



MH EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT
MH EK Honvédkórház Gyakorló Kórház

A Honvéd Testalkati Program (HTP) tapasztalatai (a PREMIUM BIA mérés követésével)



MH EK Védelemegészségügyi Igazgatóság, Pszichológiai és Egészségmagatartási Intézet,
Egészségfejlesztési Osztály

Dr. Sótér Andrea, Dr. Juhász Zsolt, Novák Attila, Rázsó Zsófia

Budapest, 2018. szeptember 8.



Az előadás vázlata

- I. Előzmények
- II. HTP indikációja, menete
- III. A HTP célja
- IV. Esettanulmányok
- V. A HTP résztvevők lemorzsolódási mutatói
- VI. A HTP résztvevők testösszetétel változásának mutatói
- VII. Összefoglalás
- VIII. Jövőbeni fejlesztési irányok





Előzmények



NYITÓLAP | MH EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT | VEZETŐ SZERVEK | HONVÉDKÓRHÁZ | VÉDELEM-EGÉSZSÉGÜGY | GAZDASÁGI IGAZGATÓSÁG

PROBLÉMAMENTES A HONVÉDKÓRHÁZBAN A TÚLMUNKA KIFIZETÉSE

A Magyar Honvédség Egészségügyi Központ visszautasítja az orvosai túlmunkájának kifizetéséről szóló, a sajtóban megjelent valótlan és hangulatkeltő állításokat.



Tények Dr. Zachar Gábor felmondásáról

Problémamentes a Honvédkórházban a túlmunka kifizetése

A Honvédkórház orvosainak bravúros műtete a sziámi ikerpár szétválasztásában

Az Államalapításra emlékezve

KIEMELT TÉMÁK



HONVÉD TESTALKATI PROGRAM
INFORMÁCIÓK





10/2015 (VII. 30.) HM rendelet

A katonai szolgálatra való egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságról, valamint a felülvizsgálati eljárásról, **12. § testalkati mutatók mérése,**

4. Melléklet A) pontja

1. Annak a honvédeknek, aki a testalkati ajánlás paramétereitől eltérő mutatókkal rendelkezik, **fel kell ajánlani a Honvéd Testalkati Programban** való részvételt.
2. A honvéd a melléklet B. pontjában található nyomtatvány kitöltésével nyilatkozik arról, hogy meg kívánja-e kezdeni a Honvéd Testalkati Programot. A nyilatkozatra fel kell vezetni a program vezetője, valamint az állományilletékes parancsnok záradékát is.
3. A Program megkezdésekor egészségügyi vizsgálatra kerül sor annak megállapítására, hogy nincs-e olyan egészségkárosodása, ami hátráltatja, illetve megakadályozza a testtömeg ajánlás teljesítését.
4. A honvéd induló testtömege, vagy zsírszázaléka alapján meghatározásra kerül az a fogyási ütem kilogrammban, illetve zsírszázalék értékben, amit háromhavonta teljesítenie javasolt.
5. A nyilatkozat aláírásának napjától számítva, minden harmadik hónap utolsó napjáig ellenőrzésre kerül a honvéd testtömege. Az ellenőrzést az MH központi egészségügyi szervezete **egészségfejlesztésért felelős szerve** végzi.



