

Toimintakyky on arjen sujuvuuden pilari

Arvioi läheisesi toimintakyky fysioterapeutin testillä

Pienetkin arjen perustoimet hankaloituvat myöhemmällä iällä. Siksi fysioterapeuttimme kehitti teille toimintakykytestin, jonka voi tehdä itse kotioloissa.

Testissä arvioidaan päivittäisten toimien sujuvuutta, liikkuvuutta, lihasvoimaa ja tasapainoa. Joillekin ikäihmisille tämä on ollut hauska ja mielekäs "kuntotesti"!

Jos tarvitsette, saatte Helppyltä myös fysioterapeutin kotiin toimintakykytestin tekoa tai harjoitteluita varten

Fysioterapeutti voi tehdä toimintakykytestin ja antaa juuri teille mietittyjä harjoitteluohjeita sekä tukea harjoitteluun. Myös oman avustajan, helpperin, kanssa voi harjoitella turvallisemmin kotona.

Soita 010 299 8 299 tai lähettää viesti info@hemby.fi.



Toimintakykytesti

hemby

Päivämäärä: _____

Nimi: _____

Yleisarvosana:

Heikko Tyydyttävä Hyvä Erinomainen

KESKUSTELE JA HAVAINNOI, MITEN LIIKKUMINEN ARJESSA ONNISTUU

Mitkä ovat ne arkiaskareet, joihin toivot tukea? Kuka voisi auttaa?

Pääsetkö kodin ulkopuolelle? Jos lähdet kotoa, mitä teet silloin? Missä sinua kiinnostaisi käydä?

Mitä haluaisit tehdä/harjoitella avustajan tukemana?

1 LIIKKUVUUS

Tärkeä arjen askareissa pärjäämiseen.

Eteenpäin taivutus

Tarvitaan esimerkiksi esineiden nostamiseen lattialta.



Polven jousto

Tarvitaan tuoilta nousua ja eteenpäin nojaamista varten.



Olkapäiden liikkuvuus

Tarvitaan esineiden nostamiseen hyllyiltä.



2 TASAPAINO

Tärkeää, jotta riski kompastumiseen pienenee.

Jalat rinnakkain seisonta

Jalkaterät ovat rinnakkain ja kiinni toisissaan 10 sekuntia.



Puolitandem-seisonta

Takimmaisena jalan isovarpaan tyvinivel etummaisena jalan kantapään sisäosaa vasten 10 sekuntia.



Tandem-seisonta

Toisen jalan kantapää toisen jalan edessä, kantapää ja varpaat kiinni toisissaan 10 sekuntia.



3 PURISTUSVOIMA

Tärkeä kantamiseen, nostamiseen ja työvälineiden käyttämiseen.

Puristusvoima, oikea käsi

Subjekttiivinen arvio käden puristuksesta tai mittarilla.



Puristusvoima, vasen käsi

Subjekttiivinen arvio käden puristuksesta tai mittarilla.



4 JALKAVOIMA

Tärkeä seisomaan nousemista varten.

Tuoilta nousu

Käsivarret rinnan päälle koukistettuna viisi kertaa.



Tuoilta nousu, apuvälineellä

Käsivarret rinnan päälle koukistettuna viisi kertaa.



5 VARPAILLE NOUSU

Tärkeää, jotta kävely on tasapainoista.

Varpaille nousu

Varpaille nousu molemmilla jaloilla tai yhdellä, jos onnistuu.



6 LANTIONNOSTO

Tärkeä sängystä nousemiseen ja sängyssä kääntymiseen.

Lantionnosto

Tehdään selinmakuulta jalat lantionleveydellä, polvet koukussa.



7 RYHTI

Tärkeä pidempää kävelyä ja seisomista varten.

Ryhti

Silmämääräinen arviointi ryhdistä.



8 KESTÄVYYSKUNTO

Tärkeä pidempää kävelyä varten.

Kävelytesti paikallaan

Kävely paikallaan nostaen polvet korkealle kahden minuutin ajan.



Hemby asiakaspalvelu: 010 299 8 299, info@hemby.fi, www.hemby.fi.

Huomio: Toimintakykytesti on suuntaa antava testi. Suosittelemme testin suorittamista koulutetun fysioterapeutin kanssa. Testin harjoitukset ovat suunniteltu 75 vuotta täyttäneille terveyskunnan ja liikkumiskyvyn mittaamiseen.

Liikkumissuunnitelma

Sujuvampaa ja turvallisempaa arkea kohti

TAVOITE

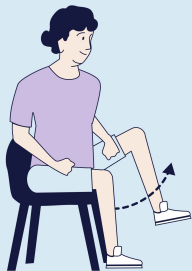
Muutokset toimintakyvyssä, johon yhdessä sovitulla toimenpiteillä pyritään. Fysioterapeutti toimii henkilön tukena, kun tavoitteita asetetaan.

KEINOT

Sisältää omatoimisia harjoituksia sekä fysioterapeutin ja tukiverkoston kanssa tehtäviä harjoituksia toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja parantamiseksi.

Harjoitteluohjeita

Kotiohjelma



Auki ja kiinni, helppo

Vie oikea jalka sivulle ja tuo takaisin alkuasentoon. Tee sama toisella jalalla.



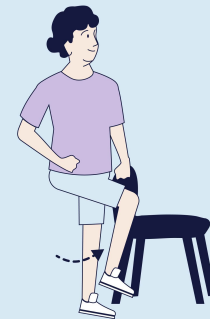
Itään ja länteen, keskitaso

Nosta jalka suorana sivulle ja laske alas. Tee liike vuorotellen molemmilla jaloilla.



Kohti kuuta istuen, helppo

Taivuta vartaloa oikealle samalla vasenta kättä ylös kurkottaen. Tee vastaava taivutus, mutta vasemmalle puolelle.



Jaloilla tikaten, helppo

Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös.



Rankka rutistus, keskitaso

Nosta molemmat polvet nopeasti yhtä aikaa ylös, pidä hetken aikaa ja laske hitaasti alas.



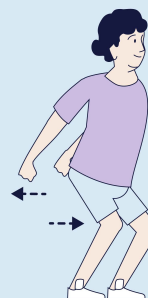
Notkistaen ja varvastaen, vaativa

Notkista polvia syvään kyykkyyyn ja nouse sen jälkeen korkeille varpaille. Ojentaudu hyvään ryhtiin.



Äkkilähtö, keskitaso

Kallista ylävartaloa eteen ja nouse seisomaan. Laskeudu hitaasti jarrutellen istumaan. Toista muutamia kertoja.



Hiihtäen tasatyönnöillä, helppo

Jousta polvista ja heiluta käsiä yhtäaikaaisesti eteen ja taakse.