



## Lamplighter program az Unilevernél

Az Unilever dolgozóinak egészségfejlesztését, és a nevének megfelelően egészségtudatosságát célozza a Lamplighter program.

Szerkezetileg labor paraméterek és testparaméterek vizsgálata történik először. Ezt követően a dolgozók kitöltenek egy – az egészséges életmód legfőbb kérdéseit lefedő - online tesztet. Itt nem csak táplálkozási szokásaikat, de stressz kezelésüket, fizikai aktivitásuk is felmérésre kerül.

Ezt követően a dolgozók kapnak egy személyes kiértékelést arról, hogy miben egészség tudatosak már most is, és milyen változások segítenék tovább őket az egészséges életmód útján.

A dolgozó a meglévő rizikóállapotainak megfelelő ajánlást kapja, tehát akinek pl. magas a vérnyomása, és a családjában előfordult szív-, és érrendszeri betegség annak hangsúlyosan javasolja a program a sóbevitel csökkentését. De ennél is hangsúlyosabb az ajánlás, ha ez illető elhízott is, mert a tudományos vizsgálatok alapján ekkor már a szívbetegségre való kockázata is magasabb lesz.

De javaslatot kap a dolgozó az izomtömegének és aktivitásának megfelelő kalóriabevitel értékéről, és a helyes arányú zsír bevitelről is.

Felhívjuk a figyelmüket –a magasabb kockázati csoportúaknak hangsúlyosabban- az ételek transzsírsav tartalmára is.

A dolgozók személyre szóló életmódjavaslataival párhuzamosan a munkáltató a névtelen összesített adatokból nyert grafikonok –a vállalati diagnózis- alapján szervezi meg az év közbeni programokat. Így ezek az aktivitások, előadások, tréningek a dolgozók egészsége szempontjából leginkább hasznos programokra tudnak koncentrálni. Három fő területre koncentrálnunk két-két-két hónapig: a táplálkozásra, a testmozgásra és a mentális egészségre.

A teszt és az eredményekre épülő programokat aztán évről évre ismétljük, közben egyéni és vállalati szinten is mérőszámok mutatják a program sikerét.