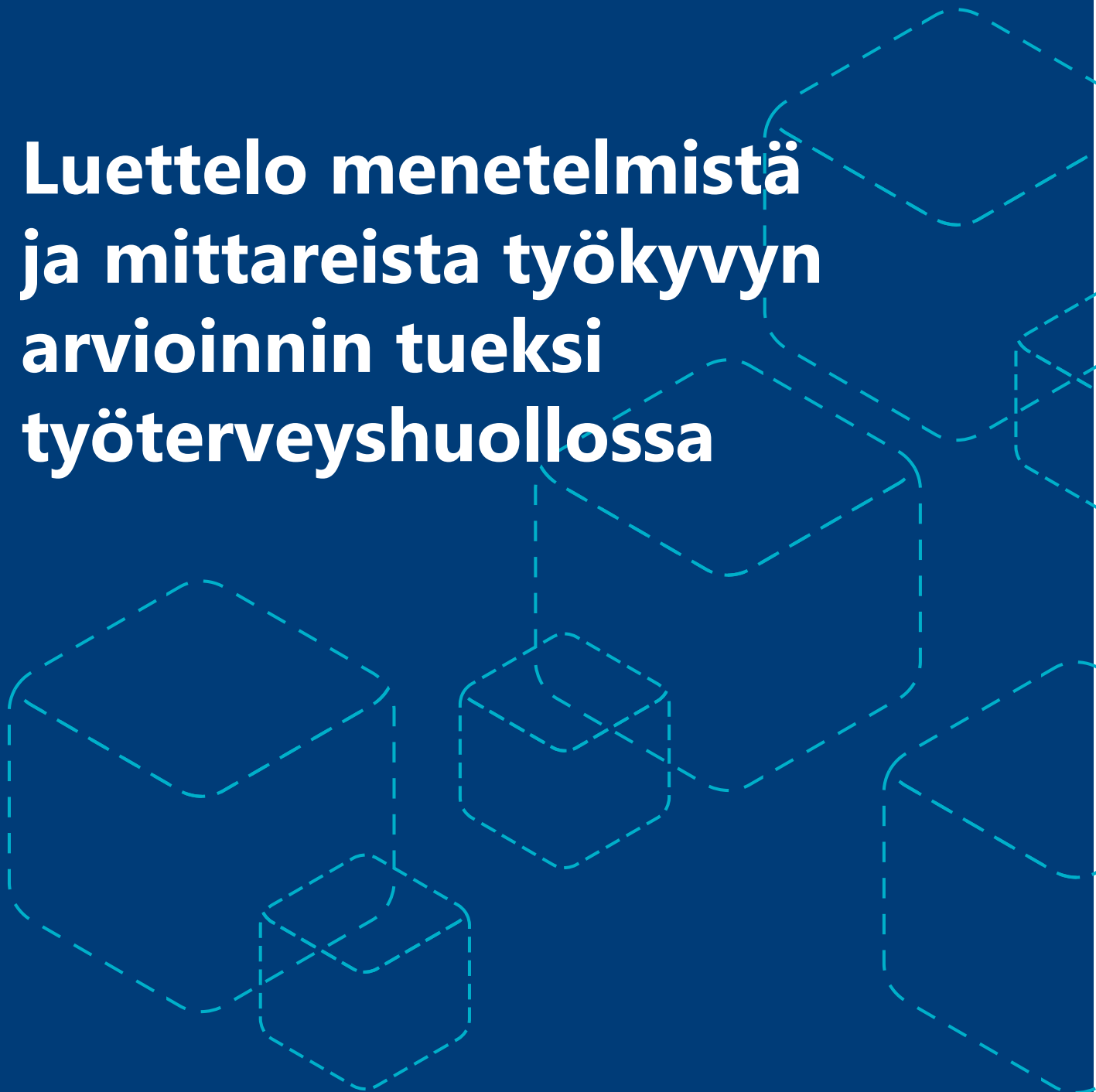


Luettelo menetelmistä ja mittareista työkyvyn arvioinnin tueksi työterveyshuollossa



Luettelo menetelmistä ja mittareista työkyvyn arvioinnin tueksi työterveyshuollossa

