



طرح پایش سلامت شرکت‌ها و ادارات



قسمت اول:

مجریان طرح

مشخصات مجری اول:

نام و نام خانوادگی: علی علی یاری

تحصیلات: کارشناس ارشد تغذیه

شماره نظام پزشکی: ت-۷۶۴۲

شماره همراه: ۰۹۱۰۶۸۰۳۷۶۴

ایمیل: Ali.aliyari@chmail.ir

مشخصات مجری دوم:

نام و نام خانوادگی: فرنوش قماشی

تحصیلات: کارشناس ارشد تغذیه

شماره نظام پزشکی: ت-۶۶۳۲

شماره همراه: ۰۹۳۳۲۷۳۳۶۵۰

ایمیل: farnoosh_ghomashi@yahoo.com

آدرس: تهران، صادقیه، بلوار آیت الله کاشانی، خیابان نجف زاده فروتن
کوچه حبیب الله زاده، پلاک ۲۲، واحد ۲، مرکز تناسب اندام علی یاری

قسمت دوم:

مقدمه

امروزه با توجه به گسترش سبک زندگی ماشینی، کاهش فعالیت بدنی، مصرف غذاهای ناسالم مانند انواع فست فودها و فقیر شدن رژیم غذایی، اضافه وزن و چاقی به یکی از بزرگترین مشکلات سلامتی و بهداشت تبدیل شده که سالانه باعث ابتلای افراد زیادی به بیماری‌های مزمن می‌شود و از هزینه‌های گزافی را به سیستم درمانی کشور وارد می‌کند.

بیماری‌های خطرناکی نظیر مشکلات قلبی، دیابت، پرفشاری خون، سندروم متابولیک، انواع سرطان‌ها، بیماری‌های استخوانی و ... به طور مستقیم و غیرمستقیم با چاقی و اضافه وزن در ارتباط هستند و این موضوع اهمیت پیشگیری و درمان این بیماری را دو چندان می‌کند.

متأسفانه شیوع چاقی در کشور ما نیز روز به روز در حال افزایش است و بیماری‌های مزمن به دنبال این شیوع در حال گسترش هستند. اهمیت ندادن به مبحث چاقی از یک سمت و آموزش ضعیف باعث شده که این مشکل کماکان در جامعه کم اهمیت باقی بماند.

از آنجایی که هر شخصی حدود یک سوم عمر خود را در محیط کار می‌گذراند و یک الی دو وعده‌ی غذایی خود را در این محیط صرف می‌کند، موقعیت بسیار مناسبی برای آموزش، پیشگیری و درمان این معضل است. در صورتی که کارفرما به این موضوع اهمیت دهد، باعث افزایش سلامت منابع انسانی خود خواهد شد. از طرفی، در مجموعه‌ای که تمهیدات لازم برای سلامتی و رفاه حداکثری پرسنل فراهم باشد، بی شک نیروی انسانی آن با انگیزه و توان بیشتری فعالیت خواهند کرد. بنابراین اهمیت مدیران و کارفرمایان به این موضوع، باعث می‌شود که نیروی انسانی ضمن اینکه به سلامتی نزدیکتر می‌شوند، نسبت به مجموعه‌ی خود نیز احساس رضایت داشته باشند.

با توجه به مسائل مطرح شده، مجموعه‌ی ما با تمرکز بر بهبود وضعیت جسمانی و افزایش سطح سلامتی نیروی انسانی مجموعه‌ها، خدمات خود را ارائه می‌کند. ما قصد داریم با ارائه‌ی خدمات با کیفیت، ضمن اینکه قشر متوسط جامعه نیز از این خدمات بهره‌مند شوند، مسیر سلامتی را نیز برای آن‌ها هموار کنیم و به طور مستقیم و با همکاری شرکت‌ها و مجموعه‌ها، سلامتی و تناسب نیروی انسانی را ارتقا دهیم.

