



**PSH & ViMUT Well-being : 25 sep 2024**



นายแพทย์ สุวานิช เตรียมชาญชัย

รองประธานเจ้าหน้าที่บริหาร รพ วิมุต

อายุรแพทย์โรคหัวใจ

ประธานฝ่ายแพทย์ รพ วิมุต

Dr. Suvanich Triamchanchoochai

Deputy CEO VIMUT hospital Holding  
Company

CMO Vimut Hospital

Cardiologist





PRUKSA



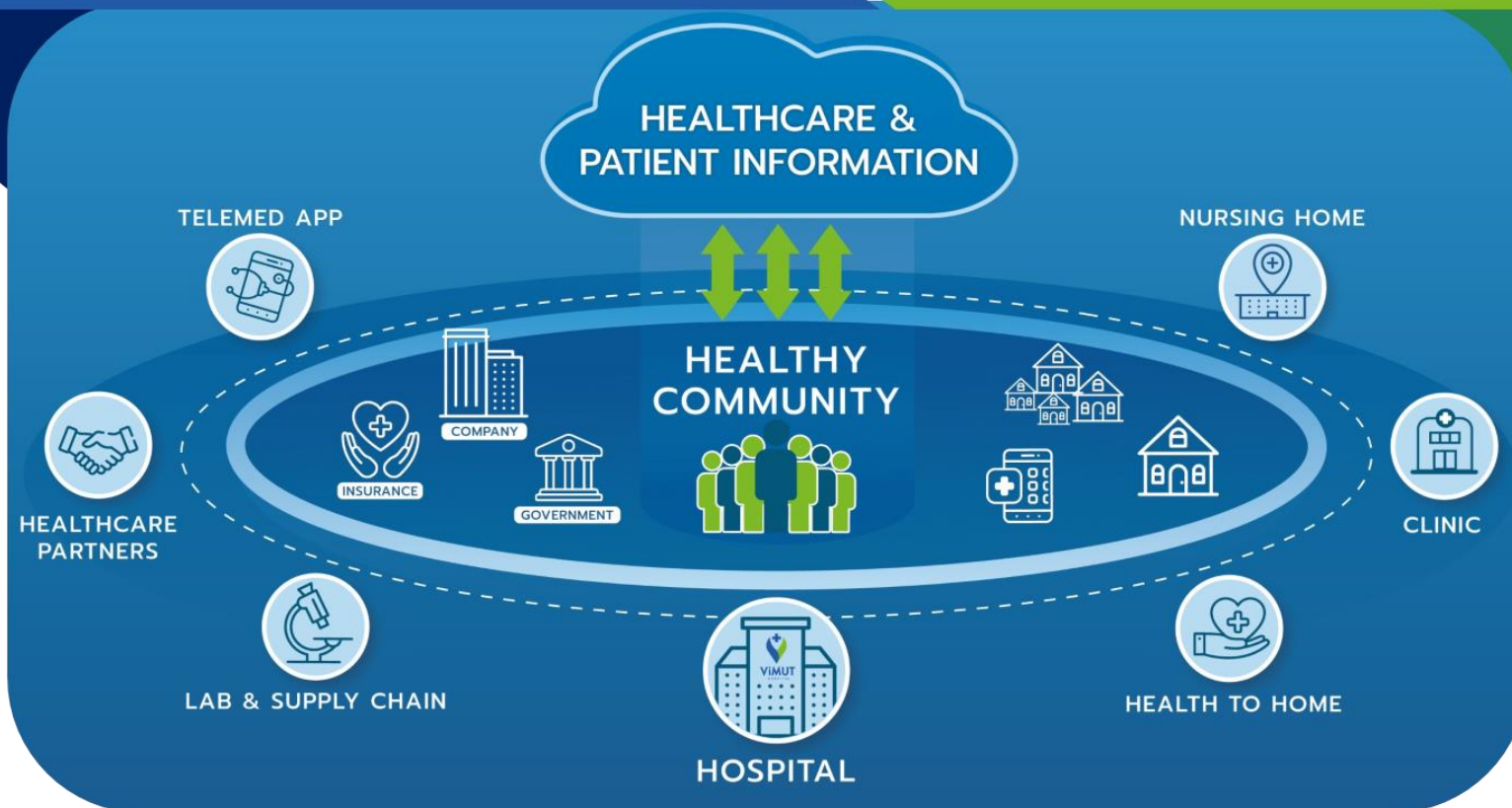
Enriching people's lives. *Live well Stay well.*

Vision :

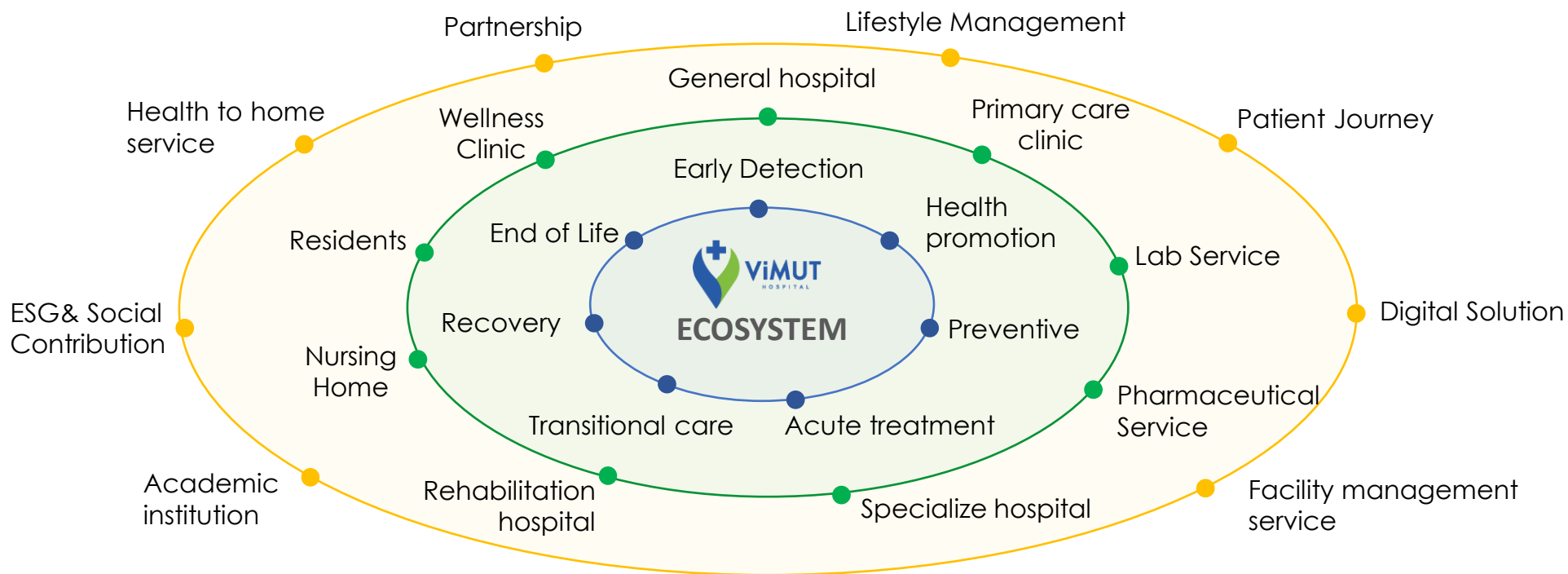
**Trusted Health Care Platform**

Mission :

"Tertiary care with excellent services,  
International Medical Standard, Sustainable,  
Profitable & Growth and Smart Organization"



# Complete Ecosystem - Continuum of care



Growing along with Health-Tech Partnerships + JV model to enhance existing competencies







**"ภายใต้ครอบครัวพฤษภา ....เราไม่ได้มองแค่การเป็น  
developer อสังหาฯ  
แต่เราต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิต"**

**Corporate 360° Care**

## PSH & ViMUT Well-being || ส-บ-า-ย ดี

สนับสนุนให้พนักงาน  
มีสุขภาพกายและใจที่ดี

มีความสุขในการทำงาน  
และการใช้ชีวิต



# PSH & ViMUT Well-being ส-บ-า-ย ดี

## ✓ Invest in people :

หลักสูตร Design Thinking and Agile Way of Work

✓ **Hybrid working** : Work from anywhere

✓ **Employee Engagement** : Well-being, Belonging, Doing the best

✓ **HaHa Project** : Meeting effectiveness

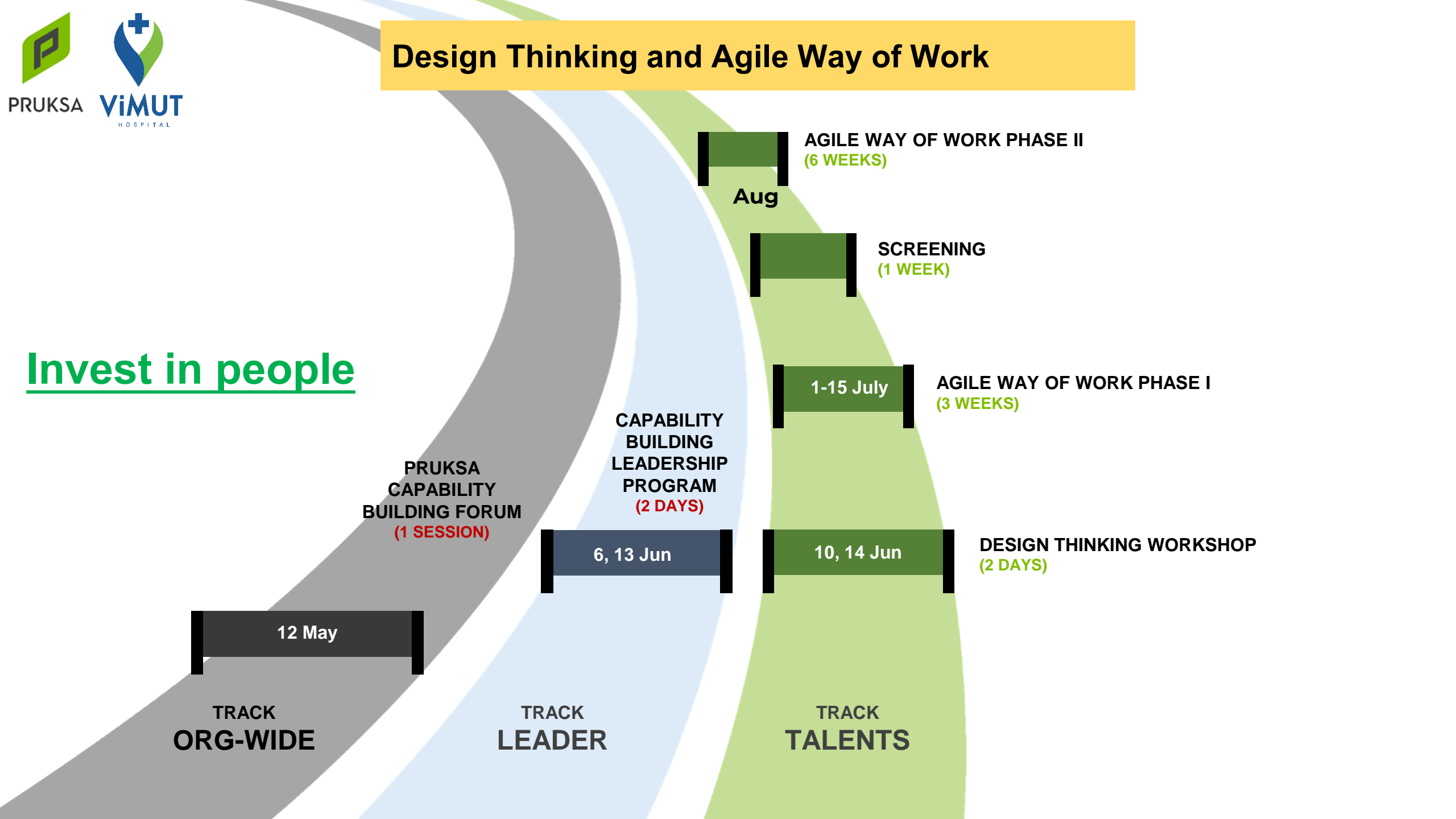
✓ **Physical Fitness** : Naluri Application

✓ **Mental Fitness** : เต็มพลังใจ ฝึกจิต ฝึกสมาธิ and Naluri App



# Design Thinking and Agile Way of Work

Invest in people



# Employee Engagement: Well-being, Belonging, Doing the best



## Emo-meter: Employee Engagement Survey

คือ เครื่องมือในการวินิจฉัยองค์การระดับบุคคล เพื่อศึกษาความอยู่ดีมีสุข และความผูกพันของบุคลากร โดยสะท้อนความอยู่ดีมีสุข (Well-Being) ของบุคลากรในองค์การ อันส่งผลให้บุคลากรมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญขององค์การ (Belonging) จนอยากทุ่มเท กาย ใจ ที่จะทำงานให้กับองค์การอย่างเต็มที่ (Doing the Best)



## Emo-meter: Employee Engagement Survey

ส่วนที่ 1: ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสำรวจ

สำรวจ:  
1-20 ธ.ค. 2566

ส่วนที่ 2: คำถามเกี่ยวกับ Engagement และปัจจัยที่องค์กรสนับสนุน

9 Engagement  
ข้อ

36 ปัจจัยที่องค์กรสนับสนุน (POS)  
ข้อ

ส่วนที่ 3: คำถามปลายเปิด

- 3 ปัจจัยที่เห็นว่าองค์กรทำได้ดี + แสดงความเห็น
- 3 ปัจจัยที่เห็นว่าองค์กรควรพัฒนา + แสดงความเห็น

## Emo-meter: Employee Engagement Survey

ส่วนที่ 2: คำถามเกี่ยวกับ Engagement และปัจจัยที่องค์กรสนับสนุน

9 Engagement  
ข้อ

36 ปัจจัยที่องค์กรสนับสนุน (POS)  
ข้อ

Scale 5



|                  |                  |
|------------------|------------------|
| ระดับสูง         | Mean 4.01 - 5.00 |
| ระดับค่อนข้างสูง | Mean 3.01 - 4.00 |
| ระดับปานกลาง     | Mean 2.01 - 3.00 |
| ระดับต่ำ         | Mean 1.00 - 2.00 |

