

ÉLETMÓDOD LEGYEN A GYÓGYSZERED!

EGÉSZSÉGTERV ÉS ÉLETMÓDPROGRAM
MAGÁNSZEMÉLYEK ÉS VÁLLALATOK RÉSZÉRE

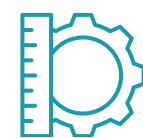
AZ EGÉSZSÉGTERV ÉS ÉLETMÓDPROGRAM EREDMÉNYE:



egészségügyi rizikófaktorok csökkentése



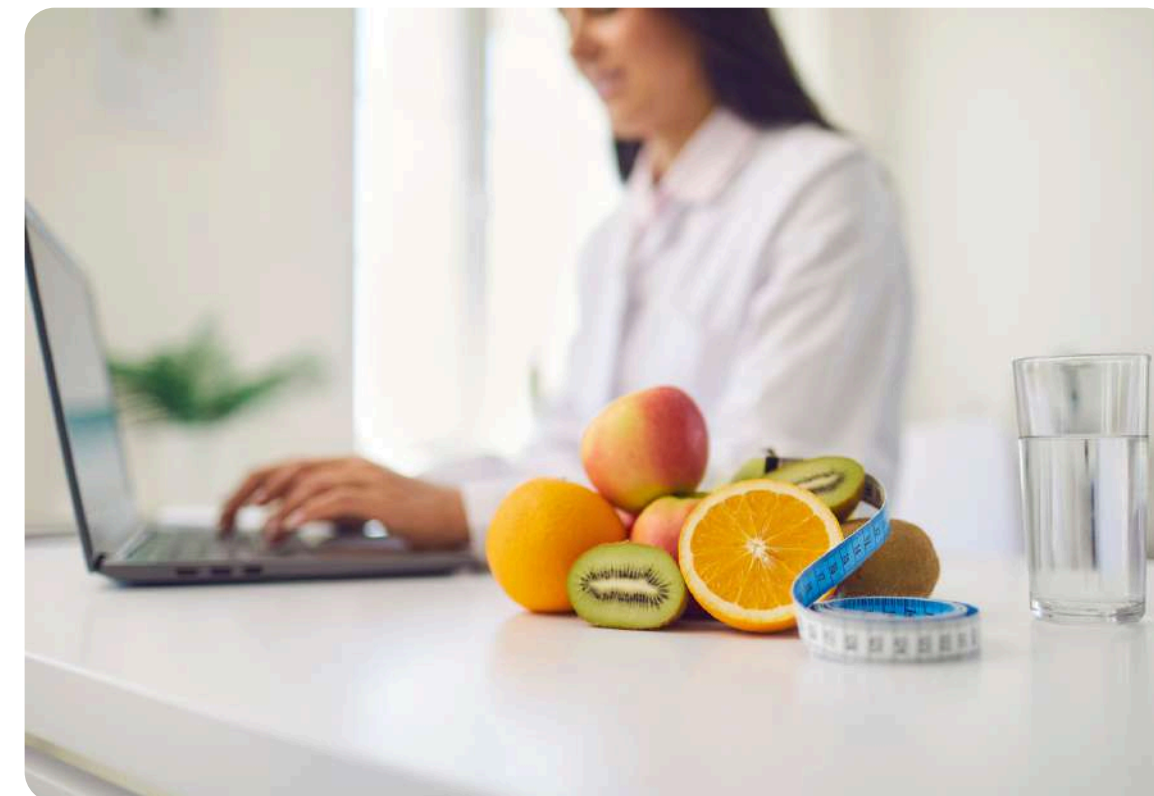
teljesítmény növelése



számszerű és mérhető eredmények



szakmai támogatás orvosi vezetéssel





AZ EGÉSZSÉGTERV ÉS ÉLETMÓDPROGRAM FELÉPÍTÉSE:

1

Életmód-kockázat felmérő kérdőív

eredmények egyéni és vállalati szinten.