قسمت سوم:

شرح خدمات و تجهیزات

در راستای خدمت رسانی بهتر به مشتریان، مجموعه‌ی ما مجهز به امکانات و خدمات به شرح ذیل است:

- دستگاه آنالیز بدن: این دستگاه در کمترین زمان و بیشترین دقت، ترکیبات سازنده‌ی بدن را ارزیابی می‌کند تا متخصص با دید بهتر و دقیق تری در راستای رفع مشکلات شخص قدم بردارد. مهمترین اطلاعاتی که این دستگاه ارائه می‌دهد شامل:

الف. میزان و درصد چربی بدن: چربی‌های اضافه مهمترین عامل ایجاد بیماری‌های مزمن هستند. این دستگاه مقدار دقیق چربی بدن را محاسبه می‌کند تا اضافه چربی موجود در بدن محاسبه شود و در قدم بعد مشاوره و اقدامات لازم برای کاهش چربی اضافه اتخاذ شود.

ب. میزان عضلات بدن: عضلات یکی از مهمترین اندام‌های بدن هستند که تمام حرکات ما وابسته به کیفیت و سلامت آنهاست. از طرفی بالا بودن میزان عضلات با طول عمر بیشتر ارتباط مستقیم دارد. با اندازه گیری میزان عضلات بدن، شخص برای رسیدن به حجم عضله‌ی مطلوب، اقدامات لازم را انجام دهد.

ج. میزان املاح استخوانی: مشکلات استخوانی و پوکی استخوان مخصوصا در سنین بالا مشکلات زیادی را به دنبال دارد. با اندازه گیری املاح استخوانی و مشاهده‌ی کمبود میزان آن، می‌توان با ارائه‌ی راهکار مناسب، این مشکل را برطرف کرد.

د. میزان آب بدن: آب به عنوان اصلی ترین عنصر سازنده‌ی بدن، حدود دو سوم آن را تشکیل داده است. بنابراین کمبود آب می‌تواند به تمام اندام‌های بدن آسیب بزند و از همین رو پایش میزان آب بدن اهمیت بالایی دارد.

س. چربی‌های احشائی: بالا بودن این چربی‌ها ارتباط مستقیمی با کبد چرب و بیماری‌های قلب و عروقی دارد و استاندارد بودن میزان آن، نقش بسزایی در عدم ابتلا به این بیماری‌ها دارد. بنابراین اندازه گیری چربی‌های احشائی برای اطلاع از سلامتی اندام‌های مهمی همچون کبد و قلب بسیار حائز اهمیت است. علاوه بر نتایج فوق، اطلاعاتی مانند میزان پروتئین بدن، پراکندگی عضله و چربی در اندام‌های مختلف، نسبت دور کمر به دور باسن و کالری پایه‌ی مورد نیاز هر شخص نیز توسط این دستگاه اندازه گیری می‌شود. لازم به ذکر است که مجموعه‌ی ما از دستگاه InBody که معتبرترین و دقیقترین برند آنالیز بدن است استفاده می‌کند تا نتایج جامع و مطمئنی را به پرسنل ارائه کند.

قسمت سوم:

شرح خدمات و تجهیزات

۲. مشاوره و تفسیر نتایج: پس از انجام تست، نتایج در همان لحظه تفسیر داده خواهد شد تا شخص از وضعیت بدن خود اطلاع پیدا کند. راهکارهای بهبود شرایط بدنی نیز بر اساس همین نتایج به پرسنل ارائه می‌شود.

۳. تنظیم برنامه غذایی: بر اساس آنالیز هر شخص و نیازهایی که بدن وی به اصلاحات دارد، برنامه غذایی شخصی سازی شده برای وی تنظیم خواهد شد تا مشکلات بدنی را برطرف کند. برنامه‌های غذایی کاملاً بر اساس سفره‌ی خانواده و شرایط شخصی تنظیم می‌شوند.

۴. تنظیم برنامه تمرینی: در راستای نتیجه‌گیری بهتر افراد و بهبود هر چه بهتر سبک زندگی، تیم ما با توجه به آنالیز بدن هر شخص اقدام به تنظیم برنامه تمرینی برای افراد می‌کند. برنامه تمرینی نیز هم برای منزل و هم برای انواع باشگاه‌های ورزشی و با توجه به شرایط زندگی هر شخص تنظیم می‌شود.

