

VI European Conference on Promoting Workplace Health

CIGNA Plusvita | improving employees' health and wellbeing



Belén H. Sánchez
Head of Innovation and Product Manager
CIGNA (Spain)

CIGNA Plusvita[®]

 **move europe**


CIGNA

About CIGNA

CIGNA is a global health care provider operating in 27 countries/jurisdictions and covering some 47 million people worldwide. From our bases in Spain, CIGNA employs nearly 300 professionals and it has a unique position in corporate health covering 120.000 individuals nationwide.

CIGNA's vision is to go beyond offering the best health care to the sick and provide a new salutogenic approach by offering proactive support to healthy individuals.

Where we do business...



CIGNA's mission

to help the people we serve improve their health, well-being and security.

More important than ever

There is vast scientific evidence supporting the fact that companies with healthy employees are better equipped to function at full capacity and grow.

In the current challenging socio-economic times, it is critical to maintain a healthy workforce.



Leading by example

- Over the last 18 months, CIGNA has developed a new product line, CIGNA Plusvita, focusing on promoting a healthy lifestyle amongst employees.
- In 2008, we piloted the programme with our own employees, achieving excellent results.
- In March 2009, CIGNA Plusvita was awarded the NAOS Prize as “the best health promotion programme in the workplace” by the Spanish Minister of Health.

