



# Strefy Zdrowia

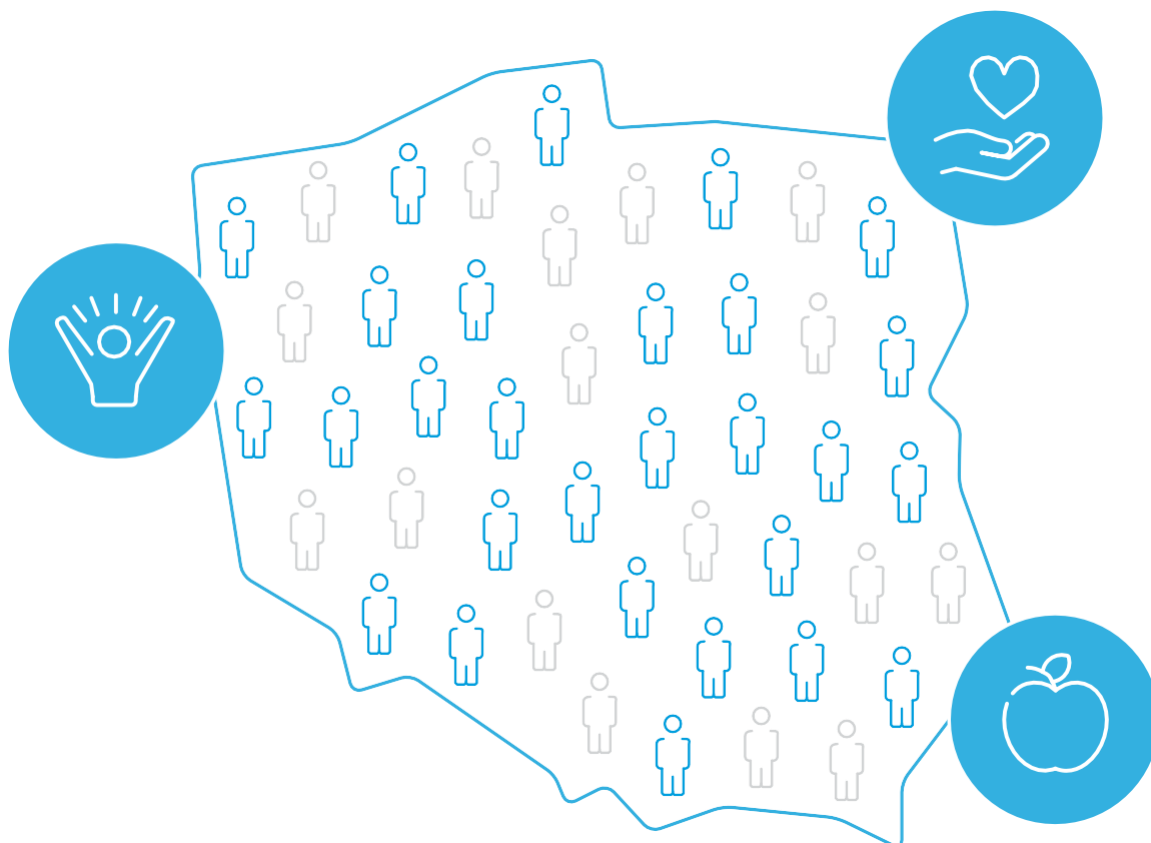
PROGRAMY PROFILAKTYCZNE DLA FIRM



ZDROWIE

# Cenimy **zdrowie**

Ponad połowa Polaków wskazuje **zdrowie jako najcenniejszą wartość**, a popularność prozdrowotnego stylu życia stale rośnie.



Prywatna opieka medyczna jest **najbardziej pożądanym benefitem w pracy.**



Atrakcyjny pakiet opieki medycznej może pomóc przyciągnąć **nowych, wykwalifikowanych pracowników i zatrzymać obecnych.**



# ...ale czy o nie dbamy?



## Życie „w biegu”

Nie jemy śniadania, cały dzień spędzamy **w stresie**. W przerwie **palimy papierosy**, podjadamy **niezdrowe przekąski**, pijemy **dużo kawy**. Posiłki jemy szybko, często przy komputerze.



## Ograniczony budżet i czas

Opieka medyczna jest coraz droższa i nierzadko pochłania znaczną część domowych wydatków. Zdarza się, że **pracownicy rezygnują z usług medycznych lub zakupu leków z powodu braku pieniędzy**.

## Do pracy z infekcją

W czasie choroby **mamy obniżoną koncentrację, zarażamy innych i ryzykujemy powikłaniami**. Przez to nieobecności w pracy wydłużają się i dotyczą również współpracowników.

