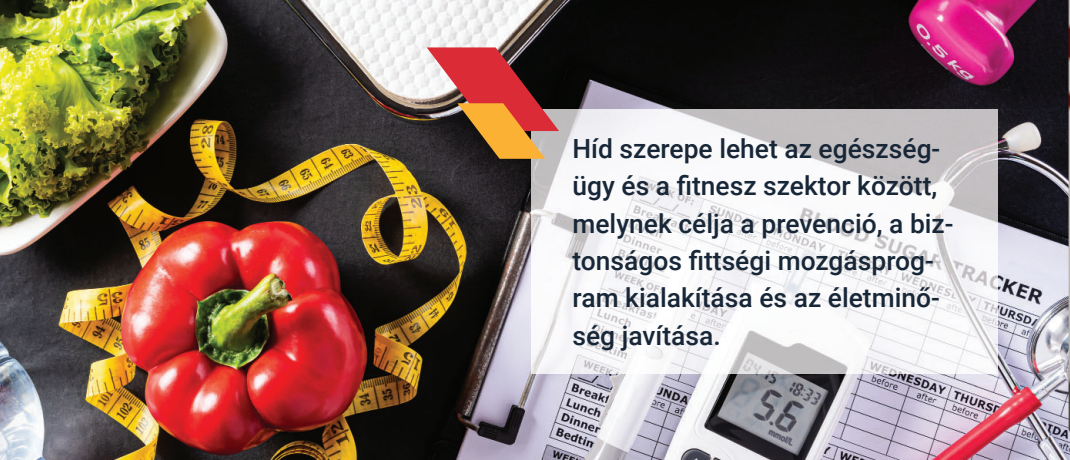




MEDICAL FITNESS SZAKÉRTŐ

Medical Exercise Specialist (MES)

A MES feladatköre és szerepe
az egészségfejlesztésben



Híd szerepe lehet az egészségügy és a fitnessz szektor között, melynek célja a prevenció, a biztonságos fittségi mozgásprogram kialakítása és az életminőség javítása.

MEDICAL FITNESS SZAKÉRTŐ

A Medical fitness szakemberek az egészségfejlesztésben egyre fontosabb szerepet töltenek be, hiszen napjainkban az egészségmegőrzés és az életmódváltás folyamatosan felértékelődik. Az egészségi problémák megelőzésében és **megoldásában való részvételük kulcsfontosságú lehet és hozzájárulhat a kliensek általános egészségi állapotának javulásához.**

A Medical fitness szakértő (MES) olyan magasan képzett személyi edző, aki referenciahálózatban működik együtt egészségügyi szakemberekkel annak érdekében, hogy edzésprogramot tervezzen orvosi és/vagy gyógytornász-fizioterapeuta iránymutatás alapján a krónikus bel- és mozgásszervi állapotokban lévő kliensek részére.

Az egészségfejlesztési folyamat munkatársaként részese a kliensek állapotfelmérésének, személyre szabott preventív, és posztrehabilitációs edzéstervet készít, hogy egészségtudatosabb, jobb minőségű életvitelt kínálhasson, hozzásegítve edzettjeit a legoptimálisabb fittségi állapotuk eléréséhez.

A MES szakember biztonságos (nem árt, nem okoz sérülést) hatékony, (tervezett, eredményorientált, mérhető), fenntartható (élvezhető, közérzetjavító) mozgásprogramot dolgoz ki kliense számára.

Esztétikai célok helyett egészségnevelő célok, rövid távú megoldások helyett hosszú távú eredmények elérése, áll a fókuszban. A MES szerepe a primer prevenció mellett a **szekunder és terciér prevenció szintjén is szerepet játszhat.**



Kik tartoznak a Medical fitness szakértő klientúrájába?

1

Betegséggel még nem rendelkező kliensek a primer prevenció szintjén.

2

Megváltozott egészségi állapotú kliensek szekunder és tercier prevenció szintjein:

- dyslipidémia
- hypertónia
- inzulinrezisztencia
- diabetes
- COPD asthmás betegek
- bizonyos szív- és érrendszeri megbetegedések (stabil angina)
- onkológiai betegségekkel rendelkezők
- várandósok
- elhízás, túlsúly
- mozgás szervesrendszerei rendellenességei: derékfájdalom, porckopás, csontritkulás stb.

