

Комплексные программы здоровья

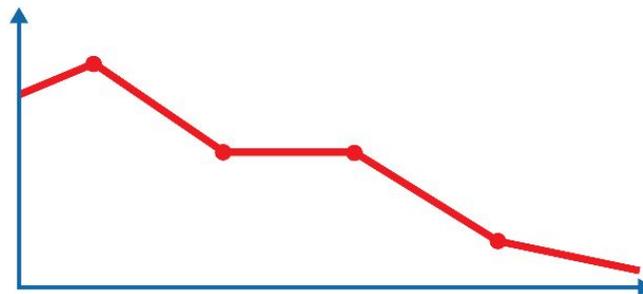
Уровень потерь от болезни

Количество дней болезни – **14** дней на сотрудника
(на 100 чел. / год)

Потери от болезни, прогулов, пониженной
производительности

от **4-6** млн.руб./год

от **40** до **60** тыс.руб. человек/год*



На **70%** причины экономических потерь можно предотвратить, устранив факторы риска:



- Низкая физическая активность
- Неправильное питание
- Стресс
- Профессиональные факторы риска
- Гипертония, высокий уровень ХС, ГЛЮ
- Вредные привычки

Оптимизация расходов на здоровье персонала и повышение эффективности труда в результате

- Увеличение производительности труда
применения профилактических программ
- Снижение заболеваемости в **2-3** раза
- Возврат инвестиций от вложений от **1,2 до 6,8 рублей** на каждый вложенный рубль
- Повышение лояльности сотрудников, увлечение мотивации персонала
- Средний срок окупаемости **2,6** года



КОНЦЕПЦИЯ WELLNESS

Программа построена на классической концепции wellness и включает в себя основные направления, необходимые для поддержания здоровья и настроения человека.



Год Здоровья

- Комплексная программа включает цикл профилактических мероприятий
- Программа создана для изменения образа жизни работников с любым уровнем мотивации
- Эффективна только при прохождении всей программы
- Гарантирует возврат инвестиций
- Увеличивает лояльность персонала по отношению к руководству
- Гарантирует снижение заболеваемости

Год Здоровья

- Пять недель – пять различных тематик
- Образовательная программа – обучение «лидеров здоровья»
- Аудит (системы питания/эргономики и др.)
- Челлендж (4 недели геймифицированных практик)
- Разработка стандартов (школы здоровья/методических рекомендаций)

Месяц Здоровья

- Программа включает цикл профилактических мероприятий для заинтересованных в изменении образа жизни работников
- Программа создана для укрепления результатов и поддержания мотивированных к изменениям работников
- Эффективна только при прохождении всей программы
- Гарантирует снижение заболеваемости и вовлечение новых участников

Месяц Здоровья

- Четыре недели – четыре различные тематики
- Аудит (МОКУЗ)
- Разработка стандарта (школы здоровья/методических рекомендаций)

Неделя Здоровья

- Программа включает тематическую профилактическую программу для заинтересованных в изменении образа жизни работников
- Программа создана для укрепления результатов и поддержания мотивированных к изменениям работников
- Эффективна только при прохождении всей программы
- Гарантирует снижение заболеваемости и вовлечение новых участников

Неделя Здоровья

- Проработка 1-2 смежных тематик
- Семинары и тренинги
- Скрининг здоровья
- Консультации профильных специалистов
- ЗОЖ-активности и конкурсы
- Памятки/брошюры
- Челлендж (1-3 дня)

