



LTS

Liikuntatieteellinen Seura
Finnish Society of Sport Sciences

Kunto- testauksen hyvät käytännöt



Kuntotestauksen hyvät käytännöt

Julkaisija : Liikuntatieteellinen Seura ry

Työryhmä:

- liikuntafysiologi, LitM **Jyrki Aho**, Urheilulääketieteen säätiö, Helsingin urheilulääkäriasema
- yliassistentti, ft, LitT **Juha Ahtiainen**, Jyväskylän yliopisto, Liikuntabiologian laitos
- koordinaattori, ft, TtM **Tiina Heinonen**, Liikuntatieteellinen Seura ry
- tutkija, LitM **Esa Hynynen**, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus
- kehittämisasiantuntija, ft, TtM **Heli Kangas**, Suomen Fysioterapeutit ry
- erikoistutkija, ft, dos. **Sirpa Lusa**, Työterveyslaitos
- testauspäällikkö, LitM **Ari Mänttari**, Tampereen Urheilulääkäriasema
- tutkija, ft, THM **Marjo Rinne**, UKK-instituutti

Ulkoasu : Mainostoimisto Soihtu

Kuvat : Liikuntatieteellinen Seura ry

© Liikuntatieteellinen Seura ry ja työryhmä

Painopaikka Paintmedia Oy, 2010

ISBN 978-951-8982-80-0

Sisällys

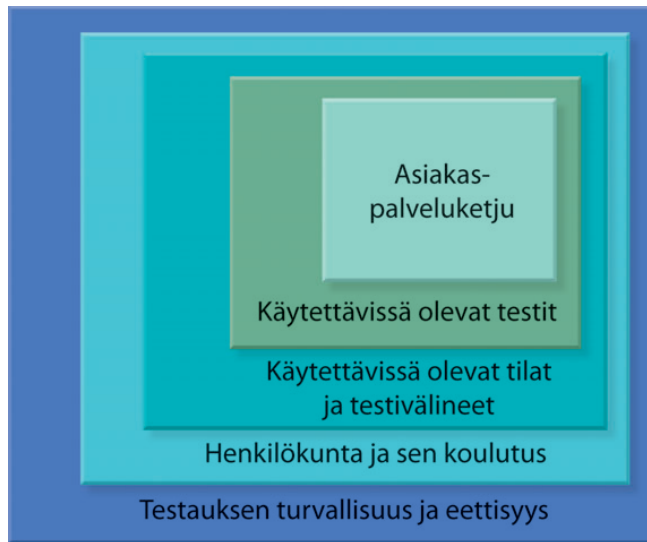
Kohti kuntotestauksen hyviä käytäntöjä _____	4
1. Turvallisuus _____	6
2. Eettisyys _____	7
3. Henkilökunta ja koulutus _____	8
4. Testausmenetelmät, -laitteet ja tilat _____	9
5. Testeistä käytettävät termit ja testiohjeet _____	10
6. Toiminta ennen testiä _____	11
7. Toiminta testin aikana _____	12
8. Toiminta testin jälkeen _____	13
9. Tietojen tallennus ja tiedonvälitys _____	14
10. Laadunhallinta _____	15

Kohti kuntotestauksen hyviä käytäntöjä

Kuntotestaus on viime vuosina kehittynyt Suomessa nopeasti ja vakiintunut osaksi liikunta- ja terveystalvveluita. Kuntotestausta toteutetaan hyvin erilaisissa toimintaympäristöissä. Testauskäytännöt ja testaaen koulutustasot vaihtelevat. Testauspalveluja käyttävillä asiakkailla ei useinkaan ole mahdollisuutta vertailla eri kuntotestauspalveluiden todellista laatua ja turvallisuutta.

Kuntotestauksen hyvät käytännöt pohjautuu Liikuntatieteellisessä Seurassa (LTS) toteutetun Kuntotestauksen laadun kehittämisen -hankkeen (2004–2007) tuloksiin.

Hankkeessa on laadittu kymmenen suositusta, jotka kattavat koko kuntotestausprosessin (kuvio 1). Suositukset kohdistuvat toiminnan turvallisuuteen, eettisyyteen, koulutukseen, testausprosessiin, tietojen tallennukseen ja välitykseen sekä laadunhallintaan.



