



TESTIEN TULOSTEN VERTAILUTAULUKOT



www.meijanpolku.fi/senioreiden-hyvinvointitestit

PURISTUSVOIMA

Suoritusohjeet

- Mittarina staattinen käsidynamo-
metri (puristusvoimamittari)
- Testattava istuu ryhdikkäästi tu-
kevalla tuolilla selkä suorana ja
jalat tukevasti maassa.
- Säädä mittarin puristusleveys so-
pivaksi (puristaessa testattavan
etusormen 2. nivel on noin 90 as-
teen kulmassa).
- Mitattavan käden olkavarsi ke-
vyesti kiinni kyljessä
- Kyynärpää 90-asteen kulmassa
- Mittari osoittaa eteenpäin ja peu-
kalo on kohden kattoa (ns. kätte-
lyasento)
- Käsi pysyy samassa asennossa
koko suorituksen ajan.
- Toinen käsi lepää sylissä
- Ennen mittausta näytä mallisuo-
ritus. Testattava voi tehdä yhden
testipuristuksen.
- Kaksi suoritusta per käsi.

Asiakkaan ohjeistus

”Nyt mittaamme puristusvoimaan-
ne. Tarkoituksena on, että puristat-
te kahvasta niin voimakkaasti kuin
pystytte noin 3 sekunnin ajan, kun-
nes sanon, että riittää. Oletteko val-
mis?”

Jos kyllä:

”Valmiina – purista. (3–5 sek.) Ja riit-
tää. Voitte irrottaa käden kahvasta
ja rentouttaa sitä hieman.”

NAISET	Kuntoluokka				
	5 = selvästi keskimääräistä parempi	4 = jonkin verran keskimääräistä parempi	3 = keskimääräinen	2 = jonkin verran keskimääräistä heikompi	1 = selvästi keskimääräistä heikompi
<i>Ikä</i>					
60-69v	32 tai yli	29-31	27-28	23-26	Alle 23
70-79v	29 tai yli	26-28	23-25	20-22	Alle 20
+80v	24 tai yli	22-23	19-21	15-18	Alle 15

MIEHET	Kuntoluokka				
	5 = selvästi keskimääräistä parempi	4 = jonkin verran keskimääräistä parempi	3 = keskimääräinen	2 = jonkin verran keskimääräistä heikompi	1 = selvästi keskimääräistä heikompi
<i>Ikä</i>					
60-69v	53 tai yli	48-52	44-47	38-43	Alle 38
70-79v	47 tai yli	42-46	38-41	33-37	Alle 37
+80v	40 tai yli	34-39	29-33	24-28	Alle 24

Testissä mitataan kokonaisvaltaisesti hartiasseudun liikkuvuutta.

Suoritusohjeet

- seiso selkä seinää vasten.
- aseta jalat puolentoista kengänmitan päähän seinästä
- nosta kädet yhtäkaikaa etukautta suorina ylös kämmenselät seinään päin käännettynä.
- alaselän tulee pysyä kiinni seinässä.



HARTIASEUDUN LIKKUVUUS

	Kuntoluokka		
NAISET & MIEHET	3 = ei liikerajoitusta	2 = jonkin verran liikerajoitusta	1 = voimakas liikerajoitus
	Koko kämmenselkä on kiinni seinässä	Vain sormenpäät koskettavat seinää	Yläraajat eivät lainkaan kosketa seinää



Suoritusohjeet

Verenpaineen tarkistus seniori-ikäisillä on hyvä tehdä aika ajoin, koska noin kahdella miljoonalla suomalaisella aikuisella on korkea verenpaine. Ja usein heidän tietämättään. Ja korkeaa verenpainetta on tärkeä pyrkiä laskemaan.

- Mittaa verenpaine ei-hallitsevasta eli oikeakätisillä vasemmasta kädestä ja vasenkätisillä oikeasta kädestä. Laita mansetti käsi-varteen ja aseta käsi lepäämään esimerkiksi pöydälle siten, että kyynärpää ja kyynärvarsi ovat sydämen tasalla.
- Istu aloillasi selkä tuettuna 5 minuuttia.
- Aloita mittaus. Vältä puhumista ja liikettä mittauksen aikana. Älä seuraa mittarin lukemia.
- Toista mittaus 1–2 minuutin kuluessa.

