

Warszawa, 09.02.2017

Informacja prasowa

**Szerokie spojrzenie na opiekę medyczną – Medicover GO**

**Holistyczne podejście do zdrowia wymaga spojrzenia na różne aspekty funkcjonowania organizmu – leczenie bardzo często oznacza dla pacjenta zmianę stylu życia. Dlatego dzisiejsza opieka medyczna obejmuje nie tylko konsultacje lekarskie i specjalistyczne badania, ale również dostęp do narzędzi skoncentrowanych na profilaktyce, ułatwiających wprowadzenie i utrzymanie właściwych nawyków zdrowotnych. Właśnie takie podejście leży u podstaw stworzonej przez Medicover platformy Medicover GO – adresowanej do osób poszukujących prostych i mądrych rozwiązań w zakresie diety i aktywności fizycznej.**

Wskaźnik masy ciała BMI, to jedna z miarodajnych metod oceny ogólnego stanu zdrowia. Jak wynika z raportu Medicover „Praca. Zdrowie. Ekonomia. Perspektywa 2011-2015”, prawidłową wartość BMI ma dziś mniej niż połowa pracowników. Jedna na trzy kobiety i aż dwóch na trzech mężczyzn ma nadwagę lub otyłość, które mogą przyczynić się zachorowania na poważne choroby przewlekłe. Dlatego utrzymanie właściwiej masy ciała jest tak istotne.

Dla pracodawców inwestowanie w lepszą efektywność zespołów oznacza między innymi motywowanie pracowników do prowadzenia zdrowego i aktywnego stylu życia. Ćwiczenia fizyczne wpływają pozytywnie na kondycję, a w efekcie na niższą absencję pracowników i krótszy czas pozostawania na zwolnieniu. Badanie opublikowane w Journal of Occupational and Environmental Medicine wykazało, że przypadki absencji (jeden lub więcej dni nieobecności w miesiącu) występują o 27 proc. rzadziej w grupie pracowników, którzy ćwiczą minimum trzy razy w tygodniu po 30 minut[[1]](#footnote-1).

Z kolei z badania Health Enhancement Research Organisation wynika, że produktywność pracowników wzrasta o 15 proc., jeśli ćwiczą oni przynajmniej trzy razy w tygodniu przez 30 minut. O 25 proc. większa jest efektywność pracowników, którzy dbają o swoją dietę.

Zależność tę dobrze rozumieją twórcy Medicover GO – platformy, która uzupełnia zakres opieki medycznej, oferowanej przez Medicover, o narzędzia dedykowane zdrowej diecie i aktywności fizycznej.

*– Medicover Go to platforma, która uzupełnia opiekę medyczną firmy o rozwiązania dedykowane prawidłowemu żywieniu i aktywności fizycznej. Nasza oferta oparta jest na szerokim spojrzeniu na zdrowie i dzięki temu jest skuteczna. Chcemy, by Medicover był ambasadorem zdrowia Polaków, dlatego udostępniamy nowoczesne narzędzia, które motywują, doradzają i ułatwiają prowadzenie zdrowego stylu życia* – mówi **Shaun Hall, Dyrektor ds. Rozwoju Medicover GO**.

Każdy plan dietetyczny zawiera przepisy i instrukcje przygotowania posiłków wraz z listą niezbędnych produktów.Wprzepisach wyróżniona jest informacja o alergenach, istotnych dla osób o skłonnościach alergicznych. Codziennej kontroli służy licznik spożytych kalorii, który umożliwia wprowadzenie również dodatkowych, nieplanowanych posiłków. Plany treningowe, oprócz niezbędnego opisu wykonania i parametrów ćwiczeń, takich jak ilość powtórzeń, seria i długość przerw, zawierają filmy instruktażowe. Zarówno plany dietetyczne, jak i treningowe są dostosowane do potrzeb oraz możliwości użytkownika.

**Jak tworzony jest plan żywieniowy i treningowy w Medicover GO?**

Warunkiem skorzystania z platformy jest wypełnienie kwestionariusza. Służy on ocenie poziomu sprawności fizycznej oraz stanu zdrowia użytkownika.

*– Dokładnie wypełniony kwestionariusz daje gwarancję najlepszego i bezpiecznego planu, który zapewni realizację celu treningowego. Pytania zostały przygotowane w oparciu o najlepsze praktyki branżowe, zaczerpnięte między innymi z kwestionariusza PAR-Q, rekomendowanego przez Canadian Society for Exercise Physiology* – mówi **Tomasz Mączka, Product Manager Medicover GO**.

Abonament Medicover GO jest dostępny w trzech wariantach. W podstawowym użytkownik otrzymuje rekomendację odnośnie zapotrzebowania kalorycznego oraz swojego poziomu sprawności w trzystopniowej skali. Na jej podstawie samodzielnie wybiera odpowiadający mu plan spośród około 30 propozycji treningowych i dietetycznych. W drugim typie abonamentu użytkownik może wybierać już spośród około 150 modeli i planów treningowych. Baza planów jest stale rozwijana i powiększana. Najwyższy, czyli indywidualny abonament zapewnia użytkownikowi opiekę Trenera Zdrowia, który od podstaw przygotuje dopasowany dla niego, specjalny plan żywieniowy i treningowy. Zostaną w nim uwzględnione osobiste upodobania oraz preferencje żywieniowe. Rejestracja na platformie jest możliwa za pośrednictwem strony: [www.medicovergo.com](http://www.medicovergo.com).

Dodatkowych informacji udziela:

**Justyna Gościńska-Bociong**

Kierownik ds. Komunikacji i Public Relations

Tel. 882 073 854

justyna.goscinska-bociong@medicover.pl

**Agata Piekarz**

Tel. 517 057 545

agata.piekarz@havas.com

**\*\*\***

**Medicover – 21 lat doświadczenia w zakresie opieki zdrowotnej**

Grupa Medicover jest międzynarodową firmą medyczną oferującą pełny zakres opieki medycznej. W Polsce opiekuje się ponad 8 tys. firm i ponad 660 tys. pacjentów. Posiada 160 własnych placówek medycznych w różnych regionach Polski. Współpracuje także z ponad 1 700 placówkami partnerskimi w całym kraju. O zdrowie pacjentów troszczy się ponad 3000 lekarzy i 1100 pielęgniarek i personelu pomocniczego w placówkach własnych oraz przeszło 9 tys. lekarzy współpracujących. Medicover zbiera doświadczenia i poszerza zakres działalności już od ponad 21 lat. Ukoronowaniem dotychczasowego rozwoju firmy w Polsce było otwarcie w 2009 roku pierwszego, wielospecjalistycznego Szpitala Medicover w warszawskim Wilanowie. Jako prywatna firma medyczna w Polsce, Medicover zapewnia swoim pacjentom pełną opiekę medyczną obejmującą usługi ambulatoryjne, diagnostykę laboratoryjną i obrazową, stomatologię aż po kompleksową opiekę szpitalną. Usługi dostępne w formie abonamentów i ubezpieczeń medycznych kierowane są zarówno do firm, jak i klientów indywidualnych. Grupa Medicover rozwija swoją działalność nie tylko w Polsce, ale również w innych krajach Europy. Więcej informacji na stronie [www.medicover.pl](http://www.medicover.pl)

1. Raport z badania „Self-rated job performance and absenteeism according to employee engagement, health behaviors, and physical” [↑](#footnote-ref-1)