

TOIMIVA -testit Ohjeet mittausten suorittamiseksi

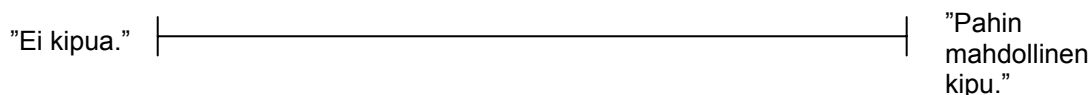
TOIMIVA -testit on tarkoitettu iäkkään henkilön fyysisen toimintakyvyn mittaamisen apuvälineeksi, fysioterapeutin tai kuntohoitajan käyttöön. TOIMIVA -testejä voidaan käyttää joko kertaluonteisesti iäkkään henkilön fyysisen toimintakyvyn mittaamiseen tai alku- ja loppumittaustyyppisesti, jolloin harjoittelujakson tulosta voidaan seurata ja arvioida. **Jotta mittaaminen olisi luotettavaa ja toistettavaa, tulisi jokaisen mittaajan tutustua huolellisesti tähän ohjeeseen ja harjoitella mittausten käytännön toteutusta.**

TOIMIVA -testit koostuvat kuudesta osiosta, joiden teoreettisia lähtökohtia on selvitetty erillisessä raportissa (kts. TOIMIVA -testit, iäkkäiden fyysisen toimintakyvyn mittaamenetelmä). TOIMIVA on koottu siten, että mahdollisimman monen iäkkään henkilön toimintakykyä voitaisiin sen avulla mitata. On kuitenkin olemassa asiakkaita, joille tämä menetelmä ei sovellu parhaalla mahdollisella tavalla tai joille sitä voidaan käyttää arvioinnin apuna vain osittain. Tällöin on käytettävä jotain muuta menetelmää tai mittaria arviointia täydentämään.

Mittausten aikana mittaaja vastaa asiakkaan turvallisuudesta. Jos asiakkaalla ilmenee rasituksesta johtuvia oireita, hänen on mahdollista keskeyttää suoritus milloin tahansa. Mittausten jälkeen asiakkaalle on suositeltavaa antaa palautetta tuloksista. Tällöin aikaisempia mittaustuloksia voidaan verrata tämän hetkiseen suoritukseen tai käyttää apuna **vertailuarvoja**. Palautteen yhteydessä voidaan kannustaa asiakasta fyysiseen harjoitteluun itsenäisen toimintakykynsä ylläpitämiseksi ja parantamiseksi.

1) VAS

Tarvittava välineistö: Kynä ja ruuduton paperi, johon on piirretty 10 cm:n pituinen jana. Janan ääripäissä on merkinnät ”ei kipua” ja ”pahin mahdollinen kipu”. Paperin si- jasta on mahdollista käyttää myös asteikotonta VAS -kipumittaria.



Testin standardointi: Asiakasta pyydetään merkitsemään janalle kohta (poikkiviiva), joka parhaiten kuvaa hänen kipujensa voimakkuutta viimeisen vuorokauden (24 tunnin) aikana. Kun asiakas on tehnyt merkinnän, mittaaja mittaa millimetriviivaimella tuloksen aloittaen vasemmalta. Asiakkaan tulee tehdä seuraavan kerran kipumittaus ilman, että hän näkee edellisen merkintänsä. Jokaiseen kipumittaukseen käytetään siis uutta janaa. Näin voidaan eliminoida aikaisemman kipuvaiheen vaikutukset nykyhetkeen.

Näkövammaisten kohdalla asiakasta pyydetään arvioimaan suullisesti kipujensa voimakkuutta asteikolla 0-10. Tällöin arviointitarkkuudeksi riittävät kokonaisluvut.

Instruktio: ”Tässä on jana, jonka tarkoituksena on kuvata tuntemienne kipujen voimakkuutta. Janan vasen pää kuvaa tilannetta, jolloin teillä ei ole ollenkaan kipuja ja janan oikea pää tilannetta, jolloin tunnette pahinta mahdollista kipua. Merkitkää janalle poikkiviiva kohtaan, joka parhaiten kuvaa kipujenne voimakkuutta viimeisen vuorokauden aikana.”

Merkintä Testin tulos merkitään senttimetreinä, kuitenkin 1 mm:n tarkkuudella lomakkeeseen: (esim. 1,2 cm). Mikäli mittaushetkellä on jokin erityinen kiputila, esim. migreeni, lomakkeelle kirjataan asia kohtaan ”Huomioita”.

