



**Das Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung
Studie im medicos.AufSchalke**

Studienpartner des medicos.AufSchalke:

Für die Studie haben sich mehrere Partner zusammengeschlossen, um das Präventionsprogramm der Rentenversicherung konzeptionell weiterzuentwickeln und die Teilnehmerquote und somit die Umsetzbarkeit der Maßnahme und deren langfristige Wirksamkeit für den Einzelnen zu verbessern.

- Institut für Rehabilitationsmedizinische Forschung der Universität Ulm (IfR)
- Deutsche Rentenversicherung Westfalen
- Deutsche Rentenversicherung Bund
- Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See
- Deutsche Rentenversicherung Rheinland



Arbeitsfähig bis ins Rentenalter	4
Das Präventionsprogramm der DRV	4
Studie im medicos.AufSchalke	5
Programmaufbau	6
Vergleichsgruppen	8
CASPAR - webbasiertes Training	10
Teilnahme an der Studie	11



Arbeitsfähigkeit bis ins Rentenalter

Nicht nur die Anforderungen an die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit im Beruf nehmen stetig zu. Auch das Renteneintrittsalter ist gestiegen.

Eine gute Gesundheit ist eine zentrale Voraussetzung für eine lange Erwerbstätigkeit. Jeder Einzelne kann mit einem gesunden Lebensstil Krankheiten wie Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes Mellitus entgegenwirken. Aber auch Arbeitgeber sind in der Pflicht, ihre Mitarbeiter in der aktiven Vorsorge zu unterstützen, Beschwerden zu verhindern und so Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zu bewahren. Hierfür bietet die Deutsche Rentenversicherung das Präventionsprogramm an.

Das Präventionsprogramm

Das Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung ist ein berufsbegleitendes Programm, das den Teilnehmern ermöglicht, präventiv am Erhalt von Gesundheit, Lebensqualität und Erwerbsfähigkeit mitzuwirken. Der Vorteil: Das Programm ist sowohl wohnort- als auch arbeitsplatznah durchführbar.

Das auf neun Monate angelegte Präventionsprogramm basiert auf einer umfangreichen Diagnostik mit anschließender detaillierter Einweisung in verschiedene Gesundheitsthemen. Die Teilnehmer werden angeleitet, ihre Gesundheit langfristig und nachhaltig zu stärken und neue Bewegungs- und Verhaltensmuster in ihren Alltag zu integrieren.



medicos.AufSchalke prüft Wirksamkeit

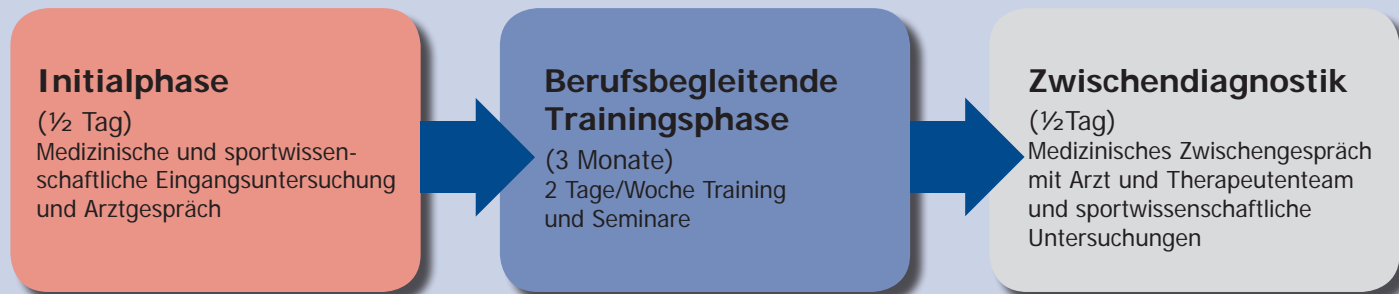
Gefördert durch die Deutsche Rentenversicherung Westfalen führt medicos.AufSchalke eine Studie zur bestmöglichen Integrierbarkeit des Präventionsprogramms in den Alltag durch. Die Auswertung der Studie übernimmt das Institut für Rehabilitationsmedizinische Forschung der Universität Ulm (IfR).