Luettelossa on hyödyllisiä menetelmiä ja mittareita työkyvyn arvioinnin tueksi. Näitä voi tarpeen vaatiessa ja soveltuvin osin hyödyntää TYÖOTE-toiminnan mukaisissa työkyvyn arviointitilanteissa. Osa menetelmistä ja mittareista vaatii erillistä koulutusta tai niiden käyttöönottoon liittyy kustannuksia. Nämä asiat on erikseen merkitty luetteloon. Menetelmien ja mittareiden yhteydessä olevat linkit vievät suoraan kunkin menetelmän ja mittarin lisätietoihin tai käyttöohjeisiin. Tietojen hyödyntämisen mahdollistamiseksi vastaanotolla, asiakkaan on hyvä vastata kyselyihin ennen vastaanottokäyntiä.

Menetelmien ja mittareiden käyttö edellyttää, että käyttäjällä on riittävä osaaminen niiden tarkoituksenmukaiseen käyttöön ja mahdolliseen soveltamiseen. Luettelossa menetelmät ja mittarit on jaoteltu kartoitaviin menetelmiin ja mallikysymyksiin sekä tarkentaviin menetelmiin ja mittareihin/testeihin. Kartoitavia menetelmiä ja mallikysymyksiä suositellaan käytettävän arvioinnin kohteena olevan asian ensisijaisina arviointimenetelminä. Tarkentavat menetelmät ja mittarit/testit edellyttävät suurimmaksi osaksi erillistä koulutusta ja/tai käyttöönottoon liittyviä kustannuksia sekä osa-aluekohtaisen kartoitettavan menetelmän ennen niiden hyödyntämistä. Tilanteen vaatiessa, asiakkaan terveys ja turvallisuus huomioiden, tarkentavia menetelmiä ja mittareita/testejä voi harkiten käyttää ensisijaisina menetelminä ja mittareina. Menetelmien ja mittareiden valinta tulee tehdä yksilöllisesti asiakkaan työn sisällön, työolosuhteiden ja työn vaatimusten perusteella, huomioiden asiakkaan terveydentila ja mahdolliset toimintakyvyn rajoitteet.

Arvioinnin kohteena oleva asia	Kartoittavat menetelmät ja mallikysymykset	Tarkentavat menetelmät ja mittarit/testit
Asiakkaan arvio terveydentilansa vaikutuksesta toimintakykyyn, työssä selviytymiseen ja elämänlaatuun	Työkyky pistemäärä: Nykyinen työkyky verrattuna elinikäiseen parhaimpaan työkykyyn asteikolla 0–10 [1] Oma arvio kykenevyydestä työhön terveyden puolesta kahden vuoden kuluttua Örebro-kipukysely [2]	Työhönpaluuvalmius [1] Työhönpaluun pystyvyytunne [1] Sheehanin toimintakykyvajeasteikko [1] * Työkyvyn, toimintakyvyn ja työhön paluun itsearviointilomake [3]
Asiakkaan arvio toimintakyvystään ja kivusta	Potilaskohtainen toiminnallinen asteikko (PTA) [4] Oswestryn toimintakykyindeksi [5] STarT selkä-kysely (SBT) [6]	Niskakipuindeksi (NDI-FI) [7] Olkapääpotilaan toimintakyky kysely (ASES) [8]