۵. بررسی ناهنجاری‌های اسکلتی: ارزیابی بدنی کارکنان از لحاظ ناهنجاری‌های سر و گردن، شانه‌ها، ستون فقرات پشتی و کمری، لگن، زانو و کف پا برای کارمندانی که مدت زمان زیادی را پشت میز سپری می‌کنند، امری ضروری است. فرآیند اصلاح و درمان این ناهنجاری‌ها پس از تشخیص نیز توسط مجموعه‌ی ما انجام می‌شود.

۶. آنالیز آماری مجموعه: پس از اتمام کار و آنالیز شدن تمام پرسنل، نتایج به طور کامل بررسی می‌شود و آنالیز آماری مجموعه انجام می‌شود. نتایج این تحلیل آماری بیانگر وضعیت سلامت نیروی انسانی است و در صورتی که مجموعه وعده‌ی غذایی در اختیار پرسنل خود قرار می‌دهد، مشاوره تکمیلی به مدیریت در جهت بهبود غذاها و اصلاح منوی غذایی انجام می‌شود.

قسمت چهارم:

نحوه همکاری

برای شروع همکاری قراردادی مابین طرفین تنظیم می‌شود و بر اساس قرارداد دو طرف ملزم به انجام تعهدات خود می‌شوند. در این قرارداد مدت زمان انجام خدمات، مبلغ انجام پروژه و خدماتی که کارفرما از بین موارد مطرح شده در قسمت سوم انتخاب کرده است شرح داده می‌شود. لازم به ذکر است که از بین ۶ مورد شرح خدماتی که در قسمت سوم توضیح داده شده، شرح خدمات شماره ۱، الزاماً باید انجام شود و سایر خدمات به انتخاب کارفرما می‌تواند به پروژه اضافه شود. تاریخ شروع پروژه نیز با موافقت طرفین مشخص می‌شود و در نهایت پروژه آغاز می‌شود.

قسمت پنجم:

تعرفه ها

در قیمت گذاری چنین پروژه‌ای، فاکتورهای زیادی در تعیین قیمت نقش دارند. مهمترین این فاکتورها شامل تعداد پرسنل مجموعه، محل اجرای پروژه و مسافت آن از شهر تهران، تعداد خدمات درخواستی کارفرما و مدت زمان اجرای پروژه است. با توجه به تمام این فاکتورها، مبلغ مشخصی به ازای هر شخص تعیین خواهد شد و بر اساس آن مبلغ کل پروژه محاسبه می‌شود. لازم به ذکر است که مجموعه‌ی ما تضمین می‌کند که تحت هر شرایطی، مبلغ تعیین شده به ازای هر نفر از تمام مطب‌های خصوصی و حتی بیمارستان‌ها و درمانگاه‌های دولتی پائین تر خواهد بود و قیمتی بسیار مقرون به صرفه و اقتصادی را به کارفرما اعلام می‌کند.

قسمت ششم:

نمونه برخی از پروژه های انجام شده

- شرکت سایپا دیزل، حدوداً ۱۲۰۰ پرسنل
- شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران (IMPASCO)، حدوداً ۳۰۰ پرسنل
- آکادمی فوتبال سپاهان تهران، حدوداً ۸۰ نفر

قسمت هفتم:

جمع بندی

با توجه به اهمیت نیروی انسانی و نقش آن در توسعه هر مجموعه‌ای، ما در تلاشیم که خدمات با کیفیتی را در راستای افزایش رضایتمندی نیروی انسانی، به کارفرمایان ارائه کنیم. انجام شدن فعالیت‌هایی از این دست که به دست تیم متخصص و مجرب انجام می‌شوند، بی شک در افزایش سطح سلامتی و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های مزمن پرسنل مجموعه نقش خواهد داشت. قیمت گذاری اصولی و اقتصادی نیز این امکان را برای کارفرمایان به وجود می‌آورد تا با حداقل هزینه، اتفاقی نو و شایسته را در مجموعه‌ی خود رقم بزنند.



آدرس: تهران، صادقیه، بلوار آیت الله کاشانی، خیابان نجف
زاده فروتن، کوچه حبیب الله زاده، پلاک ۲۲، واحد ۲

www.aliyarifit.com

@aliyarifit