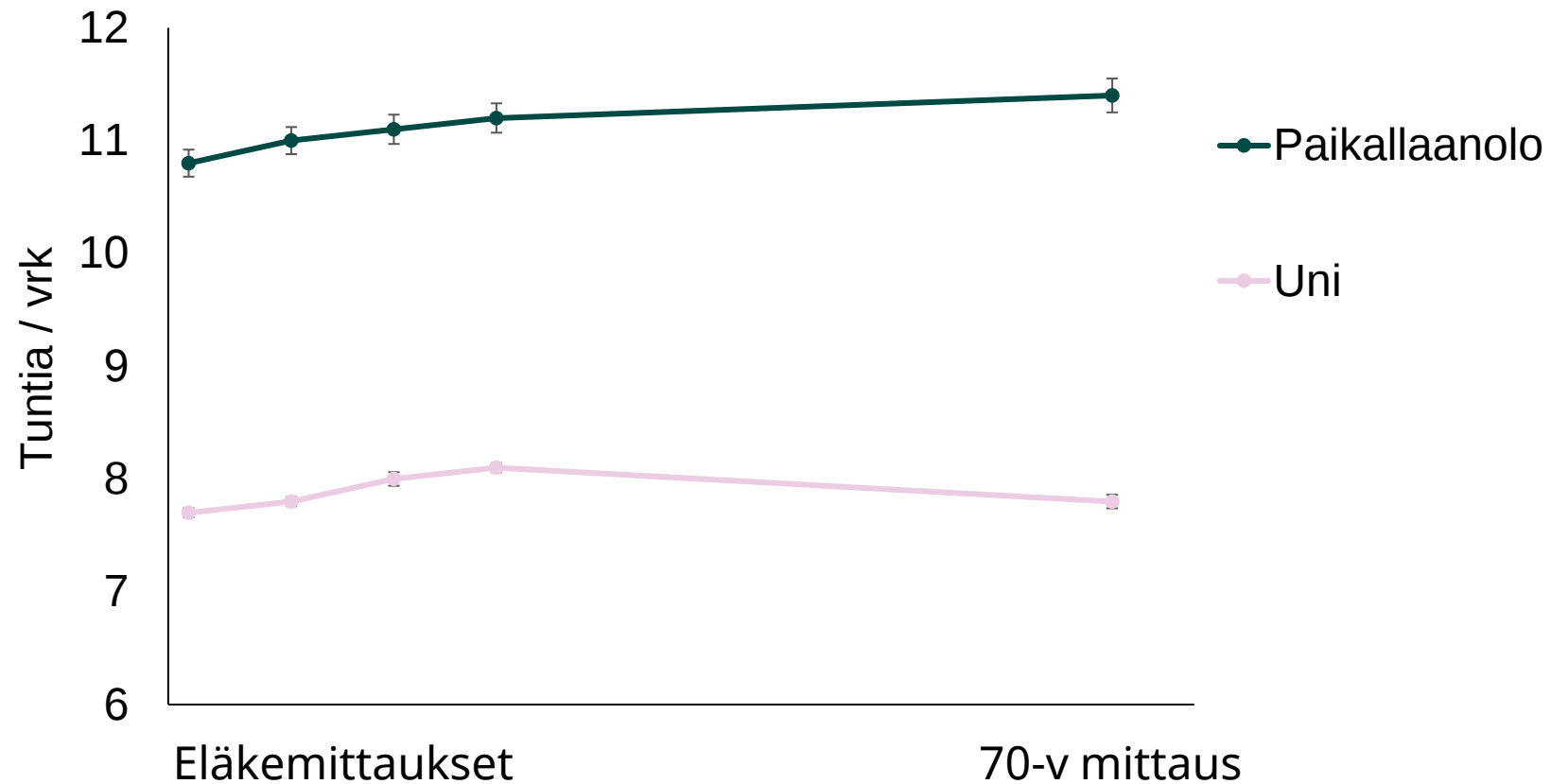


- **34 240** mittauspäivää
- **Keskimäärin 30** pv / tutkittava

Fyysisen aktiivisuuden muutokset



Paikallaanolon ja unen muutokset

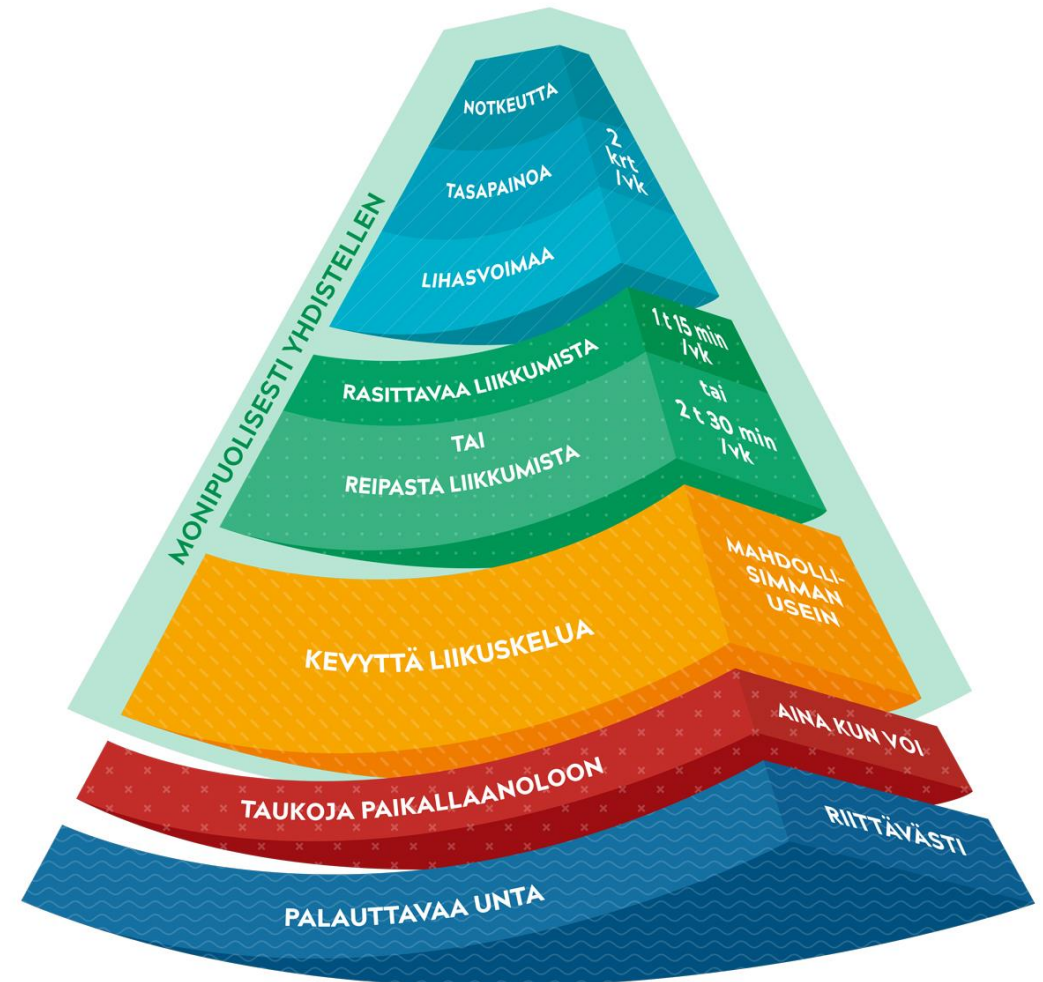


Liikkumisen suositukset

Painotus
lihasvoimassa ja
tasapainossa sekä
liikkumisen
monipuolisuudessa



VIREYTTÄ LIKKUMALLA





Täyttyvätkö liikkumisen suositukset?

Mitä fyysisesti aktiivista voisit vielä
tänään tehdä?

Voimaa ja kestävyyttä vuosien varrella



Lotta Palmberg, TtT

Tutkijatohtori

Mikä on fyysinen toimintakyky ja miksi se merkitsee?