FYYSINEN TOIMINTAKYKY

Arvioinnin kohteena oleva asia	Kartoittavat menetelmät ja mallikysymykset	Tarkentavat menetelmät ja mittarit/testit
Hengitys- ja verenkiertoelimistö	<p>Jackson Non-exercise -menetelmä [9]</p> <p>Kävely, puoli kilometriä, itsearvioitu [1]</p> <p>6 minuutin kävelytesti [1]</p>	<p>Epäsuora, pulssijohteinen submaksimaalinen ergometritesti [1] * (**)</p> <p>Spiroergometria [1] * (**)</p> <p>Kliininen rasituskoel [1] * (**)</p>
Liikkuvuus ja liikehallinta	<p>Nivelliikkuvuuden tutkiminen</p> <p>Hartiaseudun liikkuvuus [10]</p> <p>Selän sivutaivutus [1]</p> <p>Koettu tasapaino [1]</p> <p>Yhden jalan seisonnatesti [11]</p>	<p>Toiminnallinen tasapainotesti [1] *</p> <p>Bergin tasapainotesti [1]</p> <p>Functional Movement Screen (FMS) [12–13] * (**)</p> <p>Purdue pegboard testi*</p> <p>Complete Minnesota dexterity testi*</p> <p>Valpar 9*</p>
Lihaskesävoima ja lihaskesävyyä	<p>Isometrisen lihaskesävön tutkiminen</p>	<p>Käden puristusvoima [1]*</p> <p>Istumannousutesti [1] *</p> <p>Yläraajojen dynaaminen nostotesti [1] *</p> <p>Selän staattinen testi [14]</p> <p>Selän toistosuoritus [14]</p> <p>Kyykistystesti [1]</p> <p>Muunneltu punnerrus [15]</p> <p>Ergo-kit nosto testi [16] *</p>

<p>Työtoiminnoista selviytyminen</p>	<p>Työtoiminnoista selviytymisen havainnointia TTH:ssa työn fyysiset kuormitustekijät huomioiden, esimerkiksi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Portaissa liikkuminen • Matalissa asennoissa työskentely • Hartiatason yläpuolella työskentely • Työntäminen / vetäminen • Nostaminen / kantaminen 	<p>Työtoiminnoista selviytymisen havainnointia työpaikalla työn fyysiset kuormitustekijät huomioiden erityisesti keskittyen niihin työasentoihin ja -liikkeisiin, joissa työntekijä kokee olevan vaikeuksia</p> <p>Työtehtävistä selviytymisen simulointia TTH:ssa työn fyysiset kuormitustekijät huomioiden, esimerkiksi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Portaissa liikkuminen • Matalissa asennoissa työskentely • Hartiatason yläpuolella työskentely • Työntäminen / vetäminen • Nostaminen / kantaminen <p>Toimialakohtaiset testistöt: Pelastusala (FireFit) [17] * (**) Ensihoitoala (FirstFit) [18] * Postinjakajat [19] * Kotihoidon työntekijät [20] * Korkealla työtä tekevät [21] * Poliisit [22] * Puolustusvoimat (MilFit) [23] * Merenkulkijat (SeaFit) [24] *</p>
---	---	---

PSYKKINEN JA KOGNITIIVINEN TOIMINTAKYKY

Arvioinnin kohteena oleva asia	Kartoittavat menetelmät ja mallikysymykset	Tarkentavat menetelmät ja mittarit/testit
Stressi ja työuupumus	Koettu stressi -kysymys [1]	BAT (Burnout Assessment Tool) [25] BBI 15 (Bergen Burnout Indicator 15) [1] * MBI-GS (Maslach Burnout Inventory - General Survey) [26] *
Masennus	Kaksi kysymystä masennuksesta (PRIME-MD) [1]	PHQ-9 (Patient Health Questionnaire) [27] BDI-II (Beckin Depressioasteikko) [28] *
Ahdistus	Oletko ahdistunut? Murehditko asioita?	GAD 7 (Generalized Anxiety Disorder 7-item scale) [1]