Hol vannak a MES tréner kompetenciájának határai?

A kompetencia határok betartása a Medical fitness szakértőknél alapkövetelmény, erre az IWI a szakértői képzés során különösen nagy hangsúlyt fektet.

A MES alapfeladatai

- Alapismeret a betegségekről, kórállapotokról és azok kezelési lehetőségeiről
- A betegellátás folyamatának és azon belül a MES szerepének ismerete
- A leggyakrabban használt, az edzéshatást befolyásoló gyógyszerek ismerete
- Alap „diagnosztikus” tesztek ismerete
- Fittségi állapotfelmérés elvégzése
- Tartás-mozgás elemzés
- Progresszív fitness program megtervezése és kivitelezése, a várható haladás mértékének ismerete
- Ellenjavallatok, abszolút és relatív kontraindikációk ismerete
- Az evidenciák és érvényes irányelvek alapján kialakított alap táplálkozási ismeretek átadása
- Hirtelen fellépő rosszullétek, sérülések felismerése, ellátása
- Az egészségügyi kezelés kiegészítéseként fittségi mozgásprogram tervezése, lebonyolítása.
- Anamnézis, interjú készítése és ezek alapján döntés a további teendőkről
- Együttműködés egészségügyi szakemberekkel



Mi nem tartozik a Medical fitness szakértő feladatkörébe?

- Nem diagnosztizálhat különböző betegségeket!
- Nem kezel, nem végezhet terápiás masszázst!
- Nem végezhet mozgásterápiás módszereket és manuális eljárásokat
- Nem végezhet egyéb fizioterápiás eljárásokat, (kezeléseket) úgymint elektroterápia, ultrahang, soft lézer, lökéshullám, stb.
- Nem ajánl gyógyszereket, dozírozást!
- Nem változtathatja meg önhatalmúlág az orvos által előírt fizikai terhelhetőségi szintet!
- Nem állíthat össze specifikus étrendet, napi menükkel, konkrét adagokkal!
- Táplálkozási tanácsadás, oktatás vagy ajánlás, amelynek célja egy betegség kezelése vagy gyógyítása, vagy egyéb olyan tevékenységek, amelyek dietoterápiának tekinthetők.
- Személyre szabott táplálkozási ajánlások vagy étkezések megtervezése, amely eltér az irányelvek és ajánlások által rendelkezésre álló, illetve a szakképzett dietetikus által kidolgozott és jóváhagyott ajánlásoktól
- Nem írhatja felül az egészségügyi szakember előírásait!

Hogyan tud együttműködni a MES és az egészségügyi team?

MENTÁLIS EGÉSZSÉG

- Pszichiáter
- Pszichológus
- Mentálhigiénikus

“KAPUŐR” ORVOS

- Kezelőorvos
- Családorvos / Belgyógyász
- Szakorvos (kardiológus, diabetológus, onkológus)
- Diplomás ápoló

MOZGÁS

- **MEDICAL EXERCISE SPECIALIST (MES)**
- Személyi edző
- Fitnesz instruktor
- Testnevelő, rekreációs szakember

A MES munkakapcsolatot alakít ki a kliens ellátásában szerepet játszó többi egészségügyi szereplővel és rendszeresen kommunikál velük a kliens állapotáról.

REHABILITÁCIÓ

- Gyógytornász
- Gyógytornász-fizioterapeuta
- Okleveles fizioterapeuta

TÁPLÁLKOZÁS

- Dietetikus
- Okleveles táplálkozási szakember

EGYÉB

- Gyógymasszőr
- Manuálterapeuta (orvos, gyógytornász)
- Alternatív mozgás- és masszázssterapeuta

Hogy néz ki a **MES** protokoll?

1

MES Mozgásprogram megkezdése előtt a Medical fitness szakértő kockázatfelmérést, egészségügyi állapotfelmérést végez (PAR Q) annak érdekében, hogy eldöntse, szükség van-e orvosi kivizsgálásra.