## Nieregularne wizyty u lekarzy, brak dostępu do specjalistów, nieprawidłowe leczenie chorób.

To wszystko negatywnie wpływa na stan zdrowia pracowników. Jest również znaczącym wydatkiem dla zatrudniających, którzy pokrywają koszty częstych zwolnień lekarskich.

## Chorowanie nie jest tanie. Koszty ponosi zarówno pracownik, jak i pracodawca

### Koszty dla pracodawcy

- ⊖ Wpłaty wynagrodzeń za zastępstwa i nadgodziny
- ⊖ Administracyjne koszty obsługi zwolnienia
- ⊖ Konieczność przeszkolenia zastępujących pracowników lub rekrutacji nowych
- ⊖ Opóźnienia w produkcji, realizacji zamówień i obsługi klienta

### Straty dla pracownika

- ⊖ Niższe wynagrodzenie
- ⊖ Mniejsza wydajność w pracy
- ⊖ Zaległości w bieżących obowiązkach
- ⊖ Ryzyko powikłań zdrowotnych



## Jak zadbać o zdrowie pracowników

- + Zaproponuj dodatkowe świadczenia medyczne
- + Zapewnij programy profilaktyczne
- + Promuj zdrowy tryb życia w miejscu pracy
- + Edukuj w zakresie profilaktyki

## Możesz na nas liczyć

Organizujemy akcje promujące zdrowy styl życia wśród pracowników



### Pomoc przy stworzeniu planu działania

Od lat zbieramy i analizujemy dane na temat zdrowia Polaków oraz ich potrzeb zdrowotnych. Ułożymy najlepszy plan działania specjalnie dla Twoich pracowników.



### Badania w dowolnym miejscu

Do przeprowadzenia akcji wystarczy nam przestrzeń konferencyjna lub biurowa, stoły i krzesła.



### Dogodny termin badań

W ciągu ośmiogodzinnego dnia pracy przebadamy od 50 do nawet 500 pracowników (w zależności od wybranego wariantu).



### Organizacja zapisów na badania

Tworzymy listę wizyt i badań tak, aby każdy mógł wziąć w nich udział bez konieczności opuszczania miejsca pracy.



### Obsługa logistyczna

Dostarczamy wszystkie niezbędne do badań środki medyczne i sprzęty.



### Opieka doświadczonego personelu medycznego

Mamy wieloletnie doświadczenie w organizowaniu Stref Zdrowia. Stworzyliśmy zaufany zespół, odpowiedzialny za działania profilaktyczne w całym kraju.



### Pomoc lekarzy wielu specjalizacji

Dzięki współpracy z lekarzami różnych specjalizacji możemy przeprowadzać kompleksowe badania.



### Promocja wydarzeń wśród pracowników

Zapewniamy plakaty, ulotki, mailing i banery na stronę internetową.

Poznaj **Strefy Zdrowia**,  
które najczęściej  
organizujemy i dowiedz się,  
co możemy zaproponować  
Twojej firmie.



## Profilaktyka ogólna

### Chcesz wzmocnić potencjał zdrowotny zespołu?

Podnieś efektywność firmy i zadbaj o swoich pracowników. W ramach programu PZU Zdrowie przebadamy ich w miejscu pracy.

Zakres usług (8 godzin)	Przeгляд podstawowy	Profilaktyka ogólna Plus
Porada internisty	+	+
Porada w zakresie dermatologicznym		+
Badanie znamion dermatoskopem		+
Porada w zakresie pulmonologicznym		+
Porada dietetyczna		+
Analiza składu ciała		+
Porada pielęgniarska z badaniem:	+	+
poziomu glukozy	+	+
poziomu cholesterolu	+	+
pomiarom ciśnienia krwi	+	+
pomiarom saturacji krwi (wysycenia jej tlenem)	+	+
EKG	+	+
spirometrii		+
Ratownik medyczny z pokazem pierwszej pomocy (2 prezentacje po 2 godziny)	+	+
Opieka Koordynatora Strefy Zdrowia	+	+
Szacunkowa liczba przyjętych pacjentów	85	220
<b>Cena brutto dla lokalizacji do 200 km od Warszawy</b>	<b>14 184,00 zł</b>	<b>30 387,00 zł</b>
<b>Cena brutto dla lokalizacji pomiędzy 200 a 400 km od Warszawy</b>	<b>17 894,00 zł</b>	<b>37 230,00 zł</b>
<b>Cena brutto dla lokalizacji powyżej 400 km od Warszawy</b>	<b>19 365,00 zł</b>	<b>39 597,00 zł</b>



## Profilaktyka dermatologiczna

### Czy wystarczająco dbasz o swoją skórę?

Skóra stanowi swoistą barierę ochronną naszego organizmu. Gdy zaczynają się na niej pojawiać znamiona, przebarwienia czy inne niepokojące zmiany, pomóc nam może wizyta u dermatologa i szybka diagnoza. Piękna i zdrowa skóra to także odpowiednio zbilansowana dieta i nawodnienie organizmu. To czy wystarczająco dbasz o skórę od środka pomoże Ci sprawdzić dietetyk. Zadbaj o skórę swoich pracowników z PZU Zdrowie.

