

Miten huolehdit itsestäsi, SuomiMies?

Musiikkitalon työmaalla, Eduskuntataloa vastapäätä, laitettiin aurinkoisena syyspäivänä rakennustyöt hetkeksi seis tärkeän asian takia. Rakennusmiehet noudattivat ilmoitustaululla ollutta kutsua ja hakeutuivat sydän vähän pamppailleen saamaan lahjomatonta testitietoa kunnostaan.



Rakennusmies **Marko Matveinen** tuli testipäivään työparinsa ja ystävänsä **Omer Basicin** kanssa. Jerodos Oy:n palkkalistoilla olevat miehet olivat juuri asentaneet pari miehistöluukkuja: laittaneet sokkelit ja niiden päälle luukat ja kansilaatat.

– Ilman muuta kiinnostaa, mikä kunto on. Viimeksi olin vastaavantapaisissa testeissä 15 vuotta sitten, kun vielä pelasin lätkää. Ei ole paljon tullut testailtua sen jälkeen..., Marko Matveinen toteaa.

– Odotan huonoja testituloksia. Liikun kyllä pari kertaa viikossa – lenkkeilen, käyn kuntosalilla ja lasten kanssa uimassa. Kesällä pelaan tennistä aina, kun kaveri löytyy ja töissäkin hiki irtoaa. Mutta ruokavalio on vähän pettänyt. Tulee syötä liian myöhään ja epäsäännöllisesti varsinkin nyt, kun asun yksin.

– Sain vuosi sitten vuotuisessa työterveystarkastuksessa tietää, että minulla oli sokerit koholla jo toisen kerran peräkkäin. Siksi olen yrittänyt parantaa syömisiäni. Painoin 100 kiloa ja tässä puolen vuoden aikana on lähtenyt 10 kiloa. Olen jättänyt iltasyömisiä pois ja vaihtanut vähärasvaisempaan. Meillä ovat kaikki suvun miehet kuolleet sydänkohtaukseen. En halua sellaista.

Kehittämispäällikkö **Liisamaria Kinnunen** Kunnossa kaiken ikää -ohjelmasta tulkitsee testituloksia Musiikkitalon työmaakahvilassa. Hänellä on Marko Matveiselle hyvää kerrottavaa: lapsuuden ja nuoruuden liikuntatausta kantaa



Liikuntatieteiden maisteriksi opiskeleva Janne Kulmala ja testausfysiologi Enni Hietavala valmistelevat Marko Matveista kestävyyskuntotestiin.

Nämä testit tehtiin
Testipatteristoon on valittu kolme testiä, joissa ei tarvitse hikoilla ja hengästyä, mutta jotka antavat hyvän kuvan testattavan kunnosta.



Puristusvoimatestin mittaama käsien lihaskunto ennustaa hyvin liikunta- ja toimintakykyä tulevaisuudessakin.

InBody-laitteella tehtävä kehonkoostumusmittaus antaa yksityiskohtaista tietoa mm. rasva- ja lihasmassan määrästä ja jakautumisesta kehossa. Testattava saa paperitulosteita, jonka avulla on helppo tehdä vertailuja, jos ja kun testi myöhemmin uusitaan.



Kestävyyskuntoa mittaava Polar-kuntotesti suoritetaan lattialla rauhassa pötkötellen. Vuorossa työkaverukset Marko Matveinen ja Omer Basic.



"SRV:n rakennushankkeiden toteutustapa työllistää runsaasti pieniä yrityksiä, joilla ei aina ole järjestettyä työhyvinvointitoimintaa. Tämä tapahtuma antaa näille pienille yrityksille mahdollisuuden työntekijöidensä kunnan testaamiseen ja herätteen työntekijöiden kunnan kohentamiseen"

SRV:n toimitilaliiketoiminnasta vastaava johtaja Juha Pekka Ojala.

edelleen, varsinkin, kun mies edelleen harrastaa liikuntaa: hapenottokyky on loistava ja kehonkoostumusanalyysi osoittaa miehen normaalia lihaksikkaammaksi. Arvot ovat muutenkin hyviä. Myös pudonneet kilot näkyvät: sisäelinten ympärillä olevan rasvan määrän tulisi olla alle 100 ja se on.

Mies toteaa, että tulokset kannustavat eteenpäin. Aikaisemmin jo kertaalleen lopetettu tupakointi pitää vielä saada pois. – Jos jättäisin taas keväälle näitten tärkeämpien päätösten teon. Pimeällä ei oikein huvita mikään. Painon pudottamisenkin aloitin keväällä ja se on onnistunut.

Suunnitteilla on myös yhteisen liikuntaharrastuksen löytäminen Omerin kanssa. – Meidän pitäisi löytää laji, jossa voisimme liikkua molemmat täysillä. Olen niin kilpailuhenkinen, että haluan tehdä täysillä.

Mitä tapahtui?

SRV ja Etera järjestivät yhteistyössä Likes:n (liikunnan ja kansanterveyden edistämistä) sekä KKI:n (Kunnossa kaiken ikää -ohjelma) kanssa tapahtumapäivän Musiikkitalon työmaalla. Ohjelmassa oli SuomiMies ja -Neito -testit, joissa testataan kehonkoostumus, puristusvoima ja kestävyyskunto. FysioSporttiksen fysioterapeutit antoivat tapahtumassa konkreettisia neuvoja ja ohjeita niskakipuihin, alaselän ongelmiin, sekä sydän- ja verenkiertoelimistön ongelmiin.

Miksi?

Kuntotestipäivät ovat osoittautuneet toimivaksi malliksi herätellä miehiä kohti terveellisempää elämäntapaa. Tavoitteena on saada liikuntaa harrastamattomat työikäiset liikkeelle ja pitämään huolta kunnostaan.

Rakentajat huonokuntoisia, mutta tyytyväisiä

Rakennusalalta siirrytään varhain eläkkeelle. Yli 60-vuotiaista alalla työskentelee vain noin viisi prosenttia.

Eteran tutkimusten mukaan 10 prosentilla rakennusalalla työskentelevistä on heikohko työkyky ja iän myötä kunto vain heikkenee, ellei sitä ylläpidetä päättäväisesti. Liikuntaa harrastaa vähintään kolme kertaa viikossa vain neljännes rakennusalalla työskentelevistä. Lievää tai merkittävää ylipainoa on kertynyt yli 60 prosentille ja tupakointia on yli 30 prosentilla alalla työskentelevistä. Riesana ovat ulkotyön haitat. Raskaista työvaiheista, melusta ja huonosta ilman laadusta kärsii yli puolet rakentajista.

Työtyytyväisyys puolestaan rakennusalalla on korkealla. Jopa 90 prosenttia rakennustyöntekijöistä on tyytyväisiä työhönsä. Esimiestyö on yksi työtyytyväisyyteen ja hyvinvointiin eniten vaikuttavista tekijöistä. Rakennusalalla on pääsääntöisesti hyvät esimiehet, jopa 85 prosenttia työntekijöistä on tyytyväisiä omaan esimieheensä. Myös ihmisuhteet ovat rakennustyömailla hyvät, yli 90 prosenttia työntekijöistä on tyytyväisiä työyhteisöönsä, kiusaaminen tai muu loukkaava epäasiallisuus on hyvin harvinaista. Rakennustyöntekijä kokee saavansa ansaitsemaansa arvostusta työpaikalla. ●