



LIKKUMISSOPIMUS

Arkiliikkumista, lihasvoimaa ja tasapainoa kohti sujuvaa arkea

Sosiaali- ja terveystoimi

Asiakkaan nimi	Liikkumissopimuspäivämäärä	
ARKILIIKKUMINEN TOIMINTAKYVYN VAHVISTAJANA		
Millaisia asioita teet itsenäisesti tavallisena päivänä kotona?		
Mitkä ovat ne arkiaskareet, joihin toivot tukea? Kuka voisi auttaa?		
Kun kaipaat seuraa, keneen otat yhteyttä?		
Pääsetkö kodin ulkopuolelle, jos lähdet kotoa, mitä teet silloin? Missä sinua kiinnostaisi käydä?		
Mitä haluaisit tehdä/harjoitella hoitajan/muun työntekijän tukemana?		
Mitä olet valmis itse tekemään säilyttääksesi tai parantaaksesi toimintakykäsi?		
TOIMINTAKYVYN ITSEARVIOINTI JA HAVAINNOINTI		
Asiakkaan arvio	Asiakkaan suoritus	
kyllä / ei Pääsetkö makuuasennosta istumaan?	kyllä / ei	
kyllä / ei Pääsetkö siirtymään sängyltä keittiön tuolille?	kyllä / ei	
kyllä / ei Pääsetkö tuolilta ylös seisomaan?	kyllä / ei	
kyllä / ei Pystytkö ottamaan aterian jääkaapista ja lämmittämään sen?	kyllä / ei	
TOIMINTAKYKYTESTIT		
Istumasta ylösnousu viisi (5) kertaa (ajanotto loppuu viimeiseen seisoma-asentoon)		
Pvm	Suoritus aika	Huomioitavaa (käsiin tukeutuen, ilman käsien apua, minkälainen tuoli?)
Merkitse tähän toistojen määrä, jos istumasta seisomaan nousuharjoitukset otetaan osaksi liikkumissopimusta:		
Seurantapäivämäärä	Suoritus aika	Huomioitavaa
Esineen poimiminen lattialta (esim. sanomalehti)		
Pvm	Pisteet	Huomioitavaa
Seurantapäivämäärä	Pisteet	Huomioitavaa
Pisteitys (Berg ym. 1989, 1992, 1995)	4 p Pystyy nostamaan esineen helposti ja turvallisesti 3 p Pystyy nostamaan esineen, mutta tarvitsee varmistuksen 2 p Ei pysty nostamaan esinettä, mutta kurkottaa 2-5 cm päähän esineestä niin, että tasapaino säilyi 1 p Ei pysty nostamaan esinettä ja tarvitsee yritykseensä varmistuksen 0 p Ei pysty yrittämään / tarvitsee avustusta, ettei kaatuisi	
LIKKUMISSOPIMUS (siirrä tiedot hoitotyön suunnitelmaan)		
Liikkumissopimuksella tavoittelen, että minä (asiakas jatkaa lausetta):		
Yhdessä hoitajan/muun työntekijän kanssa toteutan seuraavia askareita/harjoituksia (mitä ja kuinka usein?):		
Itsenäisesti tai läheisten kanssa teen seuraavia toimintakykyä vahvistavia toimintoja (mitä ja kuinka usein?):		
Millaisia suosituksia fysio- tai toimintaterapeutti on antanut arkiliikkumiseen ja liikkumissopimukseen liittyen?		
Käyn kuntoutusryhmässä tai seniorikeskuksessa tai osallistun etäkuntoutukseen (milloin ja kuinka usein?):		
Seurantapäivämäärä:		