

## eHIPP WELLNESS PROGRAM

# Ευεξία στην εργασία

Πρόγραμμα που στοχεύει στην ολιστική προσέγγιση για βελτίωση της ποιότητας ζωής στις επιχειρήσεις ανέπτυξε η ομάδα eHIPP. Η έμπνευση ανήκει στον δρ Γιώργο Σαμούτη, διευθύνοντα σύμβουλο και επικεφαλής του κλινικού τμήματος, ο οποίος μαζί με τους Μιχάλη Μακρή - με τον οποίο μιλάμε - και δρ Ανδρέα Αναστασίου, υπεύθυνους του τμήματος επιχειρηματικής ανάπτυξης και του τομέα συμβουλευτικής ψυχολογίας, αντίστοιχα, δίνουν την ευκαιρία στις εταιρείες και το προσωπικό τους για εργασία σε συνθήκες ευεξίας.

ΚΕΙΜΕΝΟ ΣΤΕΛΛΑ ΜΟΥΡΕΤΤΟΥ

**Υ**πέρμαχος της ευεξίας καθώς είναι, ο δρ Γιώργος Σαμούτης δίδει έμφαση στον τομέα αυτό, στο πλαίσιο του eHIPP Wellness Program και με τη συμβολή της κινητής εφαρμογής guardian angel, που σύμφωνα με διεθνείς μελέτες, μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη του 70% των χρόνιων νοσημάτων, εάν συνδυαστεί με το ανάλογο επιστημονικό πρόγραμμα για αλλαγή και βελτίωση του τρόπου ζωής. Όπως τόνισε ο κ. Μακρής, όλοι έχουμε στο DNA μας συγκεκριμένες προδιαθέσεις, τις οποίες μπορούμε να προλάβουμε ακολουθώντας έναν ήρεμο τρόπο ζωής, χωρίς στρες, με σωστή διατροφή και άσκηση. «Αυτή είναι η φιλοσοφία μας, σκοπός του app που δημιουργήσαμε, όπως και του όλου προγράμματος», σημείωσε. Επίσημανε, μάλιστα, ότι πέρα από τη βασική ομάδα της eHIPP υπάρχουν επιστημονικοί συνεργάτες σε όλο τον κόσμο, που ασχολούνται με έρευνες, τα αποτελέσματα των οποίων καθορίζουν τις προδιαγραφές του ολιστικού προγράμματος που εφαρμόζουν. Το συγκεκριμένο αφορά όλους μας, καθώς εστιάζει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής μας στον επαγγελματικό τομέα, αλλά και σε προσωπικό επίπεδο, καθώς οι δύο τομείς είναι αλληλένδετοι.

## ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΕ ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ

Το eHIPP Wellness Program, που προσφέρεται στο προσωπικό εταιρειών, βασίζεται σε τέσσερις πυλώνες: Το annual medical check-up, τα εκπαιδευτικά σεμινάρια, το πρόγραμμα ψυχολογικής στήριξης και την κινητή εφαρμογή guardian angel.

## ANNUAL MEDICAL CHECK-UP:

Η παροχή της συγκεκριμένης υπηρεσίας από εξειδικευμένο γιατρό και νοσηλεύτρια της eHIPP στοχεύει στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια πρόληψη και αποτελείται από βασικές ιατρικές εξετάσεις και σειρά επιπρόσθετων. Η αξιολόγηση περιλαμβάνει: BP, BMI, καρδιακό ρυθμό, κορεσμό O<sub>2</sub>, κατάσταση καπνίσματος, ανασκόπηση ιατρικού ιστορικού, κλινική εξέταση και συζήτηση/συμφωνία ενός προληπτικού σχεδίου. Στόχος του check-up είναι να εντοπίσει περιστατικά που χρειάζονται θεραπεία, να ενημερώσει το προσωπικό εάν υπάρχει προδιάθεση σε μια ασθένεια και να παρέχει συμβουλές για παρακολούθηση και προληπτική φροντίδα.

## ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ:

Η ομάδα eHIPP προσφέρει πέραν των 15 τίτλων σεμινάρια. Βάσει των αναγκών ενός οργανισμού αποφασίζεται

## ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΜΕΛΕΤΕΣ, ΠΟΥ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΤΗΚΕ Η ΟΜΑΔΑ eHIPP, ΤΟ 70% ΤΩΝ ΧΡΟΝΙΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΛΗΦΘΕΙ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΛΛΑΓΗΣ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ, ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ GUARDIAN ANGEL

μια σειρά για όλο το προσωπικό ή μόνο για τα διευθυντικά στελέχη. Σε πρώτη φάση, για παράδειγμα, μπορεί να επιλεχθούν τίτλοι, που αφορούν όλους τους βασικούς τομείς, όπως, ψυχική και σωματική υγεία, διατροφή και άσκηση. Τα σεμινάρια έχουν ξεκινήσει προ καιρού και θα εξακολουθήσουν να προγραμματίζονται. Μέχρι σήμερα έχουν πραγματοποιηθεί στην Πολυκλινική Υγεία στη Λεμεσό, στη Συνεργατική Κεντρική Τράπεζα, στην Universal Life και στην Τράπεζα Κύπρου. Πρόσφατα, η ομάδα έχει κερδίσει το πρόγραμμα well being του προσωπικού της Τράπεζας Κύπρου για τα επόμενα τρία, τουλάχιστον, χρόνια.

## CALL CENTER - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ:

Περιλαμβάνει τηλεφωνικό κέντρο για ψυχολογική στήριξη από εγκεκριμένους και ειδικά εκπαιδευμένους αδειούχους κλινικούς ψυχολόγους. Πρόκειται για υπηρεσία, η οποία παρέχει ανώνυμα στήριξη στο προσωπικό της εταιρείας

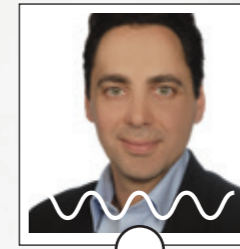
## ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ IDEA

Μέτοχος στην εταιρεία eHIPP είναι και η Τράπεζα Κύπρου, μέσω του προγράμματος Idea, που στηρίζει νεοφυείς και καινοτόμες επιχειρήσεις στην Κύπρο. «Η μοναδικότητα της ομάδας μας έγκειται στο ότι όλα τα μέλη της είναι επιστήμονες, καταρτισμένοι στον κλάδο τους, όπως γιατροί, ψυχολόγοι, IT specialists και σύμβουλοι επιχειρήσεων, όλοι με πολυετή επαγγελματική πείρα», ανέφερε ο κ. Μακρής. Τόνισε, μάλιστα, ότι οι εταιρείες πλέον αντιλαμβάνονται ότι πρέπει να ακούν το προσωπικό τους και να προσφέρουν τις απαραίτητες λύσεις στα προβλήματα που αντιμετωπίζει.

που συμμετέχει στο πρόγραμμα και λειτουργεί ανεξάρτητα από αυτή. Αρχικά εργάζεται τις καθημερινές σε συγκεκριμένες ώρες, με σκοπό, αν υπάρξει μεγάλη ζήτηση, να προγραμματιστεί και για τα Σαββατοκύριακα ή 24/7. Τα πιο σοβαρά περιστατικά μπορεί να παραπεμφθούν σε συναντήσεις πρόσωπο με πρόσωπο με επαγγελματίες του χώρου. Αυτή η επικοινωνία μπορεί, επίσης, να πραγματοποιηθεί μέσω ειδικής πλατφόρμας της κινητής εφαρμογής guardian angel.

## ΚΙΝΗΤΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ GUARDIAN ANGEL:

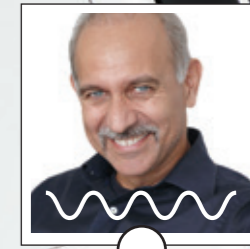
Είναι μία καινοτόμος κινητή εφαρμογή στον τομέα της υγείας και της ευεξίας, που αφορά όλους. Οι χρήστες κατεβάζουν μια εύκολη εφαρμογή στο τηλέφωνο ή στο tablet τους και συμπληρώνουν ένα λεπτομερές ερωτηματολόγιο υγείας. Ο χρήστης μπορεί ανά πάσα στιγμή να ενημερώσει το προφίλ υγείας του στο app. Μέσω ενός φύλακα αγγέλου (avatar) η πλατφόρμα παρέχει μια ολιστική συμβουλευτική και εξατομικευμένη προσέγγιση στον χρήστη, για βελτίωση του τρόπου ζωής του, σε έξι



