

”

FIRST STEP- egy lépés az egészségért

AUDI Hungária Zrt. Egészségügyi Központ

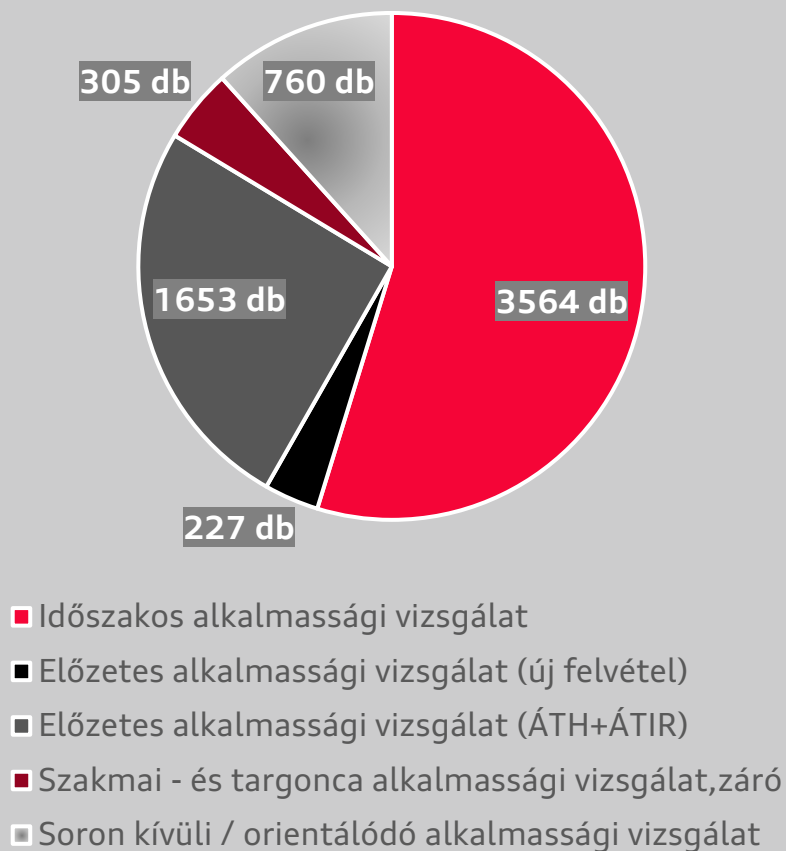
Dr. Németh Katalin, Dr. Vargáné Dr. Papp
Éva, Dr. Olasz Orsolya

G/SW

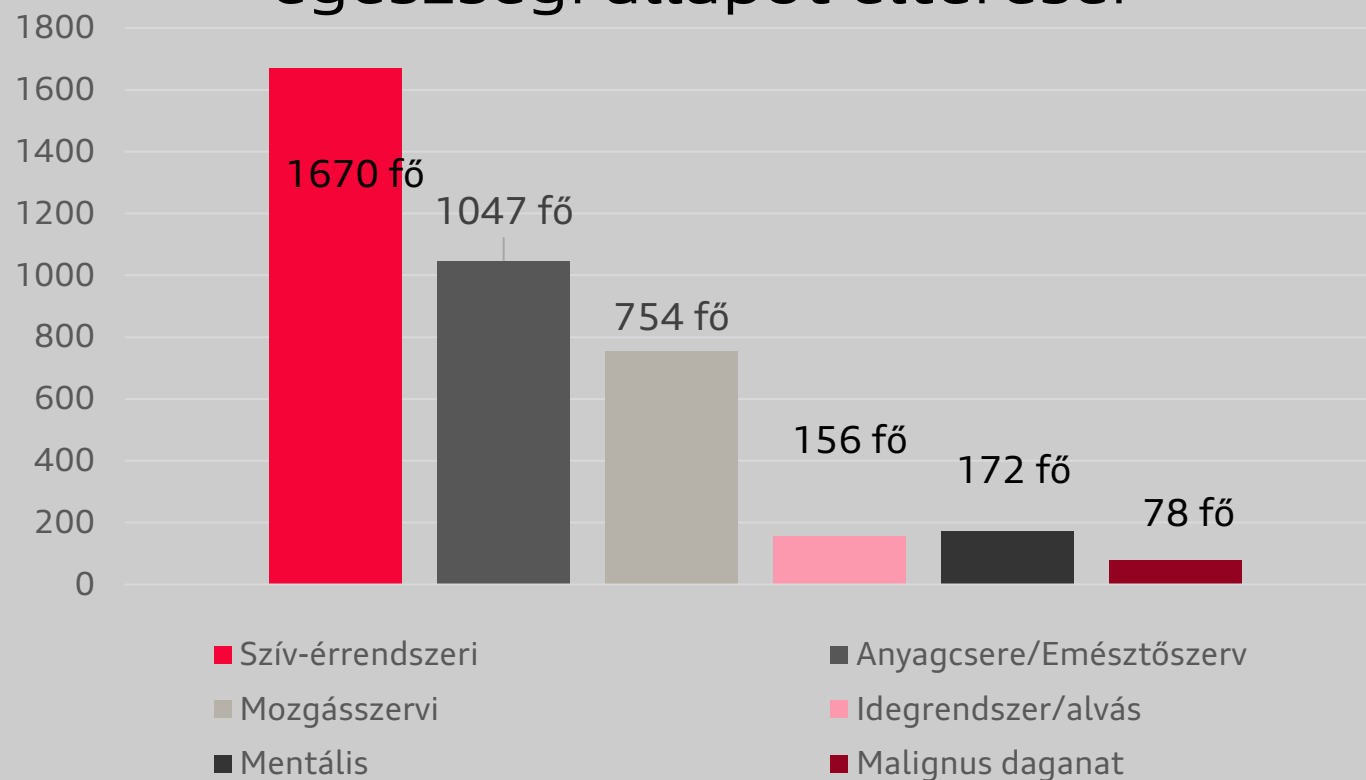
2025.10.04.

G/P- Motorgyári és járműgyári alkalmassági vizsgálatok 2024.01.01.-2024.12.31. között