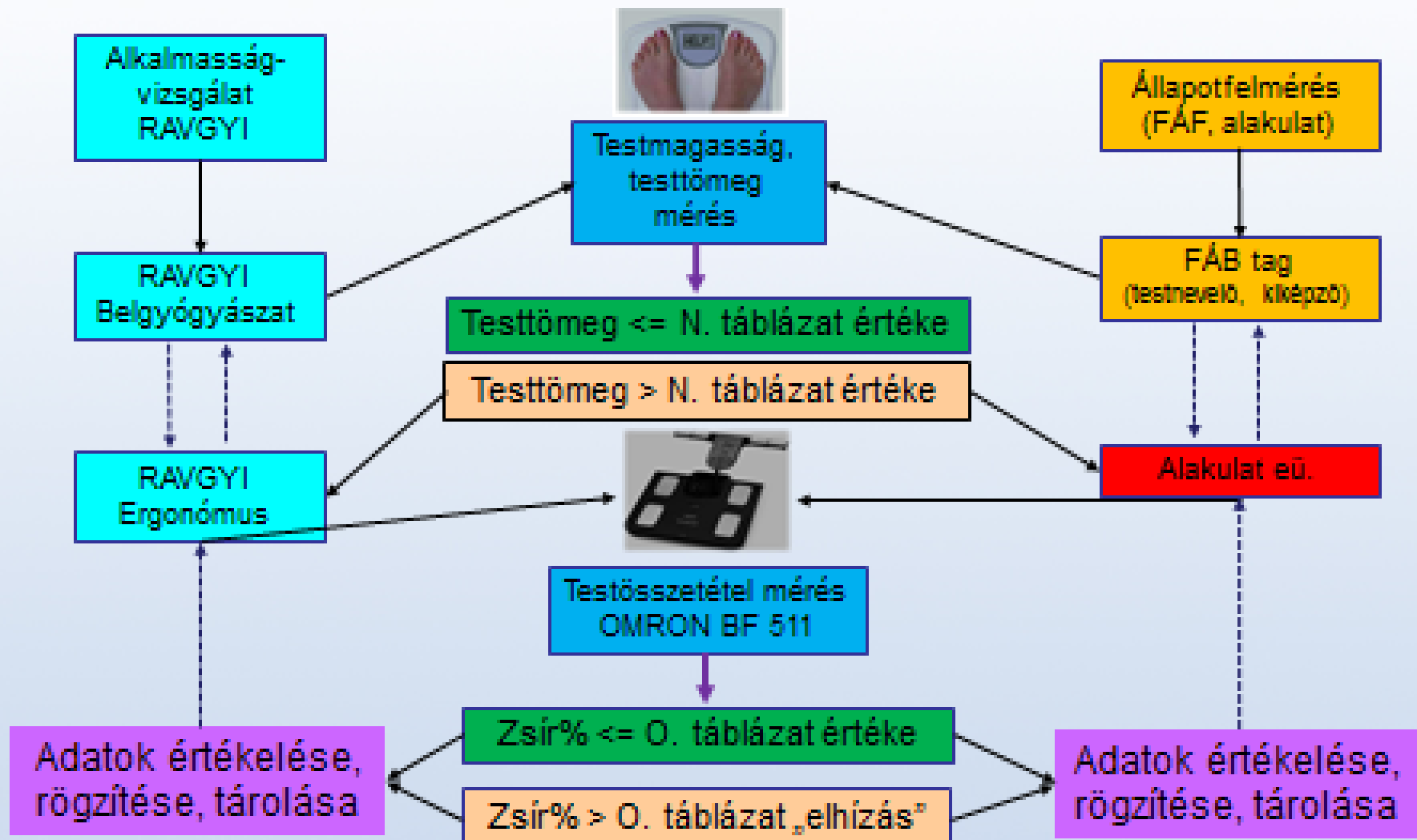


A HTP tanácsadók szakmai kvalifikációja

- **Tudományos fokozat:** 2 fő, 1 fő fokozatszerzési eljárásban, 1 fő doktorandusz
- **MsC, MsA:** *sport szakorvos, táplálkozástudományi szakértő, testnevelő, egészségfejlesztő, humán kineziológus, dipl. ápoló, egészségpszichológus, biostatisztikus, egészségtan tanár*
- **BsC:** manuálterapeuta, gyógytornász, közeg-járv. felügyelő
- **Postgrad:** népegészségügyi szakember, egészségügyi menedzser
- **OKJ:** kardiológiai szakasszisztens, 8 sport szakágban edzői
- **Egyéb akkred:** személyi edző, *egészség coach*, tréner, stressz kezelési facilitátor, rekreációs sportoktató
- Külsős konzílium: obesitológus, belgyógyász

