



Zadbaj o dobrostan swoich Pracowników

Oferta Wellbeing 2023



WELLBEPARTNER – wybierz wsparcie lidera

W 2022 roku wykonaliśmy:



440 raportów zdrowia obejmujących prawie 0,5 mln pracowników



Opracowanie strategii dla działań wellbeingowych



850 akcji profilaktycznych dla 518 pracodawców



Webinary
USG mobilne
Mammobusy
Mental health
Ergonomia pracy



13 bezpłatnych webinarów w których udział wzięło ponad 3,5 tys. osób



Zdrowie psychiczne
Podologia ortopedyczna
Pierwsza pomoc
Szczepienia COVID-19
Zdrowie kobiet i mężczyzn



WELLBEPARTNER – kompleksowe opracowanie strategii wellbeingowych



Atrakcyjny benefit dla Pracowników



Zwiększenie efektywności pracy



Zmniejszenie absencji chorobowej i rotacji Pracowników



Zwrot z inwestycji z programów profilaktycznych



Obniżenie kosztów zastępstw kadrowych



Zadbanie o zdrowe i bezpieczne miejsce pracy



Działania edukacyjne i prozdrowotne



Dostępność ekspertów na terenie firmy

Naszą misją jest holistyczne podejście do dobrostanu Pracowników w Twojej firmie.

W związku z tym przygotowaliśmy wyjątkowy benefit pracowniczy – ofertę działań prozdrowotnych, które pozwolą Ci zatroszczyć się o potrzeby osób pracujących w Twojej firmie, a także ich bliskich. Dzięki naszej opiece zyskasz zarówno Ty jak i Twoi pracownicy.

Zapraszamy do zapoznania się z naszą ofertą



Oferta 2023

Standardowe działania profilaktyczne są skonstruowane z modułów i, w zależności od rodzaju zawartej umowy, mogą obejmować pojedyncze działania lub zestaw świadczeń tworzących rozbudowany program profilaktyczny.

Zakres rekomendowanych akcji profilaktycznych Grupy LUX MED:

Moduł 1. Dobrostan fizyczny

1.1. Diagnostyka profilaktyczna wykonywana w siedzibie Klienta.

Badania podstawowe:

- pomiar ciśnienia, tętna i WHR
- analiza składu ciała

Badania paskowe:

- stężenie glukozy we krwi
- lipidogram (cholesterol całkowity, HDL, LDL, trójglicerydy)

Badania obrazowe:

- mobilne badania USG (jamy brzusznej, piersi, tarczycy)
- mammografia + kwalifikacja lekarska – postój mammobusu

1.2. Konsultacje lekarskie i porady specjalistyczne

Specjalistyczne konsultacje wykonywane w siedzibie Klienta, pozwalające na wsparcie Pracowników mających problemy zdrowotne oraz umożliwiające wczesną diagnostykę.

- Konsultacje dermatologiczne
- Konsultacje dietetyczne
- Konsultacje kardiologiczne
- Konsultacje z fizjoterapeutą
- Konsultacje ortopedyczne
- Konsultacje podologiczne z badaniem Podoscaniem + wykonanie wkładek ortopedycznych
- Trening FMS
- Konsultacje innych specjalistów, w zależności od potrzeb Klienta

1.3. Seminaria/webinaria

- Jak pokonać grypę i jesienne infekcje
- Zdrowa kobieta i zdrowy mężczyzna w XXI wieku
- Jak dbać o swoją skórę zimą/latem (profilaktyka czerniaka)
- Profilaktyka chorób wzroku

1.4. Szczepienia

Pełen zakres szczepień ochronnych dostępnych w Polsce. Najpopularniejsze szczepienia:

- WZW typu A i B,
- odkleszczowe zapalenie opon mózgowych i mózgu,
- tężec,
- grypa,
- dur brzuszny,
- inne związane z medycyną podróży.

Moduł 2. Zdrowe odżywianie

2.1. Seminaria/webinaria

- Food for brain – pokarm dla mózgu
- Zdrowo, szybko, budżetowo – proste zasady, by lepiej się odżywiać
- Zdrowie w pośpiechu – jak zadbać o siebie, gdy brakuje nam czasu
- Dieta dla pracowników zmianowych
- Uwolnij się od cukru
- Dieta w profilaktyce nowotworów
- Jak zamiast jeść zacząć się odżywiać?
- Jak przygotować pełnowartościowy posiłek?

2.2. Konsultacje z dietetykiem

W czasie konsultacji Pracownicy otrzymują indywidualne zalecenia żywieniowe oraz wskazówki dotyczące regularnego treningu i innych aktywności fizycznych. Aby możliwe było dokonanie szerszej analizy i oceny zagrożenia otyłością, proponujemy poprzedzić konsultacje żywieniowe odpowiednio do tego przystosowanym badaniem, czyli analizą składu ciała (opis w pkt. 8) przeprowadzaną przy użyciu specjalnej wagi oceniającej: zawartość tkanki tłuszczowej, zawartość tkanki mięśniowej, BMI, metabolizm spoczynkowy oraz inne parametry niezbędne do dokonania szczegółowej oceny przyrostu masy ciała. Otrzymane wyniki będą podstawą do zaproponowania odpowiednich rozwiązań dietetycznych.