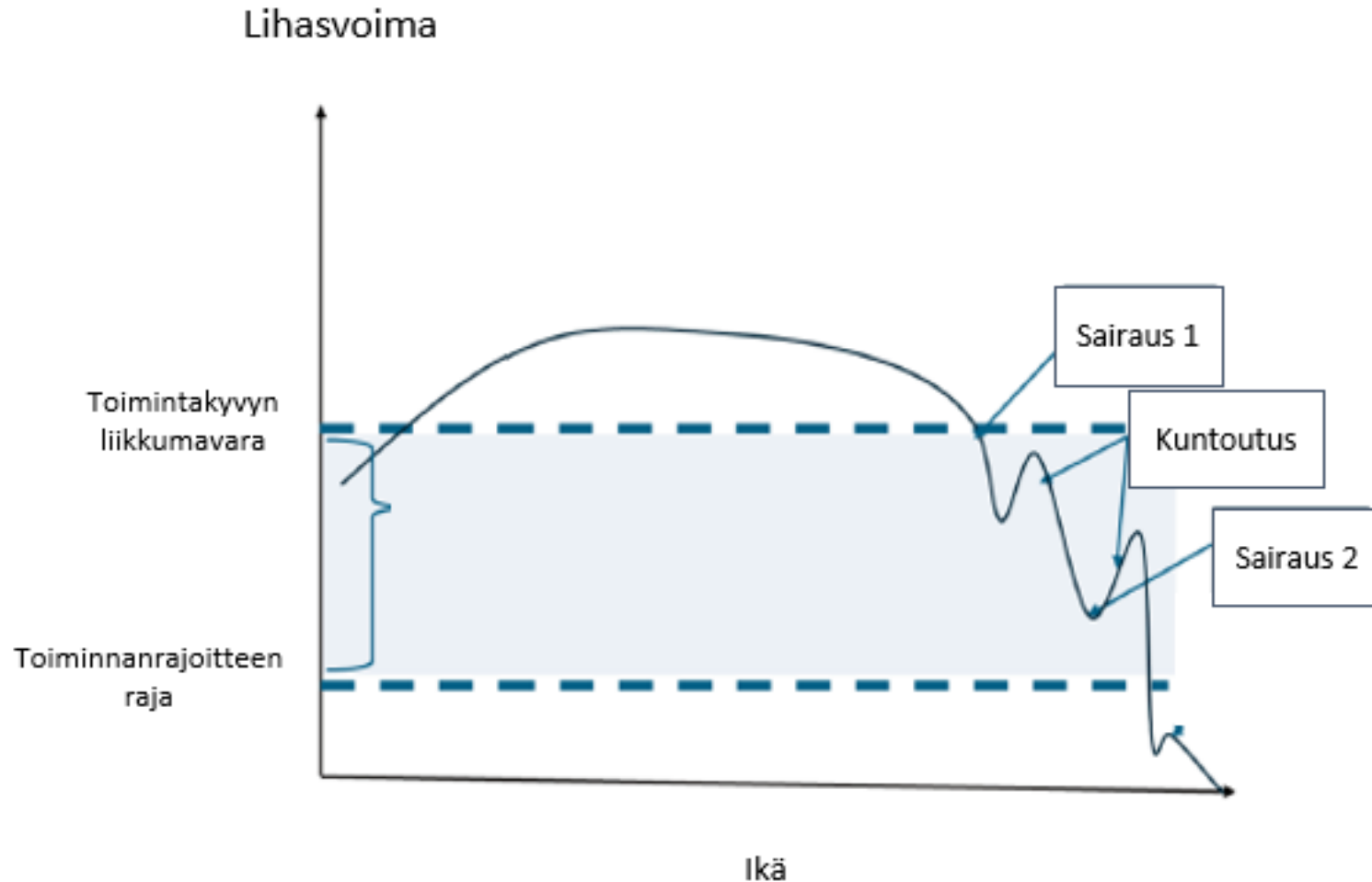
- Fyysinen toimintakyky = ihmisen fyysiset edellytykset selviytyä hänelle itselleen tärkeistä arjen tehtävistä
 - kävely, portaiden nousu, tasapaino, tavaroiden kantaminen, tuolilta/sängystä ylösnousu
- Toimintakyky = itsenäisyys, turvallisuus, elämänlaatu



Mihin omassa arjessa tarvitset
fyysistä toimintakykyä?