2

**Egészségterv megvalósítása
életmód orvosi vezetéssel**

a kérdőív eredménye alapján, a
vállalatra szabott életmód program.

SZÁMSZERŰ ÉS MÉRHETŐ EREDMÉNYEK

Egyedülálló életmód-kockázat felmérő kérdőívünk kiválóan alkalmas arra, hogy gyorsan, egyszerűen, mérhető és visszakövethető módon adjon képet az életmódbeli szokásokból adódó egészségkockázatokról, az ehhez kapcsolódó szükséges beavatkozási pontokról.



ÉLETMÓD- KOCKÁZATFELMÉRŐ KÉRDŐÍV

A kérdőív több életmód tényező rizikójának szintjéről ad tájékoztatást egyszerű és átlátható módon, amely megmutatja a szükséges változtatások irányát.

Külön területként szerepel a motiváció, mely megmutatja, mennyire elkötelezett változtatni életmódján egészsége érdekében. A motiváció megléte nagyban hozzájárul a valós változásokhoz és a tartós eredmények eléréséhez.

KÉRDŐÍV BEMUTATÁSA

15
szekció

140
kérdés

10-15
perc



Online elérhető: telefon,
tablet, PC, web és
applikáció



Kockázati szinteket
színek jelölik

A kérdőív kitöltésével létrejön egy egészségterv - egyéni és vállalati szinten

KÉRDŐÍVBEN ÉRINTETT TERÜLETEK



Mozgás



Táplálkozás



Alvás



Stressz



Szív- és érrendszer



Gondolkodás



Egészség-
tudatosság



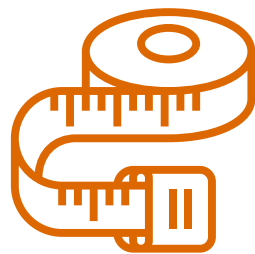
Megelőzés



Függőségek



Hangulat



Testméretek



Keringés



Szűrővizsgálatok



Gyógyszerek



Motiváció

EGYÉNI EGÉSZSÉGTERV

Életmód-kockázat felmérő kérdőív

Név: _____
Azonosító szám: 354369 Az Ön kockázat besorolása: ■
Egészség életmód kérdőív felvételének időpontja: 2024-07-31 14:44

Nem:	nő	Életkor (év):	55	Testmagasság:	160 cm	Testsúly:	110 kg
RR:	128 / 75	Hgmm		Pulzus:	72 / min	Haskőrfogat:	130 cm
Vércukor:	6,0 mmol/l	mmol/l		Koleszterin:	4 - 4,9 mmol/l	BMI index:	42,97