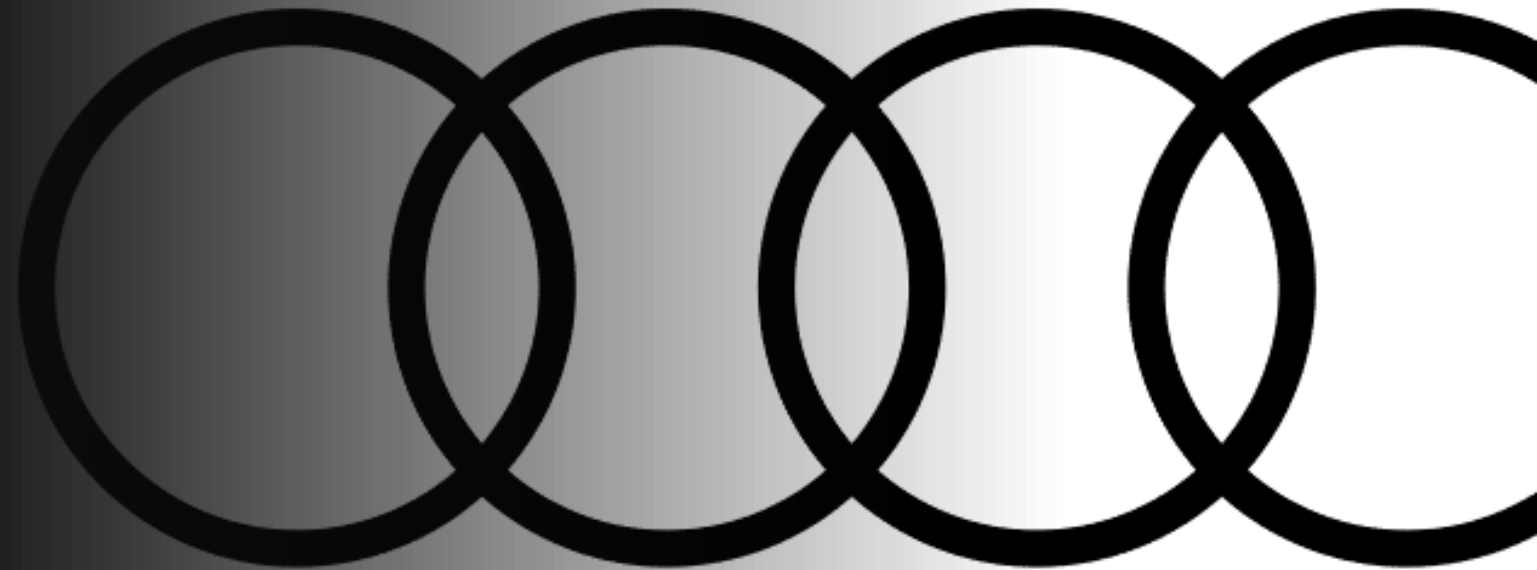
Összes alkalmassági vizsgálat a területen: **9948 eset**



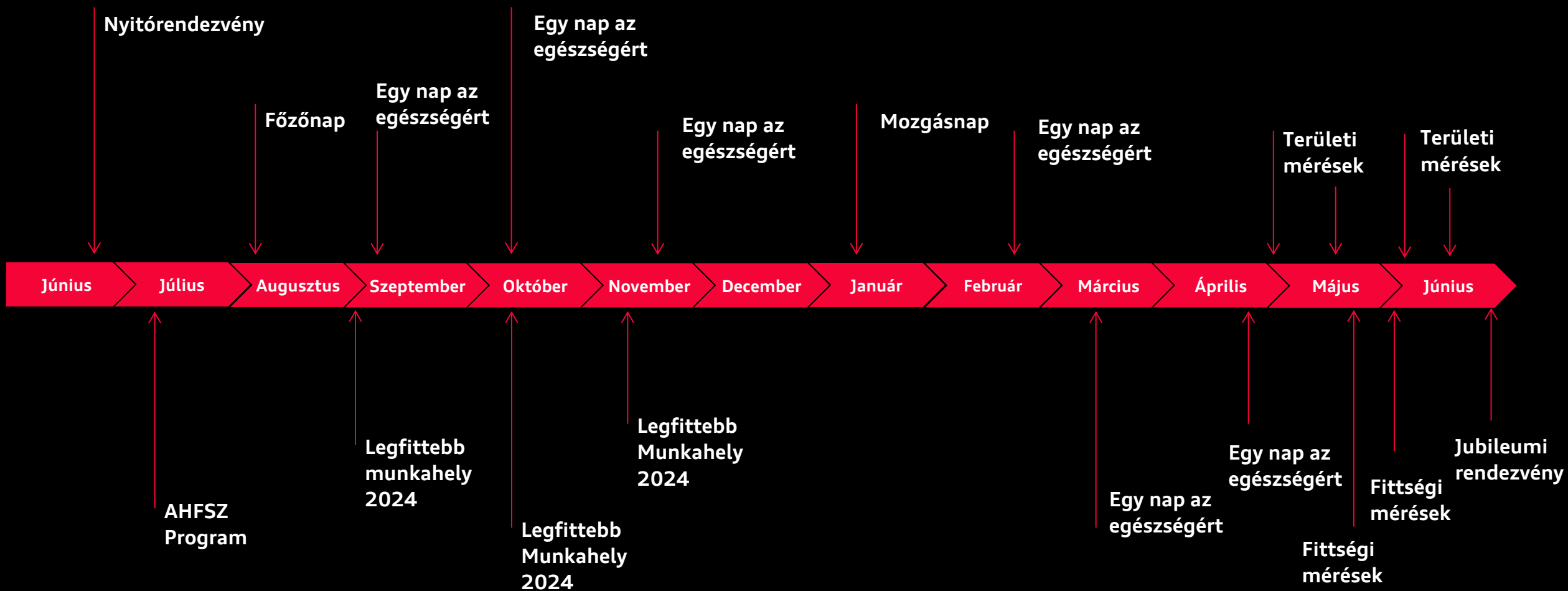
Soron kívüli/ időszakos/ áthelyezései vizsgálatok egészségi állapot eltérései



PROGRAMJAINK



Roadmap 2024-2025 (hónapok)



2024



Nyitórendezvény - június

Részvétel az Audi Hungária Független Szakszervezet programján -július

- Előadás a leggyakoribb szív- és érrendszeri betegségekről, azok kockázati tényezőiről és megelőzés lehetőségeiről, a stresszkezelésről és az újraélesztésről.
- Az előadásokat követően interaktív „műhelyeken” vehettek részt a munkatársak (stresszkezelés, egészséges táplálkozás témakörében)
- Mozdulnék Sportlabor szűrővizsgálatok (vércukor- és koleszterinszintet, illetve volt testösszetétel mérés, talpvizsgálat és érfalrugalmasság vizsgálata)

2024

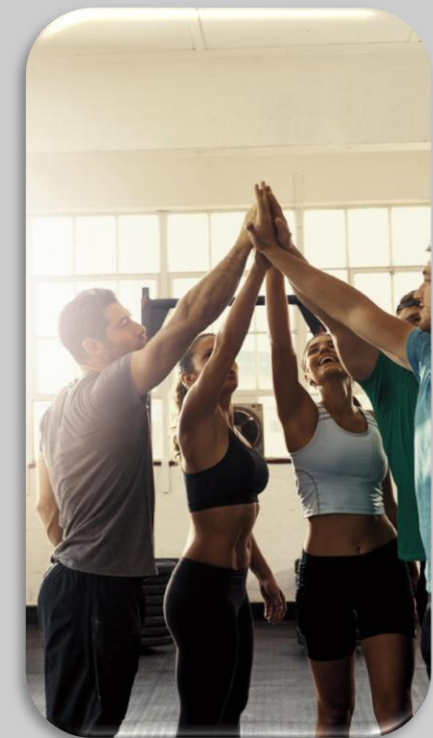
Főzőnap - Augusztus

- Elsősorban a gyerekeket szólítottuk meg az egészséges táplálkozással kapcsolatos játékokkal. A felnőttek részére testösszetételmérést biztosítottunk.