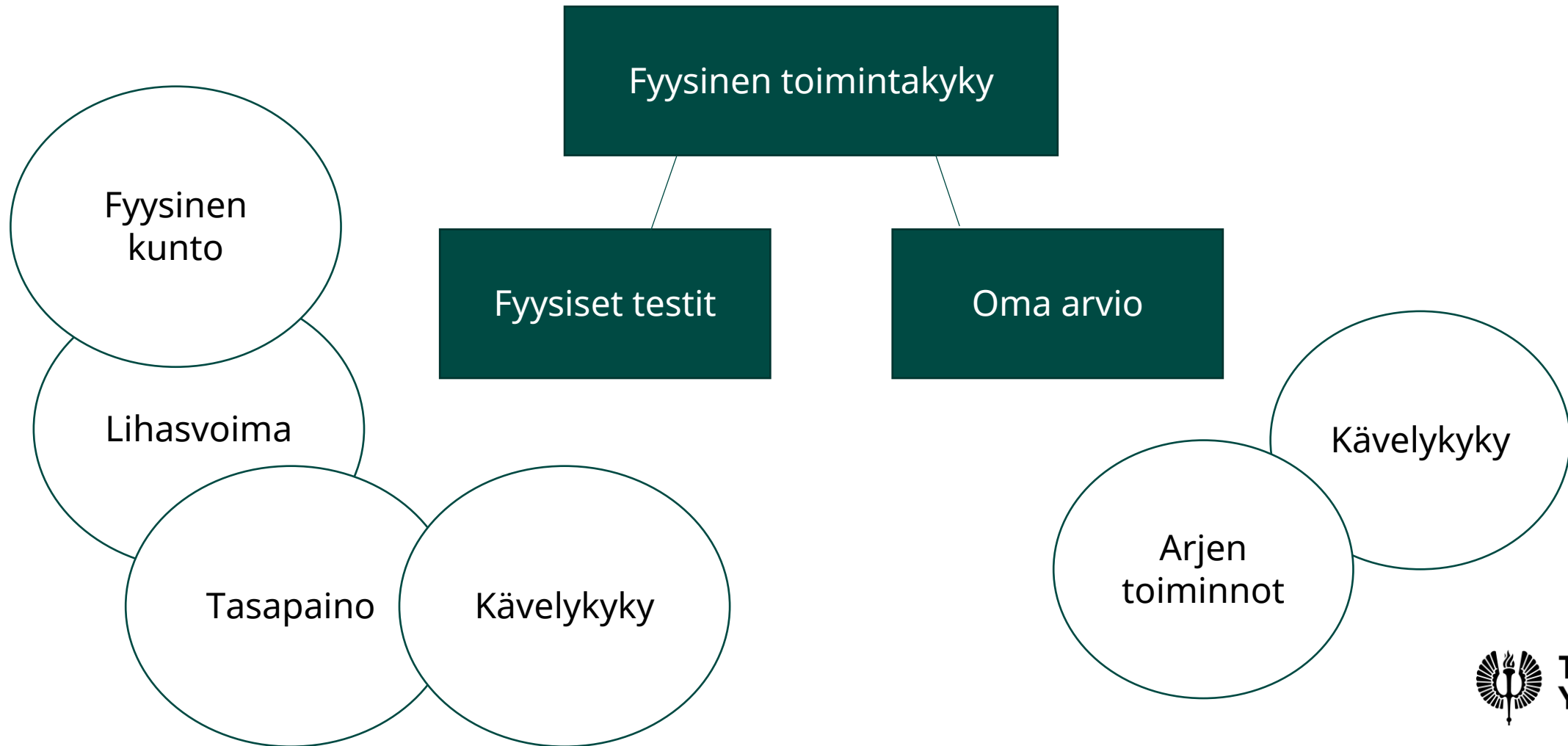
Entä jos jalkojen toimintakyky heikkenee?

Fyysinen toimintakyky heikkenee iän myötä, mutta muutos on hidasta



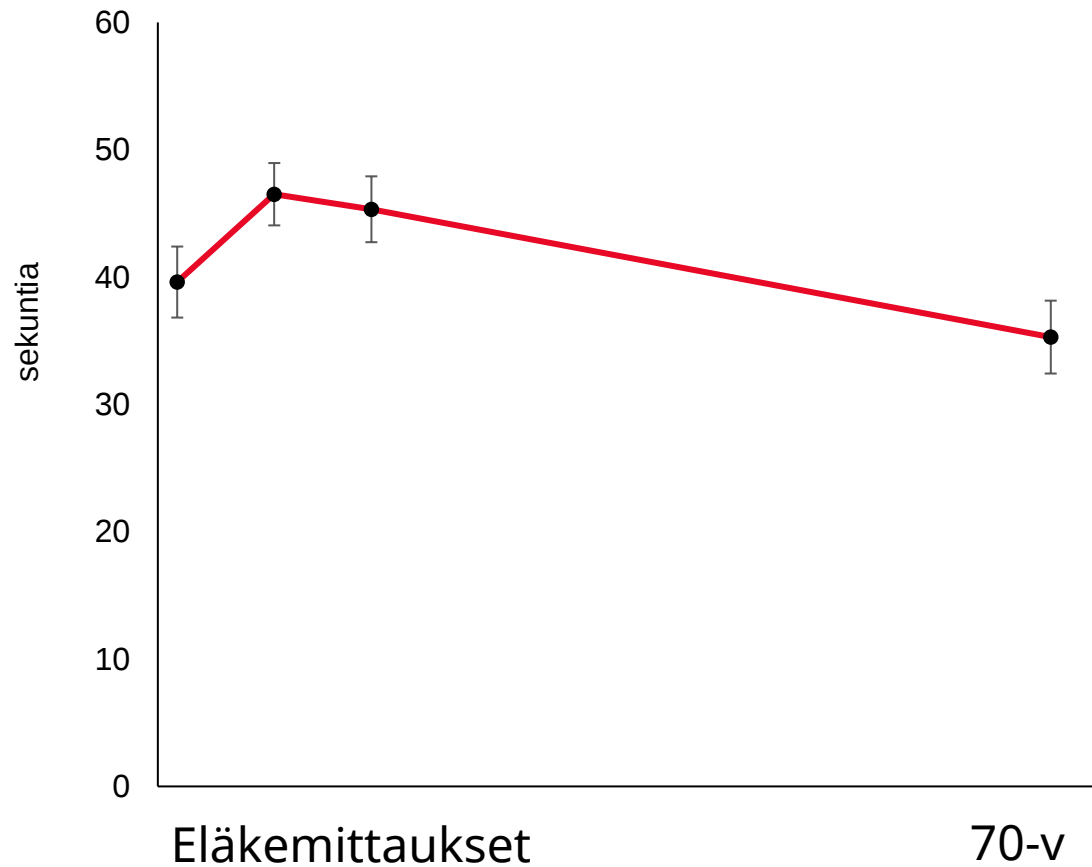
Ikä ei yksin määritä toimintakykyä – myös liikkumisen määrä vaikuttaa paljon

