

## Reducerea absenteismului datorat concediilor medicale

### Pachet D – Cursuri de preventive și informare

**Obiective:** Reducerea pierderilor eficienței operationale în companie, datorată concediilor medicale, prin activități preventive de instruire specifică a angajaților.

**Descriere:** În funcție de categoriile de simptome, se identifică și livrează cursuri ce pot ajuta la reducerea impactului absenteismului medical asupra eficienței operationale.

#### Desfasurare:

A. Evaluare și agreare cu Clientul a atitudinilor, obiceiurilor și percepțiilor care doresc să fie schimbate

B. Identificarea și planificarea cursurilor. Cursuri posibile :

- **Noțiuni elementare de ergonomie medicală la locul de muncă** – Subiecte : Cum stăm la birou, Cum muncim relaxat, factori care ne pot influența starea de bine, cum stăm în picioare, cum ridicăm greutăți, cum ne protejăm, care sunt primele simptome fizice – psihice care se pot agrava, cum acționăm în caz de.....
- **Cum ne hrănim sănătos** – Subiecte: Ești ceea ce mănânci, cum ne hrănim sănătos, explicații cu privire la calculul necesarului caloric la locul de muncă, diversificarea hranei în funcție de efort și loc de muncă, explicații cu privire la necesarul de aport de vitamine, carbohidrați etc. Explicații monitorizare colesterol, trigliceride (HDL, VLDL, LDL), monitorizarea controlului greutății, diferite afecțiuni medicale care influențează obezitatea sau modul de hranire, afecțiuni endocrine, etc.
- **Consumul de alcool și implicațiile acestuia** – Subiecte: Caracteristicile fizico-biologice ale organismului în cadrul consumului de alcool. Efectele consumului de alcool pe termen scurt, mediu și lung. Modificări la nivel social și psihic ale consumului de alcool. Corelații și riscuri ale consumului de alcool la nivelul locului de muncă și impactul asupra companiei.
- **Reducerea efectelor fumatului** – Subiecte: Efectele fumatului asupra sănătății umane – Fumatul Pasiv – Fumatul la locul de muncă, acasă în comunitate – Renunțarea la fumat. Modificări la nivel social și psihic ale consumului de tutun. Corelații și riscuri ale consumului de tutun la nivelul locului de muncă și impactul asupra companiei.
- **Igiena personală și colectivă la locul de muncă** – Subiecte: Caracteristici generale privind igiena personală și socială. Igiena personală. Igiena familială. Igiena socială. Igiena la locul de muncă.
- **Reducerea stresului la locul de muncă** – Subiecte: Cauzele care produc stres la locul de muncă, Stresul organizațional, Stresul ierarhic, Stresul familial, Metode de destresare.
- **Curs informativ de Prim Ajutor de bază** – conform ghid European de prim ajutor de bază – Subiecte: Noțiuni elementare de anatomie, Resuscitarea cardio-respiratorie, Intervenție de urgență pe tipuri de afecțiuni care amenință viața, Tipuri de intervenție în diferite situații medicale. Ce faci și ce să nu faci în anumite cazuri care pot amenința starea de bine a organismului. Tipuri de pansamente.
- **Curs autorizat de Prim Ajutor de bază \*** – conform ghidului European de prim ajutor – *Certificat de Prim Ajutor de baza, eliberat de Crucea Rosie Romana*. Subiecte: Noțiuni elementare de anatomie, Resuscitarea cardio-respiratorie, Intervenție de urgență pe tipuri de afecțiuni care amenință viața, Tipuri de intervenție în diferite situații medicale. Ce faci și ce să nu faci în anumite cazuri care pot amenința starea de bine a organismului. Tipuri de pansamente.

C. Cursurile se vor desfășura la locațiile clientului care va asigura infrastructura necesară și bufetul pentru pauză.

D. Durata unui curs este de 120 minute cu o pauză de 10 minute și se vor grupa câte 3 serii/zi .

E. În fiecare serie pot participa până la 30 cursanți pentru sesiunile teoretice.

F. Pentru cursul de Prim ajutor de bază cu emitere de Certificat Internațional eliberat de Crucea Rosie cu o durată de 16 ore (2 serii de câte 8 ore), numărul maxim de cursanți este de 20/serie.

**Timp de livrare**

Se va stabili cu Clientul de la caz la caz.

**Beneficii:**

Reducerea concediilor medicale prin actiuni preventive de constientizare a angajatilor asupra riscurilor la care se expun.

**Consultanta:**

Echipa multidisciplinară – Medic Specialist Epidemiologie, Medic Specialist Medicină Generală, Medic specialist Laborator, specialisti in prelucrarea si analiza datelor.

*Pentru mai multe informații, vă rugăm să ne contactați.*