

# Testauskelpoisuuden arviointi

**T**ämä malli on tarkoitettu avuksi kuntotestaajalle testauksen turvallisuuden arvioimiseen. Testattavan terveydentila ja aikaisempi liikunta-aktiivisuus tulee ottaa huomioon testin valinnassa.

Terveen ja oireettoman, säännölliseen fyysiseen rasitukseen tottuneen henkilön testaaminen on lähtökohtaisesti turvallista. Testaajan tulee kuitenkin aina varautua testin aikana mahdollisesti ilmeneviin oireisiin tai poikkeaviin tuntemuksiin. Mikäli testattavan liikkuminen on vähäistä tai hänellä on olemassa olevia sairauksia tai oireita, tulee nämä huomioida testin valinnassa. Testauskelpoisuus varmistetaan tarvittaessa lääkäriltä.

Testiturvallisuuteen liittyvät taustatiedot voi selvittää käytössä olevien testien ja testattavan kohderyhmän kannalta

tarkoituksenmukaisella tavalla. Yksi väline taustatietojen selvittämiseen on [UKK-instituutin Terveysseula-lomake](#).

Mallia käytettäessä ensin selvitetään punaisella pohjalla esitetyt oireet, jotka ovat este testaamiselle. Mikäli näitä ei esiinny, selvitetään keltaisella pohjalla kuvatut oireet ja sairaudet. Nämä eivät ole este testaamiselle, mutta edellyttävät erityistä huomiota ja mahdollisesti testimallin ja kuormitustavan muokkaamista. Lisäksi selvitetään vihreällä pohjalla esitetyt testattavan liikkumistottumukset. Nämä osa-alueet yhdessä määrittävät testattavan testauskelpoisuuden.

Tietojen käsittelyssä on huomioitava tietosuojakäytänteet [Kuntotestauksen hyvien käytäntöjen](#) (LTS 2022) mukaisesti.

## Selvitä testaamisen esteet

Onko testattavalla

- levossa tai rasituksessa esiintyvää kipua tai puristavaa tunnetta rinnalla tai ylävartalon alueella
- hengenahdistusta
- rytmihäiriöoireita
- poikkeavaa väsymystä tai uupumusta
- huimausta tai tajunnanhäiriöitä
- hankalaa selän tai raajan kipua tai toiminnan vajausta
- infektio-oireita
- kovaa päänsärkyä?



Nämä oireet voivat viitata vakavaan sydän- tai muuhun sairauteen, jonka vuoksi testiä ei tule tehdä vaan testattava ohjataan lääkärin tutkittavaksi.

Mikäli testattavalla on esimerkiksi hengitystieinfektio, tulee testi siirtää myöhempään ajankohtaan.

Sairauksien jälkeen kuntotestin voi tehdä, kun testattava on muutoinkin palannut normaaliin liikkumisrytmiin.

## Huomioi sairaudet ja oireet

- Onko testattavalla esim. sydän- tai verenkiertoelimistön sairautta, aineenvaihdunnan sairautta, neurologista sairautta, munuaissairautta, keuhkosairautta tai liikkumista nyt haittaavaa TULE-sairautta tai vammaa?
- Onko liikkumiselle asetettu rajoitteita sairauksien vuoksi?
- Onko oireiden pahenemiseen varauduttu ja onko testiturvallisuus huomioitu?



Ennen testiä tulee selvittää testattavan terveydentila ja mahdolliset liikkumiseen liittyvät oireet ja rajoitukset.

Testattavalla tulee olla mukana henkilökohtaiset kohtauslääkkeet sairauden pahenemisen varalta (kuten nitrot ja avaava astmalääke).

Testitilasta on hyvä löytyä sokeripitoista juomaa tai vastaavaa.

Testimallin ja kuormitustavan (esim. kävely, juoksu, pyörä) valinnassa tulee huomioida testattavan terveydentila (esim. niveloireet).

Testipaikassa tulee olla ensiapusuunnitelma ja -valmius mahdollisten sairauskohtausten ja tapaturmien varalta ja toimintaa tulee harjoitella säännöllisesti.

Testaajan tulee tietää, mistä löytyy lähin defibrillaattori.

## Valitse testi liikkumistottumusten mukaan

- Kuinka usein, kuinka rasittavasti ja millä tavalla testattava liikkuu tyypillisen viikon aikana suhteessa tehtävään testiin?



Kuntotestaus on yleensä turvallista, kun aiemmissa kohdissa mainitut asiat on huomioitu. Säännöllinen liikkuminen kohentaa kuntoa ja suojaa monelta sairaudelta. Myös kuntotestaukseen liittyvät riskit ovat vähäisempiä säännöllisesti liikkuvilla.

Edeltävä liikunta-aktiivisuus ja liikkumisen intensiteetti tulee huomioida testin valinnassa. Mikäli testattavan liikkuminen on ollut vähäistä, testimalliksi on hyvä valita sellainen, jossa ei pyritä maksimaaliseen kuormitukseen.