Miten fyysistä toimintakykyä mitataan

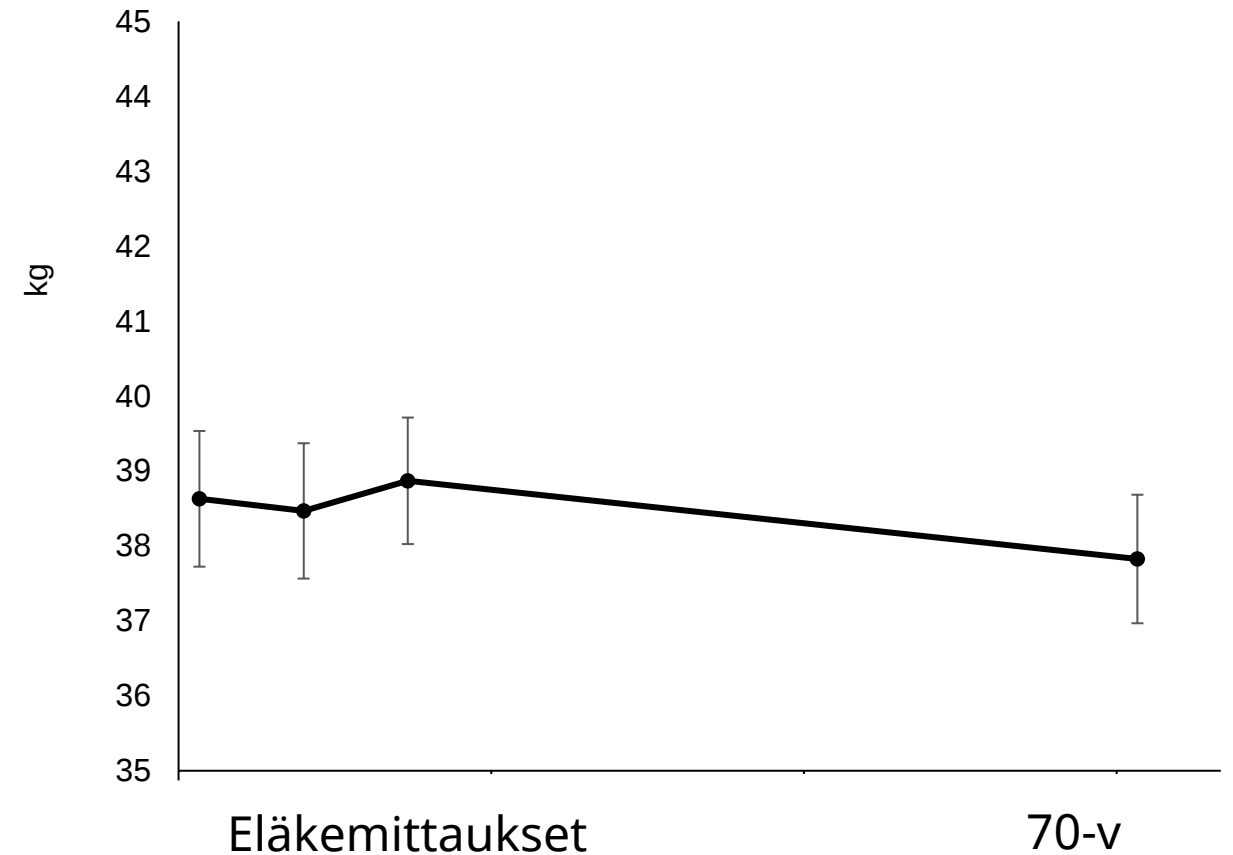


Toimintakyvyn muutokset

Tasapaino

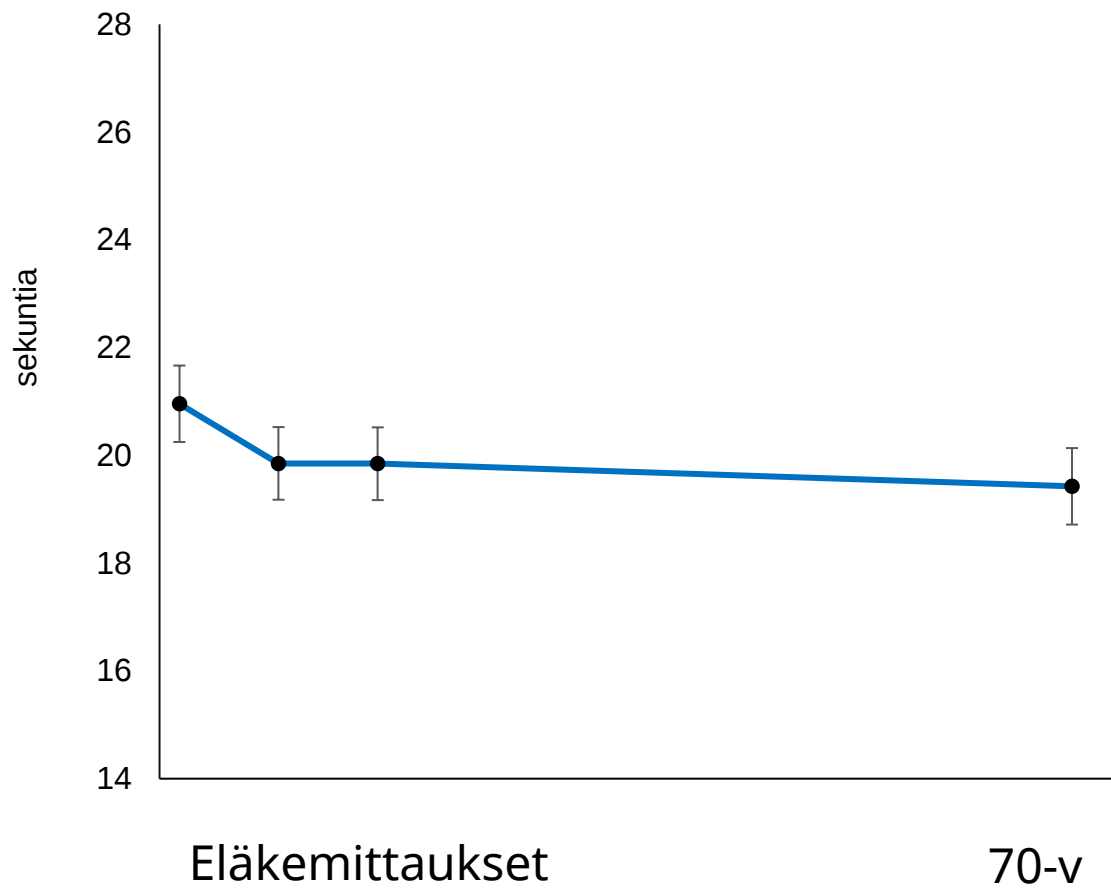


Käden puristusvoima

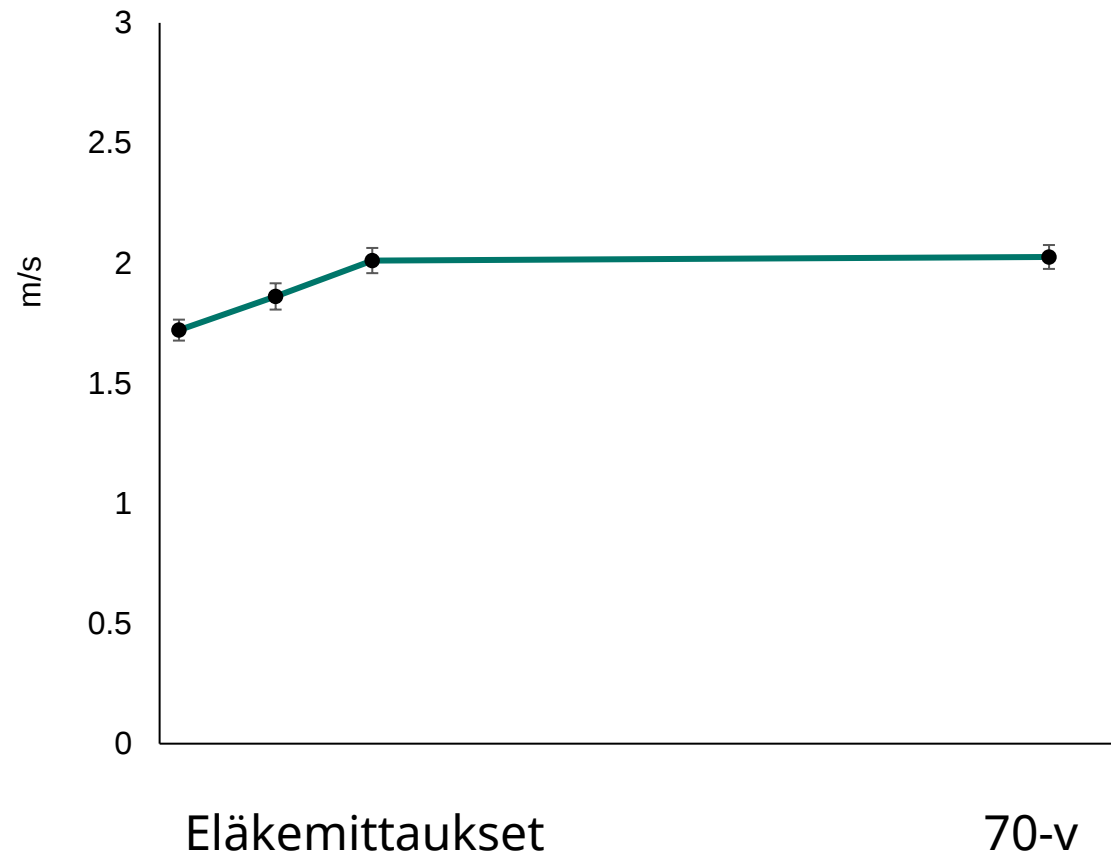


Toimintakyvyn muutokset

