

**TYÖ-
IKÄISTEN
HYVINVOINTI-
TESTIT**

TESTIEN TULOSTEN VERTAILUTAULUKOT





PURISTUSVOIMA

Suoritusohjeet

- Mittarina staattinen käsidynamo- metri (puristusvoimamittari)
- Testattava istuu ryhdikkäästi tu- kevalla tuolilla selkä suorana ja jalat tukevasti maassa.
- Sääda mittarin puristusleveys so- pivaksi (puristaessa testattavan etusormen 2. nivel on noin 90 as- teen kulmassa).
- Mitattavan käden olkavarsi ke- vyyesti 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.

Elämäntapamuutoksia suositel- laan aloittamaan, kun saat tulok- sista keltaista tai punaista.

Suosittelimme hyviä elintapoja kuitenkin kaikille. Eli vihreälläkin ollessasi voi löytyä osa-alueita, joilla hyvinvointia voi lähteä edis- tämään.

NAISET	Kuntoluokka				
	5 = selvästi keskimääräistä parempi	4 = jonkin verran keskimääräistä parempi	3 = keskimääräinen	2 = jonkin verran keskimääräistä heikompi	1 = selvästi keskimääräistä heikompi
Ikä					
18–29v	37 tai yli	34–36	30–33	27–29	Alle 27
30–39v	39 tai yli	35–38	32–34	29–31	Alle 29
40–49v	39 tai yli	36–38	33–25	30–32	Alle 30
50–59v	36 tai yli	33–35	30–32	27–29	Alle 27
60–69v	32 tai yli	29–31	27–28	23–26	Alle 23

MIEHET	Kuntoluokka				
	5 = selvästi keskimääräistä parempi	4 = jonkin verran keskimääräistä parempi	3 = keskimääräinen	2 = jonkin verran keskimääräistä heikompi	1 = selvästi keskimääräistä heikompi
Ikä					
18–29v	61 tai yli	56–60	51–55	43–50	Alle 43
30–39v	62 tai yli	57–61	53–56	48–52	Alle 48
40–49v	61 tai yli	55–60	52–54	46–51	Alle 46
50–59v	59 tai yli	53–58	48–52	43–47	Alle 43
60–69v	53 tai yli	48–52	44–47	38–43	Alle 38



YHDEN JALAN TASAPAINO

Suoritusohjeet

- seiso lattialla jalat vierekkäin kädet rentoina kehon vierellä
- nosta toinen jalka irti maasta ja toisen jalan polvitaiveeseen.
- tavoitteena 60 sekuntia molemmilla jaloilla
- asentoa voi testata ennen ajanottoa.
- testaaja käynnistää kellon, kun testattava on saavuttanut testi-asennon. Kello pysäytetään, kun jalkaterä irtoaa polvitaiveesta tai tukijalka liikkuu.
- ajanotto käynnistyy kun asento on valmis ja loppuu kun tasapaino menetetään (tukijalka liikkuu, tai toinen jalka irtoaa polvitaiveesta).

Elämäntapamuutoksia suositellaan aloittamaan, kun saat tuloksista keltaista tai punaista.

Suosittellemme hyviä elintapoja kuitenkin kaikille. Eli vihreälläkin ollessasi voi löytyä osa-alueita, joilla hyvinvointia voi lähteä edistämään.

NAISET	Kuntoluokka		
	3 = Keskimääräistä parempi	2 = Keskimääräinen	1 = Keskimääräistä heikompi
Ikä			
20–29v	60 sek	–	≤ 59 sek
30–39v	60 sek	–	≤ 59 sek
40–49v	60 sek	49–59 sek	≤ 48 sek
50–59v	46–60 sek	19–45 sek	≤ 18 sek
60–69v	33–60 sek	12–32 sek	≤ 11 sek

MIEHET	Kuntoluokka		
	3 = Keskimääräistä parempi	2 = Keskimääräinen	1 = Keskimääräistä heikompi
Ikä			
20–29v	60 sek	–	≤ 59 sek
30–39v	60 sek	–	≤ 59 sek
40–49v	60 sek	–	≤ 59 sek
50–59v	60 sek	24–59 sek	≤ 23 sek
60–69v	54–60 sek	22–53 sek	≤ 21 sek



HARTIASEUDUN LIIKKUVUUS

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.

Elämäntapamuutoksia suositellaan aloittamaan, kun saat tuloksista keltaista tai punaista.

Suosittellemme hyviä elintapoja kuitenkin kaikille. Eli vihreälläkin ollessasi voi löytyä osa-alueita, joilla hyvinvointia voi lähteä edistämään.

	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



TOISTOKYYKISTYS

Suoritusohjeet

Tutkittava seisoo haara-asennossa jalat 20–25 cm:n etäisyydellä toisistaan, enintään hartialeveydellä. Jalkaterät saavat olla hieman ulospäin auenneena. Olkapää, lantio, polvi, ja nilkka ovat samalla suoralla linjalla. Kantapäiden alla voi tarvittaessa olla 2–3 cm:n koroke. Suoritus alkaa testaajan käskyllä valmiina – nyt.

Tutkittava kyykistyy jalkoja koukistaen selkä suorana siten, että sormenpäät koskettavat lattiaa jalkaterän ulkosivun alueella. Reidet ovat ala-asennossa alustan mukaisesti vaakatasossa. Tästä asennosta tutkittava nousee välittömästi ylös lähtöasentoon.

Kyykistystestiä ei tule suorittaa, jos testattavalla on vaikeita alaraajojen tai selän kipuoireita, joita testi saattaisi pahentaa.

Elämäntapamuutoksia suositellaan aloittamaan, kun saat tuloksista keltaista tai punaista.