Биоимпедансометрия

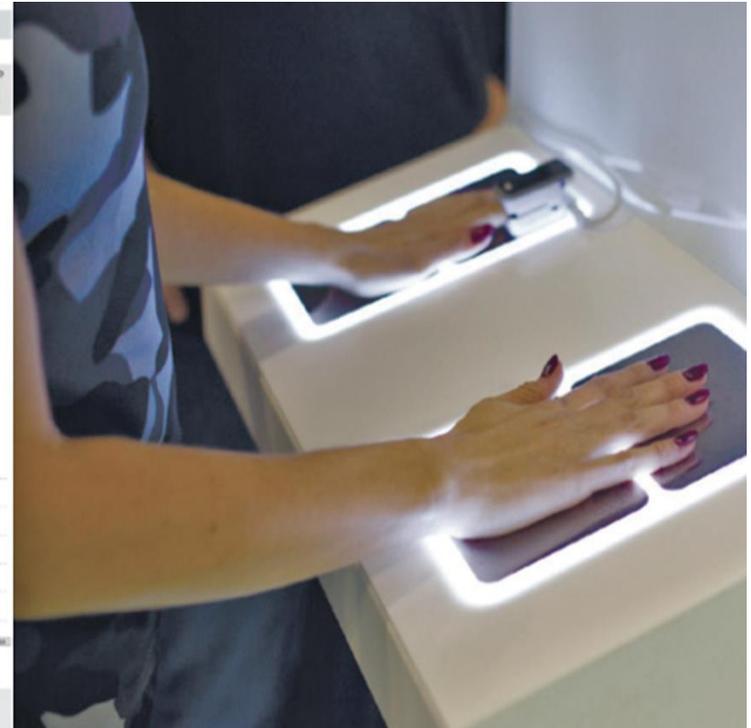
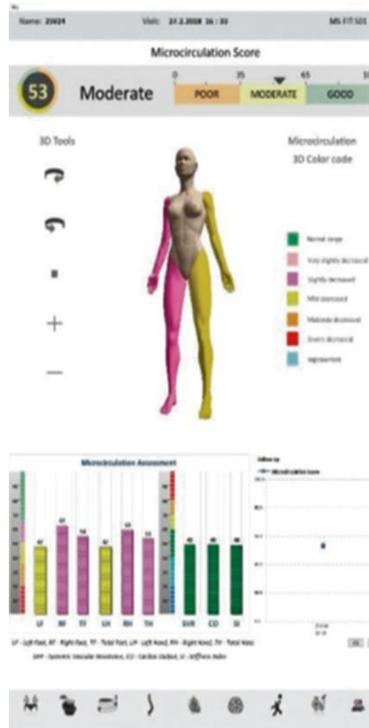
Биоимпедансометрия (BIA) или биоимпедансный анализ — метод диагностики состава тела человека посредством измерения импеданса – электрического сопротивления участков тела – в разных частях организма. Все полученные цифры вносятся в специальную таблицу карту пациента.

По результатам исследования специалист получает протокол, исследуя который врач может назначить пациенту свои рекомендации касательно изменения образа жизни и питания.



Программно-аппаратное wellness тестирование

- Сегментарный анализ состава тела
- Оценка микроциркуляции
- Оценка сердечно-сосудистой системы
- Оценка уровня стресса и утомления
- Оценка функциональной нагрузки на позвоночник
- Интегральные велнесс баллы
- Выносливость
- Производительность
- Физическая работоспособность
- Функциональное состояние



Система скрининга сердца КАРДИОВИЗОР

КАРДИОВИЗОР регистрирует ЭКГ покоя в положении сидя или лежа в течение 30 секунд с 4-х электродов, наложенных на конечности.

Далее проводится автоматическое выделение и анализ низкоамплитудных колебаний ЭКГ- сигнала в последовательных сокращениях сердца, т.н. анализ микроальтернаций.

Это принципиально отличается от стандартного контурного анализа ЭКГ. Микроальтернации являются чувствительными индикаторами суммарных влияний физиологических систем организма, участвующих в механизмах



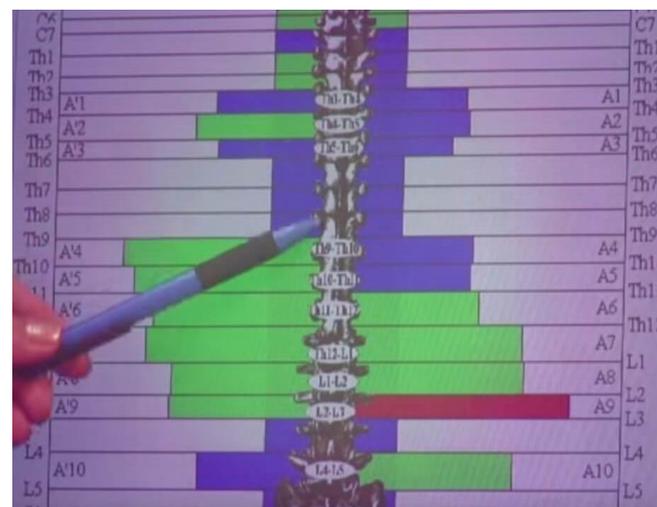
Система МЕДИСКРИН

Электроспондилография и электрометрия кожи.

