

## Liite 1.

### Toimintakyvyn kartoitus ja liikkumiskyvyn testit ikääntyneiden hyvinvointia edistävissä palveluissa

Liitteeseen 1. on koottu yhteen ne keskeiset toimintakykyä kartoittavat kysymykset, joista valtaosa on mukana hyvinvointia edistävien kotikäyntien haastattelulomakkeessa. Kun kysymykset ovat yhtenä kokonaisuutena, niiden pohjalta on helpompi tehdä johtopäätöksiä ja arvioita tilanteesta. Kysymykset ovat samalla valtakunnallinen mittari, joka on osa TOIMIA-verkoston laatimaa suositusta toimintakyvyn arvioinnista iäkkäiden hyvinvointia edistävien palvelujen yhteydessä. Suosituksen avulla tuetaan yhdenmukaista ja luotettavaa toimintakyvyn arviointia.

Tarkoitus on kartoittaa näillä yksinkertaisilla kysymyksillä ikääntyneen henkilön toimintakykyä. Ammatillainen voi tehdä kunkin kysymyksen jälkeen omia merkintöjään tuen ja avun tarpeesta kyseisessä asiassa. Mikäli kartoituksessa herää huoli, että henkilön toimintakyky on heikentynyt, kyseinen toimintakyvyn osa-alue arvioidaan tarkemmin.

#### Kartoituskysymykset ja -testit

**Arkitoimista suoriutuminen.** Jokapäiväisistä askareista suoriutuminen on edellytys sille, että ikääntynyt kykenee asumaan kotonaan itsenäisesti. Erityisen tärkeää on tunnistaa toimintakyvyssä viime aikoina tapahtuneita muutoksia.

- Pystytekö hoitamaan päivittäisiä raha-asioitanne (laskujen maksaminen, käteisen rahan nostaminen)?
- Pystytekö käymään ruokakaupassa?
- Miten selviydte nykyisin raskaasta siivoustyöstä, esim. mattojen kantaminen ja piiskaaminen tai ikkunoiden pesu?
- Oletteko vähentänyt Teille aikaisemmin tärkeitä toimintoja (esimerkiksi harrastuksia)?
- Tarvitsetteko ja saatteko heikentyneen toimintakykyne vuoksi apua arkipäivän askareissa?

**Fyysinen toimintakyky.** Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan henkilön kykyä suoriutua omalta kannaltaan olennaisista fyysisistä toiminnoista omassa toimintaympäristössään. Liikkumiskyky on keskeinen osa fyysistä toimintakykyä ja tulevaa avun tarvetta kuvaava tekijä. Liikkumiskyvyn huonontuminen on usein ensimmäinen merkki siitä, että toimintakyky on alkanut heikentyä. Asiakkaan liikkumiskykyä on tärkeää myös havainnoida käytännössä.

- Oletteko kaatunut viimeisten kuuden kuukauden aikana tai viimeisen tapaamisen jälkeen?
- Huolestuttaako kaatuminen Teitä?
- Oletteko vähentänyt liikkumista sen vuoksi, että pelkääte kaatuvan?
- Kykenettekö kävelemään levähtämättä noin puoli kilometriä?
- Kykenettekö nousemaan portaita yhden kerrosvälin levähtämättä?
- Oletteko vähentänyt kävelemistä tai portaiden nousua terveydentilanne tai kuntonne heikentymisen vuoksi?
- Tunnetteko väsyväne kävellessänne tai portaita noustessanne?
- Testi: TUG (Timed Up-and-Go)

**Kognitiivinen toimintakyky.** Ikääntyneet henkilöt ja heidän läheisensä ovat usein huolissaan kognitiivisesta toimintakyvystä. Tähän liittyvät huolenaiheet on otettava vakavasti. Toisaalta kognitiivisen toimintakyvyn heikkeneminen tapahtuu usein salakavalasti ilman, että ihminen lainkaan kiinnittää siihen huomiota tai ei ainakaan halua siitä lyhyessä tapaamisessa vieraalle puhua. Lisäksi tulee kiinnittää huomiota siihen tietoon, jonka ammattihenkilö saa omista havainnoistaan ja vaikutelmistaan.

- Oletteko itse tai onko joku läheinen ollut huolestunut muistiinne liittyvistä asioista?
- Sujuuko Teiltä lukeminen ja laskeminen vaikeuksitta?
- Saatteko yleensä puhuen tai kirjoittaen sanotuksi toisille ihmiselle sen, mitä haluatte sanoa?
- Onnistutteko yleensä oppimaan uusia asioita, esimerkiksi ottamaan käyttöön uusia laitteita?
- Tunnetteko itsenne epävarmaksi liikkuessanne kodin ulkopuolella?
- Oletteko vähentänyt Teille aikaisemmin tärkeitä toimintoja?

