



برامج دعم صحة الموظفين

Beyond-ib.com



في بيوند، هدفنا أكثر من مجرد تأمين، لذلك نقدم برامج مختلفة لزيادة الوعي بالصحة الجسدية والنفسية. أيضا نقدم برامج متنوعة حسب احتياجات موظفيك، سواء كانت في مقر الشركة أو أونلاين. فعاليتنا تشجع على تبني عادات صحية، واتخاذ قرارات سليمة، ومكافحة الأمراض لضمان صحة أفضل. اختار خطتك الآن!





فهرس

المحتويات

برامج بيوند

03

أنشطة بيوند

04

برامج الصحة الجسدية

05

- 06 التوعية بالتغذية السليمة
- 07 عيادات متخصصة في الموقع
- 08 الفحوصات الشاملة
- 09 تصميم بيئة عمل صحية
- 10 التوعية بالسرطان
- 11 التوعية بأمراض العظام
- 12 التوعية بصحة الأطفال

برامج الصحة النفسية

13

- 14 برنامج النوم الصحي
- 15 التوعية بالصحة النفسية للكبار
- 16 التوعية بالصحة النفسية للأطفال

برامج الصحة العامة

17

برامج اللياقة والتمارين

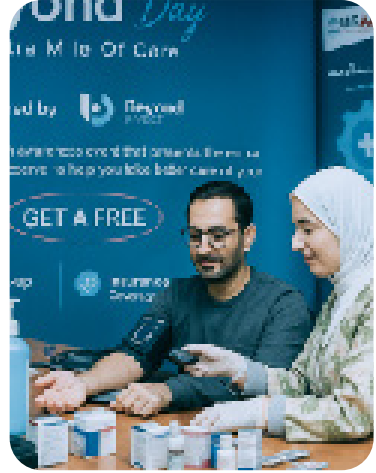
20



فريق بيوند دائماً علشان صحة موظفين شركتك!



أونلاين



في مقر الشركة

كل البرامج الصحية اللي بنقدمها مبنية على الاستهلاكات الفعلية لشركتك لخدمات التأمين،
علشان نوفر توعية صحية مقدمة خصيصاً لموظفين شركتك.



برامج
الصحة النفسية



برامج
الصحة الجسدية



برامج
اللياقة والتمارين



برامج
الصحة العامة



A

برامج الصحة الجسدية



- 1 التوعية بالتغذية السليمة
- 2 عيادات متخصصة في الموقع
- 3 الفحوصات الشاملة
- 4 تصميم بيئة عمل صحية
- 5 التوعية بالسرطان
- 6 التوعية بأمراض العظام
- 7 التوعية بصحة الأطفال

ما الذي تحتاجه لموظفيك؟



1

التوعية بالتغذية السليمة

جلسات التغذية

في جلسات التغذية، فريقنا هدفه توعية ومساعدة الموظفين على تغيير العادات الغذائية الغير صحية، وفهم العادات السليمة وتعليمهم كيفية اختيار طعام صحي وجيد.



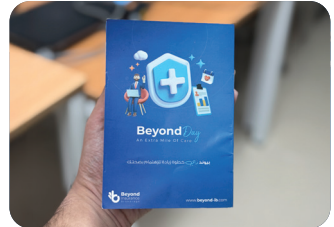
فحوصات دورية

في بيوند بنهتم بالفحص الدوري للموظفين، عن طريق فحص ضغط الدم، تحليل السكر العشوائي، وتحليل مكونات الجسم باستخدام جهاز InBody، وأطبائنا يكونوا موجودين لشرح نتائج التحليل للموظفين.



كُتيب مخصص

بنقدم لكل موظف كُتيب مخصص له، يحتوي على معلومات ونصائح عامة عن أشهر الأمراض المنتشرة، بالإضافة لنصائح مخصصة لكل حالة في شكل ملصقات.



التغذية الصحية بنقدمها بطريقتين: الأساسية والمتقدمة والفرق الوحيد؟ المتقدمة بتشمل جلسات تغذية فورية في مكان الفعالية، وخطط غذائية مخصصة للأشخاص اللي بيعانونا من زيادة الوزن.



2

عيادات متخصصة في الموقع



يحتوي هذا اليوم على وجود عيادات متخصصة

مثل: العظام، الباطنة، وأمراض القلب، بالتعاون مع مستشفيات شبكة بيوند، وبيتضمن استشارات طبية وتقييم لحالتك الصحية، وتجديد روشتة الأدوية للموظفين اللي يعانون من أمراض مزمنة، إلى جانب جلسات توعوية يقدمها مختصون.