Die Kosten für die Teilnahme an den Präventionsleistungen der DRV übernimmt zu 100% die Deutsche Rentenversicherung. Auch für den Arbeitgeber entstehen keine weiteren Kosten; lediglich für die Teilnahme an einzelnen Programminhalten stellt er seine Mitarbeiter teilweise frei.

Kern der Studie ist die dritte, die sogenannte Eigenaktivitätsphase des Präventionsprogramms. Ziel ist es hier, die verschiedenen Modelle auf ihre Akzeptanz, Nachhaltigkeit und Integrierbarkeit zu untersuchen.

Folgende Fragestellungen sind dabei zentrale Bestandteile der Studie:

- Welches Modell erzielt inhaltlich das beste Ergebnis?
- Welches Modell ist wie nachhaltig (unter genauer Berücksichtigung von Abbrecherzahlen)?
- Wie ist die Praxisanwendung von digitalen Angeboten in der Realität?



Programmaufbau

Das mehrmonatige ambulante Präventionsprogramm ist in verschiedene Phasen unterteilt, die aufeinander aufbauen. Die Teilnehmer werden an Gesundheitsthemen wie Ernährung, Ergonomie, Stressbewältigungs- bzw. Entspannungstechniken und gesunden Sport herangeführt.

▪ **Initialphase** (1/2 Tag)

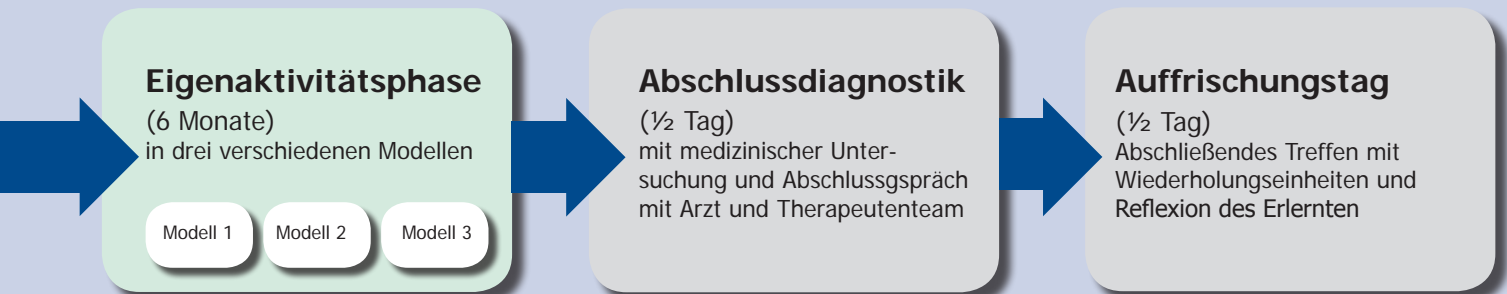
Die Initialphase markiert den Start des Präventionsprogramms. Mittels einer Eingangsdiagnostik mit medizinischer Analyse, sportwissenschaftlichen Untersuchungen und einem Reflexionsbogen zu Wechselwirkungen zwischen den Lebensbereichen wird der Ausgangszustand des Teilnehmers definiert.

▪ **Berufsbegleitende Trainingsphase** (3 Monate)

Über einen Zeitraum von 3 Monaten nehmen die Studienteilnehmer an zwei Tagen in der Woche an gesundheitsorientierter Bewegungstherapie und Ergonomieschulungen im medicos.AufSchalke teil. Auch Vorträge zu den Themenbereichen Bewegung, Ernährung und Stressmanagement sind Bestandteile der berufsbegleitenden Trainingsphase.