„Legfittebb Munkahely2024”

- Ősszel csatlakoztunk az Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület (EMEGY) által meghirdetett vállalatok közötti kihíváshoz, mely az aktív életre, a sportolás fontosságára hívja fel a figyelmet.



„Új év- új lendület”

- 2025. január 23-ai rendezvényünkön továbbra is a fizikai aktivitásé volt a főszerep.

Előadások

- Prof. dr. Szakály Zsolt, a Széchenyi István Egyetem, Egészség – és Sporttudományi Kar Sporttudományi Tanszékének tanszékvezető egyetemi tanára

Fittséget mérő tesztek

- Állóképesség vizsgálata
- Vázizomzat vizsgálata
- Hajlékonyság vizsgálata
- Egyensúly vizsgálata



2025

2025

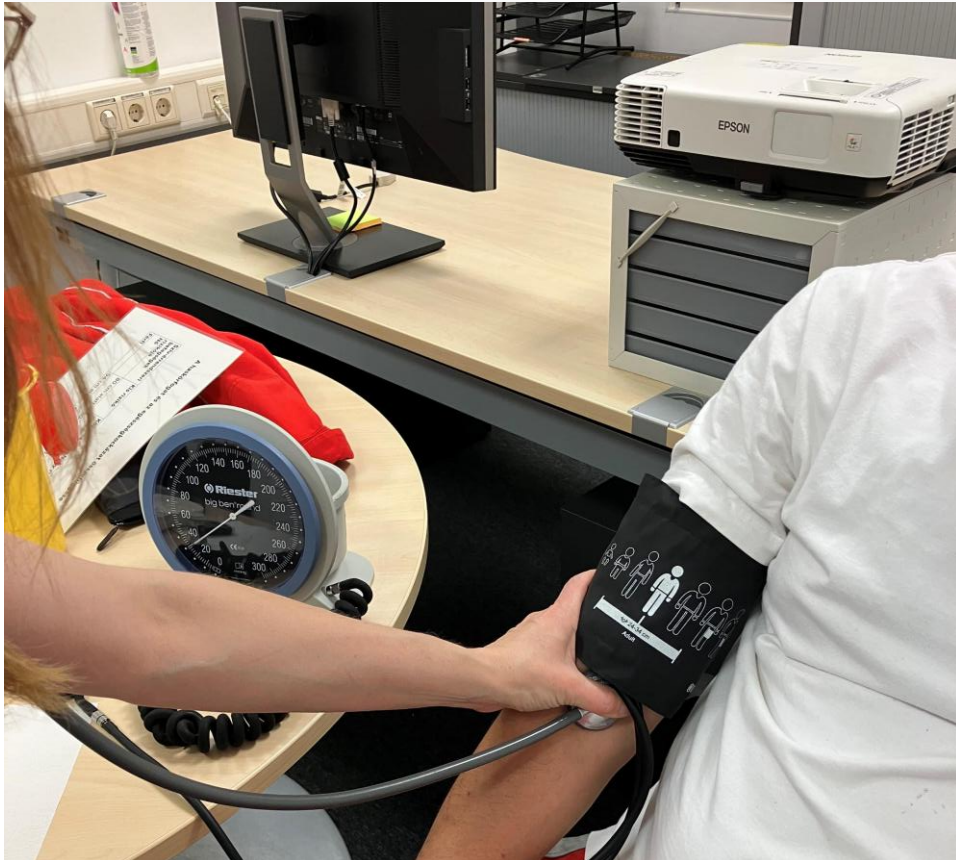
Fittségi mérések, életmódtanácsadás és testösszetétel mérések

Területek megkeresésére előadások tartása az egészséges életmóddal kapcsolatosan

Gesundheitstraining – Egy nap az egészségért



2025 P4-PILOT



- Négy terület vett részt a kezdeményezésben
- Előadások a testi lelki egészségről
- Fittségi mérések, testösszetételmérés, egészségügyi állapot felmérés és tanácsadás



First Step-First Year 2025.06.12.



Előadás a mozgásról- fontosságáról
és jótékony hatásairól

- Vincze Beatrix, Szabó Katalin



Programok – előzetes
regisztrációhoz kötötten, 4
helyszínen

- „Mozdulnék” sportlabor mérések
- Fittségi állapotfelmérés
- Stressless



Kerekasztalbeszélgetés

- Kálóczi-Wolher Veronika (dietetikus), Szabó Katalin (gyógytornász), Gergő Virág Lilla (pszichológus), Dr. Németh Katalin (orvos)



Jubileumi rendezvény 2025.06.12.

Előadás a mozgásról- fontosságáról és jótékony hatásairól

- Vincze Beatrix, Szabó Katalin

Programok – előzetes regisztrációhoz kötöten, 4 helyszínen

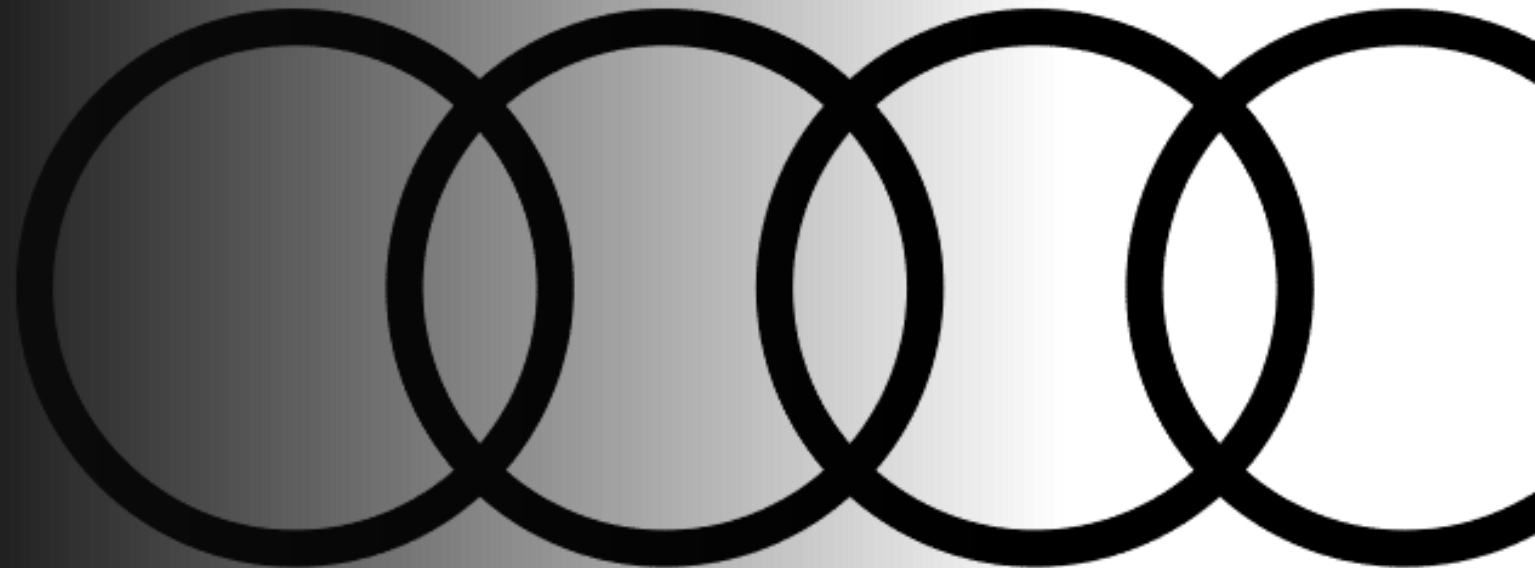
- „Mozdulnék” sportlabor mérések
- Fittségi állapotfelmérés
- Stressless
- A kezed életet menthet!