**Psyykinen toimintakyky ja alkoholin käyttö.** Ikääntyneen henkilön psyykkisen toimintakyvyn muutokset ilmenevät usein masennuksena tai alkoholin käyttönä sekä erityisesti muistisairailta epäluuloisuus- ja harhaluuloisuusoireina. Viimemainitut ovat jo luonteeltaan sellaisia, että niitä ei voi yksinkertaisella testillä selvittää, mutta jos ammattihenkilö huomaa hyvinvointia edistävän keskustelun yhteydessä ristiriitaa kerrotun ja havaitun välillä, tai muutoin syntyy outouden vaikutelma, voi olla aiheutta syventää psyykkisen toimintakyvyn selvittelyä.

- Oletteko viimeisen kuukauden aikana usein ollut huolissanne tuntemastanne alakulosta, masentuneisuudesta tai toivottomuudesta?
- Oletteko viimeisen kuukauden aikana ollut usein huolissanne kokemastanne mielenkiinnon puutteesta tai haluttomuudesta?

Myös ikääntyneiden hyvinvoinnin tukemiseen kuuluu puuttua varhain alkoholin käytön hallintaongelmiin. Ikääntyneiden alkoholikäytön arvioinnissa suosituksena on käyttää ensisijaisesti haastattelua, ja kyselytestit ovat täydentäviä menetelmiä.

- Kuinka paljon yleensä käytätte alkoholia?
- Kuinka usein yleensä käytätte alkoholia?
- Kuinka usein juotte kerralla neljä tai useamman annoksen?

**Sosiaalinen toimintakyky.** Sosiaalisen toimintakyvyn arvioimiselle hyvinvointia edistävien palveluiden yhteydessä ei ole vakiintuneita mittareita. Parhaana käytäntönä voidaan pitää keskustelua, jossa keskustellaan henkilön toiminnasta arjen sosiaalisissa tilanteissa, sosiaalisesta verkostosta ja siinä olevista voimavaroista järjestelmällisesti, ennalta suunniteltujen teemojen puitteissa.

- Kuinka usein olette yhteydessä tuttavienne tai sukulaisiinne?
- Onko Teillä joku tai joitakuita läheisiä ihmisiä, joiden kanssa voitte keskustella luottamuksellisesti kaikista tai lähes kaikista ongelmistanne?
- Onko Teillä joku, jolta saatte apua tai tukea sitä tarvitessanne? Kuinka tyytyväinen olette siihen tukeen ja apuun, jota saatte?
- Tunnetteko itsenne yksinäiseksi? Kärsittekö yksinäisyydestä?
- Koetteko elämäne turvalliseksi vai turvattomaksi?
- Osallistutteko johonkin harrastusryhmään (keskustelukerhoon, liikuntaryhmään, kuoroon, seurakunnan toimintaan yms.)? Olisiko Teillä kiinnostusta osallistua sellaiseen toimintaan ja oletteko tietoinen paikkakunnallanne olevista mahdollisuuksista?

**Toimintakyvyn ympäristötekijät.** Toimintakyky on aina sidoksissa siihen ympäristöön, jossa toiminta tapahtuu, ja ympäristö voi joko tukea tai haitata henkilön toimijuutta. Asuin- ja elinympäristön toimintakyvyn vaikuttavia tekijöitä ovat esim. asuin- ja elinympäristön viihtyisyys, turvallisuus, esteettömyys, sosiaalinen ympäristö, palveluympäristö ja teknologinen ympäristö.

- Kuinka tyytyväinen olette nykyiseen asuntoon?
- Pelkäätekö turvallisuutenne puolesta kotona/ kodin ulkopuolella?
- Jos terveystilastanne muuttuu, onko Teillä mahdollisuus tehdä pieniä muutoksia asuinympäristöönne?
- Jos vointinne heikkenee, onko Teillä joku, joka voi auttaa teitä päivittäisissä toimissanne?
- Onko asuinalueellanne, Teidän saavutettavissanne, niitä palveluita, joita juuri Te tarvitsette?
- Voitteko pitää yllä tai jatkaa omaa elämäntapaanne ja -tyyliänne ikääntyessänne?

## Testit

Ammattilainen voi harkintansa ja resurssien mukaan arvioida ikääntyneen henkilön toimintakykyä edellä mainittujen kysymysten lisäksi käytännössä. Siihen soveltuu helposti toteutettava [TUG-testi](#) (Timed Up-and-Go). Testissä havaitut vaikeudet kertovat suurentuneesta alttiudesta kaatua. Jos edellä mainitun karkean kartoituksen perusteella osoittautuu aiheelliseksi, liikkumiskyvyn osa-alueita voidaan tarkemmin arvioida lyhyellä fyysisen suorituskyvyn testistöllä (Short Physical Performance Battery, [SPPB](#)) tai sen osatesteillä (4 metrin kävely, tasapaino ja tuoliltanousu). Heikko tulos SPPB-testistä ennustaa liikkumiskyvyn heikkenemistä tulevaisuudessa.

Kaikki edellä mainitut testit ja mittarit käyttöohjeineen löytyvät [TOIMIA-tietokannasta](#).