■ magas egészségkockázat

■ alacsony egészségkockázat

■ közepes egészségkockázat

■ hiányzó adatok miatt nem értékelhető terület

Fizikai jólét

- Testsúly**
Testtömeg index (BMI) ■
Testsúlyából és testmagasságából számított testtömeg indexe alapján az Ön súlya megfelelő. Az Ön testtömeg indexe 18-25 között van. A testsúlya táplálkozásának és fizikai aktivitásának függvénye. Amennyiben egészségtudatosan, változatosan táplálkozik, rendszeresen, hetente 3-5 alkalommal legalább 30-30 percet, összesen 150 percet mozog, testsúlyát egyensúlyban tarthatja, fittségét megőrizheti, szív-érrendszeri problémáit megelőzheti.
- Keringés** ■
Vérnyomása és pulzusa megfelelő. Étrendje, fizikai aktivitásának mértéke, pszichés állapota hatással van az aktuálisan mért vérnyomására, pulzusára.
Az Ön javasolt fizikai terhelés közbeni maximális pulzus száma: 176
- Szív-érrendszeri kockázat** ■
Az Ön SCORE értéke megmutatja, hogy jelen állapota alapján 10 éven belül hány % az esélye súlyos szív-érrendszeri esemény bekövetkezésének. Szív-érrendszeri kockázata emelkedett.
SCORE értéke: 2
Kockázatának mértéke függ nemétől, életkorától, aktuálisan mérhető vérnyomásától, koleszterin szintjétől és dohányzási szokásától. Vérnyomása és vérzsír értékei életmódjával szorosan összefüggést mutatnak. A súlyos szív-érrendszeri események (szívinfarktus, agyvérzés) valószínűsége életmódjának változtatásával csökkenthető. Ha dohányzik, javasoljuk szokjon le! Ha szükséges kérjen segítséget, forduljon szakemberhez!
- Mozgás** ■
Az Ön hétköznapijainak nem része a rendszeres testmozgás. Ön havonta vagy ritkábban sportol vagy végez fizikai aktivitást. Mozgásszegény életmódot folytat. Az egészsége megőrzéséhez heti 150 perc közepes intenzitású mozgás szükséges. Fokozatosan növelje mozgásának mennyiségét! A mozgás lehet gyors gyaloglás is a munkába menet vagy lépcsőzés az irodaházban. Ha fogyni szeretne, testsúlycsökkentéshez a jelenleginél több, intenzívebb mozgásra van szükség.

Életmód-kockázat felmérő kérdőív

Név: _____
Azonosító szám: 354373 Az Ön kockázat besorolása: ■
Egészség életmód kérdőív felvételének időpontja: 2024-07-31 14:54

Nem:	nő	Életkor (év):	45	Testmagasság:	170 cm	Testsúly:	63 kg
RR:	120 / 80	Hgmm		Pulzus:	78 / min	Haskőrfogat:	70 cm
Vércukor:	null	mmol/l		Koleszterin:		BMI index:	21,8

■ magas egészségkockázat

■ alacsony egészségkockázat

■ közepes egészségkockázat

■ hiányzó adatok miatt nem értékelhető terület

Fizikai jólét

- Testsúly**
Testtömeg index (BMI) ■
Testsúlyából és testmagasságából számított testtömeg indexe alapján az Ön súlya megfelelő. Az Ön testtömeg indexe 18-25 között van. A testsúlya táplálkozásának és fizikai aktivitásának függvénye. Amennyiben egészségtudatosan, változatosan táplálkozik, rendszeresen, hetente 3-5 alkalommal legalább 30-30 percet, összesen 150 percet mozog, testsúlyát egyensúlyban tarthatja, fittségét megőrizheti, szív-érrendszeri problémáit megelőzheti.
- Keringés** ■
Vérnyomása és pulzusa megfelelő. Étrendje, fizikai aktivitásának mértéke, pszichés állapota hatással van az aktuálisan mért vérnyomására, pulzusára.
Az Ön javasolt fizikai terhelés közbeni maximális pulzus száma: 184
- Szív-érrendszeri kockázat** ■
Az Ön SCORE értéke megmutatja, hogy jelen állapota alapján 10 éven belül hány % az esélye súlyos szív-érrendszeri esemény bekövetkezésének. Szív-érrendszeri kockázatához szükséges adatok nem, vagy hiányosan állnak rendelkezésre, kockázatának szintje így nem határozható meg. Kockázatának mértéke függ nemétől, életkorától, aktuálisan mérhető vérnyomásától, koleszterin szintjétől és dohányzási szokásától. Vérnyomása és vérzsír értékei életmódjával szorosan összefüggést mutatnak. Életmódjának változtatásával a kedvezőtlen értékek már rövid időn belül is kedvező irányba változnak, csökkentve így a szív-érrendszeri kockázatát. Ha dohányzik, javasoljuk szokjon le! Ha szükséges kérjen segítséget, forduljon szakemberhez!
- Mozgás** ■
Az Ön hétköznapijainak nem része a rendszeres testmozgás. Ön havonta vagy ritkábban sportol vagy végez fizikai aktivitást. Mozgásszegény életmódot folytat. Az egészsége megőrzéséhez heti 150 perc közepes intenzitású mozgás szükséges. Fokozatosan növelje mozgásának mennyiségét! A mozgás lehet gyors gyaloglás is a munkába menet vagy lépcsőzés az irodaházban. Ha fogyni szeretne, testsúlycsökkentéshez a jelenleginél több, intenzívebb mozgásra van szükség.