2) PEF

Tarvittava välineistö: Normaali käsinojaton, selkänojallinen tuoli ja PEF -mittari (Spira Peak Flow -mittari aikuisille).

Testin standardointi: PEF -mittauksen aikana asiakas istuu. Ennen puhallusta asiakkaalle demonstroidaan oikea puhallustekniikka ilman laitetta ja suukappaletta. Mittaaja varmistaa, että PEF -mittarin osoitin on nollassa, mittari on pystyasennossa ja että asiakas ei sormillaan sulje mittarissa olevia ilmarakoja. Asiakasta pyydetään ottamaan tukeva, ryhdikäs asento, vetämään keuhkot täyteen ilmaa ja asettamaan PEF -mittarin suukappale hampaiden ja huulten väliin. Asiakas puhaltaa mahdollisimman syvältä ja voimakkaasti lyhyen hönkäyksen. Puhallus toistetaan kolme kertaa ja paras tulos merkitään lomakkeeseen.

Instruktio: ” Ottakaa tukeva, ryhdikäs istuma-asento. Vetäkää keuhkot täyteen ilmaa ja asettakaa suukappale hampaiden ja huulten väliin. Puhaltakaa lyhyt HÖNKÄYS, syvältä ja voimakkaasti.”

Merkintä lomakkeeseen: Lomakkeeseen merkitään paras tulos kolmesta puhalluksesta. Mittauksen tulos merkitään 10 l/min tarkkuudella. Astmaatikkojen kohdalla merkitään huomautukseksi, miten kauan on kulunut viimeisestä keuhkoputkia avaavan lääkkeen ottamisesta. Palautteenantoa varten tarvitaan tieto asiakkaan pituudesta.

3) Yhdellä jalalla seisominen

Tarvittava välineistö: Sekundaattori.

Testin standardointi: Asiakas on paljain jaloin. Mittaus tehdään asiakkaan mielestä paremmalla jalalla. Ennen suoritusta asiakkaalle demonstroidaan oikea suoritustekniikka ja asiakas saa kokeilla, kumpi jalka tuntuu suoritukseen paremmalta. Alkuasennossa kädet asetetaan vyötärölle ja toinen jalka nostetaan tukijalan viereen jalkaterä muutaman senttimetrin irti tukijalan pohkeesta. Asiakas saa kokeilla alkuasentoa ennen suoritusta. Suoritus ja ajanotto alkavat, kun asiakas on alkuasennossa. Asiakas seisoo em. asennossa enintään 30 sekuntia. Mittaaja voi sanallisesti muistuttaa oikeasta asennosta kahdesti, jos asento ei korjaannu tai jalka koskettaa maata, suoritus keskeytyy.

Asiakas suorittaa yhdellä jalalla seisomisen kaksi kertaa, parempi tulos kirjataan. Jos asiakas saavuttaa ensimmäisellä kerralla 30 sekuntia, ei mittausta toisteta. Huomioitavaa on, että loppumittaus tehdään samalla jalalla kuin alkumittaus.

Instruktio: ”Ottakaa alkuasento. Aloitan ajanoton, kun olette nostaneet toisen jalan tukijalan viereen. Pitäkää asento niin pitkään kuin mahdollista.”

Merkintä lomakkeeseen: Kahdesta suorituksesta parempi kirjataan lomakkeeseen. Aika merkitään 0,1 sekunnin tarkkuudella.

4) Tuoliilta ylösnousu

Tarvittava välineistö: Sekundaattori ja normaali selkänojallinen, **käsinojaton tuoli**, jonka istuin- korkeus on 42 – 44 cm ja istuimen syvyys 42 – 45 cm. Tuolin istuimen tulee olla päällystämätön, puupintainen. Tuoli sijoitetaan lähelle seinää, selkänoja noin 10 cm irti seinästä turvallisuuden varmistamiseksi.

Testin standardointi: Asiakas istuu tuolilla kädet rennosti sivulla, selkä kiinni tuolin selkänojassa ja jalat tukevasti alustalla. Jos asiakas on niin lyhyt, etteivät hänen jalkansa tässä asennossa yllä lattiaan, voidaan asennon korjaamiseksi asettaa tuolin selkänojan ja asiakkaan selän väliin tukeva tyyny. Asiakkaalla on kengät jalassa.

