



Toimintakyvyn arviointi ja työvälineet

27.5.2014 Maarit Kalmakoski

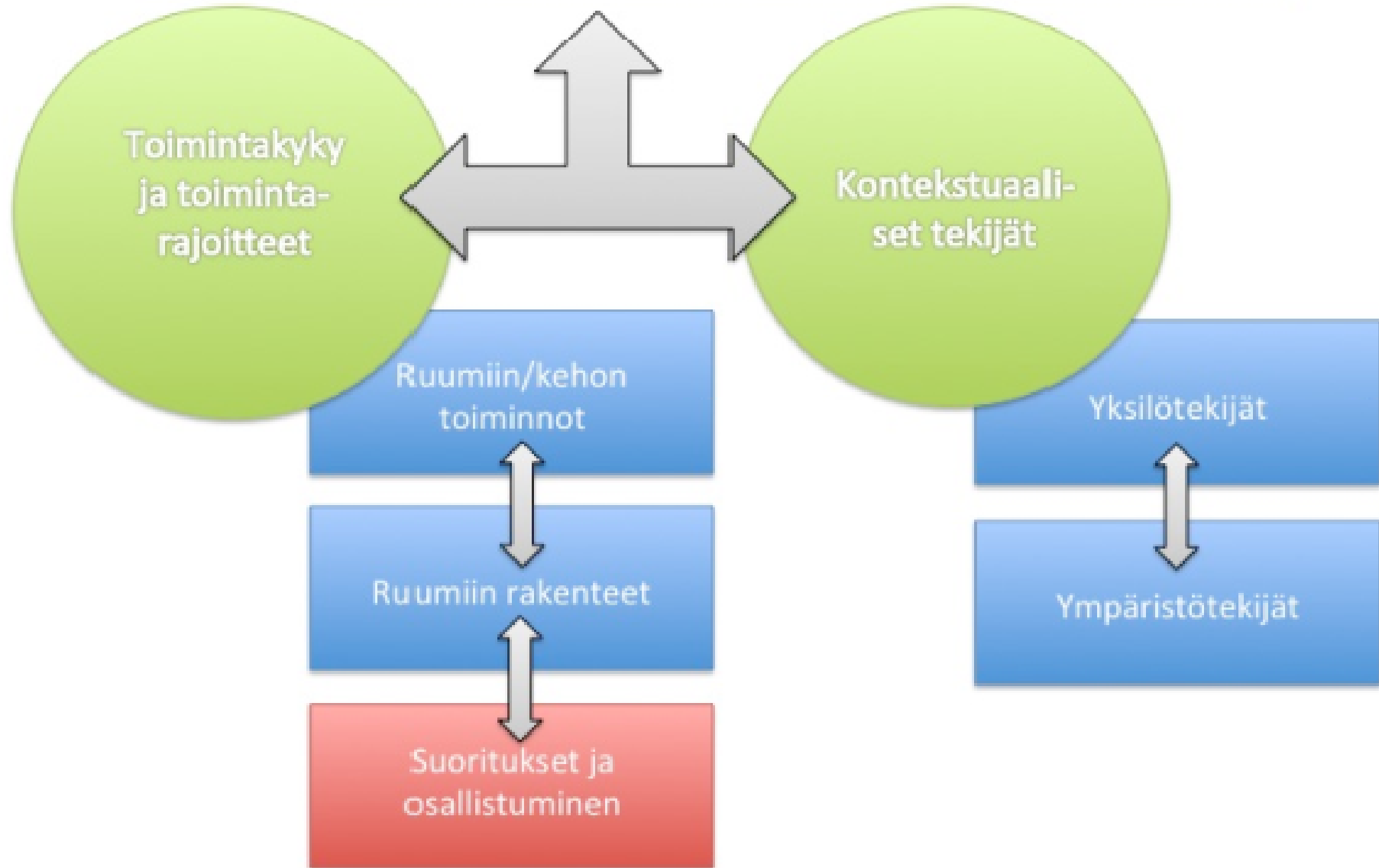
Mitä on toimintakyky ?