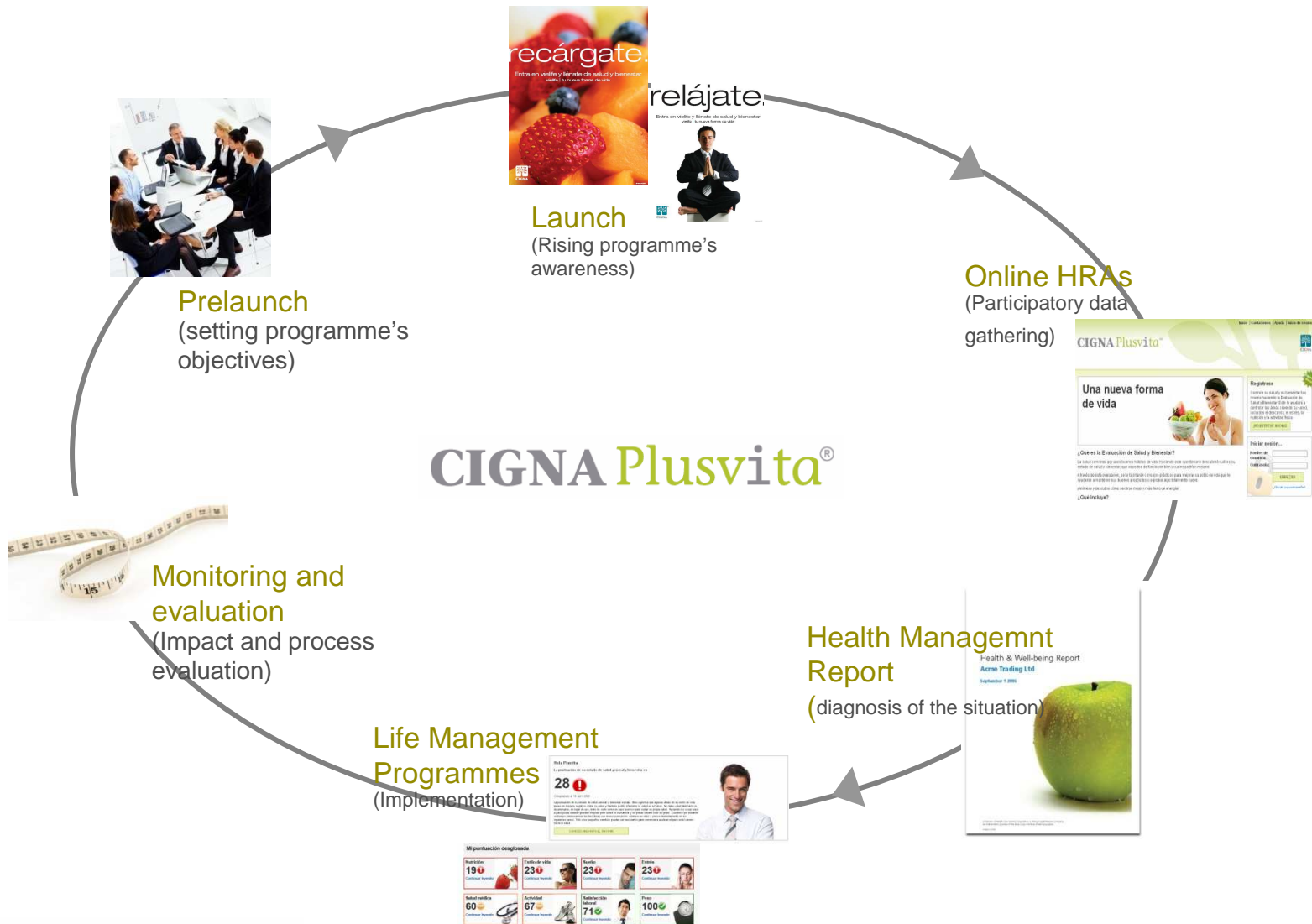


CIGNA Plusvita

A health management programme offering employees and organisations the information and tools to take control over their health, and improve it.



Plusvita: how does it work?



Launch campaign - Rising awareness

regenerate,
relájate, recárgate,
revitalízate.

vielfife | tu nueva forma de vida

regenerate.

Entra en vielfife y llénate de salud y bienestar
vielfife | tu nueva forma de vida

recárgate.

Entra en vielfife y llénate de salud y bienestar
vielfife | tu nueva forma de vida

revitalízate.

Entra en vielfife y llénate de salud y bienestar
vielfife | tu nueva forma de vida

relájate.

Entra en vielfife y llénate de salud y bienestar
vielfife | tu nueva forma de vida

Día 5

¡Sonríe!

No es broma, haz la prueba. Es difícil reaccionar negativamente cuando alguien nos sonríe. Según el Dr. Lee Berk de la Facultad de Medicina de la Universidad de Loma Linda, California, la risa, la felicidad y la alegría refuerzan el sistema inmunológico, evitando así posibles infecciones.



Día 17

¡Agua, agua y agua!

Celebra hoy tu "Día de beber la cantidad adecuada de agua". En los países de clima moderado, se recomienda beber un mínimo de un litro y medio. ¿Te parece que vas?



Día 8

¡Dale un respiro a tu cuerpo!

Intenta no beber alcohol durante toda una semana. ¡Tu hígado te lo agradecerá y tu cintura también!



Día 16

Escápate

¿Te gustaría estar en otra parte? Puedes imaginar que lo estás. Cierra los ojos de cinco a diez minutos y visualiza una playa de arena fina, en un lugar cálido. Elimina todos los ruidos de tu entorno e imagina cómo te sentirías. ¿Qué es lo que ves, sientes y hueles? Mejor aún: enmarca tu imagen de vacaciones preferida para visualizar mejor. ¡Funciona!



Día 31

¡Celebrálo con chocolate!

¡Alegrate! Es el último día del mes saludable y has sobrevivido. ¿Por qué no celebrarlo con un poco de chocolate? Cuanto más alto sea el contenido de cacao, mejor es el chocolate. Así que decántate por el chocolate negro. Estudios del Instituto para la Investigación del Cáncer demuestran que el chocolate aporta si naturales beneficio la salud, los flavonoides ayudan a prevenir



Deja la cafeína

Proponte un día sin cafeína. Sin café, excitantes, sin té. Puedes tomar tanta hierbas como quieras. Te animamos a el café de malta que recuerda al café, con una rodaja de limón.



Día 22

¡A moverse!

La propuesta para ellas es ir a bailar la danza del vientre, es divertidísimo y además tonifica. Para ellos, jugar al baloncesto. ¿Por qué? Se pasa muy bien y ayuda a rebajar la cintura.