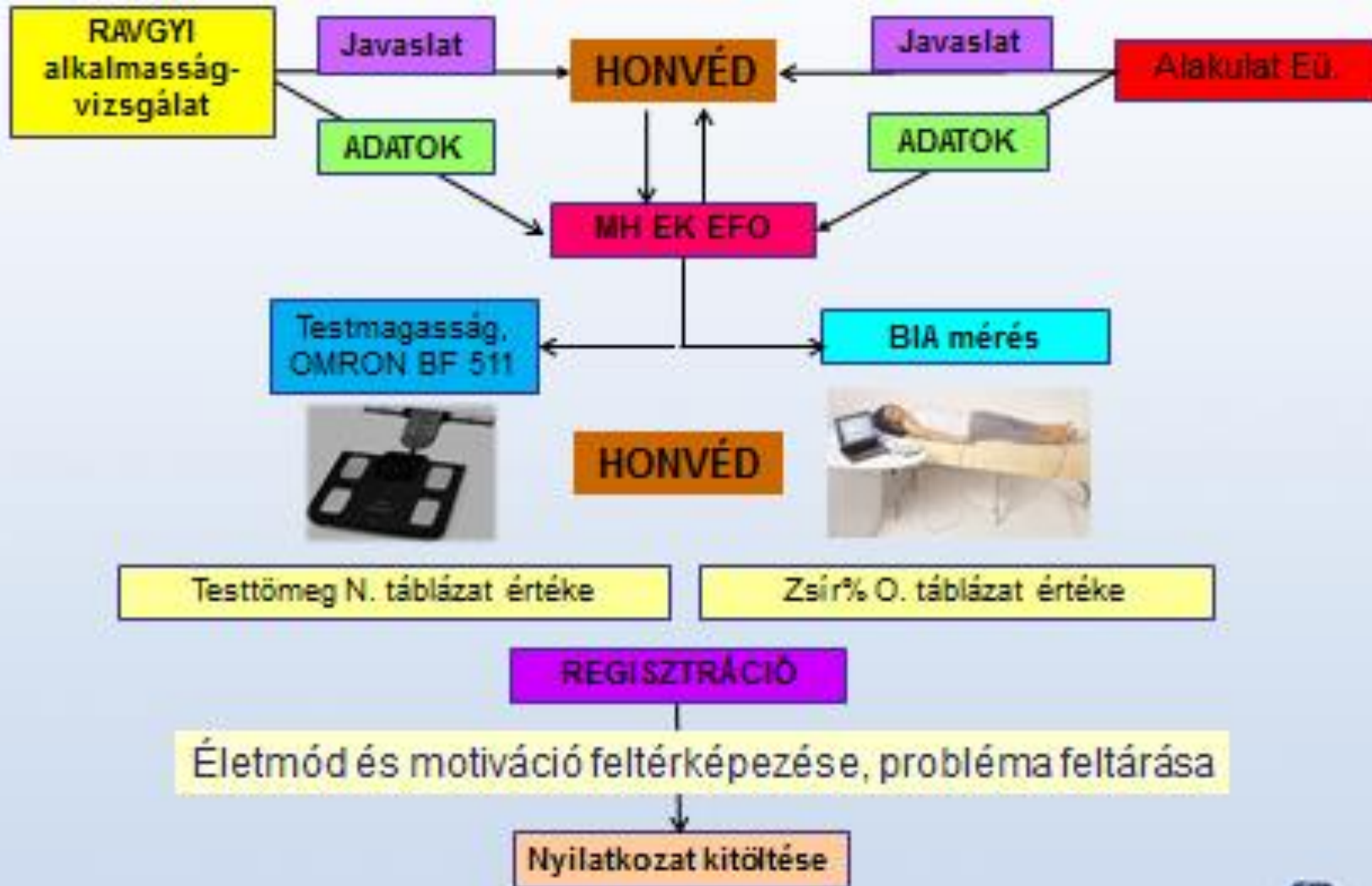


A testalkati mutatók mérése





A jelentkezés menete





N. táblázat

Test- magasság (cm)	Minimális megengedett testtömeg (kg)	Maximálisan megengedett testtömeg							
		Férfi				Női			
		<26 év (kg)	26-35 év (kg)	36-45 év (kg)	46< év (kg)	<26 év (kg)	26-35 év (kg)	36-45 év (kg)	46< év (kg)
146-148	39	59	62	67	71	59	62	67	71
149-151	41	62	65	69	74	61	65	70	74
152-154	43	64	68	72	77	64	67	72	77
155-157	44	67	71	75	80	66	70	75	80
158-160	46	70	73	78	83	68	72	78	83
161-163	47	72	76	81	86	72	75	81	86
164-166	49	75	79	84	89	74	78	84	89
167-169	51	78	82	87	92	77	81	87	93
170-172	53	80	85	90	96	80	84	90	96
173-175	55	83	88	93	99	83	87	93	99
176-178	57	86	91	97	103	86	90	97	103
179-181	58	89	94	100	106	89	93	100	106
182-184	60	92	97	103	110	92	96	103	110
185-187	62	95	100	107	114	95	99	107	114
188-190	64	98	103	110	118	98	103	111	117
191-193	66	101	107	114	121	101	106	114	121
194-196	68	104	110	117	125	104	109	118	125
197-199	71	107	113	121	129	107	113	121	129
200-202	73	111	117	124	133	110	116	124	133
203-205	75	114	120	128	137	114	120	127	137



O. táblázat

(testzsír százalék mutatók)

Életkor	Férfi norm.	Férfi elhízás	Női norm.	Nő elhízás
18-30	8% - 17,5%	22,5%	20% - 30%	37%
31-40	10% - 20%	25%	21% - 33%	39%
41-59	11% - 22%	28%	23% - 34%	40%
60-	13% - 25%	30%	24% - 36%	42%



P. táblázat

életkor	BMI érték
19-24 év	19-24
25-34 év	20-25
35-44 év	21-26
45-54 év	22-27
55-64 év	23-28
>64 év felett	24-29



MH EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT
MH EK Honvédkórház Gyakorló Kórház

A program célja

1. Fizikai alkalmassági vizsgálat teljesítése
2. Katonai testalkati követelményeknek való megfelelés
3. Az életmód változtatás munkahelyi támogatással
4. Egészségtudatos életmód kialakítása, fizikai és pszichés jóllét elérése

