

„Der Winter ist eine Zeit der Erholung und der Vorbereitung.“

- Paul Theroux



© Pixabay

Eine magische Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu – zwölf Monate und damit 365 Tage. Es ist immer wieder beeindruckend, zu sehen, was in dieser Zeit alles erreicht wurde. Wir haben mit der praktischen Umsetzung unseres BGM-Fortbildungssystems begonnen und auch im Projekt CareKitchen konnten wir Fortschritte verzeichnen – die ersten Begehungen fanden bereits statt. Es bleibt weiterhin spannend! Schauen Sie auch gerne regelmäßig auf unsere [Website](#) oder auf unsere [Unternehmensseite auf LinkedIn](#), um über all unsere Projekte informiert zu bleiben!

Auch der Dezember hielt noch einiges für uns bereit: unser Symposium in Hannover und die Mitgliederversammlung. Einen ersten Einblick erhalten Sie auf Seite 6 des vorliegenden Digests. In unserem Newsletter wird dann eine ausführliche Variante inklusive abgeleitete Handlungsempfehlungen seitens des DNGfK erscheinen.

Das DNGfK bedankt sich herzlich bei Ihnen und wünscht Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit sowie einen guten Rutsch ins neue Jahr.

„Das Jahresende ist kein Ende und kein Anfang, sondern ein Weiterleben mit der Weisheit, die uns die Erfahrung gelehrt hat.“ – Harold Borland

Gesundheitstipp Rehabilitation

™Max Zimmermann, M.Sc. Marit Derenthal, Dipl. Med. Olaf Haberecht

Hintergrundinformationen

Rehabilitation beinhaltet den koordinierten Einsatz verschiedener Maßnahmen, darunter medizinische, soziale, berufliche, pädagogische und technische, sowie Anpassungen des physischen und sozialen Umfelds. Ziel ist es, die Funktionsfähigkeit zu verbessern und eine größtmögliche Eigenaktivität sowie Partizipation in allen Lebensbereichen zu erreichen, damit die Betroffenen in ihrer Lebensgestaltung so frei wie möglich sind (vgl. WHO, 1981).

Bedeutung der Rehabilitation

Rehabilitation spielt eine zentrale Rolle, um Menschen nach Krankheit, Unfall oder Operation dabei zu unterstützen, ihre körperliche, geistige und soziale Leistungsfähigkeit wiederzuerlangen. Ziel ist es, die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu fördern und langfristige Einschränkungen zu minimieren. Die Rehabilitation beinhaltet neben der medizinischen Versorgung auch physiotherapeutische, psychologische und soziale Maßnahmen (vgl. BZgA, 2021). Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) benötigen weltweit etwa 2,4 Milliarden Menschen Rehabilitationsmaßnahmen, um ihre Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern (vgl. WHO, 2024).

(Arbeits)Medizinische Prävention

In der Arbeitsmedizinischen Prävention lässt sich die Rehabilitation wie folgt einordnen:

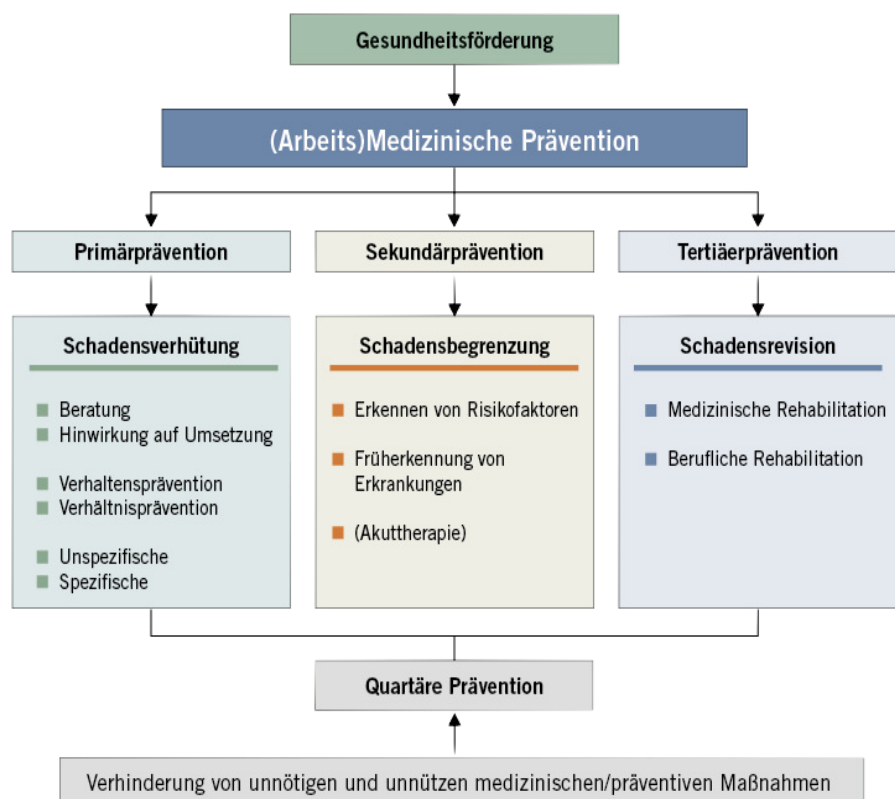


Abbildung 1: Arbeitsmedizinische Prävention (vgl. Wolfmate.de)

Rehabilitationsbedarf bei chronischen Erkrankungen und Verletzungen

Chronische Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Lungenerkrankungen, sowie Verletzungen durch Unfälle sind die häufigsten Gründe für eine Rehabilitation. Weitere Zielgruppen sind außerdem Risikopatient:innen nach akutstationärer Versorgung. Statistiken zur prozentualen Verteilung der abgeschlossenen medizinischen Reha-Leistungen von der Deutschen Rentenversicherung und den damit verbundenen Erkrankungen, im Jahr 2023, sehen Sie in Abbildung 2:

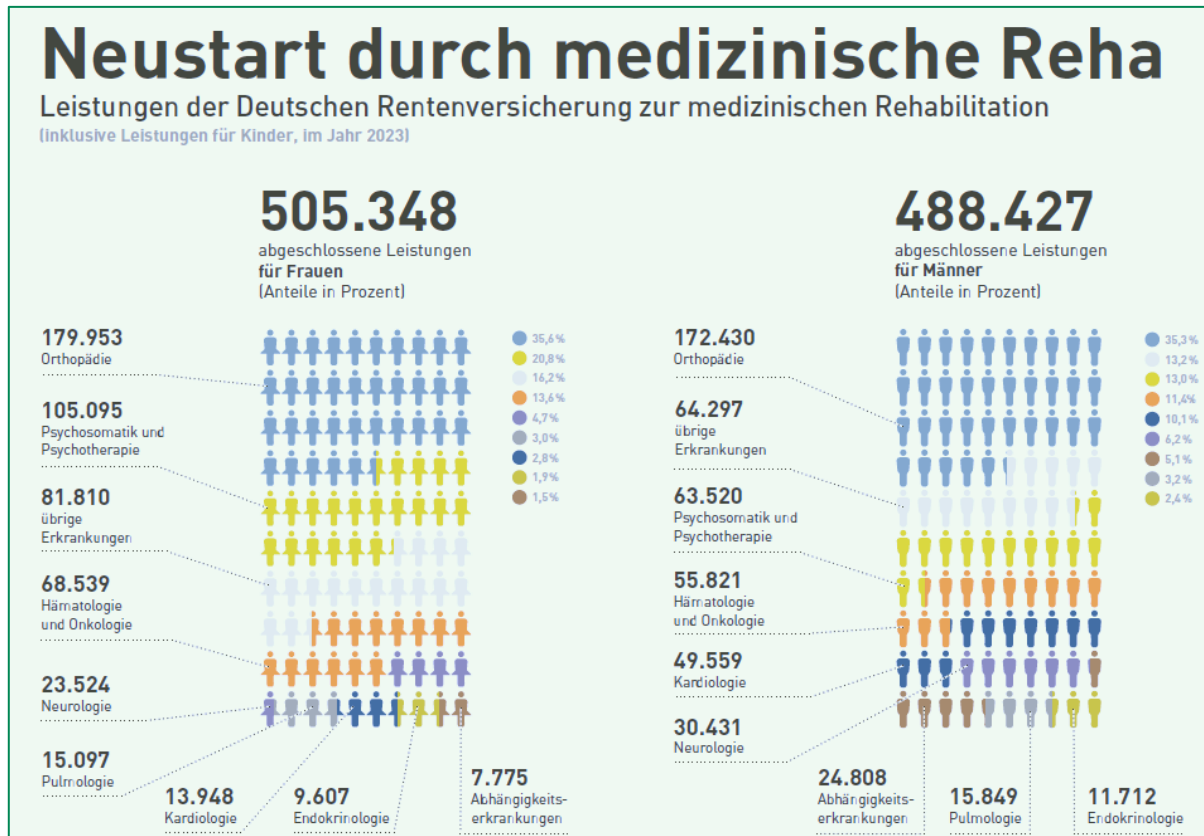


Abbildung 2: Leistungen der Deutschen Rentenversicherung zur medizinischen Rehabilitation (vgl. DRV, 2024)