Assesing health and wellbeing

- The health risk assessment (HRA) evaluates the health and wellbeing status of participants and constitutes the cornerstone of CIGNA Plusvita



The screenshot displays the CIGNA Plusvita website interface. At the top, there is a navigation bar with links for 'Inicio', 'Contáctenos', 'Ayuda', and 'Inicio de sesión'. The main header features the 'CIGNA Plusvita' logo and a small CIGNA tree logo. The central content area is divided into two main sections. On the left, a large image shows a smiling woman holding a bowl of fresh fruits. To the right of this image, the text reads 'Una nueva forma de vida'. Below this image, there is a section titled '¿Qué es la Evaluación de Salud y Bienestar?' followed by a paragraph explaining the purpose of the assessment and a call to action: '¡Anímese y descubra cómo sentirse mejor y más lleno de energía!'. Below that, another section is titled '¿Qué incluye?'. On the right side of the page, there is a 'Regístrese' section with a '¡Regístrese ahora!' button and a '¡REGÍSTRESE AHORA!' button. Below this is a 'Iniciar sesión...' section with input fields for 'Nombre de usuario/a:' and 'Contraseña:', an 'EMPEZAR' button, and a link for '¿Olvidó su contraseña?'. A small green starburst graphic with the text '¡Regístrese ahora!' is positioned near the registration section.

- The HRA is based on the SF 36 and validated against highest standards.
- It allows us to collect specific information about the client (i.e. department, location, area...) which we can then breakdown for data analysis.

Empowering employees – Personal reports

- All employees receive their own health and wellbeing report including: overall score, main areas of concern and well as tips and advice to improve their current health and wellbeing status.

Hola Plusvita

La puntuación de su estado de salud general y bienestar es

28 !

Completado el 16 abril 2009

La puntuación de su estado de salud general y bienestar es baja. Esto significa que algunas áreas de su estilo de vida tienen un impacto negativo sobre su salud y también podría afectar a su salud en el futuro. No debe usted alarmarse ni desanimarse, en lugar de eso, trate de verlo como un paso positivo para cuidar su propia salud. Haciendo las cosas paso a paso podrá obtener grandes mejoras pero usted es humano/a y no puede hacerlo todo de golpe. Comience por tomarse un tiempo para examinar las tres áreas con menor puntuación; céntrese en ellas y piense detenidamente en los siguientes pasos. Sólo unos pequeños cambios pueden ser necesarios para comenzar a acelerar el paso en el camino hacia la salud.

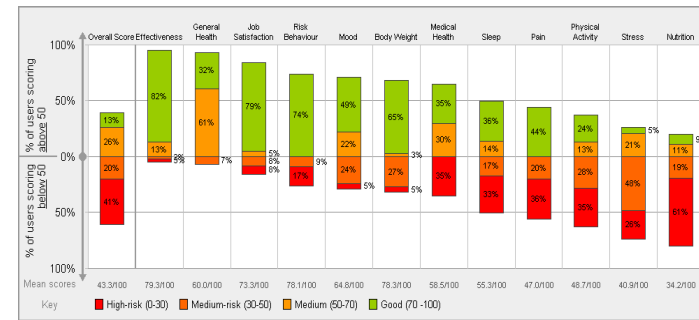
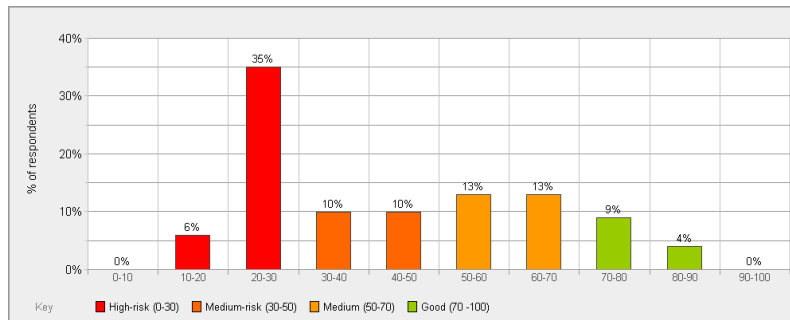
[CONDÚZCAME HASTA EL INFORME](#)

Mi puntuación desglosada

Nutrición 19 ! Continuar leyendo	Estilo de vida 23 ! Continuar leyendo	Sueño 23 ! Continuar leyendo	Estrés 23 ! Continuar leyendo
Salud médica 60 = Continuar leyendo	Actividad 67 = Continuar leyendo	Satisfacción laboral 71 ✓ Continuar leyendo	Peso 100 ✓ Continuar leyendo

Empowering the organisation – Management reports

- With *excellent* level of statistical confidence (99.8%), the company health management report showed that the overall health and wellbeing status of CIGNA employees was suboptimal (43.3/100). Nearly half (41%) of the population were at risk of developing future chronic conditions.