Kuvio 1. Kuntotestaus on moniulotteinen kokonaisuus

Kuntotestaamisella tarkoitetaan näissä suosituksissa ihmisen fyysisen kunnan perusominaisuuksien mittaamista ja arviointia. Siihen kuuluu tärkeänä osana myös kokonaisvaltainen palvelu, joka alkaa asiakkaan tarpeiden selvittämisestä ja jatkuu aina palautteeseen, liikuntaohjeisiin ja seurantaan saakka.

Hyviä käytäntöjä tarkastellaan ensisijaisesti testaajan näkökulmasta. Suositusten lisäksi testaajan tulee ottaa huomioon alan säädökset ja toimintatavat sekä toimia niiden mukaisesti aina testattavan edun mukaisesti.

Hyvillä käytännöillä tuetaan laadukkaan kuntotestaamisen suunnittelua ja toteutusta terveydenhuollon ja/tai liikunta-alan palveluna. Suositukset tukevat alan päätöksentekoa, koulutusta, suunnittelua, toteutusta, seurantaa ja testauksen laadun kehittämistä. Hyvien käytäntöjen tavoitteena on kannustaa toteuttamaan laadukasta kuntotestaustoimintaa ja auttaa asiakasta vaatimaan laadukasta kuntotestauspalvelua.

Kuntotestaustoiminnan hyvät käytännöt on laadittu asiantuntijoiden yhteistyönä. Suosituksissa on lisäksi otettu huomioon alan toimijatahoilta saadut kommentit sekä UKK-instituutin ja Työterveyslaitoksen lausunnot. Osa suosituksista pohjautuu näyttöön perustuvaan tietoon ja säännöksiin. Osa perustuu asiantuntijoiden ja toimijoiden käytännön kokemukseen. Paikalliset ohjeet ja suositukset saattavat tarkentaa ja täydentää käytäntöä.

Hyvien käytäntöjen laatiminen ja suositusten antaminen perustuvat alalla toimivien asiantuntijoiden kiinteään vuoropuheluun. Kuntotestauksen hyvien käytäntöjen kehittyminen ja levittäminen vaatii jatkossakin yhdessä oppimista sekä keskustelua asiantuntijoiden ja toimijoiden välillä.

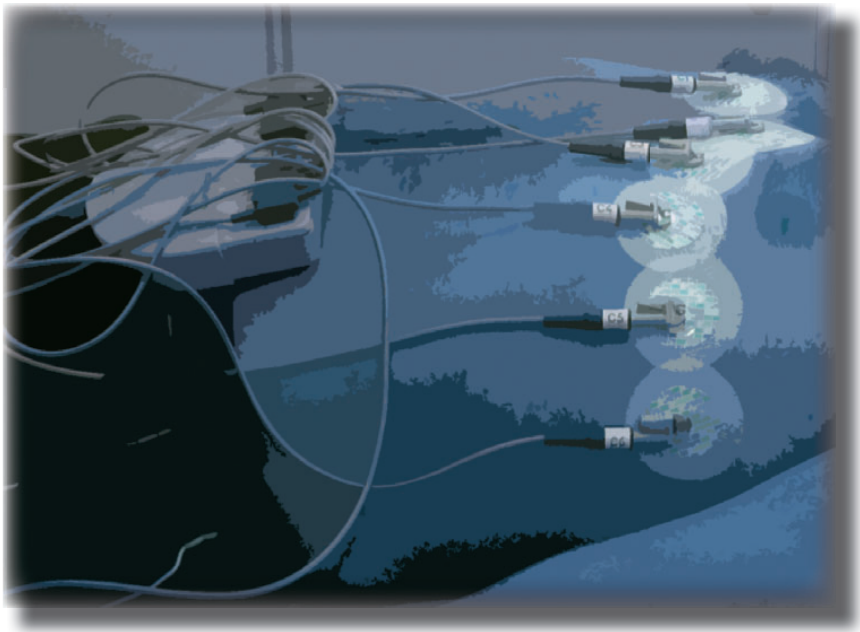
Työryhmä on kiitollinen kaikista suosituksiin liittyvistä kommentteista ja parannuseistyksistä. Niitä voi esittää Liikuntatieteelliseen Seuraan: toimisto@lts.fi.



1. Turvallisuus

Komplikaatioiden ja vammojen riski minimoidaan.