Életmód-kockázat felmérő kérdőív

Név: _____
Azonosító szám: 354158 Az Ön kockázat besorolása: ■
Egészség életmód kérdőív felvételének időpontja: 2024-07-29 14:43

Nem:	nő	Életkor (év):	58	Testmagasság:	168 cm	Testsúly:	86 kg
RR:	100/60 / 100/60	Hgmm		Pulzus:	95 / min	Haskőrfogat:	cm
Vércukor:	6,0 mmol/l	mmol/l		Koleszterin:	5 - 5,9 mmol/l	BMI index:	30,47

■ magas egészségkockázat

■ alacsony egészségkockázat

■ közepes egészségkockázat

■ hiányzó adatok miatt nem értékelhető terület

Fizikai jólét

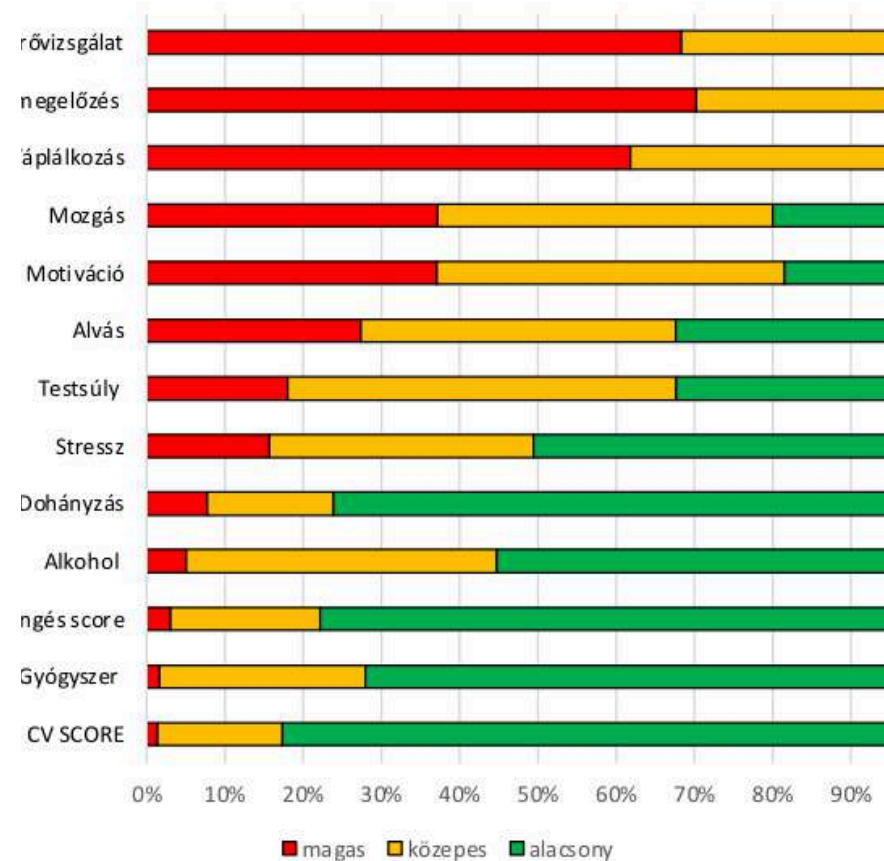
- Testsúly**
Testtömeg index (BMI) ■
Testsúlyából és testmagasságából számítható ki a testtömeg indexe. Az ehhez szükséges adatok nem állnak rendelkezésre. Testsúlya táplálkozásának és fizikai aktivitásának függvénye. Amennyiben egészségtudatosan, változatosan táplálkozik, rendszeresen, hetente 3-5 alkalommal legalább 30-30 percet, összesen 150 percet mozog, testsúlya megőrizhető vagy akár csökkenthető is.
- Keringés** ■
Vérnyomása és pulzusa megfelelő. Étrendje, fizikai aktivitásának mértéke, pszichés állapota hatással van az aktuálisan mért vérnyomására, pulzusára.
Az Ön javasolt fizikai terhelés közbeni maximális pulzus száma: 174
- Szív-érrendszeri kockázat** ■
Az Ön SCORE értéke megmutatja, hogy jelen állapota alapján 10 éven belül hány % az esélye súlyos szív-érrendszeri esemény bekövetkezésének. Szív-érrendszeri kockázatához szükséges adatok nem, vagy hiányosan állnak rendelkezésre, kockázatának szintje így nem határozható meg. Kockázatának mértéke függ nemétől, életkorától, aktuálisan mérhető vérnyomásától, koleszterin szintjétől és dohányzási szokásától. Vérnyomása és vérzsír értékei életmódjával szorosan összefüggést mutatnak. Életmódjának változtatásával a kedvezőtlen értékek már rövid időn belül is kedvező irányba változnak, csökkentve így a szív-érrendszeri kockázatát. Ha dohányzik, javasoljuk szokjon le! Ha szükséges kérjen segítséget, forduljon szakemberhez!
- Mozgás** ■
Ön rendszeresen mozog, heti 3-5 alkalommal 30-60 percet sportol. Egészsége megőrzéséhez heti 150 perc közepes intenzitású mozgás szükséges. Ha fogyni szeretne, testsúlycsökkentéshez ennél több mozgásra van szükség hetente.