Ο Μιχάλης Μακρής



Ο δρ Γιώργος Σαμούτης



Ο δρ Ανδρέας Αναστασίου

## Η ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΕΠΕΝΔΥΣΗ ΓΙΑ ΤΟ eHIPP WELLNESS PROGRAM ΑΓΙΖΕΙ, ΜΕΧΡΙ ΣΤΙΓΜΗΣ, ΤΟ €1 ΕΚΑΤ. ΚΑΙ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΟΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ

κύριες κατηγορίες φροντίδας: Κλινικές (clinical), ψυχολογικές (psychological), γνωστικές (cognitive), κοινωνικές (social), σωματικές (physical) και διατροφικές (nutritional).

Η παρέμβαση αυτή στον τρόπο ζωής του χρήστη θα μπορούσε να αποτρέψει την ανάπτυξη μέχρι και του 70% των χρόνιων ασθενειών, που αντιπροσωπεύουν το 80% του συνολικού κόστους της υγειονομικής περιθαλψης στον δυτικό κόσμο. «Βρισκόμαστε πολύ κοντά στην ολοκλήρωση του Minimum Viable Product (MVP), το οποίο θα εστιαστεί στη μέτρηση και την παροχή βοήθειας για καταπολέμηση του εργασιακού στρες», ανέφερε ο κ. Μακρής. Κι εξήγησε: «Ο χρήστης θα μπορεί να μαθαίνει την επίδραση του στρες στην απόδοσή του. Επίσης, η εφαρμογή θα διαθέτει τον μηχανισμό που θα επιτρέπει την ενημέρωση του διευθυντικού προσωπικού για τα συνολικά αποτελέσματα του επιπέδου στρες στον χώρο εργασίας, ώστε να μπορεί να υπολογιστεί η συνολική επίδραση στην παραγωγικότητα του προσωπικού. Οπότε, η ομάδα μας θα μπορεί να προτείνει νέες προτάσεις για καλύτερη απόδοση, αλλά και ατμόσφαιρα στον χώρο της δουλειάς, που θα έχει ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της κερδοφορίας της εταιρείας. Είναι μια win – win κατάσταση».

## ΕΠΕΝΔΥΣΗ ΣΤΗΝ ΕΞΕΛΙΞΗ

Η συνολική επένδυση, μέχρι στιγμής, αγγίζει το ένα εκατομμύριο ευρώ, εάν λάβουμε υπόψη ότι, εκτός από τα λεφτά που έχουν επενδυθεί, η δημιουργία της εφαρμογής ήταν αποτέλεσμα χρόνων δουλειάς από τα μέλη της ομάδας. «Η δημιουργία αυτής της στρατηγικής και της ανάγκης για τη συγκεκριμένη υπηρεσία προϋποθέτει σπουδές πολλών χρόνων και μεγάλη εμπειρία», επεσήμανε ο κ. Μακρής, διευκρινίζοντας ότι η εταιρεία έχει ένα πολύ καλό και καινοτόμο μοντέλο να προσφέρει, όπως και καλές προβλέψεις για άμεση μελλοντική κερδοφορία.

«Όσον αφορά την εφαρμογή του προγράμματος, δεν υπάρχουν γεωγραφικοί περιορισμοί, καθώς ο κορμός είναι ο ίδιος και διαφοροποιείται ανάλογα με τις ανάγκες της εκάστοτε εταιρείας και τον κλάδο στον οποίο ανήκει», υπογράμμισε. Καταλήγοντας πρόσθεσε: «Υπάρχουν συνεργάτες μας στο εξωτερικό που θα επιτρέψουν την επιτυχή εξαγωγή του προγράμματός μας πέραν των συνόρων της τοπικής αγοράς. Έχουμε δημιουργήσει μια δυναμική κι ενθουσιώδη ομάδα, που μέσω της συνεχούς επαφής μας με τον κόσμο, αναπτυσσόμαστε τόσο εμείς όσο και οι υπηρεσίες που προσφέρουμε». **INB**