**A PROGRAMBAN VALÓ RÉSZVÉTEL
ÖNKÉNTES ÉS TÉRÍTÉSMENTES!**



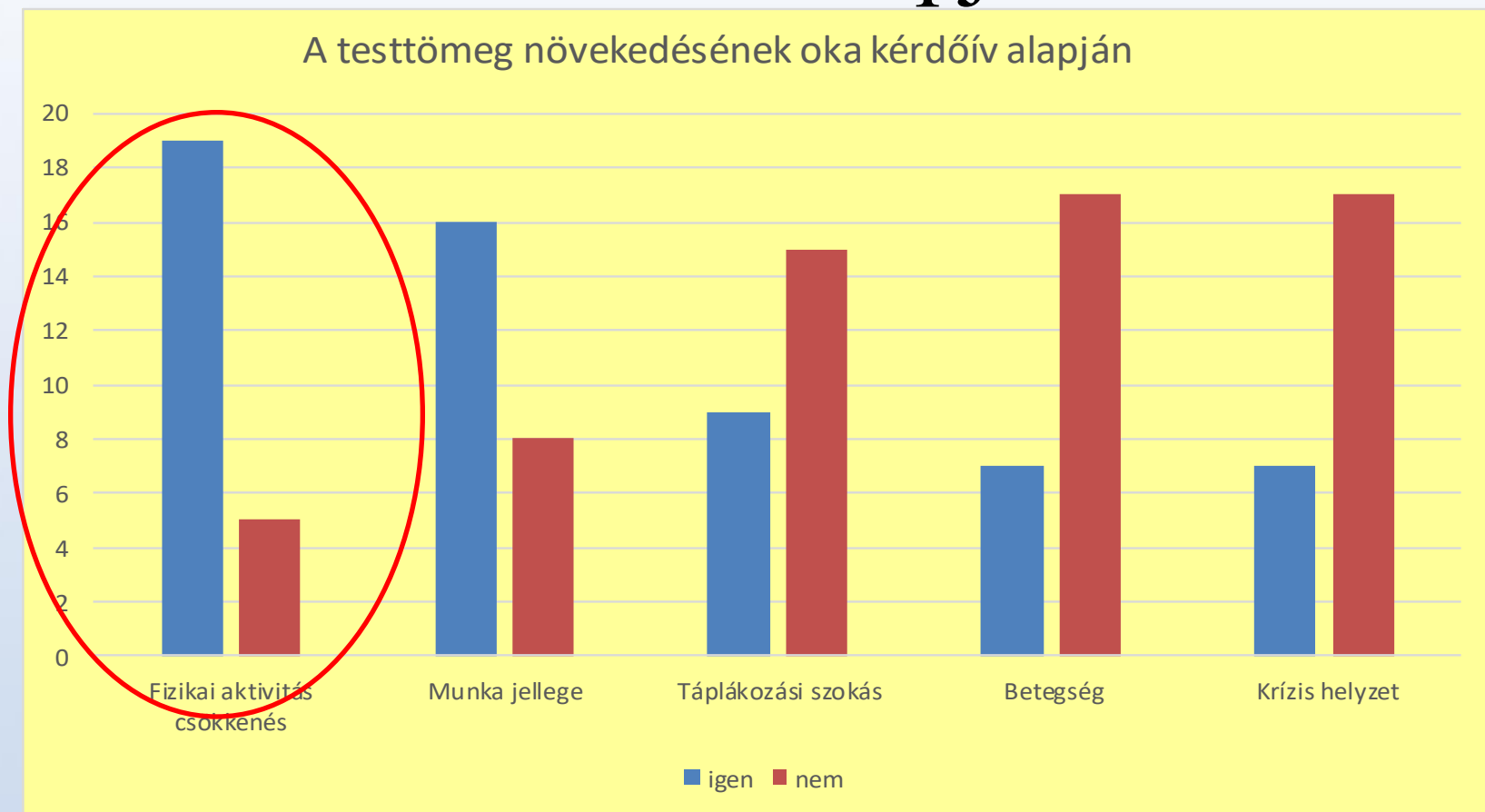
2015; M
(HEVIZ I-II., BALATONFÜKED, SZANATÓRIUM UTCA, KEGSKEMETI TELEPHELYEK)





MH EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT
MH EK Honvédkórház Gyakorló Kórház

A HTP-ben résztvevők elhízásának oka önbevallás alapján





A HTP tanácsadás folyamata

(kliens központú, holisztikus megközelítésű konzultáció szemléletben)

1. **Regisztráció:** kérdőíves (életmód és motiváció feltérképezése, probléma feltárása) és objektív (Omron, BIA, Dyna) mérés, lehetőségek pontosítása, problémakatalógus felállítás, (rész)cél meghatározása.
2. **Konzultáció (D+1 hét):** táplálkozási napló elemzés, egyéni mozgásterápiás és táplálkozási program összeállítása, fogyási ütemterv beállítása, segéd anyag biztosítás (lépés számláló, Polár óra, erősítő szalag, fitt ball) szükség esetén szakorvosi kivizsgálásra irányítás.
3. **Kontroll (D+3 hét/de min. 3 havonta):** objektív kontroll mérés, testösszetétel elemzés, táplálkozási és mozgás program optimalizálás, pszichés támogatás, eredmények rögzítése, szakorvosi konzultáció.
4. **Program befejezése (D+1év):** objektív mérés, eredmény rögzítése és értékelése, elégedettség vizsgálat, lezárás.