Kerekasztalbeszélgetés

- Kálóczi-Wolher Veronika (dietetikus), Szabó Katalin (gyógytornász), Gergő Virág Lilla (pszichológus), Dr. Németh Katalin (orvos)
- Moderátor: Takács-Dobó Balázs



EREDMÉNYEK

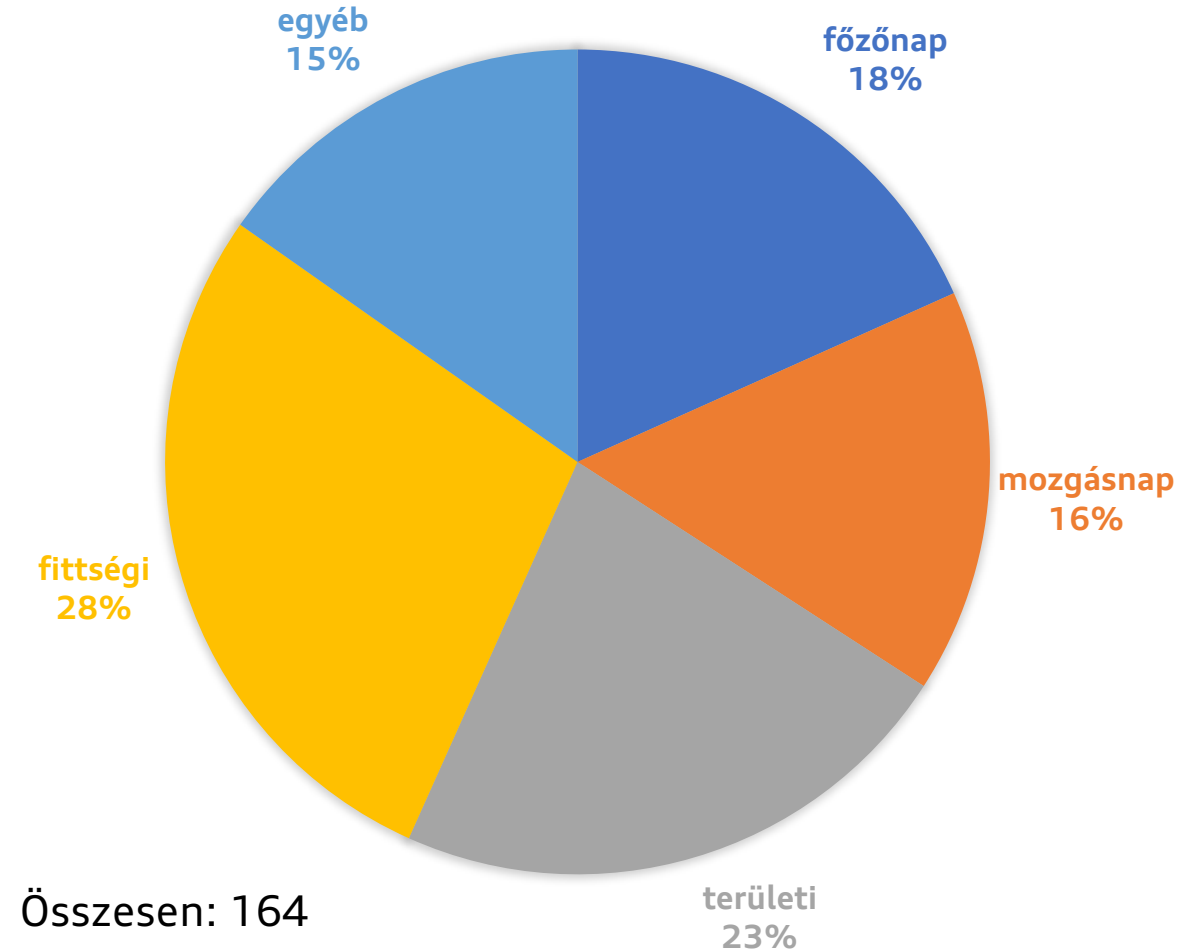


Programokon való részvétel

Programjainkon való részvétel:

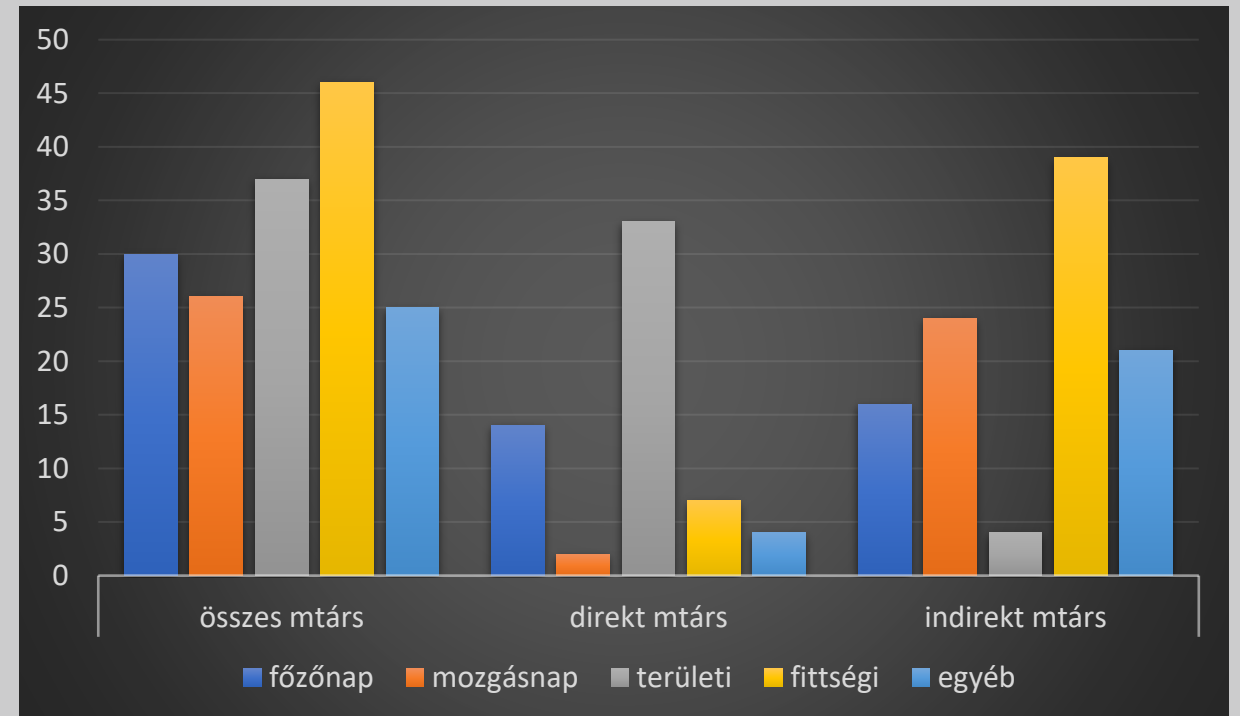
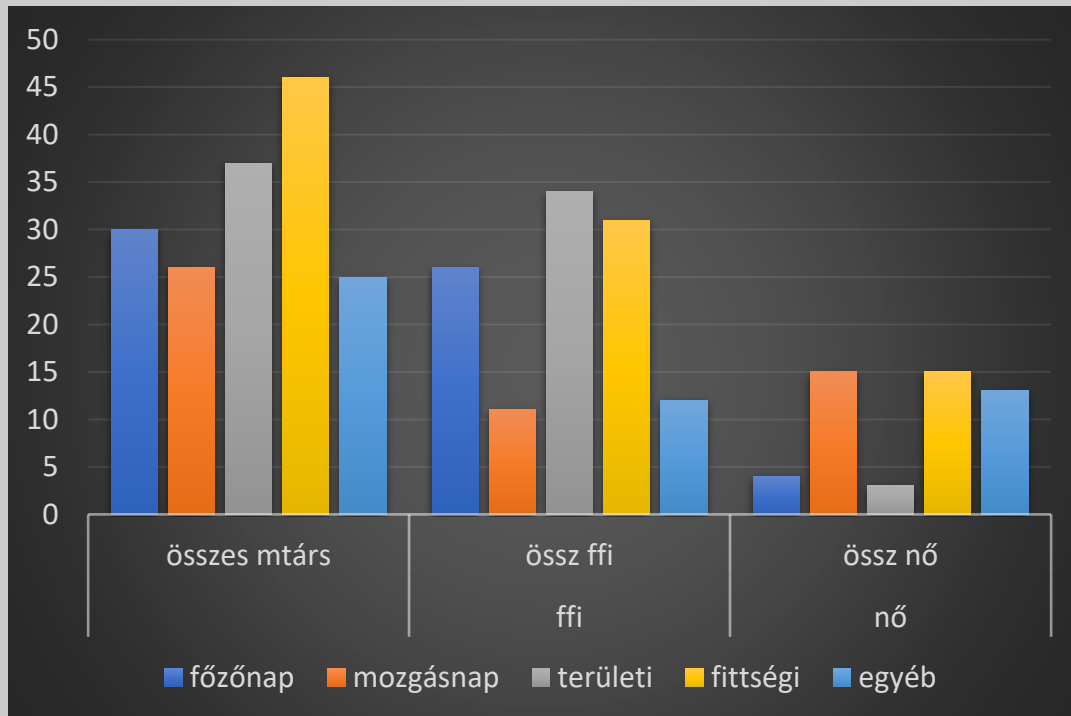
• Nyitórendezvény	80 fő
• Szakszervezeti rendezvény	92 fő
• Főzőnap	61 fő
• Mozgásnap	53 fő
• Területi mérések	37 fő
• Fittségi állapotfelmérések	46 fő