- Fyysistä suorituskykyä arvioidaan tai mitataan kuormittamalla elimistöä turvallisesti.
- Testaukseen liittyvät riskit kartoitetaan etukäteen.
- Tarvittaessa asiakas ohjataan ennen testiä lääkärin tarkastukseen ja tarvittaessa lääkäri on valmiudessa tulemaan testitilanteeseen.
- Testauspaikan ensiapuvalmius on käytettävien testien, testipaikkojen ja asiakaskunnan mukainen.
- Testausprosessin poikkeavista tilanteista pidetään kirjaa. Poikkeustilanteissa toimitaan ennalta kirjattujen ohjeiden mukaisesti.



Lähteet

ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 8th Ed. American College of Sports Medicine. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2009, s. 18–39 ja 42–58.

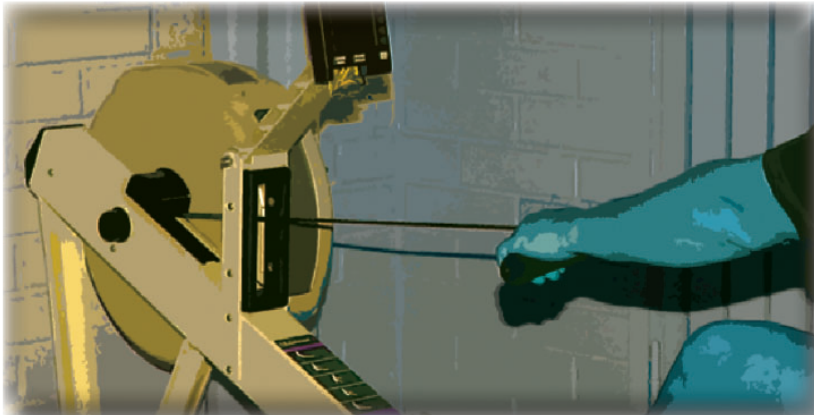
Kallinen M. Kuntotestauksen turvallisuus ja vastuukysymykset. Kirjassa: Keskinen K., Häkkinen K., Kallinen M. toim. Kuntotestauksen käsikirja. 2. uudistettu painos, Helsinki, Liikuntatieteellinen Seura, 2007, s. 23–43.

Laki kulutustavaroiden ja kuluttajapalvelusten turvallisuudesta (75/2004)

2. Eettisyys

Testaus tapahtuu yksilöä kunnioittaen ja testattavien yksityisyyden suoja turvaten.

- Testaustoiminnan vastuunjako ja yksityisyyden suoja perustuvat voimassa oleviin säädöksiin.
- Testaaja sitoutuu toimimaan oman toimialansa eettisten ohjeiden mukaisesti.
- Kuntotestausprosessissa, tulosten tulkinnassa ja liikuntasuosituksen antamisessa huomioidaan testattavan motivaatio ja mahdollisuudet harrastaa liikuntaa.
- Sekä yksilö- että ryhmätestauksessa testiasiakirjoja ja -tuloksia käsitellään ottaen huomioon yksilönsuoja.



Lähteet

Henkilötietolaki (523/1999)

Ilmanen K. Kuntotestauksen etiikka ja moraalit. Kirjassa: Keskinen K., Häkkinen K., Kallinen M. toim. Kuntotestauksen käsikirja. 2. uudistettu painos, Helsinki, Liikuntatieteellinen Seura, 2007, s. 17–19.

Kallinen M. Kuntotestauksen turvallisuus ja vastuukysymykset. Kirjassa: Keskinen K., Häkkinen K., Kallinen M. toim. Kuntotestauksen käsikirja. 2. uudistettu painos, Helsinki, Liikuntatieteellinen Seura, 2007, s. 23–43.