MH EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT
MH EK Honvédkórház Gyakorló Kórház

Esettanulmány I.

S: 436 N
B: 432 N

premium
Health
Concepts

Sorozatmérés

Nutri Plus szám: 282

	50 KHz
R	478
Xc	59

- Első mérés
- Előző mérés
- Utolsó mérés



Név:

Születési dátum:

Keresztnév:

Kor:

45 Év

Neme: férfi

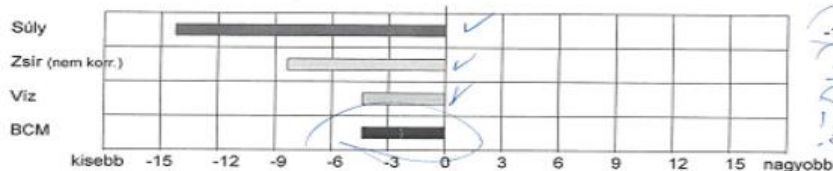
Magasság:

1,89 m

	Első mérés 16.01.2018	Aktuális mérés 08.05.2018	A BMI-osztály normál értékei 19-24,9
Súly	118,6	104,3	--- kg
Body Mass Index BMI	33,2	29,2	19,0 - 25,0
Alapfogyasztás (energiafelhasználás)	2080	1940	--- Kcal

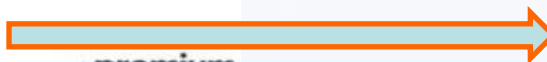
Fázisszög (a sovány tömeg minősége)	7,3	7,0	5,6 - 7,4 °
Testvíz	58,6	54,2	38,5 - 50,2 Liter
Sovány tömege (Zsírmentes tömeg, BCM plusz	80,0	74,1	52,6 - 68,6 kg
ECM (Intersticium, csontok, kötőszöv.)	33,8	32,2	23,7 - 32,2 kg
BCM (Izomok és szervek sejtjeinek tömege)	46,3	41,9	27,8 - 37,8 kg
ECM/BCM Index	0,73	0,77	0,72 - 0,99
sejtarány % (BCM aránya a sovány tömegen)	57,8	56,6	50,2 - 58,0 %
Testzsír	38,6	30,2	8,7 - 20,4 kg
Testzsír %	32,5	29,0	12,5 - 25,7 %
Testzsír (korr.)	38,6	27,5	8,7 - 20,4 kg

Eltérések az első elemzéshez képest



Figyelem: mivel a grafikon paraméterei különböznek, részben függetlenül számított paraméterekből származnak, a különbségek nem mindig 0 értéket adnak.

Handwritten signature



3,69 N/kg

4,19 N/kg

RELATÍV ERŐ

S: 334 N
B: 414 N

premium
Health
Concepts

Sorozatmérés

Nutri Plus szám: 282

	50 KHz
R	402
Xc	45

- Első mérés
- Előző mérés
- Utolsó mérés



Név:

Születési dátum:

Keresztnév:

Kor:

45 Év

Neme: férfi

Magasság:

1,89 m

	Első mérés 16.01.2018	Aktuális mérés 09.08.2018	A BMI-osztály normál értékei 19-24,9
Súly	118,6	94,1	--- kg
Body Mass Index BMI	33,2	26,3	19,0 - 25,0
Alapfogyasztás (energiafelhasználás)	2080	1970	--- Kcal

Fázisszög (a sovány tömeg minősége)	7,3	6,4	5,6 - 7,4 °
Testvíz	58,6	55,2	38,5 - 50,2 Liter
Sovány tömege (Zsírmentes tömeg, BCM plusz	80,0	79,5	52,6 - 68,6 kg
ECM (Intersticium, csontok, kötőszöv.)	33,8	36,7	23,7 - 32,2 kg
BCM (Izomok és szervek sejtjeinek tömege)	46,3	42,7	27,8 - 37,8 kg
ECM/BCM Index	0,73	0,86	0,72 - 0,99
sejtarány % (BCM aránya a sovány tömegen)	57,8	53,8	50,2 - 58,0 %
Testzsír	38,6	14,6	8,7 - 20,4 kg
Testzsír %	32,5	15,5	12,5 - 25,7 %
Testzsír (korr.)	40,0	21,2	8,7 - 20,4 kg



MH EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT
MH EK Honvédkórház Gyakorló Kórház

Esettanulmány II.