Betroffene können unter anderem folgende Beschwerden erleben:

- **Kraftlosigkeit und Bewegungseinschränkungen**, z. B. nach Operationen oder durch Muskelschwäche
- **Schmerzen**, die den Alltag und die Beweglichkeit beeinträchtigen
- **Psychische Belastungen** wie Depressionen oder Angststörungen infolge der Erkrankung oder Verletzung

Rehabilitationsprogramme beinhalten daher eine Kombination aus individuell angepasstem Training, Schmerztherapie und psychologischer Unterstützung, um die Genesung zu fördern (vgl. BZgA, 2021).

Präventive Elemente in der Rehabilitation

An eine Rehabilitation sollten sich idealerweise präventive Interventionen anschließen. Patientenschulungen, die auch gesundheitsfördernde, ressourcenorientierte und präventive Elemente umfassen, zählen hierbei zu den wichtigsten Elementen. Die Schulungen sollen die Förderung einer gesundheitsbezogenen Einstellung und längerfristigen Verhaltensänderungen, beispielsweise im Bereich der Ernährung, Stressbewältigung, Körperhaltung oder Raucherentwöhnung bezwecken.

Maßnahmen zur effektiven Rehabilitation (vgl. BZgA, 2021)

1. Physiotherapie und Bewegungstraining:

Regelmäßige Bewegung fördert die Mobilität, stärkt die Muskulatur und unterstützt die Heilung. Dabei sollte das Training stets individuell angepasst sein und von Fachpersonal betreut werden.

2. Ernährung und Lebensstil:

Eine ausgewogene Ernährung und ein gesundheitsfördernder Lebensstil können die Heilung unterstützen. So wirken sich eine nährstoffreiche Kost und der Verzicht auf gesundheitsschädigende Genussmittel wie Alkohol oder Nikotin positiv auf die Regeneration aus.

3. Psychosoziale Betreuung:

Der Umgang mit chronischen Erkrankungen oder bleibenden Einschränkungen erfordert psychologische Unterstützung. Gruppentherapien oder Einzelgespräche können helfen, die psychische Gesundheit zu stabilisieren und neue Lebensperspektiven zu entwickeln.

4. Anwendung technischer Hilfsmittel:

Prothesen, Orthesen oder Rollstühle können je nach Bedarf eingesetzt werden, um die Mobilität und Unabhängigkeit zu erhöhen.

Rehabilitation und Beruf

Berufliche Rehabilitation soll dabei helfen, Menschen trotz Erkrankung oder Behinderung möglichst dauerhaft ins Berufsleben einzugliedern und eine vorzeitige Rente zu vermeiden (vgl. DRV, 2024). Eine Rehabilitation der Rentenversicherung kann dabei mit Präventionsleistung, Leistung zur medizinischen Rehabilitation oder auch einer Leistung zur Teilhabe am Arbeitsleben erfolgen.

Um ein vorzeitiges Ausscheiden aus dem Erwerbsleben zu verhindern, sollen zum Beispiel Umschulungen, technische Anpassungen des Arbeitsplatzes und Eingliederungszuschüsse für Arbeitge-

ber:innen, die gesundheitlich eingeschränkte Personen beschäftigen, helfen. Diese Förderungen dienen dazu, Beschäftigungsverhältnisse zu sichern oder neue zu ermöglichen. Insbesondere junge Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen profitieren von spezifischen Maßnahmen wie berufsvorbereitenden Lehrgängen oder Umschulungen, die ihnen den Zugang zum Arbeitsmarkt erleichtern sollen.

Wenn die Erwerbsfähigkeit durch Krankheit oder Behinderung erheblich gefährdet oder bereits gemindert ist, liegen persönliche Voraussetzungen für die berufliche Rehabilitation vor. Dabei müssen Versicherungsrechtliche Voraussetzungen wie eine Mindestversicherungszeit von 15 Jahren oder der drohende Rentenanspruch wegen verminderter Erwerbsfähigkeit erfüllt sein.