Arvioinnin kohteena oleva asia	Kartoittavat menetelmät ja mallikysymykset	Tarkentavat menetelmät ja mittarit/testit
		OASIS (Overall Anxiety Severity and Impairment Scale) [29]
Kaksisuuntainen mielialahäiriö		MDQ (Mood Disorder Questionnaire) [30]
Mielialahäiriöihin liittyvä toimintakyvyn muutos	<p>Kysymyksiä, joilla potilasta pyydetään kuvaamaan omaa toimintaansa: Kerro lyhyesti omiansanoin tavallisesta arkipäivästäsi viime aikoina. Kuvaa myös päivän aikataulu, ainakin suurin piirtein. Kerro mielellään jotakin seuraavista asioista:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nukkuminen • syöminen ja juominen • päihteiden käyttö • puhtaudesta huolehtiminen • kotityöt • työt kodin ulkopuolella • toisista - ihmisistä tai eläimistä – huolehtiminen • yhteydenpito muihin ihmisiin • liikkuminen kotona ja kodin ulkopuolella • asiointi – laskujen maksu tai ajanvaraus lääkärille • harrastukset – lehtien luku, kirjat, radio, televisio, internet <p>Kerro myös, mitä tavallisia päivittäisiä askareita et ole jaksanut viimeisten kahden viikon aikana tehdä mielialaongelmiasi vuoksi</p>	<p>SOFAS-asteikko (Social and Occupational Functioning Assessment Scale) [1]</p> <p>PAI (Personality Assessment Inventory) persoonallisuustesti [31] *</p>
Kognitiivinen toiminta	<p>Itsearvioitu muisti, keskittymiskyky ja uuden oppimisen kyky [1]</p> <p>Työssä muistaminen –kysymyssarja, saatavilla Työterveyslaitokselta (kysely kartoittaa työssä vaadittavaa muistamista, oppimista, keskittymis- ja harkintakykyä sekä päätöksentekoa, suunnittelua ja työssä kognitiivista kuormitusta aiheuttavia tekijöitä) [32, 33]</p> <p>Muistikysely potilaalle ja läheiselle [34]</p>	<p>WAIS-IV (Wechsler Adult Intelligence Scale – IV) nuorten ja aikuisten kognitiivisten kykyjen arviointiin tarkoitettu menetelmä/testi [35] *</p> <p>WMS-III (Wechsler Memory Scale – III) nuorten ja aikuisten muistitoimintojen arvioimiseen tarkoitettu menetelmä/testi [36] *</p>

ELINTAVAT

Arvioinnin kohteena oleva asia	Kartoittavat menetelmät ja mallikysymykset	Tarkentavat menetelmät ja mittarit/testit
Päihteiden käyttö ja nettiriippuvuus	<p>Montako annosta alkoholia juot viikossa?</p> <p>Oletko kokeillut tai käytätkö muita päihdyttäviä aineita?</p> <p>Montako tuntia päivässä vietät internetissä?</p>	<p>AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) [1]</p> <p>DUDIT (Drug Use Disorders Identification Test) Huumeiden käytön kysely [37]</p> <p>Nettiriippuvuustesti-IAT (Internet Addiction Test) [38]</p>
Tupakointi- ja nikotiiniriippuvuus	<p>Poltatko tupakkaa/paljonko poltat?</p>	<p>Tupakkariippuvuustesti [39]</p> <p>Fagerströmin kahden kysymyksen nikotiiniriippuvuustesti (Heaviness of Smoking Index, HSI) [40]</p>
Kehon koostumus	<p>Painoindeksi (BMI, body mass index) [1]</p> <p>Vyötärönympäryys</p>	
Fyysinen aktiivisuus	<p>Kevyen liikuskulun määrä viikossa (h/vk)</p> <p>Reippaan liikunnan määrä viikossa (h/vk)</p> <p>Rasittavan liikunnan määrä viikossa (h/vk)</p> <p>Lihaskunto- ja liikehallintaharjoitteiden määrä (krt/vk)</p>	
Uni ja uupumus	<p>Riittävä nukkuminen (koettu) (kyllä/ei/ei tietoa)</p> <p>Nukkumaanmenoaika</p> <p>Unen määrä vuorokaudessa keskimäärin (puolen tunnin tarkkuudella)</p> <p>Unen määrä vuorokaudessa arkipäivänä</p> <p>Unen määrä vuorokaudessa vapaapäivänä</p> <p>Unen tarve vuorokaudessa (koettu) (puolen tunnin tarkkuudella, kuinka monta tuntia kokee tarvitsevansa unta vuorokaudessa)</p>	<p>Uni-valvepäiväkirja [41]</p> <p>Unikysely (esim. BNSQ, Unikysely- ja terveystietolomake) [42, 43]</p> <p>Unettomuuden haitta-aste ISI (Insomnia Severity Index) [44]</p> <p>KEDS (Karolinska Exhaustion Disorder Scale) Uupumisen, rasituksen ja palautumisen tasapainon kysely [45]</p>

*Sisältää kustannuksia (testit, välineet, laitteet ja/tai lomakkeet)