Kuluttajansuojalaki (38/1978)

Laki kulutustavaroiden ja kuluttajapalvelusten turvallisuudesta (75/2004)

Potilasvahinkolaki (585/1986)

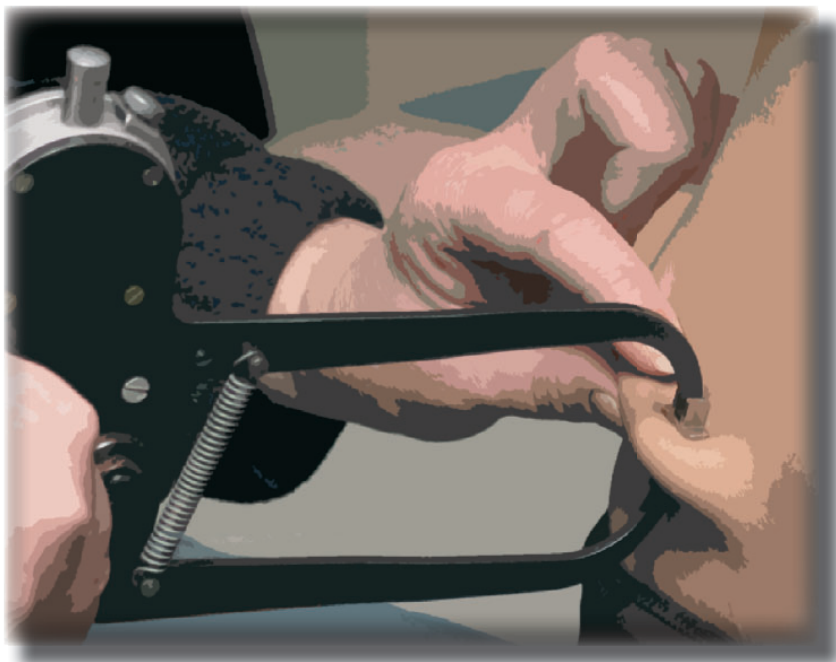
Vahingonkorvauslaki (412/1974)

Viertola J. Kuntotestauksen oikeudellisia kysymyksiä. Kirjassa: Keskinen K., Häkkinen K., Kallinen M. toim. Kuntotestauksen käsikirja. 2. uudistettu painos, Helsinki, Liikuntatieteellinen Seura, 2007, s. 20–21.

3. Henkilökunta ja koulutus

Testaushenkilökunnalla on liikunta- tai terveydenhuoltoalan koulutus ja lisä- tai täydennyskoulutus käytössä oleviin kuntotesteihin.

- Testaajan pohjakoulutukseksi suositellaan liikunta- tai terveydenhuoltoalan tutkintoa.
- Lisäksi testaaja koulutetaan ja harjaantuu niihin testeihin, joita hän aktiivisesti käyttää.
- Testaaja perehtyy kohderyhmänsä ja asiakkaansa toimintaympäristöön.
- Testattavien ja testaajien määrä suunnitellaan niin, että testien suorittaminen on turvallista ja luotettavaa.
- Täydennyskoulutus on säännöllistä ja vuosittaista.



Lähteet

Asetus terveydenhuollon ammattihenkilöistä (564/1994)

Kuluttajasuojalaki (38/1978)

Laki kulutustavaroiden ja kuluttajapalvelusten turvallisuudesta (75/2004)

Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä (559/1994)

Potilasvahinkolaki (585/1986)

Työterveyshuoltolaki (1383/2001)

Vahingonkorvauslaki (412/1974)

4. Testausmenetelmät, -laitteet ja -tila

Testausmenetelmät ja -laitteet ovat luotettavia ja asianmukaisia ja testausolosuhteet vakioidaan.

- Testaustoiminnassa käytetään tutkittuun tietoon perustuvia menetelmiä.
- Testeissä käytetään testin edellyttämää asianmukaista ja luotettavaa laitteistoa.
- Kuntotestien virhelähteet tunnistetaan ja otetaan huomioon palautteessa ja seurannassa.
- Testauslaitteiston huolto ja kalibrointi järjestetään vähintään laitevalmistajan suosituksen mukaisesti.
- Testitilassa ja -laitteissa syntyneet poikkeamatilanteet kirjataan testipöytäkirjaan, tilastoidaan ja ne käydään läpi henkilökunnan kesken.
- Testilaitteista laaditaan laiteluettelo, johon merkitään kaikki huoltotiedot.
- Testipaikan sisätilojen ilmanvaihdon ja jäähdytyksen riittävyys varmistetaan. Ulkona suoritettavissa testeissä olosuhteet kirjataan testipöytäkirjaan.