Suosittellemme hyviä elintapoja kuitenkin kaikille. Eli vihreälläkin ollessasi voi löytyä osa-alueita, joilla hyvinvointia voi lähteä edistämään.

Lähde: Toimia-tietokanta, 2023.

NAISET	Kuntoluokka				
	5 = selvästi keskimääräistä parempi	4 = jonkin verran keskimääräistä parempi	3 = keskimääräinen	2 = jonkin verran keskimääräistä heikompi	1 = selvästi keskimääräistä heikompi
Ikä					
18–29v	27 tai yli	23–26	19–22	15–18	Alle 14
30–39v	24 tai yli	21–23	17–21	13–16	Alle 12
40–49v	22 tai yli	19–21	15–16	11–14	Alle 10
50–59v	19 tai yli	15–18	11–14	8–10	Alle 7
60–69v	16 tai yli	13–15	10–12	7–9	Alle 6

MIEHET	Kuntoluokka				
	5 = selvästi keskimääräistä parempi	4 = jonkin verran keskimääräistä parempi	3 = keskimääräinen	2 = jonkin verran keskimääräistä heikompi	1 = selvästi keskimääräistä heikompi
Ikä					
18–29v	33 tai yli	29–32	24–28	19–23	Alle 18
30–39v	29 tai yli	24–28	20–23	16–19	Alle 15
40–49v	24 tai yli	22–23	18–21	14–17	Alle 13
50–59v	21 tai yli	18–20	14–17	11–13	Alle 10
60–69v	19 tai yli	15–18	11–14	6–10	Alle 5



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

Elämäntapamuutoksia suositellaan aloittamaan, kun saat tuloksista keltaista tai punaista.

Suosittellemme hyviä elintapoja kuitenkin kaikille. Eli vihreälläkin ollessasi voi löytyä osa-alueita, joilla hyvinvointia voi lähteä edistämään.

NAISET	Kuntoluokka				
	5 = selvästi keskimääräistä parempi	4 = jonkin verran keskimääräistä parempi	3 = keskimääräinen	2 = jonkin verran keskimääräistä heikompi	1 = selvästi keskimääräistä heikompi
Ikä					
18–29v	7,0 tai alle	7,1–7,7	7,8–8,2	8,3–8,9	9,0 tai yli
30–39v	7,2 tai alle	7,3–7,8	7,9–8,2	8,3–9,0	9,1 tai yli
40–49v	7,3 tai alle	7,4–8,1	8,2–8,7	8,8–9,5	9,6 tai yli
50–59v	8,0 tai alle	8,1–8,8	8,9–9,6	9,7–10,8	10,9 tai yli
60–69v	8,9 tai alle	9,0–9,7	9,8–10,6	10,7–12,0	12,1 tai yli

MIEHET	Kuntoluokka				
	5 = selvästi keskimääräistä parempi	4 = jonkin verran keskimääräistä parempi	3 = keskimääräinen	2 = jonkin verran keskimääräistä heikompi	1 = selvästi keskimääräistä heikompi
Ikä					
18–29v	6,6 tai alle	6,7–7,2	7,3–7,9	8,0–8,8	8,9 tai yli
30–39v	7,0 tai alle	7,1–7,7	7,8–8,2	8,3–9,1	9,2 tai yli
40–49v	7,0 tai alle	7,1–7,7	7,8–8,5	8,6–9,2	9,3 tai yli
50–59v	7,6 tai alle	7,7–8,4	8,5–9,1	9,2–10,4	10,5 tai yli
60–69v	8,3 tai alle	8,4–9,3	9,4–10,2	10,3–11,8	11,9 tai yli



VERENPAINEN MITTAUS

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 käsivarteen 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.

Elämäntapamuutoksia suositellaan aloittamaan, kun saat tuloksista keltaista tai punaista.

Suosittellemme hyviä elintapoja kuitenkin kaikille. Eli vihreälläkin ollessasi voi löytyä osa-alueita, joilla hyvinvointia voi lähteä edistämään.

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



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.

Elämäntapamuutoksia suositellaan aloittamaan, kun saat tuloksista keltaista tai punaista.

Suosittellemme hyviä elintapoja kuitenkin kaikille. Eli vihreälläkin ollessasi voi löytyä osa-alueita, joilla aivoterveyttä voi lähteä edistämään.

	Riskiluokat		
NAISET & MIEHET	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.

Elämäntapamuutoksia suositellaan aloittamaan, kun saat tuloksista keltaista tai punaista.

Suosittellemme hyviä elintapoja kuitenkin kaikille. Eli vihreälläkin ollessasi voi löytyä osa-alueita, joilla hyvinvointia voi lähteä edistämään.

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.

Elämäntapamuutoksia suositellaan aloittamaan, kun saat tuloksista keltaista tai punaista.

Suosittellemme hyviä elintapoja kuitenkin kaikille. Eli vihreälläkin ollessasi voi löytyä osa-alueita, joilla hyvinvointia voi lähteä edistämään.

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 elinvuosia.

Pelkkä kehon 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 kiloa painavan 181 cm pitkän henkilön painoindeksi lasketaan seuraavasti: $84 : 1,81 \times 1,81 = 25,9$.

Elämäntapamuutoksia suositellaan aloittamaan, kun saat tuloksista keltaista tai punaista.

Suosittellemme hyviä elintapoja kuitenkin kaikille. Eli vihreälläkin ollessasi voi löytyä osa-alueita, joilla hyvinvointia voi lähteä edistämään.

NAISET & MIEHET lääkkäät	Kuntoluokka				
	Normaalipaino	Ylipaino eli lievä lihavuus	Merkittävä lihavuus	Vaikea lihavuus	Sairaalloinen lihavuus
	18,5–24,9	25–29,9	30–34,9	35–39,9	40 >