Комплексное диагностическое обследование с использованием компьютерной системы, использующей для определения состояния здоровья электрические параметры кожи в определенных зонах.

Исследование актуально для ранней диагностики функциональных нарушений, что позволяет использовать его для профилактики заболеваний костно-мышечной системы.

Метод экспресс диагностики "Медискрин" на сегодняшний день самый простой, доступный и высокоинформативный для оценки функционального состояния позвоночного столба.

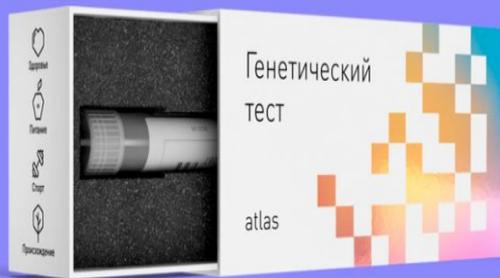


Анализ крови



Генетический тест

Главный тест вашей жизни



- Риски развития заболеваний
- Статус носительства наследственных заболеваний
- Особенности метаболизма и предрасположенность к непереносимости некоторых нутриентов
- Признаки и риски, связанные со спортом
- История происхождения и популяционный состав
- Уникальные личные качества

339 ОТЧЕТОВ



Здоровье

Риск развития 21 многофакторного заболевания и статус носительства патогенных генетических вариантов, вызывающих 318 наследственных заболеваний

22 ОТЧЕТА



Питание

Особенности обмена витаминов и минералов, восприятие вкусов и предрасположенность к непереносимости некоторых нутриентов

12 ОТЧЕТОВ



Спорт

Спортивные риски и особенности спортивного метаболизма

3 ОТЧЕТА



Происхождение

Карта миграции предков и гаплогруппы, популяционный состав и процент неандертальских генов

13 ОТЧЕТОВ



Другие признаки

Влияние генетики на ваши уникальные особенности, такие как чувствительность к запахам и строение радужной оболочки

Вспомогательный инструментарий

Рассылка:

Рассылка эффективный способ уведомления сотрудников о предстоящем мероприятии. Мы рекомендуем делать рассылку за неделю перед мероприятием с информированием о регламенте мероприятия, целей его проведения, выгод и преимуществ от его посещения. В рамках подготовки рассылки используются элементы социального маркетинга, яркие образы, образовательный контент.

Электронная очередь:

В рамках определенной тематики «Дней Здоровья» электронная очередь позволяет посетить врача в удобное время, избегая очереди с сохранением необходимой приватности и анонимности.

Личный кабинет участника «Дня здоровья»: в рамках комплексной программы позволяет участнику мероприятия формировать паспорт здоровья и сохранять результаты обследования в удобной электронной форме.

Запись на прием к дерматологу на 1 июня 2017г:

Поля, обозначенные (*) обязательны для заполнения.

Имя Фамилия Отчество *:

Ваш внутренний телефон *:

Email (при указании email на него придет подтверждение записи):

Время для записи на прием *:

09:30:00 ▼

ЗАПИСАТЬСЯ

Дорогие коллеги!

DURACELL

Заниматься своим здоровьем — не только необходимо, но и приятно!

Проконсультироваться с врачом, узнать что-то новое для себя можно, не отвлекаясь от активной и насыщенной рабочей жизни. Именно для этого мы проводим в нашей компании День здоровья!

Основная цель мероприятия — предоставить Вам возможность уделить время и внимание своему здоровью!

Существует множество причин, приводящих к возникновению болей в спине. Это могут быть физическая перегрузка мышц спины, сколиоз, остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков и другие более серьезные заболевания. Остеохондроз грудного отдела позвоночника может проявляться болями в области сердца, неправильно определяемыми как стенокардия. Причиной боли в области поясницы не всегда является опорно-двигательный аппарат, болевой синдром могут давать внутренние органы. Грамотная диагностика и практические персональные рекомендации помогут сохранить высокое качество жизни и предупредить развитие болезней спины!