Mehr dazu können Sie in den Broschüren [„Mit Rehabilitation wieder fit für den Job“](#) und [„Berufliche Rehabilitation: Ihre neue Chance“](#) der Deutschen Rentenversicherung erfahren:



Fazit

Rehabilitation ist ein wichtiger Bestandteil des Genesungsprozesses, um ein selbstbestimmtes Leben nach Krankheit oder Unfall zu ermöglichen. Sie erfordert die aktive Mitarbeit der Betroffenen und die vielseitige Unterstützung von außen. Auch im Arbeitsleben werden Menschen dadurch unterstützt, ihre Erwerbsfähigkeit zu erhalten oder wiederherzustellen. Der frühzeitige Beginn und die konsequente Durchführung von Rehabilitationsmaßnahmen können entscheidend dazu beitragen, die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Bericht drittes Netzwerktreffen DNGfK

™Max Zimmermann

Am 05. und 06. Dezember 2024 fand das dritte Netzwerktreffen des DNGfK zum Leitthema „Gesundes Führen“ in Hannover statt. Die Veranstaltung bot ein vielfältiges Programm aus Vorträgen, Diskussionen und interaktiven Formaten, die unterschiedliche Aspekte der Gesundheitskompetenz sowie gesundheitsfördernder Führung beleuchteten.

Fachexpert:innen wie Herr Prof. Dr. Nürnberg, Frau Dr. De Gani, Frau Prof. Dr. Rathmann und Buchautor Herr Prof. Dr. Timm bereicherten mit ihren Impulsen unsere Veranstaltung.

Insbesondere wurde die Bedeutung der Gesundheitskompetenz, sowohl auf individueller als auch auf organisationaler Ebene hervorgehoben.



Sie wurde als Schlüssel für eine nachhaltige Verbesserung der Arbeitsbedingungen und der allgemeinen Gesundheitsversorgung herausgestellt. Herausforderungen wie hohe Arbeitsbelastung, Fachkräftemangel und die zunehmende Vermischung von Berufs- und Privatleben wurden ebenfalls thematisiert. Als zentrale Lösungsansätze wurden flexible Arbeitsmodelle, generationsübergreifende Strategien und eine wertschätzende Unternehmenskultur identifiziert.

Zudem rückten die Bedeutung von Prävention sowie innovative Maßnahmen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement in den Fokus. Themen wie die Balance zwischen Arbeit und Privatleben („Work-Life-Challenge“), nachhaltige Führung und angemessene Kommunikation wurden dabei intensiv diskutiert.



Den Abschluss bildete die „Hannover'sche Erklärung“, die in einem interaktiven Workshop gemeinsam mit den Teilnehmenden erarbeitet wurde. Die erarbeiteten Impulse sollen als Grundlage für weiterführende Schritte in der Gesundheitsförderung dienen.

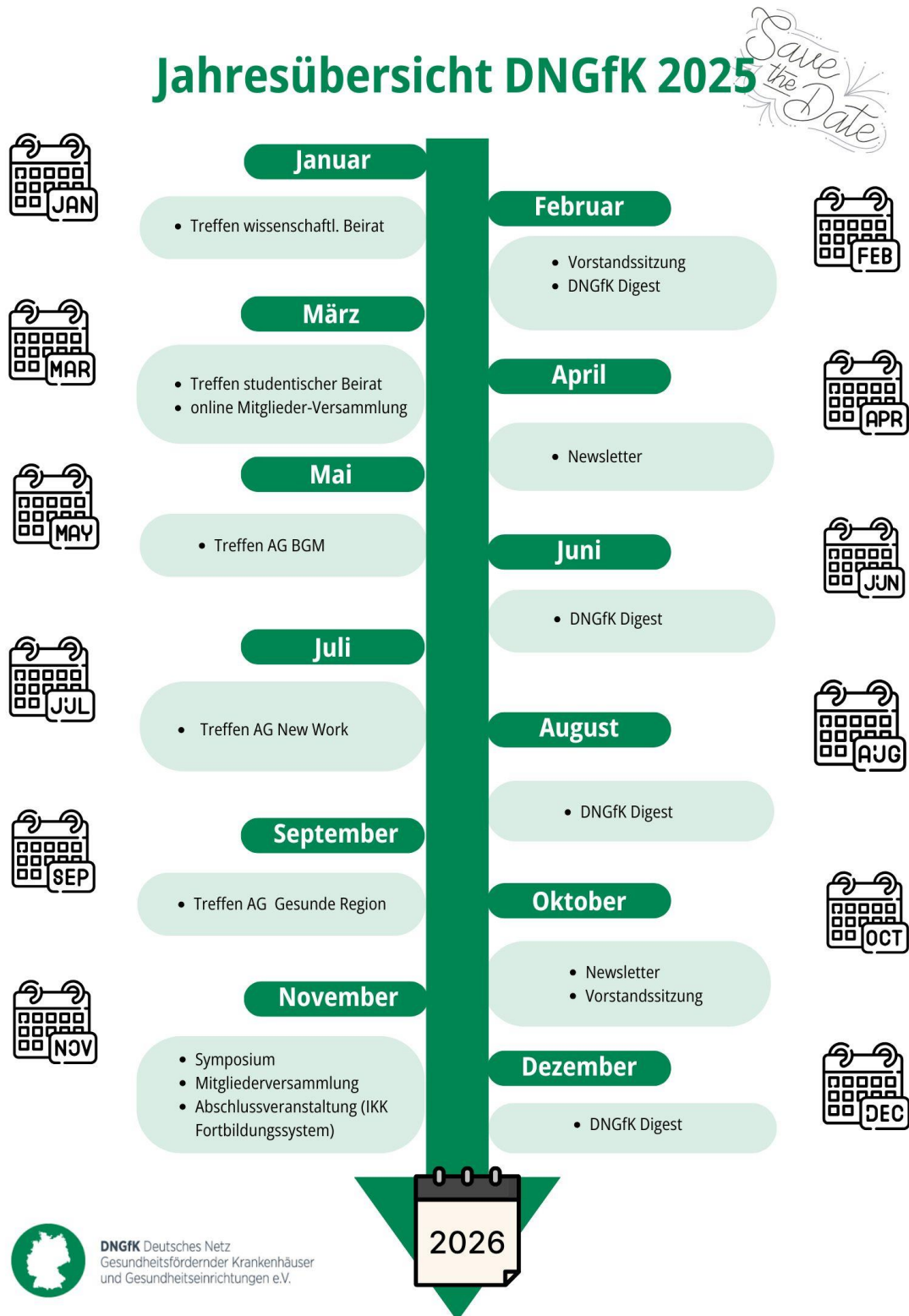
Wir bedanken uns für die aktive Teilnahme und Unterstützung aller Beteiligten und freuen uns