- Three main areas of concern: nutrition, physical activity and stress.
 - ✓ over half (61%) the population reported having a poor nutritional balance
 - ✓ only 1 in 4 people did enough physical activity to benefit their health and over 1/3 of the population led a sedentary life.
 - ✓ a quarter of the workforce reported high levels of stress.



Addressing the challenges

Based on the identified key areas of concern, and their correlations with sickness absence and productivity, our first action was to implement a **programme** to tackle nutrition and physical activity -

“buen aspecto **mejor salud**”

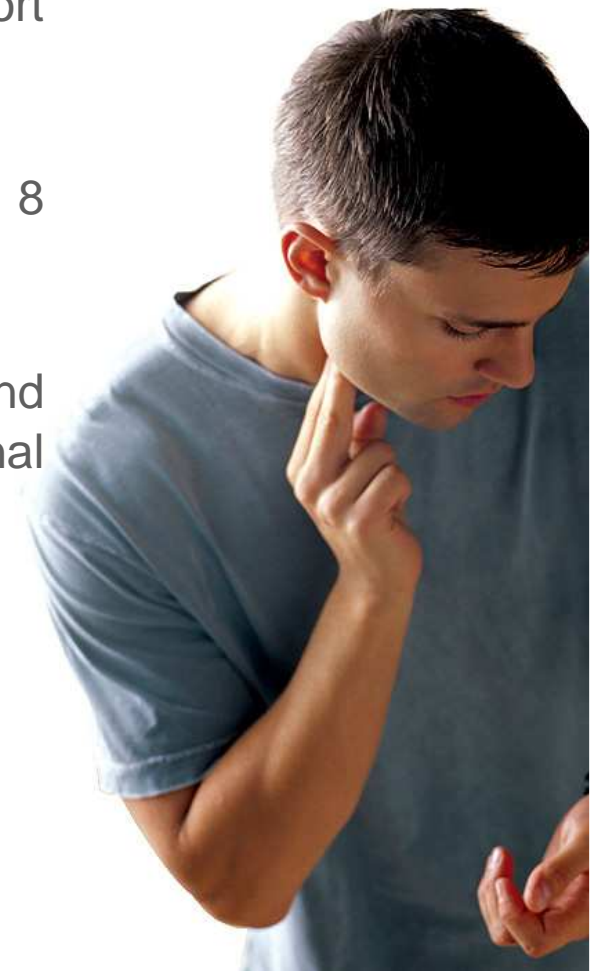
“look good **feel better**”

The programme: look good **feel better**

The “look good feel better” programme was one of the permanent initiatives within the organisation to support employees to adopt of a healthier lifestyle.

It was designed as a high intensity intervention, lasting 8 weeks.

Focus was to raise awareness, increase knowledge, and provide employees with the tools to improve nutritional balance and physical activity.



look good **feel better**

- launch campaign



próximamente...

buen aspecto **mejor salud**

Tu nuevo programa personalizado de bienestar llega a tu empresa.

¿Quieres adelgazar unos kilos? ¿Necesitas mejorar tu dieta? Inscríbete en el nuevo programa de peso **buen aspecto mejor salud** y elige el que más se adapte a ti.

Recibe asesoramiento de profesionales como adelgazar, márcate objetivos por tus consultas individuales, y participa de las actividades que se celebrarán en tu empresa.

Inscríbete ya.

Para más información, escribenos a plusvita@cigna.es

CIGNA Plusvita™

Aprovecha los tentempiés

Comer frecuentemente equilibra tu nivel de azúcar en sangre, te permite mantener un buen nivel de energía a lo largo del día y te ayudará a seguir un programa de adelgazamiento.

Si eliges los alimentos adecuados, te proporcionarán energía en lugar de un exceso de grasa, azúcar y cafeína.

Come...

Fruta: manzanas, naranjas, peras y plátanos con un puñado de frutos secos o semillas
Verduras y hortalizas: zanahorias crudas, apio, pimiento
Barritas de cereales con queso fresco
Yogur desnatado
Frutos secos y pipas (sin sal)

Evita...