3

الفحوصات الشاملة



بالتعاون مع مستشفيات ومعامل شبكة بيوند،

يهدف هذا اليوم إلى تشجيع الفحوصات الدورية، والكشف المبكر عن الأمراض، وذلك من خلال جلسات توعوية، وتحاليل مخبرية، بالإضافة للتحاليل الأساسية زي (السكر، ضغط الدم، InBody) عشان نتضمن على صحة الموظفين.



4

تصميم بيئة عمل صحية

مساحات عمل مريحة من أجل موظفين أكثر صحة!



أساسيات بيئة العمل:

يحتوي هذا البرنامج على تعلم المبادئ الأساسية على كيفية ترتيب مكان عمل صحي ومعرفة الوضعية السليمة للجسم.



ورشة عمل:

ويحتوي أيضاً على ورشة تعلم عملي بإرشاد من مختص أو من خلال فيديو توضيحي.



5

التوعية بالسرطان

في بيوند،
نقدم نوعين من التوعية بالسرطان



سرطان الثدي والبروستاتا



كل برنامج يحتوي على:

- جلسة توعوية
- كتيب معلوماتي عن طرق الفحص
- قسيمة خصم لإجراء فحص طبي في أفضل المستشفيات



6

التوعية بأمراض العظام

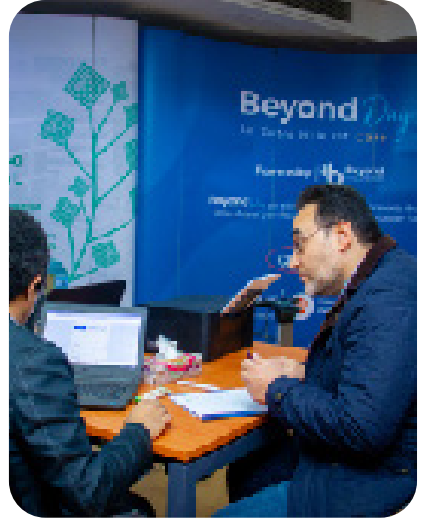


استشارات طبية مجانية:

أخصائي يساعدك من خلال بعض النصائح للتغلب على مشكلات العظام بناءً على التاريخ المرضي.

ورشة عمل:

أساسيات لمساعدتك على الوقاية والعلاج من أمراض العظام.



جلسة توعية حول أمراض العظام:

إرشادات يقدمها طبيب مختص أو أخصائي علاج طبيعي حول كيفية التغلب على آلام العظام وأشهر الأمراض.

كتيبات إرشادية:

نصائح لتحسين صحة الجهاز العضلي الهيكلي.



7

التوعية بصحة الأطفال



تتضمن التوعية جلسات متنوعة ومواضيع متخصصة عن صحة الأطفال مثل:

- عادات التغذية السليمة
- صحة الجسم والعمود الفقري
- عادات غذائية لعظام أقوى
- الوقاية من سمنة الأطفال
- صحة ونظافة الفم والأسنان
- الحلويات والأطفال



B

برامج الصحة النفسية



2 التوعية بالصحة
النفسية للكبار

1 برنامج النوم الصحي

3 التوعية بالصحة
النفسية للأطفال

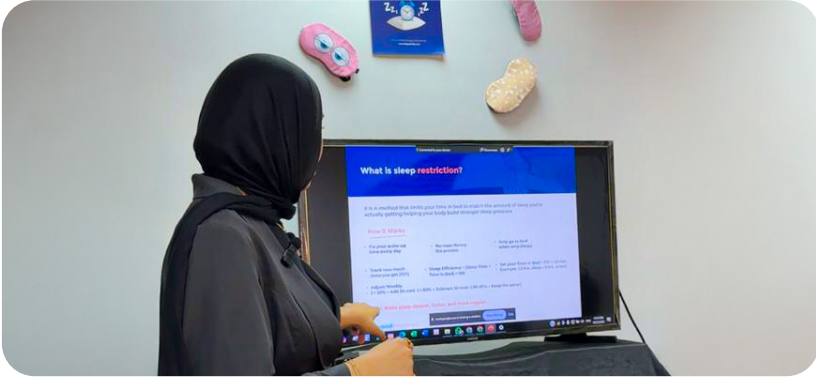
ما الذي تحتاجه لموظفينك؟



1

برنامج النوم الصحي

جلسة علمية مع متخصص في مشاكل النوم وطرق النوم الصحي، مصممة لمساعدة الموظفين على فهم الأرق والتغلب عليه.



