**Gesundheitsprogramm „Schmerzfrei“**

Wie lange haben Sie gestern gesessen? Bei den meisten Deutschen sind es siebeneinhalb Stunden! Erschreckend – vor allem weil übermäßiges Sitzen nicht nur krankheitsbedingte Ausfälle durch Rückenschmerzen oder Bandscheibenvorfälle verursacht.Dauerhafter Schmerz belastet auch die Psyche.

Gleichzeitig zeigen Studien, dass selbst Sport nach Feierabend oder am Wochenende dies nicht vollständig ausgleichen kann. Krankenkassen sind sich einig, dass klassische Präventionskurse hier wenig ausrichten können.

**Das Besondere an unserem Programm**

* **Maßgeschneidert – und gerade deshalb kostengünstig**

50 Mitarbeiter oder 5000? Mit unserer Informationsplattform, unseren digitalen Hilfsmitteln und unserem individuellen Coaching lässt sich alles individuell und flexibel anpassen.

* **Effektiv – und dabei personal- und ressourcenschonend**

Von der Auftragsklärung mit Ihnen bis hin zum Coaching Ihrer Mitarbeiter läuft alles telefonisch mit festen Ansprechpartnern.

* **Ein persönlicher Coach vom Fach – ein interdisziplinäres Team dahinter**

Unsere Coaches sind Experten aus unterschiedlichsten Bereichen des Gesundheitswesens: z. B. Ärzte, Physiotherapeuten, Psychologen, Sozialarbeiter, Psychotherapeuten, Ernährungsberater.

* **Anonym – damit Ihre Mitarbeiter sich öffnen können**

Eine vertrauliche Atmosphäre für Ihre Mitarbeiter, eine anonymisierte Auswertung über die Nutzung für Sie.

**Ein möglicher Ablauf für Ihre Mitarbeiter**

**Schmerz-Check:** Nach der Anmeldung erwartet Ihre Mitarbeiter auf einer für Ihr Unternehmen personalisierten Landingpage ein kurzer Fragebogen.

**Informationsplattform:** Nach dem Schmerz-Check haben Ihre Mitarbeiter Zugang zu einem Bereich mit vielfältigen Informationen – auch über das Thema Schmerzen hinaus.

**Persönliches Coaching:** In einem ausführlichen Erstgespräch beleuchten wir gemeinsam mit den Teilnehmern die Situation und klären, ob und wie wir Ihnen durch unser telefonisches Coaching am besten helfen können. Wir bleiben gemeinsam dran, bis das Ziel erreicht ist.

**Apps und Devices:** Alle Programme von widecare haben eine starke digitalmedizinische Komponente. So setzt widecare z. B. im Programm „Schmerzfrei“ auf eine App mit ganzheitlichen, individualisierbaren Trainingsplänen, Devices zur Herzratenvariabilitätsmessung oder Online-Trainings.

Einfach anrufen und unverbindlich beraten lassen:

**Benedikt Mazharul** **Florian Körner**

Benedikt.Mazharul@widecare.de Florian.Koerner@widecare.de

0711/2524 90 90 0711/2524 90 90