Vorstellung der Präventionsmaßnahme der DRV

Caroline Himmelsbach
Okenstr. 27
77652 Offenburg
Tel.: 0781/ 63915- 190
Fax: 0781/ 63915- 111
Email: firmenservice-nsw@drv-bw.de

Firmenservice für die Regionen Ortenau,
Freudenstadt, Calw

Deutsche Rentenversicherung
Baden-Württemberg

Zertifikat seit 2012
audit berufundfamilie

18.09.2018

Firmenservice der DRV Baden-Württemberg

Warum Prävention?

- → alternde Bevölkerung
- → zukünftiger Fachkräftemangel durch sinkende Geburtenraten
- → längere Lebensarbeitszeiten
- → steigende Anforderungen im Berufsleben (Flexibilität, Schnelligkeit…)
- → Anstieg chronischer und psychischer Erkrankungen
- → Zunahme sozialer und familiärer Belastungen

‚Handeln bevor das Kind in den Brunnen gefallen ist…'

Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Firmenservice der DRV Baden-Württemberg

Präventionsmaßnahme:

→ dient dem Erhalt der Gesundheit und Arbeitsfähigkeit

→ erste Beeinträchtigungen am Arbeitsplatz müssen vorliegen, jedoch kein Reha- bzw. Rentenbedarf, z.B.:

- ✓ Bewegungsmangel, Gewichtsproblematik
- ✓ muskuläre Defizite (beginnende Rückenschmerzen)
- ✓ Bluthochdruck, Diabetes Mellitus
- ✓ ungünstige Arbeitsbedingungen (Stress, Arbeitsverdichtung, Lärm …)
- ✓ psychische Belastungen (erhöhte Stressanfälligkeit, Konzentrationsstörungen, nachlassende Motivation, Überengagement)

Wird in der Gruppe durchgeführt

Deutsche Rentenversicherung
Baden-Württemberg

Firmenservice der DRV Baden-Württemberg

Nutzen für den Arbeitgeber:

→ Erhalt und Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Mitarbeiters
→ Reduzierung von Krankheitstagen
→ Erhalt der Qualifikation des Mitarbeiters
→ Imagegewinn

Nutzen für den Arbeitnehmer:

→ Abbau gesundheitlicher Risiken
→ Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
→ Verbesserung der subjektiven Lebensqualität
→ Förderung gesundheitsgerechter Verhaltensweisen
→ besserer Umgang mit körperlicher und psychischer Anspannung
→ Problembewältigung im Arbeitsalltag

Deutsche Rentenversicherung
Baden-Württemberg

Firmenservice der DRV Baden-Württemberg

Voraussetzungen für eine Teilnahme:

→ eigenmotivierter Versicherte mit Präventions-Bedarf, aber kein Reha-Bedarf

→ persönliche und versicherungsrechtliche Voraussetzungen
(6 Monate Pflichtbeiträge in den letzten 2 Jahren)

→ keine Ausschlussgründe nach § 12 SGB VI
(z.B.: Beamte, Altersvollrentner)

→ ärztliche Empfehlung zur Teilnahme (Betriebs-/ Hausarzt)

Die Antragsunterlagen sind abrufbar unter:
www.deutsche-rentenversicherung-bw.de
Versicherter: G0180, G0185
Arzt: G0190

Deutsche Rentenversicherung

Antrag auf Leistungen zur Prävention

G0180

Deutsche Rentenversicherung
Baden-Württemberg

Firmenservice der DRV Baden-Württemberg

Inhalte der Präventionsmaßnahme:

→ **Bewegung**
(körperliche Aktivität u.a. zu Ausdauer, Muskelaufbau)