ABSZOLÚT ERŐ

R
E
L
A
T
Í
V

7,68 N/kg

6,10 N/kg

E
R
Ő

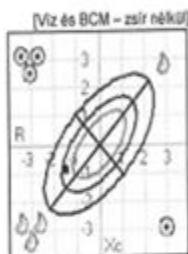
Kéz. értékes: J: 500
B: 490

premium
Health Concepts

Nutri Plus szám: 131

Első elemzés

50 KHz
R 429
Xc 51



A mérés dátuma: 2016.10.04. Idő: 09:51

Név: Születési dátum: 41 Év

Keresztnév: Kor: 41 Év

Neme: férfi Magasság: 1,68 m

Mérés sz.: 1

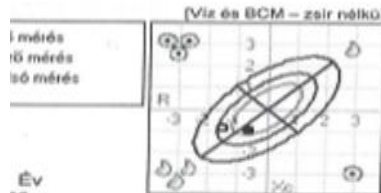
	Számított értékek	A BMI-osztály normál értékei 19-24,9
Súly	82,1 kg	
Body Mass Index BMI	29,1	19,0 - 25,0
Alapfogyasztás (energiafelhasználás nyugalomban)	1730 Kcal	

Fázisszög (a sovány tömeg minősége)	6,8 °	5,6 - 7,4 °
Testvíz	46,6 Liter	38,5 - 50,2 Liter
Sovány tömege (Zsírmentes tömeg, BCM plusz ECM)	63,7 kg	52,6 - 68,6 kg
ECM (Interstícium, csontok, kötőszöv.)	28,3 kg	23,7 - 32,2 kg
BCM (Izomok és szervek sejtjeinek tömege)	35,3 kg	27,8 - 37,8 kg
ECM/BCM-index (a sejten kívüli viszonya a sejten belülihez)	0,80	0,72 - 0,99
Sejtarány % (BCM aránya a sovány tömegen belül)	55,5 %	50,2 - 58,0 %
Haskörméret	105,0 cm	< 94 cm
Testzsír	18,4 kg	8,7 - 20,4 kg
Testzsír %	22,5 %	12,5 - 25,7 %
Testzsír (korr.)	18,4 kg	8,7 - 20,4 kg

Kéz. értékes: J: 530 N
B: 409 N

premium
Health Concepts

Nutri Plus szám: 131



Év
38 m

	Aktuális mérés 10.01.2017	A BMI-osztály normál értékei 19-24,9
1	74,7	---
1	26,5	19,0 - 25,0
0	1570	---

8	6,0	5,6 - 7,4 °
6	42,4	38,5 - 50,2 Liter
7	58,0	52,6 - 68,6 kg
3	27,9	23,7 - 32,2 kg
3	30,1	27,8 - 37,8 kg
0	0,93	0,72 - 0,99
5	51,9	50,2 - 58,0 %
4	16,7	8,7 - 20,4 kg
5	22,4	12,5 - 25,7 %
6	13,0	8,7 - 20,4 kg

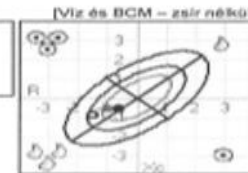
rozatmérés

Születési dátum: 42 Év

Kor: 42 Év

Magasság: 1,68 m

- Első mérés
- Első mérés
- Utolsó mérés



	Első mérés 04.10.2016	Aktuális mérés 01.08.2017	A BMI-osztály normál értékei 19-24,9
	82,1	69,4	---
	29,1	24,6	19,0 - 25,0
asználás	1730	1580	---

minősége)	6,8	6,4	5,6 - 7,4 °
tömeg, BCM plusz	46,6	41,4	38,5 - 50,2 Liter
kötőszöv.)	63,7	56,5	52,6 - 68,6 kg
jeinek tömege)	28,3	26,0	23,7 - 32,2 kg
	35,3	30,5	27,8 - 37,8 kg
sovány tömegen	0,80	0,85	0,72 - 0,99
	55,5	54,0	50,2 - 58,0 %
	18,4	12,9	8,7 - 20,4 kg
	22,5	18,6	12,5 - 25,7 %
	20,6	11,1	8,7 - 20,4 kg



MH EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT
MH EK Honvédkórház Gyakorló Kórház

