**Opis przedmiotu zamówienia**

**Szkolenie dla pracowników FRSE w zakresie profilaktyki zdrowotnej**

**1. Jak pokonać grypę i jesienne infekcje?**

Seminarium z udziałem maksymalnie 40 osób, trwające 1,5 godziny i prowadzone przez lekarza specjalistę chorób wewnętrznych.

Wykład powinien obejmować przedstawienie specyfiki infekcji dróg oddechowych, najczęstszych dróg zakażenia, zasad higieny, pozwalających na zmniejszenie ryzyka zachorowania. Słuchacze poznają metody odróżnienia typów najczęstszych infekcji, skuteczne i bezpieczne metody samodzielnego łagodzenia objawów chorobowych. Ważnym elementem spotkania powinna być prezentacja objawów, które koniecznie należy skonsultować z lekarzem, jak również tych, które można bezpiecznie łagodzić metodami domowymi.

**2. Jak uwolnić się od stresu ?**

Dwa seminaria (odbywające się jednocześnie) z udziałem maksymalnie 40 osób, trwające 1,5 godziny i prowadzone są przez specjalistę psychologa / psychoterapeutę.

Program szkolenia powinien obejmować trzy moduły tematyczne:

1. Nauczenie (pokazanie) tego, jaki jest wpływ stresu na człowieka: czynności organizmu i zachowania, a także na sposób jego funkcjonowania w organizacji.

2. Przegląd sposobów radzenia sobie ze stresem.

3. Praktyczne wykorzystanie technik radzenia sobie ze stresem i metody łączenia różnych technik w zależności od problemu

Ad 1. Poznawcze, emocjonalne, behawioralne objawy działania stresu:

 reakcja relaksacyjna, odpowiedź na stres, a reagowanie na stres, definicja spokoju, ekstremalne skutki stresu, psychosomatyka, wypalenie zawodowe, bezstresowe motywowanie personelu z określonym stylem zachowania i problemami psychologicznymi.

Ad 2. Omówienie strategii radzenia sobie ze stresem:

krótkotrwałe, długotrwałe.

Sposoby poznawczo-behawioralne radzenia sobie ze stresem i negatywnymi emocjami (depresja, złość).

Zarządzanie czasem, jako strategia radzenia sobie ze stresem.

Ad 3. Trening stopniujący i trening autogeniczny:

 ćwiczenia oddechowe, mini relaksacje, autohipnoza, sposoby budowania autosugestii i konstruowania indywidualnej recepty na stres, radzenie sobie ze stresem w relacjach (budowanie skutecznego kontaktu, parafraza, aktywne słuchanie, sposoby uzyskiwania wsparcia społecznego), poznawcze sposoby kontrolowania emocji, zarządzanie stresem w organizacji.

**3. Prewencja bólów kręgosłupa.**

Dwa seminaria (odbywające się jednocześnie) z udziałem maksymalnie 40 osób, trwające 1,5 godziny i prowadzone przez specjalistę fizjoterapeutę.

Część wykładowa powinna objąć krótką charakterystykę układu ruchu i jego najbardziej wrażliwych elementów takich, jak np. stawy. Szczególną uwagę powinna skupić na kręgosłupie i jego roli w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu (np. zasady prawidłowego ułożenia podczas snu). Wykład musi zawierać także informacje o zasadach prawidłowego prowadzenia aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i korzystny dla organizmu. Ważnym elementem wykładu będzie omówienie mechanizmów najczęstszych urazów w czasie wolnym i metod zapobiegania im.

Część praktyczna powinna objąć prezentację zestawów ćwiczeń fizycznych, które warto wykonywać w trakcie krótkich przerw w pracy. Uzupełnieniem tej części spotkania może być prezentacja zestawów ćwiczeń przygotowujących do amatorskiego uprawiania sportów letnich lub zimowych.

**Wszystkie szkolenia zostaną przeprowadzone w godzinach od 16.00 do 17.30 w dniu 14.11.2014r. w Hotelu Narvil w Serocku. Sale konferencyjne zapewnia Zamawiający.**

**Podstawowa diagnostyka i inne usługi medyczne dla pracowników FRSE**

**1. Ocena zagrożenia otyłością** tj. analiza składu ciała, przy użyciu specjalnej wagi oceniającej m.in.: masę ciała, zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie, zawartość tkanki mięśniowej w organizmie, poziom trzewnej tkanki tłuszczowej, metabolizm spoczynkowy, wskaźnik masy ciała BMI, oraz interpretacja otrzymanych wyników.