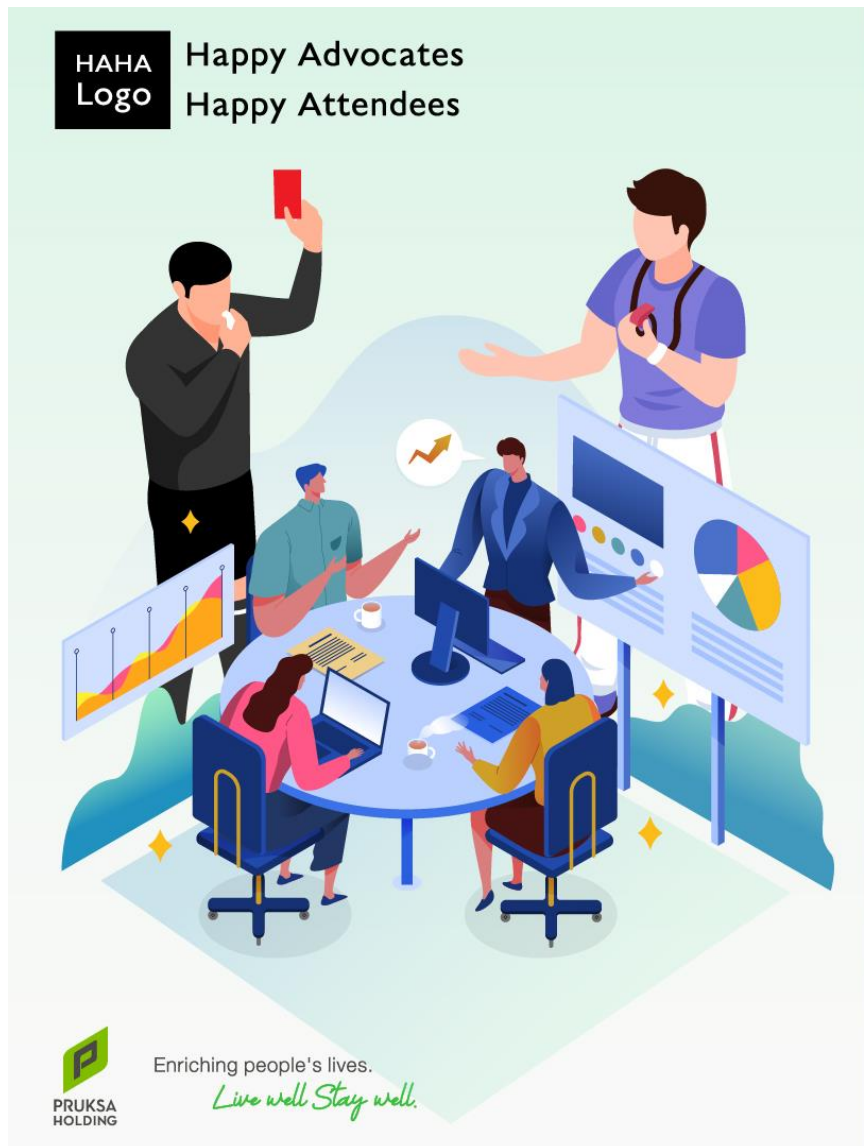
# Open-end Employee Engagement Survey 2023

พนักงาน feedback สิ่งที่ต้องปรับปรุงเกี่ยวกับการประชุม สรุปเป็นภาพรวม 4 เรื่องนี้

- การประชุมนอกเวลางาน หลังเลิกงาน และวันหยุด
- การประชุมที่มากเกินไป ไม่มีเวลาทำงาน และต้องเสียเวลาในการจัดเตรียมข้อมูล
- การประชุมที่ไม่มี Topic วัตถุประสงค์แบบชัดเจน
- การประชุมออนไลน์ จำนวนผู้เข้าไม่จำกัดทำให้บางครั้งมีการเชิญประชุมโดยเนื้อหาการประชุมเกี่ยวข้องน้อย




# Draft On-Screen Meeting Rules Content



**1 Clear Goal**   
มีเป้าหมายในการประชุมชัดเจน

**2 Timeliness**   
เริ่มและจบตรงเวลา


**3 HAHA** 

*Happy Advocates*

- กำหนด Agenda ชัดเจน
- กำหนดผู้เข้าร่วมประชุมที่เกี่ยวข้อง
- สรุปประเด็นสำคัญ
- มั่นใจว่าการประชุมบรรลุเป้าหมายและข้อสรุปตรงกัน

*Happy Attendees*

- เข้าใจบทบาทของตนเองในการประชุม
- เปิดใจรับฟังทุกความคิดเห็น
- พุดในประเด็นที่เป็นประโยชน์ต่อที่ประชุม

**4 Recap**   

- สรุปผลที่ได้จากการประชุม (Outcome)
- ติดตามงานครั้งก่อน และกำหนดสิ่งที่จะทำต่อ (What's next?)
- กำหนดผู้รับผิดชอบ (Person in Charge)
- กำหนดเวลา (Deadline)

**5 Happy Together & Go Green**   

- ใช้เครื่องมือ (Digital tool) ที่ช่วยติดตามงานร่วมกันและเพิ่ม Productivity
- ช่วยกันรักษาความสะอาดของห้องประชุม

## PSH & ViMUT Well-being || ส-บ-า-ย ดี

สนับสนุนให้พนักงาน  
มีสุขภาพกายและใจที่ดี

มีความสุขในการทำงาน  
และการใช้ชีวิต





# Mental Fitness : เติมพลังใจ

ขอเชิญชวนพนักงานทุกท่านร่วมพิธีกรรมเทศนา  
โดย พระอาจารย์ ท่าน ว.วชิรเมธี  
(พระเมธีวชิโรดม - พระมหาวิมุตยิ์)


พระเมธีวชิโรดม (ว.วชิรเมธี)

เริ่มต้นใหม่  
ได้ทุกวัน

วันธรรมในงาน  
เบิกบานในชีวิต

ในวันที่ 2 กันยายน 2562 เวลา 13.00 - 15.00 น.  
ณ ห้องประชุม 10/1 ชั้น 10 โรงพยาบาลวิมุต

สแกนได้ที่  
SCAN ME





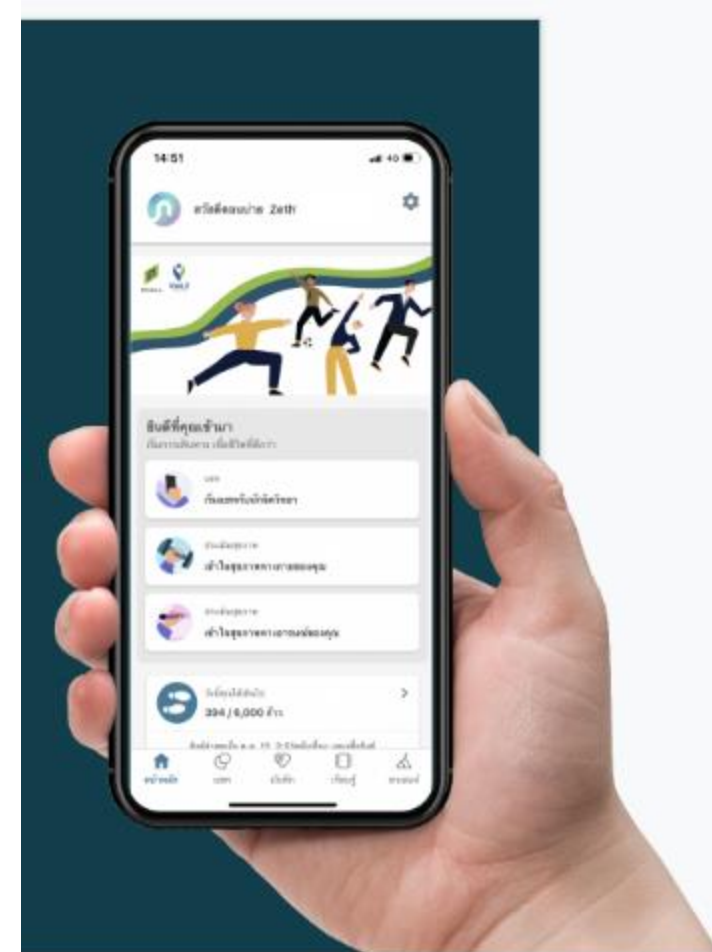

# Physical Fitness : Naluri Application



**naluri**  
สุขภาพดีทั้งองค์กร ครบจบในแอปเดียว

- แชทกับโค้ช**
  - นักจิตวิทยา
  - นักกำหนดอาหาร
  - ฟิตเนสโค้ช
  - แพทย์ที่ปรึกษา
  - นักวางแผนการเงิน
  - เภสัชกร
- ภาพรวมผลสุขภาพ**  
ติดตามกิจกรรมที่เกิดขึ้น ด้านสุขภาพกาย
- บันทึกรูปแบบการทานอาหาร AI**  
สุขภาพที่ดีเริ่มจากการทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ บันทึกรูปแบบการทาน พร้อมรับคำปรึกษาจากนักกำหนดอาหาร ที่จะคอยให้คำแนะนำที่เหมาะสมกับคุณ
- บทเรียน**  
เนื้อหาและสัมนาออนไลน์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ สุขภาพใจที่ดีขึ้น เพื่อเรียนรู้เคล็ดลับในการเปลี่ยนแปลงตัวเองและทำให้มีสุขภาพกายใจที่ดีขึ้น

GET IT ON Google Play | Download on the App Store



# Next Generation Employee Wellness

As Featured On



Trusted by Thailand's Leading Brands

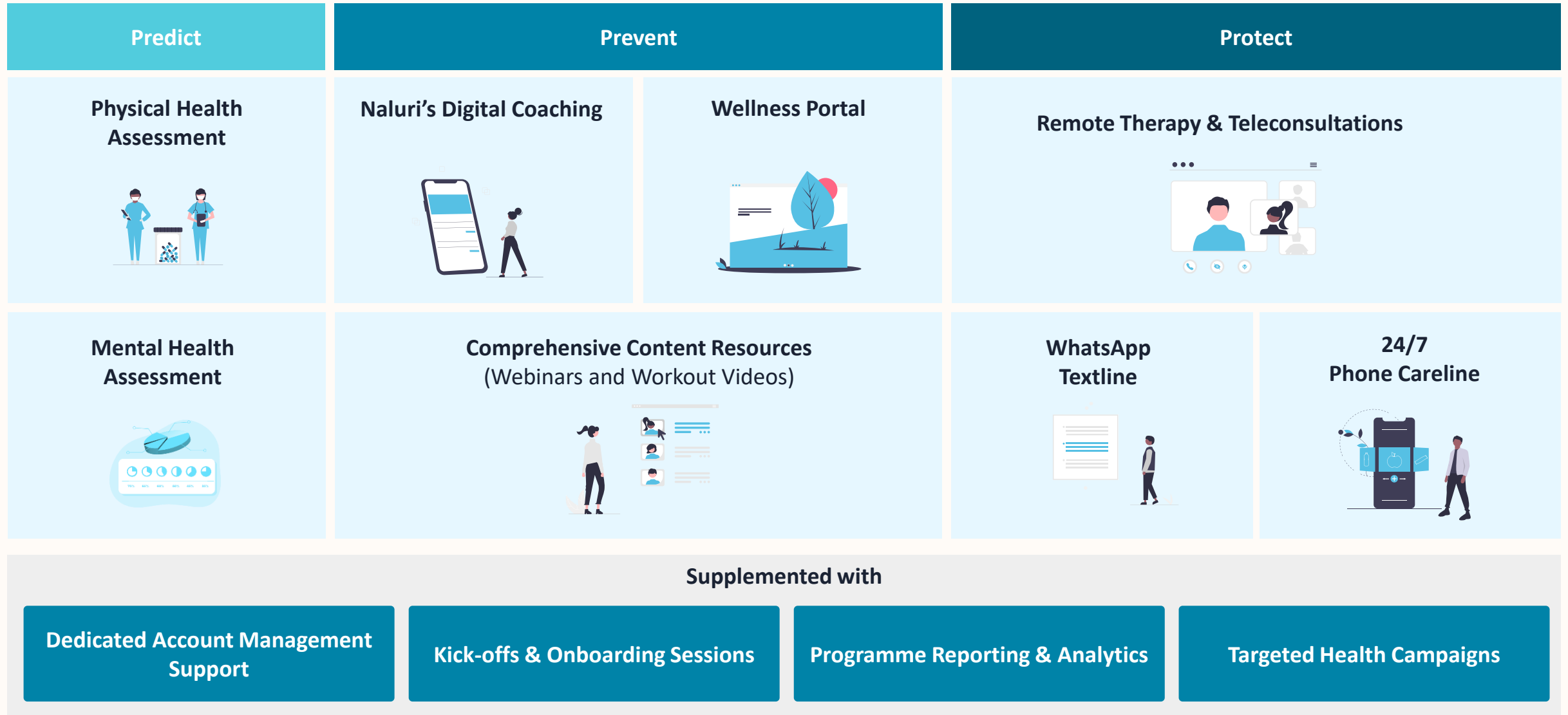


**3.4**  
Reduce mortality from  
non-communicable diseases and  
promote mental health





# Naluri's omnichannel wellness services are comprehensive and accessible





We will run baseline mental and physical health assessments of your employees to quantify risk levels

## Predict

### Physical Health Assessment



BLOOD TEST



HbA1c



Total Cholesterol



Blood Pressure



BMI

### Mental Health Assessment



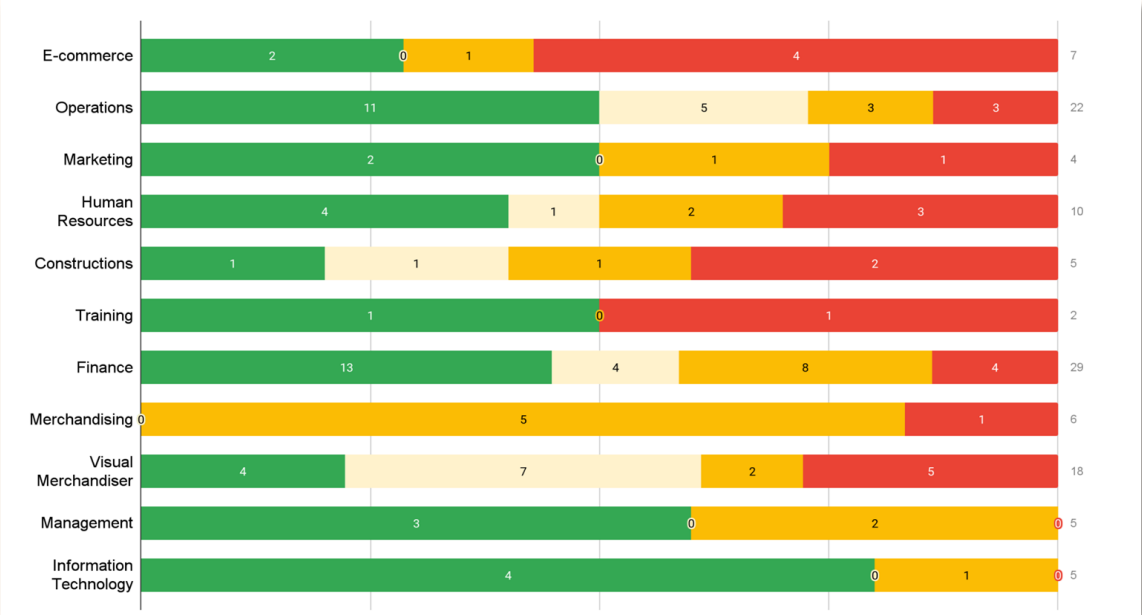
DASS-21

Emotional Wellbeing Assessment (DASS-21)

