

# TYKY-VAAKA/MetPro

*”Kun kysymyksessä on yrityksesi tärkeimmän voimavaran, työntekijäsi työkyky ja hyvinvointi”.*

Tyky-vaaka on kehitetty nykyaikaisen työterveyshuollon tarpeisiin ja se antaa kattavan kuvan fyysisen kunnan tilasta ja sen osatekijöistä- mitä tulee kehittää ja miten. Liikunnallisen tilanteen kokonaiskartoitus on motivoiva ja se ottaa huomioon kokonaisuutena yksilön fyysisen aktiivisuuden yksilön eri elämäntilanteissa- työ, työmatka, vapaa-aika, hyötyliikunta... -sanalla sanoen- terveystoimintaa on jokainen otettu askel!

**TYKY-VAAAn avulla selvitetään:**

**fyysisen toimintakyvyn perusrakenteet**  
**fyysisen työkyvyn perusrakenteet**

Sen perusteella laaditaan **Liikunnallinen kunto-ohjelma**

## TYKY-VAAAn TESTIOSIOT

Koostuu **fyysisen aktiivisuuden kyselystä** ja **kuntotestistä**.

### **Fyysinen aktiivisuus ja työn kuormittavuus**

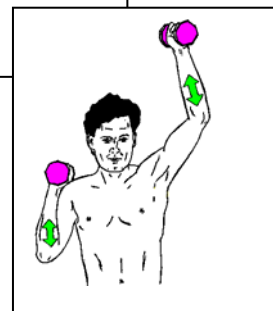
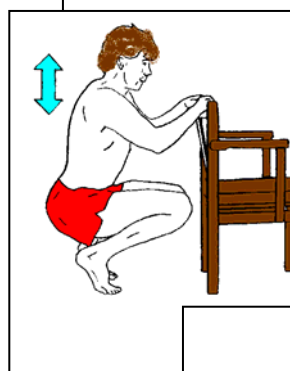
**METPRO**-liikunnallisen aktiivisuuden kysely sisältää kyselyn fyysisestä kuormittumisesta työssä, liikunnallisesta kuormittumisesta työmatkalla ja vapaa-aikoina. Kysely voidaan tehdä lomakkeella tai suoraan tietokoneohjelmaan. **MetPro-kysely/laskentaohjelma on lajissaan ainutlaatuinen!**

### **Kuntotestistö**

- hapenottokyky: Ergometritesti
- yläraajatesti: punnustesti
- niskatesti: staattinen pito
- alaraajatesti: toistokyykistyminen
- vatsalihastesti: toistotesti
- selkähastesti: isometrinen voima
- joustavuus: sivutaivutus ja eteenkurotus
- niskan liikkuvuudet
- koordinaatio: tandem-seisonta

Oirekyselyt ja muut kyselyt voidaan myös liittää testistöön.

*Testistön rakenne on muutettavissa tarpeen mukaan.*



## TESTIOSIOIDEN ja TESTAAJIEN LUOTETTAVUUS

TYKY-VAAKAan on koottu eri tutkimuksissa luotettavaksi todetut testiosiot.

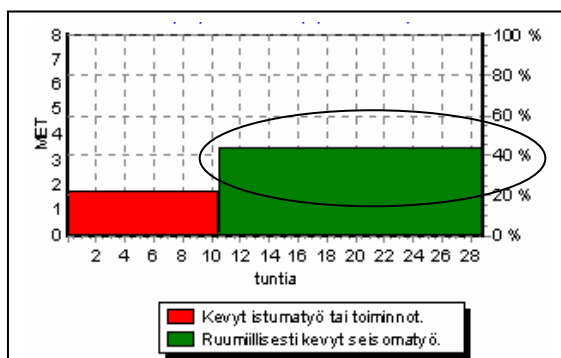
Kunkin testiosion luotettavuuden takaa testajaan kouluttautuminen TYKY-vaakatestistön suorittamiseen.