Zakres usług (8 godzin)	Profilaktyka dermatologiczna
Porada dwóch lekarzy w zakresie dermatologicznym	+
Badanie znamion dermatoskopem	+
Porada dietetyczna	+
Analiza składu ciała	+
Opieka Koordynatora Strefy Zdrowia	+
Szacunkowa liczba przyjętych pacjentów	135
<b>Cena brutto dla lokalizacji do 200 km od Warszawy</b>	<b>17 837,00 zł</b>
<b>Cena brutto dla lokalizacji pomiędzy 200 a 400 km od Warszawy</b>	<b>21 547,00 zł</b>
<b>Cena brutto dla lokalizacji powyżej 400 km od Warszawy</b>	<b>23 018,00 zł</b>



## Profilaktyka dietetyczna

### Otyłość – najgroźniejsza choroba przewlekła.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała otyłość za najgroźniejszą chorobę przewlekłą. Nieleczona prowadzi do rozwoju chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, zespołu metabolicznego, zaburzeń hormonalnych, a także zwiększa ryzyko zachorowań na niektóre nowotwory. Pomóż swoim pracownikom w walce z otyłością i zorganizuj dla nich profilaktykę dietetyczną z PZU Zdrowie.

Zakres usług (8 godzin)	Profilaktyka dietetyczna
Porada dwóch dietetyków	+
Analiza składu ciała	+
Warsztaty prowadzone przez fizjoterapeutę o tematyce poprawy kondycji (3 sesje po 2 godziny)	+
Porada pielęgniarska z badaniem:	+
poziomu glukozy	+
poziomu cholesterolu	+
Opieka Koordynatora Strefy Zdrowia	+
Szacunkowa liczba przyjętych pacjentów	180
<b>Cena brutto dla lokalizacji do 200 km od Warszawy</b>	<b>15 131,00 zł</b>
<b>Cena brutto dla lokalizacji pomiędzy 200 a 400 km od Warszawy</b>	<b>19 400,00 zł</b>
<b>Cena brutto dla lokalizacji powyżej 400 km od Warszawy</b>	<b>20 871,00 zł</b>



## Profilaktyka kardiologiczna

### Choroby układu krążenia są główną przyczyną zgonów w Polsce. To niemal połowa wszystkich przypadków.

Choroby serca są bardzo poważnym problemem cywilizacyjnym, dlatego tak ważna jest promocja prawidłowego stylu życia i profilaktyka. Zorganizuj swoim pracownikom badania oraz specjalistyczne porady, które pomogą wcześniej zdiagnozować choroby i zapobiec długotrwałym nieobecnościom.

Zakres usług (8 godzin)	Profilaktyka kardiologiczna
Porada w zakresie kardiologicznym	+
Badanie USG serca	+
Warsztaty prowadzone przez fizjoterapeutę w zakresie rehabilitacji kardiologicznej (3 sesje po 2 godziny)	+
Porada pielęgniarska z badaniem:	+
poziomu glukozy	+
poziomu cholesterolu	+
pomiarom ciśnienia krwi	+
pomiarom saturacji krwi (poziomu wysycenia jej tlenem)	+
EKG	+
Ratownik medyczny z pokazem pierwszej pomocy (2 prezentacje po 2 godziny)	+
Opieka Koordynatora Strefy Zdrowia	+
Szacunkowa liczba przyjętych pacjentów	160
<b>Cena brutto dla lokalizacji do 200 km od Warszawy</b>	<b>31 651,00 zł</b>
<b>Cena brutto dla lokalizacji pomiędzy 200 a 400 km od Warszawy</b>	<b>35 920,00 zł</b>
<b>Cena brutto dla lokalizacji powyżej 400 km od Warszawy</b>	<b>37 391,00 zł</b>



## Profilaktyka nowotworowa

**Każdego roku onkolodzy diagnozują przypadki raka u setek tysięcy Polaków.**

**Nowotwory są drugą – po chorobach układu krążenia – najczęstszą przyczyną śmierci w Polsce.** Zorganizuj swoim pracownikom badania i specjalistyczne porady, które pomogą zdiagnozować chorobę we wczesnym jej stadium. Dzięki temu będą mieli większe szanse na szybki powrót do zdrowia.