• Egy nap az egészségért	60 fő
• Egyéb megkeresések	25 fő
• Jubileumi rendezvény	70 fő
• Összesen:	524 fő

PROGRAMOKON VALÓ RÉSZVÉTEL



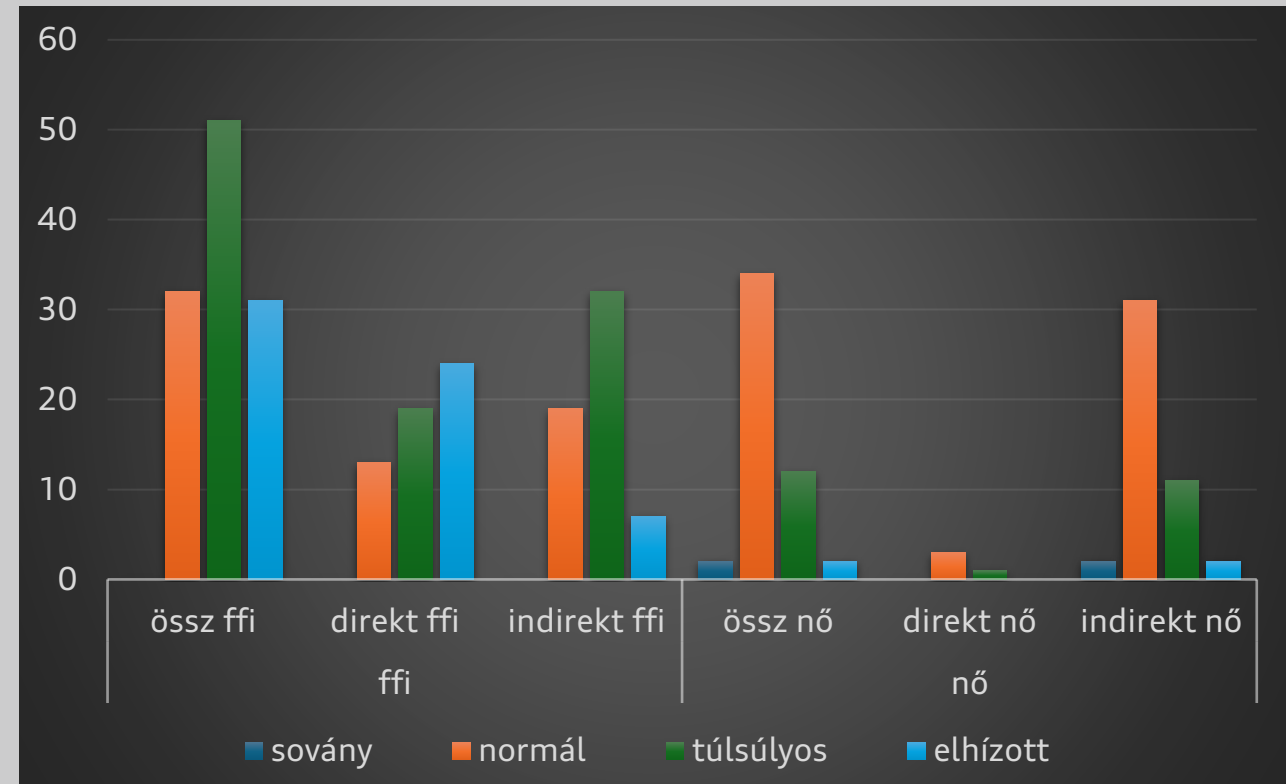
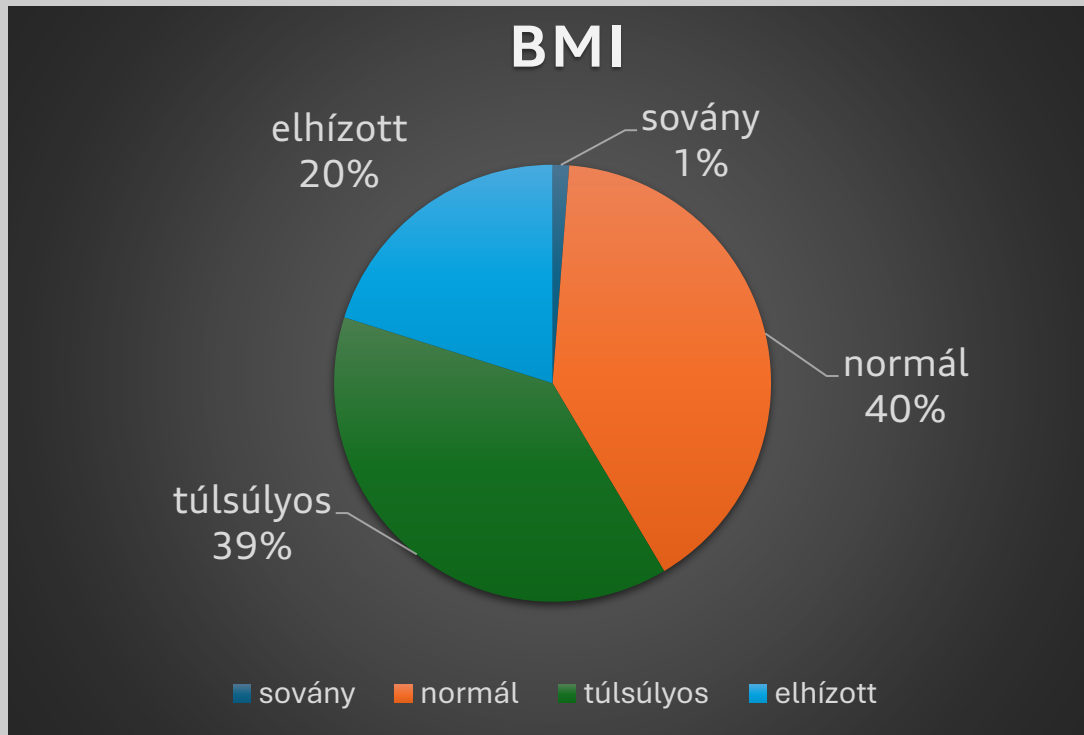
Programjainkon való részvétel:

(nemek és munkakörök szerint)

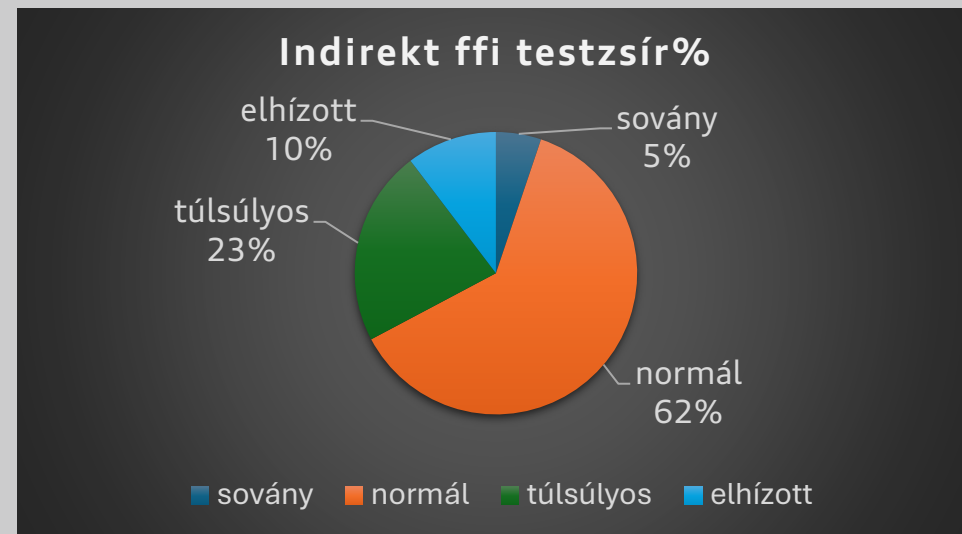
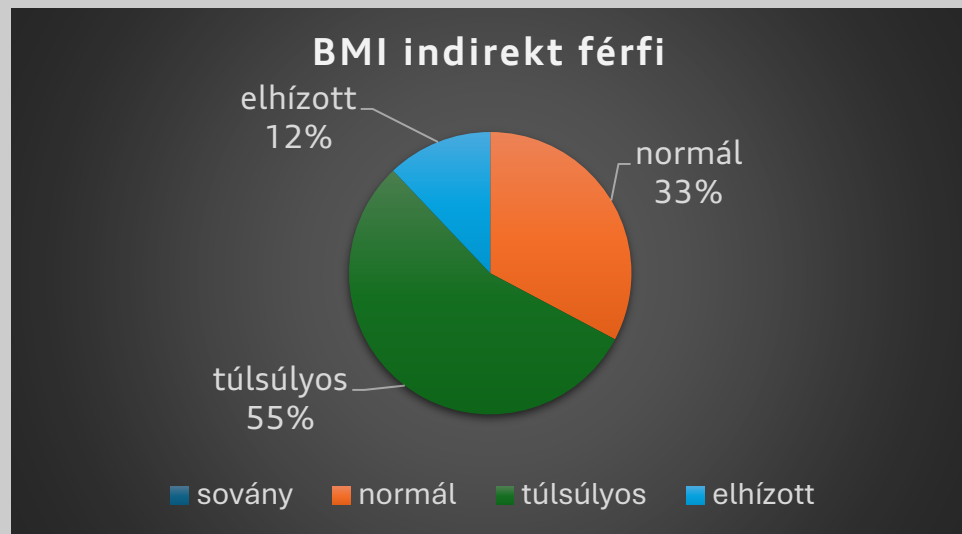
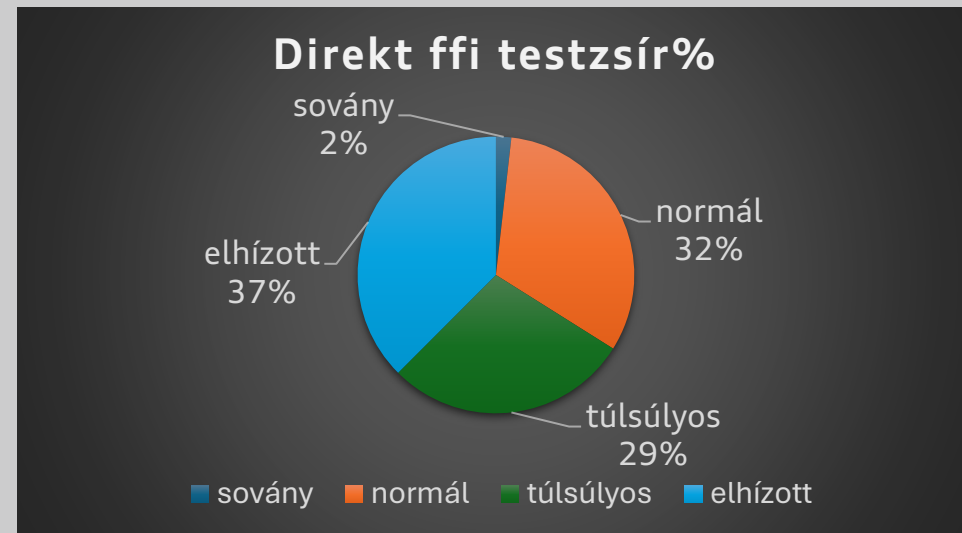
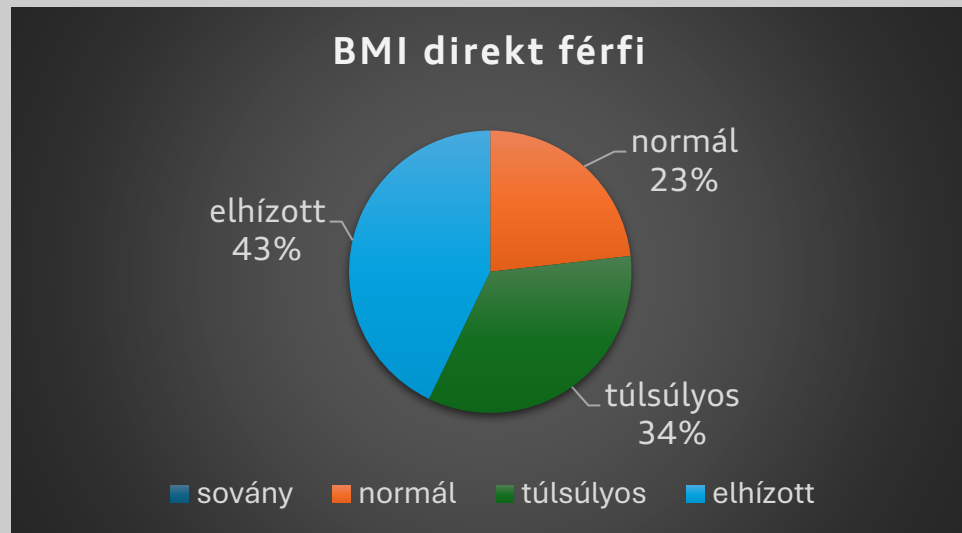


