



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



OULU

Terveyskuntomittaukset

Toiminnan tarkoitus

- lisätä osallistujien tietoa omasta terveyskunnosta
- tukea osallistujia oman hyvinvointinsa edistämisessä
- motivoida liikunnan ja aktiivisuuden lisäämiseen tai nykyisen tilanteen ylläpitämiseen

Kenelle toiminta on tarkoitettu / rajoitteet

- toiminta on testattu työttömällä, keski-ikäisillä (45-64-vuotiailla) oululaisilla naisilla
- terveyskuntomittauksia voi hyödyntää laajasti eri ikäisille aikuisille

Ohjaajan asiantuntijuus

- ohjaajana voi toimia terveydenhuollon tai liikunta-alan ammattilainen, jolla on osaaminen terveyskuntomittausten tekemiseen ja tulkintaan
 - testien tekijä voidaan hankkia esim. kunnan liikuntapalveluista

Toimintaan tarvittavat resurssit

- testien tekemiseen koulutettu ohjaajaresurssi
- testitulosten viitearvot
- Polar-urheilukello tai vastaava mittalaite, jossa kuntotestiominaisuus
- sekuntikello
- puristusvoimamittari
- jumppamatto
- tapaturmavakuutus osallistuville
- liikuntaan sopiva tila
- ensiapupakkaus

Toiminnan sisältö

- testikerralle varataan aikaa n. 1 tunti
 - riippuen osallistujien määrästä ja käytettävissä olevien urheilukellojen määrästä
- osallistujille kerrotaan terveyskuntomittausten tarkoitus sisältöineen
 - myös syyt, jolloin testejä ei voida tehdä
 - osallistujille voidaan tehdä myös vain osa testeistä, jos johonkin testiin on terveydellisiä esteitä
- osallistujille tehdään
 - Polar-urheilukellolla kuntotesti, josta saadaan suuntaa antava arvio aerobisesta kunnosta
 - puristusvoimamittaus
 - kyykkytesti, 30 sek



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



OULU

- hartiasseudun liikkuvuustesti
- tasapainotesti, yhdellä jalalla seisominen
- muunneltu punnerrus -testi

Toiminnassa käytettävät lomakkeet ja materiaalit

- testitulosten viitearvot (testien toteuttajalla on ammattitaito testien tekemiseen ja niiden viitearvot)

Odotettavissa olevat hyödyt osallistujalle

- tulee tietoiseksi tämänhetkisestä omasta terveystilanteesta
- saa tietoa, mille terveystilanteen osa-alueelle kannattaa erityisesti panostaa
- liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen ja/tai ylläpitämiseen motivoituminen
- hyvinvoinnin edistämiseen motivoituminen

Toiminnan onnistumisen mittaaminen ja mittarit

- välitön palaute keskustellen
- terveystilantomittauksen mahdollinen uusintamittaus esim. 6 kk:n kuluttua

Mahdolliset riskit toiminnassa

- sairaskohtaus tai tapaturma testaustilanteessa

Keskeiset sidosryhmät

- liikuntapalvelut, joista hankitaan terveystilantomittauksen toteuttaja