SENIOREIDEN
HYVINVOINTI-
TESTIT

VERENPAINEEEN MITTAUS

NAISET & MIEHET	Kuntoluokka			
	Optimaalinen verenpaine	Normaali verenpaine	Tyydyttävä verenpaine	Kohonnut verenpaine
	< 120 / < 80	120–129 / 80–84	130–139 / 85–89	> 140 / > 90

TESTIT

OHJEITA
TESTAUS-
TILANTEEN
TOTEUTUKSEEN

HARJOITTEET

www.meijanpolku.fi/senioreiden-hyvinvointitestit

YHDEN JALAN TASAPAINO

Suoritusohjeet

- seiso lattialla jalat vierekkäin kädet rentoina kehon vierellä
- nosta toinen jalka irti maasta. Ajanotto alkaa, kun jalka on ilmassa.
- virallisessa testissä jalka nostetaan toisen jalan polvitaiveeseen, mutta useat ikäihmiset eivät onnistu tässä, joten tavallinen yhden jalan seisonta-asento riittää.
- tavoitteena 60 sekuntia molemmilla jaloilla
- asentoa voi testata ennen ajanottoa.

Asiakkaan ohjeistus

”Seiso hyvässä ryhdissä, kädet rentoina vartalon sivulla. Silmät pidetään auki. Kun olet valmis, nosta toinen jalka irti lattiasta ja tasapainottele yhdellä jalalla mahdollisimman pitkään (max 60 sek). Ajanotto alkaa, kun jalka irtaamaasta ja päättyy, kun jalka palaa maahan.”

NAISET	Kuntoluokka		
	3 = Keskimääräistä parempi	2 = Keskimääräinen	1 = Keskimääräistä heikompi
<i>Ikä</i>			
60–69	33–60 sek	12–32 sek	≤ 11 sek
70+	15–60 sek	7–14 sek	≤ 6 sek

MIEHET	Kuntoluokka		
	3 = Keskimääräistä parempi	2 = Keskimääräinen	1 = Keskimääräistä heikompi
<i>Ikä</i>			
60–69	54–60 sek	22–53 sek	≤ 21 sek
70+	23–60 sek	8–22 sek	≤ 7 sek

TUOLILTA YLÖSNOUSU

Suoritusohjeet

- Aseta kyynärnojaton tukeva penkki selkänoja seinään päin mutta 10 cm irti seinästä
- Istu ryhdikkäästi penkillä jalat tukevasti maassa kädet vartalon sivuilla
- Pyri olemaan ottamatta tukea käsillä lähtiessäsi nousemaan
- Nouse ylös jalat suoristuen ja istu takaisin penkille
- Tee ylösnousu viisi kertaa
- Mittaa suoritukseen käytetty aika
- Ajanotto alkaa istuma-asennosta ja päättyy seisoma-asentoon viidennen ylösnousun jälkeen.
- Ennen mittausta näytä mallisuoritus

Asiakkaan ohjeistus

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

NAISET	Kuntoluokka				
	5 = selvästi keskimääräistä parempi	4 = jonkin verran keskimääräistä parempi	3 = keskimääräinen	2 = jonkin verran keskimääräistä heikompi	1 = selvästi keskimääräistä heikompi
<i>Ikä</i>					
60-69v	alle 10,8 s	10,8–12,4	12,5–14,2	14,3–16,7	16,8 tai yli
70-79v	alle 12,4	12,4–14,2	14,3–16,6	16,7–21,7	21,8 tai yli
+80v	alle 14,5	14,5–19,8	19,9–47,5	48,0 tai yli	ei tulosta

MIEHET	Kuntoluokka				
	5 = selvästi keskimääräistä parempi	4 = jonkin verran keskimääräistä parempi	3 = keskimääräinen	2 = jonkin verran keskimääräistä heikompi	1 = selvästi keskimääräistä heikompi
<i>Ikä</i>					
60-69v	alle 9,9 s	9,9–11,4	11,5–12,7	12,8–15,0	15,1 tai yli
70-79v	alle 11,0	11,0–12,5	12,6–14,9	15,0–18,5	18,6 tai yli
+80v	alle 12,7	12,7–16,3	16,4–38,0	38,1 tai yli	ei tulosta

MUISTISAIRAUDEN RISKITESTI

Muistisairauksien riski kasvaa iän lisääntyessä. THL:n muistisairauden riskitestin avulla voit arvioida tilanteesi tällä hetkellä.