▪ **Zwischendiagnostik** (1/2 Tag)

Den Abschluss der Trainingsphase bilden eine Zwischendiagnostik in Anlehnung an die Initialphase und ein ärztliches Abschlussgespräch, welche in die nachfolgende Eigenaktivitätsphase überleiten.



- **Eigenaktivitätsphase** (6 Monate)

In der Eigenaktivitätsphase vertiefen die Teilnehmer das in der Trainingsphase Erlernte eigenständig und übertragen die neuen Muster in den Alltag. In dieser Phase werden die neuen Impulse verinnerlicht und das Training eigenverantwortlich durchgeführt.

- **Abschlussdiagnostik** (1/2 Tag)

Nach Beendigung der sechsmonatigen Eigenaktivitätsphase durchlaufen die Teilnehmer erneut eine medizinische Diagnostik inkl. Abschlussgespräch mit Arzt und Therapeutenteam.

- **Auffrischungstag** (1/2 Tag)

Kurzfristig nach Beendigung der Eigenaktivitätsphase und Durchführung der Abschlussdiagnostik findet im Rahmen des Auffrischungstages ein erneutes Treffen statt, in dem die Inhalte der Trainingsphase wiederholt werden, um die praktische Umsetzung im Alltag zu festigen. Außerdem findet eine Reflexion der Wechselwirkungen zwischen den Lebensbereichen statt. Dieser Auffrischungstag bildet den Abschluss des insgesamt neunmonatigen Programms.



Modelle für die Eigenaktivitätsphase

Während das reguläre Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung in der Eigenaktivitätsphase ein eigenständiges Trainieren des Teilnehmers vorsieht, besteht im Rahmen der Studie die Möglichkeit, diese Phase entweder durch zusätzliche Termine im medicos.AufSchalke oder durch die Nutzung des Online-Tools CASPAR auszugestalten.

Die Zuteilung zu den einzelnen Modellen erfolgt nach eingehender Aufklärung in der Initialphase nach dem Zufallsprinzip.

Modell 1:

Modell 1 bildet das Programm ab, das derzeit als Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung durchgeführt wird.

Der Teilnehmer wurde während der berufsbegleitenden Trainingsphase darauf vorbereitet, das Erlernte in der nun folgenden Eigenaktivitätsphase eigenverantwortlich und bei freier Zeiteinteilung anzuwenden. In dieser Phase etablieren und verfestigen sich gesundheitsfördernde Verhaltensmuster und Gewohnheiten.



Modell 2:

Der Teilnehmer führt das in der berufsbegleitenden Trainingsphase Erlernte in der Eigenaktivitätsphase weiter durch. Hierfür nutzt er die Räumlichkeiten des medicos.AufSchalke.

An 12 Terminen à 90 Minuten werden die Teilnehmer u.a. mit Vorträgen und Seminareinheiten wie schon in der Trainingsphase dabei unterstützt, ihre Motivation aufrecht zu erhalten und das Training auch über den gesamten Zeitraum der Eigenaktivitätsphase kontinuierlich durchzuführen. Es besteht zudem die Möglichkeit, im Laufe der Eigenaktivitätsphase auftretende Fragestellungen kurzfristig zu bearbeiten.

Modell 3:

Auch im Rahmen der Gesundheitsversorgung spielt Digitalisierung eine wesentliche Rolle. Mit der Nutzung des Online-Tools CASPAR eröffnet sich auch im Bereich Prävention die Möglichkeit, die Versorgung webbasiert anzubieten. Auf diese Weise ist ein flexibler, orts- und zeitunabhängiger Zugriff auf die Programminhalte gewährleistet. Dies spricht insbesondere Studienteilnehmer an, die aufgrund von Schichtarbeit oder örtlicher Abwesenheit nicht regelmäßige orts- und zeitgebundene Angebote wahrnehmen können.