29
октября

приглашаем вас принять участие в Дне здоровья, который будет посвящен профилактике заболеваний позвоночника.

В течение дня вы сможете:

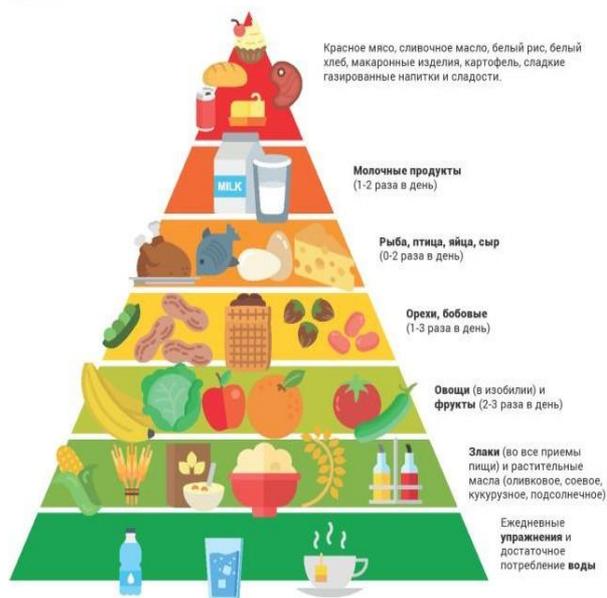
- прослушать лекцию от С.М. Бубновского о сохранении здоровья спины
- провести компьютерную рефлексодиагностику позвоночника
- получить персональную консультацию врача-невролога

 Запись к специалисту по ссылке
<https://mmatrening.ru/den-zdorovya-zdorovaya-spina-2>

Рекламные материалы к меропрятию



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



Рекомендуется употреблять растительные масла (оливковое, соевое, кукурузное, подсолнечное и другие).

Чем ближе к основанию расположен продукт, тем чаще его можно употреблять.



Продукты из красной зоны – необходимо максимально ограничить.

Продукты из зелёной зоны – максимально полезны и должны составлять основу любого рациона питания

Употребление 5 овощей/фруктов в день +10 лет активной жизни

употребление фаст-фуда, жареной и жирной пищи -7 лет активной жизни

Потребление поваренной соли не более 5 г в день +5 лет активной жизни

Приходи на кулинарный мастер-класс и узнай подробности!

фортум

ОМК

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

22 мая

переговорная 2.43 «Оксфорд»

- ✓ Разнообразные продукты питания
- ✓ Достаточное потребление клетчатки
- ✓ Соблюдение баланса макро- и микронутриентов
- ✓ Соответствие калоража суточным потребностям
- ✓ Выбор здоровой еды
- ✓ Достаточная фоновая физическая активность
- ✓ Соблюдение режима труда и отдыха
- ✓ Ежедневный сон не менее 8 часов
- ✓ Утренняя зарядка и контрастный душ
- ✓ Занятия спортом

Быть здоровым может каждый!

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ

«Risk Assessment»

№	Мероприятие/услуга	Наполнение услуги/оборудование/консультант	Время на одну услугу	Кол-во участников
1	Оценка рисков здоровья сотрудников	<p>1. Проведение тестирования по средствам подключения сотрудников компании к специализированной онлайн площадке Заказчика.</p> <p>2. После прохождения, каждый сотрудник получает индивидуальное заключение по результатам теста.</p> <p>3. Руководство компании получает общий отчёт по всем сотрудникам, принявшим участие в тестировании.</p>	15 мин.	По требованию

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ

№	Мероприятие/услуга	Наполнение услуги/оборудование/консультант	Время на одну услугу	Кол-во участников
1	Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы	1.Скрининговая компьютерная оценка состояния сердца (кардиовизор) 2. Определение уровня АД: диастолическое, систолическое, пульсовое, среднединамическое, минутный объем крови, периферическое сопротивление; (тонометр) 3. Определение типа саморегуляции кровообращения (пульсоксиметр)	10 мин.	50