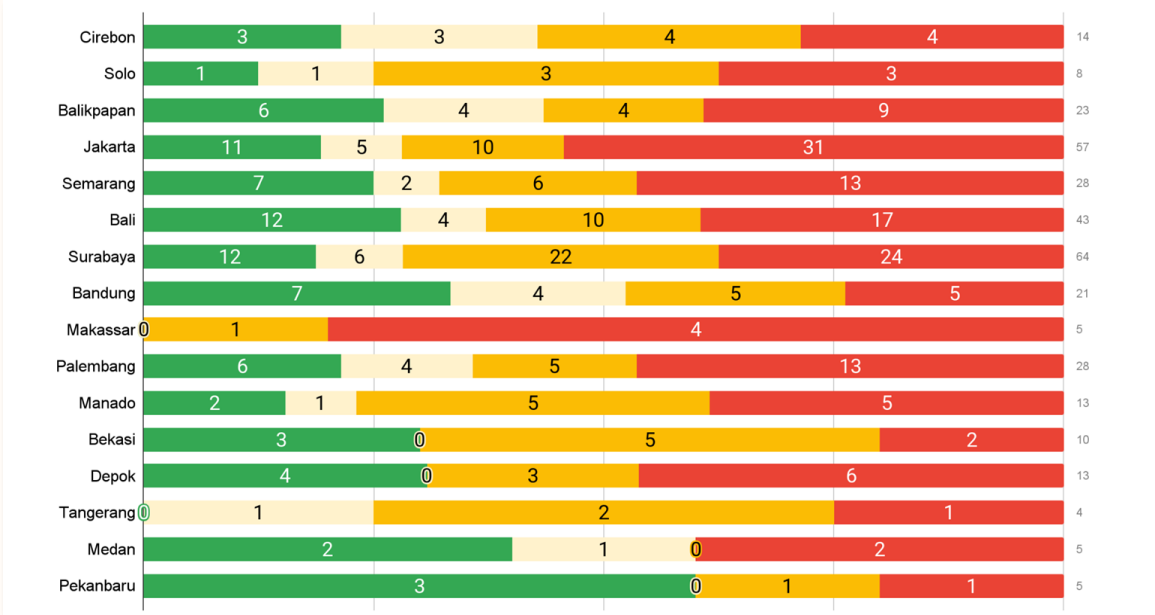
**D**epression      **A**nxiety      **S**tress      **S**cale

# Deep understanding your employee's Health with Naluri with the insights report to identify the risk level of total employees

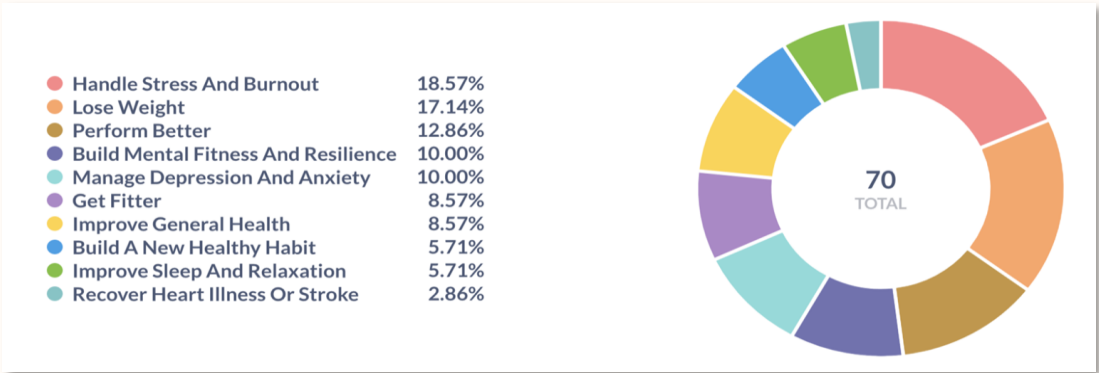
DASS-21 by Department



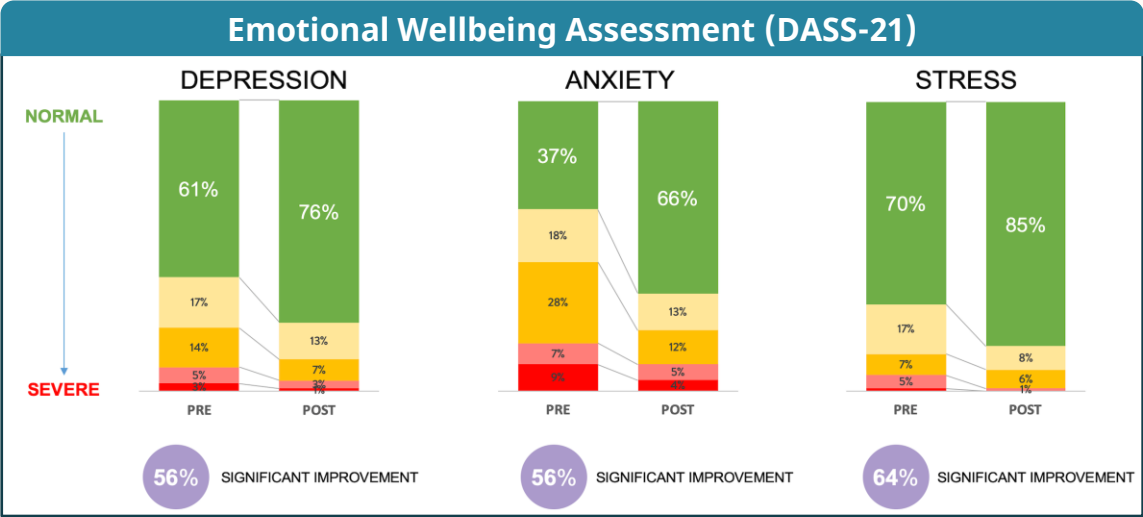
DASS-21 by Location



Reasons for Joining Naluri



# Comparing pre and post results to measure actual mental and physical health improvements across all markers and to quantify the ROI for the organization

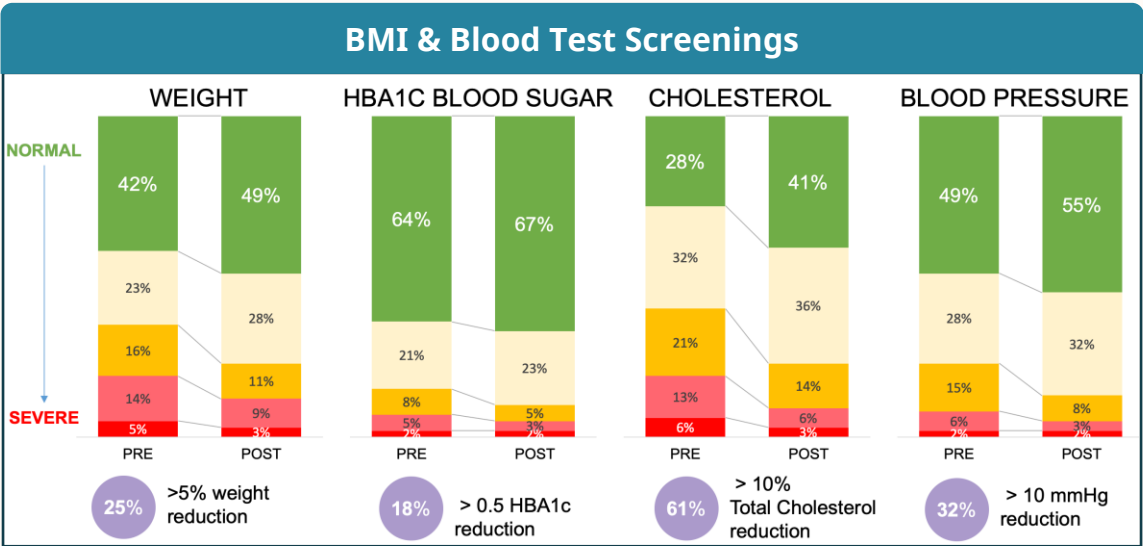


**Coordinated & Multidisciplinary**

Collecting assessment results of the 7 health biomarkers provides a holistic overview of your organization

**Proactive & Targeted**

Sorting assessment insights into relevant demographic breakdowns informs Naluri's targeted interventions for immediate improvement



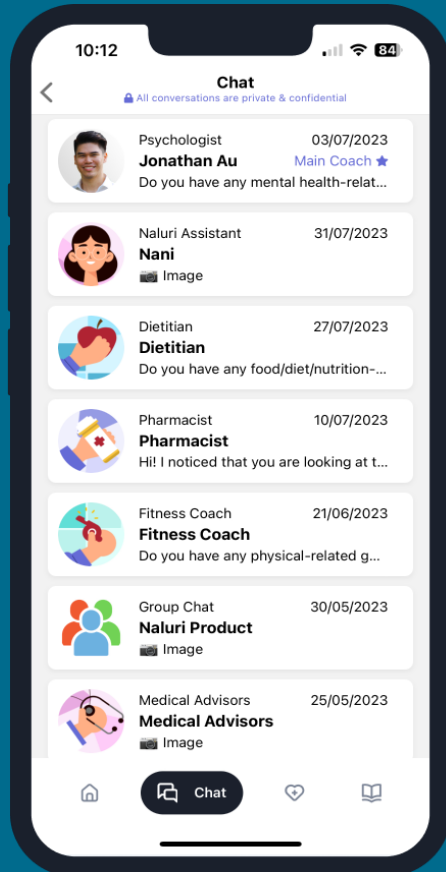
**Outcome Driven & Oriented**

Comparing pre and post results to measure actual mental and physical health improvements across all markers

Note: Each respective table illustrates the breakdown of employees on the 7 health biomarkers, which are Depression, Anxiety, Stress, BMI, HbA1c, Cholesterol, and Blood Pressure

# naluri

The Naluri platform pairs employees with a multidisciplinary team of health coaches and provides access to a suite of digital tools



Medical Advisor



Pharmacist



Dietitian



Financial Planner



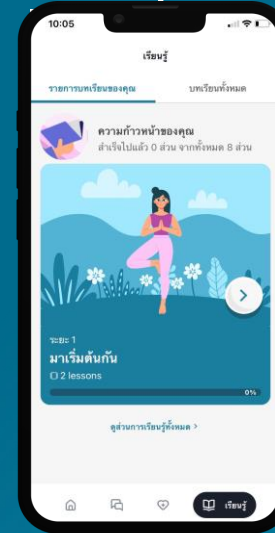
Fitness Coach



Psychologist

## Lesson

Bite-sized and interactive lessons on the go to get on top of your health and getting tips on improving your well-being



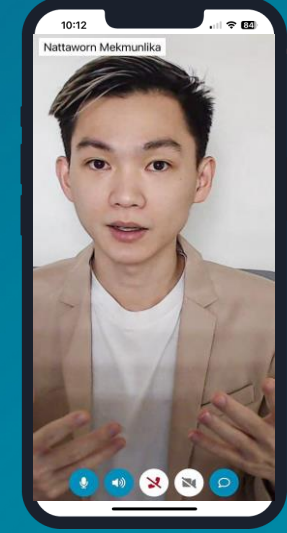
## Health Journal Summary

Access their health data through the Naluri platform



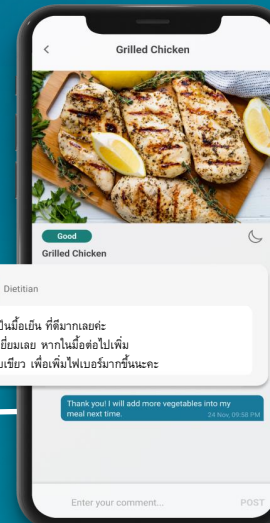
## Virtual Consultations

Employees can also seek deeper one-on-one support through our tele-consultation channels via the app or virtual web sessions