CASPAR - ein Online-Werkzeug für die Gesundheit

CASPAR ist eine Online-Rehabilitationsplattform. Mit Hilfe von CASPAR kann das medicos.AufSchalke dem Teilnehmer ein umfangreiches Übungsprogramm aus dem Bereich Prävention online anbieten. Und dies unabhängig von Zeit und Ort.

Über ein Online-Benutzerkonto werden die Teilnehmer der Studie mit einem individuellen, multimodalen und interdisziplinären Übungsplan und zusätzlichen Informationen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen ausgestattet. CASPAR begleitet den Nutzer bei der Übungsdurchführung und leitet Feedback und Aktivität direkt an die Betreuer des Programms im medicos.AufSchalke weiter.

Der Aufbau von Modell 2 und Modell 3 ist identisch. Auch bei Modell 3 werden den Teilnehmern in der Eigenaktivitätsphase – in diesem Fall online – zusätzlich zum Übungsprogramm hilfreiche und motivationsfördernde Informationen zu Gesundheitsthemen wie Entspannung, gesunde Ernährung oder gesunder Sport angeboten.



Teilnahme an der Studie

Teilnehmen können Versicherte der nordrhein-westfälischen Rentenversicherungsträger. Neben zwei Formularen, die der Teilnehmer eigenständig ausfüllt (GO180 und GO185), ist ein Befundbericht des Haus- oder Betriebsarztes (GO190) erforderlich. Diese Unterlagen werden an den zuständigen Rentenversicherungsträger gesendet. Die notwendigen Unterlagen finden Sie auf der Website www.medicos-AufSchalke.de oder nutzen Sie den QR-Code auf der Antwortkarte.

Mit der Kostenzusage informiert die Deutsche Rentenversicherung den Antragsteller und das medicos.AufSchalke als durchführendes Zentrum über die Bewilligung. Für die Terminvereinbarung nimmt medicos daraufhin umgehend Kontakt zum Teilnehmer auf.

Antragstellung über medicos.AufSchalke

Das ärztliche Vorgespräch und das Antragsverfahren können direkt über medicos.AufSchalke abgewickelt werden - einfach und unkompliziert. Die Antragsunterlagen werden auf Vollständigkeit geprüft und an die Ansprechpartner bei den jeweiligen Rentenversicherungen weitergeleitet. Dies ist ein kostenfreier Service des medicos.AufSchalke, um allen Interessenten eine zügige Antragstellung zu ermöglichen.

Ansprechpartner für weitere Informationen zum Programm, dem Antragsverfahren und die Gelegenheit zur Anmeldung erhalten Sie über das Nachsorge- und Präventionsbüro.

Telefon: 0209 380 33-255 oder nachsorge@medicos-AufSchalke.de

- Ich interessiere mich für eine Teilnahme an der Studie. Bitte senden Sie mir alle notwendigen Unterlagen für die Antragstellung zu.
- Ich wünsche ein persönliches Informationsgespräch. Bitte kontaktieren Sie mich unter den oben angegebenen Kontaktdaten.

Das medicos.AufSchalke speichert die personenbezogenen Daten zum Zwecke des Informationsaustauschs zum Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.

Vorname, Name

Firma

Straße/Hausnummer

PLZ und Ort

Email

Telefon

Entgelt
zählt
Empfänger

Deutsche Post
WERBEANTWORT

medicos.AufSchalke Reha GmbH & Co.KG
Nachsorge- und Präventionsbüro
Parkallee 1
45891 Gelsenkirchen





medicos.AufSchalke Reha GmbH & Co. KG

ZAR Zentrum für Ambulante Rehabilitation,
Prävention und Sport

Ein Unternehmen der Helmut Nanz-Stiftung

Parkallee 1
45891 Gelsenkirchen

Ihr Kontakt für Fragen zur
Präventionsstudie der DRV:

Nachsorge- und Präventionsbüro
Tel.: 0209 380 33-255
nachsorge@medicos-AufSchalke.de

www.medicos-AufSchalke.de



Betriebliches Gesundheitsmanagement
WIR PACKEN ES AN!

