

Fyysisen toimintakyvyn mittaamisen työohje/tarkistuslista

lomake 1

Merkitse ja omat nimikirjaimesi viivalle suoritettuasi alla olevat toimenpiteet (tarkistus toistetaan sovituin tietyin aikaväleihin)

Valmistautuminen

Järjestetään mittaustilanne ja ympäristö rauhalliseksi

Varmistetaan, että tilassa on riittävä valaistus

Varmistetaan, että välineet ovat asianmukaisia ja toimintakunnossa

Selvitetään etukäteen, kuinka hälytetään apua tarpeen vaatiessa

Mittaustilanteessa

Selvitetään testattavan taustatiedot

Varmistetaan testattavan asianmukainen pukeutuminen (jalkineet!)

Varmistetaan testattavan vireyttilä ja ravitsemustilanne

Kirjataan ylös, mikäli testattavalla on liikerajoituksia ja/tai keinoniveliä

pvm ___ pvm ___ pvm ___ pvm ___

___ ___ ___ ___

___ ___ ___ ___

___ ___ ___ ___

___ ___ ___ ___

___ ___ ___ ___

___ ___ ___ ___

___ ___ ___ ___

___ ___ ___ ___

Kirjataan myös, mikäli testattavalla on käytössään jokin apuväline	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kerrotaan testattavalle, miksi mittauksia suoritetaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kerrotaan testattavalle, että tiedot käsitellään luottamuksellisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annetaan selkeät ohjeet, mitä mittauksessa tapahtuu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selvitetään tarkasti, mitä mitattavalta odotetaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tehdään mittaukset huolellisesti ja aina täsmälleen samalla tavalla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kannustetaan testattavaa mahdollisimman hyvään suoritukseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiitetään testattavaa hyvästä suorituksesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kirjataan tulokset tarkoitukseen laaditulle lomakkeelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kirjataan ylös, jos mittauksen aikana tapahtuu jotakin poikkeavaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kerrotaan ja näytetään testattavalle kaikki testitulokset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MOTIVOI, KANNUSTA JA INNOSTA – hyvä tulos on yhteinen ilo!