



Kósa Anna:
Az egészségfejlesztő lehetőségei a Magyar Honvédségnél

Témavezető: dr. habil. Tarkó Klára főiskolai docens

Napjainkban a magyar lakosság mellett, sajnálatos módon a Magyar Honvédség személyi állományát is érinti a nem megfelelő életvitel, amely kiterjed a nem megfelelő táplálkozásra és a mozgáshiány.

A kutatás során a Magyar Honvédség 6 alakulatánál összesen 105 főt kerestem fel, akik mind férfiak voltak. Fő szempontként a rendfokozat beosztását választottam.

A kutatás célja az volt, hogy átfogóbb képet kapjak a személyi állomány egészségügy állapotáról. Mennyire változik a táplálkozási és mozgásos szokásaik a korról és a rendfokozat emelkedésével? A mérőeszközöm a szükségesnek vélt adatok és a hipotézisek alapján készített, személyesen kitöltött és anonim kérdőív volt, amelynek kitöltése körülbelül 15-20 percet vett igénybe.

Hipotézisek:

Minél magasabb a rendfokozat, annál inkább törekednek az egészséges életmódra, egészségük fenntartására. A tiszthelyettes katonák rendszeresen és egészségesen táplálkoznak. A lekérdezett állomány rendszeresen mozog.

Következtetésem:

A tiszthelyettesek rendszeresen étkeznek, nem megfelelő a folyadékbevitelük. A tisztek táplálkozása átlagosnak mondható, mint a folyadékbevitelük is. A főtisztek rendszeresen táplálkoznak, a folyadékbevitelük is megfele-

lő. A tiszthelyettesek rendszeresen mozognak. A tisztek mozgási gyakorisága átlagosnak mondható. A főtisztek rendszertelenül mozognak.

A katonai védelmi szektor hatékony működésének szempontjából a megelőzésnek kiemelt szerepe van a személyi állomány indokolatlan és idő előtti elhasználódása, felesleges túlterhelése, és a foglalkozási ártalmak kialakulása elleni fellépésben.

Ezek alapján, az alakulatoknál végzett egészségfejlesztési tevékenység, vagy más néven munkahelyi egészségfejlesztés, olyan folyamatos és tervezett tevékenység, amelynek során egészségesebbé alakíthatóak a munka- és életkörülmények; illetve az állomány tagjai megtaníthatók arra, hogy miként vegyenek részt saját egészségük fejlesztésében. A munkahelyi egészségfejlesztés célja: a fizikai, szellemi és a szociális közérzet javítása, az elkerülhető megbetegedések és balesetek megelőzése egészségfejlesztési programok segítségével. ◀