Los refrescos
El chocolate
Las galletas
Los dulces
La bollería industrial

buen aspecto **mejor salud**

CIGNA Plusvita™

Aspecto **mejor salud**

Grupos de alimentos
Alimentos altos en grasas y azúcares

Alimentos refinados (pan blanco, arroz blanco, pastas refinadas) contienen vitaminas (A o D) y sal.

¿Por qué evitar este tipo de alimentos? Los azúcares proporcionan energía al cuerpo, pero no te ayudan a comer.

¿Cómo evitarlos? Limitar el consumo de estos alimentos a unas pocas porciones al día - una porción equivale a una cucharada de mantequilla, de aceite, azúcar o mermelada. Evitar grasas monoinsaturadas como aceite de oliva, nueces, mentas, etc. Elegir alternativas bajas en calorías siempre que sea posible.

¿Por qué evitarlos? Los azúcares proporcionan energía al cuerpo, pero no te ayudan a comer.

¿Cómo evitarlos? Limitar el consumo de estos alimentos a unas pocas porciones al día - una porción equivale a una cucharada de mantequilla, de aceite, azúcar o mermelada. Evitar grasas monoinsaturadas como aceite de oliva, nueces, mentas, etc. Elegir alternativas bajas en calorías siempre que sea posible.

¡Vielife! tu nueva forma de vida.
www.CIGNA.es/vielife

CIGNA Plusvita®



look good feel better

- Online Programme

semana 7

Comer sano en el restaurante

buen aspecto **mejor sa**

Me propongo... comer sano en el restaurante

- Elige platos hechos a la plancha, al vapor, hervidos o al horno
- Evita las salsas cremosas, como la carbonara o la bechamel
- Procura que tu menú incluya al menos una ración de verdura
- Evita los fritos.

• pedir cuando comes fuera de casa, lee más sobre Platos de restaurant
compras comida para llevar, infórmate sobre las mejores opciones.

semana 9

Hazte un plan para toda la vida

buen aspecto **mejor salud**

Me propongo... hacer un plan para toda la vida

ducido en tu dieta y tu estilo de vida.

poder mantener estos cambios a largo plazo?

silos:

de
un desil: no es sinónimo de fracaso
de otro
de vida: si no te gusta ir al gimnasio, no lo incluyas en tu
hora todos los días o hacer algún ejercicio equivalente.

propósitos y cumplirlos en "¿Un nuevo yo?"

plan fracasa, lee "No te sientas culpable por incumplir la

programa "Buen aspecto, mejor salud" ha tratado
oma más saludable sin pasar privaciones. Todos los
asi que tómate un tiempo para volver a leer los temas
tarjeta sobre la información nutricional de las etiquetas
mos.

responde el cuestionario sobre salud y bienestar en

odo en inglés. Si prefieres no recibir nuestros e-mails
mensaje escribiendo "unsubscribe" en el campo Asunto.
© 2013 CIGNA Limited 2013

buen aspecto **mejor salud**

Inscríb

Este programa te ayudará a comer de forma más saludable y a elaborar
peso ideal.

- Descubre cómo comer de forma más saludable sin hacer dieta
- Aprende formas rápidas y seguras de mejorar tu bienestar
- Incorpora el ejercicio físico en tu vida fácilmente
- Aprende a elaborar un plan nutricional que te servirá para toda la

A lo largo de ocho semanas, te propondremos un objetivo semanal que
con la información necesaria para llevarlo a cabo. Te recomendamos q
programa, actualices tu perfil con tu peso actual y respondas al cuestio
para sacarle el mayor partido.

Haz clic aquí para inscribirte ahora.

Gracias por tu interés continuado en Vitality. Si prefieres no recibir nuestros
solo clics que responder a este mensaje escribiendo "unsubscribe" en el campo
© 2013 CIGNA Limited 2013

semana 3

Come mejor

buen aspecto **mejor salud**

Me propongo... comer mejor

- Lee las etiquetas de los alimentos preparados
- Analiza el porcentaje de grasas y azúcares de tu dieta
- Controla el tamaño de tus raciones
- No comas hasta hartarte
- Haz un esfuerzo consciente por comer alimentos que te proporcionen energía duradera, como los cereales integrales, en vez de alimentos que pueden alterar tu nivel de azúcar en sangre, como el chocolate o las galletas.