- Mahdollista tarkastella monella eri tasolla ja eri näkökulmista
- Elinjärjestelmien, elinten ja solutason toimintakyvystä
- Laajimmillaan toimintakyky voidaan ymmärtää ihmisen toimintoina, joita hän toteuttaa osallistuessaan elämän eri tilanteisiin
- Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen
- Toimintakykyyn vaikuttavat vanhenemisprosessit, sairaudet, elinolot ja perinnölliset tekijät

Fyysinen toimintakyky

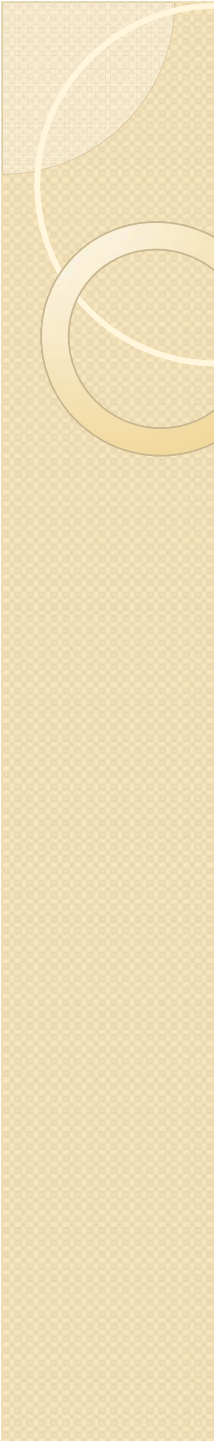
- Elimistön toiminnallista kykyä selviytyä sille asetetuista fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä
- Perustuu hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön toimintaan
- WHO:n ICF-luokituksen perusteella fyysiseen toimintakykyyn kuuluvat ruumiin toiminnot ja rakenteet sekä niissä ilmenevät joko tilapäiset tai pysyvät ongelmat.

LÄÄKETIETEELLINEN TERVEYDENTILA



Fyysisen kunnon osa-alueet

- **Lihassoima** esim. käden puristusvoima
- **Hapenotto** esim. sydämen ja verisuoniston tehokkuus ja lihasten kyky käyttää happea
- **Havaintomotoriikka** esim. reaktio- ja liikeaika, tasapaino
- **Nivelliikkuvuus** esim. olkanivelen fleksio
- **Kehon koostumus** esim. lihasmassa, luuntiheys, rasvamassa

- 
- Fyysisen toimintakyvyn kannalta olennaista on, millaisia muutoksia tapahtuu hengitys- ja verenkiertoelimistössä, tuki- ja liikuntaelimistössä - ennen muuta lihas- ja luukudoksessa - sekä nivelten liikkuvuudessa



Psyykkinen toimintakyky

- Psyykkistä toimintakykyä kuvataan usein kognitiivisten kykyjen (oppimiskyky, muistaminen, kielelliset taidot), psyykkisten voimavarojen ja kestävyuden pohjalta

Sosiaalinen toimintakyky

- ihmisen toimintaa vuorovaikutussuhteissa sekä osallistumista yhteisöjen ja yhteiskunnan toimintaan





Fyysisen toimintakyvyn arviointi ja mittausmenetelmiä

- Voidaan arvioida monilla eri menetelmillä
 1. Kyselyt ja haastattelut
 2. Havainnointi ja arviointimenetelmät
 3. Toimintatestit
 4. Laboratoriomittaukset

Päivittäisten toimien mittaaminen

- Päivittäisistä toiminnoista selviytyminen on yleisimmin käytetty toimintakyvyn arviointimenetelmä.
- ADL (activities of daily living) päivittäisiä perustoimintoja esim. syöminen, pukeutuminen, peseytyminen, liikkuminen sisällä ja ulkona sekä WC:ssä käyminen
- IADL (instrumental activities of daily living) esimerkiksi lääkkeiden itsenäinen käyttö, puhelimen käyttö, ruuanvalmistus, raha-asioiden hoito ja pyykin pesu



Tunnettuja toimintakykymittareita

- SPPB-testi (Guralnikin ym. 1994)
- Toimiva-testistö (Suomessa Valtiokonttorin laatima Hamilas ym. 2000).
- Erilaiset tasapainotestit (esim. Berg ym. 1989, Tinetti ym. 1986)

Miksi mitataan?