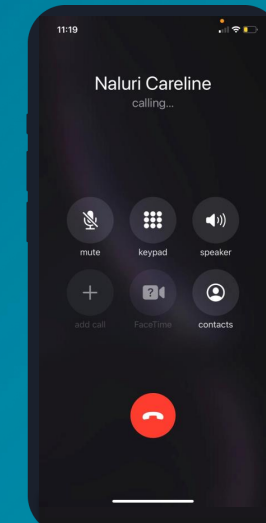
## Photo Food Journal

Enables employees to receive personalized diet and nutrition advice



## 24/7 Naluri Careline

channels provide immediate assistance to distressed employees in times of need



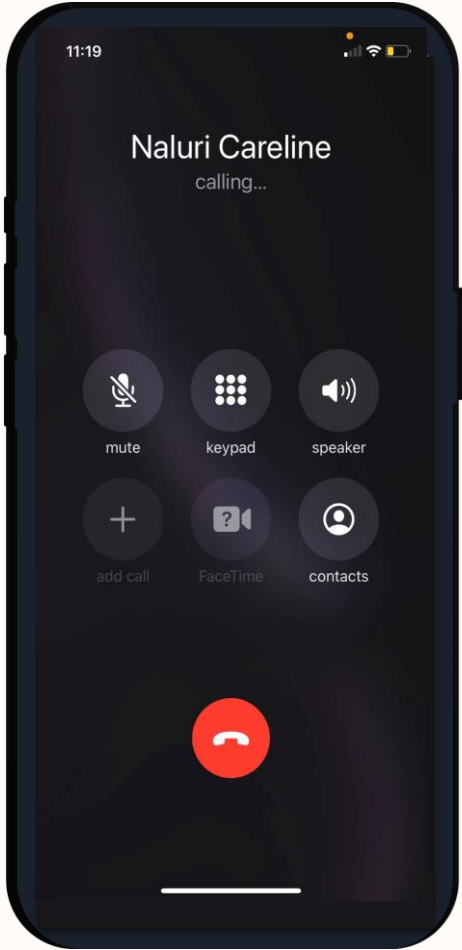


# 1:1 Tele-consultation channels: Employees can also seek deeper one-on-one support via the app or virtual web sessions

## Remote Consultations via In-App Video Calls

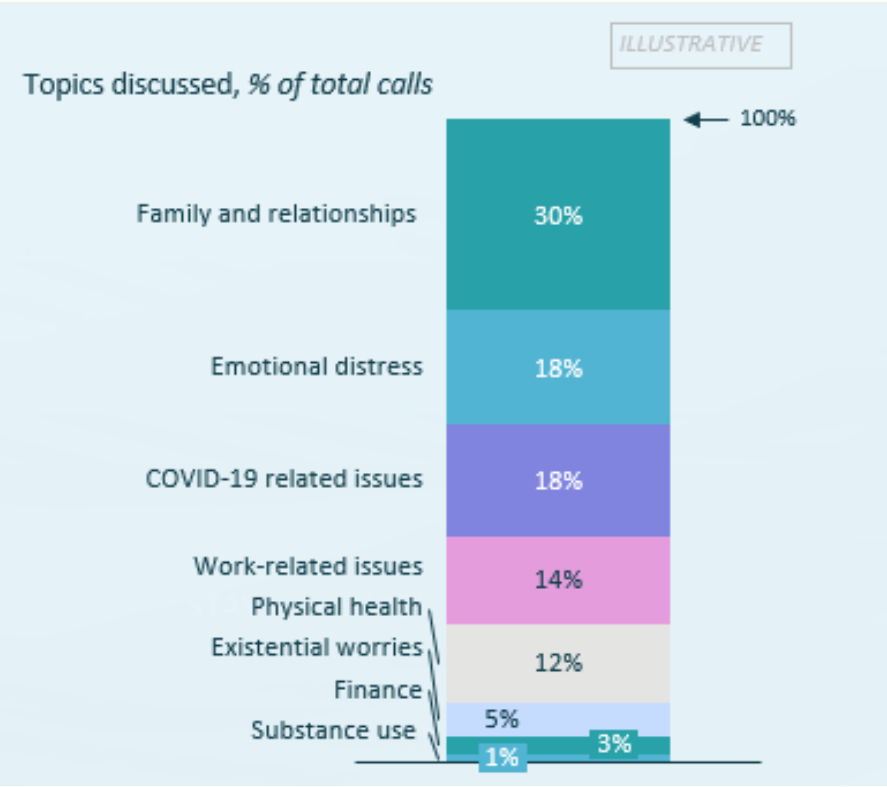


# 24/7 Careline: To reach our psychologist and get immediate assistance to distressed employees in times of need



24/7 Phone Careline

We would also provide summary of insights such as topics discussed



 **Multi-language Capabilities\***



 **24/7 Support Availability\***



 **Monthly Reports & Updates**

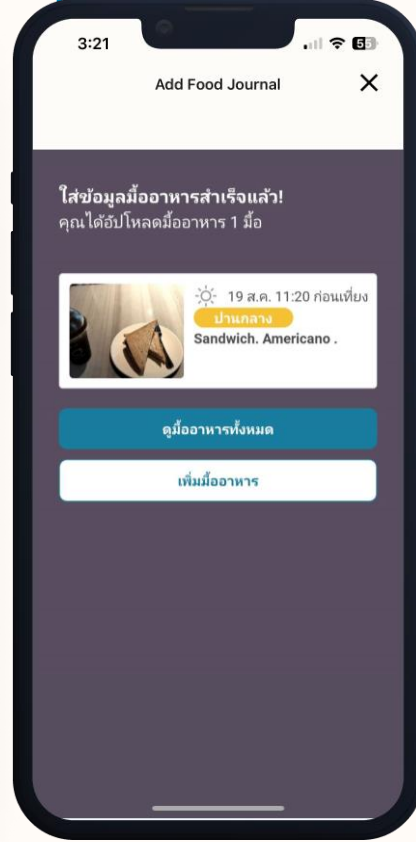
\*Languages availability:  
Thai, English, Chinese, Bahasa Indonesia, Bahasa Malaysia, & Vietnamese

# Food Journal: Receive personalized diet and nutrition advice

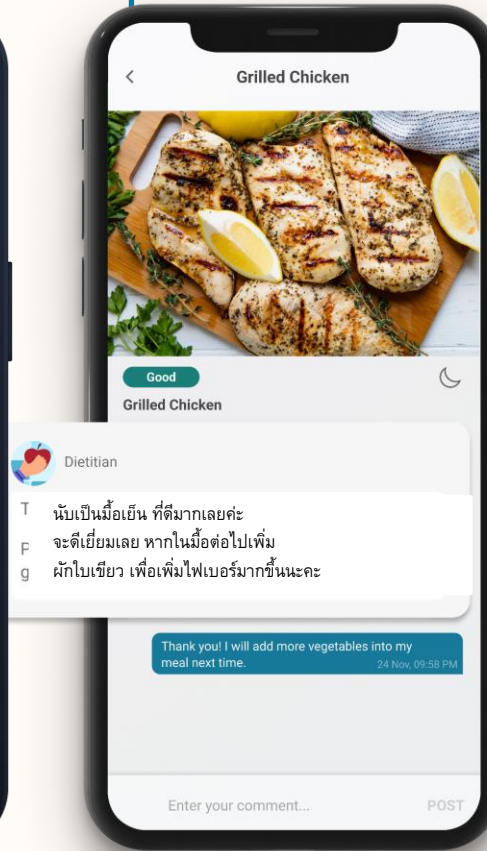
## 1. Food Rating Summary



## 2. AI-Food Recognition



## 3. Personalised Dietitian Feedback



## 4. Tracking meal intake helps individuals understand their dietary patterns



### FOOD INTAKE TRACKING



Snap a photo, upload and let our AI-food recognition and dietitians work their magic

### TAILORED NUTRITION ADVICE



Based on your specific health condition, historical meal intake and circumstances

### UNDERSTAND DIETARY PATTERNS



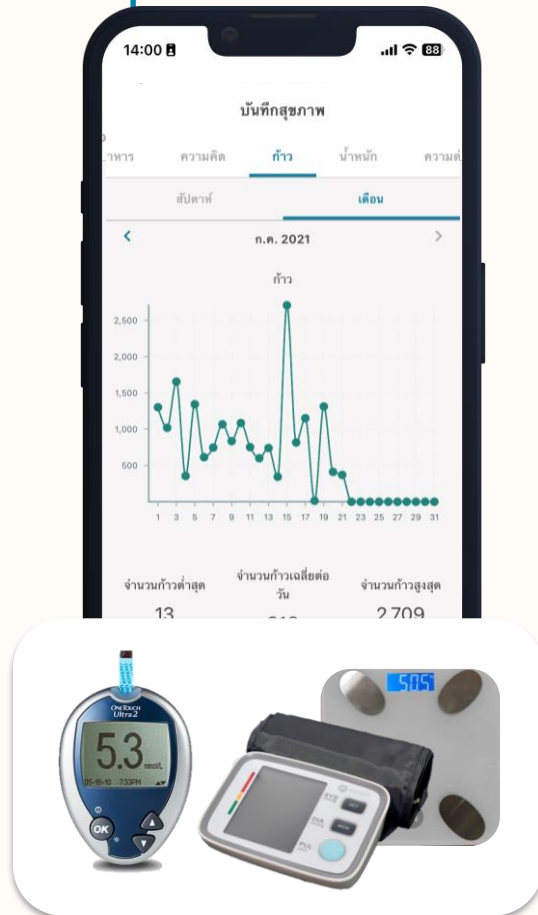
From our simple food rating system graphs and begin improving today

# Health Journals: Comprehensive monitoring of activities and progress

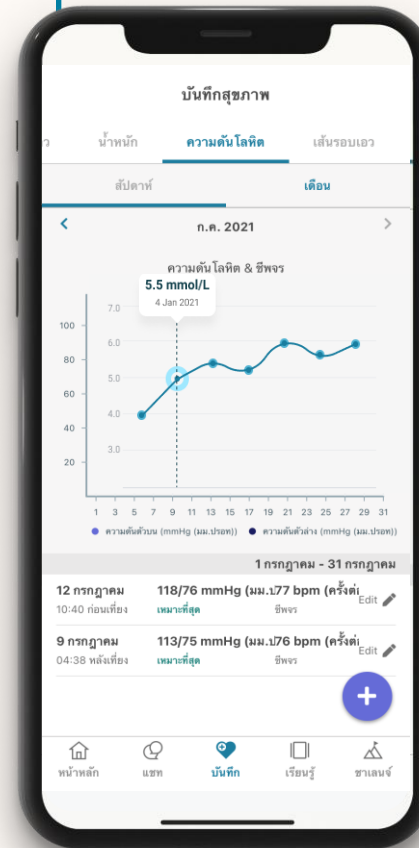
## Health Journal Summary



## Sync with Bluetooth Devices



## Track Progress



## SYNC BLUETOOTH ENABLED DEVICES

Or manually input your information



## SET METRIC TARGETS

Set goals for steps counter, blood glucose, weight and waistline



## MONITOR PROGRESS

Daily tracking and visualization on simple chart



# Lessons

## Lessons: To create self-awareness of their health

Bite-sized and interactive lessons on the go to get on top of your health and getting tips on improving your well-being based on individual health goals



### PERSONALISED ADVICE

Allowing coaches and yourself to have a deeper understanding on your profile



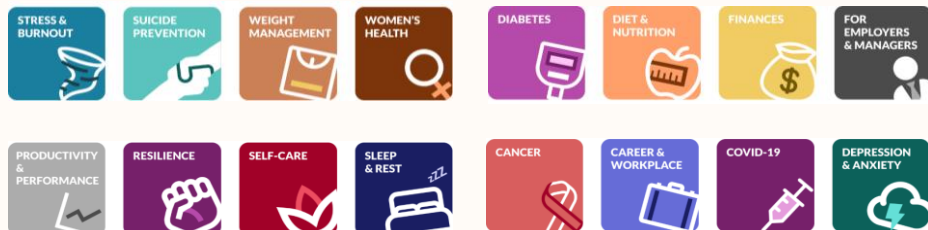
### EXPLORE YOUR INTEREST

Learn about a topic that is based on your health goals or challenges



### QUICK AND CONCISE

Designed for a busy lifestyle  
(Completion time <10 mins)



# 12-Month Webinars

**Monthly Webinars:** Provide awareness and education on a variety of holistic health topics including mental health, nutrition and fitness (available both in Thai and English)

Webinar (Thai & English)

สุขภาพจิตสำหรับทุกคน:  
การดูแลสุขภาพอย่างเท่าเทียม  
ในโลกที่ไม่เท่าเทียม

วันพุธ  
11 ตุลาคม 2023 | 11:00 - 12:00 น.

นำเสนอโดย  
ณัฐวร เมฆมัลลิกา  
โค้ชสุขภาพจิตจากนัลลอรี่

ลงทะเบียนตอนนี้

# Programme Support

**1. A dedicated account manager** will work with you throughout the year to strategize and implement the wellness programme



## Account Management

Dedicated support and proactive escalation of issues



## Streamlined Implementation

End-to-end programme coordination



## Consulting & Analytics

Programme reporting and tailored recommendations

# Programme Support

**2. Our virtual/physical kick-offs** will be led by Naluri team members and aims to educate, excite and support employees with registration

## Physical Kick Off



### Example on-site event flow:

- Arrival of members to receive Health Passport
- Baseline digital assessment and health screening
- Meet the coaches and app walkthrough
- Interactive activities

## Virtual Kick Off

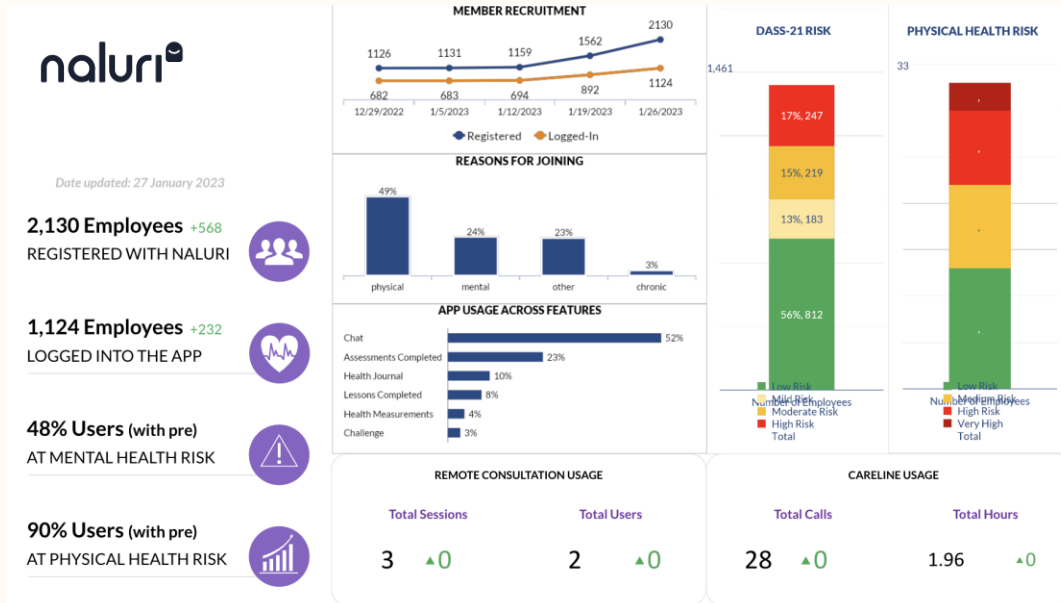


### Example agenda

- Welcoming
- Introduction to Naluri
- Introduction to programme services
- Guided sign-up and onboarding

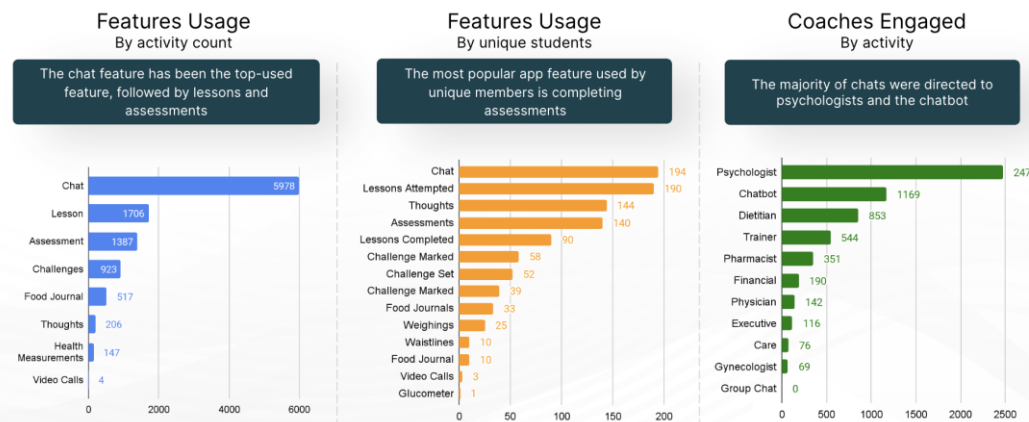


## 3. Naluri's comprehensive reports provide a general overview of engagement and meaningful insights into the entire organization's physical and mental wellbeing

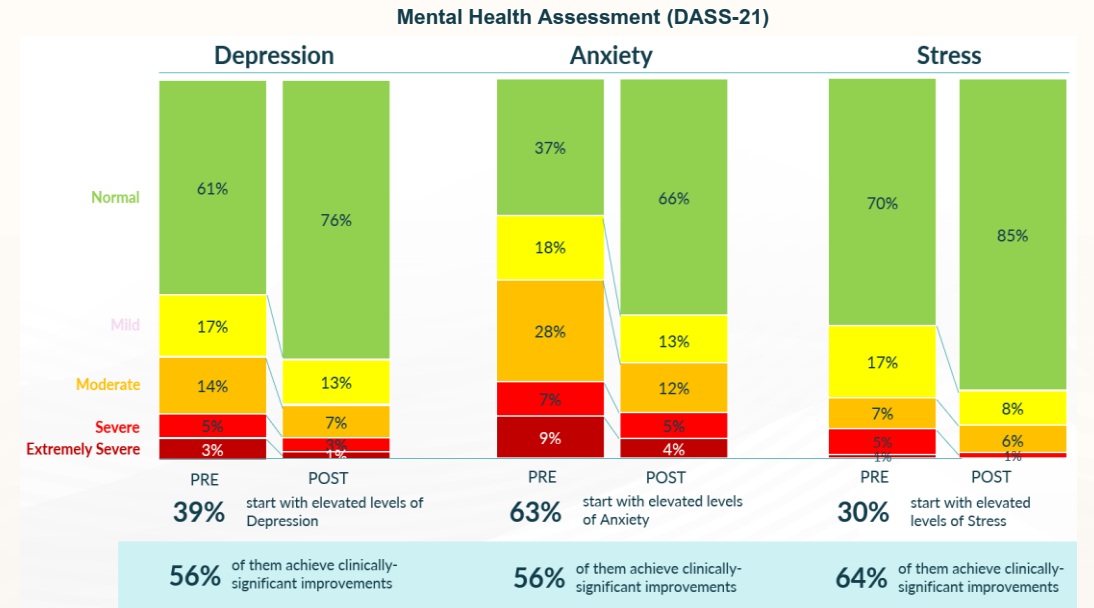


### Chat, lessons and thoughts are some of the most used features among students, with psychologists are the most popular coach to interact with

