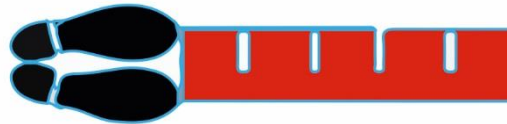


# SPPB

## lyhyt suorituskyvyn testistö



ft Anne Kytölahti  
6.9.2018



- SPPB on yksinkertainen ja helposti toteutettava testistö (Short Physical Performance Battery)
- Ei sovi kaikille (pitkälle edennyt muistisairaus tai neurologiset puolierot)
- SPPB-testistö on kehitetty USA:n National Institute of Aging (NIA):n toteuttamassa Established Populations for Epidemiologic Studies of the Elderly (EPESE) -tutkimuksessa mittaamaan iäkkäiden (+70 v) henkilöiden liikkumiskykyä (Guralnik ym. 1994).



- Testi mittaa iäkkäiden henkilöiden seisomatasapainoa, kävelyä ja alaraajojen lihasvoimaa.
- Auttaa tunnistamaan riskiryhmässä olevat ja arvioimaan selviytymistä päivittäisistä toiminnoista.
- Testauksen /mittauksen avulla voidaan sekä arvioida että tehdä seuranta fyysisestä toimintakyvystä.
- Mittaajalta ei edellytetä erityistä ammattitutkintoa, perehtyminen ko. testaukseen kokeneemman mittaajan ohjauksessa.



- Testaus antaa asiakkaalle tietoa hänen omasta toimintakyvystään.
- Tulosten perusteella voidaan laatia asiakkaalle harjoitusohjelma.
- Asiakkaan kanssa on hyvä yhdessä pohtia, millaisia toimintakykyä vahvistavia tavoitteita testitulosten perusteella voisi toteuttaa.
- Monialainen yhteistyö (hoitajat, omaiset, asiakas, terapeutit jne.) mahdollistaa tavoitteiden saavuttamisen.



- Testin kustakin osioista saa 0–4 pistettä ja testin kokonaistulos on 0–12 pistettä.
- Riski päivittäisten toimintojen rajoituksille kasvaa nelinkertaiseksi seuraavan neljän vuoden aikana, jos SPPB:n kokonaissumman pistemäärä on 4–6 ja 1.6-kertaiseksi, jos pistemäärä on 7–9, verrattuna niihin joilla SPPB:n summapistemäärä on 10–12.
- Toistaiseksi ei ole pystytty osoittamaan SPPB:n summapisteen yhteyttä kaatumisiin tai kaatumishistoriaan.



# Kirjaaminen

- Efficatietokanta
- FYS-terapialehti, HOIPIS-lehti
- Esimerkki:
  - *Lyhyt suorituskyvyn testistö SPPB: Yhteispisteet*
    - 1. Tasapaino: jalat yhdessä, puolitandem, tandem. Pist.*
    - 2. 4m kävely, aika sek. Pist.*
    - 3. Tuolilta seisomaannousu, aika sek. Pist.*
  - Huomiot: esim. kengät Crocs-tyyppiset tai tuolin korkeus poikkeaa testistä*
- Kirjataan mittauksessa ilmi tulleet tulokset esim. Alaraajojen lihasvoimissa ja tasapainossa on alenemaa (tässä yhteydessä voi viitata aiempaan testitulokseen) verrattuna 2/18 mittaukseen.

- SPPB-testi ollut Rovaniemen kaupungissa käytössä n. 3 vuoden ajan.
- Hoitajia koulutettu mm. päiväpalvelussa testin toteuttamiseen.
- Tavoitteena on, että testistöä toteutettaisiin kautta asiakkaan hoitolinjan, esim. kotihoidossa, päiväpalvelussa, osasto- ja jaksohoidossa.



- Ohjeet ja videolinkin ko. testaukseen voi katsoa osoitteesta:
- <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy/ikaantyneiden-tapaturmat/kaatumisten-ehkaisy/liikkuminen-ja-toimintakyky/liikkumis-ja-toimintakyvyn-testaaminen>



# Lähteet

- <https://sppbguide.com/>
- <http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/mittariver/sio/154/>

