

UKK-terveysseula

– liikkumisen turvallisuuden ja sopivuuden arviointikysely

KÄYTTÖOHJE

UKK-terveysseulakysely on ensisijaisesti tarkoitettu apuvälineeksi terveys- ja liikunta-alan ammattilaisille, jotka antavat liikuntaneuvontaa, ohjaavat liikuntaryhmiä tai tekevät UKK-terveyskuntotestejä.

Terveysliikunnan turvallisuuden ja sopivuuden arviointi on tärkeää

Terveysliikunnan lähtökohta on, että se on toteutettavissa olevaa ja turvallista suurimmalle osalle väestöstä. Terveysliikuntaa suositellaan erityisesti vähän liikkuville, joista osa voi olla huonokuntoisia. Monet heistä hyötyvät fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä siitä huolimatta, että erilaiset oireet ja pitkäaikaissairaudet ovat tavallisia. Liikkumisen turvallisuuden varmistamiseksi asiakkaan terveysongelmat on otettava huomioon liikunnan sisältöä suunniteltaessa ja liikuntamuotoa valittaessa. Liikuntaa aloittelevalle on myös hyvä antaa yksityiskohtaiset toimintaohjeet mahdollisesti liikunnan aikana tulevien terveysongelmien varalle.

Kohtuukuormitteisen terveysliikunnan edistämiseksi ei ole tarpeellista eikä mahdollista kehottaa suurta osaa väestöstä menemään lääkärintarkastukseen ennen liikunnan aloittamista. Miten siis varmistetaan, että liikunta on turvallista?

Vakavat sydämen, verenkierron ja hengityselimistön sekä aineenvaihdunnan sairaudet, kuten sydäninfarkti ja diabetes, edellyttävät lääkärin arviota, kun aiemmin vähän liikkunut haluaa lisätä fyysistä aktiivisuuttaan. Erilaiset tuki- ja liikuntaelimistön vaivat tai runsas ylipaino rajoittavat sellaista liikkumista, joka kuormittaa voimakkaasti niveliä. Eri syistä johtuvat huimaus- tai pyöräytysoireet voivat altistaa esim. kaatumisille, mikä on otettava huomioon liikkumismuodon valinnassa.

Liikunnan teho eli rasittavuus (kuormittavuus, intensiteetti) on keskeinen liikunnan turvallisuuteen vaikuttava tekijä. Terveysliikunnan tavoite on kohtuukuormitteinen liikunta, joka useimmilla vastaa esimerkiksi reipasta kävelyä. Henkilön oma arvio kuormittumisestaan liikunnan aikana on yksi käyttökelpoinen tapa lisätä liikunnan turvallisuutta. Koettua kuormittavuutta voidaan arvioida ns. Borgin RPE-taulukon avulla (Ks. esittely jäljempänä).

Mitä terveysliikunta on?

Terveysliikuntaa on kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen. Terveysliikunta tuottaa terveydellisiä hyötyjä, mutta ei aiheuta terveydellisiä haittoja. Terveysliikunnan *tunnuspiirteitä* ovat säännöllisyys, kohtuukuormitus sekä jatkuvuus. Liikunta on säännöllistä, jos se toteutuu useina päivinä viikossa. Terveysliikunta voi *toteutua* monin eri tavoin, kuten jokapäiväisenä arkiliikuntana (esim. kävellen tai pyöräillen tehdyt työ- tai muut asiointimatkat), työhön liittyvänä fyysisenä ponnisteluna, vapaa-ajan harrastus-, virkistys- tai kuntoliikuntana.

Kohtuullisesti kuormittavalla liikunnalla tarkoitetaan mitä tahansa fyysistä aktiivisuutta tai liikuntaa, jonka aikana hengästyy jonkin verran, mutta pystyy puhumaan. Reipas kävely keski-ikäisillä ja heitä vanhemmilla täyttää hyvin tämän vaatimuksen.

Mikä UKK-terveysseula on?

UKK-terveysseula on kyselylomake, jonka avulla arvioidaan yksilöllisesti, millainen liikunta on rasittavuuden ja liikuntamuodon osalta sopiva ja turvallinen.

Mitä UKK-terveysseula-kyselylomake sisältää?

Liikkumisen turvallisuuden ja sopivuuden arviointi sisältää yhteensä 19 kysymystä fyysisestä aktiivisuudesta ja liikkumisesta, terveydentilasta, fyysisestä kunnosta ja tupakoinnista. Lisäksi suositellaan, että ennen terveystuntomittauksia mitataan myös kehon painoindeksi (pituus ja paino), vyötärön ympäryys ja lepoverenpaine.

Kuormittuneisuuden arviointi Borgin taulukon avulla

Borgin asteikolla saadaan tietoa liikunnan koetusta kuormittavuudesta. Asteikko kuvaa kokemusta kokonaiskuormituksesta (monien fyysisen rasituksen aiheuttamien elimistön fysiologisten vasteiden summa). Voimakas fyysinen rasitus ja suuri koettu rasittavuus lisäävät sydämen ja verenkiertoelimistön toimintahäiriöiden sekä tuki- ja liikuntaelimestön vammautumisen vaaraa. Suuri koettu kuormittavuus voi vähentää liikunnan miellyttävyyttä ja siten aloittelijan kiinnostusta säännölliseen liikuntaan.

Borgin taulukko kattaa numeroina alueen 6 - 20. Turvallinen kohtuukuormitteinen terveystoiminnan alue tarkoittaa fyysistä aktiivisuutta, joka Borgin taulukossa luokitellaan alueelle 10 - 16. Sepelvaltimotautipotilaille tai henkilöille, joilla on kohonnut verenpaine, suositellaan liikuntaa, jonka rasittavuus ei ylitä hieman rasittavaa, alue 10 - 13. Ripeäksi tai rasittavaksi luokitellaan liikunta, jonka alue on 14 - 16.

Koetun rasitustunteuksen ilmaiseminen Borgin asteikolla

Numero Koettu kuormitus

6	
7	Erittäin kevyt
8	
9	Hyvin kevyt
10	
11	Kevyt
12	
13	Hieman rasittava
14	
15	Rasittava
16	
17	Hyvin rasittava
18	
19	Erittäin rasittava
20	En jaksa enää

Miten UKK-terveysseula-kyselylomakkeen vastaukset tulkitaan?

Mikäli ei yhtään ”kyllä”-vastausta kohtiin 9-19 (ikäntyneet 8-17), ei estettä kevyelle, hieman rasittavalle tai rasittavalle liikunnalle (Borgin taulukon alue 10 - 16).

Mikäli terveysseulan kysymyksissä 9-11 ja 13-19 (ikäntyneet 8-17) on yksikin ”kyllä”-vastaus, edellyttää se selventävää haastattelua terveysongelman vaikeudesta terveydenhuollon tai liikunta-alan ammattilaisen kanssa ennen yksilöllisen liikuntasuunnitelman tekemistä, ohjattuun liikuntaan osallistumista tai UKK-terveyskuntotestausta.

UKK-terveysseulan toimivuus on varmistettu useassa väestötutkimuksessa

Kyselylomake kehitettiin UKK-instituutissa varmistamaan kuntotestauksen turvallisuutta UKK-terveyskuntotestien kehittämistutkimuksissa 1990-luvulla. Terveysseulakyselyn runkona toimii aiemmin Kanadassa kehitetty PAR-Q-lomake. Kehittämistutkimusten edetessä UKK-terveysseulaan lisättiin kysymyksiä, joita voidaan hyödyntää yksilöllisessä liikuntaneuvonnassa.