(**) Edellyttää testaajakoulutusta joko perusopinnoissa tai jatko-opiskeluna

1. TOIMIA-tietokannassa löytyvät mittarit ja menetelmät. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tmi?toc=802599>
2. Duodecim. Käypä hoito suositus. Örebro-kipukysely. https://www.kaypahoito.fi/xmedia/pgr/orebro_noS.pdf
3. Heikinheimo, S. 2025. Return to work among psychiatric patients undergoing a thorough evaluation of work ability. Occupational health Department of Public Health University of Helsinki Dissertations Universitatis Helsingiensis 246/2025. [Työkyvyn, toimintakyvyn ja työhön paluun itsearviointilomake](#)
4. Duodecim. Käypä hoito suositus. Potilaskohtainen toiminnallinen asteikko (PTA) <https://www.kaypa-hoito.fi/xmedia/hoi/hoi20001a.pdf>
5. Duodecim. Käypä hoito suositus. Oswestryn toimintakykyindeksi. <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/ykt/oswestry.pdf>
6. Duodecim. Käypä hoito suositus. Start Selkä-kysely (SBT) <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/pgr/SBST.pdf>
7. Duodecim. Käypä hoito suositus. Niskakipuindeksi (NDI-FI) <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi20010a.pdf>
8. Piitulainen, K. ym. 2014. Reliability and validity of the Finnish version of the American Shoulder and Elbow Surgeons Standardized Shoulder Assessment Form, patient self-report section. BMC Musculoskeletal Disorders, 15:272. <https://doi.org/10.1186/1471-2474-15-272>, suomenkielinen lomake: Electronic supplementary material- otsikon alla.
9. Jackson, A. ym. 1990. Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing. Medicine and science in sports and exercise, vol 22 (6): 863-870. https://journals.lww.com/acsm-msse/abstract/1990/12000/prediction_of_functional_aerobic_capacity_without.21.aspx
10. UKK-instituutti. Testi: Hartiaseudun liikkuvuus. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/terveyskunto-ja-liikkumiskykytestit/tyoikaisten-testit/testi-hartiaseudun-liikkuvuus/>
11. UKK-instituutti. Testi: Yhden jalan seisonta. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/terveyskunto-ja-liikkumiskykytestit/tyoikaisten-testit/testi-yhden-jalan-seisonta/>
12. Cook, G, Burton, L., Hoogenboom, BJ., Voight, M. 2014. Functional movement screening: the use of fundamental movements as an assessment of function-part 1. Int J Sports Phys Ther. 9(3):396-409. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4060319/pdf/ijsp-05-396.pdf>
13. Cook, G, Burton, L., Hoogenboom, BJ., Voight, M. 2014. Functional movement screening: the use of fundamental movements as an assessment of function-part 2. Int J Sports Phys Ther. 9(4):549-563. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4127517/pdf/ijsp-08-549.pdf>
14. Orton Invalidisäätiö. 1990. Selän suorituskestävyys. Helsinki.
15. UKK-instituutti. Testi: Muunneltu punnerrus. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/terveyskunto-ja-liikkumiskykytestit/tyoikaisten-testit/testi-muunneltu-punnerrus/>
16. Gouttebarger, V. ym. 2006. Reliability and Agreement of 5 Ergo-Kit Functional Capacity Evaluation Lifting Tests in Subjects With Low Back Pain. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, vol 87 (10): 1365-1370. DOI: [10.1016/j.apmr.2006.05.028](https://doi.org/10.1016/j.apmr.2006.05.028)
17. Sisäministeriö. 2016. Ohje pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-324-061-2>
18. Punakallio, A. ym. 2021. Ensihoitajien fyysisen toiminta- ja työkyvyn arviointi ja edistäminen työuran kaikissa vaiheissa. Työterveyslaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-990-7>
19. Konttinen, J. ym. 2014. Kuorma kevenee yhteistyöllä, postinjakajien työn kuormitustekijät ja työntekijöiden kuormittuneisuus. Työterveyslaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-438-4>
20. Pohjonen, T. 2001. Age-Related Physical Fitness and the Predictive Values of Fitness Tests for Work Ability in Home Care Work. Journal of Occupational and Environmental Medicine 43(8): 723-730.
21. Oksa, ym. 2011: Mastotyöntekijöiden fyysinen kuormittuneisuus, toimintakykyvaatimukset ja terveystarkastusten toimintakykyvaatimusten kehittäminen. Työsuojelurahaston loppuraportti.
22. Konttinen J. ym. 2011. Poliisien fyysisen toimintakyvyn arviointi ja kuntotestauskäytännöt – kehittämishankkeen loppuraportti. Poliisihallituksen julkaisusarja.
23. Pihlainen, K. ym. 2011. Puolustusvoimien kuntotestaajan käsikirja. [kuntotestaajan käsikirja 2011.pdf](#)
24. Miilunpalo, P. ym. 2015. Seafit, Merenkulun hätätilannehävittäjien kuormittavuus ja merenkulkijoiden fyysisen toimintakyvyn arviointi. Työterveyslaitos. <https://www.julkari.fi/handle/10024/134932>
25. Schaufeli, W.B., De Witte, H. & Desart, S. (2020). *Handleiding Burnout Assessment Tool (BAT) – Versie 2.0*. KU Leuven, België: Intern rapport. Burnout Assessment Tool, suomenkielinen (BAT) <https://burnoutassessmenttool.be/wp-content/uploads/2020/08/BAT-Finnish.pdf>

