

Fyysisen toimintakyvyn mittaamisen työohje/tarkistuslista

Iomake 1

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

	pvm__	pvm__	pvm__	pvm__	pvm__	pvm__
Valmistautuminen						
Järjestetään mittaustilanne ja ympäristö rauhalliseksi	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __
Varmistetaan, että tilassa on riittävä valaistus	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __
Varmistetaan, että välineet ovat asianmukaisia ja toimintakunnossa	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __
Selvitetään etukäteen, kuinka hälytetään apua tarpeen vaatiessa	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __
Mittaustilanteessa						
Selvitetään testattavan taustatiedot	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __
Varmistetaan testattavan asianmukainen pukeutuminen (jalkineet!)	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __
Varmistetaan testattavan vireystila ja ravitsemustilanne	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __
Kirjataan ylös, mikäli testattavalla on liikerajoituksia ja/tai keinoniveliä	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __	<input type="checkbox"/> __

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