2

A szakorvossal kommunikálva orvosi nyilatkozatot, javaslatot szerez be, az edzés megkezdését bizonyos esetekben orvosnak kell engedélyeznie. Meg kell határozni az edzés intenzitásának, típusának, gyakoriságának szintjét.

3

Meghatározza a mozgásprogram célját és előnyeit: a kliens célja és az orvos célja alapján milyen eredmények várhatóak a mozgásprogram hatására.

4

A mozgásprogram alatt lehetségesen fellépő veszélyeket felméri. Tisztában van az abszolút (soha) és relatív (bizonyos feltételek mellett) kontraindikációkkal, ellenjavallatokkal.

5

Sürgős esetekre való felkészülés: a MES szakember tisztában van azzal, hogy milyen vészhelyzet, sürgősségi állapot léphet fel. Milyen jelekre, tünetekre kell figyelnie? Mit fog tenni ilyen esetben, mi legyen kéznél elsősegély nyújtás, újraélesztés (CPR, AED) esetén.

6

Hozzájárulói nyilatkozatot kér a beteg oldaláról, még a fittségi állapotfelmérés előtt.



7

Fittségi állapotfelmérést tervez.

8

Mozgásprogramot tervez, és végrehajtat egyénre szabottan az integrált fitnessz tréning edzéstervezési koncepció, illetve a FITT elvek alapján (gyakoriság, intenzitás, típus, időtartam).

9

Tudja milyen paramétereket kell ellenőrizni minden alkalommal. Mikor kell módosítani a terven? Mikor kell referálni, egyéb szakembert bevonni?

10

Az aktuálisan érvényes szakmai ajánlásokat, irányelveket követi.

A MES az edzés során tapasztalt eltérésekről, tünetekről beszámol a referáló orvosnak vagy egészségügyi ellátónak. A terhelés fokozása előtt vagy a használni kívánt eszközök változtatása esetén felveszi a kapcsolatot a beutaló orvossal, egészségügyi ellátóval.

Hol találhatók meg a

MES
szakemberek?

MEDICAL
FITNESZ
SZAKÉRTŐK
LISTÁJA



IWIREPs

Register of Exercise Professionals

Az IWIREPs edzőközösség

Olyan hatályos jogszabályoknak és a nemzetközi sztenderdeknek megfelelő, etikus és szakmailag magasan kvalifikált edző közösség, amely a fitnesz edző szakma erkölcsi és egzisztenciális megbecsültségét méltó helyére emeli.



A Medical fitnessz szakértő (MES) képzés támogatói

Magyarországon először az **IWI** indította el 2021-ben a **Medical fitnessz szakértő** képzését, mely az **ACE** (American Council on exercise) jogvédett tananyagára épül.

A képzés a hazai sport, fitnessz, wellness és egészségügy jeles képviselői által is elismert:

- **Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem** (közös oklevél a MES képzésről)
- **Magyar Gyógytornász-Fizioterapeuták Társasága**
- **Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége**
- **„Prevenációs Platform az elhízás megfékezéséért” szakmai szervezetei** (Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara, Magyar Gyógytornász és Fizioterapeuták Társasága, Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, Magyar Elhízástudományi Társaság, Magyar Hipertónia Társaság, Magyar Nephrológiai Társaság, TÉT Platform, Magyar Táplálkozástudományi Társaság)
- **Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar**
- **Prima Medica EgészségKözpontok**
- **Életmód Orvostani Társaság**



MAGYAR TESTNEVELÉSI
ÉS SPORTTUDOMÁNYI
EGYETEM
BUDAPEST



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
UNIVERSITY OF PÉCS





Többet szeretnél megtudni a Medical fitnessz szakértő (MES) lehetőségeiről?



**Keress minket
bizalommal!**

www.iwi.hu
+36 30 683 5145
info@iwi.hu

Kiadja: IWI Európa Wellness Kft.
Felnőttképzési bejelentés száma:
B/2023/000136
Cégjegyzékszám: 13-09-121856

Adószám: 13088976-2-13
Székhely: 2600 Vác, Zrínyi utca 39. B. ép.
Felelős kiadó: Dr. Zopcsák László
ügyvezető