Aprende a Interpretar las etiquetas de los alimentos.

¿Te gustaría saber cómo deberían ser tus raciones y cuántas tomar al día? Lee el artículo "Saber lo que comes: qué es una ración".

Gracias por tu interés continuado en Vitality. Si prefieres no recibir nuestros e-mails
solo clics que responder a este mensaje escribiendo "unsubscribe" en el campo Asunto.
© 2013 CIGNA Limited 2013

look good **feel better**

- Supporting materials



Un plan para toda la vida

vielle | tu nueva forma de vida
www.CIGNA.es

buen aspecto **mejor salud**



Come bien

1) No te saltes el desayuno

¿Por qué? Aporta energía al cerebro y al cuerpo, y evita que comas en exceso a lo largo de la mañana.

¿Qué tomar? Cereales integrales, muesli, zumo de fruta, pan integral, yogur de frutas y yogur de frutas y desnatado.

2) Bebe mucho líquido

¿Por qué? La deshidratación afecta a la capacidad de concentración, la coordinación, la toma de decisiones y el nivel de energía. Beber mucho líquido puede mitigar la sensación de estómago vacío.

¿Qué beber? Procura beber de un litro y medio a dos litros al día (unos 8 vasos). Las bebidas más indicadas son el agua, las infusiones, la leche desnatada y los zumos de fruta sin azúcar.

No te sientas mal por comer entre horas

¿Por qué? Ayuda a mantener constante el nivel de azúcar en sangre entre comidas y hará que te sientas más alerta.

¿Qué comer? Opta por fruta o verdura, un puñado de frutos secos, semillas y fruta seca, panecillos, pan de miel, yogur desnatado o tortitas de arroz.



Etiquetas de Alimentos

¿Qué buscar?

Por 100 gr	Mucho es...	Poco es...
Grasas totales	20g	3g
Grasas saturadas	5g	1g
Sal (sodio)	1.5g (0.5g)	0.3g (0.1g)
Fibra	3g	0.5g



Intenta calcular cuantas grasas consumes diariamente. Recuerda que debes fijarte en el apartado de "por unidad" si te tomas todo el productos, o en los datos de "por 100 grs" si tomas solo una parte.

Consumos diarios recomendados:

	Hombres	Mujeres
Grasas totales	95g	70g
Grasas saturadas	30g	20g
Sal (sodio)	6g (2.5g)	6g (2.5g)
Fibra	18g +	18g +

Cifras calculadas en un consumo medio de 2.000 calorías diarias para mujeres y de 2.500 para hombres.

vielle | tu nueva forma de vida
www.CIGNA.es

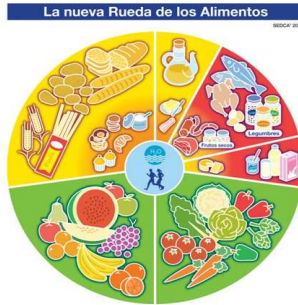


CIGNA Plusvita®



look good **feel better**

- Employee **workshops**



“Healthy diet doesn’t mean dieting”



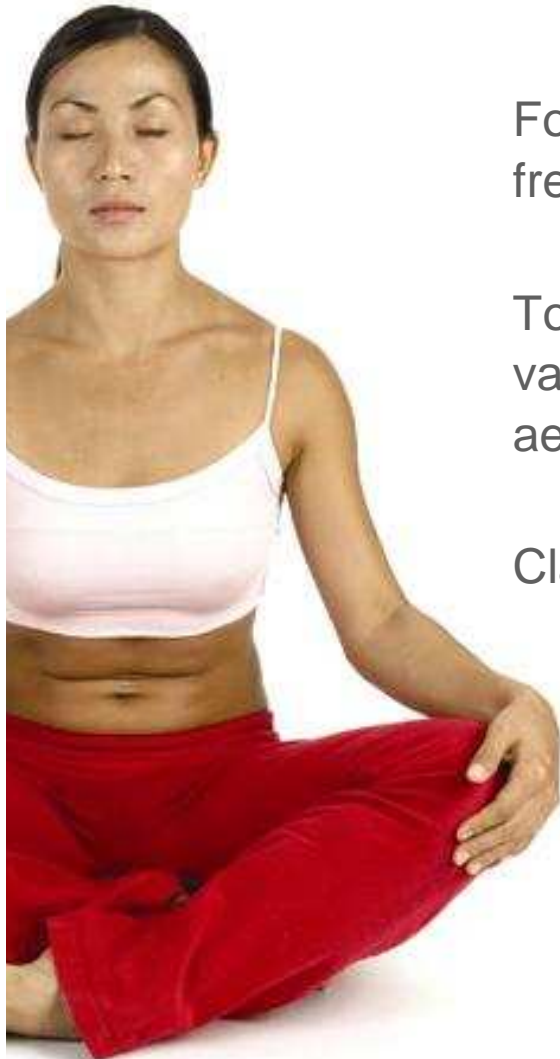
“Weight management – Achieving your optimal weight”