Lähteet

ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual. 3rd edition, American College of Sports Medicine, Philadelphia, Lippincot Williams & Wilkins, 2008, s. 6–9.
Laki terveydenhuollon laitteista ja tarvikkeista (1505/1994)

5. Testeistä käytettävät termit ja testiohjeet

Jokaisesta testistä on kirjallinen työohje testaajalle sekä selkokielen kuvaus asiakkaalle.

- Testiä kuvattaessa mainitaan menetelmä (kuormitustapa ja -taso sekä kuormitettava lihasryhmä) sekä menetelmän kirjallisuusviite.
- Asiakasviestinnässä käytetään yhtenäistä ja ymmärrettävää termistöä.
- Testeistä käytettävissä ilmaisuissa erotellaan mittaamiseen ja arvioimiseen perustuvat menetelmät.
- Käytössä olevien testien työohjeet sovelletaan ja kirjataan testipaikan olosuhteiden ja toiminnan mukaisiksi.



6. Toiminta ennen testiä

Asiakkaalle valitaan hänen tavoitteisiinsa sopiva turvallinen testi ja hänelle annetaan selkeät ja yksinkertaiset valmistautumisohteet.

- Testiä varattaessa selvitetään testauksen tarpeet ja tavoitteet, jotta voidaan valita tarkoituksenmukainen testi. Tarvittaessa varaudutaan lääkärin-tarkastukseen / -valvontaan.
- Ennen testiin saapumista testattavalle annetaan ohjeet testiin valmistautumisesta sekä ennakotietoa itse testin sisällöstä.
- Ennen testiä selvitetään testattavan tavoite, motivaatio ja vapaaehtoisuus testaukseen. Testin tavoite selvitetään myös silloin, kun tilaajataho on eri kuin itse testattava.
- Ennen testiä täytetään esitietolomake, missä selvitetään turvallisen testaamisen kannalta olennaiset taustatiedot. Testattava vahvistaa antamansa tiedot allekirjoituksellaan. Terveystietojen kysymiseen tarvitaan testattavalta lupa, ellei kyseessä ole terveydenhuollossa tapahtuva testaus.
- Esitietolomake tarkastetaan ennen testin aloitusta tarkastusohjeistuksen mukaisesti ja toimitaan siten, että mahdolliset vaaratilanteet voidaan välttää.
- Mikäli ennakkoon valittu testi ei esitietolomakkeen tietojen perusteella ole testattavalle sopiva, testaustapaa muokataan tarpeita vastaavaksi tai testattava ohjataan terveystarkastukseen tai muihin tarvittaviin jatkotutkimuksiin.
- Testattavalle annetaan selkeät ja yksinkertaiset suoritusohjeet. Niihin sisältyvät myös testin keskeyttämiskriteerit.
- Vaikka suoritusohjeet annettaisiin suullisesti, ne ovat saatavilla myös kirjallisina. Kirjallisissa suoritusohjeissa viitataan alkuperäislähteisiin.

Lähteet

ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 8th Ed. American College of Sports Medicine. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2009, s. 18-39 ja 42-59.

ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual. 3rd edition, American College of Sports Medicine, Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins, 2008, s. 7.

Henkilötietolaki (523/1999)

Kallinen M. Kuntotestauksen turvallisuus ja vastuukysymykset. Kirjassa: Keskinen K., Häkkinen K., Kallinen M. toim. Kuntotestauksen käsikirja. 2. uudistettu painos, Helsinki, Liikuntatieteellinen Seura, 2007, s. 23–43.

Keskinen ym. Ammattimainen kuntotestaustoiminta. Kirjassa: Keskinen K., Häkkinen K., Kallinen M. toim. Kuntotestauksen käsikirja. 2. uudistettu painos, Helsinki, Liikuntatieteellinen Seura, 2007, s. 11–16.

7. Toiminta testin aikana

Testistä pidetään riittävän yksityiskohtaista pöytäkirjaa ja testattavan vointia seurataan testin aikana.