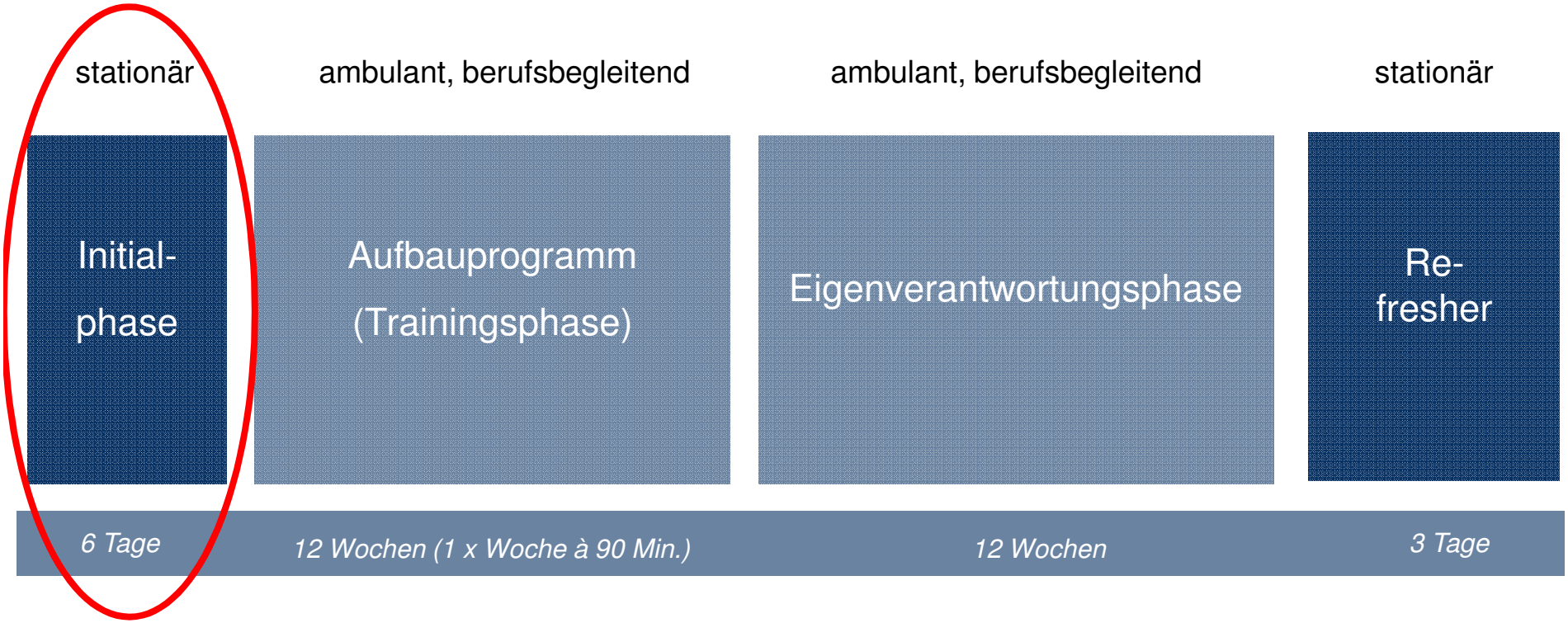
→ **Ernährung**
(Information über gesunde, ausgewogene Ernährung, ihre Bedeutung und Auswirkung auf die Gesundheit)

→ **Entspannung**
(Entspannungstechniken wie z.B. autogenes Training, progressive Muskelentspannung)

→ **Selbstmanagement**
(Verbesserung der persönlichen Resilienz, Stärkung der eigenen Selbstwirksamkeitsüberzeugung)

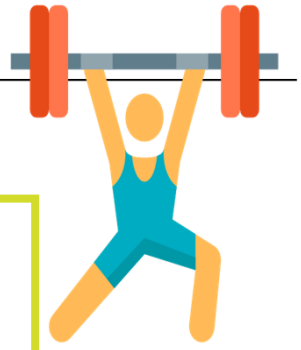
Firmenservice der DRV Baden-Württemberg

Ablauf der Präventionsmaßnahme „stationär“:



Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Firmenservice der DRV Baden-Württemberg



Inhalte der Initialphase:

- → individuelle Statuserhebung
  (Untersuchung, Laborscreenings und Belastungs-EKG …)
- → Information über Ablauf, Ziele und Inhalt der Leistung
- → individuelle Zielsetzung und Zusammenstellung eines Trainingsplans
- → Sportangebote
  (Walking, Rückenmuskulaturaufbau …)
- → Vorträge
  (Trainingstheorie, Ernährung, Stressprävention,…)
- → Förderung der Gruppendynamik
  (Wanderungen, gemeinsames Essen, Gruppensportarten …)

Firmenservice der DRV Baden-Württemberg

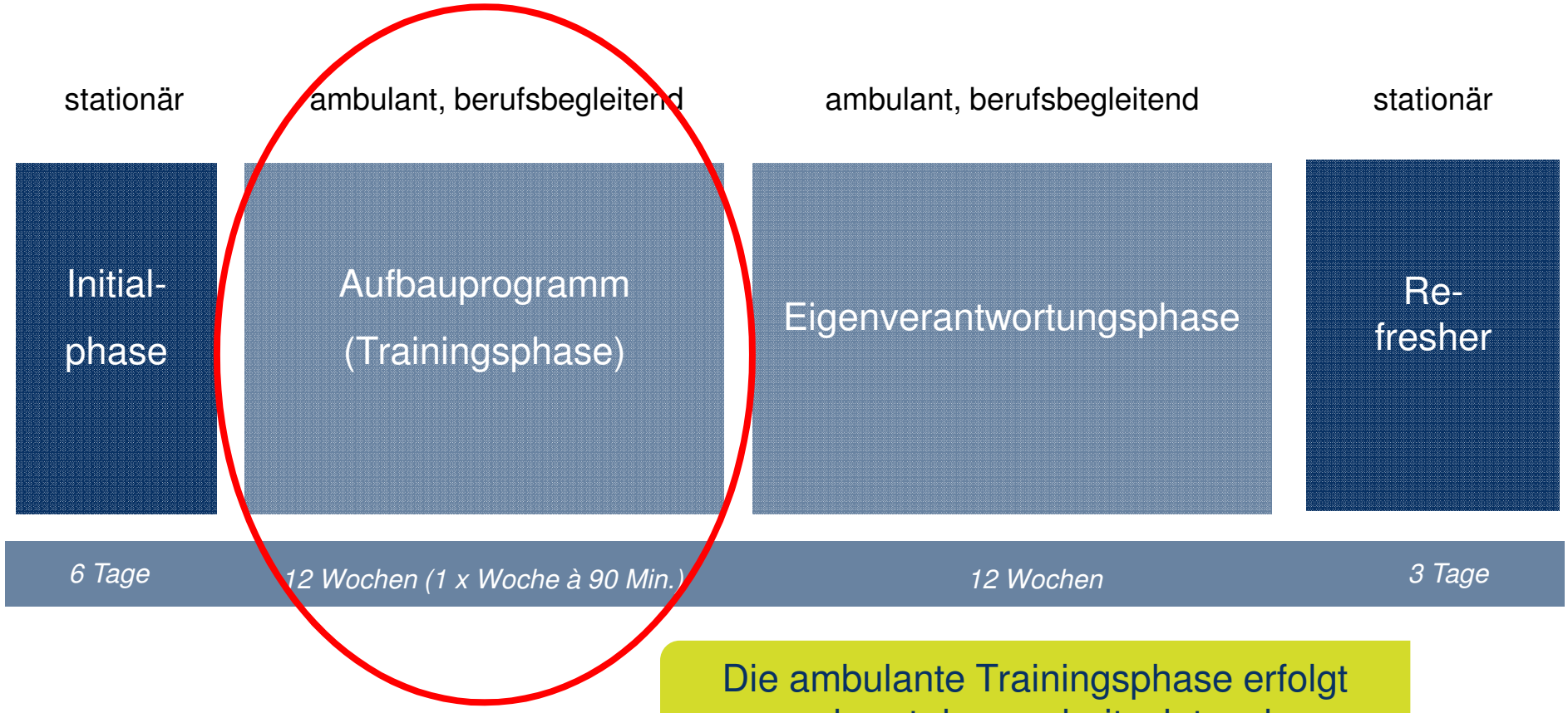
Beispielplan für die Initialphase:

Uhrzeit	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
morgens		Aufnahmediagnostik	7:00 Aktiv in den Tag	eigeninitiativ: Frühgymnastik	7:00 Aktiv in den Tag	eigeninitiativ: Frühgymnastik
		7:15-8:30: Frühstück				
vormittags		8:45 Vom Vorsatz zur Umsetzung Teil 1: Unbewusste Bedürfnisse - Bilderwahl und Ideenkorb	08:30 Seminar: LOGIsch gesund ernähren	08:30 Aquafitness	08:30 Seminar: "Gesund trotz Stress" inkl. Prävention von Genussmittel-Substanz- und Medikamentenmissbrauch aus *psychologischer* Sicht	08:30 Aquafitness
				09:30 Entspannung		09:30 Entspannung
			10:00 Rückenfit	10:30 Vortrag: Salutogenese - Der Weg der Gesundheit inkl. Prävention von Genussmittel-Substanz- und Medikamentenmissbrauch aus *medizinischer* Sicht	10:00 Rückenfit	10:15 Vortrag: Gesundheitstraining
		11:00 Herz-Kreislauf-Test	11:00 Besprechung der Laborwerte		11:00 Sequenztraining	11:00 Ergonomische Aspekte und Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz
		ab 11:45 Mittagessen/Mittagspause				
nachmittags	Anreise bis 16:00	13:00 Einführung in die Medizinische Trainingstherapie (MTT) (Geräte-und Ergometertraining)	ab 13:00 präventivmedizinische individuelle Arztgespräche inkl. Prävention von Genussmittel-Substanz- und Medikamentenmissbrauch	13:00 Einführung in das Nordic Walking	13:00 Wanderung Präventives Gesundheitstraining	13:00 Vom Vorsatz zur Umsetzung Teil 3 - Erarbeitung erweiteter Ressourcenpool - Zielvereinbarung ambulante Phase - Erläuterung Trainingsprotokoll Abschlussrunde
		14:30 Rückenfunktionstest	parallel und eigeninitiativ: Bewegungsangebote aus dem frei wählbaren Übungsprogramm der Klinik z.B. Qi Gong, Yoga, MTT, Ergometertraining	14:30 Vom Vorsatz zur Umsetzung Teil 2: Wie erreiche ich mein Ziel? Erarbeitung eines Haltungsziels		
	18:15 Einführung in das Programm zudem Arztgespräch bei fraglicher sportlicher Belastbarkeit und akuten medizinischen Auffälligkeiten	eigeninitiativ: ab 16:00 Freies Schwimmen			eigeninitiativ: ab 17:00 Freies Schwimmen/ MTT / Ergometertraining	15:00 Abreise
		Aufgabe bis Mittwoch: Ausarbeitung Ideenkorb		Aufgabe bis Freitag: Haltungsziel formulieren		
		17:30 - 18:45 Abendessen				
abends	Schwimmen / Sauna	Schwimmen / MTT / Ergometertraining/ Sauna	Schwimmen / MTT / Ergometertraining/ Sauna	Schwimmen / MTT / Ergometer/ Damensauna	Schwimmen / MTT / Ergometertraining/ Sauna	

Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Firmenservice der DRV Baden-Württemberg

Ablauf der Präventionsmaßnahme „stationär“:



Die ambulante Trainingsphase erfolgt wohnort- bzw. arbeitsplatznah

Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Firmenservice der DRV Baden-Württemberg