Suoritusohjeet

Täytä Muistisairauden riskitesti joko testitilanteessa tai sitten oma-toimisesti THL:n muistisairauden riskitestin avulla. Saatuasi tulokset voit verrata numeroa ohessa olevaan taulukkoon ja nähdä tilanteesi tällä hetkellä.

Elämäntapamuutokset suositellaan aloittamaan, kun saat tuloksista keltaista tai punaista. Ikääntyessä suosittelemme hyviä elintapoja kaikille. Eli vihreälläkin ollessasi voi löytyä osa-alueita, joilla aivoterveyttä voi lähteä edistämään.

NAISET & MIEHET	Riskiluokat		
	Hyvin pieni riski	Jonkin verran lisääntynyt riski	Selvästi lisääntynyt riski
	0–7 pistettä	8–11 pistettä	yli 12 pistettä

DIABETEKSEN RISKITESTI

Tyypin 2 diabeteksen riski kasvaa iän lisääntyessä. Diabetesliiton riskitestin avulla voit arvioida tilanteesi tällä hetkellä. On hyvä muistaa, että myös tyypin 2 diabeteksen riskiin voi vaikuttaa monella tapaa.

Suoritusohjeet

Täytä diabeteksen riskitesti joko testitilanteessa tai sitten omatoimisesti Diabetesliiton internetsivuilla. Testin tekemiseen menee muutama minuutti. Testistä saat oman riskiluokituksen pisteinä 1–24, jota voit verrata oheiseen kaavioon.

Elämäntapamuutokset suositellaan aloittamaan, kun saat tuloksista keltaista tai punaista. Ikääntyessä suosittelemme hyviä elintapoja kaikille.

NAISET & MIEHET	Riskiluokka		
	Diabeteksen riski vähäinen	Jonkin verran lisääntynyt	Suuri riski
	Alle 7 pistettä	7–14 pistettä	Yli 15 pistettä

VYÖTÄRÖN YMPÄRYYS

Vyötärön ympärysmittatassa muutokset tapahtuvat rauhallisella tahdilla, mutta ovat sitäkin tärkeämpiä. Sentin häviäminen vyötäröltä tuo jo terveyshyötyjä useammista senteistä puhumattakaan.

Suoritusohjeet

Vyötärön ympärysmitta mitataan alimman kylkiluun ja lantioluun harjun puolivälistä, noin navan korkeudelta. Kierrä mittanauha kiinteäksi vartalon ympärille. Hengitä kerran syvään sisään ja rauhallisesti päästä ilma ulos keuhkoista ja mittaa tulos (cm). Tee kolme mittausta. Tulos on näiden keskiarvo.

MIEHET	Riskiluokat		
	Tavoitearvo (cm)	Lievä terveyshaitta (cm)	Huomattava terveyshaitta (cm)
	< 94	94–101	> 102

NAISET	Riskiluokat		
	Tavoitearvo (cm)	Lievä terveyshaitta (cm)	Huomattava terveyshaitta (cm)
	< 80	80–87	> 88

KEHON PAINOINDEKSI – BMI

Lihavuus aikuisiällä vähentää elin-
vuosia, mutta ikääntyessä lihavuuden
haitallinen vaikutus heikkenee. Siksi
ylipainon raja ikääntyneillä on sallivampi.
Nuoremman aikuisen normaali painoindeksin
alue on 18,5–25, mutta ikääntyneillä se
on 23–29.

Pelkkä paino ei kerro, onko ylipainoa
vai ei, koska ihmiset ovat eripituisia. Siksi
paino pitää suhteuttaa pituuteen. Se tehdään
painoindeksin avulla. Painoindeksistä
käytetään lyhennystä BMI, joka tulee
englannin kielen sanoista Body Mass Index.

Painoindeksin voi myös laskea itse,
kun tietää oman pituuden ja painon. Painoindeksi
lasketaan kaavalla paino jaettuna pituuden
neliöllä. Eli paino (kg) : (pituus (m) x pituus
(m)). Esimerkiksi 84 kiloaa painavan 181 cm
pitkän henkilön painoindeksi lasketaan
seuraavasti: $84 : 1,81 \times 1,81 = 25,9$.