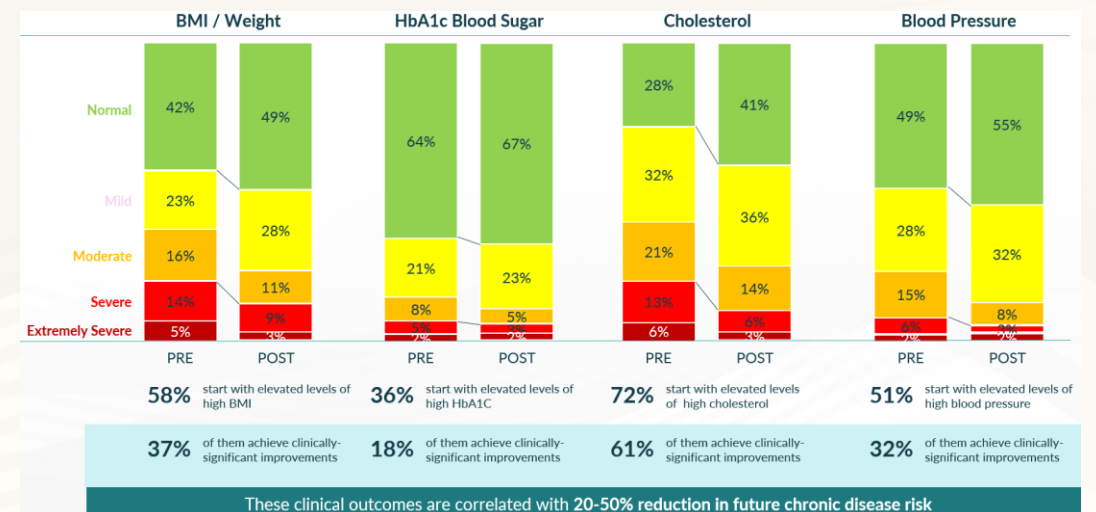
Date as of: 1 January 2023 – 30 June 2023



All Percentages shown are average distinct number of members

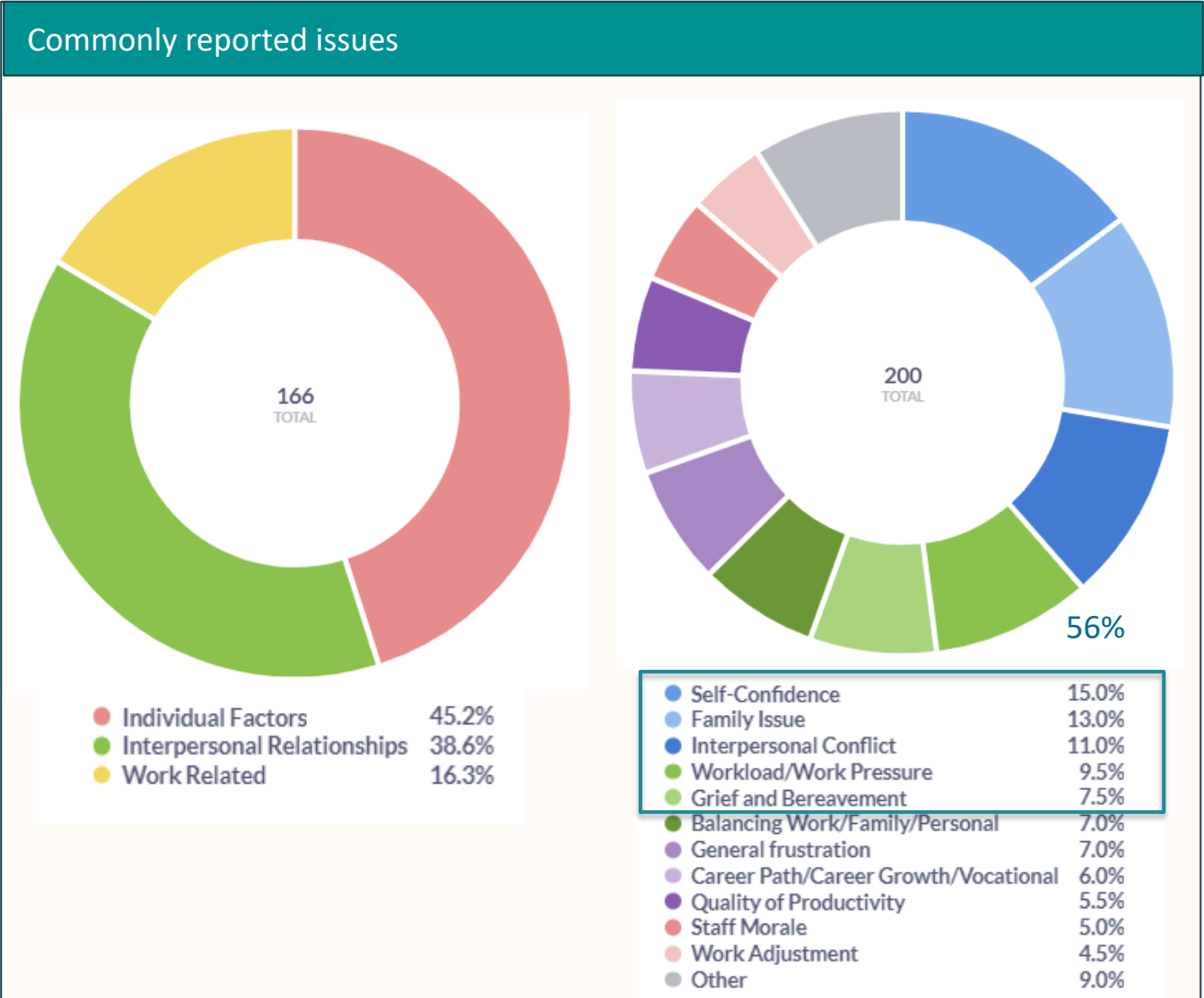
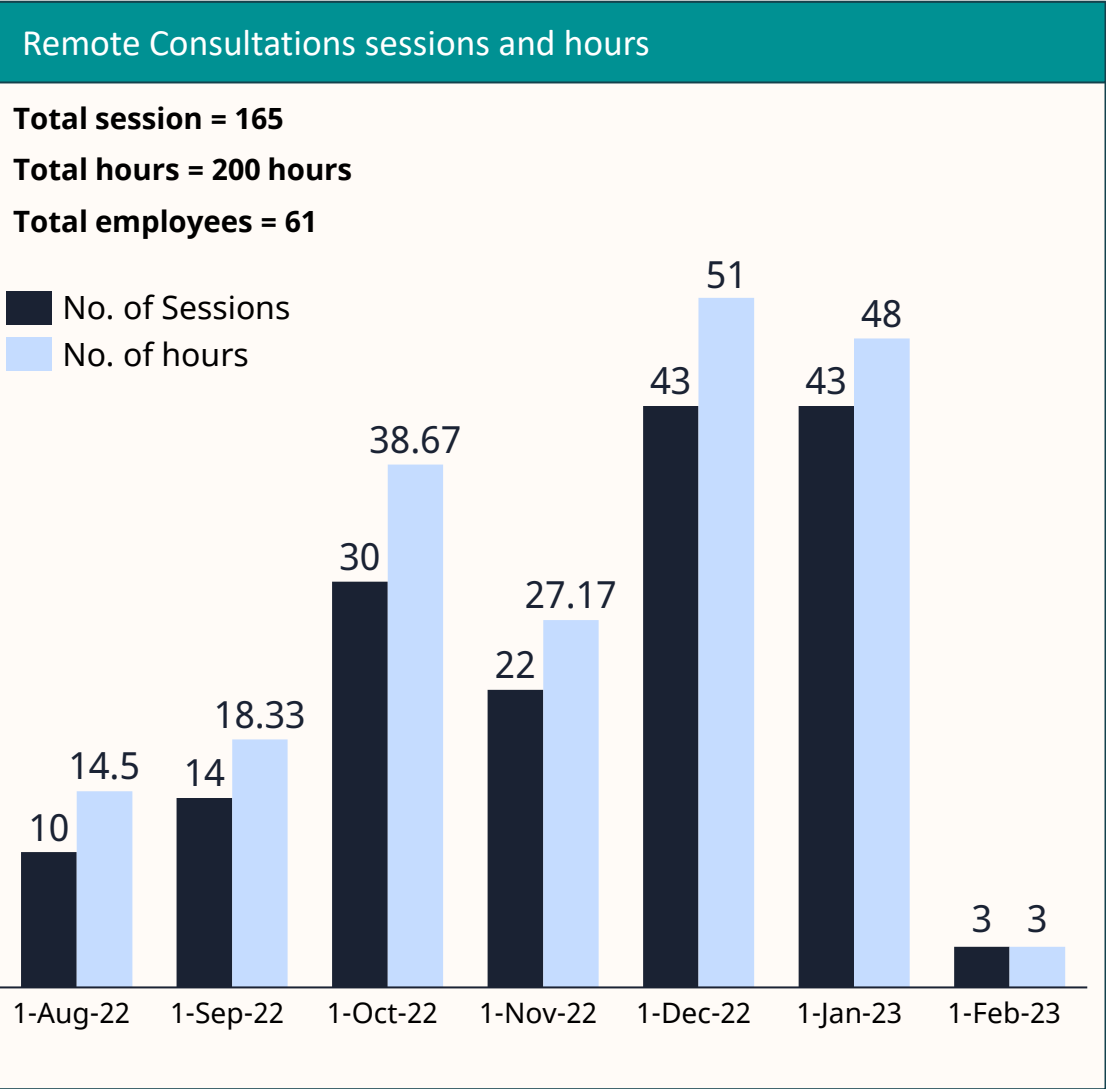


### Health Checkup Results: BMI & Blood test results





**Monthly Report:** Remote Consultations services have been popular amongst the employees and the most reported issue related to individual factors



# Programme Support

## 4. Promotional & marketing materials: We will work closely with your team to design promotional & marketing materials to excite your employee and raise awareness

Marketing Comms

Example

### Multi-language Capabilities\*



**Member Driven Messages**  
Spark interest and inspire action

### 24/7 Support Availability\*



**Multi-Channel Engagement**  
Variety of comms delivered online and offline



**End-To-End Comms Lifecycle**  
From pre-programme launch to continuous awareness

## Example of Previous Kick-Off Events

### Pruksa Holding Launch: 30<sup>th</sup> Anniversary (Apr 2023)

Pruksa Holding, one of Thailand's largest real estate developers, has partnered with Naluri to launch their new employee wellness programme. As part of **Pruksa Holding's 30th Anniversary**, the programme includes a range of multidisciplinary health coaching and on-demand resources for all employees.

The occasion was also marked by the theme "Live well, Stay well."





## Example of Previous Kick-Off Events

### Mercedes-Benz 2-Site Launches:

(Apr & May 2023)

**Mercedes-Benz Thailand**, one of the world's leading automotive companies, **Mercedes-Benz Manufacturing**, and **Mercedes-Benz Mobility**, have partnered with Naluri to launch a comprehensive health programme for its employees.

This programme will provide Mercedes-Benz Group's employees with personalised coaching, tailored exercise and nutrition plans, and mental health support, and is a true testament to Mercedes-Benz Group's commitment to prioritising employee wellness.





# Sample of Trusted Clients' Kick-offs/Events in Thailand





# naluri

## Non-Communicable & Chronic Disease (NCD) Management Program

Enhance employee health and reduce healthcare expenses through innovative digital solutions

As Featured On



3.4

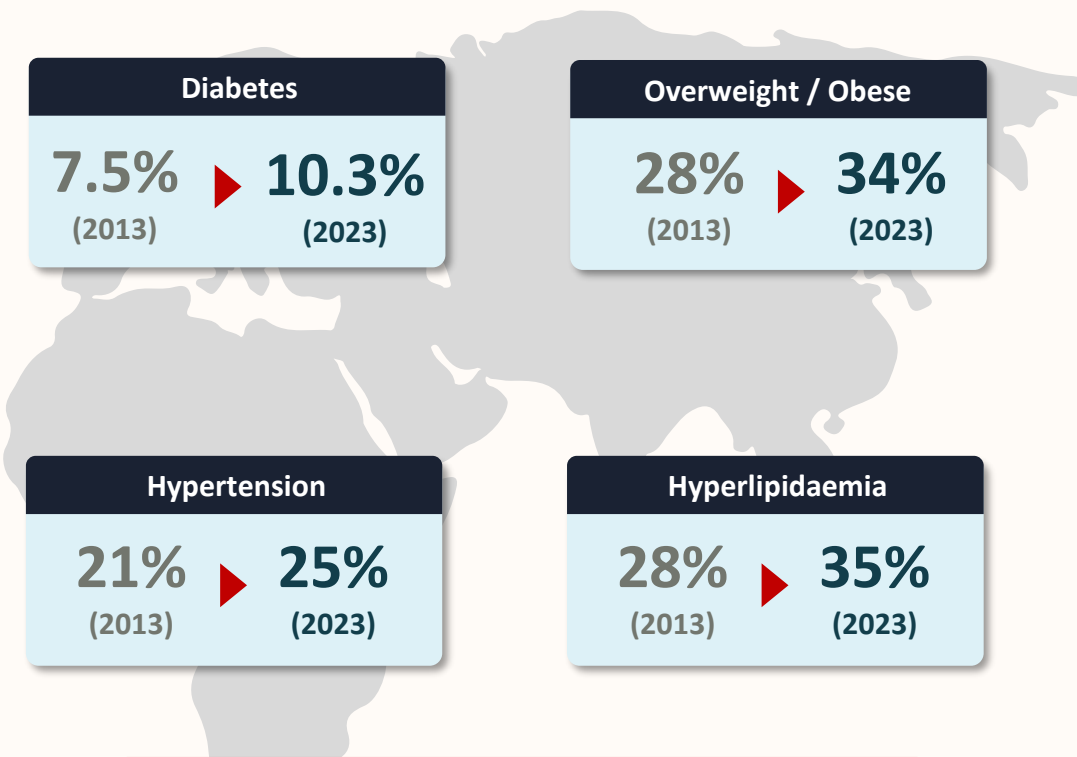
Reduce mortality from non-communicable diseases and promote mental health



# The prevalence rate of chronic conditions has increased in the region over the past few years

## 1 Concern statistics on chronic disease epidemic in Thailand

## 2 Driven by unhealthy lifestyle behaviors



Younger population most concerning – our data shows results of those <30yo are often 2-3x worse than national benchmarks