A kérdőív kitöltésével létrejön az egyéni és a vállalati egészségterv

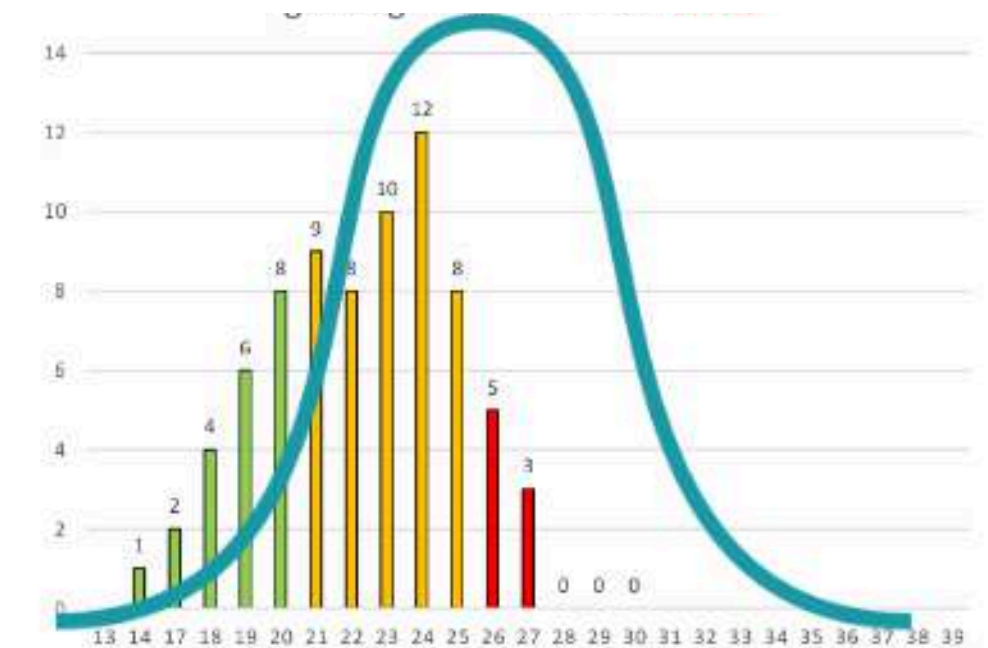
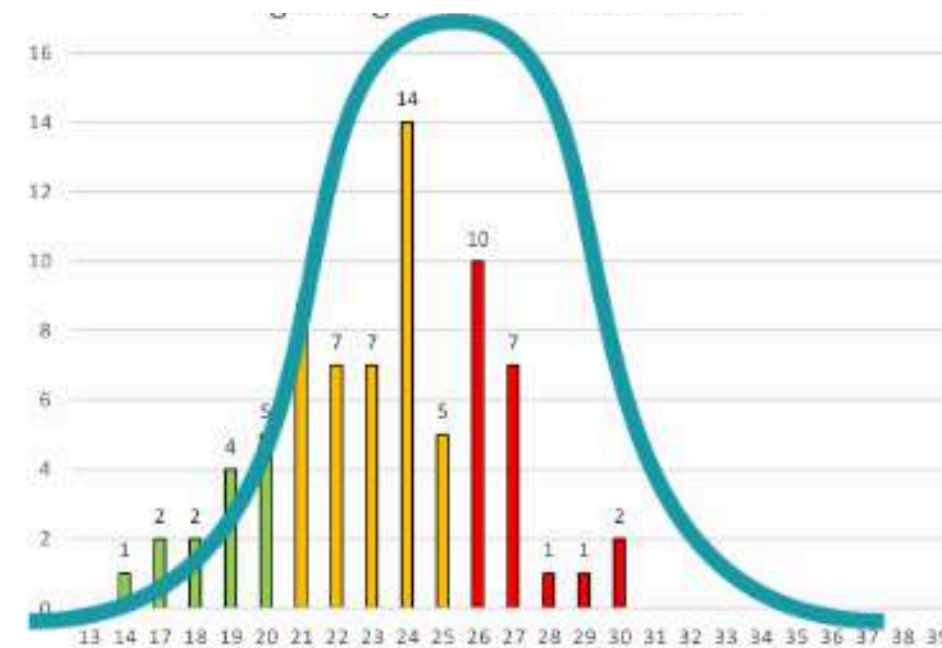
EGÉSZSÉG KOCKÁZAT ÉRTÉKELÉS A VÁLLALATRÓL

Számszerű és
mérhető
eredmények

Egészségkockázatok súlyosságuk alapján