Why is good to exercise?

look good **feel better**

- Free **sport** classes



For the duration of the programme, employees were offered free classes in the local sport club twice a week.

To cater for all tastes, each day offered different classes varying from yoga, to spinning, to cardiobox, to salsa-gym, aerobic, football matches, etc.

Classes were offered during working hours.

look good **feel better**

- Loyalty **healthy eating** cards

We agreed a collaboration agreement with the most popular local restaurant who included a “*daily healthy menu*” option labelled the “**Plusvita option**”.

Plusvita’s dedicated nutritionist revised the menu ensuring that it offered a balanced diet.

When choosing the healthy option, employees received a 10% discount.



Other permanent initiatives

In addition to the intensive programme, the following initiatives were introduced, and continue to be available to CIGNA's employees:

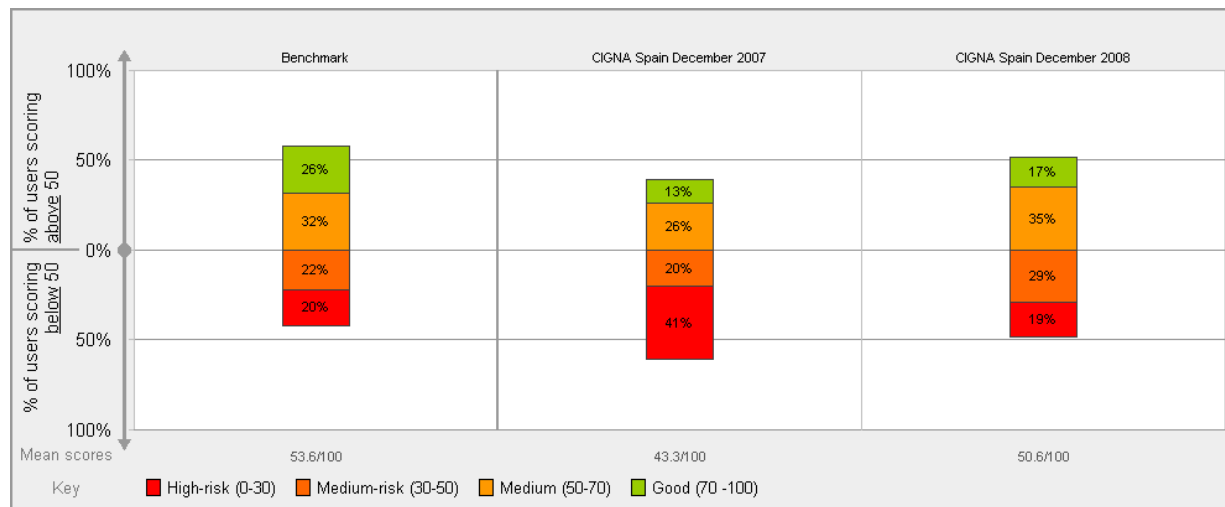
- Free fruit in the office
- Healthy vending machines
- Subsidised massages in the office
- Special discounts in gyms
- Running club
- Discounts with a nutritionist
- Discounts with personal trainers



CIGNA Plusvita achievements

- Overall results

- ✓ Overall health and wellbeing improved from 43.3 to 50.6. That translates in a 16.2% improvement over one year.
- ✓ The percentage of the population at risk reduced from 41% to 19%.
- ✓ Employee productivity improved by 11%.
- ✓ Self-reported sickness absence reduced by 40% (3.9 → 2.4 dafw/pa)



CIGNA Plusvita achievements

- Programme **specific** results



Poor nutritional balance – reduced by 60%.