95%

Do not consume the daily recommended amount of fruits/vegetables



19%

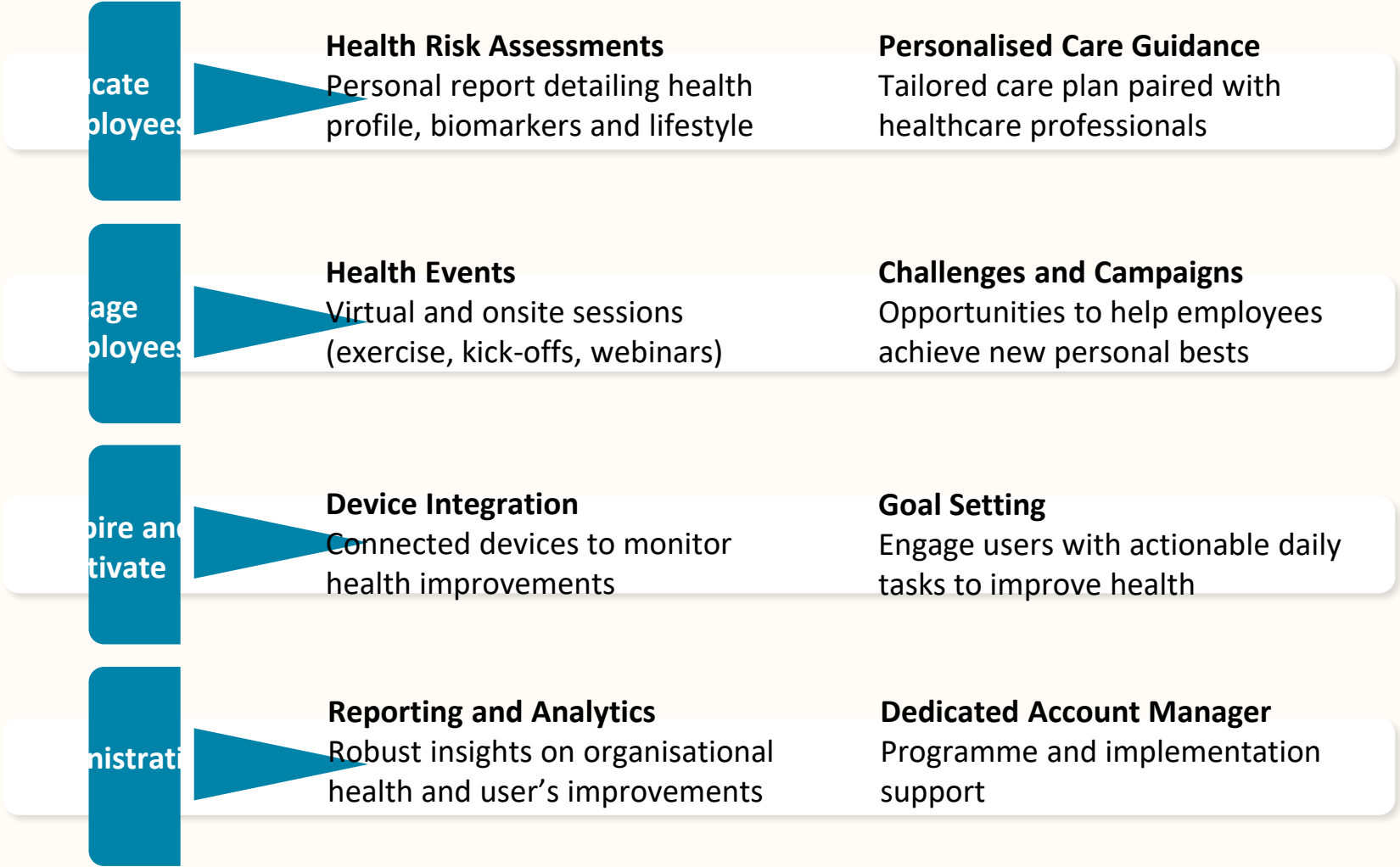
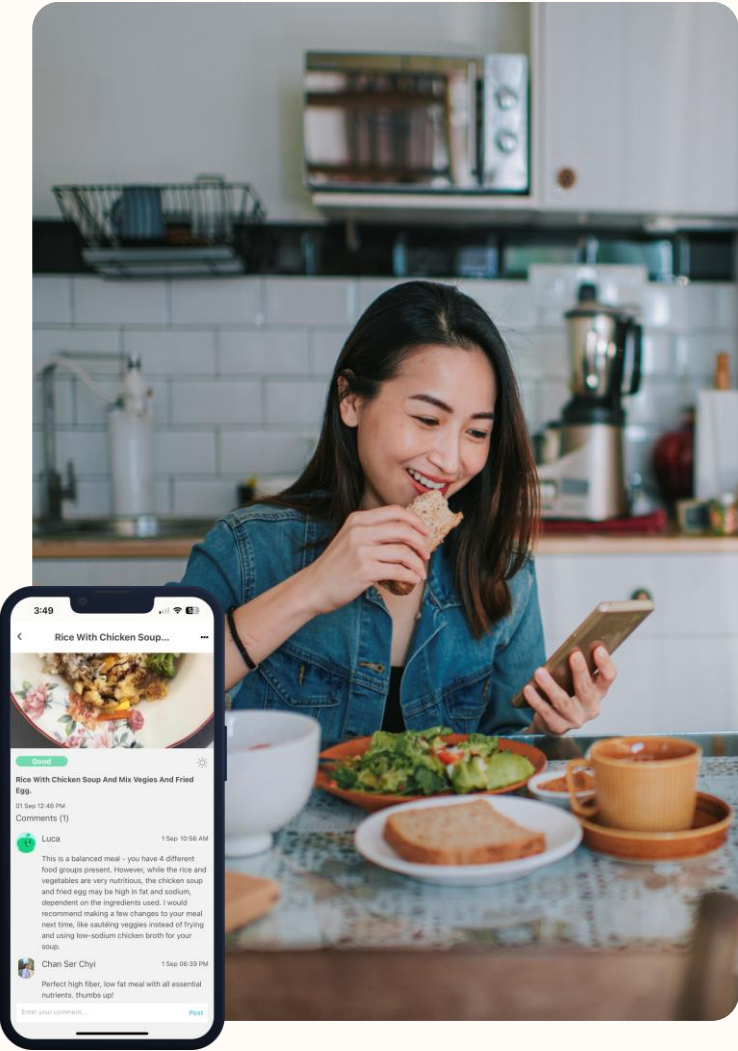
Of Thai adults are smokers



1 in 3

Of Thai adults are classified as physically inactive

# Our Non-Communicable & Chronic Disease (NCD) Management Program is a comprehensive solution that is proven to cultivate a healthy and productive workforce





# The Naluri's Non-Communicable & Chronic Diseases Management (NCD) Program

## Overview

**Overview:** The Naluri NCD Programme is a 3 months programme tailored to improve an individual's physical health outcomes (i.e. Weight, Blood Pressure, Blood Sugar, and Cholesterol).

**Target Group:** High-risk individuals, including those with existing non-communicable diseases (NCDs) such as diabetes, hypertension, etc.

**Group Size:** ~50-100 participants per batch

**Duration:** 3 month

### Main Objectives:



**1. Improve health outcomes:** Address the chronic diseases that members may have or are at risk of.



**2. Build sustainable habits:** Help build sustainable healthy habits through positive behavioral changes and lifestyle management.

The programme is facilitated by a team of dedicated health coaches throughout:



Medical



Dietitian



Fitness

## Eligibility Criteria

### BMI

High body mass index (BMI) above 23)

### Blood Pressure

Blood pressure reading of 130/80mmHG+

### Blood Sugar

Blood sugar reading (HbA1C) reading of 5.7% and above

### Cholesterol & LDL

High cholesterol (200 mg/dL and above) or high LDL levels (130 mg/dL and above)

### Member Stratification and Care Plan



## Programme Component

Health Screening Analysis  
(+ onboard to Naluri)

Coach introduction & diagnosis  
handover

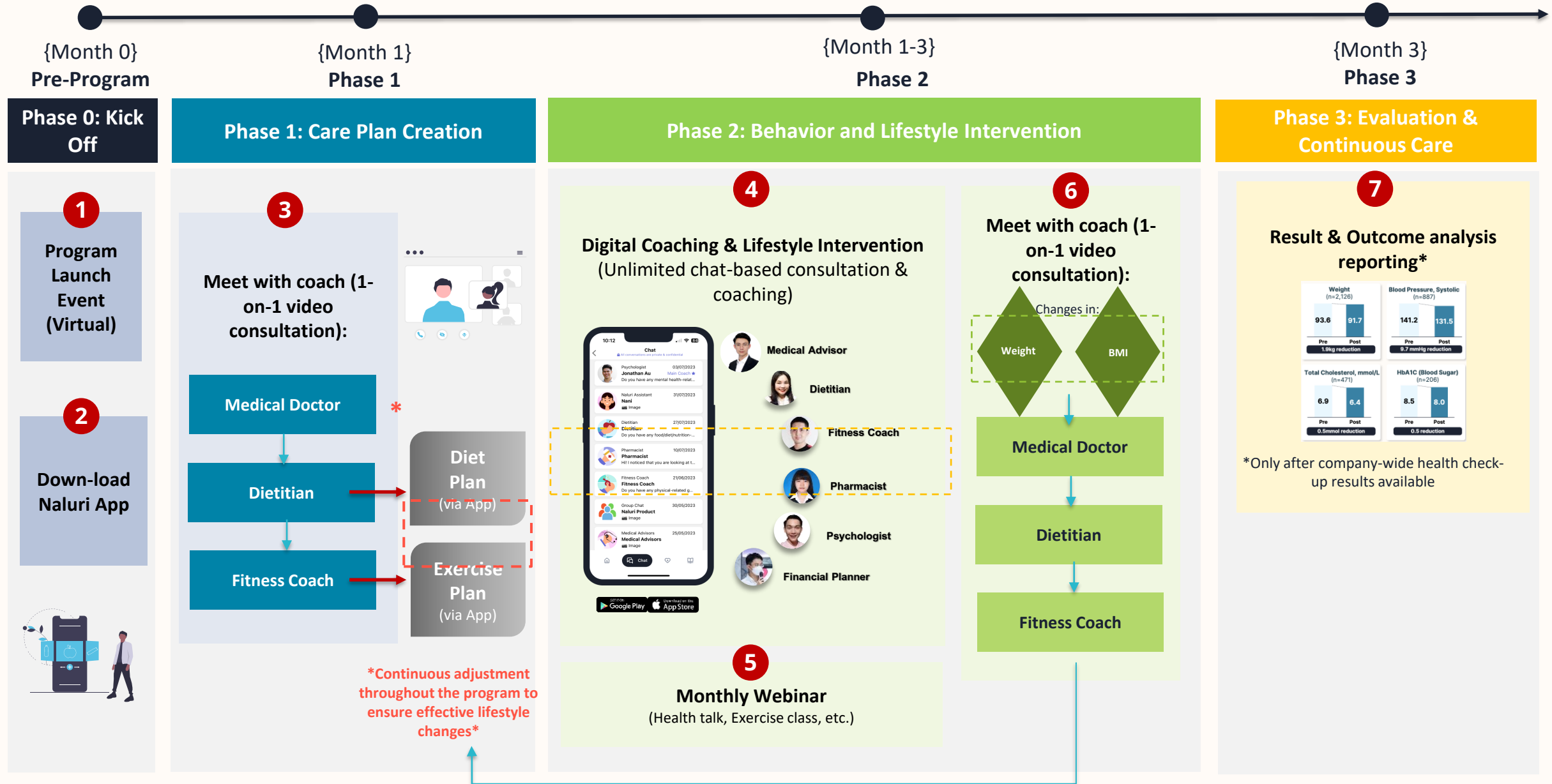
Personalized coaching & tracking

Interim results tracking

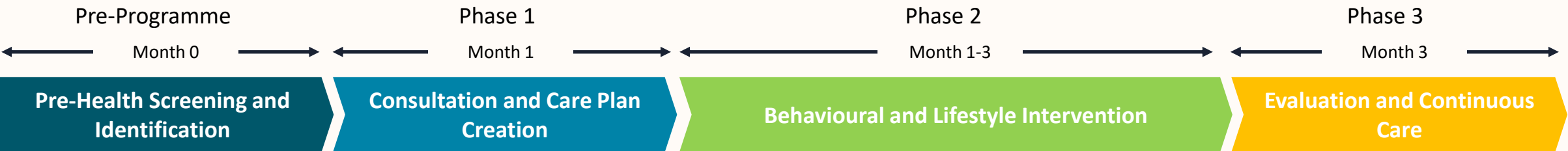
Endpoint Screening

Continuous behaviour coaching and patient tracking throughout the programme

# User Journey: Comprehensive 12-months journey for effective lifestyle changes



# Our NCD program is designed across three core phases, drawing from our extensive experience in implementing chronic care solutions for high-risk individuals



**Comprehensive Pre-Health Assessment**  
Includes blood tests, assessment of any coexisting health issues, lifestyle factors, and other physical performance tests

**Risk-Profiling**  
Identification of employees who fall under our eligible scope:

- Falling beyond the normal standard among physical biomarkers
- Display poor lifestyle behaviors

**Onboarding & Kick Off**  
Naluri's care coordinator to introduce the program and help address any concerns

**Initial Consultations**  
First 1-on-1 consultation with Naluri's medical doctor to assess current health risks and overall profile, followed by sessions with fitness and diet coach

**Preparation of Care Plan**  
Naluri will then prepare individualized care plans tailored to the member's unique needs and profile

**Health Improvement Digital Coaching**

- Continuous access via **chat-based coaching** with Naluri's medical doctor, fitness, and diet coaches. Mental health coaches are also provided to aid with potential mental blockers and motivation issues
- Customized diet plan** and **fitness plan** according to the care plans set, and other health behavior interventions
- Continued progressive education and daily monitoring with devices and food journals

**Mid-point Consultations & Medical Management**

- Midpoint consultations to track progress towards goals and adjustment of plans as needed for long-term changes

**Post-Assessment & Outcome Analysis**  
Employees are to undergo similar assessments undertaken before joining the programme

Medical

Dietitian

Fitness

**Review Assessment Report**  
Pre-diabetic Hypertensive

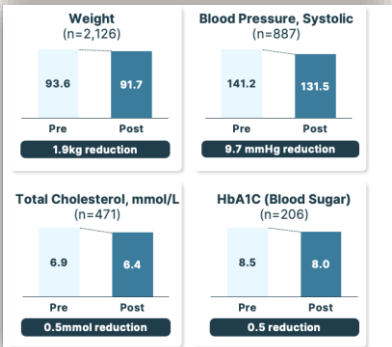
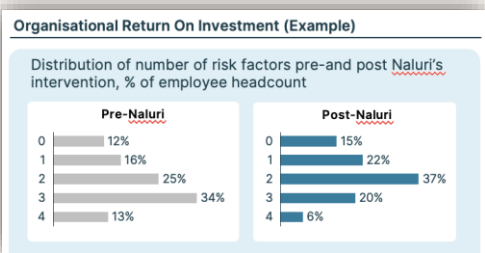
**Expectations & program walkthrough**

**Weekly Exercise Routine**

| DAY 1         | DAY 2         | DAY 3         | DAY 4         | DAY 5         |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Light walking | Light walking | Light walking | Light walking | Light walking |

**Weekly Diet Plan**

| DAY 1  | DAY 2  |
|--|--|
| Breakfast: 1 slice of whole grain toast, 1 egg, 1 cup of milk      | Breakfast: 1 slice of whole grain toast, 1 egg, 1 cup of milk      |
| Lunch: 1 cup of brown rice, 1 cup of chicken, 1 cup of vegetables  | Lunch: 1 cup of brown rice, 1 cup of chicken, 1 cup of vegetables  |
| Dinner: 1 cup of brown rice, 1 cup of chicken, 1 cup of vegetables | Dinner: 1 cup of brown rice, 1 cup of chicken, 1 cup of vegetables |



# Achieved 4x reduction in average claims cost from participants of NCDs Programme

## Chronic Disease Management Programme rolled out to 200 participants

- Roll out 3-month Chronic Disease Management in 2019
- Services included the health screening, Naluri app, in-person health talks and on-site exercise classes



lintasarta

### Our Incredible Coaches

**dr. Dinda Primandari**  
Medical Advisor

Bisa bertanya tentang kondisi tubuh dan gejala risiko serta kiat yang disarankan

Contoh:

- 1. Bagaimana cara hidup yang lebih sehat?
- 2. Apakah ada cara untuk mencegah penyakit?
- 3. Bagaimana cara hidup yang lebih sehat?