- Testistä pidettävästä pöytäkirjasta selviää, kuinka testi on suoritettu.
- Testipöytäkirja voi olla myös sähköinen, jolloin tietojen säilyminen varmistetaan mahdollisten käyttöhäiriöiden yms. vikojen aikana.
- Testipöytäkirja täytetään niin, että sen avulla toinen testaaja voi toistaa testin täsmälleen samanlaisena sekä verrata sitä aiemmin tehtyyn testiin ja sen tuloksiin.
- Ryhmätestauksessa voi olla ryhmäkohtainen pöytäkirja, mutta testattavien henkilötietojen käsittelyn on oltava asianmukaista eikä yksityisyys tai tietosuojaa saa vaarantua.
- Testi keskeytetään välittömästi, jos siihen havaitaan aiheutta. Keskeytyksen syy kirjataan.
- Testin aikana kerättävien signaalien laatua seurataan. Laitteiden toimintahäiriöiden sattuessa tilanne arvioidaan nopeasti ja päätetään voidaanko testiä jatkaa ja käyttää jotain varajärjestelmää.
- Testattavan vointia seurataan, tarvittaessa esimerkiksi kysymällä: ”Pystytkö vielä jatkamaan?”



Lähteet

ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 8th Ed. American College of Sports Medicine. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2009, s.119.

ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual. 3rd edition, American College of Sports Medicine, Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins, 2008, s. 115-118.

Kallinen M. Kuntotestauksen turvallisuus. Kirjassa: Keskinen K., Häkkinen K., Kallinen M. toim. Kuntotestauksen käsikirja. 2. uudistettu painos, Helsinki, Liikuntatieteellinen Seura, 2007, s. 35–36.

8. Toiminta testin jälkeen

Asiakas saa testistä henkilökohtaisen suullisen ja kirjallisen palautteen, jonka avulla tuetaan hänen liikunnan harrastamistaan.

- Testattavan vointia seurataan testin jälkeen. Testipaikalla on sovittu käytäntö jälkiseurantaan.
- Tulokset tulkitaan testattavalle selkeästi ja ymmärrettävässä muodossa. Liikuntaohjeet annetaan yleisesti käytössä oleviin liikunta- ja harjoittelu-suosituksiin perustuen kohderyhmän tarpeisiin soveltaen.
- Alustava palaute annetaan välittömästi testin jälkeen. Testattaville annetaan henkilökohtaiset kirjalliset palautteet sekä ryhmä- että yksilötesteistä viikon kuluessa testistä.
- Testipalaute on osa liikuntaneuvontaa, jossa testattava saa ohjausta liikunnan muutostarpeesta. Palautteessa otetaan huomioon myös testattavan yksilölliset mahdollisuudet ja kiinnostus liikunta-aktiivisuuden muutokseen. Muutoksen tueksi testattavalle suositellaan seurantatestejä.
- Testattavalla on oikeus saada tiedot omasta testaustapahtumastaan ja käytetyistä testeistä viitteineen ja viitearvoineen.
- Testitulosten laskentaan ja luokitteluun käytetään mahdollisuuksien mukaan yhteisiä, yleisesti hyväksytyjä ja päteväksi osoitettuja laskenta- ja analysointimalleja sekä viitearvoja.

Lähteet

ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual. 3rd edition, American College of Sports Medicine, Philadelphia, Lippincot Williams & Wilkins, 2008, s. 9.

Keskinen ym. Ammattimainen kuntotestaustoiminta Kirjassa: Keskinen K., Häkkinen K., Kallinen M. toim. Kuntotestauksen käsikirja. 2. uudistettu painos, Helsinki, Liikuntatieteellinen Seura, 2007, s. 11–16.

Nupponen R. ja Suni J. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Kirjassa: Fogelholm M., Vuori I. toim. Terveysliikunta. Jyväskylä, Kustannus Oy Duodecim, 2005, s. 216–226.

9. Tietojen tallennus ja tiedonvälitys

Asiakastiedot käsitellään ja tallennetaan lakien ja asetusten vaatimalla tavalla niin, että asiakkaan yksityisyyden suoja on turvattu.

- Testattavien henkilötietoja sisältävästä rekisteristä tai testitietokannasta on laadittu rekisteriseloste.
- Testattavalta pyydetään kirjallisesti lupa testauksessa syntyvän tiedon mahdolliselle tallennukselle.
- Testattavan testitietoja ei saa välittää kolmannelle osapuolelle ilman testattavan kirjallisesti antamaa lupaa.
- Mikäli tietoja halutaan käyttää nimettömänä tutkimuskäyttöön, on siitä tiedotettava testattavaa ja pyydettyä siihen lupa testattavalta.