سيتعلم الموظفون:

- الأسباب الجذرية لاضطرابات النوم
- أدوات العلاج المعرفي السلوكي للأرق (بدون أدوية)
- العادات اليومية التي تضر النوم وطرق علاجها
- كيفية بناء روتين نوم صحي مستمر
- كيفية تحسين الطاقة والتركيز والإنتاجية
- إجابات من المتخصصين على أسئلة الموظفين + متابعة مستمرة

يشمل:

- 1 مفكرة متابعة النوم + قائمة لتحسين عادات النوم
- 2 تقييم دقيق لمعدل الأرق أونلاين مع شرح للنتائج



2

التوعية بالصحة النفسية للكبار

ويشمل هذا البرنامج:

تفاعل طبيب نفسي مع الموظفين للحديث عن أهمية الصحة النفسية، وتوجيههم من خلال تمارين بتساعد على التخفيف من حدة التوتر والقلق، بهدف التوعية بقضايا الصحة النفسية وتعزيز السلام النفسي.



مواضيع مقترحة:

- التوازن بين الحياة والعمل
- خلق ثقافة عمل داعمة
- الضغط المالي وتأثيره على الصحة النفسية
- اليقظة الذهنية والتأمل للصحة النفسية
- العلاقة بين العقل والجسم في الصحة النفسية
- الوقاية من الاحتراق النفسي والتعافي منه



3

التوعية بالصحة النفسية للأطفال



إذا كان الموظفون آباء، فإنهم في حاجة دائماً إلى مزيد من المعلومات عن أطفالهم وطريقة التعامل معهم، لذلك نقدم توعية بهدف تثقيف الآباء حول أهمية دعم الصحة النفسية لأطفالهم.

مواضيع مقترحة:

- 1 إدارة القلق عند الأطفال
- 2 التعامل مع اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD) والمشكلات السلوكية
- 3 كيفية التعرف إذا كان طفلك قد تعرض للتنمر وطرق علاجه
- 4 تشجيع ممارسات الأبوة الإيجابية



برامج الصحة العامة



التوعية
بنظام الفم 2

1 التوعية بطرق استخدام
المضادات الحيوية

4 التوعية بطرق
الإسعافات الأولية

3 التوعية بكيفية الإقلاع
عن التدخين

ما الذي تحتاجه لموظفينك؟



1

التوعية بطرق استخدام المضادات الحيوية



كمشكلة عالمية متزايدة، يتطلب سوء استخدام المضادات الحيوية توعية عاجلة، خاصة في مصر. لذلك نقدم جلسة توعية لتعريف الموظفين بمخاطر سوء الاستخدام، مع التركيز على الاستخدام الصحيح للمضادات الحيوية لمنع المخاطر وحماية الصحة العامة.

يُفضل اختيار هذا البرنامج للشركات التي يظهر في استهلاكات موظفيها استخدام عالي للمضادات الحيوية، وذلك لتشجيع الاستخدام الأمثل وتقليل المخاطر الصحية.

2

التوعية بنظافة الفم



يهدف هذا البرنامج إلى رفع الوعي بنظافة الفم، من خلال تثقيف الأفراد حول العناية السليمة بالأسنان والفم، والوقاية من الأمراض، والمحافظة على الصحة العامة.

ويشمل:

- جلسة مع طبيب أسنان متخصص لتصحيح المفاهيم الخاطئة والتأكيد على أهمية الفحوصات الدورية
- كتيب يحتوي على نصائح أساسية للعناية بصحة الأسنان



3

التوعية بكيفية الإقلاع عن التدخين



يهدف إلى تثقيف الموظفين حول مخاطر التدخين وعلاقته بسرطان الرئة.

ويشمل:

- جلسة توعية مع أخصائي صدر
- منشورات تحتوي على نصائح للإقلاع عن التدخين
- يتوفر طبيب أمراض الرئة في الموقع للاستشارات المتعلقة بالصدر

4

التوعية بطرق الإسعافات الأولية



ضروري في أماكن العمل عالية الخطورة.

- جلسة عن الإسعافات الأولية
- ورشة عمل/فيديو توضيحي حول الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) والتقنيات الأساسية
- كتيبات عن طرق الإسعافات الأولية للاستخدام كمرجع

محتوى البرنامج مصمم لتزويد الأفراد بمهارات إنقاذ الحياة والاستعداد للتعامل مع حالات الطوارئ.



D

برامج اللياقة والتمارين



يقوم مدرب متخصص بتقديم ورشة لياقة بدنية، يشرح فيها التمارين الرياضية والروتينات التي يمكن ممارستها في المنزل باستخدام أدوات بسيطة، كما يقوم بممارسة بعض التمارين مع الموظفين. ويتم توزيع منشورات تحتوي على تمارين إضافية، لتعزيز نمط حياة نشيط وتسلط الضوء على فوائد ممارسة الرياضة بانتظام.

ما الذي تحتاجه لموظفينك؟



بيوند

أكثر من مجرد تغطية تأمينية

اختر
خطتك
المناسبة
لموظفينك!