№	Мероприятие/услуга	Наполнение услуги/оборудование/консультант	Время на одну услугу	Кол-во участников
2	Определение факторов риска развития ишемической болезни сердца (ИБС)	1. Определение уровня общего холестерина и глюкозы крови (CardioCheck)	10 мин.	50 чел.
		2. Определение метаболического возраста, массы жировой и мышечной ткани, индекса массы тела (*Биоимпедансометрия)	10 мин.	50 чел.
3	Оценка риска развития болезней сердца	<p>1. Индивидуальная консультация врача-кардиолога.</p> <p>2. Оценка риска развития болезней сердца на основании полученных результатов функциональных исследований.</p> <p>3. Оценка риска смерти от болезней сердца.</p> <p>4. Подбор рекомендаций по профилактике развития и обострения заболеваний сердечно - сосудистой системы.</p>	15 мин.	50 чел.

№	Мероприятие/услуга	Наполнение услуги/оборудование/консультант	Время на одну услугу	Кол-во участников
4	Типографская продукция	<ol style="list-style-type: none"> 1. Плакаты 2. Брошюры 3. Листовки 4. Ролл-апы <p>*Согласно тематике Дня здоровья.</p>	-	-
5	Проведение ежедневных физических активностей.	<p>Ежедневно в течение недели в офисе компании будут проводиться активности по следующим тематикам:</p> <p>Понедельник – зарядка на рабочем месте. Вторник – йога на рабочем месте. Среда – обучение самомассажу. Четверг – производственная гимнастика. Пятница – метод экспресс релаксации на рабочем месте/гимнастика для глаз.</p>	20-30 мин.	100 чел.

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ

«День правильного питания»

№	Мероприятие/услуга	Наполнение услуги/оборудование/консультант	Время на одну услугу	Кол-во участников
1	День правильного питания	1. Лекция «Принципы правильного питания»	1 ч.	-
		2. Экспресс-анализ крови (*холестерин, глюкоза/ гликированный гемоглобин)	2 ч.	50 чел.
		3. Анализ структуры тела (*биоимпедансный анализ)	8 ч.	50 чел.
		4. Консультация диетолога	8 ч.	50 чел.

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ

«STOP аллергия»

№	Мероприятие/услуга	Наполнение услуги/оборудование/консультант	Время на одну услугу	Кол-во участников
1	День профилактики аллергии	1. Лекция «Питание и аллергия»	1 ч.	-
		2. Экспресс-анализ крови на пищевые аллергены, пыльцу и микроорганизмы и др. (*по согласованию)	8 ч.	50 чел.
		3. Анализ структуры тела (*биоимпедансный анализ)	8 ч.	50 чел.
		4. Анализ фактического рациона питания	8 ч.	50 чел.
		5. Консультация аллерголога	8 ч.	50 чел.

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ

«КУРС на ЗОЖ»

№	Мероприятие/услуга	Наполнение услуги/оборудование/консультант	Время на одну услугу	Кол-во участников
1	День здорового образа жизни	1. Лекция «Как быть здоровым и эффективным»	1 ч.	-
		2. Анализ функциональных резервов организма (тестирование на приборе MS Fit)	8 ч.	50 чел.
		3. Консультация психотерапевта (постановка персональной цели, работа с вредными привычками)	8 ч.	50 чел.
		4. Активность (гимнастика, йога, ЗОЖ-конкурс)	30 мин.	-

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ «Семейное благополучие»

№	Мероприятие/услуга	Наполнение услуги/оборудование/консультант	Время на одну услугу	Кол-во участнико в
1	День репродуктивного здоровья	1. Лекция «Репродуктивное здоровье: его составляющие и характеристики»	1 ч.	-
		2. УЗИ молочных желез (*для женщин)	8 ч.	25 чел.
		3. Консультация онколога-маммолога (*для женщин)	8 ч.	25 чел.
		4. Скрининг-тест ПСА (*для мужчин)	8 ч.	25 чел.
		4. Консультация уролога (*для мужчин)	1 ч.	25 чел.