Ennen suoritusta asiakkaalle demonstroidaan oikea suoritustekniikka. Mittaaja kehottaa asiakasta nousemaan tuoliilta seisomaan ilman käsien apua. Ylösnousu pyritään tekemään ilman käsien apua. Jos suoritus ei onnistu ilman käsien apua, se toteutetaan käsillä avustaen. Suorituksessa asiakas nousee viisi kertaa ylös tuolista ja kulunut aika mitataan. Mittaaja ilmoittaa asiakkaalle, koska ajanotto alkaa. Ajanotto pysäytetään, kun asiakas on noussut viidennen kerran seisomaan. Suorituksessa on huomioitava, että seisoma-asennossa polvet ojentuvat suoriksi. Istuma-asennossa selän tulee koskettaa tuolin selkänojaa. Mittaaja valvoo suorituksen turvallisuutta.

Instruktio: ”Nouskaa tuoliilta viisi kertaa ylös niin nopeasti kuin mahdollista. Seisoma-asennossa polvien on ojennuttava täysin ja istuma-asennossa selän on kosketettava selkänojaan. Ajanotto alkaa, valmiina – NYT!”

Merkintä lomakkeeseen: Mittauksen tulos merkitään lomakkeeseen 0,1 sekunnin tarkkuudella. Jos asiakas ei kykene nousemaan tuolista ilman käsien apua, merkitään lomakkeeseen rasti kyseiseen kohtaan. Jos asiakas pystyy toistamaan ylösnousun vähemmän kuin viisi kertaa, merkitään lomakkeeseen ajan si- jasta suorituskertojen lukumäärä (esim. suoritus 3 kertaa).

5) Puristusvoima

Tarvittava välineistö:	Normaali käsinojaton, selkänojallinen tuoli ja puristusvoimamittari, joko Baseline- dynamometri tai Jamar- dynamometri.
Testin standardointi:	Asiakas istuu tuolilla, selkä kiinni selkänojassa. Ennen suoritusta asiakkaalle demonstroidaan oikea suoritustekniikka. Suorituksen aikana yläraajaa ei saa tukea vartaloon, kyynänpää 90° kulmassa, ranne keskiasennossa. Miehillä on normaalisti oteveveys 3, naisilla oteveveys 2. Mitataan kaksi suoritusta molemmilla käsillä, välissä on noin 30 sekunnin lepo.
Instruktio:	”Puristakaa kahvaa niin voimakkaasti kuin pystytte. Pyrkikää pitämään asentonne samana koko suorituksen ajan.”
Merkintä lomakkeeseen:	Kahdesta suorituksesta parempi kirjataan lomakkeeseen kummankin käden kohdalta. Testin tulos merkitään lomakkeeseen 1 kg tarkkuudella.

6) 10 metrin maksimaalinen kävelynopeus

Tarvittava välineistö:	Sekundaattori ja noin 16 metrin pituinen tila, jossa kävelytesti voidaan suorittaa. Lattiaan tehdään seuraavat merkinnät esimerkiksi teippauksin.
------------------------	---



Testin standardointi:	Asiakkaalla on kävelyn sopivat kengät, lenkkiosut tai kävelykengät. Kävely suoritetaan lentävällä lähdöllä, eli suoritus aloitetaan noin 2-3 metriä ennen varsinaista lähtöviivaa ja kävelyä jatketaan myös reilusti varsinaisen 'maaliviivan' yli. Asiakas kävelee 10 metriä maksimaalisella nopeudella ja tästä matkasta mitataan aika 0,1 sekunnin tarkkuudella. Mittaaja kulkee asiakkaan jäljessä takaviistossa ja kontrolloi suorituksen turvallisuutta. Asiakasta ei kannusteta suorituksen aikana. Apuvälineen käyttö sallitaan. Ajanotto alkaa, kun asiakkaan jalka osuu lattiaan; viivalle tai ylittää viivan.
Instruktio:	”Teidän tulee kävellä viivoilla merkitty 10 m:n matka niin nopeasti ja turvalisesti kuin mahdollista. Kävelkää hidastamatta maaliviivan yli. Voitte aloittaa.”
Merkintä lomakkeeseen:	Mittaaja merkitsee lomakkeeseen ajan 0,1 s tarkkuudella. Apuvälineen käytöstä merkintä lomakkeeseen.