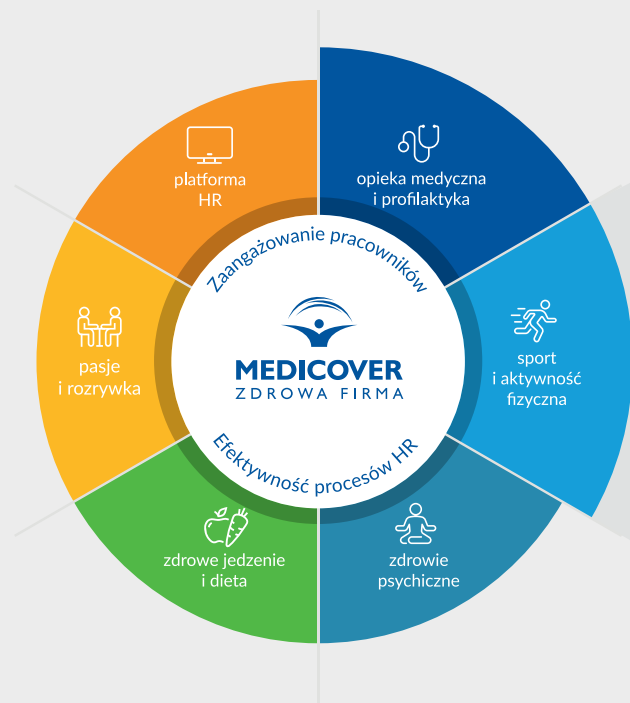




PROGRAM BADAWCZY MEDICOVER „ZDROWA ODWAGA”



ZDROWA ODWAGA
PROGRAM BADAWCZY

Dłuższe życie w dobrym zdrowiu

O projekcie

- zbadanie wpływu aktywności fizycznej na ryzyko zdrowotne pracowników ze średnim i wysokim ryzykiem
- eksperyment badawczy, zgodny z wymaganiami Ustawy o zawodach lekarza, współpraca naukowa ze Szkołą Zdrowia Publicznego, Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego w Warszawie
- współpraca lekarzy, trenerów klubów własnych Medicover i ekspertów zdrowia publicznego
- 12 miesięcy autorskiego programu badań, treningów i edukacji
- 240 uczestników:



Pracownicy pod opieką Medicover



Podwyższone BMI



Min. 1 z 3 ryzyk zdrowotnych: za wysoki poziom cukru, cholesterolu lub ciśnienia



Specjalnie przygotowane programy treningów

WELL FITNESS

McFIT
Naturalnie w formie.

Monitorowanie aktywności fizycznej, wydatku energetycznego i tętna



Rezultaty programu „Zdrowa OdWaga” po 12 miesiącach regularnej aktywności fizycznej



Korzyści dla uczestników programu

Poprawa sprawności fizycznej

+33%

wyniki na bieżni
w teście Coopera

+22%

wyniki wytrzymałościowe
w teście deska (plank)

-68%

odczuwanie
bólów pleców

Niższe ryzyko zdrowotne

-6,2%

tkanka tłuszczowa
trzewna

-18%

wskaźnik
insulinooporności

-13%

ryzyko poważnych
incydentów
sercowo-naczyniowych
w ciągu następnych 10 lat



obniżenie ciśnienia tętniczego
o 4,5 mmHg (skurczowe)
i 3 mmHg (rozkurczowe)
– efekty porównywalne
z farmakologicznymi

Niższe ryzyko zdrowotne

+15,5%

poziom zadowolenia
ze stanu swojego zdrowia

+12,7%

poczucie energii
w codziennym życiu

+27,2%

poziom zadowolenia
z wydolności w życiu
codziennym

+9%

ogólna jakość
życia

+1 rok życia w dobrym zdrowiu

dzięki zmniejszeniu ryzyka zdrowotnego oraz poprawie subiektywnej oceny jakości zdrowia





Korzyści dla pracodawców

-32%

mniejsza absencja*

Absencja w grupie uczestników programu „Zdrowa OdWaga” spadła o 32%, podczas gdy w grupie kontrolnej nie zmieniła się znacząco (wzrost o 4%).

* Dni zwolnienia wystawionego w Medicover w ciągu 12 miesięcy przed rozpoczęciem programu i z ostatnich 12 miesięcy trwania programu, bez długotrwałych zwolnień z powodu urazów, zakażeń Covid-19 i podobnych przyczyn.

29%

Tyle wynosi odsetek pracowników – pacjentów Medicover z wysokim BMI i min. 1 dodatkowym czynnikiem ryzyka zdrowotnego. Gdyby zapewnić regularną aktywność fizyczną **29%** pracowników w 1000-osobowej firmie ze śr. absencją 10 dni w roku, dałoby to **928 dodatkowych dni pracy i oszczędność ok. 300 tys. zł****

** Przy średnim wynagrodzeniu brutto w sektorze przedsiębiorstw z czerwca 2024

Pakiet medyczno-sportowy Zdrowie Active

Opieka medyczna + sport = zdrowie pracowników

Dwa najpopularniejsze benefity w jednym pakiecie

1

Lepsza motywacja do wprowadzania zdrowych nawyków dzięki konsultacjom z certyfikowanym lekarzem medycyny stylu życia

2

Oszczędność czasu: jedna aplikacja do zarządzania świadczeniami, jeden Doradca Biznesowy

3



**SKONTAKTUJ SIĘ ZE SWOIM DORADCĄ BIZNESOWYM MEDICOVER
ALBO NAPISZ NA SALES@MEDICOVER.PL**