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ

«Профилактика диабета»

№	Мероприятие/услуга	Наполнение услуги/оборудование/консультант	Время на одну услугу	Кол-во участников
1	День профилактики сахарного диабета II типа	1. Лекция «Профилактика сахарного диабета: простые правила»	1 ч.	-
		2. Анализ крови (*гликированный гемоглобин)	8 ч.	50 чел.
		3. Консультация эндокринолога/диетолога	8 ч.	50 чел.
		4. Активность (розыгрыш приза, гимнастика, конкурс)	30 мин.	-

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ

«Здоровая кожа»

№	Мероприятие/услуга	Наполнение услуги/оборудование/консультант	Время на одну услугу	Кол-во участников
1	День профилактики онкологических заболеваний кожи	1. Лекция «Профилактика меланомы»	1 ч.	-
		2. Дерматоскопия	8 ч.	50 чел.
		3. Консультация дерматолога-онколога	8 ч.	50 чел.
		4. Активность (розыгрыш приза, конкурс)	30 мин.	-

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ

«Эмоциональное благополучие»

№	Мероприятие/услуга	Наполнение услуги/оборудование/консультант	Время на одну услугу	Кол-во участников
1	День профилактики стресса	1. Лекция «Профилактика стресса и профессионального выгорания»	1 ч.	-
		2. Психофизиологическое обследование	8 ч.	50 чел.
		3. Консультация психолога/психотерапевта	8 ч.	50 чел.
		4. Занятие (йога, аутотренинг, методики релаксации)	30 мин.	-

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ

«Здоровые привычки»

№	Мероприятие/услуга	Наполнение услуги/оборудование/консультант	Время на одну услугу	Кол-во участнико в
1	День борьбы с вредными привычками	1. Лекция «Здоровые привычки: легко или сложно?»	1 ч.	-
		2. Психофизиологическое обследование (*вариабельность сердечного ритма)	8 ч.	50 чел.
		3. Консультация нарколога (*отказ от зависимостей: курения, алкоголя)	8 ч.	50 чел.
		4. Консультация психолога/психотерапевта (*постановка персональной цели)	8 ч.	50 чел.

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ

«День здоровая спина»

№	Мероприятие/услуга	Наполнение услуги/оборудование/консультант	Время на одну услугу	Кол-во участнико в
1	День сохранения здоровья опорно- двигательного аппарата	1. Лекция «Как сохранить здоровье спины»	1 ч.	-
		2. Аппаратный скрининг (*медискрин)	2 ч.	50 чел.
		3. Консультация невролога/мануального терапевта	8 ч.	50 чел.
		3. Консультация ортопеда-травматолога (*подбор индивидуальных стелек)	8 ч.	50 чел.
		4. Массаж	8 ч.	50 чел.

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ

«День здоровья зрения»

№	Мероприятие/услуга	Наполнение услуги/оборудование/консультант	Время на одну услугу	Кол-во участнико в
1	День сохранения здоровья зрения	1. Лекция «Как сохранить зрение? Обзор современных практик и устройств»	1 ч.	-
		2. Осмотр офтальмолога (*диагностика остроты зрения, рефракции, подбор линз)	8 ч.	50 чел.
		3. Активность (розыгрыш приза, конкурс/ проведение обучения гимнастике для глаз)	30 мин.	-

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ

«День здоровья ротовой полости»

№	Мероприятие/услуга	Наполнение услуги/оборудование/консультант	Время на одну услугу	Кол-во участников
1	День сохранения здоровья ротовой полости	1. Лекция «Как сохранить здоровье ротовой полости?»	1 ч.	-
		2. Осмотр стоматолога (индексы кпу, игр-у, рhp, apі, pта, определение ортопедических, хирургических, терапевтических, ортодонтических проблем и их лечения)	8 ч.	50 чел.
		3. Активность (розыгрыш приза, конкурс)	30 мин.	-

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ «Эффективный работник»

№	Мероприятие/услуга	Наполнение услуги/оборудование/консультант	Время на одну услугу	Кол-во участнико в
1	Геймификация	1. Доступ к корпоративной платформе	2 мес.	50 чел.
		2. Аренда шагомеров	2 мес.	50 чел.
		3. Раздаточные материалы	-	50 чел.
		4. Образовательные сессии	-	50 чел.
		5. Подарки победителям	-	50 чел.
		6. Коучинг-поддержка участников	2 мес.	50 чел.



тел.: 8 (495)

662-49-16

Организатор программ компания ООО «Элизабет Блеквелл» ТМ «DM
CONSULTING»

ген. директор Лосев Олег Эдуардович