

Adott MET-érték esetén engedélyezett tevékenységek, illetve a fizikai aktivitással járó munkakörök MET értékei



A kórházi elbocsátás előtt végzett úgynevezett „predischarge” terhelés a MET érték alapján megállapítja a betegek terhelhetőségét, valamint munkavégző képességét. Az alábbi táblázatból megállapítható, hogy betegeink milyen munkát végezhetnek, illetve otthon milyen tevékenységet folytathatnak.

A különböző MET értékek esetén a betegek számára engedélyezhető tevékenységek				
Kategória	Életmód	Foglalkozás	Szabadidő	Sport
Nagyon könnyű < 3 MET	Mosás, asztali munka	Ülő munka	Biliárd, golf	Séta
Könnyű 3-5 MET	Ablakmosás Cipekedés	Autószerelés Tapétázás	Tánc, lovaglás Páros tenisz	Gyors séta Biciklizés
Közepes 5-7 MET	Kertásás	Ácsmesterség Lassú lépcső	Tenisz Kosárlabda	Úszás
Nehéz 7-9 MET	Mászás Lépcsőn járás	Kohászat	Hegymászás Kajak-kenu	Evezőpad Gyorsúszás
Nagyon nehéz > 9 MET	Hólapátolás Cipelés lépcsőn	Nehéz fizikai munka	Kézilabda Squash	Futás Kötélmászás

	Különböző fizikai aktivitással járó munkakörök átlagos MET értékei		
1 MET = 3,5 ml/min/ testsúly kg oxigénfogyasztásnak felel meg. Ez az alapanyagcsere oxigénfogyasztása.	nyugalomban	1,0 MET	A MET értékek segítségével a koszorúérbetegségek prognózisa, a választandó terápia jól meghatározható.
Terhelés során többek között azt vizsgálják, hogy a beteg a nyugalmi oxigén fogyasztását hányszorosára képes növelni.	autóvezetés	1,2 MET	
	buszvezetés	1,5 MET	
	állómunka	2,5 MET	
	takarítás	2,7 MET	
	gépszerelés futószalagon	3,5 MET	
	kőműves munka	4,0 MET	
	pincér	4,2 MET	
	ács	5,0 MET	
	favágó	5,7 MET	
	rakodómunkás	7,1 MET	
kubikos	8,0 MET	10 MET fölött rendszerint konzervatív kezelés javasolt, mert a gyógyszeres kezelés prognózisa legalább olyan jó, mint a szívsebészeté.	
Így a különböző testsúlyú betegek terhelési szintjei, valamint a különböző terhelési módok összehasonlíthatóak.			5 MET terhelhetőség alatt majdnem mindig szívkatéterezés és revaszkularizáció indikált.

További információk:
EGIS Nyrt. marketingfőosztály, 1134 Budapest, Lehel u. 15.
tel.: 803-22-22, fax: 803-24-59, e-mail: marketing@egis.hu
honlap: www.egis.hu
Lezárás dátuma: 2011. 08. 18.