- ✓ **Fibre:** staff consuming 4 or more portions – up 100%
- ✓ **Fruit & veg:** staff consuming 3 or more portions – up 90%
- ✓ **Fat products:** staff choosing low fat foods – up 20%.

Physical activity: The intensity of employees' physical activity has increased by 7%.

Stress: There has been a collateral impact in the stress management of CIGNA's employees. The proportion of employees reporting a good stress management has increased by 40%.

CIGNA Plusvita achievements

- Conclusions

CIGNA Plusvita has contributed to:

- 1) **reducing risk** of developing cardiovascular pathologies, colon cancer and other chronic conditions by improving employees' healthy habits;
- 2) **organisation's bottom line**, through increased employee productivity and reduced sickness absence;
- 3) **Improve job satisfaction**, loyalty and engagement.

This translates into a **Return on Investment** (ROI) of 1 to 5



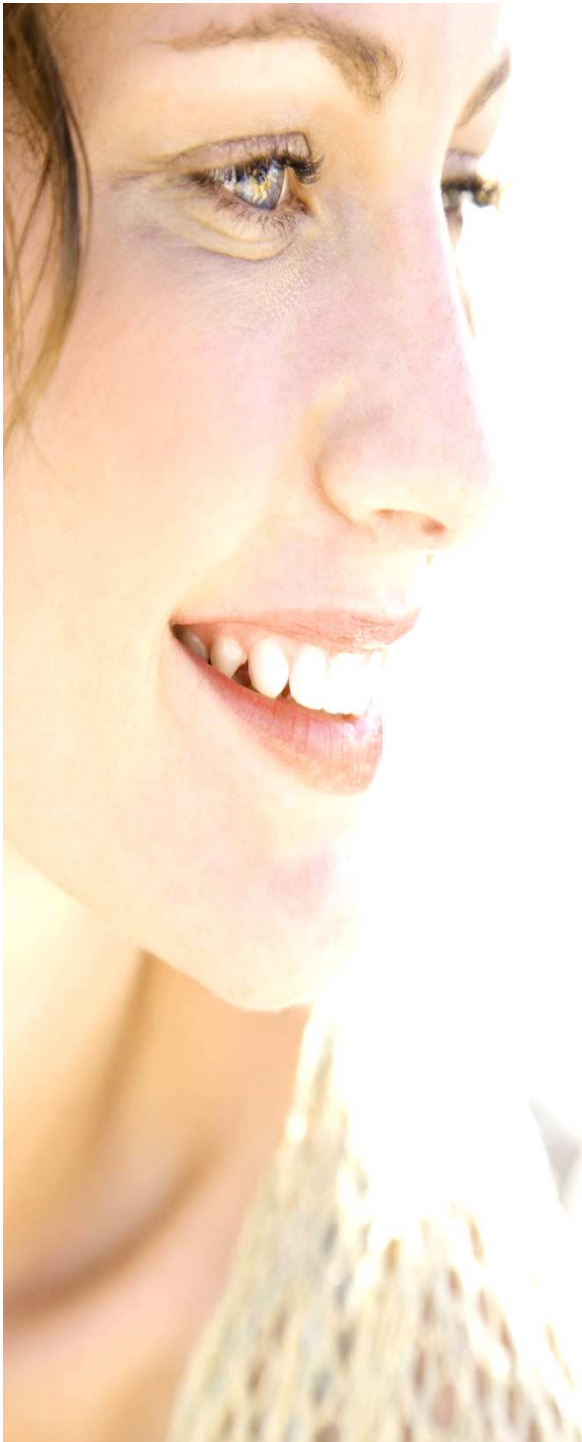
Planning the future

Our objective is to **contribute to a healthier Europe** by working with Spanish and European organisations to improve health and wellbeing of European employees.

We have a firm commitment to continue offering **the best working conditions and health opportunities** to our own employees.

In 2009, our primary focus is **stress management** and mental health.





grazie,

Belén H Sánchez

Head of Innovation & CIGNA Plusvita Product Manager

Tel: +34 91398 5785

E-mail: belen.hsanchez@cigna.com