Analizator masy ciała powinien dokonywać cztero-sensorowego pomiaru tkanki tłuszczowej na podstawie metody bioimpedancyjnej. Powinno być to urządzenie urządzenie przebadane klinicznie i certyfikowane, dające wysoką dokładność pomiarów.

W ciągu godziny specjalista powinien wykonać pomiary u około 15 osób. Po otrzymaniu wyników każdy z pracowników powinien otrzymać swoje parametry z ich indywidualną interpretacją wraz ze wskazaniem zakresów norm. Każdy z wyników zapisany będzie na specjalnym druku w celu ewentualnej konsultacji z dietetykiem.

**Usługa zostanie przeprowadzona w godzinach od 17.45 do 20.00 w dniu 14.11.2014r. w Hotelu Narvil w Serocku. Pomieszczenia do wykonania usług zapewnia Zamawiający.**

**2. Trzy równoległe konsultacje żywieniowe z dietetykiem.** Porady żywieniowe to mają być pojedyncze konsultacje, podczas których dietetyk dokonuje analizy nawyków żywieniowych oraz wskazuje błędy żywieniowe. W czasie konsultacji pracownicy otrzymują indywidualne zalecenia żywieniowe oraz wskazówki dotyczące regularnego treningu oraz innych aktywności fizycznych.

**Usługa zostanie przeprowadzona w godzinach od 17.30 do 20.00 w dniu 14.11.2014r. w Hotelu Narvil w Serocku. Pomieszczenia do wykonania usług zapewnia Zamawiający.**

**3.** Dwie równoległe diagnostyki z zakresu: **Rozpoznanie i ocena znamion barwinkowych przy użyciu dermatoskopu (dermatoskopia, czyli badanie znamienia pod dużym powiększeniem).**

Liczba osób konsultowanych w ciągu godziny przez lekarza dermatologa powinna wynieść od 5 do maksymalnie 8.

Po wykryciu potencjalnie niebezpiecznego znamienia skórnego, uczestnik konsultacji zostanie skierowany na jego usunięcie do jednej z przychodni lub do ośrodka wyspecjalizowanego w diagnostyce i leczeniu chorób skóry.

**Usługa zostanie przeprowadzona w godzinach od 17.00 do 20.00 w dniu 14.11.2014r. w Hotelu Narvil w Serocku. Pomieszczenia do wykonania usług zapewnia Zamawiający.**

**4.** **Masaże na krześle Prestige-reh** (5 stanowisk) wykonywane będą przez grupę profesjonalnie przeszkolonych masażystów. Masaże będą trwać od 5 do 20 minut (dla osoby) i mają mieć na celu głęboką relaksację, odprężenie, zniwelowanie dolegliwości bólowych w okolicach karku, obręczy barkowej oraz głowy, uwolnienie od napięć mięśniowych, obniżenie poziomu stresu, odciążenie oczu.

**Usługa zostanie przeprowadzona w godzinach od 17.30 do 20.00 w dniu 14.11.2014r. w Hotelu Narvil w Serocku. Pomieszczenia do wykonania usług zapewnia Zamawiający.**

**5. Szybkie testy diagnostyczne**

Pomiar poziomu cholesterolu całkowitego i trójglicerydów we krwi bezinwazyjną metodą paskową, glukoza, tętno, ciśnienie.

Dyżur pielęgniarski (5 pielęgniarek). W ciągu jednej godziny jedna pielęgniarka wykona wszystkie pomiary u ok. 10 - 15 osób. Każdy z pacjentów otrzymuje bloczek z zapisem wyników do ewentualnego przekazania lekarzowi na najbliższej wizycie lekarskiej oraz własnej obserwacji zmian wartości wskaźników.

**Usługa zostanie przeprowadzona w godzinach od 09.45 do 10.45 w dniu 14.11.2014r. w Hotelu Narvil w Serocku. Pomieszczenia do wykonania usług zapewnia Zamawiający.**