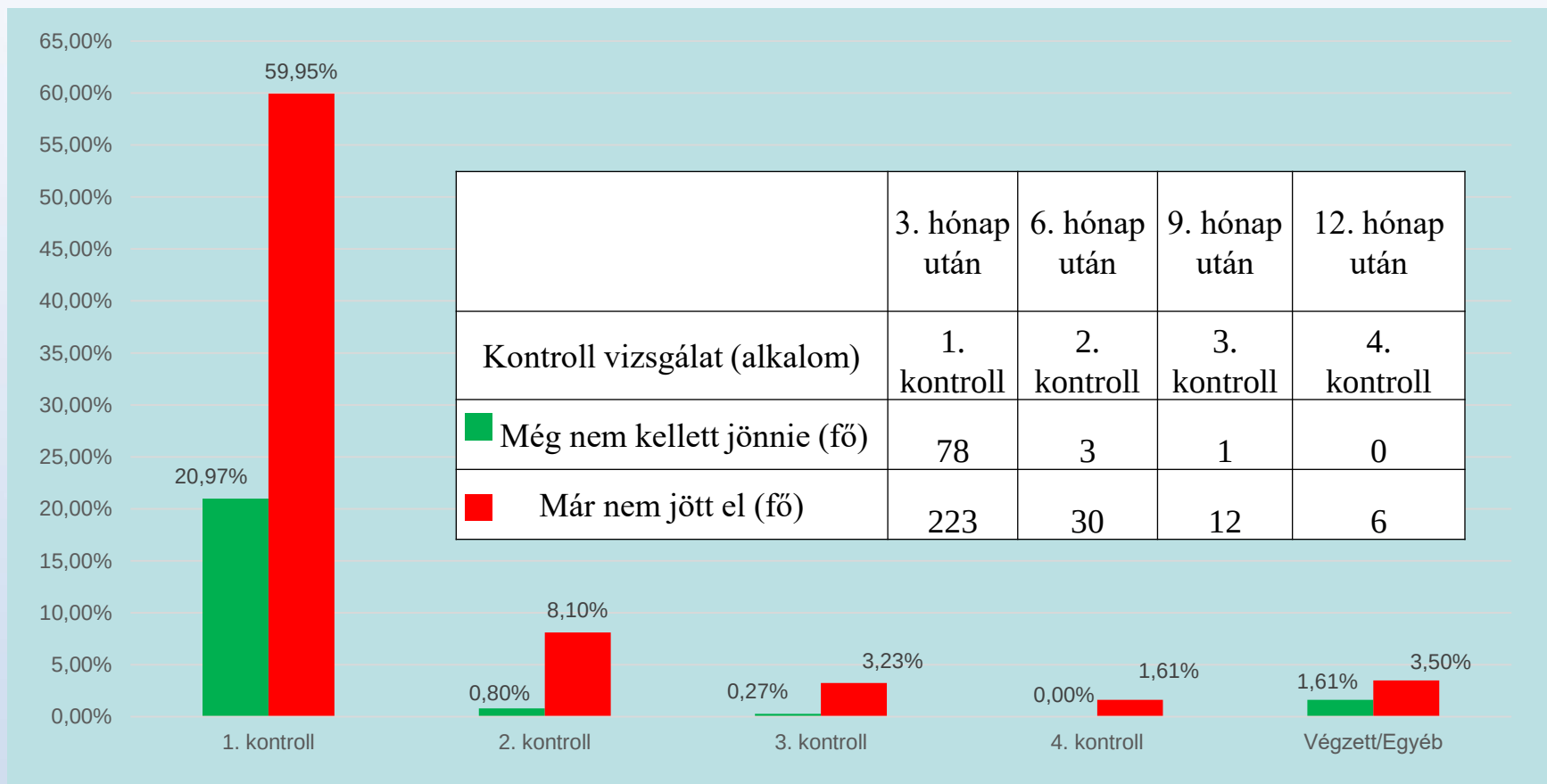
Esettanulmány III.





MH EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT
MH EK Honvédkórház Gyakorló Kórház

A HTP résztvevők lemorzsolódási mutatói (2018. augusztus 10.)





A HTP résztvevők **testtömeg** értékeinek változása

(PREMIUM BIA 500 testösszetétel mérő készülékkel mért adatok alapján)

Kontroll vizsgálat (alkalom)	Testtömeg (kg)			
	1. (3 hónap után)	2. (6 hónap után)	3. (9 hónap után)	4. (12 hónap után)
95 %-os konfidencia intervallum	-1.73; 4.01	- 2.29; 7.49	2.66; 14.06	4.34; 27.65
Kezdetkor	97.91	95.41	103.64	105.53
Befejezőkor	96.69	91.80	95.28	89.53
Átlag	-1.14	-3.6	-8.36	-16
p- értéke	0.43	0.07	0.008	0.01



MH EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT
MH EK Honvédkórház Gyakorló Kórház

A HTP résztvevők **testzsír** értékeinek változása

(PREMIUM BIA 500 testösszetétel mérő készülékkel mért adatok alapján)

Kontroll vizsgálat (alkalom)	Testzsír (%)			
	1. (3 hónap után)	2. (6 hónap után)	3. (9 hónap után)	4. (12 hónap után)
95 %-os konfidencia intervallum	0.10; 3.24	-0.32; 4.24	0.72; 5.83	2.42; 9.71
Kezdekör	37.50	41.60	41.62	42.35
Befejezékör	36.05	39.65	38.34	36.28
Átlag	-1.67	-1.96	-3.27	-6.06
p-értéke	0.04	0.09	0.02	0.007



A HTP résztvevők **BCM** értékeinek változása

(PREMIUM BIA 500 testösszetétel mérő készülékkel mért adatok alapján)