- Mittaukset
 - antavat tietoa fyysisestä toimintakyvystä
 - kertovat toiminnan rajoituksista
 - täydentävät itsearviointiin perustuvaa tietoa
 - ennustavat fyysisen toimintakyvyn muutokset



Mitä mitataan? Menetelmien valintaperusteita

- olennaisten piirteiden kuvaus
- riittävä säännöllinen kattavuus
- soveltuu kaikille tutkittaville
- erottelukykyisyys
- turvallisuus
- sopivuus (validiteetti)
- luotettavuus, toistettavuus (reliabiliteetti)
- riippumattomuus mittauskohteesta
- käytännön läheisyys
- hyväksyttävyyys, motivoivuus

Miten mitataan?

- Mitattaessa huomioitavaa
- ✓ Olosuhteet ja välineistö
- ✓ Testin lyhyt kuvaus ja selkeä ohjeistus
- ✓ Asiakkaan ravitsemustila, pukeutuminen ja apuvälineet
- ✓ Mittausten huolellinen toteutus
- ✓ Tulosten poikkeavuuksien kirjaus
- ✓ Asiakkaan kannustus
- ✓ Tulosten tulkinta asiakkaalle



Tavoitteet

- Kotona asuvien toimintakyvyn tukeminen
- Liikkumiskyvyn kartoittaminen ja parantaminen
- Korkean kaatumisriskin tunnistaminen
- Laitoshoidon tarpeen siirtäminen myöhemmäksi

Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö SPPB


- Mittaa iäkkään henkilön suorituskykyä
- Tasapainon hallinta, alaraajojen lihasvoima ja kävely
- http://www.thl.fi/fi_FI/web/pistetapaturmille-fi/iakkaat/kaatumisten-ehkaisy/toimintakyky/lyhyt-fyysisen-suorituskyvyn-testisto-sppb
- Testin kustakin osiosta saa 0–4 pistettä ja testin kokonaistulos on 0–12 pistettä. Mitä suuremman pistemäärän henkilö saa testistä, sitä parempi liikkumiskyky hänellä on



Testin sisältö

I. Tasapaino (jalat rinnakkain, puolitandem, tandem)

- Testin tarkoituksena on arvioida pystyasennon hallintaa erilaisissa seisoma-asennoissa
- Yhteys toimintakykyyn: tasapainon heikentyminen johtaa helposti liikkumiskyvyn rajoitukseen ja altistaa kaatumistapaturmille



2. Kävelynopeus (4 metriä) omalla kävelyvauhdilla

- Testin tarkoituksena on mitata kykyä liikkua paikasta toiseen
- Yhteys toimintakykyyn: kävelykyky on liikkumisen keskeinen edellytys.
Hidastunut kävelynopeus on yhteydessä liikkumisvaikeuksiin ja kaatumisalttiuteen



3. Tuolilta ylös nousu (viisi kertaa)

- Testin tarkoituksena on arvioida alaraajojen lihasvoimaa ja kykyä suorittaa jokapäiväiseen elämään liittyvistä toiminnoista
- Yhteys toimintakykyyn: alaraajojen heikko lihasvoima johtaa liikkumiskyvyn rajoitukseen ja lisää alttiutta kaatumisille