**Albert Roberto**  
Fitness Coach

Bisa bertanya tentang olahraga dan aktivitas fisik

Contoh:

- 1. Bagaimana cara hidup yang lebih sehat?
- 2. Apakah ada cara untuk mencegah penyakit?
- 3. Bagaimana cara hidup yang lebih sehat?

**Nabila P.**  
Dietitian

Bisa bertanya tentang makanan dan nutrisi

Contoh:

- 1. Bagaimana cara hidup yang lebih sehat?
- 2. Apakah ada cara untuk mencegah penyakit?
- 3. Bagaimana cara hidup yang lebih sehat?

**Sri Wulandari**  
Psychologist

Bisa bertanya tentang perasaan, motivasi dan pikiran yang ada

Contoh:

- 1. Bagaimana cara hidup yang lebih sehat?
- 2. Apakah ada cara untuk mencegah penyakit?
- 3. Bagaimana cara hidup yang lebih sehat?

## Programme delivered quantifiable health outcomes

- Pre-and-post blood test conducted before and after the programme

76%

At-risk members<sup>1</sup> achieved at least one clinically significant outcome physical<sup>2</sup> or mental health<sup>3</sup>

62%

Improved in at least one dimension of physical health

67%

Improved in at least one dimension of Mental health

## Health outcomes translated into medical cost savings

- Together with client's TPA provider, we analysed medical claims spend from 2019-2021

4x

Average medical claims reduction of programme participants compared to total company

<sup>1</sup> Includes members who have at least 1 risk factor across BMI, blood glucose, blood pressure, total cholesterol or DASS-21 <sup>2</sup> Clinically significant improvement defined for BMI – reduction >=5%, BP Systolic and/ or Diastolic reduction >10, hba1c reduction >1, Total Cholesterol reduction >0.5 <sup>3</sup> Clinically significant improvement defined for depression - difference in pre and post scores of >= 8; anxiety - difference in pre and post scores of >= 6; stress - difference in pre and post scores of >= 8

40



# Use Case for Tailored Care

**Profile:** Male, age 35 years old, height 174 cm

**Goal:** Manage weight (84 >> 75 kg)

## Nutrition Diagnosis

- Excessive calories intake
- Excessive carbohydrate intake
- Excessive fat intake
- Inadequate fiber intake

## Nutrition + Exercise Advice

- Advice healthy plate model (2:1:1)
- Reduce high fat food
- Increase fiber intake from vegetable and fruits
- Keep track on eating habit from food journal
- Exercise into 4 phases

Goal = Weight Loss

Result Progress : (4.6 KG within 2 months)

|        |            |           |                |
|--------|------------|-----------|----------------|
| 19 Mar | Wt 84 kg   | BMI 27.74 | body fat 26.4% |
| 19 Apr | Wt 81.4 kg | BMI 26.89 | body fat 26.0% |
| 03 May | Wt 80.5 kg | BMI 26.59 | body fat 25.4% |
| 14 May | Wt 79.4 kg | BMI 26.2  | body fat 25.0% |



Mealtime

lunch

Eaten at

29 Mar 2024, 01:35 PM

Uploaded at

29 Mar 2024, 01:36 PM

Title

- อากั๋นคีนคีน
- ข้าวต้ม
- ข้าวโพดอ่อนต้ม
- ผักกาดคอส

Portion

N/A null

Rating

Good

High fiber



Mealtime

breakfast

Eaten at

12 Apr 2024, 10:24 AM

Uploaded at

12 Apr 2024, 10:25 AM

Title

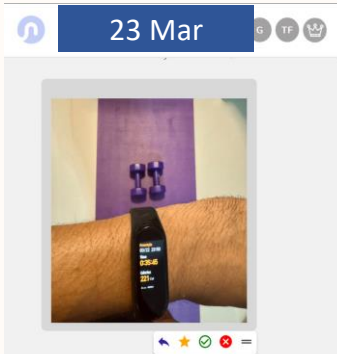
- เกี๊ยวทอด
- ข้าวเหนียว
- ผักกาดคอส
- มะเขือเทศ
- กล้วย

Portion

N/A null

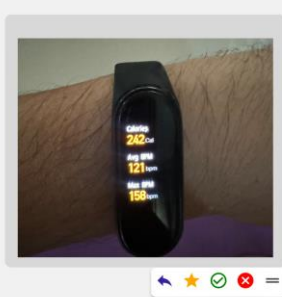
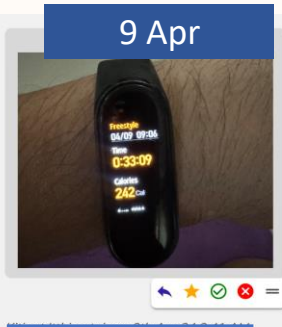
Rating

Good

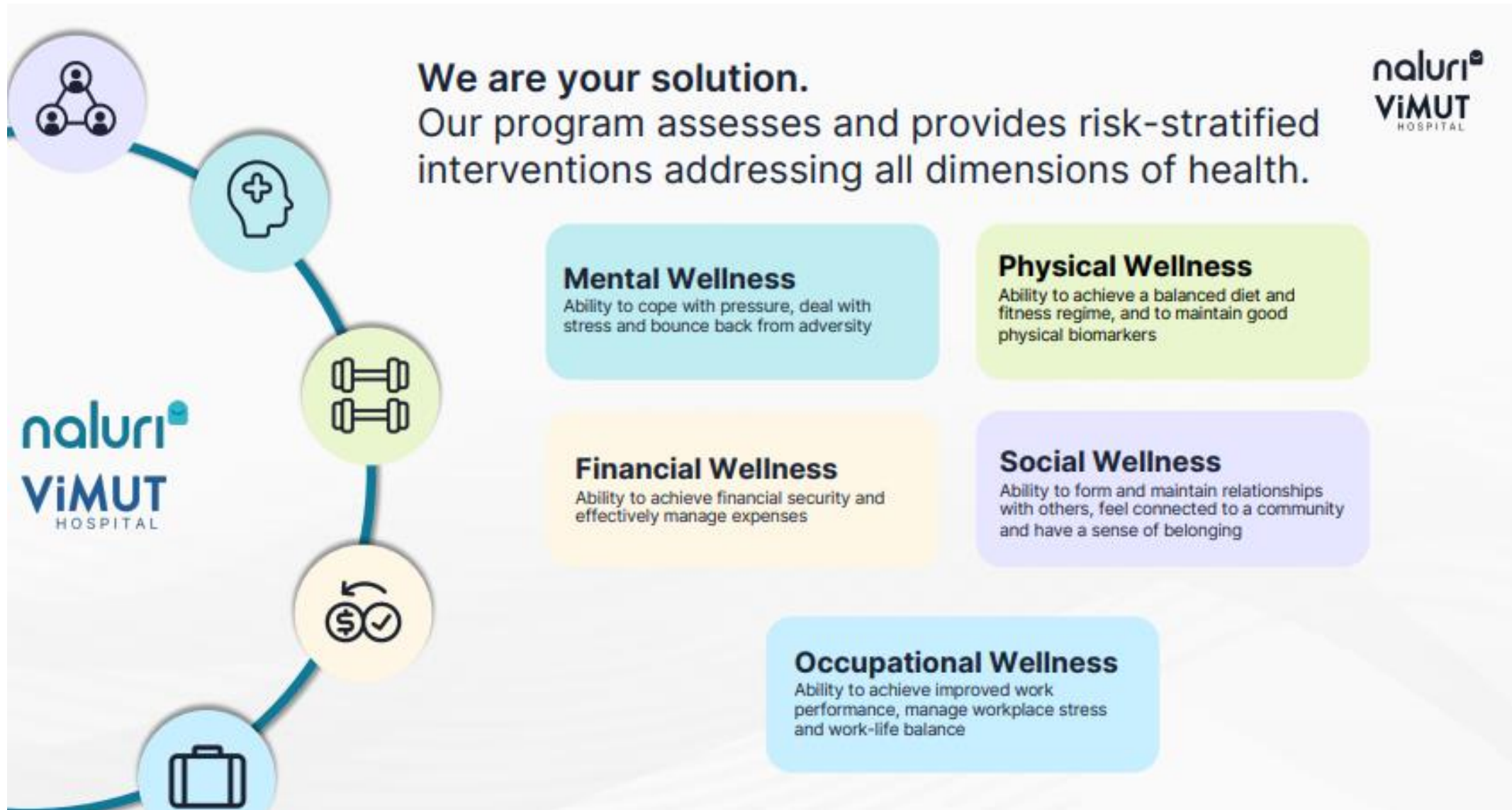


ส่งงานครับ 🙏

เป็นยังไงบ้างครับคุณหมอ 1-10 ให้  
ความเหนื่อย โปรแกรมนี้ช่วยกระตุ้นให้  
ครับ



# ViMUT Collaborations: Naluri



# ViMUT Collaborations: Naluri

Our omnichannel wellness services are comprehensive and accessible

naluri<sup>®</sup>  
ViMUT  
HOSPITAL



Supplemented with

Dedicated Account  
Management Support

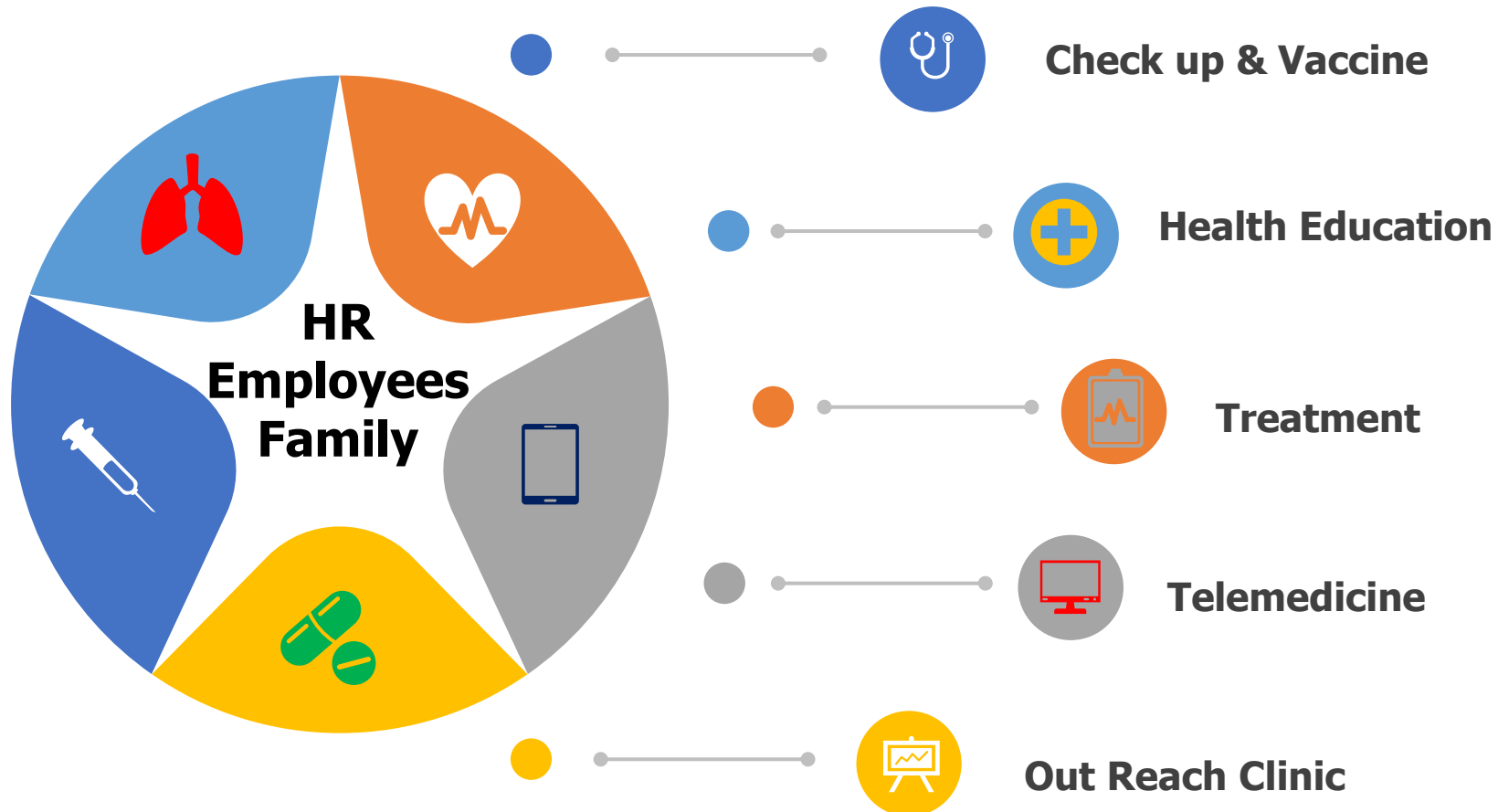
Kick-off & Onboarding  
Sessions

program Reporting &  
Analytics

Targeted Health Campaigns

# Corporate 360° Care

**Goals: Serve as HR health partner to be the most caring company in Thailand**





# Health Check up



## 1. Pre employment



## 2. Annual Check up Mobile & In house



## 3. Vaccination Mobile & In house





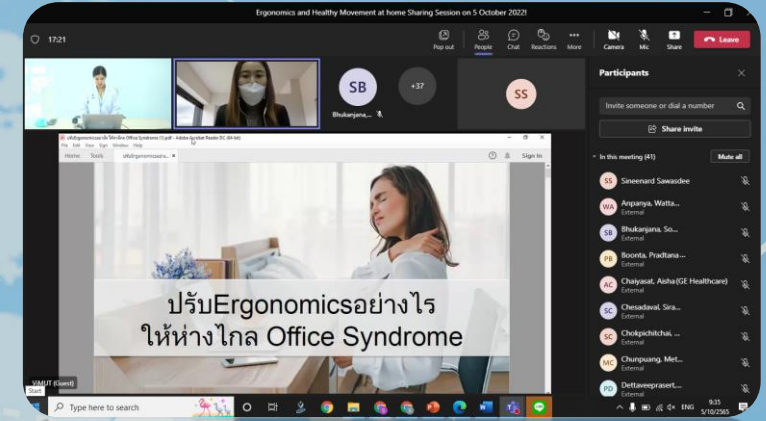
# Health Education

## หัวข้อที่ได้รับความสนใจ

1. ปฐมพยาบาลเบื้องต้น
2. ทางเดินอาหาร
3. การดูแลสุขภาพหัวใจ
4. การบริหารร่างกาย
5. สุขภาพใจและความเครียด
6. เบาหวาน เบาใจ
7. โรคหัวใจ ภัยร้ายใกล้ตัว
8. ปรับสมดุลสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกาย
9. ออฟฟิศซินโดรม
10. โรค NCDs