Eredmények

Testtömegindex alakulása nemek és munkakörök szerint

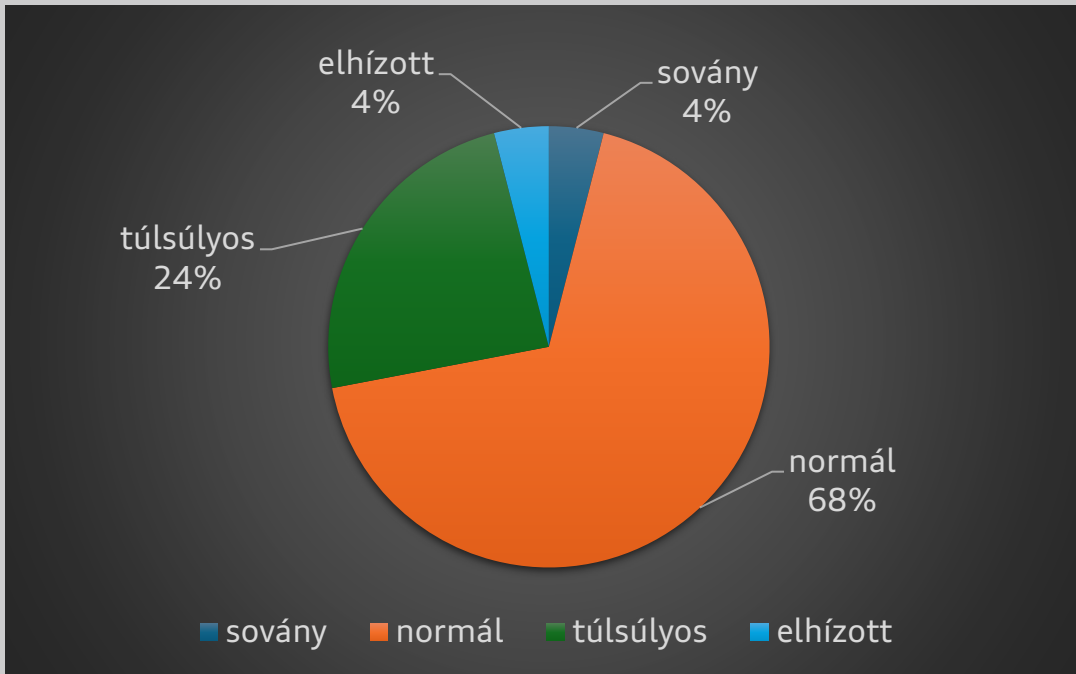


BMI és testzsírszázalék alakulása a férfiak körében

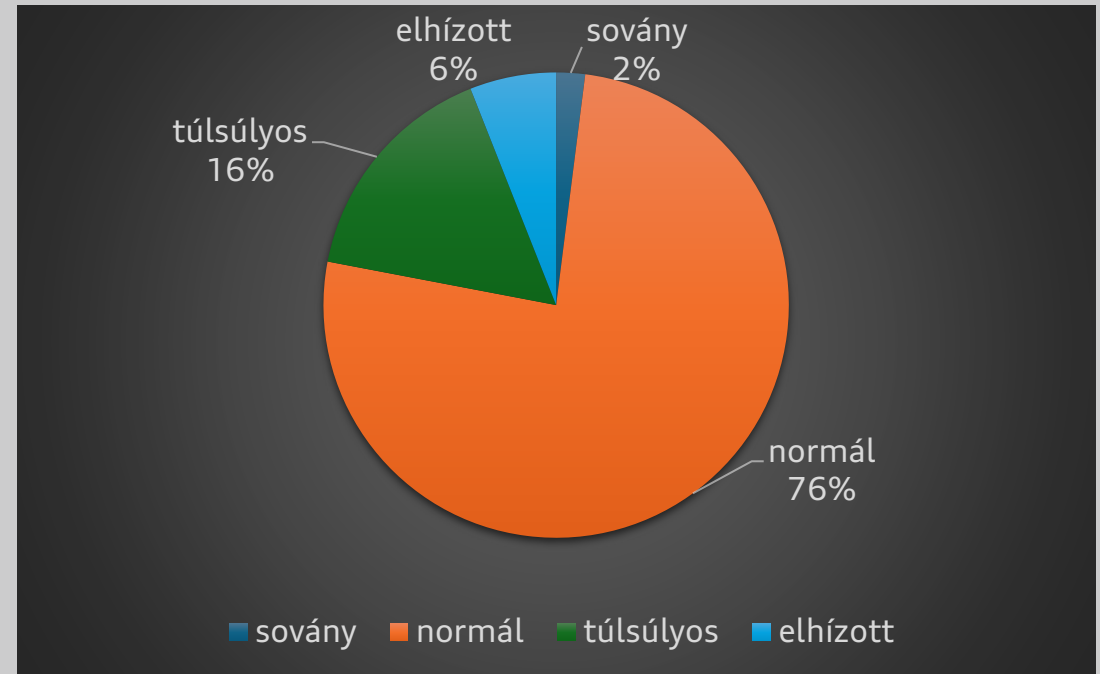


BMI és testzsír% alakulása a nők körében

BMI nők körében



Testzsír% nők körében



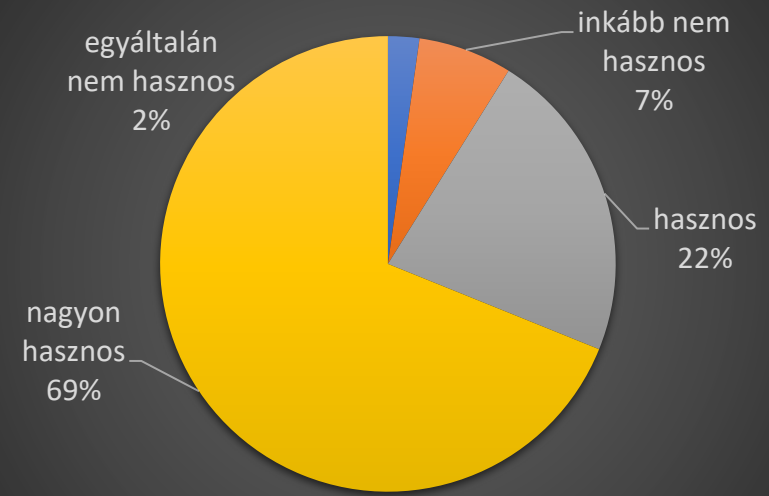
Visszajelzések

Mennyire tartod fontosnak a szív- és érrendszeri betegségek megelőzését?



■ Nagyon fontosnak tartom ■ Elég fontosnak tartom
■ Más dolgokat fontosabbnak tartok ■ Egyáltalán nem tartom fontosnak

Mennyire hasznos szerinted egy ilyen program a termelésben?



■ egyáltalán nem hasznos ■ inkább nem hasznos
■ hasznos ■ nagyon hasznos

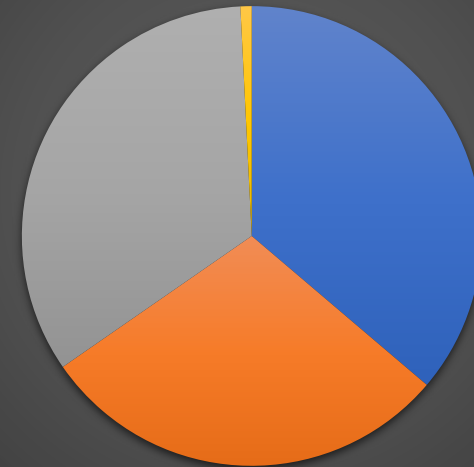
Visszajelzések

Szeretnél-e változtatni az életmódodon a mérések és információk alapján?



■ Igen ■ Nem

Milyen témák érdekelnének leginkább a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésével kapcsolatban?



■ Táplálkozás ■ Stresszkezelés ■ Testmozgás ■ Egyéb

És néhány (jóleső) szubjektív észrevétel:

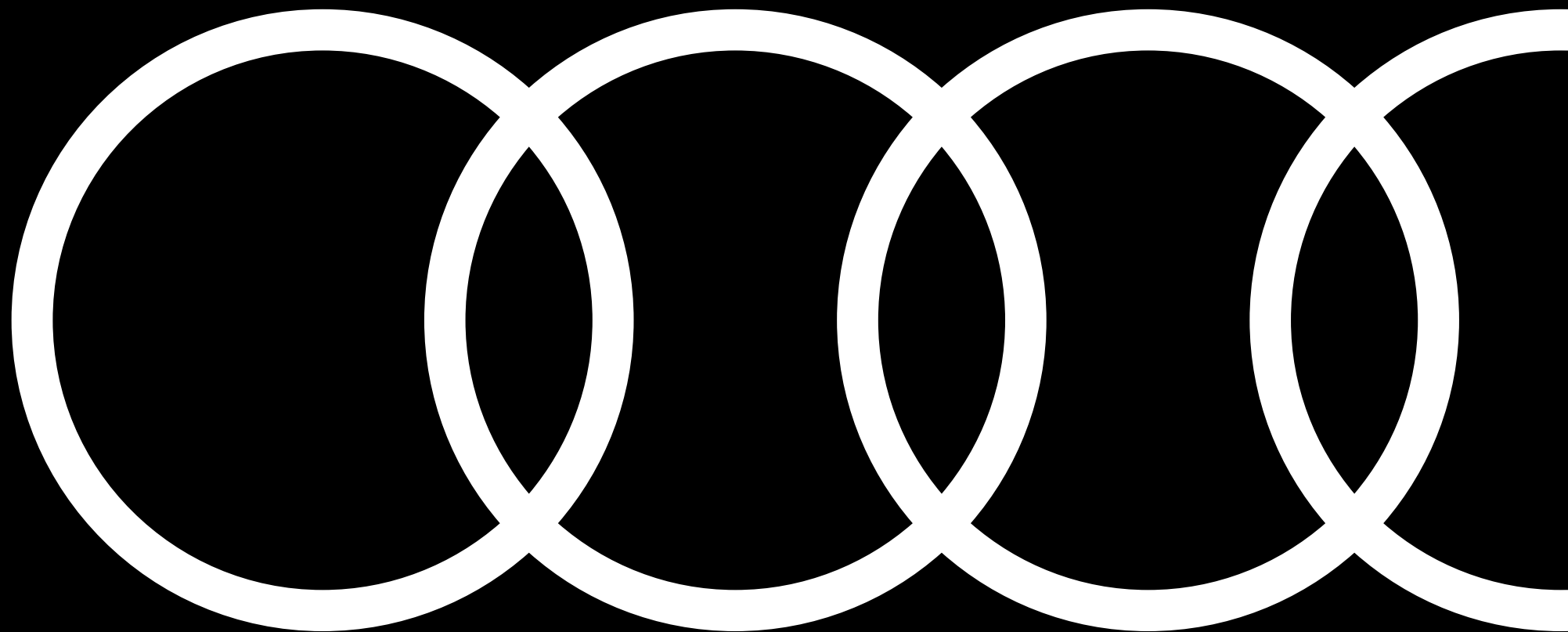
Nagyon hasznos volt !

Szuper kezdeményezés köszönöm, csak így tovább!

Nagyon király volt! Köszí!

Olyan jó, hogy jöttetek. Nem tudom máshogy, hogy lett volna lehetőségem ilyenekre.

Kedvenc G/S területem, csak így tovább!



Köszönjük a figyelmet!