schon jetzt auf das kommende Netzwerktreffen Ende nächsten Jahres!

Jahresübersicht

™B.A. Lia Schumann, B.A. Anna Stecher, M.Sc. Marit Derenthal

Neben der Umsetzung unserer Projekte, sind folgende Termine geplant:



Quellen:

BZgA (2021): *Gesundheitsförderung und Prävention in der Rehabilitation*.

Online Verfügbar unter: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheitsfoerderung-und-praevention-in-der-rehabilitation/>

WHO (2024): *Rehabilitation*.

Online verfügbar unter: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/rehabilitation>

DRV (2024): *Reha-Bericht 2024*.

Abgerufen von: https://www.deutsche- rentenversicherung.de/SharedDocs/Downloads/DE/Statistiken-und-Berichte/Berichte/rehabericht_2024.html

DRV (2024): *Mit Rehabilitation wieder fit für den Job*.

Abgerufen von: https://www.deutsche- rentenversicherung.de/SharedDocs/Downloads/DE/Bro- schueren/national/mit_reha_fit_fuer_den_job.pdf?__blob=publication- File&v=6

DRV (2024): *Berufliche Rehabilitation: Ihre neue Chance*

Abgerufen von: https://www.deutsche- rentenversicherung.de/SharedDocs/Downloads/DE/Bro- schueren/national/berufliche_reha_ihre_chance.pdf?__blob=publication- File&v=3

Bildquellen:

Wolfmate.de: *Arbeitsmedizinische Prävention*.

Online verfügbar unter: <https://wolfmate.de/arbeitsmedizinische-praevention/>

DRV (2024): *Reha-Atlas 2024*.

Abgerufen von: <https://www.deutsche- rentenversicherung.de/SharedDocs/Downloads/DE/Statistiken-und-Berichte/Rehaatlas/2024/rehaatlas-2024-download.html>



Wir wünschen Ihnen ein wundervolles Weihnachtsfest, Momente der Ruhe und Besinnlichkeit sowie einen hoffnungsvollen Start in ein glückliches und erfolgreiches neues Jahr. Möge 2025 Ihnen Gesundheit, Freude und viele erfüllende Begegnungen bringen.



DNGfK Deutsches Netz
Gesundheitsfördernder Krankenhäuser
und Gesundheitseinrichtungen e.V.

Impressum

Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen gem. e.V. (DNGfK) | Vorstand:
Dipl. Med. Olaf Haberecht (Vorsitzender) | Jens Betker | Michael Dieckmann | Sebastian Lehotzki | Steven Renner
Registernummer- und Gericht: VR 27307 B Amtsgericht Charlottenburg, Berlin

© 2024 Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen gem. e.V. (DNGfK).
Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt. Die Informationen in diesem DNGfK^{Digest} wurden nach bestem Wissen und
Gewissen erstellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit der gemachten Angaben können die Autoren dennoch nicht über-
nehmen. Die Nutzung der Informationen erfolgt auf eigene Gefahr.