Kriteeriarvot

- Seurantatutkimuksia (Guralnic et al.2000)
- 4 kuntoluokkaan 0-3, 4-6, 7-9, 10-12
- 4-6 pistettä: henkilöllä 2,9-4,9 kertainen riski liikkumisongelmien kehittymiselle ja 3,4- 7,4 kertainen riski ADL-ongelmien kehittymiselle verrattuna 10-12 pistettä saaneille
- 7-9 pistettä: vastaavat luvut 1,5-2,1 liikkumisongelmat, 1,2-2,0 ADL

Kotioloissa VoiTas- testistö

- Viisi osiota Bergin tasapainotestistä
 1. Istumasta seisomaan nousu
 2. Siirtyminen
 3. Seisominen silmät kiinni
 4. Seisten esineen nostaminen lattialta
 5. Kääntyminen 360 astetta
- Osio Toimiva-testistä
 1. Tuolilta ylösnousu 5 kertaa

Mitä testin jälkeen?

- Testin tulokset käydään läpi asiakkaan kanssa
- Jatkotoimenpiteet: omaehtoiseen liikkumisen ohjaaminen, fysioterapia, liikuntaryhmä
- **MOTIVOINTI!**
- Henkilöstön liikunnan tukeminen edistää hoitajien hyvinvointia myös heidän innokkuuttaan sisällyttää iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoitukset omiin työkäytäntöihin (Salminen, Karvinen 2007)

Kuntoutussuunnitelma

- Virallinen asiakirja, joka ilmaisee kuntoutuksen kokonaisuuteen kuuluvat eri toiminnot
- Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Kansaneläkelaitos esim. lääkinnällinen kuntoutus
- Vastuu hoitavalla lääkärillä
- Laaditaan yhdessä kuntoutujan kanssa
- Moniammatillisesti
- Lisää tietoa esim.

<http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutus/kuntoutussuunnitelma/>

Arjen”kuntoutumissuunnitelma”

- Perustuu haastatteluun, havainnointiin, arviointiin, motivointiin
- Mitä asiakas on aikaisemmin tehnyt? Mikä on hänelle mielekästä tekemistä?
- Kirjattu palvelu-/hoitosuunnitelmaan
- Selkeästi esillä
- Toimenpiteet, miten edistetään asiakkaan toiminatakykyä arjessa
- Mitä asiakas tekee itsenäisesti?
- Mikä on omaisten rooli?
- Mikä on hoitajan vastuulla?



Tehokas toimintakykyä edistävä ohjelma sisältää

- alaraajojen lihasvoimaharjoittelua esim. tuolilta ylösnousu harjoittelu, porraskävely
- tasapainoa ja liikkumiskykyä parantavia harjoitteita esim. seisominen ilman tukea, yhdellä jalalla seisominen
- kestävyys- ja yleiskuntoa ylläpitävää liikuntaa esim. ulkona liikkuminen, käytävällä kävely, porraskävely

Tehokas harjoitteluohjelma

- Riittävän kuormittava
- Säännöllinen
- Nousujohteinen



Esimerkkejä harjoitusohjelmista

- Ikinä oppaan sisältämät esimerkit iäkkäiden lihasvoima- ja tasapainoharjoitteista (www.thl.fi/ikina)
- Ikäinstituutin kehittämä kolmiportainen iäkkäiden lihasvoima- ja tasapainoharjoitusohjelma (Voimisteluohjelma iäkkäille 1, 2 ja 3, tilattavissa Ikäinstituutista/www.ikainstituutti.fi)

Lähteet

- Stakes(2004).Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus ICF. Ohjeita ja luokituksia 2004:4. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä
- Pertti Pohjonen (2007) Toimintakykyä ja sosiaalista tukea iäkkäiden, omaisten ja työntekijöiden arjessa
<http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/17/>
- Ulla Salminen, Elina Karvinen (2007) Voima- ja tasapainoharjoittelu iäkkään ihmisen kotona asumisen tukena (VoiTas –projekti 2003-2006) <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/17/>
- Sanna Sihvonen (2012) Kotihoidon henkilökunta asiakkaidensa toimintakyvyn arvioijina ja ”oma-valmentajina” Luento Rovaniemellä 20.11.2012

KIITOS!