NAISET & MIEHET <i>lääkkäät</i>	Kuntoluokka				
	Normaalipaino	Ylipaino eli lievä lihavuus	Merkittävä lihavuus	Vaikea lihavuus	Sairaalloinen lihavuus
	18,5–25 BMI	25–29,9 BMI	yli 30 BMI	35,0–39,9 BMI	yli 40 BMI

6 MINUUTIN KÄVELYTESTI

6 minuutin kävelytesti on erinomainen ja helppo testi sydämen ja verenkiertolimistön suorituskyvyn eli kestävyyskunnan arviointiin. Samalla sillä voi seurata yleistä liikukumiskykyä.

Suoritusohjeet

Olemme keränneet tähän yksinkertaiset ohjeet yleisterveitä, aktiivisia, testattavia ja esimerkiksi ryhmätestejä varten. Jos aikaa on runsaasti käytettävissä, tai testattavat vaativat tarkempaa seuranta, niin tarkemman kävelytestin suoritusohjeet löytyvät Toimia-tietokannasta.

Asiakkaan ohjeistus

”Kävele rataa edestakaisin mahdollisimman ripeällä tahdilla kuuden minuutin ajan, hölkätä tai juosta ei saa. Voit hidastaa kävelyä tai pysähtyä ja levätä hetken, jos siltä tuntuu.”

Kävelytestiä ei tule suorittaa, jos:

- testattavalla on epästabiili rasisurintakipu ja sydäninfarkti viimeisen kuukauden aikana tai tiedossa oleva muu vakava sydän- tai verenkiertoelimistön ongelma
- leposyke yli 120
- systolinen verenpaine \rightarrow 160 mmHg
- diastolinen verenpaine \rightarrow 100 mmHg

NAISET	Kuntoluokka				
	5 = selvästi keskimääräistä parempi	4 = jonkin verran keskimääräistä parempi	3 = keskimääräinen	2 = jonkin verran keskimääräistä heikempi	1 = selvästi keskimääräistä heikempi
<i>Ikä</i>					
60-69v	yli 590 m	560 m	530 m	500 m	alle 470 m
70-79v	yli 530 m	500 m	470 m	440 m	alle 410 m
+80v	yli 440 m	410 m	390 m	360 m	alle 330 m

MIEHET	Kuntoluokka				
	5 = selvästi keskimääräistä parempi	4 = jonkin verran keskimääräistä parempi	3 = keskimääräinen	2 = jonkin verran keskimääräistä heikempi	1 = selvästi keskimääräistä heikempi
<i>Ikä</i>					
60-69v	yli 630 m	600 m	570 m	540 m	alle 510 m
70-79v	yli 590 m	560 m	530 m	500 m	alle 470 m
+80v	yli 480 m	450 m	420 m	390 m	alle 360 m

4 METRIN KÄVELYTESTI

4 metrin kävelytestillä voidaan testata iäkkään ihmisen kävelynopeutta. Testiä voi käyttää, jos esimerkiksi tilan puutteen tai ajan puutteen vuoksi kuuden minuutin kävelytesti ei onnistu.

Suoritusohjeet

Merkitse teipeillä lattiaan neljän metrin kävelyrata. Varmista, että radan päässä on tilaa. Testattavalla oltava luistamattomat ja tukevat kengät jalassa.

Testi suoritetaan kaksi kertaa testattavan omalla normaalilla kävelynopeudella. Testattava lähtee liikkeelle hieman lähtöviivan takaa.

Ajanotto käynnistyy, kun testattavan ensimmäisenä lähtöviivan yli astuva jalka koskettaa lattiaa. Ajanotto pysäytetään, kun testattavan ensimmäisenä maaliviivan ylittävä jalka koskettaa lattiaa.

Asiakkaan ohjeistus

”Kävelkää lattiaan merkitty matka omaan tahtiin sellaisella vauhdilla kuin olisitte menossa kauppaan. Kävelkää hidastamatta radan lopussa olevan teipin yli ennen kuin pysähdytte.

Oletteko valmis?

Valmiina, NYT.”

NAISET & MIEHET	Riskiluokka		
	3 = keskimääräistä parempi	2 = keskimääräinen	1 = keskimääräistä heikompi
	Alle 4.82 sek	4.82–8.70 sek	yli 8.7 sek