Inhalte des Aufbauprogramms:

- → alltags- und berufsbegleitende Erweiterung und Vertiefung des bereits Kennengelernten
- → Entspannungs- und Stressbewältigungstraining
- → Weiterführung von körperlicher Bewegung und Aktivität
- → Festlegung der individuellen Ziele und Vorhaben im Hinblick auf die Eigentrainingsphase
- → Förderung der Eigenmotivation
- → erneute Statuserhebung (ärztliche Untersuchung, Laborscreening sowie Belastungs-EKG)

Firmenservice der DRV Baden-Württemberg

Ablauf der Präventionsmaßnahme „stationär“:

stationär	ambulant, berufsbegleitend	ambulant, berufsbegleitend	stationär
Initial-phase	Aufbauprogramm (Trainingsphase)	Eigenverantwortungsphase	Re-fresher
6 Tage	*12 Wochen (1 x Woche à 90 Min.)*	*12 Wochen*	*3 Tage*

Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

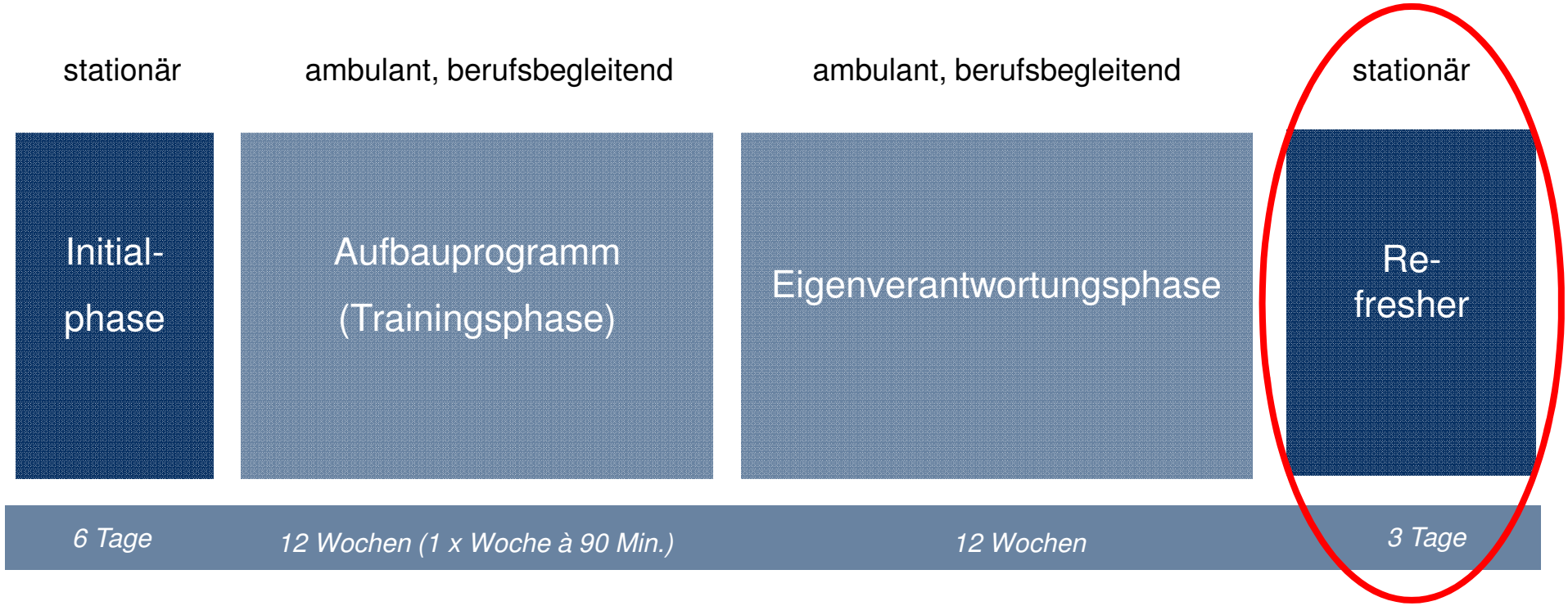
Firmenservice der DRV Baden-Württemberg

Inhalte der Eigenverantwortungsphase:

- → zum Beispiel Nutzung von BGM- Angeboten
- → eigenständige Weiterführung von sportlicher Betätigung
- → Ernährungsumstellung
- → …

Firmenservice der DRV Baden-Württemberg

Ablauf der Präventionsmaßnahme „stationär“:



Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Firmenservice der DRV Baden-Württemberg

Inhalte des Refreshers:

- → Gruppenarbeit zu den bisherigen Erfahrungen (Schwierigkeiten, Alltagtransfer …)
- → gemeinsame Erarbeitung der zukünftigen Weiterführung
- → Ergänzung durch gemeinsame sportliche Aktivitäten und bekannte erlernte Therapiemethoden
- → Gruppendynamischer Abschluss

Firmenservice der DRV Baden-Württemberg

Ablauf der Präventionsmaßnahme „ganztägig ambulant“:

ganzt. ambulant	ambulant, berufsbegleitend	ambulant, berufsbegleitend	ganzt. ambulant
Initial-phase	Aufbauprogramm (Trainingsphase)	Eigenverantwortungsphase	Re-fresher
3 Tage	*12 Wochen (2 x Woche à 90 Min.)*	*12 Wochen*	*1Tag*

Die gesamte Maßnahme erfolgt wohnort- bzw. arbeitsplatznah

Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Firmenservice der DRV Baden-Württemberg

Ablauf der Präventionsmaßnahme „Kompakt“:

findet in der Rehaklinik Überruh in Isny statt

stationär	ambulant, berufsbegleitend	stationär	ambulant, berufsbegleitend	stationär
Initial-phase	begleitete Eigenaktivitäts-phase (Onlinebetreuung)	1. Re-fresher	Eigenverantwortungs-phase (ohne Betreuung)	2. Re-fresher
6 Tage	*12 Wochen*	*3 Tage (Fr-So)*	*12 Wochen*	*3 Tage (Fr-So)*

Die Maßnahme kommt in Betracht, wenn kein ambulantes Trainingszentrum zur Verfügung steht.

Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Firmenservice der DRV Baden-Württemberg

Beispielplan für die begleitete Eigenaktivitätsphase der „Kompakt“-Maßnahme:

→ wöchentliches Trainingsprotokoll (Ampelsystem)
→ wöchentliche Auswertung und Rückmeldung durch Kliniktherapeut
→ bei Bedarf auch telefonische Betreuung

Wochentag	Ausdauertraining	Muskeltraining	ZRM/ Entspannung	Ernährung
	Spazierengehen, Walking, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Langlauf etc.	Gymnastik zu Hause, Pilates, Krafttraining im Fitnessstudio, Rehasport, Fitnesskurs im Verein oder	Yoga, Qigong, Besinnung und Ruhe, ein Sportspiel, musische oder künstlerische Aktivität, spielerische Aktivität, etc.	Konnte ich meine Ernährungs-vorsätze umsetzen?
Woche 1	Angabe in Minuten (mindestens 150min./ Woche)	Angabe in Minuten (mindestens 40-60min./	0 = nicht umgesetzt 1 = teilweise umgesetzt 2 = wie gewünscht umgesetzt	0 = nicht umgesetzt 1 = teilweise umgesetzt 2 = wie gewünscht
Montag	80	10	1	1
Dienstag	20	5	0	1
Mittwoch	10	10	0	2
Donnerstag	20	10	0	2
Freitag	10	5	0	1
Samstag	80	5	2	2
Sonntag	100	5	1	2
gesamte Woche	320	50	4	11