Egészségkockázati index

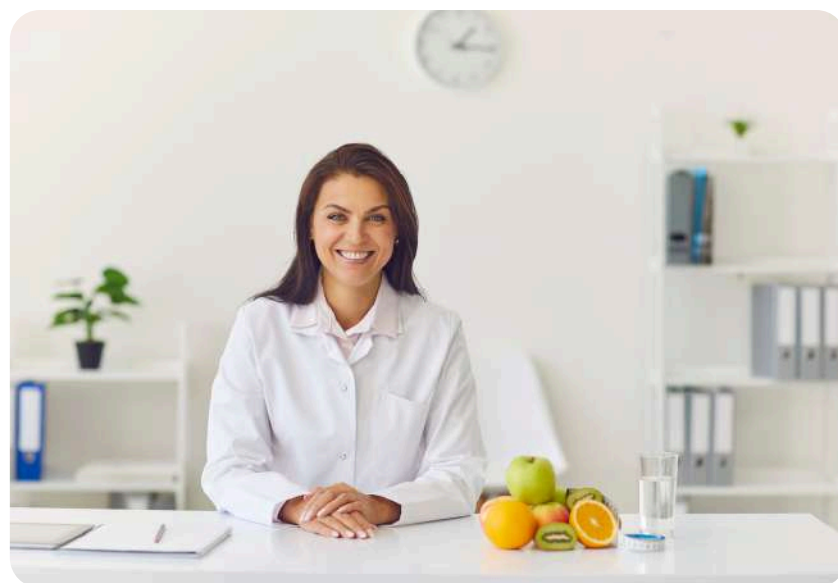




SZAKMAI TÁMOGATÁS ORVOSI VEZETÉSSEL

Életmód orvos

Személyre szabott tájékoztatást ad az aktuális egészségi állapotról, kezelési tervet állít fel, az életmódorvosi gyógyító csapat munkáját vezeti és összefogja.