	BCM (kg)			
Kontroll vizsgálat (alkalom)	1. (3 hónap után)	2. (6 hónap után)	3. (9 hónap után)	4. (12 hónap után)
95 %-os konfidencia intervallum	-0.99; 2.03	-3.24; 0.43	-3.03; -0.43	-4.63; -1.00
Kezdekör	28.22	26.03	26.27	26.77
Befejezőkör	27.57	27.43	28.01	29.60
Átlag	-0.52	1.40	1.73	2.82
p-értéke	0.49	0.13	0.01	0.01



MH EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT
MH EK Honvédkórház Gyakorló Kórház

A HTP résztvevők **fázisszög** értékeinek változása

(PREMIUM BIA 500 testösszetétel mérő készülékkel mért adatok alapján)

Kontroll vizsgálat (alkalom)	Fázisszög (°)			
	1. (3 hónap után)	2. (6 hónap után)	3. (9 hónap után)	4. (12 hónap után)
95 %-os konfidencia intervallum	-0.56; 0.61	-0.60; 1.01	-0.24; 2.92	-0.46; 0.79
Kezdetkor	5.80	5.49	5.72	5.79
Befejezőkor	5.78	5.28	4.38	5.63
Átlag	-0.02	-0.21	-1.34	-0.16
p-érték	0.94	0.60	0.08	0.53



MH EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT
MH EK Honvédkórház Gyakorló Kórház

A HTP résztvevők **testvíz** értékeinek változása

(PREMIUM BIA 500 testösszetétel mérő készülékkel mért adatok alapján)

	testvíz (l)			
Kontroll vizsgálat (alkalom)	1. (3 hónap után)	2. (6 hónap után)	3. (9 hónap után)	4. (12 hónap után)
95 %-os konfidencia intervallum	-3.46; 3.62	-1.91; 5.43	-5.71; 19.66	0.49; 5.11
Kezdekör	46.05	42.47	45.44	44.72
Befejezőkör	45.80	40.72	38.47	41.92
Átlag	- 0.08	-1.76	-6.97	-2.80
p-érték	0.96	0.33	0.25	0.03



SWOT analízis a HTP-re

Erősségek

- Szakmai irányelveknek és nemzetközi ajánlásoknak megfelelő vizsgálati protokoll
- Megbízható diagnosztikai módszerek, eszközök használata
- Szervezettség
- Szakmai képzettség, elhivatottság
- Megfelelő infrastrukturális háttér
- Egyén specifikus megközelítés
- Szakmai átfedések

Gyengeségek

- „Jéghegy csúcsa”
- Időigényes
- Szervezeti kommunikáció
- Felsővezetői elköteleződés
- „Ami ingyen van, az nem is jó”
- Budapesti telephely
- Létszámhiány (mobilcsoport)
- Megjelenési/vizsgálati fegyelem

Lehetőségek

- Adatbank a későbbi vizsgálatokhoz, kutatásokhoz
- Célzott, egyénre szabott egészségfejlesztési tevékenység végzésének lehetősége
- Szakmai megalapozottság a prevenció tevékenységek prioritási sorrendjének meghatározásához
- Az egyéni megközelítés motiválttá, motiválttabbá teheti az adott egyént az egészségtudatos magatartás kialakítására

Kockázatok

- Félelem a kudarcoktól, a program sikertelenségétől
- Együttműködés hiánya a különböző szervezetek szakállományával (kiképzők, testnevelők, orvosok, asszisztensek részéről)
- Kritérium értékek változtatása
- Minőségbiztosítási kritériumok meghatározása



Összefoglalás

1. A Program egyre szélesebb körben történő elfogadása, elfogadtatása
2. A Programban résztvevők létszámának emelkedése
3. Egészségtudatos életmódváltásra irány és példamutatás
4. Jelentős testsúly/testzsír veszteség, javuló fizikai teljesítmény
5. Sikeres fizikai- alkalmasság-vizsgálatok, állapotfelmérések
6. A testalkati követelményeknek való megfelelés, megfeleltetés
7. Új honvéd-egészségügyi képesség megteremtése, működtetése, korszerűsítése





Jövőbeni fejlesztési irányok

- Állomány körében a HTP széles körű elfogadtatása
- Előljárók megnyerése, bevonása
- Infrastruktúrális fejlesztés (MH Tanácsadó Iroda)
- Eszközpark bővítése
- Utánkövetési rendszer kidolgozása
- Folyamatos tapasztalat feldolgozás, értékelés





MH EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT
MH EK Honvédkórház Gyakorló Kórház

Köszönöm a megtisztelő figyelmet!



MH EK PEI Egészségfejlesztési Osztály

HM: 73-007, 73-009, 73-012

Programvezető: Dr. Juhász Zsolt alez.

Mobil: 06/30/815-02-33

E-mail: fel.ek.http@hm.gov.hu