



TOIMINTAKYKYÄ TURVALLISESTI

HAASTATTELU

1. Liikutteko ulkona?

- päivittäin tai lähes päivittäin
- useita kertoja viikossa
- useita kertoja kuukaudessa
- harvoin
- en ollenkaan

Arjen sujuminen edellyttää **ulkona liikkumisen kykyä.**

Liikkumiseen tarvitaan jalkojen voimaa, tasapainoa ja kestävyyttä.

2. Pelkäätekö kaatumista?

Kuvailekaa kaatumisen pelkoanne asteikolla 1-10 (0 = ei pelkoa, 10 = sietämätön pelko)

Numero _____

Kaatumisen pelko vähentää liikkumista ja lisää kaatumisen riskiä.

Voima- ja tasapaino-harjoittelu lisää liikkumisvarmuutta.

TESTIT

3. Tuolista ylösnousu, onnistuu

- ilman tukea
- tuen avulla
- avustettuna

Tuolista nouseminen edellyttää riittävää jalkojen lihasvoimaa.

Tuolista, vuoteesta ja wc-istuimelta ylös pääseminen ovat itsenäisen selviytymisen perusasioita.



4. Seisten esineen nostaminen lattialta, onnistuu (kynä tms.)

- ilman tukea
- tuen avulla
- avustettuna

Arjen toiminnot sisältävät paljon kurkottelua eri suuntiin.

Kurkottelu edellyttää hyvää tasapainon hallintaa.



TULOKSET

Mikäli Teillä ei ole oheisen selvityksen perusteella vaikeuksia liikkumisessa:

toteuttakaa hyvän liikkumiskyvyn ylläpitämiseksi erityisesti voima- ja tasapainoharjoittelua esim. 3-tasoisen "Voimiste-luohjelma iäkkäille" harjoitusohjelman mukaisesti

Mikäli Teillä on oheisen selvityksen perusteella vaikeuksia liikkumisessa tai haluatte henkilökohtaista neuvontaa liikunnasta, niin ottakaa yhteys fysio-terapiaan lisäohjeiden saamiseksi.

puhelin _____