Dietetikus

Táplálkozási szokások felmérése alapján javaslatot tesz a táplálkozás helyes megváltoztatására, érintve az étrend kialakítását, recept javaslatokat, gyakorlati tanácsokat.

Mozgásterapeuta

Személyre szabott fittségi állapotfelmérés és gyógyító mozgásterpiás rendszer alapján tesz javaslatot a mozgáskultúra fejlesztésére, akár személyreszabott mozgásprogram keretében.



Mentális egészséggel foglalkozó szakember

Az életmódváltás sikeressége sok esetben a mentális támogatáson alapul, hiszen a stresszevés, érzelmi evés, akár a szokások megváltoztatásának mindennapokba iktatása sok esetben a mentális állapoton múlik.

Egészségterv megvalósítása életmód orvosi vezetéssel

- ✓ Életmód orvosi vizit
- ✓ Dietetikai vizit
- ✓ Mozgásterápiás állapotfelmérés
- ✓ Mozgásterápiás terv készítése
- ✓ Mentális egészség támogatása
- ✓ Receptgyűjtemény
- ✓ Mozgás videók



Egyedülálló életmód programunk - orvosi vezetéssel, dietetikussal, mozgásterapeutával és mentális egészséggel foglalkozó szakemberrel - nemzetközi standardokon és tudományos bizonyítékokon alapszik, ezáltal hatékony összetevője a munkaképességet rontó betegségek (pl. magas vérnyomás, cukorbetegség, inzulinrezisztencia, elhízás, rosszindulatú daganatok) megelőzésének és gyógyításának.

Választható életmód csomagok a kockázatok csökkentésére

PIROS egészségkockázat

Azonnali beavatkozás

Magas kockázat esetén szoros együttműködés szükséges az életmódorvosi szakember csapat tagjaival

SÁRGA egészségkockázat

Sürgős beavatkozás

Közepes kockázat esetén az azonosítható kockázat miatt figyelmet kell fordítani a szokások mielőbbi megváltoztatására

ZÖLD egészségkockázat

Optimalizálás

Alacsony kockázat esetén a meglévő szokások finomhangolása és fenntartása a cél.

EGÉSZSÉGÜGYI RIZIKÓFAKTOROK CSÖKKENTÉSE

Egyedülálló életmód programunk – orvosi vezetéssel, dietetikussal, mozgásterapeutával és mentális egészséggel foglalkozó szakemberrel - nemzetközi standardokon és tudományos bizonyítékokon alapszik, ezáltal hatékony a munkaképességet rontó betegségek (pl. magas vérnyomás, cukorbetegség, inzulinrezisztencia, elhízás, rosszindulatú daganatok) megelőzésében és gyógyításában.



TELJESÍTMÉNY NÖVELÉSE

Az egészségügyi rizikófaktorok csökkentése kiemelt szerepet játszik a produktivitás növelésében, többek között a csökkenő betegállományon keresztül. Életmód program biztosítása növeli a dolgozói elköteleződést, lojalitást, munkahelyi jóllétet, valamint csökkentheti a fluktuációt, munkaerőpiaci versenyelőnyt jelentve a vállalatnak.

EGÉSZSÉGTERV ÉS ÉLETMÓDPROGRAM

Egy produktív és egészséges munkahelyi kultúráért



KERESSEN MINKET BIZALOMMAL!

 vallalat@primamedica.hu

 primamedica.hu/szolgaltatasaink/vallalati-egeszsegugy

