

Mesure de la santé grâce à la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)

Puis-je moi-même mesurer ma santé?

Monitoring de l'état de santé 24 h sur 24 – mesure simple de votre VFC au quotidien grâce à un mini-enregistreur. L'automeasure est individuelle, personnelle et encourage des comportements sains lorsqu'ils s'avèrent nécessaires. Le fait est que tout le monde peut améliorer sa santé! Cette méthode propose une nouvelle approche accessible et médicalement établie sur le thème de la GSE. Nous vous conseillerons volontiers à propos des détails. Souhaitez-vous utiliser la mesure de la VFC? Dans ce cas, profitez de nos prix préférentiels. Convient aux grandes, aux petites et aux moyennes entreprises.

La mesure de la VFC vous renseigne sur votre état de santé et sur celui de vos collaborateurs et sur l'impact de vos activités privées et professionnelles sur la santé. Grâce à l'auto-diagnostic, vous avez toutes les cartes en main. Vous effectuez vous-même la mesure, transférez les données et recevez immédiatement votre bilan de santé qui est bien sûr strictement confi-

dentiel. La méthode Autonom Health® est médicalement fondée et validée, la protection et la sécurité des données sont garanties. Vous obtenez des informations sur votre performance physique et mentale, votre capacité de régénération, votre résistance au stress, la qualité de votre sommeil et un indicateur de burnout, le tout assorti de recommandations personnelles. Des experts de la VFC se tiennent à votre disposition pour toute question éventuelle, vous soutiennent lors de l'introduction et conseillent individuellement les collaborateurs. Vous améliorez progressivement la santé de votre personnel de façon ludique et sans contrainte pour le travail quotidien! Les entreprises dès 100 collaborateurs profitent en outre de rapports annuels abrégés et anonymes sur les questions de santé prioritaires dans l'entreprise, afin de planifier plus efficacement la prévention et de générer des faits concrets pour la GSE.

Avantages:

- Identifier et empêcher l'épuisement et le burnout
- Maintenir les collaborateurs en forme et accroître leur performance
- Augmenter la productivité
- Réduire les absences de courte durée
- Empêcher les absences de longue durée, les cas d'invalidité et les rentes de la caisse de pension
- S'adresse à tous – confirme que l'on est sur la bonne voie ou indique ce qu'il faudrait améliorer
- Approche idéale de la GSE, combinable avec les entraînements à la résilience

Avantages pour les grandes entreprises:

- Faits relatifs aux risques et opportunités en matière de santé dans l'entreprise
 - Base de pilotage de la GSE
 - Complément à l'enquête auprès des collaborateurs
-



www.baloise.ch/care

Notre offre

Comment ça marche?

- Inscrivez-vous auprès de Baloise Care et bénéficiez d'un prix préférentiel
- Achat des enregistreurs et des mesures Premium
- Des réunions d'information et des conseils concernant les mesures sont proposés par les experts de la VFC et adaptés individuellement à l'entreprise (vivement recommandé)
- Baloise Care vous soutient lors du lancement et met à disposition le matériel d'information
- Les rapports d'analyse sont proposés en allemand et en anglais. Informations et conseils personnalisés en allemand, anglais et français

Coûts

- Enregistreur (pour 300 à 450 mesures): 270 CHF
- Mesure individuelle: env. 20 à 30 CHF

Nos partenaires

Mesures : www.autonomhealth.com

Réunions d'information, conseils personnalisés : www.iapbasel.ch