ESITIELOMAKE
LIIKUNNAN JA KUNTOTESTIN TURVALLISUUDEN
JA SOPIVUUDEN ARVIOINTI

Liikunnan ja kuntotestauksen turvallisuuden varmistamiseksi
pyydämme sinua täyttämään tämä lomakkeen

imi: _____
S: _____
Arvo tai amatti: _____
Työsi: _____
Osoite: _____
Postinnumero ja -ma: _____
Toimipaikka: _____
Työpuhelin: _____
Kotopuhelin: _____

Kun olet estaukseen liittyvä, saatat olla jollain tavalla tallennus...

Lähteet

Henkilötietolaki (523/1999)

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (785/1992)

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon asiakastietojen sähköisestä käsittelystä (159/2007)

Sosiaali- ja terveysministeriön asetus potilasasiakirjoista (298/2009)

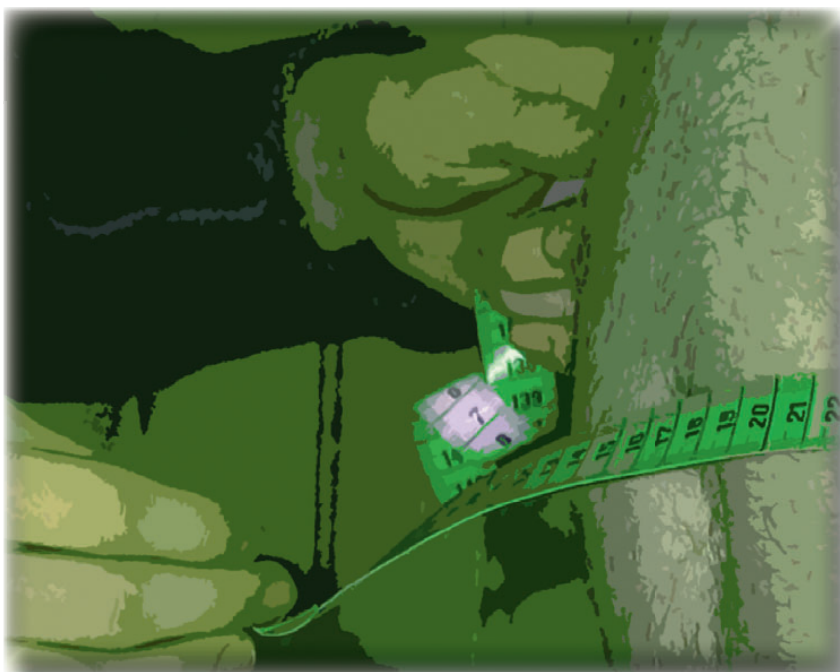
Yksityisen terveydenhuollon potilasasiakirjat 5.9.2007, Terveydenhuollon oikeusturvakeskus 2007

www.tietosuoja.fi

10. Laadunhallinta

Kuntotestauksen laatua ylläpidetään ja kehitetään sekä sisäisen että ulkoisen arvioinnin keinoin.

- Säännöllinen arviointi on osa testipaikan normaalitoimintaa.
- Asiakaspalautetta kerätään säännöllisesti ja palautetta käytetään toiminnan kehittämisessä.
- Testausprosessin aikana kirjattuja poikkeamia ja tietoja käytetään toiminnan kehittämisessä.
- Usean testaajan yksiköissä tehdään säännöllistä testaamisen vertaisarviointia testaajien välillä.
- Testipaikalla on kirjatut toimintaohjeet ja menettelytavat testituloksiin liittyvien epäselvyyksien tarkistamiseksi.





Kuntotestauksen käsikirja on jokaisen testausammattilaisen suomalainen perusteos. Kirjoittajina on lähes 30 suomalaista kuntotestauksen huippuammattilaista. Kirja tarjoaa ohjeistuksen kuntotestien tekemiseen.

Kuntotestauksen käsikirja

Hinta:
60 €,
LTS:n jäsenet 50 €,
opiskelijat 40 €
+toim.kulut 8 €
(2010)

Kari L. Keskinen, Keijo Häkkinen, Mauri Kallinen (toim.)
Kuntotestauksen käsikirja
Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 161;
303 sivua; 2. uudistettu painos; 2007

Tilaukset:
toimisto@lts.fi
puhelin 010 778 6600