Zakres usług (8 godzin)	Profilaktyka nowotworowa
Badania radiologiczne w zakresie:	+
USG sutka	+
USG prostaty przez powłoki jamy brzusznej	+
USG jamy brzusznej	+
USG tarczycy	+
Instruktaż z samobadania piersi prowadzony przez położną	+
Opieka Koordynatora Strefy Zdrowia	+
Szacunkowa liczba przyjętych pacjentów	75
<b>Cena brutto dla lokalizacji do 200 km od Warszawy</b>	<b>19 204,00 zł</b>
<b>Cena brutto dla lokalizacji pomiędzy 200 a 400 km od Warszawy</b>	<b>20 500,00 zł</b>
<b>Cena brutto dla lokalizacji powyżej 400 km od Warszawy</b>	<b>21 235,00 zł</b>



## Profilaktyka ortopedyczna

**Większość Polaków doświadczyła bólu mięśni w pracy. To przyczyna nawet połowy nieobecności, trwających więcej niż trzy dni.**

Siedzący tryb życia i brak ruchu zdecydowanie nie sprzyjają zdrowiu kręgosłupa, natomiast praca fizyczna naraża go na przeciążenia. Nasza oferta koncentruje się przede wszystkim na profilaktyce, która pozwoli uniknąć późniejszego kosztownego i trudnego leczenia.

Zakres usług (8 godzin)	Profilaktyka ortopedyczna
Porada w zakresie ortopedycznym	+
Porada dietetyczna	+
Analiza składu ciała	+
Warsztaty prowadzone przez fizjoterapeutę w zakresie zdrowego kręgosłupa (3 warsztaty po 2 godziny)	+
Porada fizjoterapeuty - instruktaż ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne	+
Opieka Koordynatora Strefy Zdrowia	+
Szacunkowa liczba przyjętych pacjentów	165
<b>Cena brutto dla lokalizacji do 200 km od Warszawy</b>	<b>17 865,00 zł</b>
<b>Cena brutto dla lokalizacji pomiędzy 200 a 400 km od Warszawy</b>	<b>22 870,00 zł</b>
<b>Cena brutto dla lokalizacji powyżej 400 km od Warszawy</b>	<b>25 077,00 zł</b>



## Kontrola poCOVIDowa

### Jesteś wśród 4 milionów Polaków, którzy przebyli COVID-19?

Powikłania COVID-19 potrafią utrzymywać się przez wiele tygodni od momentu zakażenia wirusem. Skutki przebytej choroby możemy zauważyć w funkcjonowaniu wielu narządów. Skorzystaj z porad i badań zaproponowanych przez naszych specjalistów i pomóż swoim pracownikom sprawdzić stan zdrowia po chorobie.

Zakres usług (8 godzin)	Kontrola poCOVIDowa
Porada w zakresie kardiologicznym	+
Porada w zakresie neurologicznym	+
Porada w zakresie pulmonologicznym	+
Badanie radiologiczne w zakresie USG płuc	+
Porada dietetyczna	+
Analiza składu ciała	+
Porada dwóch pielęgniarek z badaniami:	+
poziomu glukozy	+
poziomu cholesterolu	+
pomiarom ciśnienia krwi	+
pomiarom saturacji krwi (wysycenia jej tlenem)	+
EKG	+
spirometrii	+
Opieka Koordynatora Strefy Zdrowia	+
Szacunkowa liczba przyjętych pacjentów	215
<b>Cena brutto dla lokalizacji do 200 km od Warszawy</b>	<b>43 510,00 zł</b>
<b>Cena brutto dla lokalizacji pomiędzy 200 a 400 km od Warszawy</b>	<b>49 635,00 zł</b>
<b>Cena brutto dla lokalizacji powyżej 400 km od Warszawy</b>	<b>51 841,00 zł</b>



## Techniki radzenia sobie ze stresem

**Okolo 90% Polaków codziennie odczuwa stres.**

**Szybkie tempo życia, długotrwałe przemęczenie, natłok obowiązków** – to często stałe elementy naszej codzienności. Ogromna większość Polaków odczuwa negatywny wpływ stresu na stan zdrowia fizycznego i psychicznego, jednak niewielu z nas wie, jak sobie z nim radzić. Przyczynia się to do rosnącej liczby zachorowań na depresję – chorobę uniemożliwiającą prawidłowe funkcjonowanie w życiu i w pracy.