26. Maslach Burnout Inventory - General Survey, <https://workplacenordic.com/mbi-aws/>
27. Duodecim. Käypä hoito suositus. PHQ-9 terveystestaus. <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/pgr/PHQ9.pdf> tai www.mielenterveystalo.fi/fi/ammattilaisille
28. BDI-II – Beck Depression Inventory – II. https://www.hogrefe.fi/tuote?product_id=531
29. OASIS ahdistuneisuuskysely. www.mielenterveystalo.fi/fi/ammattilaisille
30. Duodecim. Käypä hoito suositus. MDQ-seula kaksisuuntaisen mielialaoireiden kartoituksessa aikuisilla. <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50076b.pdf>
31. PAI (Personality Assessment Inventory) persoonallisuustesti. https://www.hogrefe.fi/tuote?product_id=517
32. Kuikka, P., Akila, R., Pulliainen, V., & Salo, J. (2011). Miksi muisti pätkee. Helsinki: Työterveyslaitos.
33. Heikkinen, A-L. ym. 2021. The Cognitive Function at Work Questionnaire (CFWQ): A new scale for measuring cognitive complaints in occupational population. Applied Neuropsychology: Adult, 30(6), 649–660. <https://doi.org/10.1080/23279095.2021.1970553>
34. Duodecim. Käypä hoito suositus. Muistikysely potilaalle ja läheiselle. <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/nix/hoi50044h.pdf>
35. WAIS-IV – Wechsler Adult Intelligence Scale – IV. https://www.hogrefe.fi/tuote?product_id=121
36. WMS-III – Wechsler Adult Memory Scale – III. https://www.hogrefe.fi/tuote?product_id=625
37. Mielenterveystalo. Huumeiden käytön kysely (DUDIT). <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oirekyselyt/huumeiden-kayton-kysely-dudit>
38. Päihdelinkki. [Nettiriippuvuustesti-IAT](#).
39. Päihdelinkki. [Tupakkariippuvuustesti](#).
40. Duodecim. Käypä hoito suositus. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito, taulukko 3. <https://www.kaypahoito.fi/hoi40020#T3>
41. Duodecim. Käypä hoito suositus. Uni-valvopäiväkirja. <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50067a.pdf>
42. Duodecim. Käypä hoito suositus. BNSQ-Fin Unikyselylomake. <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50088a.pdf>
43. Työterveyslaitos. Unikysely ja terveystietolomake. <https://www.ttl.fi/sites/default/files/2023-11/unikysely%20ja%20terveystietolomake%20cmk%20fi.pdf>
44. Duodecim. Käypä hoito suositus. Unettomuuden haitta-asteen arvio. <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/gvr/hoi50067b.pdf>
45. Mielenterveystalo. [Uupumuksen oirekysely \(KEDS\)](#)