Moduł 3. Aktywność fizyczna

3.1. Seminaria/webinaria

- Jak zadbać o swoje plecy i nie dać się złamać?
- Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie
- Jak wykorzystać nowoczesne technologie do wspomagania swojego treningu
- Zdrowie w pośpiechu – jak trenować, gdy brakuje nam czasu

3.2. Konsultacje z fizjoterapeutą/trenerem medycznym

Pracownikowi przekazywane są informacje o zasadach prawidłowego uprawiania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i korzystny dla organizmu. Prezentowane są ćwiczenia fizyczne, które warto wykonywać w trakcie krótkich przerw w pracy oraz, w oparciu o wywiad, ćwiczenia korekcyjne na określone dolegliwości. Specjalista rekomenduje treningi indywidualne w oparciu o wywiad z Pracownikiem.

3.3. Treningi grupowe

Sesje treningowe dla pracowników biurowych (online)

Seria krótkich treningów (ok. 30 minut) przeprowadzanych on-line, skupionych na rozluźnieniu napięć spowodowanych trybem pracy. Podczas treningu prowadzona jest seria ćwiczeń dobranych tak, aby jak najskuteczniej wykorzystać krótki czas w celu mobilizacji, rozluźnienia i wzmocnienia układu ruchowego Pracowników i umożliwić im dalszą pracę bez dolegliwości ze strony układu ruchu. Trening prowadzony bez użycia specjalistycznego sprzętu, tak, by każdy mógł go wykonać w zaciszu swojego domu lub miejsca pracy.

Sesje treningowe dla pracowników fizycznych (online)

Zadaniem treningu jest przygotowanie Pracowników do wymagającej pracy fizycznej. Spotkania trwają 20 minut i mają formę zajęć grupowych online przed rozpoczęciem zmiany. W trakcie spotkania trener koncentruje się na ćwiczeniach rozgrzewających wszystkie grupy mięśniowe, a przede wszystkim te najbardziej narażone na ryzyko urazu. Trening połączony jest z elementami nauki ergonomii pracy fizycznej.

Moduł 4. Ergonomia pracy

Specjalistyczne doradztwo ergonomiczne z zakresu dostosowania stanowisk pracy do obowiązujących standardów i eliminowania dolegliwości bólowych związanych z pozycją ciała przyjmowaną w czasie pracy.

4.1. Audyt ergonomiczny stanowisk pracy

4.2. Konsultacje indywidualne przy stanowiskach pracy (wizja lokalna)

4.3. Seminarium/webinarium „Jak zaprzyjaźnić się ze stanowiskiem pracy i pracować ergonomicznie”

4.4. Trening ergonomiczny

Trening w ergonomii pracy jest kolejnym krokiem i uzupełnieniem starań poczynionych przez Pracodawcę w celu zapewnienia jak najlepszych warunków pracy dla swoich Pracowników. Na podstawie raportu z audytu ergonomicznego trener medyczny dobiera odpowiedni zestaw ćwiczeń do danego stanowiska pracy, z uwzględnieniem takich czynników jak:

- tryb pracy
- czas pracy
- obciążenie układu ruchu
- pozycje w pracy

Trening ergonomiczny może zostać przeprowadzony w sesjach dla Pracowników, w formie stacjonarnej lub online.

4.5. Masaże

Masaże przeprowadzane w siedzibie firmy Klienta przez specjalistę fizjoterapeutę, które uwalniają od napięć mięśniowych i pozwalają na efektywną pracę.

Moduł 5. Dobrostan psychiczny

Konsultacje, seminaria i porady, których przygotowywanie ma na celu wspieranie Pracowników w sytuacjach kryzysowych oraz pomaganie im w radzeniu sobie z problemami związanymi z samopoczuciem.

5.1. Warsztaty relaksacyjne

Sesje relaksacyjne oparte o metody progresywnej relaksacji, metody uważności i elementy wizualizacji i medytacji. Sesje relaksacyjne prowadzą do poprawy pracy układu sercowo-naczyniowego, obniżają ciśnienie krwi, redukują poczucie napięcia, lęku i stresu. Pomagają w radzeniu sobie z trudnościami doświadczanymi zarówno w pracy, jak i w życiu codziennym. Sesje prowadzone online tak, by każdy mógł go wykonać w zaciszu własnego domu lub biura.

5.2. Seminarium/webinarium

- Równowaga cyfrowa – digital wellbeing
- 100 twarzy depresji
- Pokonaj stres – zarządzanie stresem
- Work-life balance
- Nie daj się wypalić – syndrom burn out
- Sen – fakty i tajemnice
- Pierwsza pomoc dla zdrowia psychicznego
- Samoopieka – czyli jak o sobie dbać
- Stres w pracy, jak sobie z nim radzić
- Sztuka odpoczynku
- Profilaktyka onkologiczna
- Zdrowie zaczyna się w głowie – profilaktyka zaburzeń psychicznych

5.3. Chat z ekspertem zdrowia psychicznego

5.4. Interwencja kryzysowa

5.5. Opieka psychologa w miejscu pracy

5.6. Profilaktyka uzależnień

5.7. Infolinia – telefoniczne wsparcie psychologa