## TYKYVAAKA-MITTAUKSEN TOTEUTUS

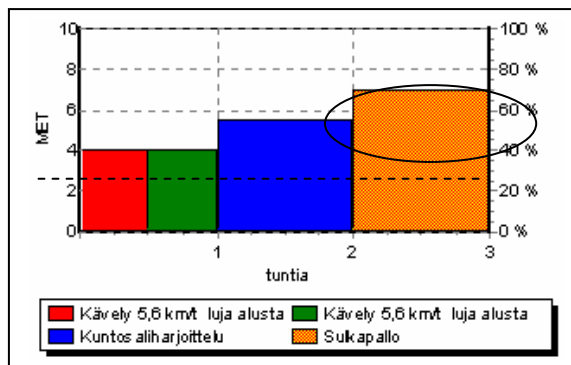
Testistö suoritetaan lääkärikeskus Kliinisen tiloissa

Liikunnallisen aktiivisuuden kyselyyn testattavat voivat vastata vapaasti määriteltynä aikana. Vastamiseen tarvittava aika on n 10-15 min. Mikäli kyselyyn halutaan lisätarkkuutta, voidaan se suorittaa haastattelukyselynä, jolloin tarvittava aika jonkin verran pitenee.

Tulokset syötetään tietokoneohjelmaan, jonka avulla tehdään **analyysi** ja tulostetaan **yksilöllinen raportti** ja ohjeisto.



Esimerkistä voidaan havaita, että työn kuormitus suhteessa kuntotasoon nähden on keskimääräistä korkeammalla (suositus 30%). Maks. suorituskyky 8 MET. Johtopäätös: kuntoa tulee kohottaa, jotta pitkällä aikavälillä tarkasteltuna ihminen jaksaisi nykyisen kaltaisessa työssä!



Vapaa-ajan liikunta on tässä tapauksessa riittävällä tasolla: terveysliikuntataso (yli 40%) ylittyy kaikissa lajeissa, sulkapallossa saavutetaan jo taso, millä hapenotto- ja verenkiertoelimistön kanalta **tärkeää!** **Makt. suorituskyky tässä tapauksessa on 10 MET.**

### Toiminta- ja työkyky

Työkyvyn ylläpidon tavoitteena on tuottavuuden ja hyvinvoinnin lisääntyminen. Yksittäisen ihmisen työkyky riippuu sekä hänestä itsestään että hänen työympäristöstään. Työkyky muodostuu riittävästä fyysisestä ja psyykkisestä perusominaisuuksista, jotka mahdollistavat riittävän aktiivisuuden ja osallistumisen työ- ja sosiaaliseen elämään laadukkaan elämän ylläpitämiseksi. Tämä on myös tuloksen teon perusta.

Liikunta ja kaikinainen fyysinen aktiivisuus oikein annosteltuna tukee ihmisen fyysisistä ja psyykkisistä toimintakykyä.

### Liikunnallisen elämäntavan analyysi (MetPro-kysely)

MetPro lite elämäntavan ja fyysisen kuormituksen analyysi kartoittaa ihmisen fyysisen aktiivisuuden työssä, vapaa-aikana ja muuna aikana, esim. hyötyliikunta.

Analyysi perustuu kyselyyn tai haluttaessa tarkempaan haastatteluun ja päiväkirjaan. Analyysi antaa kuvan ihmisen fyysisestä kuormituksesta suhteessa suorituskykyyn. Voimme nähdä, **onko vapaa-ajan kuormitus riittävää suorituskyvyn ylläpitämiseksi tai kehittämiseksi.** Sen lisäksi voimme arvioida myös **fyysisen kunnan riittävyden suhteessa työn kuormittavuuteen.**

Analyysin vaatima aika on kymmenestä minuutista tuntiin riippuen analyysin laajuudesta. Päiväkirjatyyppisen tiedonkeruun yhteydessä aika on huomattavasti pitempi. Yksilölliset analyysit ovat tietysti tietosuojaan alaisia.

### Yleislomake

Yleislomakkeella annetaan yleisohjeet TYKY-vaaka ohjelmasta. Lisäksi kysytään välttämättömiä kysymyksiä terveydestä, jotta testiturvallisuus on taattu. Testaaja voi tarvittaessa jättää suorittamatta joitakin osioita.

Lisätietoja:

Kuntoväline Oy, Oltermannintie 8, 00620 Helsinki  
Puh. 09 752 75305, 752 75301