

Misurazione dello stato di salute tramite analisi della variabilità della frequenza cardiaca (HRV)

Posso misurare da solo il mio stato di salute?

Monitoraggio 24 su 24 del proprio stato di salute: misurazione rapida giornaliera della propria HRV con un miniregistratore. L'automisurazione è individuale, personale e stimola un comportamento sano laddove necessario. È un fatto: ognuno di noi può migliorare il proprio stato di salute! Questo metodo consente di avvicinarsi al tema GSA in maniera nuova, accessibile e suffragati da un fondamento medico scientifico. Siamo a disposizione per una consulenza dettagliata. Desiderate introdurre la misurazione della HRV? Usufruite dei nostri prezzi vantaggiosi! Ideale per grandi, medie e piccole imprese.

La misurazione della HRV permette di capire qual'è lo stato di salute vostro e dei vostri collaboratori e come le attività professionali e private influiscono sulla salute. Con la diagnosi do-it-yourself mantenete tutto sotto controllo: potete eseguire da soli la misurazione, trasmettere i dati e ricevere immediatamente la valutazione dello stato di salute che, naturalmente, è strettamente confidenziale. Il metodo Autonom

Health® si basa su un fondamento medico scientifico, è validato e garantisce protezione e sicurezza dei dati. Ricevete informazioni sulla vostra performance fisica e mentale, sulla capacità di rigenerazione, sul carico di stress, sulla qualità del sonno e sugli indicatori di burnout, il tutto accompagnato da consigli personalizzati. In caso di dubbi può rivolgersi agli esperti HRV che vi aiuteranno nell'introduzione di questo sistema e forniranno una consulenza personalizzata ai vostri collaboratori. Lo stato di salute dei vostri dipendenti migliorerà di conseguenza e in maniera ludica senza compromettere la quotidianità del lavoro. Le imprese con più di 100 collaboratori usufruiscono anche di un report annuale aggregato anonimo sulle principali tematiche inerenti la salute in azienda che consente di pianificare la prevenzione in maniera efficace e creare casi concreti nella GSA.

Vantaggi

- Consente di riconoscere e impedire esaurimento e burnout
- Tiene in forma i collaboratori e aumenta l'efficienza
- Incrementa la produttività
- Riduce le assenze di breve durata
- Impedisce le assenze prolungate, i casi AI e le rendite cassa pensioni
- Va bene per tutti: conferma se lo stato di salute è buono oppure mostra se deve essere migliorato qualcosa
- Introduce in maniera ideale alla GSA e può essere associato al training di resilienza

Vantaggi per grandi imprese

- Fatti su rischi legati allo stato di salute e opportunità nell'impresa
- Base per la GSA
- Integra il sondaggio del personale

I nostri partner

Misurazioni: www.autonomhealth.com

Eventi informativi e consulenza personale:
www.iapbasel.ch



www.baloise.ch/care

La nostra offerta

Come funziona

- Registrandovi su Baloise Care usufruirete del prezzo agevolato
- Acquisto di registratori e misurazioni Health Premium (contingente)
- Gli esperti HRV offrono eventi informativi, consulenze e upgrade per misurazioni complete adattandoli alle esigenze specifiche dell'impresa (molto consigliato)
- Baloise Care vi accompagna durante la fase di implementazione del sistema, mette a disposizione materiale informativo e istruisce i responsabili HRV sull'utilizzo
- Report di analisi sono disponibili in tedesco e inglese. Informazioni e consulenza personalizzata in tedesco, inglese e francese

Costi

- Recorder (per 300 – 450 misurazioni) ca. 270 CHF
- Misurazioni singole ca. 20 – 30 CHF

 **Baloise**
Assicurazioni