Firmenservice der DRV Baden-Württemberg

Beispielplan für das 1. und 2. Refresher der „Kompakt“-Maßnahme:

1. Refresher

Freitag, 17:30 Uhr	Begrüßung in der Gruppe durch den Arzt
18:00 Uhr	Abendessen
anschl.	Schwimmbad, Dampfgrotte, Sauna, MTT

Samstag, 7.15 Uhr	Frühstück
08:45 - 9:30 Uhr	**Vom Vorsatz zur Umsetzung Teil 4:** Reflektion amb. Phase: Erfolge und Hindernisse
9:30 -11:45 Uhr	**Walkingtest** **Rückenfunktionstest**
11:45 Uhr	Mittagessen
13:00 – 16:00 Uhr	**Erholung und Training in der Natur** mit elektronischer Pulskontrolle
17:30 Uhr	Abendessen
anschl.	Schwimmbad, Dampfgrotte, MTT, Sauna

Sonntag, 7:15 Uhr	Frühstück
8:45 – 11:30 Uhr	**Sportprogramm** zur Förderung von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination Wiederholung der Inhalte aus der Initialphase, Aufzeigen möglicher Alternativen
11:00 - 11:45 Uhr	**Entspannung im Alltag** Wiederholung und Vertiefung der Inhalte aus der Initialphase
11:45 Uhr	Mittagessen

anschl. Abreise

2. Refresher

Freitag, _____ Uhr	Ärztliches Feedback-Gespräch
17:30 Uhr	Begrüßung in der Gruppe durch den Arzt
18:00 Uhr	Abendessen
anschl.	Schwimmbad, Dampfgrotte, Sauna, MTT

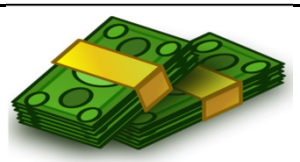
Samstag, 7:00 Uhr	Blutabnahme (Stoffwechsel –Werte)
anschl.	Frühstück
08:45 - 9:30 Uhr	**Vom Vorsatz zur Umsetzung Teil 5:** Reflektion amb. Phase: Erfolge und Hindernisse; Blick in die Zukunft "Wo sehe ich mich?"
9:30 -11:45 Uhr	**Walkingtest** **Rückenfunktionstest**
11:45 Uhr	Mittagessen
13:00 – 16:00 Uhr	**Sportprogramm** zur Förderung von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination Vertiefung der Inhalte aus der Initialphase, Aufzeigen möglicher alternativer Trainingsinhalte
17:30 Uhr	Abendessen
anschl.	Schwimmbad, Dampfgrotte, MTT, Sauna

Sonntag, 7:15 Uhr	Frühstück
8:45 – 10:30 Uhr	**Sportprogramm** zur Förderung von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination Vertefung der Inhalte aus der Initialphase, Aufzeigen möglicher alternativer Trainingsinhalte
10:30 - 11:45 Uhr	**Erlebnisorientiertes Bewegungsprogramm**
11:45 Uhr	Mittagessen

anschl. Abreise

Firmenservice der DRV Baden-Württemberg

Wer zahlt was?



Deutsche Rentenversicherung:

→ alle anfallenden Kosten für die Initial- und Refresherphase, die Kosten für die ambulante Trainingsphase sowie Reisekosten

Arbeitgeber:

→ Lohnfortzahlung für die stationären bzw. ganztägig ambulanten Phasen im Rahmen der Entgeltfortzahlung nach dem EFZG

Arbeitnehmer:

→ keine Zuzahlung

Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Caroline Himmelsbach
Okenstr. 27
77652 Offenburg
Tel.: 0781/ 63915- 190
Fax: 0781/ 63915- 111
Email: firmenservice-nsw@drv-bw.de

Firmenservice für die Regionen Ortenau,
Freudenstadt, Calw

Deutsche Rentenversicherung
Baden-Württemberg

Zertifikat seit 2012
audit berufundfamilie

18.09.2018