

## 3 TESTIKERRAN SEURANTAKORTTI

Nimi \_\_\_\_\_

Ikä \_\_\_\_\_

Testipäivämäärä \_\_\_\_\_

## Puristusvoima (kg)

Oikea

Vasen

## Tuolilta ylösnousu (s)

5 ylösnousua

## 6 minuutin kävelytesti (m)

## Yhden jalan seisonta (s)

Oikea

Vasen

## Hartiaseudun liikkuvuus

Oikea

Vasen

## Verenpainemittaus

1.yläpaine/alapaine

2.yläpaine/alapaine

## Diabetes-riskitesti

## Muistisairauden riskitesti

## Arvio ruokavaliosta

## Kehonkoostumus

Pituus

Paino

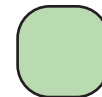
Vyötärön ympärys

BMI

www.meijanpolku.fi/senioreiden-hyvinvointitestit

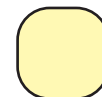
Testit, tulostaulukot ja testikohtaiset harjoitteet:

## VÄRIEN SELVITYKSET



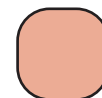
## VIHREÄ

Vihreä testitulokset tarkoittaa loistavaa! Olet tehnyt oikeita asioita ja arvosi ovat hyvät. Jatka siis samaan malliin!



## KELTAINEN

Keltainen testitulokset tarkoittaa, että näihin tuloksiin saat muutoksia pienillä parannuksilla. Liikkumisen lisääminen tuo nopeasti terveyshyötyjä. Pyri kohden vihreää!



## PUNAINEN

Punainen testitulokset tarkoittaa, että keskittymällä tähän voit saada aikaan huikeita muutoksia, jotka näkyvät jaksamisena ja liikkumisen helpottumisena. Pyri kohden keltaista!

## NÄIN ETEENPÄIN:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Seuraava testilaisuus: \_\_\_\_\_



## LÄHILUONTO HYVINVOINNIN LÄHTEENÄ

Ehkäpä helpoin tapa lähteä kohentamaan omaa hyvinvointia on lähteä ulos lähiluontoon liikkumaan.

Luontoympäristö tarjoaa meille useampia terveyshyötyjä, joista tärkeimpiä ovat palautuminen ja stressin väheneminen. Liikkues-  
sa luonnossa myös tasapainoistimme ja li-  
haksistomme saa hyvää harjoitusta.

### LÄHILUONTO-RESEPTI

- pyri olemaan luonnossa vähintään kaksi tuntia viikossa.
- luonnossa-oleskeluajan voi kerätä pienis-  
sä osasissa.
- vähimmillään jo muutaman minuutin luonnossa käynti rentouttaa ja vähentää stressiä.
- Liiku mahdollisuuksien mukaan kuntora-  
doilla ja poluilla, jolloin harjoitat tasapai-  
noasi samalla.

## TERVEYTTÄ HYVINVOINTITEOILLA!

Meijän polun pääteemat ovat liikunta, lepo, luonto ja yhteisöllisyys. Hyvinvointimme rakentuu näistä elementeistä. Kun nämä tekijät ovat sopivasti tasapainossa pystymme vastaamaan arjen haasteisiin töissä, kotona ja vapaa-aikana.

Ohessa on listatu pieniä arjen asioita, joihin panostamalla voi saada aikaan suuria muutoksia terveydessä ja hyvinvoinnissaan.

Listalta voi poimia itselleen tavoitteita niin lyhyelle kuin pitkällekin aikavälille. Ja itse voi keksiä lisää! Tee sellaisia asioita, josta tulee sinulle hyvä mieli ja olo!

## MEIJÄN POLUN HYVINVOINTI- RATKAISUJA ARKEEN

Meijän polun sivuille on koottu liikuntaan ja hyvinvointiin liittyviä palveluita ja tekemistä.



[www.meijanpolku.fi](http://www.meijanpolku.fi)

## LIIKUNTAA ARKEEN

- Lenkkeilen säännöllisesti
- Harjoitan lihasvoimaa ja tasapainoa
- Venyttelen päivittäin
- Tauotan istumista

## NUKUN JA LEPÄÄN RIITTÄVÄSTI

- Rentoudun omalla tavallani
- Saunon säännöllisesti
- Varaan aikaa hiljaisuudelle
- Annan tilaa tunteilleni
- Huomaan olla kiitollinen
- Keskityn hetkeen
- Haastan aivoja tekemällä ristikasana-  
tehtäviä tai oppimalla uutta

## NAUTIN LUONNOSTA

- Liikun ulkona päivittäin
- Kerään kukkia, marjoja tai sieniä
- Kuvaan luontoa
- Teen ympäristöystävällisiä valintoja

## PIDÄN YHTEYTTÄ LÄHEISIINI

- Autan pienillä teoilla
- Olen ystävällinen
- Keskityn kuuntelemaan muita
- Kysyn, mitä sinulle kuuluu
- Osallistun järjestö- tai seuratoimintaan
- Osallistun liikuntaryhmiin tai muihin harrastuksiin.