

# Fyysisen toimintakyvyn testaus

# Tuolilta ylös nousu 5x (T)

Naiset 55-69 >15s

- 70-74 15s
- 75-79 16s
- 80-84 17s
- 85-89 23

Miehet 55-69 >14s

- 70-74 14s
- 75-79 15s
- 80-84 17s
- 85-89 18s

- Sekunttikello
- Selkänojallinen käsinojaton tuoli 42 - 45cm korkeus, 42- 45cm syvyys
- Selkä selkänojassa kiinni
- Paikoillenne - valmiit
- Laske ääneen 1,2,3,4,5
- Ajan lasku pysähtyy seisoma-asentoon
- Ilman käsien tukea
- Kirjaa tuki

# Esineen poiminen lattialta (B)

- 4 Itsenäisesti suoritus
  - 3 Valvotusti
  - 2 Kurkottaa kohti lattiaa
  - 1 Yrittää valvotusti ei kykene
  - 0 Ei yritä/kykene
- Esine laitetaan lattialle noin 15cm päässä tutkittavan jalkaterästä, dominoiva käsi
  - Ilman käsien tukea, kirjaa tuki

# Ympäri 360 (B)

- 4 Täydellinen suoritus
  - 3 Puoliero
  - 2 Hitaasti
  - 1 Valvon ja ohjausta
  - 0 Ei itsenäisesti
  - Oikea
  - Vasen
- Kääntyy itsensä ympäri 360 astetta oikealta vasemmalle pysähtyy ja takaisin
  - Kirjaa jos tarvitsee tukea esim rolli
  - Varoituksen sana: saa aikaan huimausta! (hyvä laatuinen asentohuimaus)

# Silmät kiinni 10s (B)

- 4 Täydellinen suoritus
  - 3 Valvottuna
  - 2 Kykenee 3s
  - 1 Alle 3 s
  - 0 Ei kykene
- Sekunttikello
  - Seisten, pieni haara-asento
  - Ilman käsien tukea, kirjaa tuki
  - Paikoilleen valmiit sulje silmät
  - Silmät kiinni 10s
  - Saa avata silmät

# Yhdellä jalalla 10s (B)

- 4 Täydellinen
  - 3 Suoritus 5 – 10s
  - 2 Suoritus yli 3s
  - 1 Yritys jalan nosto
  - 0 Ei kykene
  - Oikea
  - Vasen
- Ilman käsien tukea
  - Katseelle kiintopiste
  - Keskittyminen
  - Paikoille- nosta jalka ylös
  - Kirjaa tuki

# Astuminen

## steppilaudalle/portaalle

- Oikea
  - Ilman käsien tukea
  - Kirjaa tuki
- Vasen

# Yläraajojen toiminnallisuus

- Kädet ylös, kohti kattoa
- Kädet niskan taakse
- Kädet selän taakse
- Pyllyn pyyhkiminen
- Sukka jalkaan
- Suoriutuu itsenäisesti ADL-toiminnoista
- Ohjattava
- Avustettava



# Täysistunta

- Lattialle täysistuntaan meneminen
- Itsenäisesti
- Ohjatusti
- Ei kykene

# Kävely

- Askelpituus
- Askelten symmetrisyys
- Ontumista
- Vartalon myötäliikkeet
- ?

# ADL-toiminnot

- Vuoteeseen meneminen
- Vuoteessa liikkuminen
- Ylös nousu
- Pukeutuminen
- Riisuuntuminen
- Peseytyminen
- Syöminen
- Sisällä liikkuminen

# IADL-toiminnot

- Kaupassa käynti
- Harrastukset
- Verkosto/ystävät

# Apuvälineet