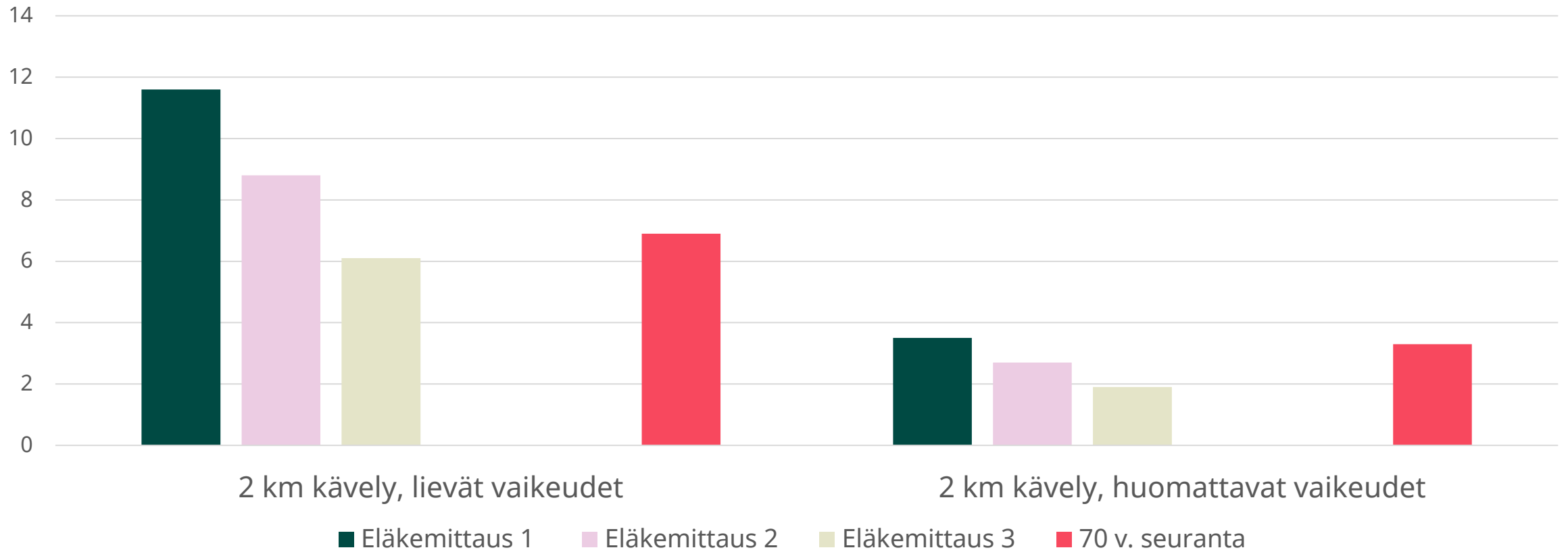
Tuolilta ylösnousu



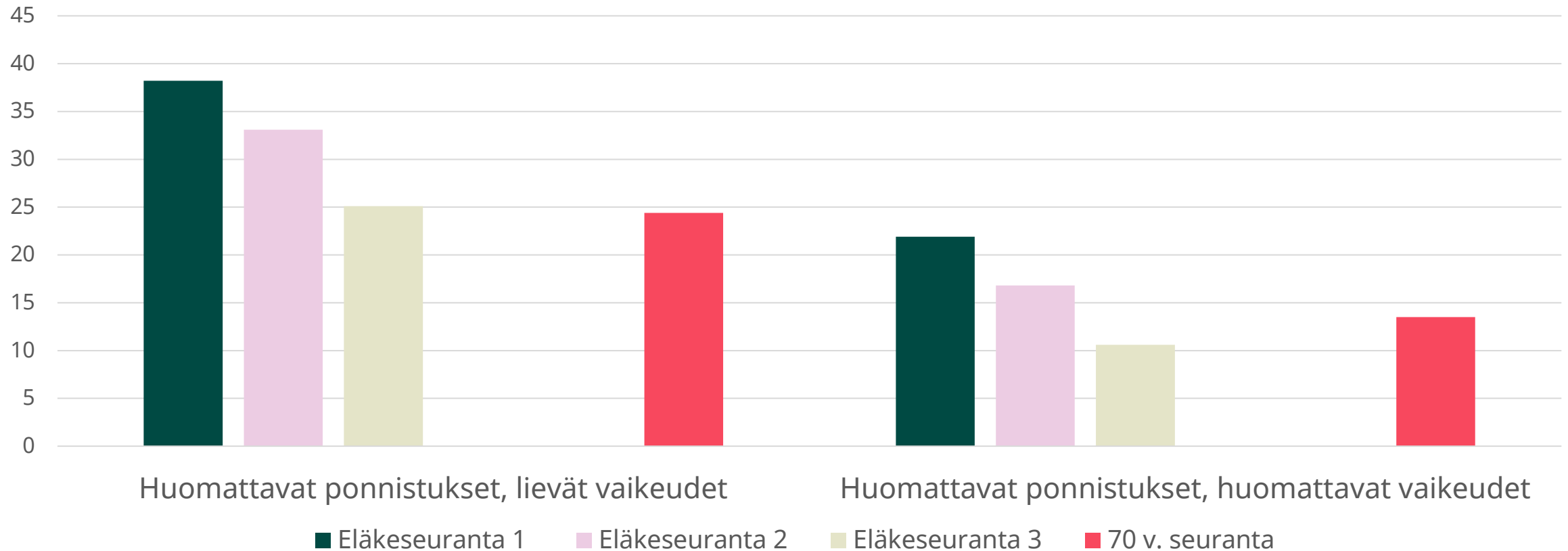
Maksimaalinen kävelynopeus



Itseraportoidut vaikeudet 2 km matkalla



Itseraportoidut vaikeudet, huomattavia ponnistuksia vaativat tehtävät



Lopuksi

- Fyysinen toimintakyky mahdollistaa arjen
- Se muuttuu iän myötä, mutta hitaasti
 - Arki vaikeutuu vasta kynnyksen alittuessa
- Fyysinen toimintakyky säilyi FIREA-tutkimuksen seuranta-aikana
- Vaikka toimintakyky muuttuu iän myötä, siihen voi vaikuttaa missä iässä tahansa



Mikä voisi olla sinun oma
motivaattori lisätä liikkumista ja ylläpitää
toimintakykyä?

Mitä muutoksia voisit tehdä?

Kysymyksiä?

Kommentteja?

www.utu.fi/firea



KIITO AKTIIVISESTA OSALLISTUMISESTA!



Get inspired.



TURUN
YLIOPISTO