## รูปแบบการจัดกิจกรรม

- ✓ Online
- ✓ On site



# สิทธิพิเศษสำหรับลูกค้าบริษัทคู่สัญญา



### ปรึกษาแพทย์วิมูทออนไลน์

ไม่ว่าคุณจะอยู่ที่ใด ก็คุยกับแพทย์ได้ เพียงคลิก VIMUT Telemedicine

บริการแพทย์ออนไลน์  
สมถวิล

บริการแพทย์ออนไลน์  
www.vimut.com

Download VIMUT App  
ได้ทั้งระบบ IOS และ Android

บริการแพทย์ออนไลน์  
สมถวิล

### หมดกังวล

เรื่องส่วนต่างค่าห้อง  
กับ **Promotion**

ส่วนลดหลัง Fax Claim  
สำหรับลูกค้าประกัน

- รับส่วนลด **50%** (เฉพาะหมวดค่าเตียง)  
สำหรับห้อง **Cozy Room**
- รับส่วนลด **20%** (เฉพาะหมวดค่าเตียง)  
สำหรับห้อง **Homey Room และ Family Room**

ชมวีดิทัศน์ **Homey Room และ Family Room**

• รับส่วนลด **50%** (เฉพาะหมวดค่าเตียง)



# Our Partners





# Health Talk Campaigns





# Health Talk Campaigns

**Live Talk**

**ไขข้อข้องใจทุกปัญหา ?**

**ช่วงหน้าฝน**



**นพ.วิชากร วิริยะชัย**

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ  
โรคติดเชื้อในเด็ก ศูนย์กุมารเวช

**พญ.ณัฐริดา แสงปราสาท**

กุมารแพทย์ ศูนย์กุมารเวช



SCAN ME

**Topic**

โรคฮิต

ในช่วงหน้าฝน

ที่คุณหนูๆ ควรระวัง

พร้อมตอบทุกคำถามทาง

f LIVE : ViMUT Hospital

พบกับ

วันพุธที่ 14 กันยายน 2565

เวลา 17.00 น. เป็นต้นไป



ลุ้นรับ

CALL CENTER

02-079-0000

vimuthospital | @vimuthospital

โรคฮิต

ในช่วงหน้าฝน

ที่คุณหนูๆ ควรระวัง

f LIVE จะเริ่มเวลา

17.00 น.



ลุ้นรับ



**นพ.วิชากร วิริยะชัย**

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ  
โรคติดเชื้อในเด็ก ศูนย์กุมารเวช

**พญ.ณัฐริดา แสงปราสาท**

กุมารแพทย์ ศูนย์กุมารเวช



Vimut Hospital was live.  
14 September at 16:52 · 🌐

📢 ร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น  
ในประเด็น "โรคฮิตในช่วงหน้าฝน....."  
พบกับพี่หมอเด่น นพ.วิชากร วิริยะชัย กุมารแพทย์ผู้  
ชำนาญการโรคติดเชื้อในเด็ก และ พญ. ณัฐริดา  
แสงป...  
See more

👍❤️🔥 79      58 comments    2.4K views

7.5K  
People reached

299  
Reactions, comments and  
shares

2.5K  
3-second video views

Retention curve

View More Video Details

👍 Like    💬 Comment    ➦ Share    🌐

Comments      Hide

Most relevant ▼

# Physical Fitness : Naluri Application

## เปรียบเทียบการบริการ: EAP vs. NCD Programs

กลุ่มเป้าหมาย

ระยะเวลา

จุดมุ่งหมายหลัก

แนวทางการดูแล

การตรวจวัดผล

### Employee Assistance Program (EAP)

พนักงานทั่วไป

ปี ต่อ ปี (ตามกำหนดสัญญาบริษัท)

สนับสนุนสุขภาพองค์รวมของพนักงานทั้งด้านร่างกายและจิตใจ พร้อมให้คำแนะนำเชิงป้องกัน

ให้คำปรึกษาและแนะนำตามความต้องการของแต่ละบุคคล

ไม่รวมการตรวจสุขภาพ

### Non-Communicable Disease Management Program (NCD)

บุคคลที่มีความเสี่ยงสูงและมีโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน

โปรแกรมเข้มข้นระยะ 3 เดือน

โปรแกรมดูแลสุขภาพกายแบบเข้มข้นผ่านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตลอด 3 เดือนเพื่อลดความเสี่ยงโรค NCD

มีแผนการควบคุมอาหารและแผนการออกกำลังกาย (Personalized Diet & Fitness Plan) ที่ปรับให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลแบบเข้มข้นตลอด 3 เดือน

รวมการตรวจผลเลือด + Body Composition Analysis ก่อนและหลัง



# Physical Fitness : Naluri Application

ประมวลภาพกิจกรรมโปรแกรมสุขภาพพทุกาโฮลตึง โดยนัลลูลี  
กิจกรรมชดสัมนาสภาพพิเศษเฉพาะพทุกา ซีรีส์สุขภาพกายดี 360 องศา (พ.ค.-มิ.ย. 2566)

naguri®



## ถ่านเมนูโปรดร่อย เหมือนเดิม ไม่โยย และสุขภาพดีขึ้น



วันพุธ  
15 พฤษภาคม 2564



11:00 -  
12:00



Google Meet





### สิ่งที่คุณจะได้รับ

- โบนัสต้อนรับ เมนูโปรดร่อย 3 วันติดจากพรชัย
- เทคนิค "การอ่านอาหารจานโปรด" (เข้าใจไม่โยย ไม่อดใจถูกพา) ที่รับรองจะไม่เกิดอาการแพ้
- พบกับอาจารย์รศ.นิตยา เพื่อสุขภาพพร้อมและวิธีการปรับรับของใจๆ ๆ
- ความสำเร็จด้านสุขภาพที่ต่างจากที่การรับประทานจากที่อื่นได้
- มีสูตรลับ สารกระตุ้นสุขภาพขึ้นปรกตาม สารกระตุ้นได้ค่าจริง
- Q&A สอบถามปัญหาสุขภาพ การรับประทาน และการปรับอาหาร จนทำให้กินอาหารที่ชอบเปลี่ยนจนอยากได้ โบนัสเพื่อชีวิตเพิ่มขึ้น 30 รายได้



พิเศษ! สำหรับคนที่เข้าร่วมกิจกรรมนี้ด้วย

**รับ โบนัสพิเศษ! การได้รับ Natori**

เพียงเมนูเดียว "ข้าวต้มอร่อย 100%" เพียง 20 รายได้

1. งดทานอาหารที่มีรสเค็มจัด (งด) งดทานอาหารที่มีรสเปรี้ยวจัด (งด) งดทานอาหารที่มีรสเผ็ดจัด (งด)  
 2. งดทานอาหารที่มีรสหวานจัด (งด) งดทานอาหารที่มีรสขมจัด (งด) งดทานอาหารที่มีรสฝาดจัด (งด)  
 3. งดทานอาหารที่มีรสเปรี้ยวจัด (งด) งดทานอาหารที่มีรสเค็มจัด (งด) งดทานอาหารที่มีรสเผ็ดจัด (งด)






**ปันหุ่นให้ฟิต เฟิร์ม  
สุขภาพดี**

**ภายใน 90 วัน**



**รวมโปรตีน  
1 ลิตรวัน 256g**



**13:00 -  
12:00**



**Google Map**



**สิ่งที่คุณจะได้รับ**

- การควบคุมปริมาณการบริโภคอาหารให้ได้อย่าง
- สามารถรับประทานอาหารที่สะอาดและเหมาะสมกับสุขภาพที่ดีมากยิ่งขึ้น
- อดิชาติฯ ที่ส่งเสริมและบริหารจัดการการออกกำลังกาย
- เครื่องดื่ม-การออกกำลังกายแบบอินเตอร์แอคทีฟ ๆ
- แอปพลิเคชัน
- วิดีโอคลิป สามารถดูได้ทุกสถานที่ ใช้งานได้สะดวก
- โฉรมีสุขภาพดี
- Q & A สอบถามทุก ๆ สิ่งเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- ให้ความรู้เพิ่มเติม มีทั้งวีดิโอ หรือสามารถฟังเสียงบรรยาย



**พิเทิน!!** อาหารฟิตที่ใส่ใจทุกการบริโภค

**จับตามองอาหาร และดื่มด่ำ Nut with milk ที่อร่อยและ Protein Bar\***

**มูลค่า 150 บาท ราคา 20 บาท**

**ประโยชน์ที่ได้รับ**

- รับประทานสะดวกสามารถพกพาติดตัวไปได้ทุกที่
- สามารถรับประทานได้ทุกวัย
- สามารถรับประทานได้ทุกที่
- สามารถรับประทานได้ทุกที่

**ติดต่อข้อมูลเพิ่มเติม**

**ติดต่อฝ่ายการตลาด**

**ติดต่อฝ่ายการตลาด**

**ติดต่อฝ่ายการตลาด**

**ติดต่อฝ่ายการตลาด**



## สุขภาพดี 360° พบบ่พุดคุย และถาม-ตอบ



วันพฤหัสบดี  
15 มิถุนายน 2566



11:00 -  
12:00



[Platform]



**ศ.ดร. นนทพงษ์ นุ่ม**  
ผู้อำนวยการศูนย์



**ศ.ดร.นันทพงษ์ นุ่ม**  
ผู้อำนวยการศูนย์



**พญ. นนทพงษ์ นุ่ม**  
แพทย์เฉพาะทาง



**รศ.ดร. นนทพงษ์ นุ่ม**  
ผู้อำนวยการศูนย์

### สิ่งที่คุณจะได้รับ

- พบกับทีมโสตศอนาสิกและสอบถามคำถามด้านสุขภาพ
- ทำความเข้าใจปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมได้ทางสุขภาพ พร้อมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสุขภาพดีทางใจ
- พบกับทีมการตรวจคัดกรองสุขภาพ 7 ด้านจาก โปรแกรม ตรวจคัดกรอง หรือ Office Syndrome โดยแพทย์โสตศอนาสิก
- สุขภาพดีทั้งกายและใจ ด้วยการพบปะและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับทีมโสตศอนาสิก
- ตรวจสุขภาพเฉพาะทางและตรวจระดับเสียงอย่างละเอียดเฉพาะทีมโสตศอนาสิก (พิเศษ)
- Q&A สอบถามคำถามที่เกี่ยวกับสุขภาพ พร้อมสนับสนุนการถามถึงข้อสงสัย ออกระยะ

\*โปรดดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม โสตศอนาสิกสุขภาพดี 360° ได้จากเอกสารประชาสัมพันธ์และเอกสารประชาสัมพันธ์ฉบับนี้ซึ่งมีรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม โสตศอนาสิกสุขภาพดี 360°

ประมวลภาพกิจกรรมโปรแกรมสุขภาพพฤษาโฮลดิ้ง โดยนัลลური  
กิจกรรมปรึกษาสุขภาพกายใจตัวต่อตัว ณ บริษัท และสัมมนาส่งท้ายปี (พ.ย.-ธ.ค. 2566)

**naluri**<sup>®</sup>



# Meet Dietitian Professional



nalan

สุขภาพดีขึ้นได้...เพียงแค่บริการกินให้ถูกต้อง



**22 พ.ย. 2566**  
วันพุธ



**ให้บริการตั้งแต่เวลา**  
09.00 - 17.00 น.



**ห้อง Meeting**  
@ฝ่าย C&B ชั้น 12



ชिरพร ชิตสารกุล

นักโภชนาการวิชาชีพ

จุดไหน...ที่จะมีคำถามขออาหาร

ช่วยดูแลและปรึกษากินในแต่ละมื้อของคุณแบบส่วนตัว

- วางแผนมื้ออาหารให้เหมาะกับตัวคุณเอง
- ปรึกษาอาหารเพื่อปรับรูปร่าง ลดน้ำหนัก
- ปรึกษากินยาลูกยาก เพื่อปรับมื้ออาหารสำหรับคนกินยาโรคประจำตัว

สารอาหารที่จำเป็นของคุณ

พูดคุยกับคุณเพื่อปรึกษากำหนดอาหารวิชาชีพสุขภาพจากนักสูร  
แบบส่วนตัวซึ่งเกี่ยวกับเรื่องแผนมื้ออาหารสำหรับคนกินยาของทุกคน

ลงทะเบียน**ฟรี**วันก่อน 21 พ.ย 2566 18.00 น.เท่านั้น!

สถานลงทะเบียนและเลือกช่วงเวลาที่จะขอกินอาหาร

ปรึกษานักกำหนดอาหาร

คนละ 45 นาที ที่นี้



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

โทรสาย 1 - 087-450898 (วันจันทร์ - วันศุกร์) | โทร 2 - 087-5128504

[illegible]



# Physical Fitness : Naluri Application

naluri

จากการเอาตัวรอดสู่ความงอกงามของชีวิต :  
กลยุทธ์การสร้างคามยืดหยุ่นทางจิตใจ



วันพฤหัสบดี,  
18 เมษายน 2024 | 1 PM - 2 PM (GMT +7)



ลงทะเบียนตอนนี้



นำเสนอโดย  
**ชวรรษ จริยพงษ์**  
โค้ชสุขภาพจิตจากนัลลอรี่

naluri

กิน

แซะ

ชนะ!

1-31 พฤษภาคม 2567



มีโอกาสชนะรางวัลประจำสัปดาห์มูลค่าสูงที่สุดถึง USD 1,400 ใต้แค้ บัตรกำนัล Grab การ  
รับค่าปรึกษาแบบตัวต่อตัวกับนักกำหนดอาหารของนัลลอรี่ และกล่องอาหารเก็บอุณหภูมิ!

naluri

โภชนาการ 101: กินง่าย ๆ ให้เฮลตี้



วันพฤหัสบดี,  
16 พฤษภาคม 2567 | 1 PM - 2 PM (GMT +7)



ลงทะเบียนตอนนี้



นำเสนอโดย  
**ศรินกร จิตสอาดกุล**  
นักกำหนดอาหารนัลลอรี่



# THANK YOU