Zakres usług (8 godzin)	Techniki radzenia sobie ze stresem
Porada fizjoterapeuty - instruktaż w zakresie ćwiczeń rozluźniających - ćwiczenia indywidualne	+
Warsztaty z Trenerem Oddechu pt. "Techniki oddechowe, czyli jak zredukować stres"	+
Opieka Koordynatora Strefy Zdrowia	+
Szacunkowa liczba przyjętych pacjentów	105
<b>Cena brutto dla lokalizacji do 200 km od Warszawy</b>	<b>9 485,00 zł</b>
<b>Cena brutto dla lokalizacji pomiędzy 200 a 400 km od Warszawy</b>	<b>12 635,00 zł</b>
<b>Cena brutto dla lokalizacji powyżej 400 km od Warszawy</b>	<b>14 106,00 zł</b>

## Szkolenie z pierwszej pomocy



**Statystyki wskazują, że NKZ przeżywa tylko 6 na 100 osób, chyba, że udzieli im się pierwszej pomocy.**

**Badania wskazują, iż natychmiastowo i prawidłowo udzielona pierwsza pomoc zwiększa prawdopodobieństwo przeżycia osoby poszkodowanej aż 3-krotnie.**

Osoby po szkoleniu z pierwszej pomocy są bardziej świadome zagrożeń i zasad bezpiecznego zachowania, co zapobiega wypadkom i urazom w pierwszej kolejności. Umożliwienie odbycia takiego szkolenia jak największej liczbie zatrudnionych świadczy o odpowiedzialności pracodawcy. Gdy zdarzy się wypadek, wzrastają szanse, że odpowiednio przeszkolona osoba będzie w pobliżu i podejmie adekwatne działania, zapobiegając dalszym szkodom, a nawet ratując życie współpracownika lub klienta.

Zakres usług (4 godziny)	Szkolenie z pierwszej pomocy
2 Szkolenia po 2h, 20 osób w grupie	+
Szacunkowa liczba przyjętych pacjentów	40
<b>Cena brutto dla lokalizacji do 200 km od Warszawy</b>	<b>3 915,00 zł</b>
<b>Cena brutto dla lokalizacji pomiędzy 200 a 400 km od Warszawy</b>	<b>6 029,00 zł</b>
<b>Cena brutto dla lokalizacji powyżej 400 km od Warszawy</b>	<b>6 924,00 zł</b>



## Webinary

### Spotkania ze specjalistami online.

Webinar jest to "wirtualne" spotkanie z ekspertem, które odbywa się na żywo, całkowicie za pośrednictwem Internetu, bez wychodzenia z domu czy biura. Podczas spotkania możesz wysłuchać prezentacji na jeden z poniższych tematów, a także brać w nim aktywny udział, zadając pytania.

Zakres usług (1,5 godziny)	Webinar
„Zalecenia po przebyciu Covid-19” prowadzony przez lekarza internistę	+
„Stres w pracy – minimalizacja i zwalczanie” – prowadzony przez psychologa	+
„Profilaktyka bólu kręgosłupa” – prowadzony przez fizjoterapeutę	+
„Świadome odżywianie” – prowadzony przez dietetyka	+
Szacunkowa liczba przyjętych pacjentów	Bez limitu
<b>Cena brutto</b>	<b>3 438,00 zł</b>

\*Tematy są przykładowe. Istnieje możliwość zorganizowania webinaru na inny zaproponowany temat, zgodnie z potrzebami danego Klienta, w tej samej cenie.

# Jak to działa

- ✓ Napisz do nas na [strefyzdrowia@pzu.pl](mailto:strefyzdrowia@pzu.pl).
- ✓ W ciągu kilku dni odpowiemy na Twoje zapytanie.
- ✓ Uzgodnimy szczegóły, ustalimy termin akcji i podpiszemy umowę. Jedna osoba z Twojej firmy będzie odpowiedzialna za kontakt z nami w kwestiach organizacyjnych.
- ✓ Dostarczymy niezbędne materiały do promocji wydarzenia.
- ✓ Przygotujemy miejsce badań i zorganizujemy zapisy.
- ✓ Przeprowadzimy akcję zgodnie z ustalonym zakresem.
- ✓ Po akcji prześlemy Ci raport ze zdjęciami.



# Kontakt

**Karolina Kuchta**

E-mail: [karolinalewandowska@pzu.pl](mailto:karolinalewandowska@pzu.pl)

Tel. 604 533 223



**ZDROWIE**